

1



安全是人类的第一需要

对安全的需要，甚至比对爱或被爱的需要更加深远。

—— 人类心理学创始人

亚伯拉罕·马斯洛博士

人类最基本的需求——除了对空气、水和食物的需要外——就是安全。对人生来说，它甚至比对爱的需要更加重要。不幸的是，全美国上下每一个社区、每一个家庭都人心惶惶，不安全的感觉与日俱增。

原因是多方面的。但所有问题的中心只有一个，即我们生活在一个不安全的世界上，而我们又需要充分利用这个世界。虽然我们居住的星球（即地球）为我们提供了空前的发展机会和令人眼花缭乱的梦幻般的潜力，但也变成了一个日益凶险、野蛮粗暴、缺乏安全的场所。随着人口的增长，不管是大城市还是小城镇，千千万万男女老幼都陷入为寻求生存和安全而挣扎的水深火热之中。不管你是谁，不管你住在什么地方，个人安全已成为工作、居家和出门旅行首要考虑的事情。

作为多年来从事对付人类身心过早崩溃的专业保健工作者，我们已逐渐认识到，人类健康恶化的主要原因除了饮食不当、吸烟或缺少锻炼外，还包括长期缺乏安全感。遗憾的是，专业保健工作者很少想到要解决这个问题。这也就是我们尝试研究并写作本书的目的，本书将教给你在这个不安全的世界上取得安全的方法。

安 全 危 机

有时候，世界可能成为一个非常危险的地方。我们会碰到各种各样的陌生人。有时候他们很和善，有时候则不是这样……对那些随时想加害我们的人，还是早些做好心理准备才好 小心为上。

——威廉·J·贝内特：《道德篇》

“在美国，暴力已成为一个危害公众健康的紧急问题。”美国医学学会最近的年会首先对社会暴力问题作了全国性的报道。

“这个问题越来越使人们灰心丧气，”美国医学学会会长罗伯特·E·麦卡菲在芝加哥的一次记者招待会上这么说，“如果要给美国的社会安全打分的话，它的总分成绩只能得 D 级^①。假如把‘社会暴力’例如枪支犯罪包括进去，则美国的得分将更低，仅能得 F 级。”麦卡菲又说，“暴力问题已成为危害美国公众健康的头号问题。”由于种种原因，人们动不动就暴跳如雷，或者无可奈何，焦虑不安，意志消沉，这似乎已司空见惯，成了一种传染病。

^①：D 级 西方学业成绩等级制，D 为第 4 等，相当于中国的差。下面“F”级为第 6 等，则表示极差。——译者

“菲吉报告”——一项有关对犯罪恐惧的全国性调查——表明，每 5 个美国人当中就有 4 个人害怕受到攻击、抢劫、遭到强奸或被谋杀。据报道，在 1995 年的一份调查中，每 3 个美国人中就有一两个人对社会暴力的日益严重已感到实在无法容忍。

在这种新的恐惧感的笼罩之下，许多人只好紧锁门窗，安装警报系统，试图重新获得安全感。然而，这些措施的作用极其有限，至多只能带来部分的安全感，而且事实上，它们只能使我们感到自己是囚禁在家中的犯人。

根据住在圣克鲁斯的加利福尼亚大学社会学家戴恩·阿切尔教授的说法，“如果你对暴力有恐惧感，你事实上已成为暴力犯罪的受害者。”事实情况是，拥有安全感至关重要，因为长期生活在恐惧之中，远比暴力本身更容易伤害人。说得更精确一点，长期生活在恐惧之中，忧心忡忡、惶惶不安、担心个人安全，可能会系统地损伤大脑细胞以及你的心肌纤维，影响你的工作和事业，破坏你的家庭关系，以及加速你的思维老化。我们中许多人最容易犯的最糟糕的错误就是不知道如何克服对我们的不安全感的恐惧。除了健康之外，长期地为个人和家庭的安危担忧也会损害你的事业、家庭关系和精神状态。

