

第一章

何谓恐惧 无处不在

什么是恐惧，什么东西使得恐惧具有如此大的压力，以及这些恐惧是怎样破坏人们的幸福和健康的；这种破坏不仅指在经历恐惧那段时间，而且包括过后几年的消极影响。当然，这种破坏性也有一定的好处，从长远的观点看，人们将从应付恐惧的过程中受益。如果把恐惧看作是一种成长的刺激，一种学习新东西的刺激，那恐惧则代表了我们成长过程中的一种竞争。

什么是恐惧

恐惧在人们的印象中总是与紧急事件、威胁和行动的需要联系在一起。它的真正含义在于：它意味着做决定的那一点或那一刹那，即人们熟知的转折点或决定性时刻。当然，恐惧也还有其他一些方面的含义。在生活中，当我们碰到一些紧张得让你透不过气来的紧急事件或压力情境时，往往会想到恐惧这个词，恐惧真可谓无处不在。它既可能发生在个人身上，也可能发生在家庭当中，不管是护士照顾交通事故的受害者，还是老师试图解除某位学生的苦闷，或是警察干预街上的打斗，或是医生带来不幸的消息，都是与恐惧打交道，在处理恐惧的过程中也使自己得到了锻炼。所有这些都需要社会工作者的参与，当然也有极少的社会工作者和主管人员例外。社会工作者得经常对恐能随遇而安，帮助他人应付一次恐惧，就像出门旅行一样，肯定会碰到一些陌生的地方。不管你是怎样做的，每次只要你帮助他人渡过了恐惧，你就会发现自己走的是一条新的路线。有许许多多的方法可以解除恐惧，同样也有许多方法是行不通的。所以，能认清自我，正面面对恐惧，是你进而能引导别人的正确轨道。在应付恐惧的旅程中，为了使你成为一名好的向导，你需要了解恐惧的心理，了解有关恐惧的“自然历史，即恐惧是怎样

从形成到解决的。你还需要了解应付恐惧的心理学，以及人们在寻求和接受别人的帮助时又是怎样一种心态；另外你还需要具备一种辨别手段，能在这一旅程中找出人们是从哪儿开始趋向于解除恐惧，因为你所要帮助的人是不会对自己的境况形成一个客观认识的。无论是帮助恐惧的受害者，还是帮助那些急需帮助的人，你都能选择最佳的方法，同时也使你的知识得到了验证。你帮助别人战胜了恐惧，自己也就认清了恐惧。

1. 每个人都能充当一种催化剂

有些时候，个别恐惧的面临者也许确实需要多方面的照顾，但这些情况极为少见。护士、医生、警官、社会工作者、经理等在与病人、顾客、学生、雇员或普通大众接触时，也会有同样的感觉。每一个人都能充当一种催化剂，能催化他人利用自己的能量。每个人在遭遇恐惧时，都能化为一种积极的动力，使自己在应付恐惧时能做出富有建设性的决策，因而也能增强个体的自尊心。

最后，善于随机应变的、成熟的人都应具有一种心理图式和一种欲望，那些缺少以上因素的成年人应弥补这些不足。没有同情能力的人，可能更具有破坏性。同情与怜悯并不是一回事；实际上，感觉对不起别人并不是帮助别人的最好理由。同情是一种想他人所想的能力，是通过他人的眼光来了解现实世界。在你帮助他人时，与他人达至一种很深的

同情的最佳途径是什么呢？同情的基础是与他人形成一种认同感。同情认识不同于客观的、孤立的认识。利用它你能够很全面地了解一个人，甚至充分彻底地认识一个人；你也能在不知道恐惧的实质的情况下，对恐惧的“干预”或“恐惧理论”能有一大致了解。发展同情的唯一途径就是要在个人大脑内超越“社会工作者”和“病人”这些符号，能够理解他人遭遇的境地。也正是这个原因，本书用大量的篇幅来帮助你理解自己遭遇的恐惧，以及他人遭遇的恐惧，当恐惧的人把心理图式的客观性与培养独立性的真实欲望结合在一起时，他就总能创造出一种强大的推动力。

经常帮助正在遭受和已经经历过恐惧的人，可以教别人在经历恐惧时如何作出反应。读者最好在应付恐惧的过程中自己发现一些基本的原则，这些原则能改变自己对恐惧的思维方式，也能改变自己对恐惧做出反应的方式。从抽象的角度来了解恐惧是没有任何价值的，应当把这些观点与实际的例子联系起来考虑；能与自己的生活经历联系起来当然是最好不过了。

2. 我们能够采取许多行动使自己免受伤害

尽管我们能克服一些恐惧，但有时不管我们做些什么，恐惧总是压倒我们。虽然如此，我们也能采取许多行动使我们免遭伤害。人们很容易把恐惧说成是一种伪装了的机会，这对于那些处于痛苦之中的个体来说，几乎起不了什么安慰

作用。任何一个经历过严厉的、压力很大的生活事件的人，都体会过这些事件导致的痛苦和悲伤。我坚信，只有面对和忍受过这种痛苦和悲伤后，那些有利于个人发展的机会才会展现出来。一个人如果清楚痛苦的原因，那么忍受痛苦又算得了什么呢？

有人说：“说我们能避开所有的恐惧，那是一种虚构。”死亡是最普遍的人类恐惧，即我们的生活当中，还有许许多多的机会使我们面临一些无法控制的情况。我们之所以坚持能避开一切恐惧这一虚构是为了舒适和安全，但一旦恐惧真的到来，这种虚构会使我们变是脆弱，易受伤害。如果我们有这样一种想法“这种恐惧是不会让我碰上的”，这将阻碍我们有效地应付恐惧。恐惧幻想的破除——即我们不是生活在安全、公正的世界，而是生活在恐惧四伏的世界，是人们难以承受的。而我们有时对恐惧也是无奈的，我们就要把它看开，以免受伤。

每个人对恐惧都有自己常识性的理解，这种理解形成了心理图式的雏形。

3. 有时恐惧是你无法控制的

某些类型的恐惧成了报刊的大字标题新闻，例如大灾害、飞机坠毁、谋杀等等。毫无疑问，这些事件具有很大的损伤性，但与“每天”的恐惧如亲人的丧失、婚姻的破裂、疾病、失业等相比，这些事件还不是很普遍。让我们先来

考虑一些普遍的事件，以剖析出恐惧的轮廓和要点，首先从悲伤事件开始。

■像往常一样，梅格·布朗正在为自己和丈夫杰克煮咖啡，边煮边想过一会儿要不要去看看自己的姐姐。她能听到丈夫杰克正在浴室里洗澡。突然，布朗夫人听到丈夫大叫浴室里没有毛巾，她大声回了一句：“你早该想到了”，但过了一会她又大发慈悲到壁橱里取了一条毛巾。当布朗夫人想打开浴室的门时，发现门被什么东西堵住了。透过门缝她往里一瞥，发现她丈夫背靠着门坐在地板上，她问杰克发生了什么事，她丈夫既不能动弹，也不会开口。布朗夫人打不开门，也不知道到底发生了什么事。她很害怕，跑到邻居家请求帮助。她的邻居从浴室的窗户爬进去，布朗夫人叫来了救护车，但杰克已经死了。

这听起来很富戏剧性，但这类事件确实很普遍。在英国每年有超过六万名男人像杰克一样，死于突发性心脏病。悲伤是一种最显著的损失形式，我们在后面也将看到，许多恐惧都含有损失的成分，例如离婚、残疾或残疾儿的出生等。对于梅格·布朗来说，一场恶梦开始了。她日常生活的世界被粉碎了，但她没有，也不能很快意识到这一点。她现在面对的是孤独和一连串新的要求，这对她来说太不公平了。她的所有计划，所有与她丈夫共同追求的目标，不得不放弃或做修改。她丈夫给予她的许多东西，有些甚至是以前她没有注意到的，现在全都意识到了。最重要的还是，她通过她和她丈夫的关系认识了自己。梅格不是通过一种直接的方法，而是通过日积月累的无数次重复的相互作用，通过她与丈夫之间的关系这一面镜子来认识了自己。她所有的朋友、邻

居、亲戚都知道梅格是布朗夫妇的一部分，而不是一个独立的个体。经历这次恐惧，梅格不只失去了杰克，也失去了她自己。

因此，一旦失去了所有的东西，我们将不再清楚我们到底是谁，从而得在以后的生活中去寻找，这种丧失会给人们造成伤害，人们低估了悲伤的纯生理性痛苦。

梅格的悲伤也证明了恐惧的又一个特征：事件的产生是处于她控制之外的。这一点在悲伤事件中特别明显，在其他的恐惧中则不那么明显。但不管怎样，个人也能对事件产生影响，这些恐惧总是让人觉得是不可控制的，这也是经历恐惧的受害者的一个重要特征。

4. 不幸的曝光，也是一种恐惧

■詹妮丝和彼得·鲍尔斯结婚六年了，并有了两个女儿，一个五岁，一个三岁。彼得是个体经营的装饰工人，经常加班加点地工作，尽管詹妮丝很想和他多见见面，但她能理解彼得，他们需要钱。最近，当彼得回家时，他看起来很累，很容易发怒，而且经常喝酒。他们看起来也不再谈论其他事件，只谈及家庭用品、孩子、购物等琐事。詹妮丝也不再经常出去走走。自从结了婚以后，她与许多朋友失去了联系；她爸爸妈妈和她住得很近，但她也不常回去，她接触的人并不多。但詹妮丝从没有真正抱怨过，她喜欢彼得修饰他们的房间，尽管他们碰到了一些问题，但她还是认为他们基本上

是一对幸福的夫妻。当女儿再长大一些后，钱也不那么紧张了，他们就会有更多的时间呆在一块。

碰巧一个星期六的晚上发生了一件事。经过很长时间的劝说，彼得本来同意晚上早点回来带詹妮丝和女儿到海边去玩。四点、五点、六点过去了，彼得还没有回来。最后没办法，詹妮丝把女儿放到床上睡觉，自己拨通了她妈妈的电话，她觉得很生气、很失望，同时也很着急。她母亲告诉她，她的一个朋友曾经看到过彼得和一个女人在一辆车上。她劝詹妮丝和彼得讲清楚一切。彼得直到十点钟才回到家，他阴沉着脸，看詹妮丝好像看陌生人一样。他们发生了激烈的争吵。起初，彼得不承认他有过什么女人，但后来他不得不告诉詹妮丝他有了外遇，已经两年多的时间了。他说娶詹妮丝是一个错误，他觉得他的婚姻受到了詹妮丝父母的干涉。彼得说他有外遇不想让詹妮丝发现，她不发现当然是最好不过的了，不过现在他也很高兴，因为所有的一切都明摆出来了。

像梅格一样，詹妮丝经历了一切丧失，丧失了她认为她应拥有的婚姻。像梅格一样，她的所有依据她和她丈夫而定的计划不得不突然做出改变。而我们经常没有意识到这一点，还把它用作指示我们未来的方向。我们并不经常坐下来好好想一想我们的目标，我们好像总是把它们想当然，但這些目标仍在彼岸。詹妮丝对未来有过美好的憧憬，他们有一所漂亮的房子，他们有很多钱，彼得用不着那么辛苦地工作了。她把他们的许多困难和问题都归于经济状况，而没有考虑她丈夫对她、对孩子的基本义务。从这点来讲，詹妮丝错

了，犯了一个错误。从另一方面看，彼得从其自身原因出发，继续举出大量证据表明詹妮丝是对的，在婚姻观上他与詹妮丝是一致的。但与此同时，他又发展了他的另一套目标。当彼得把他隐藏的自我暴露出来时，恐惧就产生了。从特征上看，这一恐惧不是敏感的、有意的，而是一种碰巧发生的，是一种迷惑、痛苦和充满强烈感情的遭遇。从结果上看，詹妮丝经历了一种不幸的曝光，这是恐惧的一个普遍特征，也是一种令人痛苦的特征。

当你突然发现某些隐藏在你背后的东西对你影响很大时，这些东西只能令人痛苦。它削弱了一个人对现实的理解。正如詹妮丝的例子所展示的，它还产生了一种强烈的羞辱感。从人们的想像来看，这是一种导致剧烈的、伤害性很大的羞耻的大曝光。令人惊奇的是，这种不幸的曝光怎么能经常成为恐惧的一个特征，怎么经常成为最令人痛苦的部分。

5. 自我价值和社会环境造成的恐惧

■ 吉拉德·怀特有一份很好的工作，他是一所学校校长。他和他的妻子詹妮弗经常活跃在一些社会团体中，例如，吉拉德在当地一个业余戏剧协会中掌管财务。他对他的生活很满意。他看起来从来没有足够的时间在家做那些堆积起来的零活儿，但暑假到来时，他决定花大力气把这些活儿干完。吉拉德和妻子在假期的头一天来到镇上，他们分头去商店购物，然后再会合，去喝了一杯。

吉拉德到一很大的五金店购买了一些东西，有几听油漆、几把刷子、一个小木梯和一些刀片和钻头。他用支票付的帐，但不小心没给梯子付钱。梯子在靠着门口的地方支着，吉拉德没有注意到，收款员也没看见。正当吉拉德准备把梯子放到他的汽车的后盖里时，一位妇女质问他是否付过款。吉拉德说他付了款，这位妇女告诉他，她是商店的侦探，她有理由相信吉拉德没有为梯子付过款。

不管吉拉德怎样声明他的清白，警察还是被叫来了，令他恐慌的是，他成了起诉的对象。他被带去见詹妮弗，詹妮弗看到她丈夫坐着警车而来感到十分难堪，当时她正和几位朋友坐在一起。在吉拉德受控之后，他们夫妇商量对策。毕竟，无论这件案子的结果如何，这一切都将会见报，所有的朋友都将知道“学校校长因在商店偷窃而被捕”。即使吉拉德知道自己是清白的，他也会感到从未有过的强烈的羞耻和侮辱，他几乎都不敢面对詹妮弗。

这次恐惧对吉拉德来说包含了某些重要的威胁，他的职业生涯有可能被这个事件破坏，此外，还会导致权力的丧失和收入的丧失。不过，受威胁最严重的还是吉拉德的自我认识。这也证明了，相同事件是否会成为恐惧，将有赖于个体和环境。如果吉拉德在当地的社会环境中不拥有一个“体面的、值得尊敬的”社会地位；如果他和他的家人，或他的朋友习惯与警察打交道；如果他坚信从碰到的这个倒霉事件中逃避出来是公平的、合情合理的，那么整个事件就没有多大意义了。从这个意义上看，正是吉拉德的自我价值和社会环境造成了这次恐惧。

6. 没有调整适应而造成的恐惧

■乔治·迪对他在公司的工作记录感到十分自豪。他当初到公司时还很年轻，他努力工作，现在达到一个相当高级的职位，负责一个价值三百万英镑的项目。他的婚姻并不很幸福，但乔治能忍受。他把大量的时间投入到公司中去，为了生意几乎跑遍了全国，他也因此得到了很好的回报。虽然他和他的妻子经常分开，他也不怎么去看他的孩子，但他认为他这样做是值得的，也需要他这样做。他有着令人尊敬的职位，有一份好的薪水，他对长时间的工作毫不在意。

当乔治没获提升时事情开始变坏了。他不相信一个刚入公司工作两年的年轻人获得提升这一事实。他在公司里四处散布他对这件事的看法，并开始暗示如果他得不到他想要的提升的话，也可能就要另谋高就。一年以后，公司派来了一位新的主管，乔治不喜欢他。在这之后，乔治的工作出现了难题，他的预算超支了，盈余的目标已完全泡汤了，乔治知道这个问题并不是他一个人的责任。不过，其他人看起来好像都与这件事无关，乔治开始觉得有人在陷害他，他的同事也意识到这一点，大家都躲避他。好像没有一个人可以和他交谈，他也好几年没和他妻子谈过重要的事情。除此之外，乔治不想承认他遇到了麻烦，他总是给人以自信、应付自如的印象。所以恐惧的到来，并不是完全出乎意料的，但乔治仍然不相信这一点。“我们让你走 乔治 最好靠边站。”工作了三十年之后，乔治被赶了出来。

乔治碰到问题已好几年了，但他自己没有意识到这一点。通过事后的反省，他逐渐认识到，以牺牲他与妻子之间的爱恋为代价，把所有的时间和精力都投入工作中去是不明智的。没有意识到这点之前，他完全是按公司的价值标准来设计自己，年复一年地努力，他就容易得到成功的机会和安全的保障。从另一方面来讲，婚姻就不那么容易，它需要艰苦的工作，可能还要面对一些痛苦的情感。这次恐惧的到来还存在另外一些原因，乔治未能调整自己以适应变化了的环境气氛。他只知道自己的一套规则，甚至当他知道事件发生变化时，也很难改变自己的态度和行为。因此当恐惧到来时，他是完全没有准备的。他的所有的、有关自己是一个坚强的、有能力商人的看法全都被改变了，所有以前令他自豪的才能全都被剥夺掉了。

不可控性、丧失和羞辱这些特征，可归入恐惧的其他两个方面——不确定性和日常常规的改变。乔治不知道他的未来会是怎样，他是否还能找到另外一份工作？他的妻子对他的反应又是怎样？人们是同情他还是指责他？他的生活标准将受到怎样的影响？乔治现还回答不了这些问题，他从一个可预测的世界进入了一个未知的世界，他的习惯及日常生活会因此而遭到瓦解，这就好像他在新的环境中不知道日常生活的规则一样。乔治的心理加工过程是受到了任务和事件的促进，例如做决定，完成报告，组织好别人的时间等等。而现在这不再是他每天日程的一部分了。这一事件本身就足以使他紧张、混乱。

恐惧之源

1. 自行转换恐惧

一旦我们了解了恐惧的起因与本质，它们就开始改变形态。

几年以前，玛莉琳第三度离婚之后，就面临了摆脱不了男女关系的困境。最近在进行第四步骤，她开始写下她所害怕的事。

“我大吃一惊，”她说，“我发现自己所写的竟是‘我怕自己将变成一个肤浅的爱人。’”

打开记忆的闸口，玛莉琳开始对爱情的特殊恐惧，其成因与本质有了更多的了解。她算过一次命，算命先生说：“你将结婚九次。”她认为这么多次的婚姻纪录将使我的家庭蒙羞，这使她吓坏了。”“事后发生了几件事，使那次的算命愈来愈吻合了，在我十几岁的时候，被亲密的男友抛弃，泪眼汪汪，我父亲曾安慰我，每次都说他的名句：‘男人就像公共汽车——过五分钟 另一部就会开到。’”

“整个青少年的岁月里，父亲的话似乎没错，我有一大串男朋友，来得快，去得也快，是对那些不成熟的男女关系最适切的形容。那些早年的经验养成我的男友癖，我的男人

——是复数的。”“有了癖性就会拖延你的成长，我的毛病使我无法进化为成熟的爱人，我学不会如何接纳别人不可避免的缺点。我无法承认自己的弱点，克服弱点的能力也在退化着，我不断地换伴侣，希望下一个男人会是我要搭的那部‘公车’。”我最大的恐惧是我要表面的爱情刺激又要深度的感情基础，但又不想经历维系那种稳固关系的痛苦，我一直举棋不定。分析着我所遭遇到的情变，这才明白，为什么我在关系触礁时总是习惯性地选择逃避。”

如今，玛莉琳相当知道她的恐惧，了解它的源头。“我相信我的恐惧终究会萎缩变小，转换成勇气，找出新方式和男人交往，我希望无私地爱别人，也让自己被爱。”一旦我们了解恐惧的起因与本质，便有了重大的改变——我们让它走，去自行转换。虽然这类转换听起来有点不可思议，其实不然，只要我们不再奢望奇迹，开始要求，它就会发生。

只要肯努力，自己做，我们终究能够协助自己把恐惧送走的。

2. 你觉得什么重要，它就是重要的

你顾念到他是你的老朋友，又愉快地在一起度过好些日子，所以很多问题都视而不见。但是对你认为很重要的事情，他都觉得微不足道。他可能还会提出你“太严肃”或“太敏感”。你对这些都一直保持沉默，但是却觉得自己受到了侮辱，隐隐地升起一股被压抑的焦虑。你多一次听任他排斥你的感觉，就等于多一次赞成他的意见——你应该排斥你自己。

千万别这样，你应该把问题说出来。你觉得什么重要，它就是重要的。你得在这当中做个选择：你要改变对你来说很重要的行为，以符合你的朋友的要求；还是说“不”，你有权利和他不一样，他也有责任尊重你们之间的差异。你感到焦虑或恐惧，主要是因为你一方面想以某些行动来维持自己的标准，另一方面却因这些标准受到别人的攻击，而动摇信心，就以某些行动（例如恐惧地保持沉默）来贬低这些标准。

例如：你的母亲刚把你介绍给一个人，你知道他希望你谈谈你的学问，或你那富丽堂皇的新居，你的任务就是让别人敬畏你。还有一种陷阱是这样的：对方没有把不良行为告诉你。他的目的是希望你从你这里取得贬低对方的口实，但是如果你感到为难，却不知道该作什么反应，就会开始焦虑。如果你弄清楚了他的意图，又会产生一种焦虑，觉得自己如这样做很不好。这种左右为难的情况自古以来就有，不管你做什么决定，结果都会使自己遭受困扰。如果你让自己依照别人的意思，做出基本上自认为错误或丑恶的事情，最后一定会觉得更糟糕。如果你牺牲了自尊，你也将逐渐无法享受由此获得的一切。

此外，我们反省自己的错误时，最好想想自己做了或没做什么事，千万不可想错误将我们造成某种人。这种反省才有好处，才合乎实际，以免造成无谓的恐惧。

3. 避免和消除情感的恐惧

我们最大的毛病在于将自己的行为与内心混淆不清，在于承认我们做了某件事情，这件事情的性质就肯定我们是某种人。应该了解我们的错误所牵涉的只是我们所做的事情，了解我们的错误所指的只是我们的行动，这样就能澄清我们的想法。为了实际起见，我们应该用动词来叙述错误，不应该用名词来指明错误所描述的状况。例如，说“我失败了”，这句话只是要去认清错误，以求帮助日后的成功。但是说“我是个失败者”，这句话并不在描述你所做的事，而是在描述你所认为的错误的原因。这种话并不说明你有学问，相反地，它“固定”了你的错，而且使它牢不可破，这样事实一而再、再而三地得到证实。

小孩子学走路时常常会跌倒。我们说“他跌倒了”或说“他绊倒了”，我们从不说“他是个跌倒者”或“他是个绊倒者”。

但是，许多父母都没注意到小孩子学讲话时也会讲错，也会讲得“不流畅”——迟疑、吞吞吐吐、结结巴巴。焦虑没有使做父母的感到，他们还常会这样结论：“他是个口吃者。”这种态度与判断，指的不是小孩子的行为，而是小孩子本身，因此常常使他受到感染而开始相信自己是个口吃者。这个孩子的学习固定以后，口吃的情况还时常改不过来。

关于避免、消除情感的恐惧和伤害，还有最后一句话要

说：为了要创造性地生活，我们必须愿意接受少许的伤害。创造性地生活时，在必要的情况下，我们必须愿意接受一些不太大的伤害。很多人需要增加情感皮肤的厚度与韧住，但这只是坚韧的皮肤或外皮，而不是外壳，接受别人、信任别人，将自己置身于与他人的感情交往之中，就要冒受伤的危险。我们每次受伤时，有两条路可选：（1）培养保护性的坚硬外壳或疤痕组织，以避免再度受伤；（2）我们可以“偏歪面颊”，照样可以接受恐惧，但却继续创造性地生活下去。

发现恐惧

1. 世界上没有任何事情是值得恐惧的

给人们千万精神压力的，并不是今天的现实，而是对昨天所发生事情的悔恨，以及对明天将要发生事情的恐惧……

在我们的生活中，内疚悔恨与恐惧的例子比比皆是，而且几乎人人都不例外。许多人要么为自己不应做的事情而自悔自恨，要么为可能发生的事情而忧心忡忡。读到这里，你也许会想：“我不也是这种人吗？”如果你的大脑里存着大片的“悔恨与恐惧区域”，就必须予以清扫和消毒，消灭那些侵蚀着你生活各个方面的“悔”和“忧”的蛀虫。

世上没有任何事情是值得恐惧的，绝对没有！你可以让自己的一生在对未来的恐惧中度过，然而无论你多么恐惧，甚至抑郁而死，你也无法改变自己的现实。如果你是在制定未来的计划，这将更有助于你现时的活动，你对未来有自己的具体想法与行动计划。而恐惧只是因今后的事情而产生惰性。恐惧是一种流行的社会通病。几乎每个人每天都花费大量的时间为未来而担忧。当我们审视这种通病普遍存在的原因之时，会很容易地发现：恐惧同悔恨一样，也是我们社会所鼓励与赞赏的一种心理。

——“我自然要担忧了，如果你关心一个人，就会十分为他担忧。”

——“我不能不为你恐惧 因为我很爱你。”

