

· 走向成功丛书 · 之 II

新版引进
独家授权

Positively
Fearless

战胜恐惧



[英]薇拉·佩弗 著
徐景春 译

军事科学出版社

·走向成功丛书·之Ⅱ

战胜恐惧

[英] 薇拉·佩弗 著
徐景春 译

军事科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜恐惧/(英)薇拉·佩弗著;徐景春译. —北京:军事科学出版社, 2006.3

ISBN 7-80137-938-1

I. 战… II. ①薇… ②徐… III. 恐惧—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 157209 号

Originally Published in English by HARPERCOLLINS PUBLISHERS LTD under the Title
POSITIVELY FEARLESS
© VERA PEIFFER 1993

本书著作权合同登记号:(图)军-2006-003号

军事科学出版社出版发行
(北京市海淀区青龙桥/邮编:100091)
电话:(010) 62882626

经销:全国新华书店

印刷:北京鑫海达印刷厂

开本:1400×1000 毫米 1/16

版次:2006年3月北京第1版

印张:12

印次:2006年3月第1次印刷

字数:112千字

印数:1-3000册

书号:ISBN 7-80137-938-1/Z·004

定价:18.00元

序 言

他打开通往大学地下室厚重的橡树门，示意其他人跟上。他打着电筒，照亮了直通主楼地下迷宫的狭窄陡峭的阶梯。

五个人成一路纵队沿石阶而下，从他们戴的帽子和领带可以看出，其中四人是联谊会成员，另外一位黑头发、面色苍白的年轻人叫理查德，他想申请加入联谊会。

没有任何人告诉他将被带向何处，他也知道这将会是一张很糟糕的“申请表”，应该允许他担忧，当然他也确实很担心。所以他只是跟着前面的同学。大家都沉默不语。

理查德处于队伍中的第二位，有三名同学紧跟其后。他感到自己几乎像一名囚犯，尽管他知道没有人强迫他这样做。后面的同学也没有逼迫他，而是他的自尊心驱使着他继续前进。如果就此停止不干，他会很没面子，被人视为懦夫，成为学校的笑柄。因此，他决定现在只有振作精神去完成这件事。

他们走到楼梯底部，进入了一个充满霉味的地下室，那里存放着许多学校维修需要的各种工具和材料。里面很冷，理查德感到冷气从光突突的石头地板直渗过他的

*Positively Fearless: Breaking Free of the
Fears That Hold You Back*

鞋底爬上大腿。他有些惊慌地注意到：已经不可能再听到楼上任何的声响了。在他们穿过另一个门时，只有自己沉闷的脚步声在无窗的地下室内回荡。

持电筒的同学取出另一把钥匙，庄重地打开门。在开门之前，他转向理查德，用电筒照一下前面，声音平淡而低沉地说：“你的任务就是在这个房间里呆一个小时，等你进了门，我就会把门锁上。一个小时后，我们将回来放你出来。”另一名同学冷笑一声，幸灾乐祸地说：“如果我们没有忘记的话……！”理查德感到喉咙里像塞了什么东西，心跳加快。

持电筒的同学只开了一个小缝，仅够理查德挤进房间，然后把电筒的光线移开房门，让理查德无法看到里面。理查德一进入房间，门就“砰”的一声关上了。片刻后他听见钥匙在锁内旋转的声音，随后是一声低沉的“好好玩！”接着便是返回的脚步声，再就什么也听不到了。

屋内只有寂静和黑暗，伸手不见五指，理查德静静地站着，他惟一能听到的只有自己的呼吸声。他的背紧紧地靠在门上，耐心地等待，希望眼睛能很快地适应黑暗，以便能看清所处的位置。他不知道房间有多大，也不知道是什么形状，里面有什么东西，只有张大眼睛，长时间地注视着黑暗，等待，等待……他慢慢地从右向左转头，希望能发现一些东西的轮廓，但却没能看到。又过了一会儿，他仿佛感到失明了，一种莫名的恐慌突然在内心升腾，他开始颤抖，心脏像打雷一样在胸口跳动，他突然发现他的手又湿又冷。

