



恐高症



幽闭恐惧症



旷野恐惧症

# 不害怕



独处恐惧症



疼痛恐惧症

## 各种恐惧症， 以及怎样克服恐惧症

### PSYCHOLOGIE DE LA PEUR

[法] 克里斯多夫·安德烈 Christophe André 著  
黄晓楚 刘雨叶 译



蜘蛛恐惧症



异态恐惧症



社交恐惧症



窒息恐惧症



密集恐惧症

# 不害怕

各种恐惧症，  
以及怎样克服恐惧症  
PSYCHOLOGIE DE LA PEUR

[法] 克里斯多夫·安德烈 Christophe André 著  
黄晓楚 刘雨叶 译

## 图书在版编目(CIP)数据

不害怕：各种恐惧症，以及怎样克服恐惧症 / (法) 安德烈著；黄晓楚，刘雨叶译。——长沙：湖南文艺出版社，2013.9

书名原文：Psychologie de la peur

ISBN 978-7-5404-6378-6

I. ①不… II. ①安… ②黄… ③刘… III. ①恐惧—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 200186 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2013-294

PSYCHOLOGIE DE LA PEUR

Copyright© ODILE JACOB, 2004

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France, through Dakai Agency.

上架建议：心理学·通俗读物

## 不害怕：各种恐惧症，以及怎样克服恐惧症

著者：[法] 克里斯多夫·安德烈

译者：黄晓楚 刘雨叶

出版人：刘清华

责任编辑：薛健 刘诗哲

监制：刘丹

特约编辑：刘霁

版权支持：文赛峰

版式设计：崔振江

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：700mm×1000mm 1/16

字 数：260 千字

印 张：18

版 次：2013 年 9 月第 1 版

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-6378-6

定 价：38.00 元



(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)


恐惧有时候可能过了头，  
变成了恐惧症




正常的  
恐惧



恐惧症的  
恐惧



属于情感  
恐惧强度有限  
可以控制  
适度避免  
生活障碍较小  
很少事前焦虑



属于疾病  
恐惧非常强烈  
不可控制  
极力避免  
生活障碍很大  
常常事前焦虑

# 恐惧症

是一个大家族



## 简单的恐惧和恐惧症

对动物的恐惧和恐惧症（鸟类、犬类、猫、昆虫、蛇）

对自然因素的恐惧和恐惧症（水、雷电、黑暗）

对某些情境的恐惧和恐惧症（封闭的空间、电梯、拥挤的地方、交通工具、隧道）

对血液和伤口的恐惧和恐惧症（打针、抽血、外科手术）

## 复杂的恐惧和恐惧症

社交恐惧症：轻度——怯场；中度——羞怯；过度——社交恐惧症

恐慌症：恐慌发作、恐慌症、广场恐惧症

## 带有广场恐惧症的恐慌症的构成因素



病症形式	描述
恐慌发作	急性焦虑发作，非常剧烈，伴有很多身体信号，使人感到自己快要死了或疯了。
恐慌症	反复多次的恐慌发作，起初无法察觉，疼痛异常，伴随着对其再复发的强烈恐惧。
广场恐惧症	极力减少外出走动和活动，免得引发新的恐慌发作。