——“谁要你是我女儿呢？妈妈怎会不为你担心。”

——“孩子将来不知道会成为一个什么样的人。”

如果你关心一个人，就必须替他恐惧恐惧。似乎只有用恐惧恐惧才能证实自己的情感。而且，恐惧与爱情也是毫不相关的，相爱可能产生俩人相互间的思念，但这种思念并不是一种消极的情感，它甚至可能产生一种积极的动力。在恋爱关系中，每个人应该做出自己的选择，而不应被对方提出的条件所束缚。

2. 消除恐惧这一误区

恐惧如此消极而无益，你是在为毫无积极效果的行为浪

费自己宝贵的现时。那你就必须消除这一误区。其实，对一般人来讲，他们所恐惧的往往是自己无能为力的事情。无论是战争、经济萧条还是生理疾病，不可能因为我们一产生恐惧就自行好转或消除，作为一个普通的人，你是难以左右这些事情的。然而，在大多数情况下，你所担忧的事情往往不如你所想象的那么可怕和严重，也许想想办法，或者变换一下环境，某些担忧变得毫无必要了。

琼是一位年近 50 的公司职员，他总是担心自己被老板解雇而无法养家糊口。他整日忧心忡忡，因此体重开始下降，经常失眠，后来经常生病。后来，他找到了一位心理咨询专家，在心理问诊过程中，专家向他明示，恐惧对改变自己的处境来讲是无济于事的，并指导他如何保持心情舒畅。但琼是个地地道道的恐惧者，他感到自己有义务每天为可能发生的灾难而恐惧。几个月以后，他所恐惧的事情终于发生了——他被解雇了，而且是他有生以来第一次失业。然而，不到三天，他又找到了另一个工作，薪水更高，更加满足自己的兴趣。他不再恐惧了，而是将这时间和精力投之工作中，而且很快就取得了成功。琼一家人并没有因他失业而挨饿，他自己也没有向命运屈服。

生活中，我们很多的无数恐惧大都如此，因此，当你不时地为生活而恐惧时，多想想这方面的例子，你可能一下子就变得豁然开朗。

美国《读者文摘》上曾刊登过这样一篇有关恐惧的文章，作者在文中对恐惧心理进行了绝妙的讽刺：

如此众多的令人恐惧的事情！有旧的，也有新的；有重大的，也有微小的，而富有想像力的恐惧者总有办法将路上的行人同远古时代联系起来。假如太阳燃尽了，一年四季可能完全成为黑夜吗？如果低温冷冻中的人再苏醒过来，他们还能活多久？如果一个人没有了小脚指头，他能否在足球比赛中进球呢？

到目前为止，我们看到恐惧的发生是出乎意料的，是不可控的，而且还涉及到丧失、消极的揭露和羞辱，还带来了一种新的不确定性和日常生活、事务的瓦解。以上我们讨论的事例中，没有一个恐惧是使受害者处于直接的生理危险，但每一个恐惧仍然威胁到个体的自我认识 and 个人的未来计划。

对病的恐惧

1. 对疾病的恐惧

■ 海伦·史密斯晚上洗澡擦香皂时，发现右边的乳房上有一小而硬的肿块。她没有意识到自己应该去检查，认为可能是意外碰伤的。突然她觉得很冷，觉得自己有一种可怕的、低落的情绪。她继续洗澡，并暗示自己一切都会没事

的。海伦已经离了婚，与两个十来岁的孩子住在一块儿，没有任何人是她可以完全信赖的。在这之后的几个小时，海伦一直在想这个肿块，使自己确信这是真的疾病，而不是想像的，当晚她几乎失眠了。

第二天早上，海伦去看医生，希望能很快得到确证。而医生却让她到医院作组织检查，并准备手术。她对自己如此之快就要住院感到大吃一惊，她也没有时间考虑这么多了。海伦找到她最要好的朋友，让她照顾自己的小孩。手术后，医院的一名医生来看她，海伦一直在想这医生多年轻啊，在他告诉海伦，她的肿块已被切除时，他为什么不敢看着自己呢，对了，海伦的肿块是一恶性肿瘤。医生开始告诉她手术后可能会发生些什么，但海伦不相信。医生问她是否还有什么问题，她想不起有什么东西要问的。很快，海伦发现自己很孤独，在她看来，每个人好像什么事都没发生过似的，而唯独自己遇到了不幸，这一不幸的感觉一直盘绕在她脑海里。

海伦，像大多数人一样，无数次听到过或读到过“癌症”这个词，总是把它与那些令人痛苦的疾病和死亡联系在一起。她根本没有亲身经历过癌症，因此她面对的只是大量的无知。但这同样给她带来了巨大的恐慌，确实让她感到很恐怖。现在危险的因素是存在的，但有关她生存的机会还缺乏现实性的信息。即使她真的知道她活下去的机会是多少，但这件事对她来说仍是一个恐惧，因为这让她必须面对自己的死亡。

大多数人，特别是我们这些年轻人，将发现，有关我们的死亡，有关没有我们的世界是如何继续的想法，是难以想

像的。我们清楚这一切将作为一种虚幻的事实而发生，但我们不愿接受这一切。我们不能回避死亡这一事实，因为它在日常生活的任何时候都有可能发生，我们更能洞悉这些每天发生的、无聊的死亡，将发现死亡是隐藏着的，好像是一些猥亵的东西。同时，通过各种媒介的报导，小说、电影和戏剧的虚构，我们了解到突发性死亡都是不真实的。数以千计的电影或法定的死亡对我们了解自己的终结毫无作用；相反，他们却使死亡好像发生在我们之外的他人身上。这就是为什么对大多数人来说，任何迫使我们与自己的真实信念相悖的事实，都构成了一种恐惧，即使我们并没有陷于恐惧之中。

2. 对突发事件的恐惧

■ 保罗·斯坦顿知道他在十几岁前一直是一个同性恋者，他很难接受这一事实。他想向他的牧师和医生透露自己的秘密，可他们给了他毫无帮助的建议，认为这是他必经的一个阶段，他应去找一个好女孩。斯坦顿不想接受这种建议，他需要有人能理解他，但他觉得又不能告诉父母。他想找一位年轻男人，彼此间能建立一种关系，他想知道另一位同性是什么样的。当斯坦顿十六岁的时候他发现他喜欢同性。一年后他离开了家，居住在伦敦。斯坦顿做了一些不同的工作，但他大部分精力都用于搞同性恋，对于一位有吸引力的男孩来说，并不缺少共度良宵的伴侣。后来，他对这种生活感到厌倦，日常的性活动也失去了吸引力。他决定去学习拿文

凭，以便发现更有意义的工作，也许还能买到自己的房子。在这个时候，他遇到了托比，他们彼此间的关系与过去不同。与托比相处，使他觉得比以往的任何人都更加有趣，也更真实。他们有他们的喜怒哀乐，但直到四年之后他们好像才建立起一种成功的关系。

斯坦顿和托比知道，他们和其他人一样，都对每天有关爱滋病的新闻报导感到恐慌和害怕，他们从朋友那得知有人患了爱滋病。不久斯坦顿和托比的一位朋友也被送进了医院，尽管接受了治疗，身体还是一天天地崩溃。每次他们俩去看望他的时候，都觉得他们的朋友越来越虚弱，脸色越来越苍白无力。在他们的朋友死后，他们俩加入了一个自愿帮助爱滋病受害者的组织。斯坦顿还没有决定他是否应接受一次检查，看看他是不是也携带了爱滋病毒。但他和托比谈论这种想法后，他们俩都认为没有必要那样做。

之后不久，斯坦顿患上感冒，但总也好不了，他开始觉得自己十分虚弱，体重也在不断下降。现在，他到医院进行检查和治疗。在他去医院取检查结果的那天，他告诉托比他已经知道诊断结果了。但当医生告诉他结果时，他还是受到了很大的震动，这时正是他二十五岁生日的前一周。

斯坦顿十分清楚爱滋病的诊断结果意味着什么：在目前的治疗条件下，他生存的机会是非常小的。尽管他还不能确定他到底还能活多久，但他清楚，除非病情突变，否则他将逐渐失去活力直至死亡。这种事件不像其他事件，这种突发性事件能使生活的意义干涸，特别是当这些消息在不合时宜的时候出现。斯坦顿还面临一种附加的困难，他的病能引起

社会性的恐慌和众多的误解。例如，许多人认为与爱滋病患者共用刀叉或简单的接触都会被他们传染。他还得告诉他父母实情，而在此之前他一直对他们隐瞒自己的性兴趣和生活方式。

虽然并不是所有的疾病都会引起这么复杂的问题，但不引起麻烦的病痛是相当少的。对于临死的人来说，他们必须面对的是一个时间有限的未来。这就意味着一个人不再抱有自己的拥有无限时间的幻想，而拥有无限的时间能使人完成许多事情，能让人解决一些问题，或者对过去的牺牲能得到报偿。除了受害者承受的这些巨大的心理负担之外，这类恐惧还为他们的人际关系造成压力，这种压力将伴随他们应付死亡。

3. 对创伤事件后的恐惧

到目前为止我们讨论的所有恐惧都能给人带来巨大的紧张。有时候一些事件的发生是预料不到的，是突发性的并充满恐惧，这类事件可称为创伤性事件。创伤性的紧张与非创伤性的紧张之间的区别是不太清楚的，但创伤性紧张对个体的安全产生突然的、巨大的、排山倒海似的威胁。

■ 在一个可爱的日子，参观完植物园和园艺中心之后，吉尔·布莱克和她的好友佩吉正驾车往回驶。她们俩的情绪很好，正在谈论植物园，讨论她们看见的花，把花按颜色划分种属的好处。这种讨论又发展为一种游戏，她们正竭力想

出她们知道的灰色的和白色的植物到底有多少种。吉尔像以往一样，在高速公路的限速内驾驶着。突然，她们前面的一辆汽车失去了控制，打了一个转撞到路中间的路障上。出于本能的反应，吉尔急转方向盘，转向左边避免撞车。在一声尖锐的撞击声中，其他的车子也开始急转和打滑，吉尔和佩吉的车被其他的车撞上了，失去了控制，滑向后面，正好与后面上来的车相撞，撞到了斜坡上，车翻了个，几乎成直角靠在斜坡上。

吉尔头晕目眩，但她发现自己还会动。她尽快地爬出汽车试图去帮助佩吉。佩吉不能动弹，她的头正在流血，她乘坐的那边车身被撞得像一只扭曲罐头盒，佩吉的腿好像被卡住了。吉尔被眼前的景象惊呆了，大约有十几辆车堆了起来，还有一些撞在了一块，人们喊着，尖叫着，一个孩子正在大哭，远处的司机停下来，打开危险信号灯。吉尔使劲拉着佩吉那边的车门，但打不开，她唯一的想法是把佩吉拉出来，因为车子有可能着火。这一切对吉尔来说好像是虚幻的，像是在看一场电影，又像在做一场恶梦。她想跑去找人救佩吉，但她的腿支持不住，她翻倒在地上，这时她才意识到她受伤了，在她的胸部和胳膊出现了剧痛。吉尔逐渐失去了知觉，只模糊地听到远处的警报声。

与非常危险的事件一样，创伤性事件的一个特征就是它发生得如此之快，以致于根本没有时间加工接受到的信息。这些信息在以后会有反应，脑子能一次次再现事件，通过各种暗示，以彻底弄清发生的整个事件。这就是创伤性事件后的恐惧。

4. 困难的隐性沟通而引起的恐惧

我们探讨恐惧都是由单一的、压力很大的事件引起的，这些事件含有许多具有威胁性的因素。然而也有许多恐惧并非如此，它们是由一些逐渐增大的压力造成的，最终恐惧是由一些比较琐碎的事件引发的。其中关键的因素是一种最无意义的东西，而不是压力事件本身，人们通常也是按自己的方式来理解这一点的。这些恐惧事件的一个重要含义就是没有一个明显的事件，因为它们并不能直接地归因于一种单纯的应付压力的经验。

■ 本·马丁记不起他什么时候开始不喜欢自己的工作。作为一名社区精神病护士，他觉得自己的工作越来越困难。几个星期以来，他每天起床离家去上班时就像披上一件又沉重、又潮湿的外衣。每当他到达自己的办公室都会觉得越来越难受，他知道在他混乱的办公桌上能找到一堆新的文件夹和几页电话信息。每个人都要他干些事，还总向他提很多要求。但他从来也不想去完成它们，实际上做同样的事马丁比他的同事要花费更多的时间。最近，本·马丁不再对日常事务做有序的记录，也认识到有许多工作自己都没参与。只要一有机会，马丁就早早回家，但在家里除了喝酒和看电视之外什么都不干，午饭时间通常是在小酒吧里度过的。马丁以前的一位同事凯伦问马丁是否需要她的帮助，但这种话马丁

听来好像是在批评他。马丁对她十分恼火，断然拒绝了她的帮助，说自己很好，谢谢凯伦的好意，马丁告诉她应多考虑一下她自己的工作。

某天，马丁去看望一位患痴呆症的妇女。这位妇女十分糊涂，认为别人想毒死她，她想离开家。这位妇女既不让她的丈夫，也不让马丁帮她洗漱和喂她吃东西，晚上也不在床上好好呆着。马丁认为病人在家治疗情况会恶化，她应进入医院接受治疗。马丁替这位妇女预约住院，但没找到精神病医生，他和一位助理医生共同完成了入院登记。第二天，精神病医生没敲门就闯入马丁的办公室，他看起来很愤怒，认为马丁不能一个人单独决定让这位妇女入院治疗，他问马丁是否考虑自己到底干了些什么：“你应该做好自己的工作，而不是来干涉我的工作。”马丁觉得自己失去了控制，提高了说话的声音，那位医生也开始大声叫嚷。这时，马丁站起来打了那位医生一个耳光，大叫：“滚出我的办公室，你这个野种！”这时，只见那位医生被打倒在地，手捂着脸，马丁也意识到自己遇到大麻烦了。

你也许会争辩说，马丁是由于他从前的选择而使自己陷入恐惧，这反映了他的工作困难。几乎每一个社会工作者都有过超负荷工作的经历。出于某些原因，马丁似乎比其他的人更易受这种压力的伤害。对待同一情境，两个人的反应是不相同的。马丁一直在敷衍，不干正事，他总是借逃避工作、喝酒和应付了事来回避现实问题。你甚至还能看见，正是由于马丁做事的局限性，才导致了恐惧的产生，因而引发了后来的重大事件。如果我们不能意识到自己到底做了什

么，我们就很容易因头脑混乱而造成恐惧。我们十分希望能有人帮助我们理清头脑里这些乱七八糟的东西。从这种意义上来讲，恐惧包含着一种涉及长期个人隐性沟通的困难，人们需要解决这些困难。这种情境有时被误认为是恐惧。如果我们对这种情境做出合适的判断的话，就能找出两者的重要区别。

如果这些特征都呈现出来，那么你面对恐惧的可能性就相当高。如果没有显露出来，那你就应该小心。恐惧，甚至是巨大的压力与恐惧也不是一回事，特别是当恐惧是可控的时候。例如，有些人能够意识到他们处于恐惧之下，因此充分调动个人的和社会的力量来解除恐惧。另一种情况是在无恐惧事件中有人觉得难过，这种情绪很容易影响你，使你认为他们面临重大的恐惧。而实际上这些人正处于情感脆弱的时期，也许是因为疲倦或疾病。到了第二天早上，情况看起来又完全不同了。

允许自己犯错

克服恐惧的关键之一是，允许自己犯错。许多人担心，不论我们多么努力，总是不能把事情做得尽善尽美，仿佛，我们得到了知识、专业技术，甚至智慧，但在某一个领域里只会遇到新的困难和挑战，只会提醒我们怎么还是那么笨

拙、愚蠢、不适应、无法领悟呢？

犯错也许带给我们尴尬，甚或羞辱，但过错是我们的良师，我们不应该畏惧不应该要求生命是毫不出错的，我们应该打消苛责自己的念头，不必硬要维持零缺点的形象；不管我们能不能做好，该做些新的尝试。我们可以允许自己疏忽、失败，甚至做做傻瓜。

“ 错误是成长的粮食， ” “ 许多伟大的杰作都是从错误中诞生的，一个画家可能拿起调色盘，心想着蓝色，却沾上红色，和其他颜色混合之后，却出现他意想不到的效果。如果音乐全搞砸了，可能从中获取教训，激发强烈动机来了解自己。

懂得让自己犯点错是转换恐惧的关键技巧。以下是六大指导原则：

勿操烦。我会犯错吗？只要你是认真生活的人，因此，不要紧张，这件事由不得你。

记住：一天至少犯五个错可以令你谦卑，如果你老是把事情做得十全十美，也许你会变得高傲。你每天没有犯点错很可能是因为你逃避挑战的结果。

勿重犯。不要重复犯老毛病，举个例说，我常把车钥匙锁在车里，锁到大约第二十次时，我终于不犯了。解决的方法很简单，先问自己：我有没有拔钥匙？然后才关车门。

你犯了大错，伤到自己或别人，可能永远也忘不掉，但是你可以原谅自己，从中汲取教训。对过去念念不忘并不能改变过去，还会害你无法专注于现在。

让你的过错归罪于无心之过。当你全神贯注于该做的事时，即使犯了一点错，也不致太苛责自己。

难免你的一些过错是因傲慢、贪婪、愤怒或偏见引起，或者因为你被惹怒了、被排挤。找出它们的根源，让过失“教导”你，以错误为师，比任何教导方式都要有效。所以要允许自己犯错，别在这上恐惧。

第二章

面对恐惧 清晰思考

要我们每个人习惯面对害怕，似乎很难。直接心平气和地面对恐惧，的确也需要鼓起非常大的勇气。勇气不是没有，只要我们一步一步地去面对、下决心，终究可以治愈逃避恐惧的老毛病，每一个抉择看起来虽不起眼，但累积起来就很可观。

恐惧的另一信号是生理上的疲惫

信仰是一切的资源，它使我们洞悉如何应付每一个挑战。接受人生理遭遇，不嫉妒别人的幸运，不认为不幸必然就是一种警告；不幸自然会发生，人生就是如此。每天都可以做些什么小抉择，来面对你的恐惧，你是否需要温柔地提醒自己：不要紧张，放轻松，深吸一口气，然后吐气？你是否该开始坚定立场，每天提早半小时起床，沉思冥想是否对你有帮助？

今天生命要你做些什么努力？勇气十足，纯粹是习惯的产物。现在，你可以开始下些小小的、伸手可及的抉择，让这些小小努力积少成多，形成坚固超然的习惯，那就叫做勇气。

严重压力产生的直接影响。使吉尔在高速公路的交通事故后试图帮助她的朋友时，她觉得非常的不现实，好像她正在看一场电影或做一场梦。这种飘忽的、不确定的感觉是对有真正威胁的事物的一种恒定的反应。再注意一下吉尔，虽然受到了严重的伤害，但丝毫没有意识到她受伤了，直到她的腿支持不住了。这种恒定的反应被装进了我们的身体机制中，我们在对身体的创伤反应时，能产生一种化学物质，起到天然的止痛药和镇静剂的作用。这种感觉丧失的目的十分

清楚，它保护我们的身心免于巨大痛苦和恐惧的伤害，还能给我们一种冷却剂，使我们做出冷静而合理的反应，同时这也是占用时间来处理外部威胁的方法。这种无情的分离形式在巨大的压力下都能看见，但在程度稍小的压力下这种分离则变成了恐惧的一个特征。

这种感觉的消失只是一种暂时现象，到后来它成为一种情绪和生理上的混乱。睡眠的模式被打乱了，到了晚上思绪还在漂浮不定，使得你经常难以入睡。有时候虽然能很好入睡，但在半夜经常会觉醒。人们在晚上不知不觉地翻身、呓语、磨牙。一个人从紧张的状态中惊醒，会觉得很疲惫，这一点毫无疑问。他的正常的食欲和消化也受到妨碍。恐惧的另一些信号是一种生理上的疲惫，即使工作很轻松。冷漠、感觉迟钝、肌肉紧张、痛苦都归于这种紧张状态，而且还包括头痛、背痛、脖子痛和肩膀痛。

一些人们在压力下通常会导致生理上的疾病，而不是心理上的问题（尽管这两者是不能比较的）。例如，在碰到恐惧时，什么背痛、痛经、胸口痛、湿疹、结肠炎等一些病痛全都出现了。而且，压力还能干扰身体抵御病痛的先天防御功能，即免疫系统，使人患上感冒和腮腺炎而瘫倒在床上。

恐惧的重要成分就是焦虑

恐惧的一个重要成分就是焦虑。它既有生理方面的含义，也有心理方面的意思。当我们觉察到危险或威胁时，体内的生化物质就被释放到血流中，产生戏剧性的影响。心脏比平时跳得更快、更有力。血流供向消化系统和其他的生理代谢器官，然后再流向肌肉。血液的成分因此而发生了变化，血液变得更易凝固，能吸进更多的氧气。这一切都使我们事先做好准备，要么面对一次攻击，要么溜之大吉，无论做出哪种选择，我们都比在正常情况下更为有力，活动速度也更快。这一点对野生动物来说非常有利，但对现代生活中要面对众多充斥威胁的情境的人们来说，就不可能是单纯的还击，或逃跑了。因为我们碰到的恐惧与动物面对饥饿的捕食者相比，肾上腺素的含量增加了。当乔治在地铁列车上的时候，问题就恶化了，因为当他想到与办公室的人说再见时，其焦虑程度开始增加。由于没有意识到这一点，他呼吸越来越快，越来越困难。由于乔治缺乏一种令其振奋的生理努力，就导致了身体出现极度紧张不安，头晕目眩的不良反应。同时，焦虑也产生了更多的想法和幻想，这些东西在脑中一闪而过，如自己会不会在众人的注视下崩溃在车厢里，是不是自己连车厢都出不去了等等。这些想法使得乔治更加

焦虑。他仍在艰难地呼吸空气，这只能增加自己的烦恼情绪和头晕目眩的感觉。就在这个时候，乔治会认为自己的病情很严重了，心脏病的发作使所有的事情都变糟糕了。

所有的情绪反应都会影响我们的思考方式，同时我们的思考方式也会对情绪产生影响。高水平的焦虑会干扰我们的判断，使我们更相信一些令人恐怖的想法，而这些东西在正常情况下是轻而易举就解决了的。当我们沮丧或生气的时候，也会产生类似的过程。这些与情绪相匹配的想法对我们来说很有份量，我们好像很相信它们，这会导致我们建立起一种封闭的、错误的循环。不过，真正的恐惧的产生，是在当这些事件脱离我们的控制之时。有时候，恐惧是对最初的引起所有麻烦的事件产生的反应，而不是对引发事件本身的反应。

总之，焦虑通过一种或另一种方式渗透在恐惧中。我们总是忍不住想避免焦虑，事实上我们许多的心理过程正是为此而设计的。在经历恐惧期间，当我们不可避免地要经历焦虑情绪时，最好是接受和忍受焦虑，不能为它所吓倒。这是一种很难学习的技巧，但到后面我们将会发现这是一种很重要的技巧，对处于恐惧的人和想要得到帮助的人来说都是这样。

对恐惧的推理很重要

对处于恐惧之中的某些人来说，做出正确的判断和合理的推论是很困难的。强烈的情绪和对眼下问题的过分注意将削弱我们弄清问题的能力。例如，吉拉德在被捕后的那天，曾想辞去他的工作，卖掉他的房子，搬到其他地方去住。在与其妻子长时间讨论之后，使他确信这不是解决问题的最佳途径。他对自己的行为后果的不合理判断是压力事件导致的。在痛苦的恐惧中采取冲动的行动通常会导致在以后出现问题。在另外一些人当中，就像社区护士本一样，他们的判断和推理受到了另一种影响。在经历恐惧的道路上，这些人在某些时刻失去了判断最佳路线的能力，而自己却一点也不知道。例如，不知道何时，也不知道怎样去寻求帮助。他们承受压力，结果是导致恐惧的加剧。

压力对我们心理过程产生的影响并不限于推理。恐惧事件之后的一个星期，吉拉德还处于烦恼之中。

■“看在上帝的份上，吉拉德，请回答我！”他妻子尖锐的声音使得吉拉德把视线从报纸上移开。“我说你是否介意我今天早上去玛丽家？”吉拉德很快地告诉妻子他不介意，然后又继续看他的报纸，但他记不得他自己都看了些什么。

他开始看一些自己平时喜欢看的栏目，但在第三次试图阅读第一个字母的时候，吉拉德放弃了，这个词他根本看不进去。因此他决定到卧室里去看。正当他读完第一栏大标题时，电话铃响了，是他在剧社的一位朋友打来的，问他是否还好，晚上早些时候的评论会吉拉德没去，他们很为他担心，吉拉德道了歉，并给自己找到一个合适的理由。吉拉德差点被吓坏了，他完全忘掉了还有这么一个会。他能怎么办呢？吉拉德倒了杯茶，走到花园，开始闲逛。一个小时后，他又回到房间，发现他看的那条消息又忘了，只好重新开始。