内心安全感的丧失实际上要比遭到行凶抢劫或被强暴更可怕，因为这是一种对失去内心安全场所——你内心安全感的不可缺少的庇护所和精神上的依托——的恐惧，或感到有一种无处藏身的恐惧感。它使你感到生活在恶梦的边缘，隐隐感到有一种模糊的、萦绕心头的威胁。即使躲在自己家里深居简出，随时随地也照样会有一种觉得会大难临头，会在某次不可预见的恐怖行动中遭到攻击，会受重伤甚至被杀死的感觉。这种普遍蔓延的对“人身危险”的恐惧感，就像对“公共罪行”的恐惧感一样，对人同样有害。如果处理不当或者无人管理的话，这些恐惧

感就会增加，就会形成如埃默里大学罗伯特·阿格纽教授所称的“普遍性的紧张症”，一种由长期的紧张和疲劳造成的精神和心理上的疲乏。阿格纽报道说，当人们长期地反复地处在惶恐不安的紧张状态之中并表露出一一种敌对的、怀疑的和放肆的态度时，生活中的各种紧张状态产生的这种情绪很可能成为暴力和犯罪的先决性因素。在潜在的受害者中，这种内心的紧张和压抑的失衡可能造成日常的情绪上的不安全感。焦虑不安开始支配人们的思想，麻木人们的情绪，人们怀疑周围的每个角落、每一条人行道和办公室走廊都隐藏着强奸犯、杀人越货的抢劫犯，人们的事业、婚姻、希望、家庭关系都遭到严重的破坏。

当然，要是随时保持一点恐惧感，而且正当其时，可能是很有好处的，甚至能救你性命。在城市的大街小巷，注意避免进入危险的区域，不要去招惹怀有敌意的恶人，这是明智之举。相反，如果受到媒体关于暴力和恐怖事件的报道，或者亲眼所见或者亲身经历这些暴行的话，一种长期的、日夜萦绕的危险感或对安全的担忧可能会使你的精神紧张得受不了，可能会在下列几方面悄悄地侵蚀你的身心健康，它包括：

- 反复刺激你的大脑，使之造成“过度兴奋”或过度敏感——或者适得其反，造成对周围可能发生的危险或暴力事件麻木不仁。

- 由于内心紧张，刺激荷尔蒙分泌过多，引起焦虑、愤怒、绝望、疲倦或偏执妄想等不良情绪的加剧——长此以往，会使身心瘫痪（在那些生性好斗的个别人身上，低水平的神经传递血清素和高水平的荷尔蒙与焦虑、绝望和怀有敌意等情绪有关）

●消耗你的精力，从而削弱你的感知能力和认识能力，影响你专心致志，使你不知不觉地处在危险之中。

●产生敌对情绪和大发雷霆——或者相反，当我们面对一系列似乎无穷无尽的社会问题，如犯罪、城市衰败、不公平、战争、爱滋病蔓延、过度浪费、缺少卫生保健、无家可归的流浪者、贫困、国家和个人债务沉重等等时，产生无可奈何、无能为力和绝望的感觉。

●产生一些看不见的却又有害身心的不良情绪，如羞耻感、被侮辱感，以及怀恨在心。

●损害儿童的大脑，在某种情况下，导致儿童成年后大脑无法发挥正常功能。

●损害心肌，影响心脏功能，加剧心脏疾病，缩短寿命。

●干扰你的创造性潜能以及事业上进一步发展的能力。

●使你的记忆一直深深地沉浸在过去经历过的创伤和阴暗之中。

●侵蚀你的精神，使你的心理和感情越来越失去平衡，反应过敏，脾气暴躁，而面对生活、爱情和工作中的不确定性和困难却又灰心丧气。

某种深入人们内心的，具有深刻的社会性质的甚至精神方面的东西是安全问题的核心。内心的安全感是使人们过着一种丰富多彩和有意义的活的最基本条件。我们作为作者，也有我们自己的安全问题。哈罗德的外公外婆都死在纳粹的集中营里，哈罗德的母亲带着她的女儿诺拉（即哈罗德的姐姐）是从纳粹的大屠杀中逃出来的。纳粹暴行的阴影导致他母亲一辈子处在一种过度警觉、整天为安全忧心忡忡的精神状态。由于“对纳粹暴行”的恐惧造成他母亲精神失常，哈罗德从小就不得不对付