## 其他更为少见的恐惧和恐惧症

机能性疾病引发的恐惧和恐惧症（运动恐惧症、疼痛恐惧症）

窒息恐惧症

当众呕吐恐惧症

咕噜声恐惧症

大小便失禁恐惧症

分娩恐惧症

细菌恐惧症

死亡恐惧症

异态恐惧症

冲动恐惧症





疼痛恐惧症



旷野恐惧症

赧颜恐惧症

雷雨恐惧症

社交恐惧症



恐高症

恐水症

异恋恐惧症

恐血症



汽车驾驶恐惧症



# 你所知道或不知道的各种恐惧症

犬类恐惧症

冲动恐惧症

便秘恐惧症

幽闭恐惧症

窒息恐惧症

飞行恐惧症

肉类恐惧症

枕头恐惧症

独处恐惧症



蜘蛛恐惧症



尖叫恐惧症

活埋恐惧症

密集恐惧症

皮毛恐惧症

羽毛搔痒恐惧症



运动恐惧症

晕倒恐惧症



广场恐惧症

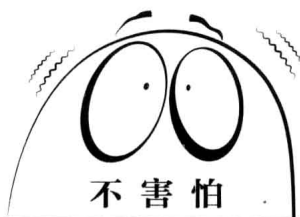
家室恐惧症

禽类恐惧症

性交恐惧症

致我的朋友米歇尔  
他从不向他的恐惧低头





## 引言 / 1

### 第一章 正常的恐惧和病态的恐惧 / 001

CHAPTER 1

恐惧有时候可能过了头，变成了恐惧症。

恐惧：一个警报系统 / 004

从病态的恐惧到恐惧症的恐惧 / 007

巨大的恐惧和恐惧症就像过敏一样 / 012

大脑是如何控制恐惧的 / 015

恐惧是我们各类担忧的总和 / 016

### 第二章 恐惧和恐惧症由何而来？ / 019

CHAPTER 2

祖先把害怕这一本能遗传给了我们，适度的害怕是一份好运，过度的害怕则是一份重担。

为什么我会如此害怕呢？ / 023

恐惧症和过度恐惧来自哪儿？ / 024

孩童的恐惧 / 028

恐惧是人类的珍贵遗产！ / 029

在恐惧和恐惧症面前，并非人人平等 / 032

恐惧和恐惧症的习得方式 / 036

为什么女人比男人更容易产生恐惧和患恐惧症？ / 042

总结：人们是如何患上过度恐惧和恐惧症的 / 045

### **第三章 恐惧和恐惧症的运行机制 / 047**

CHAPTER 3

恐惧影响了我们的理智。幸运的是，今天我们已经知道如何征服恐惧。

理解并努力控制恐惧和恐惧症的三个方面 / 051

行为机制：不断逃避的“瘾君子” / 052

心理机制：恐惧有双大眼睛 / 057

情感机制：如何安抚“恐惧”的杏仁核？ / 063

### **第四章 如何面对恐惧：做好准备，打赢这场“反恐”战争 / 073**

CHAPTER 4

我们应该让恐惧不好过，否则就是恐惧让我们不好过了。

不要服从于你的恐惧 / 076

真正地、了解令你害怕的事物 / 078

别再害怕恐惧 / 081

改变你的世界观 / 084

与恐惧和平相处 / 088

尊重你的恐惧 / 093

思考你的恐惧和恐惧史 / 096

照顾好你自己 / 099

学会放松和冥想 / 101

持之以恒 / 104

## 第五章 恐惧症治疗全解析 / 107

CHAPTER 5

治愈恐惧，找回自己行动的自由，彻底摆脱过度恐惧的专制统治。

恐惧症能否痊愈 / 110

治愈疾病所必要的生物手段 / 113

治疗恐惧症的药物 / 115

最有效的方法：认知行为疗法 / 120

恐惧症和精神分析法 / 129

条条大路通罗马 / 131

## 第六章 恐惧和恐惧症：

CHAPTER 6

### 谈点历史和恐惧的“全家福” / 133

不管你患上的是何种恐惧症，别再让别人说你是神经症患者了，你只是个受困于过度恐惧的人。

某些颇具独创性的恐惧和恐惧症 / 136

恐惧症并不是神经症 / 138

恐惧症的三大家族 / 139

## 第七章 “简单的”恐惧和恐惧症：

CHAPTER 7

### 动物，飞机，血和水…… / 141

面对自然事物的强烈恐惧并不会威胁生命，只是会损害我们的生活质量。幸运的是，我们有一些“简单”的解决方法。

生命中最先出现的恐惧和恐惧症 / 145

对动物的恐惧和恐惧症 / 149

对自然因素的恐惧和恐惧症 / 151

- 对缺氧的恐惧和幽闭恐惧症 / 153
- 对交通工具的恐惧与恐惧症 / 154
- 对血液和伤口的恐惧和恐惧症 / 159
- 多重恐惧和恐惧症 / 162
- 击退自身恐惧的钥匙 / 162
- 如何治疗特殊的恐惧和恐惧症 / 165
- 真实案例：那些患者后来怎样了 / 167
- 简单但时常孤立的恐惧 / 171

## **第八章 社交恐惧和恐惧症 / 173**

### CHAPTER 8

社交恐惧是最具毁灭性和最不能被低估的一种恐惧，如果你不幸染上它，将不得不苟活于世。

- 当交流变成一种折磨 / 176
- 突发而局限的社交恐惧：怯场 / 182
- 中度但令人难堪的社交恐惧：羞怯 / 188
- 病态的恐惧：社交恐惧症 / 193
- 关于社交恐惧的科学常识 / 200
- 如何治疗严重的社交恐惧 / 203
- “我受够了苟活于世……” / 210