在恐惧期间，吉拉德对他环境的日常要求的反应力迅速减低。幸运的是他正在休假，因此他缺乏思想和注意不集中没有产生严重的影响。有时，尽管人们处于恐惧之中，仍试图去应付很高的要求和完成复杂的任务。当他们失败的时候，就变得十分抑郁，这可以看作是个人虚弱的一种信号。我们将能再一次看看在应付最初的压力时，人们是怎样想的、怎样反应的，是寻求帮助解决恐惧，还是使恐惧加剧。每当事物不妙时，我们通常会使它变得更糟糕，这看起来好像是一种恶毒的冷嘲热讽，但你却能时常看到这种情况发生。

巨大的压力会导致一段时期的不现实的疏离，所有的压力都能提高焦虑水平，焦虑水平的提高又会引起睡眠紊乱，出现一些生理反应症状，使人不能进行合理的思考。

恐惧事件过后的危机

引发恐惧的事件造成的震惊已经过去，但从某种意义上讲恐惧才刚刚开始。依据事件的性质，人的心理和情绪将发生一系列的变化。首先，让我们先弄清一下梅格·布朗遇到的情况，她的丈夫死于突发性心脏病。

■杰克已经去世一个月了，梅格仍然不相信这一事实，她记得救护人员，记得好心的邻居，还记得葬礼。她接待了许多来访者，然后到她姐姐家去呆了一个星期。现在，梅格又回到了自己的家，她仍然希望能见到杰克，也希望有人来敲门告诉她，所有一切都弄错了。一个晚上，梅格发现自己在吃晚饭时摆了两个座位。第二天，她又听到杰克的声音，相当清楚，他在叫“梅格”，正像杰克每次回家习惯地那样称呼。梅格强烈地感觉到杰克在任何时候都会离去。她觉得自己能很好地应付这一切，每个人都觉得她很奇异，可能有特异功能。唯一的一件事是，她不能哭，也不能忍受别人注意杰克这个名字。一天，梅格匆忙地准备去医院的自愿救护机构帮忙。她打开衣橱的抽屉翻找自己的围巾，她发现了一条杰克的手帕。梅格握着这条手帕，心里一阵痛苦，产生凄凉的失落感，这些痛苦和感觉传透了全身。梅格觉得呼吸困难，并开始抽噎。空虚、思念、被遗弃的感觉油然而起，梅

格大哭了半小时仍不止。

梅格觉得很悲伤，这种感觉是很正常的。悲伤不是一种病，也不是一种心理问题，只是应付损失的一种方法。首先会生气，以抗议被遗弃，接着会经常寻找失去的人，然后不得不凄凉地接受这一受损伤的现实。这些过程能使悲伤得到最后的解决，使得悲伤的人能避开它，以应付再次到来的生活的威胁，形成新的可依靠的东西，建立起新的自我。

在面对新的现实时，伴随着悲伤，脑子里还有大量的事要做。这里，将会有两种完全不同的事情要发生，但事实上这不过是同一过程的两个方面而已。首先是一种完全麻木的状态，好像什么也没发生似的，是一种不真实的感觉。人们也许试图避免考虑或谈论损失。这是一种有意识无意识的逃避现实，这也可以看作是一种长期的、似梦般的疏离。伴随着逃避，这种疏离时稳时现，它是一种在压力下的心理专注。思考和记忆在悲伤的人的脑子里是相互扰乱。记忆能掀起一阵阵强烈的感情，就像做了一些能令人们想起死亡的事。

对创伤的倒叙是一种危机

在经历了创伤性压力之后，这种专注采取了一种“倒

叙”形式：通过想象，使创伤不知不觉地再生。这种倒叙是令人沮丧的，因为我们经历的是害怕而不是疏离，我们再回去看看吉尔·布莱克，她在高速公路的交通事故中曾有过这样的经历。

■事故发生后的第二天，吉尔从医院出来，她断了一只胳膊、一条肋骨，并有一些碰伤。佩吉的脑子受到了严重的震荡，经手术之后还得留在医院里。吉尔的两位好友把她从医院里接出来，并说她在家也能得到她想要的一切。当她的朋友们离去的时候，尽管天色还早，她决定上床休息。当吉尔躺在床上的时候，她突然发现自己再次看见事故的发生。她看见自己猛扭方向盘，听到轮胎发出的尖叫声，浑身直冒汗。然后，吉尔的脑里又出现佩吉受重伤的逼真的画面，碰撞、流血混杂在一起。吉尔浑身发抖，并觉得恶心，她匆忙跳下床，但伤口的疼痛又使她慢下来，她走下楼，给自己倒了杯酒，并放起了音乐。

再现是人脑对事件的信息进行加工的一个重要部分。它虽不是崩溃的开始，但是脑子费劲工作的一个信号，它表明脑子正在艰难地吸收信息，并把它与以前的经验整合起来。有关事故或死亡的梦和恶梦总是关联的现象。对创伤的倒叙可以看作是专注的一种加强形式，也是所有恐惧的一个共同特征。

反复思考带来的恐惧

■彼得搬出去已一个星期了。詹妮丝发现她不能不想到“另外一个女人”脑子里不断闪现这个事件。而在这之前她从来没有考虑过这些。这就好像电话铃响之后，刚要去接，另一头的人又把电话给挂了，或是一旦彼得突然坚持他们要离开朋友的舞会，而詹妮丝非常喜欢这个舞会。詹妮丝现在又回忆起了前两年的生活，又一次解释了这些事件，她的脑子里又想到了彼得和他的情人，经常出现他们俩的幻像。每次她想到这一点，都觉得十分难过，在胸中有一种爆炸似的、令人窒息的感觉。虽然詹妮丝每次都在折磨自己，但她控制不住。无论她怎样想把这些东西从自己的脑子清除掉，但很快自己又想起这些事情。詹妮丝曾试图与她母亲聊一聊，但这太困难了，因为她母亲总持有这样一种态度，“你最好忘掉他，他从来没有对你好过。”只要有可能，詹妮丝总是避免出门，她认为人们总是在看着她，正谈论在她身上发生的一切。詹妮丝害怕出去走动，因为很可能会碰到彼得。脑子里经常想到这种事会发生，心里是多么地害怕啊！

詹妮丝正处于一种她不易控制的思想过程。这种心理专注有时被称作“反复思考”，起源于消极的揭露，它在恐惧

中十分常见。这种心理专注会导致更大的痛苦，尽管人们竭力去驱除它，但它仍会存在。每一轮思考都会导致焦虑和痛苦程度的增加，进而就会出现更多的可怕想法。在詹妮丝的案例中，这些想法表明她反对邻居的嘲笑和轻视他们的流言蜚语。还表明偶然碰到了彼得将成为一种大灾难。彼得做的每一件积极的或装模作样的事现在看来完全是虚伪的，当詹妮丝正在家里辛苦地干活时，彼得和他的情人正在寻欢作乐。这不是她的意识流的终结，这件事她越是要不去想它，它侵入她的脑子里就越多。

对于詹妮丝来说，思考和抑郁导致了逃避行为，这种逃避在行为上发生了怎样的变化呢？詹妮丝开始放弃她的日常工作和社会应酬，这使得她更加整天翻来覆去地考虑这些发生过的事件。

勇气有时来自团体的鼓励

我们要如何鼓起勇气，面对恐惧呢？勇气部分来自一个支援团体的鼓励。不过，有时候只能靠自己寻获勇气，因为我们实在厌倦了逃避，干脆不再跑了。当我们意识到面对挑战的时机已成熟，感受到危险、惧怕都不算什么，行动才是最重要。我们也许神经紧张，结结巴巴地跟它打招呼慌张并不要紧，如果这种面对让我们浑身打颤，我们可以躲到温暖

的棉被，或我们喜爱的软毛毯里，或者邀请一位挚友坐在身旁支持我们。竖起耳朵，敞开心房，亲切而不预设立场，每一次你直接向恐惧质问，为什么它要控制你的生活，把你一整天的好心情破坏殆尽？亲近恐惧、了解恐惧，就可以帮助你从它的魔掌中得到解放。

首先，你必须摒弃一个观点：人的自我形象要么是积极的，要么是消极的。实际上，你具有许多自我形象，而且它们经常在不断变化。如果要你问：“你喜欢自己吗？”你可能倾向于将所有消极的自我形象汇集起来，说：“不。”可是，如果你能具体分析自我嫌恶的表象的实质，你就可以明确努力的方向。

你对自己的身体、智力、社会性和情感有着各种各样的感受；对自己在音乐、体育、艺术、技工、写作等方面的能力有着自己的评价。这样，你所参加的活动有多少，你的自我形象也就有多少，它们始终贯穿于这些活动之中，不管你是接受自己还是否定自己。你的自我价值——这个无时不在的伴侣，你的幸福和自制力的顾问——绝不应与你的自我估价联系起来。你是一个人，你是存在的。把握住这两点就足够了。你的价值是由自己决定的，不需要向任何人做出解释。你的价值与你的行为和感觉没有任何关系。你可能不喜欢你的某一特定行为，但这并不影响你的自我价值。你可选择并永远保持这一价值，然后再着手解决自我形象方面的问题。

抱怨自己是另一种方式的恐惧

自爱，就是根据你的意愿将自己作为一个有价值的人而予以接受；接受，则意味着毫无抱怨。一个思维健全的人从不会经常抱怨，尤其不会抱怨石头太硬、天气太冷、冰太凉等。接受，意味着不加抱怨；要保持精神愉快，则意味着不抱怨那些自己力不能及的事情。缺乏自我依靠的人常常从抱怨和牢骚中求得慰藉。向别人诉说你不喜欢自己的地方，只能使你继续对自己不满，因为别人对此几乎总是无能为力的，至多只能加以否认，可你又不会相信他们的话。向别人抱怨是无济于事的，同样，让别人无休止地倾诉其自我怜悯和痛苦也无助于任何人。要结束这一无益而讨厌的行为，只消问一个简单的问题：“你为什么要给我讲这些问题，就会认识到，你的抱怨是非常荒唐可笑的。是在浪费时间，而你本可以用这些时间来进行自爱活动，比如默声自我赞扬，或帮助别人实现其愿望。

世界上最令人难以接受的抱怨无外乎两种：一是告诉别人你很累；二是告诉别人你觉得身体不大舒服。如果你觉得累，你可以选择其他方式来解除疲劳，但向一个普通人——且不说心爱的人抱怨，这无异于对他人的一种损害，而且这样也不会使你感到好受一些。同样的逻辑推理也适用于“身

体不舒服”的抱怨。请注意，这里我们不排除一种情况——当别人可以通过某种方式帮助你时，你向他们倾诉自己的不快。但我们不赞成这样一种人，即在别人无法忍受的情况下抱怨自己的不快。如果你真正自爱，那么当你遇到痛苦或不快时，你应该想办法从中解脱，而不是依赖让别人来分担你的烦恼。

抱怨自己是一种无益的行为，这样会妨碍你真正地生活、促使你产生自我怜悯，阻碍你努力给他人以爱，并接受他人之爱。此外，这种行为还使你难于改进你与他人的感情关系，不利于你扩大社会交往。尽管抱怨行为会使你得到他人的注意，但这种注意将明显地给你的幸福罩上一层阴影。要做到不加抱怨地接受自己，你必须懂得，自爱与抱怨这两种行为是互相排斥的。

记住你的积极目标

一位射击生手，在不想射击的时候，时常觉得能够将枪举得一动也不动。他举空枪瞄准的时候，手很稳定；但是那枝枪上的子弹，而他想得到分数，这时“目的恐惧”就插手进来了：枪身做上下前后的晃动，像穿针的手颤动一样。

几乎所有射击教练都建议：生手应该多多练习虚弹射击，以克服这种情况。射手镇定谨慎地瞄准，扣发板机，射

击墙上的目标。他镇定、谨慎地注意自己如何握枪，注意枪身是否歪斜，是否慢扣还是急拉板机。他镇定地学习这些良好习惯，由于不过度仔细，也不过度担心结果，所以他没有目的恐惧感。经过千万次的“虚弹演练”之后，他会觉得他能够握好已经上了子弹的手枪，他在这种心态下将子弹射出，此后也能照样镇定、谨慎地动作。

你同样可利用“射击”的技巧从事售货、教书、经营事业。一位年轻推销员埋怨说，他上门找顾客的时候往往会楞住，他唯一的困难，是顾客提出反对意见时，自己不能恰当地回答。他说：“顾客提出反对意见或批评产品时，我想不出什么话来回答，但是事后我又能想到许多方法来处理这种反对意见。”

这是许多初入此道人的感觉，对此可以做如下的练习：

首先练习与顾客面谈——真地走上门，对顾客做自我介绍、推销自己的产品。然后要想像每一种可能提出来的反对意见（不管多么怪诞的意见），同时要大声地回答解决问题的对话。接着，要实际对一个顾客做“举枪式”的练习，售货面谈的目的不在售货，他必须以不强迫顾客的心理来满足自己，登门拜访的目的是在严格训练“空枪”的练习。

这种假想的对打“像奇迹一般地有效”。

在心里记住你自己的积极目标，心里要想“通过”这个危急的关头来达到你的目标。保持你原先的积极目标，不要为了危急的情势而转入第二道目标（希望逃跑、躲开、避免）。你的态度是“战斗”的态度，不是恐惧或逃避的态度。

如果你能做到这一点，关键的情势可以刺激你产生额外的力量，帮助你达成目标。

情绪有加强或增加力量的作用

情绪有“加强”或增加力量的作用，而不仅仅是脆弱的标记。基本的情绪只有一种，就是“兴奋”，再由兴奋产生恐惧、忿怒、勇气等等，产生何种情绪决定于你当时内心的目标——心理是准备克服困难、逃避困难，还是消除困难。真正的问题并不在于控制情绪，而在于控制那个会加强情绪的抉择。

如果你的意向或目标的态度是要往前推进，是要面对危急关头并且克服它，那么兴奋将会再度增强这种趋势，让你产生往前进的更多勇气与更大的力量。如果你看不到原来的目标，而且你的目标态度变成逃避危急，或寻找方法闪避危急，这种逃避的趋势也将再度增强，使你感到非常恐惧与焦虑。

很多人犯了一个毛病，惯于将兴奋的情绪曲解为恐惧，并将它视为不合适的现象。

任何一位正常而且能认清形势的人，面临紧要关头的时候，都会感到“兴奋”或“紧张”。除非你在这个紧要关头导入你的目标，否则这种兴奋绝不是恐惧、焦虑、勇气、自信或任务情绪，而只是你锅炉里情绪蒸汽的加速剂而已。这不是脆弱的象征，而是象征你力量增加。

举例来说，拳击运动员在拳赛之前兴奋得坐也不是，站也不是，甚至没办法自己刮胡子，但是他并不把这种兴奋解释为恐惧，他也不因此而决定逃避。他勇敢前进，以这种兴奋为他的拳力加入炸药。

有经验的演员知道，表演之前的兴奋感是种好现象，他们很多人在表演之前谨慎地“渐渐促成”他们的情绪。优秀的战士通常都是在打仗之前会“觉得兴奋”的人。

有些人在重要笔试的时候显得非常兴奋，以致于不能清晰地思考，甚至不能稳稳地握好笔。同样的情况下，有的人却显得很振奋，而且表现出“想像不到的机灵”——他们的心智比平日更良好、更清晰，记忆力也变得更敏锐。产生不同的结果，并不是由于兴奋本身，而是在于你对兴奋的使用方法。

利用兴奋带来好处

很多人易于夸大紧要关头的潜在的失败面，这样做等于是利用想像力做出损害自己的事情，不然就是根本没有想像力去“看”真正的情况，而一味习惯地、不加思考地反应，仿佛每一单纯的机会或威胁都是生死之间的事情。

如果你面临的是真正的紧要关头，你就需要大量的兴奋。在紧要关头利用兴奋能带来好处，但是，如果你高估危

险或困难，如果你反应的对象是错误、歪曲、不实的资料，你很可能会招来过量的兴奋。实际的威胁低于你的估计，所以你的兴奋无法加以适当地利用，而这些过量的兴奋又不能以创造性的行动排除掉，所以它就留在你的体内，封存起来。极度的过量兴奋会伤害你，而不会帮你表现，因为它不适当。

罗素是位哲学家，也是数学家，他曾经提到得用一个有效的技巧来缓和自己过度的兴奋。他说：“要是有什么不幸的事情威胁你，你就认真、仔细地考虑可能发生的最恶劣情况，正视可能发生的不幸之后，找出充分的理由，使自己相信这不是那种可怕的灾祸。这些理由是并不难找的，因为发生在一个人身上的事，总不会有改变整个宇宙的重要因素。你正视着这个最坏的可能性，怀着真诚的信心对自己说：‘总之，这并没有多大的关系，’然后，你会感到自己的恐惧迅速地消退。这个过程或许要重复几次，但是到最后，如果你面对可能发生的最坏情况已经不会再回避，你会发现恐惧已经全部消失殆尽，代之而起的是一种无上的喜悦。”

弊害的最大起因是小题大做

我们大部分人，都硬要将细微、假设的威胁解释为生死的局面，而让自己被“甩出轨道”。

有人说过，弊害的最大的起因是小题大做。

一位拜访重要顾客的推销员，或许会觉得仿佛要和他进行生死攸关的交易。

一位初入社会的少女面对着第一次的舞会，或许会觉得仿佛生命正在接受审判。

很多求职面试的人，觉得他们“吓得要死”等等。

许多人在面临紧要关头会有这种“生死攸关”的感觉，或许是因为人类的祖先将“失败”当做是“死”的相似词而遗留给我们。

不管它的起源如何，许多病人的经历显示这种情况可以通过镇定、合理的情况分析来加以治愈。自己问自己：“如果我失败了，可能会发生什么最恶劣的情况？”不要自动、盲目、不合理地随便反应。

有些事情的确是你能做的，绝非别人要你做，然而，尽管你想做，却总是一拖再拖。你不去做现在可以做的事情，却下决心要在将来某个时候去做。这样，你便可以避免马上采取行动，同时安慰自己说，你并没有真正放弃决心要做的事情。这种巧妙的思维过程大致如下：“我知道自己必须做这件事，可我真的自己做不好、或者不愿做。所以准备以后再做，这样我也不必说今后不做此事，因而可以心安理得。”每当你必须完成一项艰苦工作时，你都可以求助于这种站不住脚、却看似实用的逻辑。

拖延也是拒绝面对的恐惧

如果你一方面坚持自己的生活方式，另一方面又说你将做出改变，你的这种声明没有任何意义。你不过是个缺乏毅力的人，最后将一事无成。

拖延时间的行为也有轻重程度之分。你可以将事情拖延到一定时候，然后赶在最后期限之前完成。这是一种常见的自欺欺人的行为。既然你是在最短的时间里干完工作的，那么即使工作结果极糟，或者未能达到最佳水平，你都可以安慰自己说：“这是因为时间不够。”其实，你的时间是很充裕的。你知道，别人比你忙、时间比你紧，可照样能办成事。你如果总是抱怨太忙（拖延时间的一种方式），那你就无暇做任何工作。

有这样一个个人，他可称得上是拖延时间的能手。他总是在讲自己制订了多少多少计划，要做多少多少工作。任何听他讲话的人只要想像一下他所描述的紧张生活节奏，都会惊得目瞪口呆。然而，只要稍做进一步的了解就不难发现，这个人并没有做多少实际工作。他总是思索着各种各样的计划，但却从未着手做任何一件具体的事情。他每天晚上入睡前都会自我安慰一番，暗自保证第二天一定要完成一项工作。不然的话，他又怎能安然入睡呢？他或许知道自己第二

天什么也不会做的，不过只要能起誓去做些事情，他便可以保持眼前的心情平静。

语言未必能表明你是个什么样的人。相比之下，行为倒更能切实地反映出你的本质。只有你现时的行为才能表明你是个什么样的人。爱默生曾经写道：

不要做任何表白。你的行为雄辩地说明了一切，其声振耳欲聋，使得我听不清你的任何辩解。

今后，当你声称要做一件事、而又知道自己不会去做这件事的时候，不妨想想上面这段话。这正是医治拖延病的特效药。人们之所拖延时间，有三分之一的原因是自我欺骗，另外三分之二的理由是逃避现实。你之所以坚持自己的这种拖延行为，是因为你从中得到了一些“好处”。

通过拖延时间，你显然可以不去做那些令自己感到头疼的事。有些事情你害怕去做，有些事情你想做又不想做。维持这种自我欺骗心理可能会使你心安理得，因为你无须承认自己不是一位实干家。只要能一再拖延时间，你可以永远保持现状，无须力求进取，也不必承担任何随之而来的风险。如果你厌倦生活，就可以抱怨说是其他人或事导致你情绪消沉。这样，你可以摆脱任何责任，并且将一切归咎于令人厌倦的那些事情。通过对别人评头论足，你可以自以为高人一等。你可以通过贬低别人的行动来抬高你的形象。这也是一种自我欺骗行为。

期待事情出现转机，同时认为客观环境造成了你的精神不愉快——各种事情似乎都在与你作对。这样，即使无所事

事也是理所当然的。不做任何没有把握的事情，就可以避免失败，从而也无须证实你对自己所抱的怀疑。盼望出现美妙的奇迹，如圣诞老人给你送礼祝福，这样可以重温安稳的童年生活。由于不能从事自己所喜爱的活动，你既可以赢得别人的同情，也可以怜悯自己。如果一再拖延时间，最后又在极短的时间内赶完工作，那么即使工作做得很差，甚至很不像样，你也可以辩解说：“我时间不够。”在你拖延某件事时，别人或许会帮你做这件事。这样，拖延又成了你摆布别人的一种手段。通过拖延时间，你可能会对自己以及自己的行为产生不切实际的想法。避免做工作，你就不会取得成功。这样，你不会因取得成绩而高兴，不必在成功的基础上再接再厉。拖延有时也是拒绝面对的一种恐惧。

但所有这些苛刻会使林肯同意格吕莱吗？丝毫没有。讥笑、诟骂永远不能。

如果你要得到关于管理你自己，及改进你的人格的很好建议，你可读富兰克林的自传，这是一本极有趣味的传记，也是一本美国文学的名著。从离你最近的公共图书馆中借一本来，或在你附近的书店去买一本。如果在你的城里没有书店，你可直接向纽约市莱斯顿路 88 号美国图书公司定一本。

在这自传中，富兰克林讲述他如何克服恐惧的恶习，使他自己成为美国历史中最能干和善于外交的人。

当富兰克林是一个常犯过失的青年人时，有一天，一位老教友会教友将他拉至一旁，用几句针刺的实话痛击他，那几句话大概是这样：

本来，你简直是没有办法的了。你的意见对与你意见不同的人，含有一种打击；你的意见已经没有人注意了。你的

朋友觉得当你不在周围时，更为快乐。你知道得太多，因而没有人能告诉你什么事了。说实在的，没有人要尝试，因为所费的力量，只引起不舒适与苦恼；所以你不容易知道比你现在所知道的更多了，而你现在所知道的是极有限的。

关于富兰克林的一件最好的事是他接受那尖锐责备的态度。他的年龄够大，又够聪明，能觉悟到那是真实的，感觉到他的前途的失败及社交的恐惧，所以他转变方向；他立刻开始改变他的骄傲、固执的态度。

“我订了一个规则，”富兰克林说，“禁止所有对别人情感的反抗，及所有我自己的绝对确定的话。我甚至禁止我自己用语言中含有固定意思的字句，如‘确定的’，‘无疑的’等等，我代以‘我设想’，‘我揣度’或‘我想像’，一件事是如此如此；或‘目前在我看来好像如此。’当别人肯定地说些我以为错误的话，我放弃鲁莽的反对他及立即指出他意见的不近情理的乐趣：在回答中，我开始先说，在某种情形之下，他的意见可以不错，但在现在情形之下，我以为，或好像有不同的地方等等。我不久就看出我这种改变态度的利益，我的谈话进行得更愉快。我提出意见的谦逊方法，使对方可以更迅速地接受，更少地反对；当我被对方看出我是错误的时，我很少有懊恼，我更容易使别人放弃他们的错误而同意于我，在我遇巧不错的时候。

“这种情态，最初我采用的时候很激烈地与我的自然趋向相抗拒，后来我极容易地习惯了，在过去 50 年中，大概没有人曾听我说出一句武断的话来。由于这种习惯（在我的品格完整之外）我很早在提议新事业或改变旧事业的时候，就得到民众的重视，并且在我成为议员时，我在公众机关中

有这样的能力；因为我只是一个不善辞令，没有口才，用字犹豫，语言不大正确的，但一般的话，我的意见却获得赞同。因为我没有丝毫恐惧心理。”

我没有恐惧

纽约自由街 114 号的马好尼是出售油业特殊设备的。他已经为长岛的一位重要顾客订了一批货物，图样已经呈请批定，机件正在制造中。然后一件不幸的事情来了，这位买主与他的朋友们讨论这事，朋友们警告他犯了个大错，他上了当，所有的都错了，那是太宽、太短、太这样、太那样。他的朋友们使他急得发起脾气来，打电话给马好尼，他赌咒说不接受已经在制造中的机件。