他母亲的严重的精神分裂症。这也是他一生致力于医学和精神病学事业的原因——悬壶济世 帮助人们医治心理创伤 获得内心的安全。

我们从这些暴力行为的受害者身上，从其他许多每天接触到的个别案例中，可以了解到人们更微妙的，但不无破坏性的危险和侵犯安全的情况。这是人类精神和心灵的一个关键问题——它的伤痛、它的悲哀和它最终的治愈。我们发现，即使在那些始终过着惶惶不安、提心吊胆的生活的人当中，以及那些心情悲伤、精神痛苦和心灵崩溃的人当中，都有一些人以一种惊人的能力在日常的小事情上关心他人 保持尊严 保持良心和勇气 并且为恢复他们对社区的内心安全感而保持最后的希望和理想。

现在是到了不仅要把我们的注意力集中于防止犯罪，而且要防止日常的危險和恐惧的时候了，不管这种罪行和危險在哪里发生。现在，全美国对暴力犯罪的恐惧已变成每一个人的恐惧了。私有的，以自我为中心的安全利益威胁着要取消公共利益。一个多世纪之前，法国政治家及学者亚历克西·德托克维尔就担心美国人很容易走极端，超出健康正常的自利，使自私自利的个人主义泛滥，“这使社会的每个成员都把他自己与他的同胞们隔离开来，并且感觉到不再受任何公共利益的约束。而这一点 从长期来看 也许会摧毁和破坏社会本身”。

今天，许多美国人正在拼命追求具有破坏性的、自私自利的、越来越无法达到的目标，这些目标不可能满足我们对尊重、信任、关爱、正义的内心愿望。暴力犯罪、贫富悬殊和严重的社会问题威胁着维系家庭和社会团结的纽带，似乎正在毁坏我们当前世界的秩序。这些问题突出地说明了我们每个人必须成为医治情感创伤和社会问题的实践者，以及我们称之为安全智慧的实践者。

不安全感的健康代价

恐惧是有史以来像瘟疫一般折磨着人类的最险恶的东西，它打击人们的精神、摧残人们的身心。它不是直截了当地杀死我们，而是使我们死不死活不活。

—— 雷·布雷德伯里和约翰·休斯顿的剧本：《白鲸》（1956）

医学研究人员指出，长期的内心恐惧感或由此引起的长期敌意——通过损害心脏、免疫系统或大脑——也许而且实际上要比杀手的子弹、炸弹或刀子更早结束你的生命。事实上，面对弱肉强食、虎视眈眈的目光或听到频频传来的恶毒咒骂，最终也许就像被刀割枪打一样令人痛苦。被别人出言侮辱、被不怀好意的充满淫邪的目光盯住看，或者受到粗鲁的、威胁性的批评，也许同在地铁、黑暗的小巷或停车场受到人身攻击一样令人害怕，或感到威胁。

即使一切事情看起来都很顺利，那种恐惧感或敌意——包括与之对抗或者逃走的反应——可能会没有得到警告就不期而至。也许某一时刻你的感觉还不错，而另一时刻你的脑子却乱得一团糟，你全身的肌肉紧张发抖，你的心脏怦怦地狂跳，似乎你周围的整个世界都充满着危险。这种随时随地都无法预测和控制的情况，以及不知道暴力或冲突的威胁何时何地以及怎样在你的生活中出现，是人们陷于长期的恐惧和愤怒之中的根本原因。之所以会这样，主要是因为缺少了一种内在的安全感，这也是本书所要探讨的中心内容。

在公共健康和疾病防治方面，最伟大的成就之一就是发明

了预防免疫接种，它是通过刺激人体天然的保护机制，加强免疫功能并抵御病菌的感染而起作用的。在这一过程中，天然的保护能力是最主要的。有更多的科学证据表明——这些证据与日俱增——某些生理学的方法能帮助产生一种有效的“犯罪免疫针”，它既能大大地减少生物学上的变态及反常现象——这些变态会引起犯罪者的暴力和犯罪行为——同时又能提高广大公众的安全感。事实上，有些证据表明，只要总人口中有百分之一的人经常性地实施超脱静坐法（TM），它就可能对减少地区的犯罪率产生明显的影响。这些可供选择的措施将在本书下面几章中探讨。在某些案例中，这些方法将得到比目前人们所熟悉的减少犯罪的战略——其中大部分是无效率的——明显多得多的研究。然而大多数人仍未注意到这些方法。