他后背紧靠着门，慢慢地向下滑，直到感到屁股下面的石板为止。他“倾听”着黑暗的声音，畏缩成一团，阴冷而污浊的空气直逼他的脸颊。他静静地坐着，竭力去聆听周围的声音，急促的呼吸使他感到害怕，如果有老鼠怎么办？甚至更糟，有许多大老鼠？谁都知道校园里老鼠成灾，他又开始颤抖起来。他抱着双膝希望暖和一点，他的手指因紧张已毫无暖意了。地板的凉气正开始慢慢地向骨头内浸透，他意识到已不能再长时间这样坐下去了。

他努力不去想老鼠，可是不行，恐惧已开始成为一种无法抗拒的力量，焦虑使他头晕目眩，不能看到周围的环境使他感到暴露而无助，他感到前额直冒冷汗。他决定再站起来，让身体的大部分离开可能会有老鼠的地板。他背靠着门，颤抖着、倾听着、注视着无法看到的地板，慢慢地起身向上移动。他在这里呆了多久？他没有表，当他的同伴来接他时，他们让他把表留在了房间里，不过在这种漆黑的环境中也无法看到时间……

他强迫自己理智地思考：仅仅在这里停留一个小时，事实上已经不到一个小时了，因为自他进入房间后已经过去了一段时间。他只是站在门旁熬着时间，只要时间一到，他们就会来喊他——如果他们忘记的话。如果忘记了，他可能就要死在这里，即使大喊大叫，也没有人能听到他的声音。也许房间内某个角落有一具被遗忘者留下的骷髅，这个突发的念头太可怕了，他决定不再离开现在的位置，以防碰到可能留在房间里活着或已死去的任何物体。

*Positively Fearless: Breaking Free of the
Fears That Hold You Back*

他双臂紧抱着双肩长时间地站在那里，腿脚已经很累，但仍紧紧地靠在一起。他几乎无法阻止自己去想像老鼠的存在。突然，左侧传来一点儿声响，此时他的心脏几乎都停止了跳动。也许是他“想”出来的声音，他屏住呼吸，头慢慢地转向声音传来的方向，以期再次听到这个声音。

他所有的感觉都处于警戒状态，每一束肌肉和纤维都变得坚硬，呼吸急促而浅短，好像一直在跑步，他已被吓呆了。如果老鼠慢慢地爬到身上怎么办？谁都知道它们是非常聪明的动物，而且能在黑暗中看清东西。突然间他的大脑充斥了所有听说或读过的关于老鼠攻击人类的故事，恐惧沿着大腿上移，想着老鼠用锋利的牙齿撕咬着人们的脸和喉咙……他吓得几乎要喊出声来。

突然又一个声音传来，这次是从右侧较远处。老鼠正在跑动，更糟糕的是有好几只！理查德的心剧烈地跳动着，成群的老鼠，不是吗？他感到头皮发胀，汗毛直竖，浑身起鸡皮疙瘩。

尽管不能看见任何东西，他仍不敢闭上眼睛，他努力想再听到更多的声音，以便能知道老鼠跑动得多快。他的背压在门上已很痛了，但仍不敢做任何松动，因为门是他在房间中惟一的依靠，他宁愿忍受着在脊柱内传递的刺痛疼痛，也不愿意离开这个依靠。汗水开始沿着脸颊向下流淌，一直流到他的衣领上。这些老鼠正在快速地向他靠近，它们的动作非常敏捷，如果谁侵犯了它们的领地，它们会很凶狠的。就在那儿！有一些东西擦过他的裤腿，他已明显地感觉到了。他不由自主地向前

踢脚，仿佛要抖掉来犯之敌，同时他想“这可能会使它们更加充满敌意”，但是他不能让自己停下来，他的腿向前踢，踢……疯狂地、肆无忌惮地踢着。这时他的腿已不是身体的一部分，而仿佛是独立于身体之外的东西，只是毫无感觉地对着来袭者疯狂地踢着。

他紧靠着门，啜泣着，突然，门开了，他一下摔倒在门外的光亮中。理查德根本没有听见他们回来开锁的声音，他用手遮住眼睛来遮挡突如其来的亮光，同时他也不想让别人看出他一直在哭泣。他深呼吸，努力地控制自己，最终把手放了下来。当他抬头看时，他发现所有同学都拿着电筒，他揉揉双眼匆忙起身，打掉衣服上的尘土，也以此来掩饰自己的尴尬。