“我细心检查各事，知道我们确实无误，”马好尼先生讲述这故事时说，“我也知道他及他的朋友完全不懂，但我觉得这样告诉他是危险的事。我到长岛去看他，当我走进他的办公室的时候，他跳起身子向我走来，急迫的说话，急着说话的时候摇着拳头，他责备我及我的机件，最后他说。‘现在，你怎样办？’”

“我极镇静地告诉他，他说什么我都可照办。‘你是出钱的人，’我说，‘所以你确应得到所要的，但总要有负责人。如果你以为你是对的，给我们一张图样，虽然我们已经费了

2000 元为你做这机件，我们可以取消。我们情愿损失 2000 元，使你喜悦。但我要警告你，如果我们按你所坚持的制造，你必须负责。如果你让我们按我们所计划的进行，那我们仍相信是对的，我们可以负责。’ 到这时候，他的气已经平静了下来，最后他说：‘好了，照常进行吧，但如果不对，只求上帝助你。’ ”

“机件终究是对的，他这季已经应许定两批同样的货物了。”

“当这人侮辱我，对我摇拳，告诉我我不懂我的业务，我用了我所有的自制力，我不争论辩护。那需要许多自制力，但是值得的。假如我告诉他他是错误的，并开始辨认，随后即将发生诉讼、恶感、经济损失，及一个贵重顾客的丧失。是的，我深信告诉一个人他是错误的，是不值得的。”我没有恐惧。

赶快向你的敌手表示同意

克劳莱是纽约太勒木板公司的推销员，克劳莱承认他曾多年告诉老练的木料检查员他们是错了。而他也曾辩论得胜，但是一点好处都没有。“因为这些木料检查员，”克劳莱先生说，“像棒球裁判员一样。他们一有决定永不变更。”

克劳莱先生发觉他的公司因为他争辩得胜而损失千万元

钱。所以在他修习我的功课时，他决意改变战略，放弃辩论。结果如何？下面是他对同班学员的叙述：

有一天早晨我办公室的电话响了，一位气忿烦恼的人在电话中告诉我，他对我们所送到他厂中的一车木料完全不满意。他的厂已经停止卸货，并要求我们立刻设法将货自他们的场上运出。在起卸一车的 $1/4$ 的货物以后，他们的木料检查员说，木料是在标准等级以下 55%，在这种情形之下他们拒绝接受。

我立刻到他的厂中去，在路上我心中想着处理这种局势的最好方法。平常在这种情形之下，我就要引证分等级的规则，并用我自己做检查员的经验与知识，使那位检查员相信木料确实是合乎标准的，他在检查上误解了规则，但我想我还是应用在班中所学的原则。

当我到了厂的时候，我看见购买代理人及木料检查员，极不痛快的样子，准备辩论争战。我们走到正在卸货的货车边，我要求他们继续卸货，使我可以看看情形如何。我请检查员照常进行，将拒受的放在一旁，并将好的另放一堆。

看了一刻以后，我明白了他的检查委实是太苛刻，而他又误解了规则。这次的木料是白松，我知道这位检查员对于硬木学识充足，但不是一位胜任的、有经验的白松检查员。白松正是我自己的特长，但我反对他分等级的方法吗？绝对没有。我继续观看，渐渐的开始发问为什么不满意。我没有一刻暗示这检查员是错误的，我着重的声明，我发问的唯一原因，是为在将来正确以他们所要的货发给他的厂。

用友善合作的精神发问，并继续坚持他们将不满意的木板分开是对的，我使他温热了起来，而我们彼此间的紧张关

系也开始融化了。偶尔我小心说一二句话，使他心中觉得这些木料是标准的，而他们所要的是需用更贵的货品。但我很小心，不使他以为我要指出这一点。

渐渐的他的整个态度改变了，他最后对我承认他对于白松没有很多经验，并在每块木板由车中卸出来时开始向我发问。我就解释为什么这样一块木料是合乎规定的标准，但继续坚持，如果不合他们的需要，他们仍可不接受。他最后出现一种情形，每次他将木料放在拒受的堆中时，很感觉不安。最后他看出来，没有按他们的需要，规定好木料，是他们的错误。

最后的结果是，他在我走后，重新将全车木料检验，接受全部，而我们收到一张付足款的支票。

只在这件事上，一点手段及避免告诉对方他是错误的决心，为我公司省了 150 元实在的现金，至于所保留了的好感，更非可用金钱来衡量价值了。

附带的我要告诉你们，在本章中我并没有显示什么新事情，十九个世纪以前，耶稣说：“赶快向你的敌手表示同意。”

换言之，不要同你的顾客或你的丈夫，或你的敌手辩论。不要告诉他他错了，不要刺激他，但用一点外交手段。

在基督降生 2200 年以前，老埃及国王阿谀给他儿子一点精明的建议，当时老国王阿谀在一天的下午饮酒的时候说：“要有外交手段，那能帮助你达到你的目的。”有时手段是你的勇气。

害怕不危险的小事

有时候，我们会被一些愚蠢的事吓倒，而且是一些小小的、没来由的害怕。

在这个地球上，一个活过半世纪的人居然还在为搭公车、参加社交活动而神经紧张。那他恐惧什么呢？把它们从你脑袋的资料库取出来，丢在桌上，跟它们面对面，这是克服心理恐惧的第一步。许多人，说出他们害怕的事，总是有些“被人抱抱”（别误会，不是被人从后方抱住抢劫，而是真心的拥抱）、“蟑螂”、“关灯睡觉”、“放假的开始和结束”、“搭乘别人的车”、“觉得自己愚蠢”这些看起来不理性的事情，真的就为人所害怕。

所有的人都会害怕一些根本不危险的事（虽然他们也许不承认）

在你的害怕名单上，你愿意去克服哪几项？哪几项你会选择逃避？你的决定也许隔天就改变了，但是请你尊重并写下你的恐惧。

我们害怕体验太多恐惧、伤害、悲哀或愤怒，而同时，我们也往往害怕体验太多爱、热情与欢乐！

通常我们在情绪激昂时被要求处之泰然，这样演讲气氛很难得遇上。在我们的社会里，大家普遍地害怕体验真正的

感觉，也就不容许别人见到我们的恐惧。对自己、对别人都骗说：“我很好，我不害怕。恐惧吓着我。在我们小时候，我们的父母，其他权威人士，不敢表露自己的感情，把这种不自在情绪传染给我们，诸如放声大笑、嚎啕大哭、吃吃偷笑，这些自然的反应，全都必须暗藏心底，换成微微浅笑、轻轻蹙眉。

幸好，我们有办法克服早年的制约，开始体验情绪，甚至最后能够接纳各种的情绪表达。在你不得不开开心房，和恐惧纠缠面对之际，也许你会战胜某部分恐惧。只要你发现你不可能送走它、忽略它、大睡一场忘了它，或大吃一顿吞掉它，剩下唯一的选择就是去感受你的恐惧时，你就会找到勇气，勇往直前。

生命中的不愉快很可能会持续一阵子，但是，你逐渐学会忍受；慢慢地，你甚至欢迎它和那些内心的骚动。因为，只要你愿意让自己体会恐惧、伤害、悲哀和愤怒，你也等于在提升自己体会欢乐、爱、热情的能力。体会各种层次的情绪变化，对生命而言不仅合宜，甚至十分重要。

感受就像是游行中的活动乐队，它们按照次序排着队伍游行——在你生命的洪流中通过。别命令那伤心的乐团演奏比较轻快的曲调，也不要央求快乐乐团待久一点，不要尝试去取消、挽留或催促任何乐队，就让它们去表演！

用积极的方式来解决恐惧

在恐惧中产生的另一种情绪反应是抑郁，很多人也不例外，特别是当这些恐惧中包含有损失和羞辱。抑郁的信号是一种低落、烦人的情绪，也可能包括淡漠的情绪，对外部世界失去了兴趣，觉得很累，人情淡漠，没有什么东西值得付出努力。特别值得指出的是，抑郁中有一种普遍的、消极的有关自我和他人的观点，世界已没有真善美，什么事都十分暗淡和无望，没有什么东西看起来能值得我们生存下去了。

如果恐惧不是用积极的方式来解决的话，抑郁情绪就会变成一种痛苦的混乱，情绪状态沉闷而没有变化，通常会出现持续的睡眠紊乱、沮丧，没有食欲，有自杀的念头，做事、说话的反应也变慢了。在一些极端抑郁的人身上会出现错觉。例如，认为她自己犯有不可饶恕的罪过，或自己体内的器官开始腐烂和发臭。在临床诊断的抑郁症是一种严重的、对生活产生威胁的问题，因此采取适当方法阻止其发展变得非常重要了。

如果处于焦虑状态，那么思想和信念对于抑郁的发展起着重要的作用。消极的思想会自动地进入处于抑郁状态的人的头脑里，你自己可能也注意到这一点。当我们觉得难过的时候，各种可怕的想法就会涌入我们的脑海。这儿有一些很

普遍的例子（看看你是否能认出他们）：“我看起来很老，没有吸引力”；“我们的关系是一种悲剧，我们彼此都没有真正地爱过”；“我做的那件工作没有任何好处”。我们的抑郁程度越高，就越有可能相信这些想法，并很难找出一些与这些想法相抵触的事实，因为我们的记忆过程同样也要受到情绪的影响：在抑郁状态下，一个人记起的是消极的经历，很难捕捉到积极的东西。当我们感觉好一些的时候，对我们大多数人来说已是第二天的早上了，这与我们很不相称。对于有些人来说，已不能复原的消极想法严重地加深了抑郁程度。人们脑子里已深深根植的自我信念、对世界的信念以及认识事物的方式都来自童年的经验；它使这些偏偏难以消除。对于某些人来说，这种以自然抑郁来应付恐惧并非是促使其好转并保持平衡的手段，而是使其陷入更持久的或更严重的压抑的根源。

生气会加深恐惧

愤怒起源于不满情绪。我们回忆一下本在凯恩愿意帮助他时的那种激怒的样子，及后来又对其心理医生的粗鲁和傲慢的举止和愤怒，他的工作压力影响了情绪，使他更富有攻击性（在别人那里这种压力可能会导致焦虑和抑郁），而且本又饮用大量的酒，这就导致他变得十分暴躁。而在此之

前，本对其同事的高压和专横的行为早已司空见惯，对此他总是暗暗地发怒，没有显露出自己的厌烦。由于本觉得他的忍耐已达到了限度，由于他在紧急情况下已尽职尽责地做了一个困难的决定，由于他需要的是支持，所有这些因此都加重了他的悲伤。如果那位心理医生能表现得礼貌一些，可能就会避免这一次恐惧的产生，可有谁知道呢？

这里需特别指出的是，生气的人产生悲伤感并不是由当时情境所引发的，而是由他或她怎样看待情境而产生的。在同一种外部条件下，能否觉察到悲伤是因人而异的；即使对同一个人而言，对待不同情境其反应也是不一样的。即使某人真的感到悲伤，生气的情绪也不一定会导致愤怒的言语和生气的行为，还得看看当事人当时所处的特殊情境。

生气是一种令人产生误解的情绪，处于生气状态下的人们总是要么害怕它，要么被这种状态所笼罩，在这两种情境下生气被看作是一件“糟糕的事情”。事实上，生气是人们对挫折的一种正常反应，是一种告诉我们有些事情危及我们身心的方法，我们希望改变这些事情。而且，生气还伴随其他一些强烈的情绪，如焦虑和抑郁。当生气伴随着恐惧而来时，可能会加速事件从糟糕向恶化转化。从一开始，生气状态就处于一种自我存在状态，你可以意识到不值得与生气的人争吵，而应试图让他或她明白你的看法。要让生气的人理解其他一些人的观点几乎是不可能的，生气的人只能看到与他的情绪相一致的观点。除此之外，当我们生气时，我们又不想阻止这种生气状态，不想使自己平静下来，我们觉得自己有理由这样做。直到我们觉得会引起更大的愤怒时，我们才决定平息这些情绪。正如本的例子，生气会导致暴力，它

提供了一种紧张的短期释放，但它会加深恐惧。

对生气的控制，也许被广泛误解了。控制生气并不是意味着从来也不觉得生气，认为人们最好从不生气是不明智的。有时生气是一种合适的情绪。有人面对挫折、不公平或残忍的事情能够从来也不生气，但这可能会引起抑郁和无助，或者生病。有人指出，这样对待愤怒情绪的人是有问题的，这样的人无异于那些被激怒和大发脾气的人。这两种人都不能忍受生气这种情绪，不能使自己真正面对它，两者都竭力逃避它，不论是放任还是压制。这两种人都不能用自己的感觉和责任去了解生气状态的真实面目。

你是否经常听到，或是自己说：“对不起，我干了什么什么，但你让我发脾气。”这暗示了生气是一种我们不需要担负责任的情绪，是我们行动的借口。有些人未能控制生气或愤怒的情绪，但也没有把它转变成一种暴力，而是变成一种个人恐惧。有的人处于这种恐惧时能做出负责任的决定，也能学到阻止恐惧恶化的方法。

有些人从事的工作，往往会使他们成为人们生气的目标：例如，警察控制人群，社会工作者照顾某人的孩子，或一位职位不高的经理试图完成职位高的人才做出的不受欢迎的决策，这些角色的压力非常大。

实际上，几乎所有的人都遇到过愤怒暴发的事。愤怒或生气是由许多不同类型的恐惧的纤维纺织而成的线。例如，在失去亲人时，愤怒可能会直接指向医生和护士，朋友或亲戚，或指向上帝。而且，因为被抛弃，愤怒的对象通常也指向死去的人。同样，在任何恐惧中都包含有损失、羞耻和侮辱。在这些情境当中，愤怒有时被体验成其他一些替代性的

不安情绪，例如害怕、羞耻和犯罪感，这后两种情绪是所有这些情绪中最好理解的。

羞耻感也是一种恐惧

羞耻与犯罪感不能混淆。吉拉德尽管觉得自己无罪，但在被捕时还是觉得羞耻。羞耻是一种自我意识的消极形式，让一个人感觉是在逃跑或躲藏。这种感觉会被残酷的、毫无同情心的“法官”觉察，这些“法官”会发现我们的欲望，轻视和厌恶我们。问题在于我们是自己的法官，我们不能忍受自我。

具有讽刺意味的是，成为暴力牺牲品的人们通常会有羞耻感。这也许不合理，但是一种正常的反应。在他们生存的社会网络中，这些受害者的羞耻感使他们很难找到有效的帮助。这些受害者自己觉得羞耻，这种羞耻在别人对他们的责备中被反射出来。这种情况会不断地出现：我们自觉不自觉地总倾向于认为受害者应对他们的命运负责任。即使我们不把羞耻指向受害者，他们仍感到尴尬。这里因为当我们心平气和地看问题时，我们会尽力维持一个幻象，即我们生活在一个公平的世界里，人们多少都应自食其果。人们都认为自己能从这个公平的世界里或多或少地满足自己的欲望。受害者是清白，这种想法面对这一“公平世界”的信念而消声匿

迹。为了保护这种信念，我们发现自己已做好准备去责备这些受害者。从这种意义上讲，在这个公平的世界里，受害者的羞耻是与他或她自己的信念相一致的。要花费时间去弄清这些不同的信念。羞耻感也是一种恐惧。

犯罪感也是一种道德责任感

犯罪感是对一些坏行为的一种道德责任感。置身恐惧之外的一些人通常认为犯罪感是不合情理的，例如，梅格·布朗的犯罪感就令我们难以置信，但对她来说却是千真万确的。

■梅格觉得她应该开始变得好一些了，毕竟离她丈夫去世的那个可怕的日子已三个月了。有趣的是，有时候一切看起来像昨天发生的事，有时候又好像她离开杰克独自生活了十年了。漆黑的、漫长的、令人难以入睡的夜晚十分可怕，这里有一个她从没向任何人提及的秘密，这个秘密让她不能安稳地休息。无论她什么时候想到它，就会觉得暗无天日，那些可怕的东西又回到脑海里。这种想法有许多种伪装，但归结起来基本上如下：“如果杰克问我要毛巾的时候我送给他，他可能现在仍然活着。”尽管她没有告诉任何人，但她总是因为杰克的死不停地自责。梅格觉得很懊悔，失去了时

间概念，她总是对自己说：“如果……的话……”她用她的思维方式得出了一种感觉，是她杀死了杰克。

我们在谈论犯罪感时把它认为是“不合情理的”，从某种意义上讲它确实如此，因为它和现实是完全不相称的。犯罪感通常根植在愤怒或自我冲动中，如果付诸行动可能会导致伤害。例如，像许多其他夫妇一样，梅格和杰克的婚姻有令人痛苦之处。有一件事总是让梅格感到恼火，杰克总是依靠梅格来做事。当杰克最后一次让梅格给他拿毛巾时，她生气了，当时她所有的感觉就是被使唤、被利用，在她脑子里有这样一种想法“哦，别理他！”，或甚至更强烈些。对爱人产生憎恨和愤怒的感觉冲动是亲密的一种表现，把这些东西整合到我们的爱当中，这是对亲密关系的一种挑战，以使我们能够按他们的更实际的情况而不是我们想当然的情况来接纳我们的爱人。有些犯罪感因此也是一种正常的矛盾反应，但伴随着损失的极端犯罪感则意味着悲伤过程出了问题。

如果在灾难中，有人死亡，有人幸存，那么幸存者通常会认为他们有犯罪感。人们身上存在一种强烈的、自发的求生冲动，即使要以牺牲他人为代价，这种求生的无意识的快乐和幸运是以他人的牺牲为代价的，这也许是幸存者犯罪感的根源，也是他们认为活着没有价值的根源。

有些人的反应相对比较温和，时间比较短，有的人会产生持续几个月甚至一年的紧张反应。这些应付恐惧时出现的不同变化既反映了个体因素，如人格、态度和应付方式，也反映了社会环境，如经济状况和朋友、亲戚的有效帮助。

多重的恐惧感

失去亲人是一种紧张的、严重的事件，特别是在失去配偶或亲人的时候，在死亡是突然的、预料不到或猛烈的时候，或在尸体找不到的时候更是如此。一位家庭成员被谋杀或自杀，没有找到走失的小孩，这些形式的损失难免令人悲伤。

当损失是关系到又爱又恨的人，损失混杂着强烈的积极的和消极的情绪时，失去亲人的痛苦也会导致持久的或强烈的反应。当有死亡出现时，如果关系处于困难状态，就会留下一桩“未完成的事”，使得悲伤过程更加复杂，更可能产生犯罪感，或使头脑混乱，不能接受损失这一事实。

如果幸存者在情绪和实际需要方面非常依赖已死去的人，那么这种失去亲人的痛苦就会导致一些特殊问题的出现。有些人把自己的生活建立在某个人的基础上，没有其他亲密的朋友，没有独立生活的技能。这种人的损失需要大规模的调整，但这种调整是非常缓慢，非常困难的。

多重的恐惧相当普遍，好像会导致更严重的问题。在我们适应第一次紧张，并且尚未处理好这一紧张之前，更多的恐惧又会出现。它耗费更多的精力，直至耗尽了我们的精力。一个女人失去了她的丈夫，在两个月内她的儿子在一次车祸中又断了腿。一位男人失了业，然后他的妻子又患上了

癌症。还有一位妇女在一个星期内失去了丈夫和母亲，在六个月后自己又被强奸了。这些多重的悲剧事件不是必然要导致心理混乱，但比单一的恐惧更易导致心理混乱。

创伤性的紧张比其他类型的紧张能产生更多的、更严重的反应，特别是在恐惧的环境中有许多人死去，特别是当人们目睹死亡、伤害和受苦时更是如此。大的灾难之所以产生紧张的压力，部分原因应归于事件的突发性，失去亲人的突然性，多方面的损失和创伤。当然，在灾难中还存在另一个因素。这些因素不仅表明了我们个人的易犯错误性，而且还表明整个社会在防止这些灾难的无能性。当地铁或体育场失火时，当火车或飞机碰撞时，重要的幻觉被破坏了。这种幻觉就是，如果自己犯了错误，并对自己的错误负责，就能相信这些错误。另外一些人的职责是来管理这些事情，他们能照顾我，能使我有安全感。这就深深地扰乱我们发现“他们”也是人类，“他们”也会犯错误。这就是为什么这类灾难会导致更多的害怕、悲伤甚至残暴，它们比每年交通事故的死亡人数和可阻止的灾难更骇人听闻。最后，还有一种十分特殊的紧张，它是由于与滥杀无辜直接相连而产生的，例如汉泽福德惨案。这是我们毫无感情地对待其他同类的能力最阴暗的方面，它没有出现在边远国家的令人难忍的灵柩中，也没有出现在历史书中的残酷描述中，甚至也没出现在我们在战争中面对敌人的恐怖中。人类的罪恶渗入到我们的日常生活，这的确太可怕了。

架子放不下的恐惧感

让一位身居高位的领导者忘记自己的身份，忘记自己过去所取得的成绩，并不是一件容易的事。而以地位、功绩自居，往往会成为领导做出正确判断的桎梏。下面讲一个事例。

刘备本是一位谦虚、慎行的人，关羽、张飞之死使他十分悲痛。为给关羽、张飞报仇，刘备兴两川之兵浩荡东来，江南人民皆胆裂，日夜哭号。投东吴的关羽旧部糜芳、傅士仁，将刘备所恨者马忠杀了，献首级降刘备，刘备连糜、傅也剐了，一同祭关公。东吴诸将献计孙权，将杀张飞投东吴的范疆、张达也送还刘备，以图息战宁人，谁料刘备剐了范、张，仍怒气不消，定要灭吴。孙权在这种情况下，从阡泽言，起用陆逊为主将，统率步水马三军抗刘。消息传来，刘备问陆逊何许人也。马良说是东吴一书生，年幼多才，多有谋略，袭荆州便是他用的计。刘备大怒，非要擒杀陆逊为关羽、张飞报仇。马良谏道，陆逊有周瑜之才，不敢轻敌。刘备却说：“朕用兵老矣，岂反不如一黄口孺子耶！”

“朕用兵老矣”。战争是残酷的客观现象，不分老嫩定优劣。用兵之道，看谁能把握战机，深谙谋略，不论谁的年龄大就算谁的计谋多。刘备在此以资夸口，以为自己经历的战

争多，计谋就老到，这很可笑，不符合实际。

“岂反不如一黄口孺子！”陆逊被他嘲为“黄口孺子”。可见刘备确看不起年纪轻轻总制军马的东吴新任大都督陆逊。刘备是“糊涂了”，不晓得当年自己桃园结义，投军拉队伍时，与关、张也曾是年轻人，其实，战争中涌现的著名将领，都先是年轻时崛起的。拿破仑用炮一鸣惊人，是年纪轻轻的军官；伏龙芝打国内战争是年轻的军官；刘备轻敌，瞧不起对方主将年轻，是未战先败了一阵。

两句话联起来，还归结在他的身架上——架子放不下。

这教训告诉我们，在考虑关键问题时，切忌把自己的身份摆进去。时时想到自己的职务看问题就少了客观性，多了盲目性，这样考虑问题就不周全，处理问题就会产生误差，脱离了实际，以至造成抱恨终身的损失。

凡事退一步也能减少恐惧

凡事退一步想，就会海阔天空。三国时的蜀国重臣杨仪，因未受到重用而不择言，乱发牢骚。结果被小人告发，落得个贬为庶人，最后羞惭自刎而死的结果。真是太不值得了！

孔明去世后，刘禅依照孔明的遗言，任命蒋琬为丞相、大将军、录尚书事；晋升费祒为尚书令、同理丞相事；杨仪

虽为官多年，还有新功，却仍依旧职。此情况下，心中不快是自然的。他找到了费祎发牢骚，诉说对蒋的不服气，并且提起孔明死后，将全军指挥权托付给他的老谱，说如当初带兵投魏，还不至于像现在这个官，这是气话，因这气话不同寻常，故说话的对象应是知己。费祎在杨仪最苦闷时被找来所诉牢骚，无疑应是杨的老友、知交，谁知不然，费打了小报告，差点要了杨仪的命。

杨仪官至长史，已是不小的官职，但因横向比较，产生了怨气。他在敌兵压境，内隐叛患的复杂情况下，被诸葛亮尽托一应大事，说明他的素质，能力和应变急才是超人的；但诸葛亮又没向刘禅推荐他作“任大事者”，又可知杨仪有他的个人局限。杨仪就如此一位有实战经验的将才，能在瞬息万变的战场态势下率千军万马从容应对，但却缺少和平时期上下左右的相处之气量，因此只能胜战，不能治国。他之缺少气量，实在是崇尚做官的虚荣，崇尚做比人显赫大官的虚荣。长史是大官了，却还有更大的官。他从战地回来的期望值太高了，一旦实现不了，就产生了抵触，就表现了不成熟的一面。这就是极为成熟的军事家杨仪的悲剧。