对内在安全感的需要

对个人安全的担忧影响范围有多大？有证据表明，几乎我们每个人在某种程度上都有一点恐惧感。这不是神经过敏，过分紧张或者不愿接受这个事实，对安全感的担忧是一件人们不得不面对的，而且不是轻轻松松能对待的重要事情。要想搞清楚这些恐惧感的来历，就必须面对自然界中人性的弱点以及人性中恶的方面。我们所有的人，尤其是妇女和儿童，目前面对的最严重的挑战之一，就是与日俱增的怀有敌意的威胁和缺乏安全感。统计学家们说，世界越来越不安宁。“全国犯罪调查”报告表明，你一生中有 80% 的可能性会遭到至少一次人身攻击，也就是说，你只有五分之一的机会免遭攻击，并且很有可能遭受许多次，甚至成百上千次被人辱骂的口头攻击。有鉴于此，人们感到惶惶不安，紧张压抑是预料之中的事。“世界上的其他人都

在整我们 不是吗？”确实 只有一小部分不是这样。

大部分时间里，我们是在自己折磨自己。我们丧失了内心的安全感。如果犯罪只是被定义为根据法律应受到监禁或罚款处罚的行为，那么很显然，我们中大多数人所碰到的心理上的不平衡并不导致犯罪行为。然而，如果犯罪更广义地被看作是内心的敌意或放肆的发泄，大发雷霆，情绪失控，粗暴地对待你的伴侣、孩子、同事以及甚至超市中或公交车上的陌生人；或者贪杯无度 过度追求其他不良嗜好 或者污辱他人、品格低下、行为卑劣；或者不忠不贞、无信无义；或者在工作中搞小动作、搞报复、消极怠工；那么，生理和心理上的紧张不安确实可能会促使我们中的大多数人犯下这些反社会行为的罪行。

因此，我们不能仅仅认为，我们国家的年轻人或甚至那些犯罪分子应对造成这个不安全的世界负全部责任。实际上，紧张的个人和家庭环境和其他痛苦的生活经历所造成的日常情绪上的紧张不安，加剧了这种长期的紧张的恶性循环。在 27 个国家由 200 多个独立的研究机构进行的 500 多项研究中，有许多方法得到了测试和证明。其中的一条重要结论是：我们每个人越是加强个人内心的安全感，对所有人的结果就越好。

确实，你如何感觉，思索和生活更多地取决于你内心怎么考虑，而较少取决于你周围的环境。你将会发现，仅仅依赖防身技巧——如果没有内在的安全感的培养——并不足以对付潜在的暴力的威胁，或对付日常生活中数不清的风险、冲突和暴力攻击。

选择新的安全措施的时刻已经来到

如果美国人真的想要解决堆积如山的犯罪问题 我们

就不能继续沿用同样失败的方法了。

——哥伦比亚大学教授、禁止滥用毒品市长顾问
委员会主席、华盛顿特区安全街区计划主任
约瑟夫·德鲁博士

我们中的许多人认为，在投入更多的警察，建造更多的监狱，并且在思想上树立起个人安全感的防范措施，以及漫不经心地宣扬“重复这些积极的行动，你将得到保护”这些骗人的天真的话这两个极端之间，已没有多少选择的余地了。

我们并不认为，为了增加个人的安全感，人们得尽量减少去公共场所的时间；安装警报器，把自己的家搞得像监狱一般；走路时随时保持警戒状态（手中拿着化学武器（瓦斯喷筒）院子里养着凶狠的狼狗，或建立更大的司法和监狱系统。问一下自己，这些措施中有哪一条减轻了我们内心对个人安危的恐惧感呢？恐怕没有。正如弗里德里希·尼采所说：“谁对抗魔鬼，他就应该当心在这过程中不要把自己变成魔鬼。当你窥察一个深渊时，这个深渊也在窥察你。”这是一条将自行采取警戒行动（有时采取暴力行动）与抢劫掠夺的犯罪行为区分开来的微妙的界线。另一方面，我们也认为，那些有教养的成年人像鸵鸟一般，遇到危险就把头伸进沙堆里，装作看不到问题，眼不见为净，事实上这也是助长犯罪问题日益猖獗，治安日益恶化的主要原因之一。