## **第九章 对不安的恐惧：**

### CHAPTER 9

## **焦虑、恐慌和广场恐惧症 / 211**

最为强烈的恐惧，它们会使人失去对身体或是精神的自控。

- 从轻微的不适到恐慌发作 / 217
- 恐慌发作、恐慌症、广场恐惧症 / 218

- 造成严重生活障碍的恐惧 / 226
- 恐慌症的动力：自身感受与环境 / 227
- 恐慌发作的科学解释 / 230
- 如何平静地面对恐慌发作 / 234
- 如何治疗恐慌和广场恐惧症 / 237
- 完满结局：当你最终战胜了自己的恐惧 / 241

## **第十章 仍有许多其他恐惧 / 243**

CHAPTER 10

恐惧不可胜数，不管是威胁我们的危险，还是我们自己造成的危险，都是难以计算的。

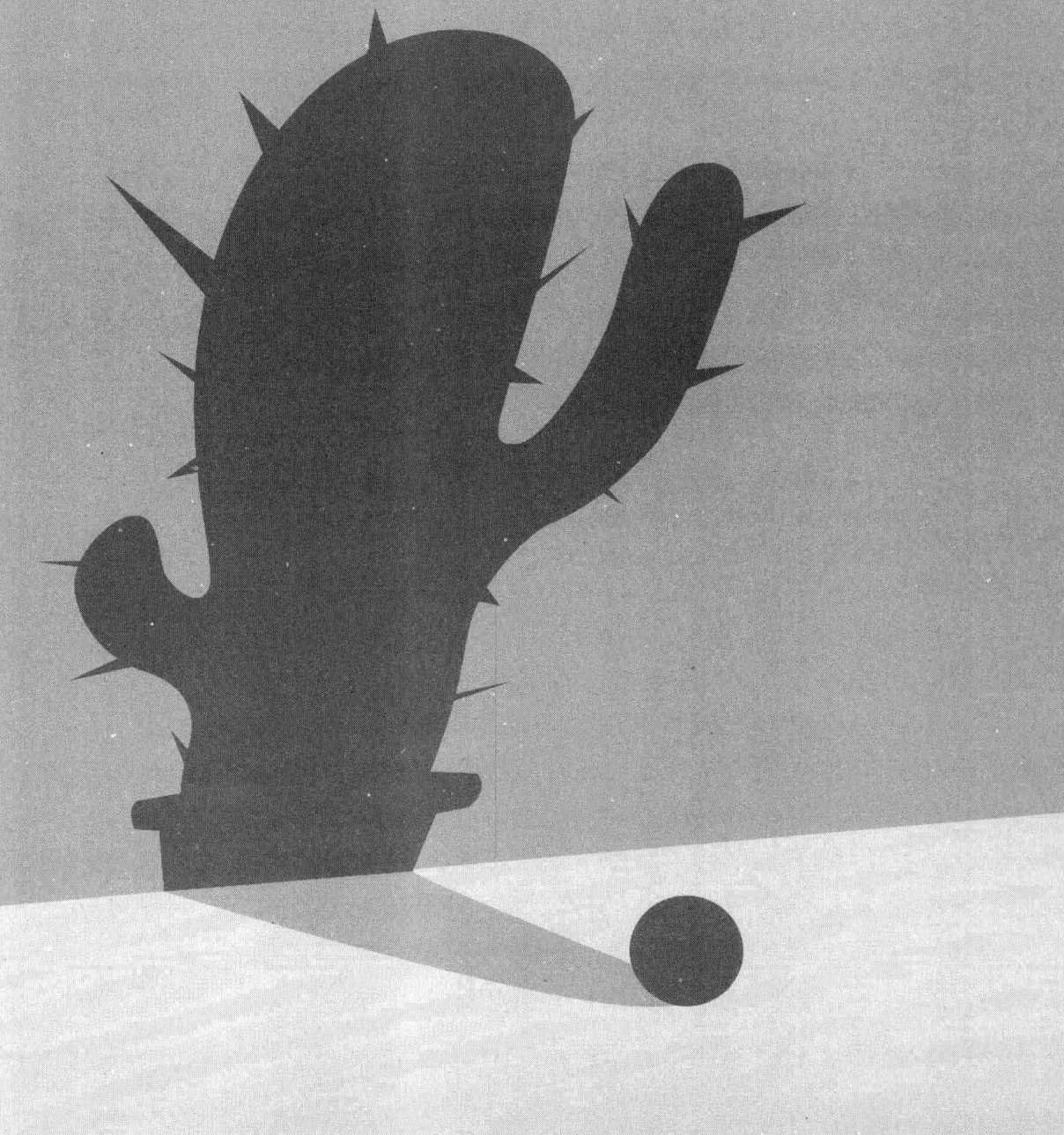
- 假恐惧和假恐惧症 / 245
- 罕见的或不被熟知的恐惧和恐惧症 / 247
- 与焦虑性强迫相关的恐惧和恐惧症 / 254
- 结论：直面而不是躲避，控制而不是放弃 / 261