其实在当今社会，生活丰富多彩，不做官从另一个角度说，倒反获得更多的时间，享天伦之乐，赏田园风光，得市井乐趣，如此优越之处，你哪来的寂寞？人生的乐趣如此丰富，何苦为了一官半职而自寻烦恼和恐惧呢？

激流勇退是明智选择

激流勇退，也是哲人欣赏的一种明智，古人把这种勇退称为“撒手悬崖”。清代名臣曾国藩可谓深知官场沉浮的人，他在家信中一再告诫家人“大富大贵，亦靠不住，惟勤俭二字可以持久。”不居大位享大名，或可免于大祸谤。”家中新居富宅，一切须存此意，莫作代代做官之想，须作代代做士民之想……余自揣精力日衰，不能多阅文牒，而意中所欲看文书又不肯全行割弃，是以决计不为疆吏，不居要任，两三月内，必再专疏恳辞。”但曾国藩的辞职没有获得清政府的允准。

不过历史上也不乏因居功自傲或不甘寂寞招来杀身之祸的名将，名臣，例如韩信，为刘邦打下了江山，感到自己地位的动摇，却进一步挟兵自恃，要求封假王。刘邦说：大丈夫要封就封真王，果真给他封了王，可是齐地平西汉建兵，刘邦伪称游云梦骗韩信迎接，捕而杀之。辅助越国复兴的大夫文种，不肯听范蠡对他的劝告，接受了勾践给予的职位，结果被“可与其患难不可同甘福”的勾践赐以利剑饮恨自杀。所以事有可为则为之，不可为则退之，像越国的范蠡，三徙其地，始终保持自己自由人的生涯，唐朝的李泌，以隐

士出，对肃宗说，安史之乱平定后，我只要枕着陛下的腿睡觉即足。为此他坚拒皇帝的提亲，不成家立室，也坚拒皇帝的任命，不作正式的命官，以后果然功成身退，是为朝野上下第一受人钦敬的奇人。作为一种处世的智慧，它不仅仅可以宽解人于一生终结之事，也可宽解人于一事终结之时。古人云：“谢事当谢于正盛之时，人肯当下休，便当下了，若要寻个歇处，则婚嫁虽完，事亦不少，僧道虽好，心亦不了。”真可谓真知灼见！以免给自己带来不必要的烦恼和恐惧。

自我意象让我们对抑制的性格有崭新的见识，更指导我们走向不抑制的自由之路，并且我们如何将自已从自制的监牢里解放出来。

辅助机器内的否定反馈相当于批评。否定的反馈会说：“你错了，你离途了，你需要采取矫正行动以回到正途。”但是，否定反馈的目的只是修改你的反应，改变你前进的行为，并不是要停住你的反应与行为。

如果否定反馈进行得适当，“自动机器”就会对“批评”反应得恰到好处而走上正路，并且朝目标继续向前推进。这个前进的方向，诚如我们解释过的，将是一连串的左右曲折。如果机器对否定的反馈过分敏感，辅助机器的矫正也会过于偏差，它不但不会朝目标推进，还会过分曲折，甚至停止前进。

我们自己内在的辅助机器也是如此地工作着，为了要有效地操作指引路线、导入目标，我们必须要有否定的反馈。

否定反馈总是有力地说：“放下你的事情，停止你的动作，做些别的事。”它的目的是要修正反应，或改变前进方

向的角度，并不是要停下所有的动作。否定的反馈并不说：“停止，不要动！”它说“你做错了”，而不是说“不可做任何事情。”

但是，否定反馈过度的时候，我们对于否定的反馈就会过度敏感，结果不是修正反应，而是全然地抑制反应。

抑制与否定的反馈同是一件事情。如果我们对于否定的反馈或批评反应过度时，很可能有这样的结论：但是我们的目标稍离正道，那么我们向前推进的企图根本就是一种错误。

猎人或伐木者通常选择离车不远的路标指引他回到自己的车上。这种路标，譬如象几公里外可以见到的一栋特别高大的树，当他准备返回自己车子时，只要找出这棵树（他的目标），开始前进。这棵树虽然常会从他的视力范围消失，但他可以立即将自己的方向与大树的位置做个比较以“核对路线”，如果他的路线错误，马上修正，再朝着大树走去。总之他并不结论道：他的走路本身根本就是错误。

然而，我们很多人就是犯了这么愚蠢的错误。当我们注意到自己的表达离开了路线，失去了目标，或“错误”时，我们就下结论，认为表达本身就是错误，或认为我们所希望的成功（到达我们指定的树）是项错误。

不要忘了，过度的否定反馈有使反应停顿的效果。

口吃就是一个很好的例子，说明过度的否定反馈会带来抑制并且干扰适当的反应。

很少有人知道：当我们讲话的时候，我们的耳朵会倾听或“监听”自己的声音，以得到否定的反馈资料。这就是耳朵全聋的人很少会说话通过的理由，因为他们没法子知道自

己发出的声音是吓人的尖叫？愤怒的大吼？或是模糊的嘀咕？这也说明了天生耳聋的人除非经过特殊的教导，否则他们根本不会学讲话。你因为感冒而罹患暂时性的耳聋或部分的耳聋时，也许会发现到你的歌调不能唱得准确，或是不能唱得与别人和谐。

因此，否定的反馈本身根本不是语言的障碍；相反的，它使我们能说话，使我们能说得正确。声乐学老师劝我们将自己的声音用录音机在录音带上，再倒回来听听，当作矫正音调与发音的方法。这样做使我们知道以前听曾注意到语病，也能够清晰地听出我们犯的是什么错误而加以矫正。

然而，要使否定的反馈能有效地帮助我们讲话讲得更好，那么否定的反馈必须：（一）多少是自动的，或是下意识的；（二）它应当自然而然地发生，或是在我们正在说话的时候发生；（三）对于反馈的反应不应当敏感得产生抑制。

如果我们对自已的言语过分责求，或是太谨慎地事先避免错误，而不让它自动自发地流露，这样很可能会发生口吃。

假如口吃者的过度反馈能够缓和一点，或是能够自动自发而不经预想，那么言语就可立即改善。

契尔瑞博士在美国的《自然》杂志上陈述他的信念。他说口吃的起历是由于“过度的监听”。为了试验这个理论，他给二十五位患严重口吃的人带上耳机，并且用一种声音来盖过他们自己的声音，再请他们读事先准备好的文章。这么一来，他们自己的声音被高音遮住了，结果有很明显的进步。

另一组也患严重的口吃人，用“模糊的对话”来加以训

练。训练者请他们仔细地听一篇文章，并且试着与念文章的人或收音机或电视的声音“对话”。短期的练习之后，他们轻易地学会了“模糊对话”，这种情况可以排除“事先的责求”，强迫他们自然而然地讲话，一面讲话一面矫正，所以大部分的人都能够正常、正确地说话。进一步地练习“模糊对话”，能使口吃的人学会随时随地好好地讲话。

消除过度的否定反馈或自我责求之后，抑制就会隐没，行为也会进步。没有时间可以忧虑、没有时间可供事前过分的“谨慎”，能够立刻改善你的表达。这个事实提供了一个有力的暗示，让我们知道如何消除抑制，或解放一个抑制的性格，使我们在其他各方面都能有良好的表现。

你可能不会完全察觉到这种因果关系，因为不是所有思考都显示在意识层面上，有些想法甚至无声无息悄然而至或是一闪而逝，它们发生在意识的边缘，可能不一定百分之百清楚，但也并非潜意识。它们都具有一个共同点——等着看你是否知道如何寻找它们。

我们在本章中会处理三种思考：自我对话、反射思考和成见。大多数人几乎无时无刻都会有意识地为自己的行为下注脚。这就是自我对话。自我对话涵盖的范围从鼓励自己勇于尝试：“我可以做到！”到责备本身的错误“真是太蠢了！”都有。

大部分时间，自我对话比想法更容易被忽视，但是它们仍然不断地影响你的举止行为和情绪。消极的自我对话会让你退缩，但你可发展出积极的自我对话，把它当成改变自我的利器。

反射思考是一种自我对话，在特定情况中经常自动地发

生。即使反射思考发生的机会比自我对话多，却仍可能被忽略。因为它们短暂、稍纵即逝，通常不会比一件单独的视觉意象多。然而，反射思考会深深地影响情感、甚至是你的灵魂。

成见是经年累积而成的。它们是如此根深蒂固，以至于不再只是个“想法”或“念头”而已了。受成见的影响所及，好象连看自己、看周围环境的方式都染上了一层色彩。然而，成见有时却是错误的假相，使世界蒙上不实色彩；使光明变成黑暗，可行变成不可行，因此如果要观察世界、你得先看到它们。好在成见也像是自我对话和反射思考，可以经由修改而反败为胜！

对社交场合会感到紧张的人，通常是由于反射思考的影响。在他们还没进入一个人多的场合或遇见新朋友时，就认为自己会搞砸一切。此外，他们还预设立场，认为自己遇到问题时会一筹莫展。灾难来临时，自己绝对没有能力处理它们。

刚听到这个说话，很可能你会认为太夸张了！事实上，你也正预期事情出差错；虽然你还没注意到自己的反射思考，但你列出的恐惧却已受它波及而更加严重了。

它是以这样的模式运行的：我们当中任何一人，只要接收到讯息资料够多，就会开始相信它，特别是当这件事还掺杂部分真相时，即使本身就是讯息来源——也就是自己的想法在说话，这模式也一样适用。只要重复够多次，这个讯息最后就会被当成事实，即使它不合常理或不可思议。

一旦那种想法擦身一变成了“事实”，在特定情况下它就会不由自主的蹦出来。到那时候，它看起来会非常真实，

但是，不论它看起来多么无害，反射思考已经可以控制你的心情、情绪和行为了。

随着时间流转，反射思考倾向于浓缩成一种简单的形式：所有存在于意像边缘的，仅是简短的句子或只是单字和一种迅速的视觉意像。但是反射思考虽然简短，它和其它完整的讯息却具有同样的威力，能引发相同的情绪反应。

每个人独自的反射思考对其个人来说都有其特殊涵意。不过，各种导致孤单的反射思考倒是有一项共通点：预期不幸的降临——“万一”这发生了怎么办？“万一”成了我一辈子的耻辱，一定会更糟——我的朋友会觉得我丢了他们的脸而不理我！连我的妻子（丈夫）都不会接受我！

虽然这些“万一”字句对外人而言可说是完全不构成影响，但对它们唯一的听众而言，这些句子个个身负强大的决定性的反面影响力。被这些想法缠身的人往往非常认真地看待它们，认真到不是全然放弃社交礼仪，就是三十六计走为上策！

“万一”句虽然只是反射思考的一部分。实际上，使“万一”句发挥强大影响力的起源，来自消极的自我评估。消极的自我评估通常更不易被我们发现。以下是一些例子。

我总是表现得像个傻瓜；万一我在餐桌上咳个不停怎么办？

我无法控制情绪，万一我无法停止哭泣怎么办？

我无法应付社交，万一我一句话也想不出来怎么办？

我总是笨手笨脚，如果滑倒怎么办？

我很容易被看穿，万一他们看出我有多紧张怎么办？

我很不会记名字，万一我记不住他们的名字怎么办？

万一没人要跟我说话怎么办？

我对很多事都不清楚，万一我不知道该用哪种餐具怎么办？

以上有些想法对你来说可能似曾相识。不管他们对现在的你而言是否熟悉，你一定多少有时候会有“万一”的想法，它一定跟本身消极的自我评估有关。

每个人都会跟自己说话，但不全然是采用消极的方式，糟糕的是，你可能早已习惯负面评估自己而不自知，更糟的是，你可能也已逐渐接受这些评估，而信以为真了。你逃避人群是因为害怕他们对你打分数，并发现你的缺点，然而，不论是这种想法，或是你负面的自我评估，都不一定是真的。

反思思考并不会就结束于消极的自我评估，如果和“万一”句结合那就会变成一种灾难式的结果。一想到自己的形为举止会带给自己灾难般的伤害，谁能不紧张呢？一个心理已经对自己的命运预设悲剧收场的人，参加社交场合自然会感到不舒服，而且很可能干脆避开它们。

以下几个灾难性的结果，是上列例子的衍生：

我会把每个人都得罪光，而且不再受到邀请。

他们会认为我是个“胆小鬼”。

大家会取笑我，认为我是个笨蛋！

我的朋友们会看出我的无趣，就此丢下我不管！

万一他们发现我有多紧张那怎么办？他们会永远瞧不起我！

如果他们以为我不喜欢他们，就会开始恨我！

我会象个傻瓜一样伫在那里，让别人瞪我、嘲笑我！

别人一知道我不是属于他们那一伙的，从此便会拒我于门外！

现在你应该知道以上这些叙述和恐惧有多密切的关系了！甚至你已开始回想会令你的恐惧繁衍茁壮的反身思考为何了。在下一个步骤，你将会由几个练习，帮自己把反射思考带往空旷之处。在那里，它们的杀伤力便会大大的减少。

有一些人，他们觉得凡事都不需要想太多，任何消极面都不用太在意就会自然消失。他们相信把注意力放在负面想法上，会让自己变得很糟。

这种想法并不完全正确。改变并非总是令人愉快的，它可能像是和牙医的约会，但是不愉快、痛苦，却都是成功必须付出的代价，如果要挽救那些受伤的牙齿，避免未来发生更糟的情况而产生更大痛楚，那这些治疗都是必须的。而消极的自我评估就象脓肿，它们必须接受手术，如果置之不理则不可能恢复健康。

你对自己做的消极自我评估，是无孔不入且破坏迅速的，即使你可能完全没意识到它们的存在，但只要你知道搜寻它们的路径和方法，还是可以揪出它们。你可以练习在意识边缘倾听反射思考的声音，进一步将它们变成更积极更有力的想法。

培养积极思想的习惯，很多人都不知道思想是可以有意识地加以控制的，如果你重复地对自己说：“我将会感到焦虑，我知道我不可能应付它的，如果我再脸红的话会怎么样呢？”你这样做只会使情况更恶劣，并增加你被焦虑侵害的机会。

另一方面，如果你对自己说：“不错，我可能会感到一

点焦虑，不过焦虑很快就会消失，我知道我可以应付这情况，如果我真的感到一点焦虑或脸红，那算得什么？”

我们绝对支持后者的处理方法，这方法不但对害羞的人有帮助，对其他恐惧症的人都很有帮助。

最坏的结果会是什么？很多人经历到焦虑的侵害就会连忙慌忙但他们从来没有分析过他们害怕的是什么，惊慌是很难受的，预期惊慌的发生比惊慌更难受。

告诉自己：“那又算得什么”的处理方法很有用，因为如果你为逃避和对抗焦虑的侵害而使你紧张的话，那么你越逃避就越容易产生焦虑，你不如放松自己和让焦虑发生。但尽量不要把思想集中在焦虑将会发生的这件事上。

让我们再看看几个积极对自己说话的例子。

假如你在一个晚会里面，在这里没有一个人是你认识的，你正在考虑接近其中一群人，典型的消极想法可能是这样的：“我为什么要来参加这个晚会？在这里我又是一个人都不认识，我一定是有什么问题的，如果我走过去向那些人介绍我自己，我又想不出该说些什么，他们大概会觉得我很愚笨，也许我直的是很愚笨！见他们喋喋不休地说话，他们大概不愿意被我打扰，不管怎样，我也没有什么可以加入交谈的。”

这番话太欠缺鼓舞了，你说是不是？

但这差不多就是害羞的人对自己说的话，如果你最好的朋友对于社交有这种不安全感，你一定会尝试说一些积极和援助他的说话，同样地，你也可以为自己说这些话。

在晚会中，你可以说：“这里似乎没有一个人是我认识的，表示我有一个机会可以认识很多新朋友，那边有一群人

似乎很友善，他们好像交谈得很愉快，我相信我可以加入和他们一起交谈，如果他们在谈论一些我不了解的东西，我可以学到一些新的事物，我要上前去介绍我自己。”

假设你在上课，现在是发问和解答的时间，你很想问一个问题，一个想法消极的人会这样想：“这大概是一个愚蠢的问题，如果有人笑我会怎么样呢？我打赌我是这里唯一知道答案的人，如果我真的举了手。而被叫，我的脑袋会变成空白一片，又或者我会变得张口结舌，我还是不举手比较好。”

在同样的情境，思想积极的人会这样想：“这东西我是必须要知道答案的，现在是最好的机会，我的问题大概和其他人的问题一样，这问题对我来说是很重要的，我和其他有同样的权利去发问，我要把这个问题写下来，以便于发问，免得我到时候张口结舌，我现在就要上前举手。”

实验已证明人是可以调整愤怒、人际焦虑和增加对痛苦的忍耐力，调整的方法是改变他们对自己说话的方式，现在大部分人仍然假定他们的思想是无意识的，他们不能替它做些什么。

你是可以利用一个“停止”的技巧，使思想获得相当大的控制，这技巧很简单，许多人相信他们在尝试这个技巧之前都不会真正觉得它有效，但当他们尝试过之后，都觉得非有效。

你可以用“停止”这技巧来消除消极和不想要的想法。

“停止”技巧的第一步是验明你要消除的消极思想，当然，每个人衡量自己时都会有一定程度的消极，但如果太极端的话便会严重地伤害到自己。

由于你可能感到你没有能力控制你的思想，你可能还没有意识地觉察到你有多少消极的思想，所以现在就请你认真地考虑这问题，你有没有经常对自己这样说：“真是愚蠢！”“白痴！”所有人都会觉得你好像很愚蠢！”我没有什么有趣的话可说。”我一定会使他们感到很厌烦。”他不可能对我有兴趣的。”……或者其他批评。如果有人对另外经常都这样想，那么使用“停止”技巧，对你会有很大的益处。

首先你清楚地想那些消极的思想，当你的注意力集中在这些思想上时，就大声的喊：“停止！”

过了几秒钟之后，你再看那思想消失了没有？

几乎每一次的答案都是“有”，如果答案是没有，便再集中在那思想上，然后更大声地喊：“停止！”

这样重复很多次，一想那消极的思想，就大声喊：“停止！”通常经过两三次后，就无法再想那消极的思想。

熟悉了这一步之后，就练习只用心去想：“停止！”来消除消极的思想。

有些当事人说那思想很快就消除了，但很快又回来，如果有这种情况，只要再重复那些步骤就可以了。

如果单靠用心去想“停止”并不够的话，建议你的心里喊“停止”的时候，同时用你中指的指甲去捏你的大拇指，找一块敏感的地方捏，如果真的痛了，那就更好，通常这样已经很足够了，如果还不够，你可以穿一条橡皮圈在你的手腕上，然后当你心里喊“停止”时，就同时弹它。

在你能够有效地运用“停止”技巧和练习其他控制你那消极思想的技巧前，你必须训练你自己去辩论这些消极思想，有些消极思想是出现得非常频繁而且非常自动化（有些

心理学家把它命名为“自动思想”），你几乎不能注意到它们，它们可能会以简短的方式出来（如“愚蠢！愚蠢！愚蠢！”），也可能会和你正在思考别的事情或正在与别人交谈时同时出现。

当你经历到一种不愉快的感觉时，尝试回忆这感觉打击你之前你在想些什么。有时候的消极思想是以视觉影像的方法表现出来，而不是以言语的方式。如果你见到自己在众人面前呕吐，你很容易就会陷入焦虑的状态，正如你在想：“他们会认为我是一个笨蛋！”这些思想和影像，可能全是你的一部分，你并没有停下来问一下自己：“它们是否合理？就接受它们是事实，你必须认清楚这些思想，然后脱离那些消极和不合理的思想，你可以学习去侦察出消极的思想，然后在它酿成焦虑的感觉之前消除它”。

在你尝试消除消极的思想时，你可以同时增加你给你自己的正面。

当你的配偶、情人、朋友和孩子做了一些令你喜悦的事情，你会赞扬他们，有些人很喜欢批评别人却很少称赞别人，但称赞已被证实比批评有效得多。

即使你对于称赞别人非常大方，对于称赞自己你可能还是很吝啬。你可能会觉得承认自己把某些事情做得很好是很自大的，持有这种态度的人，通常过于信赖别人的意见。原因很简单，他们没有方法确认自己是正确的，所以他们必须依靠外来的回馈。当你觉得你已经把某件事情做得很好时，你必须养成一个用言语奖赏自己的习惯。

你可能会发现在你能够奖赏自己之前，你必须消除一些消极的思想，当你把一件工作做好之后，你通常会对自己说

些什么？

大部分低自尊的人都会这样说：“唔，我在这次考试中得到九十五分，这或许只是因为运气，这次考试的问题刚好都是我懂得的几个题目，课本的一下章对我来说可能会很难，我大概会看不懂。”

或“我并不觉得这个晚会很不舒服，有几个人和我谈话，我想这表示这里的人都不喜欢我。”

或“我不能相信我邀约的女孩子她竟然答应了，她一定是有什么是还未发现的。”

而高自尊的人可能会这样想：“九十五分！哇！这次考试我真的做得很好，如果我继续保持进步，我将会在这课程拿到优异。”

或：“我在这个晚会中感到很开心，我完全忘记了焦虑，我轻易地和很多人交谈，我对我的处理方法感到自豪。”

或：“象这样有魅力的女孩子愿意跟我出去玩，真是太好了；事情总会有好转的一天，我觉得这个定律真好。”

养成一个习惯，每一天结束的时候都重温一下你当天完成的事情，对于那些你做得很好或者你觉得很好的事情，自己给自己一个赞美，不要停留在消极面，极力主张积极的那一边。

1. 不要事先疑虑你“将要说的话”。只要张开嘴巴说出话来就行了，说的时候再临时制作。

2. 不要计划（不要想明天），行动前不要思考。付诸行动——一百行动一面改正。这个忠告或许太偏激，但事实上这是辅助机器运作的必要条件。导弹不事先“想出”它所有的错误，它必须先行动——朝目标开始前进，然后再改正会

发生的错误。

怀海德说：“我们不能先想后做。”他又说：“从出生的时候起，我们就陷在行动之中，而只能借思考加以适当的指引。”

3. 不要批评自己。

压抑的人，沉湎在自我批评的分析中，不管做了如何简单的行动，事后他会对自己说：“我怀疑我是否应该那么做？”鼓足了勇气要说话的时候，他又马上对自己说：“也许我不应该那样说，也许别人会以不利的方面来分析那句话。”不要这样分裂自己，有效用的反馈是潜意识的，自动自发的。

刻意的自我批评、自我分析与反省是有用的，但是每年一次就够了；经常时时刻刻的有后知之明或空想过去的行为是没有用的。所以，注意你的自我批评，现在马上戒掉。

4. 养成讲话比平常大声的习惯。

压抑的人讲话都是众所皆知的轻声细语，所以提高你的音量。你不必对人大声叫喊或用生气的音调，只要有意地练习讲话比平常大声即可。大声的谈话本身就是消除压抑的有力方法。

最近的实验显示，举重的时候如果大声吆喝、嗯叫，你就可以多使出百分之十五的力量，举起更多的重量，这种实验的解释是说大叫声喊可消除压抑，使你施出全部的力量，包括受阻碍的与受压抑的。

5. 你喜欢人就让他们知道。

压抑孤人害怕表达好的与坏的情感。如果他表示爱意他怕被人当做多情；如果他表示友善，他又怕被当作谄媚讨

好；如果他称赞别人，又怕被人讥为肤浅，或怀疑有隐秘不明的动机。所以完全不要去理睬这些否定的反馈讯号。

每天称赞三个人，如果你喜欢别人做的事情，穿戴的服饰，或说的话，让他知道。直接地说：“周，我喜欢那个。”“小李，你的帽子很漂亮。”“老刘，我看得出你是一个高手”；如果你已结婚，可以对你太太每天至少说两遍“我爱你”。

在大多时候，人都用同样的方法、同样的行为，而希望有不同的结果；就像我们每天规律的工作、生活，却希望明天会比今天更好，这是不对的！但同样的迷失却一再出现，因为这已成为一种惯性。

的确，有些毛病不改不行，就看你的决心够不够。在我们周遭最常见的就是“迟到”这个坏习惯，有些人不管是上班、约会还是出席重要会议、会餐，反正他就是会迟到，迟到时还面不改色、理直气壮，表示是交通阻塞。事实上，都会区的交通堵塞早已成为一种“正常”现象，既然别人都能准时，那你为什么要例外？除了迟到，戒芋啊、减肥啊……都需要决心，如果决心够，一定能完成心愿，达到让自己更健康、苗条的目的；如果想改又不积极去改，企业的龙头老大王永庆有句经营格言：“改善是我们台塑进肯的原动力。”连这么大的企业都有这样的，可见一直壮大不是没有原因的。