那么，我们又该做些什么呢？我们美国人都是非常讲究实际的，喜欢一针见血的评论和回答。虽然我们目前还没有有一种完美的解决办法，但是，开始着手解决的一个方面是更多地注意轻率鲁莽的暴力行为。在 30 年代和 40 年代，在欧洲受到迫害的犹太人长期处在为自己的人身安全担惊受怕的环境下，据报道，他们中许多人无论怎样注意自己的穿着和行为举止，都很难

冒充非犹太人而不被别人看出来。显然，他们长期惶恐不安的神色，即便离得很远，也使他们很容易被人看出来。在你的目光中，别人看到了什么？是紧张还是恐惧？还是镇定自若，充满自信和尊严？

尽管有关暴力犯罪的报道充斥各种媒体，成为每天报刊的耸人听闻的大标题，但仍会有不少报道证明亚历克西·德托克维尔所说的美国人“人性向善”的感人故事。《纽约时报》就是如此。它可能会在一篇报道与贩毒有关的灭门谋杀案的新闻旁边，讲述一个完全相反的故事，报道一名 31 岁的妇女，杰基·奈特，为了救一名差点坠楼的朋友的孩子，自己从六层楼上坠楼致死。这小孩被陷在旅馆楼顶上，为了够得到那个孩子，这位妇女找到一段她认为结实的有线电视电缆线，系在自己的腰上，并把电缆线的另一端系在烟囱管上，然后从屋顶上吊下来。不料电线断了，她从 60 英尺高的楼顶摔下。她曾经是被人收养的女孩，而现在也有了她自己的孩子。为什么像这类充满勇气的感人至深的故事，以及我们知道的数百篇更多的关于一个人冒着危险保护另一个人安全的报道，在媒体上没有普遍引起人们的注意呢？听听新闻，似乎我们生活在一个同情心和英雄主义正在消失的时代，是这样吗？

求得个人安全没有什么神奇魔法与万应灵药。它部分靠的是警觉，部分是靠技巧，部分是靠智谋，有时是靠运气。

以后我们将谈到诸如情绪安全（保护你内心免受怀有敌意的思想和恐慌感觉的伤害），社区安全和文明状况，工作场所的暴力事件等更多论题。你将会发现，我们主张大力宣传暴力的

危害性，主张消除暴力犯罪，而不是仅仅建造更多的监狱。但现在的卡通片却教孩子们对残酷的事件和暴力行为一笑置之。塑造超级英雄的影片使孩子们崇拜拳打脚踢、动刀动枪的人们，因为这些野蛮的行动会导致成功。现在，女孩和男孩一样都受到影响。如果我们现在还不开始改弦更张，倡导非暴力，并教孩子们有效的解决冲突的方法，我们的子孙后代——社会的未来——也许很快就会毁了，他们会根本不相信非暴力。事实上，这似乎早已在发生了。

讲到健康关怀，我们需要的是采取预防性的措施，而不是紧急情况下的应急措施或对付暴力的纯粹惩罚性手段。根据哈佛大学公共卫生学院院长，《致命的后果》一书作者德博拉·普罗思罗-斯蒂思博士的说法，“我们的孩子终将会以这样或那样的方式消耗我们大人的时间、我们的精力、金钱和心血。”

德博拉在书中讲了这样一个故事：一个 10 多岁的少年犯，犯了野蛮的双重谋杀罪，被判处 73 年监禁。市长大叹苦经，告诉作者，这是因为该市缺少足够的经费为 10 多岁的少年举办暑期打工计划。作者警告说，“我们的社会就是这样，宁可每年花 3.5 万美元供养一名少年犯，而不愿拿出 2000 美元支持暑假打工计划。”围绕我们的都是一些紧迫的事情：要求提供住得起的住房，能维持生计的工作，基本的卫生保健，教育和社会服务。现在是到了不仅应该增加个人安全，而且与此同时作为个人安全的结果，应该重新唤醒美国人的公共意识和休戚与共的意识的时候了，如果一个文明社会要繁荣，或者甚至要生存，这些都是先决条件。