现在，不寻常的事情发生了。同学们一个接一个地走进房间，就在那里，他熬过了可怕的一小时。他们用电筒照亮了房间，这时，理查德才发现这个房间并不大，里面没有窗子，地板、墙壁和天花板都是石头的，同时他也看到整个房间完全是空的。

任何经历恐惧的人都会从这则故事中认识到，当你遇到或想起害怕的物体或情景时，你在身体或情感上的感受就会来侵袭你，大脑记录下第一个危险信号后，它就会开始高速运转，使你开始出汗，心跳加快，忽冷忽热。在那可怕的一瞬，你仿佛感到被锁定在那里，然后惊慌失措，那时你惟一能做的事情就是竭尽所能地快速逃离。

当我们与咆哮狂奔的罗特韦尔犬遭遇时，我们就会同情这种反应。这样看来，恐惧是可以理解的，也是“正常”的。然而引起恐惧的物体或情境却通常都被认为

是无害的。有恐惧症的人在人行道上碰到麻雀或者进入电梯时都会被吓得心惊胆颤，而他们的恐惧对我们来说是毫无意义的，因为对于正常人来说，那是很荒谬的。

《朗曼心理和精神病学词典》是这样定义恐惧的：

恐惧是一种因确认的威胁而产生的紧张情绪，包括一种不适的焦虑感、一种强烈的逃避冲动、还有生理上的反应，比如心跳加快、肌肉紧张，通常是为超常发挥或奋力抗争的机体进行动员。恐惧不仅由直接的危险引起，一些代表危险的物体或情境也能引起恐惧。参见“恐惧症”一词亦可参见“焦虑”一词。

恐惧会以某种形式存在于我们生命中的每一天。当我们为下午必须参加的会议而担心时，我们就会对即将发生的事情感到恐惧；在我们准备晚宴的同时，我们会感到有些不安，这只是一种较轻微的恐惧。无论是什么级别的恐惧，总包含着对事情变糟的估计，换句话说，恐惧就是对灾难的预想。

恐惧是一种非常强大的限制力量，它对我们的人生会产生重要的影响，它会阻止我们去做想做的事，强迫我们去做不想做的事，它会阻碍我们进步，妨碍我们开发自己的全部潜能。

从某种程度上讲，恐惧会以一种从轻微焦虑到完全恐惧和焦虑不安的各种形式存在于我们整个生命的过程中，我们经常对它感到不知所措，因为它看起来是荒谬的，因而也是无法控制的。对许多人来说，恐惧感觉像是他自己的事情，但却在自己的控制之外。



本书介绍了恐惧的积极和消极作用，并阐明了恐惧产生的原因，你将会在恐惧的身体和精神症状之间找到联系，同时你也会弄清楚它们起初是如何产生，后来又怎样成为一个长期存在的问题。人对一定的情况是否会产生恐惧反应，这取决于许多因素，比如当时的精神状态、健康状况以及他们的个人好恶等，其他的相关因素（比如在家还是上班）也很重要。

任何物体或情境都能导致忧虑，而引起忧虑的事物越荒谬，恐惧问题就越难解决。

书中探讨了控制恐惧产生的基本原理，除了理论上的解释外，还有一些用在现代心理疗法和自助计划中的一系列方法来帮助人们克服和战胜恐惧。在恐惧程度很轻的病例中，使用放松、逐渐摆脱敏感和想像等方法就可以战胜恐惧。本书介绍的方法几乎都适用于家中的自助计划，有规律地使用几周后，这些方法就会被证实是非常成功的。在一些失去理智的恐惧或者不借助外力很难解决的恐惧病例中，只有通过医疗专家采取分析的方法才能解决问题。

本书的要旨是：毫无必要与你讨厌的恐惧相伴，没有找到解决的办法并不意味着就没有办法。本书为人们战胜恐惧指明了方向，它能使你过上一种更加充实而自由的生活，从而充满信心地开掘自己的潜能。别人已经做到了，而且如果世界上有一个人能做到，你就一样能行！