第三章

承认恐惧 习惯善待

人常常会感到害怕，而又认为自己“不应该”觉得害怕，因此觉得很愧疚，很不应该，但就是无法摆脱这种感觉。

人类永远无法消除恐惧，没有一种颠扑不破的科学证据可以回答这个问题。并且“恐惧”这种情绪已经焊接到脑部，永远无法更改。恐惧是一种基本而原始的情绪，它存在于我们的脑部。当我们承认它时，会觉得自己很没用。实际上并非如此，因为勇气的

本质就是承认恐惧的存在，只有在我们认清恐惧后，才有办法采取适当的行动。即使我们误解或夸张恐惧，也没有必要沮丧或消沉，如果恐惧排山倒海而来，似乎要淹没你，我们仍然有充裕的时间仔细思考，从中学习对抗恐惧的能力。

承认恐惧 标志你的成熟

任何人每天所要经历的情绪起伏成千上万，恐惧不过是家常便饭。通常我们越涉入的事情，越会感到害怕，如果你是个电视迷，你所担心的就是心爱的电视节目会被腰斩。

承认恐惧，究竟代表了什么意义？每个人都有相同的感受：我很害怕，所以我很软弱。我们学会不以害怕为“耻”后，我们可以改写成：我会害怕，但我有足够的勇气面对恐惧。你认为是什么原因让你害怕？你到底在怕什么？是害怕未来发生的事？或是害怕某个人？抑或是一个无计可施的棘手问题？也有可能是一种已诊断或未诊断的疾病？先让你的恐惧成真，具体可办，就像个仓管的职员，把每一种恐惧清点清楚，但用不着审判自己，只要看清它们，记录下来即

可，不要忽视恐惧。对恐惧麻木不仁或合理化都不是好方法。记住！“恐惧”是传递讯息者，不是怪兽，它是站在你这边的。

承认恐惧 估计困难

一位滑雪教练发现，学员觉得他总是把他们带到一个极为陡峭的滑雪坡做练习。他问他们这个坡在他们看来斜度是多少？由于恐惧的心理作祟，他们常把坡度看得比实际上陡，回答通常是 50 度到 70 度左右。然后他请一名滑雪员做一次真相检查，用他的滑雪杆实地测量一下坡度。结果一定是在 20 度至 25 度之间。马上四周就会响起一片松了一口气的叹息声。原先的恐惧便化成兴奋之情，等不及他发号施令，都已经开始往前冲了。让山坡实际的坡度和他们在恐惧中所想像的坡度做个比较，这使他们信心倍增，有了颠峰型情况的表现。

如果你怀着恐惧心，认为自己没办法将这些事项全部完成，那么你便会产生错觉，感到这张表上的事项多得要命，而且困难得要命。于是你正常的能力开始减弱，最后不是陷于恐慌，就是溺于昏沉。

为了看清你真正必须做的工作有哪些，你就得把脑子里的想像搬到现实中，写在纸张上、黑板上，用一双眼睛仔细

去看，比在弥漫着恐惧中去想像，更可以看清事实，继而做正确的评鉴。这类型的真相检查表可以使你镇定下来，正确的衡量情势。你的注意力也会集中在你正进行的事物上，而不是在“还有某些该做”的自言自语上。

就如滑雪坡和“待办事项表”这类情况，做一次真相检查，可以确定实际的困难度。比方说，“堆得像座山”的报告可以迅速整理分类，以明了真正需要处理的有多少；把信件或留言计算一下，就可以知道该打的电话共有几通；把成交的金额统计一下，就有心理准备还要再做多少才能达到业绩的要求。

在心里将面临的困难加以鉴定，看清它的难易程度。在运动、医学及商业各方面，都可运用实验测出紧张、痛苦及压抑的水平。

将恐惧评定为等级

当一个人想将事物做个等级的评定，比方说，分为十等，他会不知不觉从扭曲恐惧所造成的认识，改以客观分析的态度来面对事情。一位研究人员见过很多人被自己假想的可怕后果着实吓呆了。然而当他请他们将那件事的困难度在 1 到 10 的刻度表上做个评定时，他们便显出很理智的样子，似乎在这种时刻，他们的心思便会自然的从比较情绪化的右

脑移转到能理性分析的左脑，同时从原先那种恐慌或昏沉的状态转移到颠峰型情况。

当你受恐惧所钳制时，你会失去洞察事理的能力，只想着从前经历过的失败及未来的恐怖之处。你忘了自己曾多次经历类似的处境，而且表现得并不差。当你回想过去这些相似的经验，再将眼前的处境与它们做个比较，这么一来，你所面临事情的实际难度以及你能处理事情的能力，就可以评定出来了。

回想从前的光荣胜利，可以帮助你加强信心，引发良性循环。就算你做的是一件新工作，总会有某些方面是你较熟悉的。你或许不曾写过年终报告，但你可能有数次做月报的经验；你可能不曾对 500 名听众致词过，但你可能对少数几个人做过报告。无论如何，都会有一些能用来估计困难的过去经验。让自己先立于一个肯定积极的现实基础，仔细回味你已有的知识与经验，这将有助于你重新建立自信与自我控制。

牛仔装美国公司总裁说，他有写“胜利日记”的习惯：“就是记下一些小小的成就，受到挫折的时候，我便翻阅这些记载，目的是提醒自己过去曾有的胜利记录及进步的情形。我发现这个办法用来解除挫折感和增强自信心，非常有效。”

你会发现，事情其实并没有你想像中的那么困难，后果也不是那么严重。不过，当你做了真相调查后，结果也可能显示出的确棘手的问题——高山就是高山。遇见这种情形，光是你停下来做一次真相调查这个举动，就已经让你离恐惧稍远一点，使你能够有余地思虑颠峰型的处理方法。这是你在

心情极为恐慌时，没有办法想到的方法。但是现在你就可以寻求更多的协助，去重新分配工作量或者重新安排会议。

即使真相检查不能让事情的困难度减轻，至少它帮你定下心来。一旦你脱离恐惧时，你将自然而然地以自己颠峰型的态度来处理事情。

面对恐惧 打算最坏的后果

在你从事任何冒险行为之前，应该先自问：“最糟糕的后果是怎么样？”只要你能有这么一个具体的概念，你就可以决定自己是否承受得了这些后果。如果可以你就放手去做。

很多人一直逃避种种灾情惨重的预料，不肯面对它们。那些可能性太可怕了，索性将它们搪塞起来，抛在脑后不去多想，结果，事情反而被弄复杂了。因为恐惧帷幕的遮掩想像力便在背后创造各式各样的故事，如果你不正面揭发它们，它们将阻碍你的颠峰型表现，以及一贯的正常情绪。

因此，让自己正视可怕的想像是很重要的。若不做一番确实的检查，将会阻碍你的优秀表现。首先，把你所预料事情的可能性审查一番（利用 1 到 10 的刻度表。譬如，如果我迟到，真的会被开除吗？）你将发现自己的预想通常都被夸大了。等你对后果有了比较实际的概念 你就不会再受恐

惧所控制了。你将会更加自信，更能计划出颠峰型模式的行动。

大部分的尖端表现者在尝试一项较重大的冒险之前，会设想，或写出一份“可能临头的灾祸报告”。他们将可能发生的最坏结局列出，并决定自己是否能承受得住这样的后果。如果可以，他们就以自信的态度展开行动。有些实行者没有实施这个步骤，结果当面临冒险挑战时，很容易就被一种世界末日的感觉击倒了。

任何情况都包含有影响后果的因素，有些是你掌握的，有些则否。集中注意力于后者，会令你感到挫折，白费时间与精力，表现出恐慌式或昏沉式的行为；但若以前者为行动的努力目标，你必能得到颠峰型的行为成果。

承认恐惧 并控制恐惧

一件事受到外来的影响，就不是你能掌握的。

一场比赛的胜负也绝不是你能撑得了的。你只能要求自己好好地打球，而这只是决定比赛结果的一项变数而已；另一项则是你的对手打得好不好，那是你不能控制的。你漂亮的一球，说不定对方又回报你更漂亮的一记呢！

在做销售展示时，你不能控制的因素包括：客户的需求、态度及反应，竞争者拿来和你打对台的东西，经济的局

势——这些对能否交易完成，扮演着极具决定性的角色。与这些因素相关的资料，如果你手边有，则是你可以控制的。此外，就得看你如何把自己的准备材料善加组织、介绍出来。而最后的成交与否，你还是控制不了。

简单地说，你对别人的所作所为都没有办法控制。你可以影响，但是影响和控制绝对是两码子事。

总归一句话，或许你已经认清了，你唯一能控制的，其实只有自己——自己的思想、感情、态度及行为。

1983年美国职业棒球锦标赛结束之后，有人问年届 41 岁的棒球名将彼特罗斯，第二年还会继续留在菲利斯队打球吗？这位名将说那不是他决定得了的事，而他自己从来不为这种自己不能掌握的事伤脑筋。

“你不可能说要赢就能赢。”

承认恐惧 接受挑战

承认恐惧，接受挑战，无论成功失败，都可使你学习到新的经验，增广你的见识。因此，无论什么情形，都不可放弃希望。“成功是经验的累积。”接受挑战的经验愈多，成功机会必会相对增加。

一个有效解决问题方法的提出，往往基于自己对问题的本质有相当了解。而想证明自己看法是否正确，最好的方法

就是把自己的计划告诉别人。

凡是头脑清晰的经营者皆善于利用此法。只要有听众在旁，他们便会将自己的看法说出来，视对方反应来判断检讨自己想法之得失。

美国纽约某大石油公司总裁在准备演讲时，一定会先找他太太作实验，因为他太太虽然对石油一无所知，但却有过人的耐力，每次都能将他的演讲从头听到尾，对他的帮助相当大。清楚地将自己的想法以实际语言表达出来的确能帮助人们及早发现自己的缺失，而得以及时做补救工作。因此，你不妨从现在开始寻找可供自己表达想法观念的听众。

恐惧是一种正常现象

一个人如果毫不恐惧就不是正常的现象。如果我们心理有问题，酗酒或吸毒，又如果我们少不更事、幼稚无知，可能感觉不到潜在的危险，即使感觉得到，也许没有能力判断应该怎样做才好。一个智者这样说道：“不知恐惧并不等于勇敢，那应该是一种脑部伤害。”什么都不怕可能是愚蠢、傻瓜、甚至是蓄意自杀者，他们缺乏调节恐惧机制，所以可能会跑到高速公路上乱走，或是在标示着：“危险——内有暗流”的水中游泳。

在《白鲸记》里，作者赫曼·梅尔维尔这样写道：“当你

面临生死关头的正确判断，才是最可靠、最有用的勇气来源。”恐惧能帮我们做到这点，它是讯息传递者，为我们送来恐惧，并启发我们找到安全的途径。至于是止步，还是继续走，或是尝试新挑战，都由你自己来决定。你感到害怕是很自然的事情，但是，你一定要知道，害怕并不会要你的命。

我们可以从恐惧所带来的讯息中学习评估分析，并建设性的提供解决之道，比如你害怕染上毒瘾，那你就必须拒绝损友的邀约；害怕得心脏病，那我们必须注重低热低脂地摄食，尽量多做运动，心情放轻松；害怕再也无法和伴侣享受更亲密的关系，那我们必须致力于双方的沟通，并以实际可行的方式来表达爱意。

从内心激发勇气，放弃英雄毫无所惧的念头，以集中的恐惧意识代替。心里害怕时，问你自己，我的恐惧要跟我说什么？我辞职不干是明智的选择吗？购买这间屋子不会太冒险吧！我是否把自己逼人险境了？

用这么直接“问自己”的方法，一开始自己也会摸不着头绪——而且也会愈想愈害怕——但是多多练习；你会获得更多技巧与经验应付恐惧。

当你继续无视于恐惧的存在，会让你犯下更多的错误。打开心房，接收恐惧所带来的讯息，才是坚毅勇气的最可靠的来源。

承认恐惧 调整情绪

虽然对恐惧的反应多种多样，但都可以归为两大类：一是处理情绪，一是处理问题。当然，这只是一种概念上的简单区分，目的是便于我们理解各种应对反应。在现实中调整情绪和直接解决恐惧很可能同时进行。而且，没有一种策略是放之四海而皆准的。例如，有证据表明，问题中心的处理策略在解决职业恐惧时比解决家庭恐惧更加有效，即使这个结论也不适用于所有个体。

恐惧的出现显然会使人产生极度地紧张和沮丧。众所周知，这些情绪反应不仅是内在的、强烈的不适感，而且消极的挫折体验将使恐惧事件进一步恶化。因此，调整情绪的中心环节，就是要培养承受这些痛苦感受的能力。通过调整情绪，将使诸如焦虑导致恐慌、沮丧导致失望等情绪的恶性循环得到控制。当恐惧超出我们的控制以及我们无力改变外部事物时，把握住自己的情绪尤为重要。此时，将注意力集中在努力调整自己的情绪上，将会取得好效果，尽管这样做在同样的情境下不一定有同样的收效。

相反，企图阻止已经发生的恐惧的“痴心妄想”，对于控制消极情绪有害而无益。这种“痴心妄想”的思维逻辑形式为“如果只是……”或“但愿这不是真的……”。人们常

常沉湎于这类冗长的幻想当中，诸如：可能会发生什么事，应该发生什么事，这些事情为何差别如此之大，如果只是……等等。这种治标不治本的处理方式，只能在短期内使人暂时逃避真正的痛苦，而其弊端却是显而易见的，那就是徒劳无功地企图改变事实。迟早，严峻的现实会再次出现，层出不穷的难题将更令人费解。

另一种弊端百出、治标不治本的方法是使用药物来逃避痛苦。许多人面临恐惧时，使用酒精、咖啡因、尼古丁、止痛药、镇静剂、安眠药和抗抑郁药。因为这些药物可以抑制消极情绪的生化过程，但是，当我们需要利用自然情绪反应的自我调节机制来促进新的学习和治疗时，这种方法就会带来大量危险。恐惧中人们解决问题的注意力、判断力、推理能力以及计划能力远比想像的强。

调整情绪回避痛苦的办法

情绪调整法包括抑制、分散等回避痛苦的方法。这些方法能破坏人的消极思想和情绪，为个体的心理重建赢得时间。抑制，在一定程度上是自动的过程，不过，我们也可以有意识地控制它，譬如提醒自己“别想它了，想点别的吧”；分散则是指不断地做事，集中注意力于当前的工作而不去关注那些痛苦感受。分散活动的主要目的是回避痛苦的现实，

不能与下文所说的活动调整法相混淆。分散活动只是为了分散痛苦，而不是要解决特定问题。

抑制法和分散法有其明确的适用范围，特别是在恐惧的早期阶段。恐惧中出现少许的麻木感和非真实感是正常的，一些人在短时期内因心理伤害造成行为无能而想要寻求避风港也是无可非议的。所以，回避痛苦的方式有其自然调节情绪的功效。但是，如果只是一味回避痛苦，或在处理恐惧时主要使用这种方法，则将导致很多问题。这主要是因为它忽视和回避人的感受，极端回避痛苦的方式会干扰个体的心理重建过程。其实，痛苦的情感能够提供有关个体的心理建构与真实的外部世界不相一致的主要信息，这些信息在个体新的学习过程中是不容忽视的。

另外，分散法还有一个经常无法正常实施的问题。主要表现为尽管个体努力使自己不闲着，但情感反应仍像潮水般涌现。还记得梅格·布朗吗，那位突然死了丈夫的妇女？她利用分散法尽量使自己忙碌，并希望自己能振作起来，但是

■一天，她匆匆忙忙地准备去医院，去志愿者机构帮忙。正当她打开衣橱翻找围巾的时候，看到了杰克的手帕。她拿起手帕，痛苦和凄凉袭上心头，淹没了她。她感到像被窒息了一样，禁不住痛哭起来。

由此可见，接受自己的情感，至少接受一会儿，对于个体而言是一种必要的体验，也是可以承受的。当然，为了延缓痛苦，稍后可以再次使用分散法。但此时，个体需要的是

体验失落的凄凉。这种原则可以适用于其他所有的恐惧情况。

在恐惧中的对话

向别人述说自己的情感、往事和痛苦的思绪能使悲伤变得可以忍受。这种一般性的治疗人类疾病的方法是相当有效的。人类是最具社会性的动物，当痛苦袭来，把自己的感受告诉一位同情你的人将大有益处。在大多数恐惧中，需要一遍又一遍地诉说痛苦，以便使开展心理调适工作所需要的信息被个体充分吸收。由于每一次的述说相当于对痛苦的再体验，因此，逐渐地人们会变得不再那么恐惧。

此论点给帮助人们解决恐惧的专业工作人员以深刻的启示。经验丰富的专业人员都知道，真正重要的不是给恐惧受害者提供建议或分担痛苦，而是在他们体验极度恐惧和紧张的时候和他们呆在一起。这意味着我们可以帮助他人控制情绪，但不要刻意地减弱、伪装情绪或竭力地劝说。虽然，从基本原则上看这是一件非常简单的事情，但控制情绪并不像说起来那么容易。一条普通而又有效的途径就是“自我对话”。无论何时何地人们通过和自己对话，对所发生的事情、对他们自己的感受进行“实况转播”。通常，这种“自我对话”不是刻意而为的，而是在无意识中进行的，虽然人们可

以学会关注它，并为它所揭示的内容而感到惊奇。在恐惧中，当情感系统被激发，通常“自我对话”将变得更为自觉，人们通过和自己谈话来调节问题情绪。比如，通过对自己说安慰或平静心态的话来调节焦虑；通过有意识地提醒自己注意事物积极的一面来缓解沮丧情绪。这就像一个关切而又理解的成人试图劝慰一个“悲伤的孩子”一样。良性的“自我对话”在帮助人们超越所有不能忍受的痛苦时非常有用，运用它不会让人感到彻底的崩溃和失控。而且痛苦的感觉越强烈，努力说服自己的自觉性也就越高，人们有时甚至会大声地独白或把所发生的事件写下来。

这种“自我对话”很像一种内心的对话。能触发各种奇特的想法——无意识的、消极的或灾难性的。以下是这类想法最为常见的形式：

- “我过不了这一关。”
- “我要疯了。”
- “这太可怕了 我的整个生活都给毁了。”
- “我永远也高兴不起来了。”
- “没有人能帮助我或理解我的感受。”
- “将会有更可怕的事情发生。”
- “我太孤独了。”
- “这么可怕的事都会发生，生活没指望了。”
- “我敢肯定我的心脏病发作了：它的跳动紊乱了。”

试验一下，只要想像一会儿，想像你要使自己感觉不好。如何进行这一实验呢？一条非常有效的途径就是在心底一遍又一遍地重复以上的话。最好是把它们录在磁带上，并在你试图集中精力干一项工作时通过耳机不停地播放。如

此，你的心情或多或少就像恐惧中的一样了。在现实的恐惧中，强烈的情绪反应能够自动引发这些无意识的、甚至是违背人们意愿的想法。因此，自觉地、努力地用不同的观点驳斥和改变原来的想法，就像打破消极思想和情绪之间的恶性循环一样，将对人们有很大帮助。以下是一些和上面的消极想法相对的、可以有效调节强烈沮丧情绪的想法：

—— “我能够解决这个问题 先不管它。”

—— “我以前也曾遇到过困难的情境，并且最终克服了困难。”

—— “不会再发生更可怕的事情了。”

—— “这些感觉的确可怕，但它们不会对我造成伤害。”

—— “只需面对今天 而不必担心未来。”

—— “这种感觉不会持续太长的时间 —— 会好起来的。”

—— “别人遇到了更严重的恐惧，但他们都渡过了难关。”

—— “我曾经战胜过这种困难，看看它给我带来了什么好的经验。”

这类“自我对话”的目的是直接解决恐惧想法。它为恐惧受害者建立积极的经验和对人对己的依赖感打通了道路，也减少了人们承受压力时所耗费的心理资源。

自我调控或调动心理资源

人们对自己所说的话中，有一些能起到自我调控或调动心理资源的作用。考查与之有关的三种策略是很有意义的。这些策略不适用于处理诸如失望、惊恐等强烈的情感痛苦，而要求人们在一定程度上能够控制强烈的情绪。

策略一、想某个你钦佩和尊敬的人。然后想象他面临着和你一样的恐惧。他在同样的情境中会有什么样的感受，他将怎样做呢？这种练习有时进行起来很困难，因为你会马上想到：“不，他一开始就不会使自己陷入这种混乱的境地！”即使如此，只是想象他和你一样也无妨，那么他怎么办？回答通常是建议性的，要么为解决问题提供一条新的途径，要么证实别人能做的事自己也能做，没有理由自责或担心。

策略二、自觉地提醒自己情绪反应是自然的、不可避免的。在恐惧期间，几乎每一个人都犯这样的错误——把情绪混乱看得过于个体化，好像它暗示着自己会出问题。例如：

——“我这么整天地哭泣，我一定是个懦弱、可怜的人。”

——“这些往事的追忆太长太长了，我想我肯定有毛病了。”

——“我无法清晰地思考或集中精力干任何事——我肯

定是惊慌失措了。

可见，人们总是倾向于严于律己。如果自己的好朋友或亲人遭受了同样的恐惧，我们会觉得他们的情绪反应是可以理解的，并把这些反应解释为理所当然的。然而对自己就没有那么宽容，常用不现实的意念强迫自己继续生活，好像什么事都没发生一样。与此不太相符的是，有时我们又会担心别人会厌烦自己或不同情自己，除非我们能很好地控制自己的情绪。诸如“别那么严厉地待我；我对自己已经够苛刻的了”的想法就是这种心情的表现。这样的担心有其现实的影响因素。不管怎样，从对恐惧的反应推断一个人的个性弱点将一无所获。重要的是有意识地提醒自己情绪反应是自然的、正常的和不可避免的。如果被帮助者没有意识到这一点，帮助者就有必要向他传授有关恐惧中自然情绪反应的知识。

策略三、另一条补充心理资源的途径是，先把在目前情况下你所需要的品质列成一个表。例如，这个表中可以包括勇气、坚韧、幽默等品质。然后，仔细地回忆过去表现这些品质的过程。通过重新体验过去，可以使个体认识到自己并非受目前的情绪限制（例如：此刻，我像个孩子一样惊慌失措），而是受自身的另外一些易受外界影响的因素的限制。想想看：什么时候你很勇敢？勇敢是一种什么样的感觉？别人对此是如何反应的？这样的内省将为你全面了解自己创造条件。它可以让人意识到自己的耐性、洞察力、幽默感和解决问题的能力，以及关心他人、勇于向困难挑战、客观地处理混杂情境等品质。当然，这样的回忆在一个人处于消极情绪状态时很难实现，因此需要有意识地努力，则再难也可以

做到。这种策略的意义在于，它使人产能够重新体验积极的情感，并把注意力集中在积极的心理资源的启示上，运用想像力再次清晰而又生动地体验积极情感，而不仅仅是抽象地回忆它们。

人们在承受和力图减轻痛苦时，必须面对一个或一系列的问题。积极地解决问题的方法应以改变情境的某一方面或直接解决某一问题为目标，其中包括改变自己的行为方式，因此，问题中心的处理策略在解决不同性质的问题时，其内容也不尽相同。

1. 承认恐惧，用建设性行为来解决恐惧

恐惧中的情绪反应具有普遍性，所以可做一般性的描述。所有的恐惧都可以通过建设性的行为来解决。

■一位 20 岁的小伙子死于由于司机酒后开车所造成的一次车祸。事后，其父亲仿佛听到儿子对他说：“爸爸，别让其他人再像我一样。”于是，这位父亲开始展开反对酒后开车的运动，借以增强公众安全行车的意识，并建立了一个服务网络来帮助那些具有相同遭遇的人们。这也许是个极端的例子，但它的确证明了遭遇可怕损失的人们可以并能够依据自己的经验找到改变环境的方法。虽然这位父亲不能使他的儿子起死回生，但他用自己的行为给儿子的死赋予意义，给自己的生活树立了一个目标。

我们可以通过积极的努力，运用问题中心的处理策略来改变许多既成的恐惧境况。问题是要知道我们拥有多少改变境况的机会。对于这一点没有任何保证：唯一可以明确的是——如果你不想做，那么肯定不会成功。我们在确定自己能够做些什么（包括做出判断）的时候，不可避免地要受到目前的情绪状态和过去经验的影响。

试想，一个在遭遇恐惧前从未有过成功改变境况经验的人，在恐惧中其沮丧的心情又引发出一系列心灰意冷的念头，这样的人即使有许多的机会可以改善境况，他也不可能采取积极的行动。

■ “我真的很为你担心，简。”彼得出走将近六个星期后，詹妮丝·鲍尔斯的朋友罗伦娜一天早上去看望她时这么说道。罗伦娜发现简还躺在床上，房子里乱七八糟。罗伦娜生气地说：“难道你要让这点小事毁掉你的生活吗？看在上帝的份上赶紧振作起来吧。”詹妮丝痛哭起来，说自己实在不知该干些什么。所有人都知道发生了什么事并取笑她。她没有钱，孩子又太顽皮，所有的事情都让人心灰意冷。罗伦娜对此并不在意：“你为抚养费的事去见过律师了吗？把自己打扮得漂亮一点，走出家门去会会朋友不好吗？肯定会有人借给你钱的，有机会的话，我很愿意晚上替你照顾孩子。”詹妮丝听后只是叹息和摇头。她不相信自己能改变境况。她宁愿把自己想成别人的牺牲品，也不愿做自己权利的主人。她缺乏迎接挑战并争取成功的经验。更糟的是，她认为真正的成就（比如抚养两个孩子长大）不是一种“工作”也没有