任何一个人受到伤害，都是大家的事。

——劳动骑士团座右铭

暴力扩散所造成的最坏影响之一是毁掉了所有人的同情心，正如圣雄甘地教导的，这是值得深思的。此外我们还可以论证正是同情心——它能让我们关心他人，也让他人关心我们，使我们深深地相互关怀——使我们生气勃勃、文明礼貌。

在整个美国，从政府的会议厅到公共的风景区到居民区的街道，野蛮行为日益猖獗——以自我为中心的暴力行为，以欺凌他人、给他人造成痛苦为乐的恶劣行径，以及对受害者的痛苦完全无动于衷的冷漠，冷酷无情，毫无人性——正在毒害着我们的街区和社会。当这种瘟疫蔓延时，每个人就会变得极其自私自利，只顾自己及时行乐、不顾子孙后代的风气就会愈演愈烈，人们就会完全忘掉公共目标和公共利益。一直到每一个人成为暴力犯罪的潜在目标，这才引起人们的过度警惕，似乎每个人都受到了潜在的威胁。当我们感到别人在对自己造成不安全的威胁时，怎么可能会去关心其他人呢？当我们感觉到无法保护自己的子女时，又怎么会有心思去注意到自己直系家庭以外的孩子的安危呢？然而，正如美国参议院的一份报告所指出的，“只有 6% 的黑人孩子和 30% 的白人孩子是在有双亲的家庭中成长的。”我们每个人都有在邻里和社区中担任起辅导教师的责任。然而，辅导需要有一个安全的环境作为基础。

一项全国性的普查发现，在 7 岁到 10 岁之间的儿童中，由于暴力而夭折的越来越多，孩子们普遍对暴力怀有心理恐惧，而 10 多岁的青少年犯暴力罪和其他罪的情况也越来越严重。这些研究结果“也使研究儿童问题的老专家大吃一惊，不知所措”，一家研究儿童现状的机构的执行主席洛伊斯·索尔兹伯里这样说。研究儿童暴力问题专家，旧金山儿童精神病医生勒诺尔·特尔说，“孩子们看到周围的暴力太多了，在对那些曾经受到过身

心创伤的儿童所作的研究中，最令人吃惊的结果是他们对未来的悲观失望。索尔兹伯里回忆说，在她年轻时，“当时我最怕的是核战争……但原子弹从未爆炸，今天这些孩子害怕的是暴力和受伤害，而这些暴力炸弹似乎正在他们周围爆炸。”

根据司法部的统计，美国每 6 个星期就有 11.5 万名儿童报告失踪。其中大约有 45% 是自己离家出走的，35% 是父母离异后被其中一方拐走的，13% 是被他们自己的父母抛弃的。几乎有 7% 是彻底失踪了或因其他许多原因失踪的。在这 6 个星期中，另有 1.4 万名儿童会碰上企图拐骗和绑架者，但其企图未能成功。其中 35% 的拐骗者是陌生人。一半以上被绑架的儿童最终都惨遭杀害。鉴于针对儿童的各种犯罪行为与日俱增，保护儿童利益的各界人士正在呼吁给予儿童更多的保护。

我们希望，当前这种趋势——包括暴力犯罪不断升级，人们的精神生活腐朽衰败——能够得到扭转，就像我们指出的那样，随着时间的推移，对待诸如蓄奴、抽烟、吃红肉等所有这些过去一度曾被某些人视为理所当然的、正确的事情，现在人们的态度有所改变，认为它们是错误的。不管你面对的恐惧和危险是什么，我们的重点是给你提出各种各样的问题、各种见解，以及各种可供考虑的选择，以便你能更好地应付各种困难环境，更顺利地解决这些问题。你将学会各种应变方法，从克服忧伤、紧张和痛苦的情绪开始，变得更有远见、更冷静沉着和更有力量。我们称这些应变方法为“安全智慧”，而本书就是围绕这一核心结构展开的：