## **结 论 一切皆有可能 / 263**

## **附 录 针对过度恐惧或恐惧症患者的放松和冥想练习 / 265**

## **延伸阅读的书目和网址 / 273**

# 第一章 正常的恐惧和病态的恐惧



★我们应该倾听自己的恐惧，因为当我们面对危险时，它们是宝贵的警报系统。但我们不应一味地服从于它，因为有时候这个系统也会错乱。就像一种变态反应，恐惧可能会过了头，变成了恐惧症。

★比起过敏、糖尿病或者哮喘，对于这些过度而难以控制的巨大的恐惧，我们并不负有更多的责任。

★我们不会选择恐惧，更不会选择过度恐惧。但是，我们可以选择更好地了解恐惧。这么做的目的就在于：让自己做好准备，当下次面对它时，可以更好地采取行动。

每个人都会感到害怕。每个人。不知道害怕的人，不是正常的人。

——让-保尔·萨特

我的堂兄弟们是登山运动员，他们害怕高山。这并不是病态的恐惧，相反，他们称之为“健康的恐惧”，是一种充满敬意的恐惧：他们知道那些山峰和冰川是神奇的地方，但同时也充满了危险。相反，如果由于缺乏经验或骄傲自满而不感到害怕，就往往会引发事故。他们的恐惧是有益的。

伯特兰害怕鲨鱼。这个害怕来源于电影《大白鲨》。自从他看了这部电影后，当他在离海岸较远的地方游泳或者当他坐着帆船在外海上游弋时，他都会不由自主地想到似乎有鲨鱼正慢慢地向他靠近，一边还思考着鲨鱼会从自己的哪块肉开始下口。他强迫自己待在水里，但是他做不到轻松自在地游泳……他的恐惧让他的行动受到过多的束缚。

我有一个朋友害怕坐飞机。她的恐惧比起伯特兰的恐惧更麻烦：首先，比起在外海里游泳而言，坐飞机是件更频繁、更必要的事。其次是因为她的恐惧更强烈、更难控制。她尽可能地避免乘坐飞机。但如果不得不坐飞机时，她会喝一种加了镇静剂的酒，用她自己的话来说，以便“坐飞机的时候不会惊恐不安”。她坐飞机时其实就处于一种半昏迷的状态，双眼闭着，但整个人还是处于紧张到抽搐的状态，行李箱发出的哪怕极微小的响声也能让她吓一大跳。这种恐惧使她受到他人的嘲笑。

有一天我遇到一个患者，她已经有二十年没出过家门了。因为如果她一旦





离家太远，她就会感到极度的不安。这种广场旷野恐惧症（按照恐惧的对象命名）是一种非常严重的缺陷，并极大程度地破坏了她的生活。

**在危险或者突如其来的威胁面前，我们所有人都会感到害怕：害怕是一种非常“基本”的情感。**就像动物一样，人类在大自然的造化下，经过漫长的进化，能够在一些情况下感到害怕。我们需要害怕，因为它是一个报警信号，旨在让我们在面对危险时更加警惕，并由此提高我们生存下来的概率。

## 恐惧：一个警报系统

想象一下汽车的警报器或者家里的警报器吧。警报器通常情况下是不启动的，除非有人撬门盗窃或者火灾等意外发生。在这些场合，且只有在这些场合，它才能有所反应，同时它得足够大声以便被人们听见，但也不能太大声了，以免让邻居惊恐不已；它响的时间得足够长来引起人们注意，但之后它应该能被关掉，以便让人们安静地处理问题。

在我们的机体中，也存在同样的自然的警报系统。例如，咳嗽反应。当你处在一个烟雾笼罩或者被污染的环境中，你就会开始咳嗽：咳嗽是由气管的痉挛（气管收缩以防止毒气进入体内）和喉咙的收缩（以便排出可能存在的外来气体）引起的。由此可见，咳嗽是有好处的，因为它提醒我们，如果继续呼吸这种空气的话，会出现问题，同时它也保护了我们的肺泡。但是因为几毫克的花粉就发作的哮喘就是一种无用的警示反应：因为花粉与危险没有任何联系。这里的问题就不是来自环境了，而是来自错乱的免疫系统。不仅如此，呼吸困难、哮喘发作时的干咳更为有害，而非有用。

恐惧也是同样的道理。

**恐惧就像警报系统一样，其功能正如其他报警信号一样，提醒人们注意危险临近，并让我们更好地面对危险。但问题是，这个报警信号也有正常和失常的时候。**