任何价值。一个人动力系统中的信念缺乏是问题解决的最大障碍，因为他没有要改变境况的企图。一个人的态度很难在一夜之间改变，但像詹妮丝这样的人可以学习用积极的观点来看待问题。

相比之下，那些具有相似的感受，但以前面临恐惧时把自己想像成一名“战士”，并有效地解决了问题的人，则很少被无助的感觉击倒，采取建设性行动的可能性将更大。这就是有经验的人与无经验的人之间的重要区别。那些经常视恐惧为一种挑战的人和那些认为遭遇恐惧等于拥有一次改变命运的机会的人，都很少因恐惧而得病。目前，我们不知道这是因为这些人能够采取建设性行动，以致于恐惧不能引起较强的实际反应；还是因为这是一个纯心理学现象，一些人对压力的免疫力确实较强。可能二者兼而有之吧。然而这确实表明恐惧受害者的期望会影响到恐惧的结果。

对现实的估价可以帮助个体制定行动计划。和情绪调整法一样，制定计划的过程是一种内在的心理过程，但如果把它记录下来效果会更好。此计划将列举行为的准则、行为的可能性、提醒自己先做什么、再做什么等。当正常的心理活动遭到损害时，此计划将对人们注意力、记忆力和调节能力的恢复起重要的帮助作用。它还可以提供明确的因素以便人们更好地把握令人迷惑的情境，这可能是计划法的一个主要的（调节情绪）功能。计划是否具有控制力，或仅仅是控制的一种错觉并不重要，重要的是它能在一定程度上控制情绪，并使人预知未来的某些能力得以恢复。专业工作人员可以经常协助恐惧受害者制定行为计划，并按计划行动。但要

注意：不要为他们制定计划，而只是站在他们身后帮助他们制定计划。

2. 控制愤怒

生气发怒所表示的是：你觉得自己没办法控制情况，不管情况是关于一个人迟到了、某件机器故障了或者碰上交通阻塞。愤怒的起因是由于你将注意力集中在你不能控制的事情上。一个人愈是在意自己没有办法的事，他就会愈生气，愈觉得事情无法控制。

一位总裁因为下级未能准备好给董事会的报告而暴跳如雷，这种情绪使他无法冷静下来思考补救方法。否则他可以让对方确定究竟报告要迟交多久，他可以向与会的人解释情形，或许另外再决定个会议时间；他也可以拟出另一个变通的计划，将还在研究的计划做个摘要的介绍。

解决愤怒的包围，关键就是让你的思维由控制不了的事物转到可以控制的方面。当你碰到机器故障或同事迟到时，你犯不着大发脾气，浪费自己的精力；相反地，你可以采取办得到的行动，让自己保持颠峰型的冷静，在这种状态下，你才能发挥控制力，使你付出的精力收到建设性的效果，而不是徒然消耗元气，于事无补。

有些在你意料之外的事发生了，这是难免的。设想一下，遇到交通阻塞，所有车辆全都动弹不得。而你正要准备去参加一个很重要的会议，你心里明白，就算这会儿到得了

会场，也绝对迟到了。气得你捶胸顿足，可是一点办法也没有。

后来，等你的头脑清醒一点时，你自问：“我能够把这种交通情况怎么样呢？”

你的反应是：“没办法！”这是我没办法控制的。”领悟到这个事实后，你会发现自己竟很不可思议地舒了一口气，整个人放松了，仿佛肩头上突然卸下了千斤重担。你的确有一点办法让公路恢复畅行无阻。

“好吧！”你对自己说，“那么在这场混乱里，我能做什么呢？”

你决定把自己的展示说明预先演练一下，同时花些时间推想可能出席会议的人和他们会提出的讨论事项。

等你把这些都想得差不多了，你顺便浏览四周的人们。结果，当你抵达会场时，心情愉快，而且比以往准备得更充分。当别人对你的迟到显出不满时，也由于你的心情，很快就化解平息了。

由此可见，即使碰到意外情况，表面上看，似乎超出你的控制范围，但是总会有一些你可以办得到的事情帮你保持平静、理智的颠峰型情境。

在认清自己的能力之后，颠峰型行为者便会集中中心力做他们能够办得到的事情，使自己的精力、时间发挥最大功效。

3. 给自己办得到的指令

当我们在比赛中，分数落后而想力挽颓势时，会对自己大吼：“放松！”“注意！”“赢过来！”“重心放在脚尖！”这些口令有的有帮助，有的并没有。

其中一些忠告，毛病出在它们没办法转换成实际行动，因此没有什么用处。

“放松！”是什么意思？哪一条肌肉？放松到什么程度？

“注意！”注意什么？

“赢过来！”怎么赢法？你以为我从开始到现在拼命努力是在干什么？

这些指令固然是不错的主意，可惜含意太模糊了，派不上什么用场，反而使原来已经够紧张的神经受的压抑更大了。而真正有作用的是“重心放在脚尖！”“击出一球就吐一口气！”

“随时保持移动！”这类忠告可以指示我们采取具体而有建议性的行动，而且是掌握得了的，表现马上就有改进。

在发表演讲时也是如此，如果你一直在想办法把自己讲话太快的毛病纠正过来，告诉自己，讲慢一点！甚至在演讲稿的页首写上“慢一点！”的字样提醒自己，全都没效！问题在于“慢一点”不够明确！多慢？什么时候才慢？这项指示显然有些不清楚。况且人们常常紧张得根本忘了看那些提醒自己的字样！

有效的“办得到”的指令，是在划线的一段要点之后，停顿一下，眼光和不同方向的几位听众短暂地接触一下。

办得到的指令有四个简单的特性，能在大部分充满压力的环境下发挥功能，引导出颠峰型行为。

1. 鲜明具体——办得到的指令很容易就能转换为实际行动。要提防那种性质太模糊笼统的指令。例如，在打球时叫自己“放松”、“注意”，或是谈话时要自己“讲慢一点”等等。

2. 富建设性——办得到的指令是一种能使你积极进步，继续向目标推进的行动。如你在演讲途中，可让自己和几个人的目光接触，有助于使你讲话的速度减慢下来，而且使你和听众之间的接触与沟通更为密切。

3. 能立即实行的——办得到的指令是能够立即展开的行动。它是基于你过去的经验与能力水准，指示你下一步最合理、最应当采取的做法。虽然它和未来的目标息息相关，最重要的是你现在就可以做这件事！

4. 在你控制之下——办得到的指令是你能直接掌握的行动。

颠峰型表现的人或许不乐意失败，可是他们不怕。失败是成功的一部分。就像打球，你会常常输几分、几局甚至几盘。如果不如此，你就没有做到向自我挑战。如果你怕失败，你会经常退缩，这样是成不了大器的。在生活其他方面也是一样的道理。如果你怕失败，你没有办法以充分的自信发挥全部力量，奋勇一拼。如果你怕失败，你永远成功不了。

颠峰型表现的人都很明白，在这个瞬息万变的时代里，

人必须创新求变、冒险犯难，昂然面对新时代给予他们的考验。他们也知道，错误与失败伴随着冒险而来。

过去就过去，那是昨天的事

有时候，我们会对自己说过的话、做过的事感到后悔，这种情形每个人都有过。更糟的是，在事情过了很久以后，我们仍感到愧疚，而且为它可能造成的反应或影响恐惧不已。我们不是自责就是怨责他人。恐惧、责怪与愧疚使一个人的注意力离开现实情况以及仍有可为的事物。

不要对自己控制不了的事伤脑筋，过去就过去了！那是昨天的事。

你没办法改变过去。过去的事，就像未来的目标，你掌握不了。不过你可以从过去学到教训，并根据这些资料展开现在的行动，集中精神做你办得到的事。

过去已成过去，未来尚未来临。眼前你拥有的就是现在。把过去与未来融成现在，就是“办得到行动”！颠峰型人就是向过去的经验学习，立足于现在，展开行动，同时向未来目标步步推进。

人生走到这个阶段，你是给它下个疑问号呢，还是一个完整的句点？你是否曾经非常明白地知道自己在做什么，但如今却没有了半点头绪？你对不确定感到害怕，并渴望已知

的安全感吗？我们总以为应该要知道，什么时候会碰到终生幸福相伴的男人或女人；我们总以为要关心是否有一种能解救我们疾病的药很快问世；我们总以为应该先知道，所学的一技之长是否能带给我们辉煌的前途；我们总以为自己必须知道，子女是否将会快乐成长，变成有责任感的大人。然而，时间一直过去，生命的答案有时逃离了我们的监控。

即使我们已经知道不必获得所有解答才能生存，但我们仍然奢望知道所有的答案，而后发现不可能时，便编造千万种可怕的情境，想像千万种人生的不测来吓自己。遇到这种情形，我们应该再一次提醒自己：即使目前无法预知事情会如何发展，我依旧等待美好的结果，活下去。我们的目光集中在现在能做的事情上，至于明天会发生的问题就不要去管它了。这样恐惧就无法控制我们。如果我们继续以当下为重，答案终究会来到眼前。我们不时地有股“冲动”，想知道未来会如何，暂缓这种冲动，安全感就会尾随而至。每当这冲动来到你心中时，知道了就好，不要再给它任何多余的关注，相反地，要更加注意你的呼吸，花片刻时间去感受自己的身体、心理是否平静。

把自己设定在当下，在每个不确定的日子里依旧活得确定似的，所有未知的答案就在我身旁。

很多人真正喜欢被批评，甚至还有很多人设法避免被别人批评。他们对批评有特别的恐惧感，只要一有人诉说他们的过错，就开始保护自己。在这种恐惧的笼罩下，他们尽可能不去接触曾遭受别人批评的场合，结果不但失去许多经验，也失去了许多有益的批评。比方说，他们宁可找个非常简单的工作，或找个对他们要求不多的情侣。他们可能对接

受批评的益处一知半解，因为他们一面驳回别人的批评，一面又偷偷地注意别人在说些什么。恐惧批评或憎恶批评不但使你丧失友谊，还会失去许多忠言。

搜集信息可以减轻所面临问题

改变境况的第一步就是要充分了解问题之所在。虽然个体在恐惧中会陷于莫名的恐惧和不知所措的境地，不知道发生了什么事，也不知道将可能发生什么事，但可以肯定的是，那些过去有类似经历的人能够从其经验中得到帮助。人们还可以向有经验的人和处理恐惧的专家请教，或从有关书籍中寻找解决问题的办法。

还记得海伦·史密斯吗，那个动手术切除乳房肿瘤的妇女？她只剩下完整的左乳房并要接受放射治疗。

■不久，海伦出院了，她从图书馆借了所有能找到的关于乳腺癌和乳房切除术的书。其中对海伦最有帮助的一本书，是一位与她具有相似经历的妇女的自传。这位妇女事实上经受了比海伦更加严峻的切除双乳的考验，然而她毫不畏惧。海伦向一位朋友提到过这本书，这位朋友的丈夫的表妹也做了类似的手术并很高兴能与海伦交谈。海伦第二天打电话给她，当她们见面交谈时，海伦发现听一位朋友轻松地谈

论 6 年前的可怕经历，心情非常平静，也很有收获。她感到像得到了解脱——未来变得光明起来。

海伦就是通过与他人交谈，以及阅读有关书籍来了解其人在相信的境遇下是如何解决问题的。这种基本的策略可以用于绝大多数恐惧。像制定计划一样，搜集信息可以降低问题的不确定性，并帮助个体很好地控制自己，为将来解决问题做好准备。解决问题最终要依赖环境。

找别人提供心理上的支持

让我们来看看两个用问题中心策略解决问题的例子：

■ 一天晚上，本·马丁打了精神病顾问工程师一拳，然后他坐在那里，把头埋在双手中想了一个小时。他仍记得所发生的事，一提它便浑身发抖。他憎恨暴力，但他的所做所为正与此相反，这显然是个巨大的讽刺。他感到耻辱和羞愧。不时还觉得非常疲惫，但由于心情纷乱，有时竟忘了疲惫的感觉。本不加思索地走向冰箱，又打开了一罐啤酒，突然他想到：这样解决不了问题，你真糊涂——你现在心乱如麻，必须先调整好自己的心情。半小时后本做出了决定。他打电话给他的朋友迈克，尽管话很难说出口，但本学是试着

把它说出来：“喂，迈克我惹了点麻烦。你能过来一趟吗？我想找个人聊聊。”

第二天早上，本很早就去上班。花了两个小时整理他的书桌，把文件搬走，把东西都归类放好。当卡伦到时，一切都变了样。本告诉她所发生的一切，卡伦出乎意料地愿意帮助他。她答应帮他完成一部分工作。然后本打了三个电话。第一个打给联合公司的代表，他打算和这位同仁一起共进午餐，并讨论行为训练的可能性以及如何进行行为训练等问题。第二个电话打给一位在医院工作的心理学家，此人管理着一些以“调节工作压力”为目的的行为训练基地，本问他是否能预订下期训练班的名额。以前本一直嘲笑这种行为训练班，但现在看来它并不那么可笑。最后一个电话最难打。本不得不做一些深呼吸，手也有点儿抖。这个电话是打给他的上司：“你好，约翰，我是本。你今天早上将接到伽洛梅医生报怨我的电话。我能尽快和你面谈此事吗？”很奇怪，打完电话后，本觉得轻松多了。这事并不像他想象的那么棘手——还要打草稿写信：“尊敬的伽洛梅医生，我为昨天发生的事感到非常抱歉……”

事情是突然发生的，它迅速对我们产生冲击。对于一些人来说，比如本，恐惧是一种积极的压力，能够唤醒他们意识到自己正面临恐惧并需要帮助。本开始时回避解决问题。他没有任何改变现状的动机，也许他觉得勇敢地承认和面对恐惧比逃避现实更令人难受。现在事情发生了，倒给他一个反省自己思想和行为的机会。当他发现自己的行为与愿望是那么的不一致时，他感到焦虑和羞愧。这个打击使他严肃地

思考所发生的事。当然，不是每个人面临恐惧时都产生这样的反应。本也可能继续逃避现实，指责他的同事，工作、工作量——抱怨所有的事而自己却不愿承担任何责任。然而事实上，本着没有这样做。他决定承担责任，但这并不意味着他的同事总是通情达理的，他的工作是轻松的或工作量是公平的；他决定处理问题，也不意味着不需要他人的帮助。本没有逃避、没有抱怨，他做出了积极的决定。

本通过向他人寻求帮助来解决问题，这是一个很普通又很有效的策略。他找了四个人来帮助他——一个为他提供心理上的支持，一个为他提供实际帮助，一个帮助他解决工作压力问题、一个为他提供他可能要面临的行为训练过程的有关信息。大多数恐惧中，人们需要不止一种类型的帮助，以及调动这些依赖于个体和他们所在社会系统的帮助的能力。在下章我们将讨论有关寻求帮助的途径以及如何运用各种帮助解决恐惧等问题。

另外，本还着手处理工作负荷问题，他象征性地整理书架，并在老板传唤他之前主动约老板见面详谈。后一个“大胆抓住棘手问题”的行动，是另一种处理问题的积极方式，当人们不得不面对令人不愉快的事件时，运用这种方式将获得很多帮助。勇敢地抓住棘手的问题采取初步行动，就等于向别人发出求助信号，并期待他人的建设性反应。当然，这样做需要勇气，这意味着即使焦虑也要不断向前。恐惧并不可怕，没有恐惧，也就没有勇气。

表现积极生活的战斗精神

许多问题在一定程度上是由本自身的错误造成的，并且这些问题能否解决直接受其努力程度的影响。这种积极的处理方式是否适用于处理超出我们控制的恐惧呢？下面这个关于保罗·斯坦顿——一个患爱滋病的年轻人的故事将回答这个问题。

■保罗得了肺炎去医院看病才知道自己染上了爱滋病，出院回家后，他觉得好多了。保罗的朋友们聚集在他周围帮助他，于是他开始接触一些爱滋病患者。在托比的支持下，保罗着手安排自己的生活。他立了份遗嘱来解决他的财产问题。朋友们了解到身体虚弱的保罗住在最顶层很不方便，于是他们给他找了一套带小花园的底层公寓。

保罗对他最亲近的朋友说：“我们都会死的，但我要先你们而去了。在我的有生之日中——我一定要好好享受生活。”他辞去了工作，做那些他感兴趣但从未有时间做的事：烹饪、读书、整理花园。他一直想养只狗，于是和托比一起去挑了只西部高原的小狗来喂养。他开始享用美味食品，每天运动，带着小狗在赫斯大街上散步。一个春天的早晨，太阳升起来的时候保罗走出门外。他坐下来，看着小鸟穿梭般飞来飞去，刹时间，一切变得异常美丽——活着真好。但就

在此刻，保罗第一次感到能够从容地面对死亡。

保罗运用了广泛性情感定向的处理策略——抑制法与分散法交替使用，充分体验自己的感受，并把它们倾诉出来。当死亡临近时，他重新思考生活的意义。他向别人寻求帮助，开始处理某些主要的实际问题——为他自己和他所爱的人的将来。最后，为了尽可能地延长生命，他尽力照顾自己。可见，问题中心策略对于许多面临无法改变的恐惧事实的人们来说，作用的确显著，运用它能使人们更积极地、尽可能地享受生活。当恐惧事实无法改变时，适当地放弃改变事实的努力和企图仍是积极生活的“战斗精神”的表现，这正如保罗那天在赫斯大街的领悟一样。

照顾好自己是应付恐惧的基础

在恐惧中，人们还要注意照顾好自己。许多人在遭遇恐惧时常常忘记积极地、努力地去生活，就像为情所迷时忘记了自己一样。在沮丧和焦虑的时候，人们往往不能保证正常的用餐，而只是随便吃点劣质的方便食品；喝过量的茶、咖啡，却缺乏足够的淡水；忽略洗澡、新鲜空气和运动。因此，当你要帮助一个遭遇恐惧的人时，最好是检查一下他是否有不注意照顾自己的地方，这时的人们非常需要具有影响

力的旁观者在饮食和运动方面给予他们简明、实际的照顾，帮助他们中断自我忽略行为。

问题中心策略包括恐惧过后制定计划恢复信心的过程。例如，许多经历过车祸（汽车事故或火车相撞）的人都害怕驾驶汽车或坐火车，这种用逃避乘车来缓解恐惧的方式很可能导致长期的问题，因为回避恐惧就像火上浇油：焦虑情绪可能进一步恶化而未得到缓解，并可能扩展到其他旅行情境。我们总以为——“我生活在一个安全的世界里”。然而，事故的发生使我们不得不对这种信念加以反省。首先，我们必须接受这样的事实——世界从来都并不像我们想像的那么安全。但这并不能中断人们的日常生活或乘车旅行。要明白这一点就必须敢于面对恐惧，而逃避就等于是说：“如果不乘车，世界就仍是绝对安全的。”但这并不是事实——生活中总会有冒险，总会有潜在的危險。对可怕事故再次发生的恐惧向来经不起事实的考验，潜在危險的存在只会使人更焦虑。因此，一个人刚开始只是害怕乘车，进而就有可能发展到害怕独自旅行，再就是完全地害怕旅行、甚至达到害怕离开家的程度。

一个人如想脱离困境，或期望从不如意的情况中改善过来，那就不要忘记“不得意才是大得意的转机”。因为这句话不失为很有力的自我暗示的手段，只要具有这种强力的精神后盾，才能不断地努力。

自我暗示

当某种工作碰到进展非常缓慢的状态，就叫做低潮现象，其实这也可认为是大飞跃之前的准备阶段。所以，我们碰到低潮状态时，千万不必悲观。问题是，这时候不能丧失信心，更不能把为了大飞跃而积蓄下来的精力用到无益的地方去。在低潮现象里，一个人所以会失去信心的最大的原因，主要是怪自己的现状或对未来满怀不信任感，甚至对整个过去的生长状况也疑惑丛生。这时候，他对目前所学的事物，就会感到惶恐，由于内心产生了不安，当然就把眼前的现实看成不可靠的东西。

如果要避免这种状态，必须要用十分冷静的态度，去评价过去的成绩或杰作，说得更具体些，就是将自己目前所完成的工作，以及足以显示过去成绩的东西，展示在眼前。如果是生意人，不妨将自己独立经办过的工作表格或契约书等，摆在桌子上。只要目睹这些确实的成绩，必能恢复内心的喜悦和自信。

这是一个英国作家的故事，有人把它拿来当做解脱困境的座右铭。当这位英国作家在写作时，如果遇到无法下笔的情况，他就会把高中时代的日记拿出来阅读，借此恢复自信，也能使执笔的欲望再度升起，这无疑是非常方便的自我

暗示术。

不可否认地，日记里那种过去的自我，每一个时期都不尽相同，当然，其间必有活力充沛和乐观进取的时刻，也有比目前的自我更消沉和悲观的时刻。如果看见过去的自我，充满着干劲，任何事情都做得有声有色，无疑可以勉励自己。虽然这些都是很久以前的往事，但只要一想到自己也有过辉煌得意的时刻和成绩，自然会使眼前的自我豪情万丈起来。相反地，如果发现过去的自我，竟比现在更窝囊，而且，过去的想法是如此的幼稚，自己就会想到：“目前的情况跟过去比较，还算牵强人意；比起过去是进一步。”由此可见，阅读过去的日记，无疑会使现在的自我，转向有利的方向发展。

大体上说，日记上的内容包括许多好事坏事，至少能够忠实地反映过去的自我。上述那位英国作家，也将过去的自我与眼前的自我作比较，借此驱除内心的沉闷。

回忆过去的自我，借此作为转换心情的凭借，老实说，这也不仅仅限于阅读日记。此外，尚可阅读以前所常读的书，这样也能产生相同的效果。在阅读过程中，亦可作为唤醒自我的工具。

旁观者清 当事者迷

“旁观者清，当局者迷。”有时自己考虑了一大堆，自以为设想周到，其实都是在兜圈子，相信很多人有过这样的经验。愈是消极的人，愈容易掉入自我烦恼的困境中，精神力因此更加内向，甚至会承受不了烦恼的压力。即使是夙有决断力的人也会有无法做决定的时刻，自我困扰与迷惑，是积极力的大敌，若一时之间无法下定决心，就多听听别人的意见，假使对方是个精力旺盛、活力充沛的人更好，即使对方对这方面一窍不通也没关系。在询问他人的意见之前，先要把自己的问题做一概括性的说明，也许在你叙述的同时，便发觉了问题的解决之道。或者有些说明不够周延之处，别人就会提出询问，直入问题的核心。

不管对方是专家或者一窍不通，只要对自己有所帮助，能够解开疑惑和恐惧，就值得和他谈一谈。对方积极的意见会产生莫大的效果，且不论他的观点是否正确，但他人的旺盛行动力，会激发你内部的积极性。

正确的决定也能减少恐惧

我们每一个人都接收了父母传下来的偏见、禁令和奇奇怪怪的思想观念，而每一个人也几乎听从这些“人言”，而免于受到伤害。例如：“过街要注意看两边来车”、“千万别上陌生人的车”……

我们检视父母的叮咛，看看他们定下的范例，把能遵行的部分留下，不能的，则舍弃。不管那些从小灌输的观念有多么根深蒂固，如今我们有责任小心翼翼地为自己挑选，决定什么才是我们应该处处小心的事情。

一旦我们知道每一个人都有他害怕的事时，害怕就不是那么“巨大”，因为，别人能克服的恐惧，我们也可以做到。

我们面对着自己的恐惧度过一天，在某种意义上，我们的确是踽踽独行的，但是当你想像，并感觉到“前人”的精神和能量时，那是多么大的安慰。那些人在过去、现在以及未来的时光里，曾经成功地战胜过恐惧，赢得成功。我们的路是孤独的，和前辈们一样。在这茫茫黑暗中，只有自己手中握着闪烁不定的火烛摸索，然而我们举目四望，依然能见到周围灯光明灭。其实我们并不孤独，大家一样面对的是不安与恐惧。

夜行人也必定会碰到一些小挫折：五岁小娃儿第一天上幼稚园，心里的失落、畏惧；年轻人第一次在女友家门前，

惶恐地见她的双亲；艺术家不断地把想法画在画布上；男人失去了太太，只好自己为自己准备饭菜。“月亮为夜行人升起”，它给了我们美丽的承诺。一旦我们爬出自己孤独的恐惧小牢笼，与别的夜行人结伴同行时，我们才知道四周再也不是一片漆黑，因为我们为彼此点亮了路灯。宇宙如此慷慨，以月光帮助我们前行，照明每一暗处，使我们敢于逐一面对。