安全智慧

I. 日常生活安全

红肉，指牛、羊、猪肉。——译者

- A. 以自然、自信的动作做到冷静和警惕。
- B. 维护安全，包括安全的生活和工作空间。
- C. 有效地控制诸如恐惧、伤心、愤慨、狂怒等七情六欲，以取得情绪上的安全。

II. 假如出现危险.....

- A. 采用一刹那停顿法。
- B. 集中注意力控制因情绪引起的体能变化。
- C. 两种以上应变法：
 - 用两句话或更多的话减少紧张气氛，缓和恐惧心理。
 - 采取两种或更多的意想不到的行动。

你会看到 这些选择方法 很简单易学 只要稍加练习 就能有效地应用。但是你也可能会纳闷，“花这样的力气听起来不错，但我花这些力气得到的收获是否值得？”是的，我们相信你会得到比你付出的更多回报。然而，更大的收获还在于你会更加精神抖擞，你会注意到在你生活的许多方面你更加生气勃勃、反应灵敏、充满自信。如果我们要在未来的岁月中得到顺利的发展，甚至生存，几乎我们所有的人都必须经历某种形式的改造。

从里到外，一步一步，更加安全

只有在黑暗时 才会睁开眼睛看。

——西奥多·罗特克

我们深信，首先，清醒、热情和合作比仇恨和恐惧的力量更强大。

本书中，我们将通过广泛调阅有关安全问题的研究文献，采访研究安全问题的专家，来探讨研究解决暴力、恐惧、安全及保健等问题的办法。我们设定一个目标，就是要收集我们能找到的最简单和最实用的信息——我们想要知道，并且想要同亲朋好友分享的见解和看法。尽管我们集中讨论暴力、安全和卫生保健问题，我们还要提醒读者，也要记住其它重要的卫生安全问题。例如最新一期《美国医学会杂志》的一篇研究文章把儿童的铅中毒与暴力犯罪和反社会行为的增加联系起来。此外，死于家庭意外事故的儿童要 7 倍于被谋杀的儿童。如果家长在带孩子坐汽车时正确地给儿童绑好安全带的话，每年至少可以防止 7.2 万件车祸伤害事故；又如果青少年骑自行车或摩托车时戴好头盔的话，每年可以防止 4 万件头部受伤事故。这些安全健康问题证明需要我们一致采取防范行动，并且恰如其分地将此作为全国卫生教育和安全运动的目标。

与通常人们所想的相反，其实，身体上的安全和有力的自卫措施应是你最后的防线不得不使用的最后一着，而不是首要之务。许多受到安全威胁的情况，只要处理得当，在暴力发生之前就可以避免或缓和。当你学会“增加你的内在安全感”时，你实际上就改变了你大脑的反应和感觉，提高了你对安全的敏感性。这就使你站得高、看得远，使你每天生活在乱世之中而能避开是非之地。

要想获得安全，我们必须首先从了解内在安全感着手，即搞清楚什么是内在安全感 如何发展它 如何增强它 然后增加具体的战略，改进外部的安全感。这两者你都需要，而且也是本书的唯一宗旨。在许多情况下，当你拥有深刻的内在安全感时，你就会自动地注意到有更多恰当的手段供你选择。你有更好的机会

立即作出反应——而且更有效更敏捷——如果你遇到威胁的话。

要想取得安全

90%靠的是：

安全防范的意识

应付变化的知识

自尊自爱的立场

不卑不亢的态度

当机立断的选择

10%靠的是：

应付不测的策略

缓解恐惧的语言

防身的战术技巧

防身的工具和技术

安全选择有时有违直觉

本书中所讲的一些原则，凑在一起的话，有点像冬天在结冰的马路上开汽车防止轮子打滑一样。这样一种反应，不考虑意识和技能，有点违背直觉，即将汽车方向盘转向打滑的方向？也许你知道，如果你在冰上开汽车，这一知识确实可以救你生命。当你内心产生恐惧感或危险感时，你的大脑就会变得僵硬，不知如何反应 或者是吓得发呆 惊慌失措 或者是怒气冲冲 暴跳如雷，采取暴力对付真实的或假想的攻击者。而在许多情况下，这些反应恰恰增加了你自己受伤害的危险性。