*Positively Fearless: Breaking Free of the
Fears That Hold You Back*

目 录 CONTENTS

目 录

序 言 // 1

上 篇:恐惧的性质

第一章 恐惧产生的原因和影响 // 3

积极恐惧和消极恐惧 // 4

初始事件和自我定格 // 8

恐惧从何而来? // 10

童年恐惧 // 11

疲惫恐惧 // 13

变化恐惧 // 15

创伤性恐惧 // 21

压抑性恐惧 // 25

经前恐惧 // 28

停用药物性恐惧 // 32

因身体状况、过敏或

刺激物诱发的恐惧 // 35

意识和潜意识作用 // 39

身体、精神和情感症状 // 42

间接获益 // 46

目
录

目
录 CONTENTS

第二章 恐惧的种类 // 49

恐惧的级别 // 49

10级恐惧标准 // 51

0级(无恐惧) // 51

1级恐惧 // 51

2级恐惧 // 51

3级恐惧 // 52

4级恐惧 // 52

5级恐惧 // 52

6级恐惧 // 53

7级恐惧 // 53

8级恐惧 // 54

9级恐惧 // 54

10级恐惧 // 55

症状分级 // 55

预感(0-3级) // 55

忧虑(1-2级) // 58

焦虑(3-5级) // 59

恐惧症(5-9级) // 61



目 录

CONTENTS

目 录

恐旷症和恐慌(6-10级) // 63

高度忧虑(6-9级) // 65

强迫紊乱症(7-9级) // 67

恐惧的分类 // 69

对失败的恐惧 // 69

对分离的恐惧 // 72

对失去的恐惧 // 75

对未来的恐惧 // 79



下 篇：解决方案

第三章 走出恐惧 // 85

确定现状 // 86

对所有类型恐惧的自助行动 // 86

日记法及其栏目设置：

恐惧法级别(上午/下午/晚上) // 87

事件描述 // 87

身体症状 // 88

精神或情绪症状 // 88

解决办法 // 89

睡眠 // 90

目 录 CONTENTS

经期 // 91

日记分析:(一) // 91

彼得, 26 岁, 与父母同住, 社会环境

日记分析:(二) // 92

奥利维亚, 70 岁, 寡妇独居, 恐惧症

——只有带着购物车才能离开家

正确地呼吸和放松 // 93

(适用于各种类型恐惧的自助)

基础呼吸训练 // 96

数数 // 97

分级放松 // 98

想像 // 99

身体锻炼 // 101

适用于各种类型的恐惧尤其是惊吓的

自助和治疗)

通过想像摆脱过敏 // 107

(适用于单一恐惧症、社交恐惧症和

行为恐惧症的自助和治疗)

神经语言计划 // 115

(适用于焦虑、单一恐惧症、社交恐惧症和

行为恐惧症的自助和治疗)



目录

CONTENTS

目录

积极思考 // 123

(适用于焦虑、单一恐惧症、社交恐惧症、
恐旷症和行为恐惧症的自助和治疗)

做更多已经起作用的事 // 127

花时间想一下积极的结果 // 129

使用积极的语言 // 130

注重你的措辞 // 131

矛盾治愈法和减反射 // 132

(适用于社交恐惧症、恐慌症和
性问题的自助和治疗)

催眠精神分析法 // 139

(适用于单一恐惧症、社交恐惧症、行为
恐惧、高度忧虑和恐慌的自助和治疗)

以毒攻毒疗法 // 150

(适用于忧虑、单一恐惧症和行为
恐惧症的自助和治疗)

营 养 // 159

(适用于所有类型恐惧的自助)

饮食习惯 // 160

保持适度的体重 // 160



目
录

目 录 CONTENTS

防止低血糖 // 162

隐性食品过敏 // 163

维生素和矿物质 // 164

 B族维生素 // 165

 维生素C // 165

 钙和镁 // 165

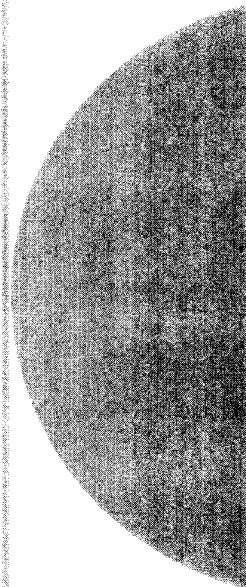
 锌 // 166

尽量避免的一些食品 // 166

 咖啡因 // 166

 尼古丁 // 167

 盐 // 168



上 篇 恐惧的性质