在童话书中，为了把溪水打上山去，小引擎不断地说道：“我想我行，我想我行。”我们也需要这么给自己打气。然而很多时候，亲爱的家人会尽其可能地扯你后腿，“我怀疑你怎么行？”我不知道你是如果你打算实现梦想，并想保持勇气付诸实行，请考虑这句明智建议：“当你心中无决定时，千万别求教于胸无大志的人，因为他们只会叫你放弃。”远走高飞的宏愿，或者一新耳目的作为，有时候会引起身边亲人的恐慌和不安。我们有责任打听清楚，做正确决定，然后排除万难，到新天地去发展。

如果可能的话，至少找个同样有梦想的人随时鼓励你，以后你才可以从世界各地、富有异国情调的观光区寄回风景明信片，或者是从你心目中那个光明灿烂的地方传回好消息。做正确的决定，也能减少恐惧。

有乐观的生活态度

我们常讲的“山不转路转，路不转人转”，这一乐观的生活哲学就是要你用积极、正面的角度去看待事情。乐观不是要欠脱离现实，而是要你从正面去接受现实。但许多人却容易误解乐观的意义，以为乐观就是在发生事情时要漫不经心的去面对，这是不对的，真正的乐观，是要我们从不同角度去看待事情。不论心情好坏，横竖事情都是要解决的；那为什么不选择以乐观的心情去面对？所以，在乐观的生活哲学上，大家随时都保持一颗赤子之心，把所有遇到地挫折、苦难都当做是一种挑战，只要愿意抱持着一颗挑战的心，无论发生什么事，都不会有输赢。因为，挑战即是一种学习的心态，肯学的话，无论输赢，都将是种收获。

中国哲学有很多都是从乐观的角度延伸出来的，但现代的人却都不乐观，任何事都习惯以消极、悲观的方式却处理、面对。为什么？西方人有句名言：“恐惧就是转机”，很多人也认为这只不过是句口头禅而已。就算这真是句口号，只要你用了，就会发现局面随之改观，逆境也变成顺境了。低潮之后就是高潮。当遇到事情时，只要乐观思考再做判断，绝无过不去的道理。

所以说，如何从乐观的角度去思考，将是你人生追求目标时的最大利器，而建立豁达乐观的人生哲学，也刻不容缓。

回避未知

人们为了回避未知，往往存在一种需要寻求一种稳妥的心理，当我们面对是非选择时，也往往存在一种需要找到正确答案的心理。这也许是你愿意将事物绝对化的一种表现。在这种情况下，你总是会将世界划为完全对立的两个方面：黑与白、是与非、好与坏、对与错。事实上，我们将世界上的事物如此绝对地分类往往是不可能的。聪明的人通常都游荡在模糊的中间地带，他们轻易不会明确地说对或错。这种喜欢黑白分明的倾向在家庭生活及其它各种人际关系中最为明显。你或许会注意到，人们平常进行的讨论总是会发展为辩论，最后非是要证明一方是正确的，另一方是错误的。人们常常说：“你总认为自己一定正确”，或者“你从不认错”。但是，在日常讨论中，往往不存在是非问题。人是各不相同的，他们看问题的角度也不尽相同。倘若非要证实一方是正确的，结局必然是中断思想交流。

现在，只有改变以绝对的是非标准来衡量一切的思维方法，你才能跳出这一陷阱。

杰克是一位公司员工，经常与妻子在家争吵，以至于快要发生婚姻恐惧，后来，他找到一位心理咨询专家，听了杰

克的诉说后，专家给他提出了一条建设——“不要总是试图向你妻子表明她错了，你不妨只同她讨论讨论，而不去辩明谁对谁错。只要你不再强求她接受你的意见，你也就不必自寻烦恼，不必为证实自己的正确而无休止地争吵了。”后来，杰克试着做了，果然很奏效。一旦遇到相反的观点和看法，他不再与妻子争论不休，要么与之讨论，要么回避不谈。一段时间以后，他们的夫妻关系明显得到了改善。

其实，各种是非观念都代表着一种“应该”框框。这些条条框框会妨碍你，当你的条条框框与他人发生冲突时，尤为如此。

生活中不乏一些优柔寡断之人，他们无论大事还是小事都难以做出决定，究其原因，人们之所以优柔寡断，因为他们总希望做出正确的选择，他们以为通过推迟选择便可以避免犯错误，从而避免恐惧。有一位患者去求助心理医生，当医生问他是否很难做出决定。他回答道：“嗯……，这很难说。”

你或许觉得自己在很多事情上也难以做出决定，甚至在小事上也是如此。这是习惯于以是非标准衡量事物的直接后果。如果当你要做出某些决定时，你能抛开一些僵化的是非观念，而不顾忌什么是非非，你将轻而易举地做出自己的决定。如果你在报考大学时竭力要做出正确的选择，则很可能不知所措，即使做出决定后，也还会担心自己的选择可能是错误的。因此，你可以这样改变自己的思维方法：“所谓最好、最合适的大学是不存在的。每一所大学都可能有其利与弊。”这种选择谈不上对与错，仅仅是各有不同而已。

要消除优柔寡断，你不要将各种可能的结果都用对与错、好与坏，甚至最好与最坏来衡量。所有选择的结果只是他们各自不同而已。例如，你到商店购买了一件衣服，当你穿给父母、朋友，或孩子们看看之后，他们会表露出不同的观点，而你无法判断他们哪一个人的观点是对的，哪一个错误的。关键点，你自己喜欢最为重要。

如果采用自我挫败性的是非标准，你就会认识到，每当你做出一项决定时，你只要权衡选择其中的一种结果。倘若你事后对自己的决定感到后悔，并且认识不到后悔是浪费时间，下一次你就会做出不同的决定，以达到你的期望。但是无论如何，你绝不会以“正确”或“错误”来形容自己做出的决定。

你可能会认为，错误的思想是不好的，甚至根本不应提出来，应当鼓励正确的思想。你或许会对孩子、朋友或妻子规定：“不对的话就不要说，不对的事就不要做。”问题恰恰出在这里。因为这种对与错、是非曲直的标准应该由谁来确定呢？这是我们每个人都无法肯定回答的问题。法律只能决定一件事是否合法，却不能决定它的对错。

衡量真正生活与否的标准并不在于能否做出正确的选择。你在做出选择之后，控制情感的能力则更为明确地反映出自我抑制能力，因为一种所谓正确的标准包含着前面谈到的“条条框框”，而你应当努力打破这些条条框框。这里提出的新的思维方法将在两个方面对你有所帮助：一方面，你将完全摆脱那些毫无意义的“应该”标准；另一方面，在消除了是非观念误区之后，你便能够更加果断地做出各种决定。

你的独一无二的，你必须在演奏自己生命的交响乐中，使用自己的小乐器。即：你必须保持你的本色，一旦你这样做了，缺点也可转变为优点，劣势也会扭转为优势。

美国有一个女孩梦想成为一位歌星，可是她的脸长得并不好看，更加重要的是，她的嘴很大，牙齿很暴。后来她在纽泽西州的一家夜总会里作歌手，每一次公开演唱的时候，她都试图把上嘴唇拉下盖住她的牙齿，结果适得其反，大出洋相，还险些被哄下舞台。

一天，一个到那家夜总会听到这个女孩唱歌的人听完之后觉得她很有天分。他找到这个女孩，对她说：“你的歌唱得很棒，而你却一直在试图掩盖什么，我知道你在掩盖自己的暴牙。这是怎么回事？难道说长了暴牙就罪大恶极吗？不要想去遮掩，张开你的嘴，观众看到你不在乎的话，他们就会喜欢你的。”他又犀利地说：“那些你想遮起来的牙齿，说不定还会带给你好运呢。”这个名叫凯丝·达利的女孩儿接受了他的忠告，不再去注意牙齿。从此，在舞台上，她面对观众张开嘴巴倾情演唱，不再有什么顾忌，也不再有什么担忧，结果她的演唱天才在舞台上得到充分发挥，从而迅速窜红，成为全国著名的歌星。后来很多歌手也纷纷模仿她的暴牙。

“芝加哥公牛队”在 NBA 大赛中六年冠。自然，提起公牛队，我们必然会想到乔达这位伟大的篮球选手。记得在和爵士队争夺冠军时中六年冠公牛前两场腾，后两场败。在打到第四场输球的时候，乔登告诉自己：“我们输了第四场，我接受失败；但是，到第五场、第六场时，我们一定赢回来！”

试问，这是何等伟大的运动员风范，也因为这股强大期许，他终于率领公牛队打赢了后两场，拿到总冠军。而现在的年轻人、新新贵族就比较不能接受失败，因为大家都短视近利，眼里看到的只有成功。

“我管别人干嘛？自己活得自在，开心就好了。”多么自在简单的一句话，却充满了人生哲理。

生活里的陷阱与深渊，最糟糕的首推“自我不敬”。这点又最难克服，因为它是由我们自己的双手挖掘出来的，而自己又会总结一句“没办法，我做不到。”

自我不敬的危害性是很严重的，一方面便个人的物质报酬丧失掉，另方面社会的福利与进步也无法达成。

我们只需要想一想就知道，看低自己并不是美德，而是一种罪恶。举例来说，嫉妒是大多数婚姻的祸源，它常常起源于自我怀疑。有适当自尊的人不会对他人怀着敌意，他不需要证明任何东西，他可以很透澈地看清事实，他不需要在他人面前提出声明。

觉得整形美容能使丈夫与孩子更加欣赏她的家庭主妇，事实上她所需要的是使自己更欣赏自己。中年时添几条皱纹或长了几根白发，便丧失了自我尊重，那么她对于家人无意的话语一定会更加敏感。

不要在心里怀着一幅挫败，无用者的心理图像，不要再将自己想像为可怜、不平的对象。要利用本书的练习，培养合适的自我意象。

“尊重”这个字的字面意思是对价值的欣赏，为什么人们敬佩星辰、月亮、辽阔的海洋、美丽的花朵、落日余晖，便却贬低自己呢？人类不也是造物主所创造吗？人类不是万

物里面最奇特的吗？欣赏自己的人并不是自我中心主义者，除非你认为人是自己创造的而且自以为是。不要因为你不会正确利用某一件物品而贬低它；也不要因为你自己的错误责怪自己。

自我尊敬最在的秘诀是：“开始多多欣赏别人，对每个人要表示尊敬，因为他是有价值的。与人相处时停下来想一想。你正与造物主所造的一个独特份子相处。真正的自尊并不起于你完成的大事、你拥有的东西、你得到的声誉；自尊是一种对自己的欣赏。了解了这一点，你一定会做个结论，认为所有的人都应该以同样的理由被欣赏。

自信是建筑在成功的经验上。我们开始从事一件事情时，很可能没有信心，因为我们没有足以证明我们能够成功的经验。学习骑自行车，学习公开演说或学习外科手术都是这样。可以这么说：成功带来成功，一次小成功能做为另一次大成功的垫脚石。拳击家的经理会刻意地为他们选对手，使他们有一连串的成功经验。我们也可以用这个方法，慢慢地体验小规模的成功。

另外一项重要的技巧是，养成习惯记取过去的成功而忘掉失败，这正是与人脑共同的运作方法。练习可增进技术与成功，这并不是因为反复动作本身有任何价值，如果它有价值，那么我们所学到的，将是错误而不是“命中”。但是经过练习之后，失败的次数就会渐渐减少，而成功的次数就会越来越多，这是因为他脑子里记取并加强了他的成功尝试，而且忘掉失误。

过去失败了多少次，并无关紧要，最重要的是要记住专心于成功的尝试。任何一位想当科学家的年轻人，必须愿意

在成功一次之前失败九十九次，而且不因此而伤害到自我。

1. 勇敢的接受现在的自我

从错误、失误中学习，然后将它们摒除于心外。故意将过去的成功描绘给自己看。记住，每个人对某件事情都会有成功的时候，尤其当你开始做一件事情的时候，温习一下你过去的成功情绪，不管那成功是多么微不足道。

回想过去的勇敢时刻，是恢复自信的好方法；大部分人让一两次失败的事阻塞了美好的回忆。如果有规则地重温过去勇敢的時刻，我们会意想不到地发现：我们比想像中更加勇气十足。我们生动地追溯往日的成功与勇敢的時刻，以当做自信动摇的助力。

一个人缺乏某种程度的自我容纳绝不可能真正地成功与幸福。

世界上最可怜最痛苦的人，莫过于那些竭尽所有使自己与别人相信他不是某种面目的人。一个人弃绝了羞愧与矫饰而成为真正的自己时，他的满足与轻松是无与伦比的。表现自己所带来的满足感，绝不会降临于那些想成为“某个人”的人身上，它只会降临于情愿放松身心而“成为自己”的人身上。

改变自我意像并不意味着改变自己或改善自己，而是改变自己的心理图像、自我估价、自我观念、与自我实现。养成合适、实际的自我意像所带来的结果，并不是因为自我改

变，而是由于自我实现与自我表达的后果。你目前的“自我”，正是过去不变的“自我”也是未来不变的“自我”，你改变不了它；但是你可以借着一幅真正的心理图像而了解自己，进而将目前的自己发挥到极点。你想尽力成为“某个人”是没用的，你现在是什么人就是什么人。并不因为你赚了一百万元或在你的住所停了一部大型轿车，你就会成为某个人。

我们大多数人本来比自己心里所了解的更美好、更聪明、更强大、更能干。创造更完美的自我意象并不能创造新的才能、天赋、能力——自我意象只是解除才能、天赋、能力的束缚，使它们充分发挥力量。

我们可以改变个性，但是不能改变基本的自己。个性是我们处在世界上“自己”的工具、出口与焦点，它是我们所用到的习惯、态度与技巧的总和。

“自我接受”意指接受我们现在的样子，包括一切过错、缺点、短处、毛病以及我们的资产与力量。但是，如果我们认清这些否定面是属于我们，而不是等于我们，我们的“自我接受”就会更加容易。很多人坚决地认为他们等于错误，因而丢弃了健全的“自我接受”。你或许会犯一个错误。但这并不是说你等于一个错误；你或许不能恰当、充分地表达自己，但这并不是说你就是“不好”。

我们必须先认清我们的错误与短处，然后我们才可以改正过来。

获得知识的第一步是认出人所不懂的范围，坚强的第一步是承认你是软弱的。达到理想的自我表达的目标旅途中，我们必须运用否定的反馈资料来矫正方向，就像向目标奋进

的其他情形一样。

没人能在一生中成功地完全实现“真正自我”的潜能。我们的“自我”、“外显的自己”，从来不会彻底地发挥出“真正自我”的可能力量。我们常常可以学得更多、做得更好，举止得更得体。现在的自我是不完美的，毕生之中它朝着理想的目标推进，但从未到达过。“真实的自我”不是静止的东西，而活动的东西，它不会是完整的，也不会是确定的，但确实一直在茁壮成长中。

学习接受“真实的自我”，也接受它所有的瑕疵，因为它是我们唯一的表达工具。精神病患者排斥、憎恶他“真实的自我”，因为它不完美，他想创造一个虚构的理想自我而取代之，取代尽善尽美且已“在握”的自我。企图持有虚构物，不仅对心理有严重的伤害，同时还会招来一连串的不满与顿挫，因为处在真实的世界里，他用的是虚构的自己。一辆驿马车或许不是世界上最合意的交通工具，但一辆真实的驿马车比一架虚构的喷射机，更能满意地将你从此处带到彼处。

接受你目前的自己，从此开始生活。学习忍受你本身的不完善。要用智慧认清人的缺点，但不要忘记：为了缺点而恨透自己，只会招致不幸的祸害。将你的“自己”与你的行为区别开来，“你”并不因为犯错或走偏了路而败坏、无价值。就像打字机不会因为出了毛病或小提琴发出噪音而无价值一样。不要因为不完美而恨自己，你有很多的朋友，他们没有一个人是至善的。那些装做完美的人正是开自己玩笑的人。

2. 有信心的做好一切工作

很多人因为感觉或体验到自己的欲望，而憎恶自己，也有些人因为上述的造作不能符合时下的标准，而排斥自己。

缺乏信念的人会说：“我什么都不是”；具有观念的人会说：“我什么都行”，然后以行动来证明，这并不表示自负或自大，假如有人这么想，就让他想吧！我们会觉得这是信仰、信心与我们内心中人性的表现。做自己的工作，就去做，不管做什么工作，带着热忱、机敏与兴趣，才能超越障碍，扫除气馁。

接受自己，如果你背对着“自己”，对“自己”觉得羞耻，拒绝看清“自己”，那么你就没法发挥“你”所特有的潜力与能力了。

我们不仅由他人身上引起自己的情感创伤，并且因为这些创伤使自己受苦受累。

3. 面对过去的错误正视现在

用自责、后悔、懊丧在自己头上追打自己，我们用自疑“摆平”自己，我们用过分的罪恶感来粉碎自己。

后悔与懊恼的情绪，是企图生活在过去之中；过分的罪恶感是想更正自己过去所做的错事，或认为做了错事，而想

更正过来的念头。

情感能帮助我们适当地对目前环境中的事实作反应，才是正确、适当的情感。我们既然不能生活在过去，情感又自然不能回应到过去。就应该不要把过去的事情记录下来，埋藏它，遗忘它；我们不须以各种迂迴的方法来采取“情感的立场”，这样只会使我们迷失在过去之中。目前的方向与目前的目标，才是最重要的事物。

我们要认清自己的错误，否则方向矫正不了，很多事情都做得毫无意义。责难、憎恨自己的错误只是徒劳无益而已。

此外，我们反省自己的错误时，最好想想自己做了或没做什么事，千万不可想把我们造成某种人。这种反省才有好处，这种的反省才合乎实际。

我们最大的毛病在于将自己的行为与“自我”混淆不清，在于承认我们做了某件事情，这件事情的性质就肯定我们是某种人。如果能了解我们的错误所牵涉的只是我们所作的事情，了解我们的错误所指的只是我们的行动，这样就能澄清我们的想法。

所以，记住，是“你”造成错误，错误没办法将你造成何种人。

第四章

害怕恐惧 人皆有之

“每个人都经历过某种程度的焦虑。”可口可乐公司总裁唐奇奥夫说：“你的副肾上腺荷尔蒙大量的分泌，焦虑制造了紧绷的心情……你可以感觉到血压节节高升，心跳急促。”但是，他又说：“你发现这一切不一定是否定的意义，它可以是积极肯定的。”

你无法阻挡恐惧的滋生，但是你可以学会掌握它。颠峰型人也感受到恐惧，但是他

们知道如何运用恐惧所选择的庞大能量，借以突破已有的水准，迈向更高的境界。

推想失败和错误

错误与失败不构成颠峰型行为者的障碍，构成障碍的是对错误与失败的恐惧。恐惧是受压力后的自然反应，连顶尖的专家在展开行动之前都会经历这种感受。有些著名演员在首映之夜时，也会紧张得什么都听不见，或是晕眩、恶心，或是觉得全身麻木；有位一流主持人说：“光是想到要对一群人致词，就足够把我吓得心跳急促、口舌发干。”

很多一流运动员在比赛前都有过类似的“怯场”经验。奥林匹克 400 米低栏金牌得主兼世界纪录保持者艾得文摩斯到目前为止，从来没有在百米竞赛中失利。他曾说，在每一次比赛的前一刻，“我觉得自己好像即将要被带去枪决似的。”

虽然你不能控制未来，以预期你现在办得到的事。不过在预期未来与恐惧未来这两者之间，有着极大的不同。恐惧的人，也就是恐慌中或昏沉中的人，会做出种种可能发生的梦魇式幻想，心中充满无能为力的感觉。这种恐惧的人已经深植于恶性循环状态中，不是太恐慌，就是太麻木，不可能

采取有效的行动，结果也只好继续恐惧下去！

颠峰型人则有许多办得到的方法用以预期未来。他们可以就目前的情况做推想，以扮演角色及预演等方法设计一套可行策略，以备将来发生各种不同的情况时，马上可以派上用场。把失败和错误推想一下，心里也就有些底了。

放弃失败的旧习惯

失败机构永远存在着，除非你介入其间将它砸毁。一个人体验到虚空之后，虚空就会成为避免努力、避免工作、避免责任的方法，也因此成为不创造性地生活的理由与借口了。如果一切皆空，如果太阳底下没有新奇的事物，如果怎么也找不到乐趣，我们何苦自找麻烦？何苦竭尽心力？如果人生只像一家纺织厂——我们每天工作八小时，只是为了要有一间能够睡觉的房子；每天睡眠八小时，只是为要准备第二天的工作——我们又何苦兢兢业业？但是，这些“口实”是不存在的，只要我们远离“纺织厂”，而选择一个值得奋斗的目标去追求，我们就能体验到乐趣与满足。

虚空象征着不合适的自我意象。一个人在心理上不可能接受不属于自己的东西，或不合自己用途的东西。怀着那种认为自己没价值或不值得的自我意象的人，将会长期怀着否定的趋向，而阻碍真正成功的达成，也将不能在心理上接受

成功、享受成功。对于成功，他会觉得歉疚，仿佛是偷来的。否定的自我意像会驱策这种人以过分补偿为原则来做事。

我们很不赞成的一个理论是：一个人应当自卑，应当以自卑感为荣，因为自卑感使他产生成功。“成功”最后来临时，这种人会感到不满意；对于外的在世界，他是成功了，可是他自己仍觉得自卑，不应得，好像他是一位小偷，偷来了他认为很重要的“地位象征”，他会说：“如果我的朋友与同事知道我是个冒牌货……”

这种反应是很常见的，所以我将它称做“成功并发症”——一个人获得“成功”时，自己却感到罪恶、不安、焦虑，这损害一个人。健康的做法是：为自认为重要的目标而奋斗，不要把这些目标当做地位象征；由于这些目标与你内心深处相吻合，所以你继续奋斗下去。创造性地为真正的成功、为自己而奋斗，这样可以带来内心的满足。若是为虚伪的成功而奋斗，以取悦别人，则带来的是虚伪的满足。

人类对成功的恐惧是个受欢迎的题目，因为大部分的人都想知道，是什么阻止他们达成愿望的。起初，他们都不相信是自己无意中破坏本身的前进。他们不能接受“自己可能在无意中破坏了迈向成功的努力”这个事实，因为他们都企图改进生活。

当你准备放弃旧有的坏习惯时，无论它们是否带给你痛苦挫折，你还是会觉得失落。开始的时候，你总不自觉地怀念这些过去的东西，无视于它们对你已造成伤害的事实，你想念它们，就像想念家人或朋友一样。

放弃旧日的习惯。你可能觉得空虚，而利用这段空档学

习新的、健康的行为，你又觉得压抑与沮丧。虽然你知道那些旧的模式对你的生活有不良的影响，甚至使你无法发挥潜能，你仍然悲伤地想念它们。

你很矛盾，因为理智告诉你，放弃失败的旧习惯是完全正确的。但是你的内心仍依恋着过去，理智和感情发生了冲突，你陷入一种徘徊状况——“是的，我渴望改变。”然后又想：“不，太令人提心吊胆了。”这种想法，会使你无法毅然决然地把握机会改变自己。你应该抱着全力以赴的决心，去做正确的事。

什么是“害怕成功”

简单地说，“害怕成功”就是你在有意无意间，会做出降低生产力、打击士气的事。

譬如，你告诉自己“我真差劲”、“我真无能”、“我命中注定就是这么倒霉”等等，用这些丧气话来不断地滞定自己。结果，不幸真的被你言中，你做的事情似乎总是以落败收场。

其实，不光是你，“害怕成功”是一种非常普遍的恐惧。心理学家就发现，大多数人对于“成功”可能带来的焦虑，多少都觉得有些不安。只不过有人的程度比较轻微，很容易克制；而有些人却非常严重，始终笼罩在恐惧的阴影中，甚

至于把自己陷入绝境里无法自拔。

为什么害怕成功呢？

心理学家分析，许多人之所以害怕成功，是担心自己无足轻重，能力不足，害怕被人批评，但也有可能是因为无法忍受“改变”。举例来说，其个人升了官，但伴随新职务而来的，很可能是背后的一堆闲言碎语，以及更多的责任和压力，使得他的工作困难度增加，故而让他心生抗拒，宁可选择呆在安全的低地。

有的人，由于害怕成功之后会被孤立，所谓高处不胜寒，和老朋友的关系一一被切断了，没有人能再给他精神上的支持，所以，索性故意拖慢自己前进的脚步。

当然，还有一种“求败性格”的人，最根本的理由，就是为了逃避责任，用拖拖拉拉的“障眼法”来消极抵抗，企图躲开那些繁琐、枯燥、自己不喜欢做的任务。

每个人或多或少潜藏着一些“救败性格”，而且，多少也曾经被这种性格打败过，所以说，自己才是自己最大的敌人。所以，你一定要避免打败自己。

1. 克服求败性格

在刻苦奋发的基础上，第一步，你必须不断鼓励自己，将丧气的话改成打气的话，并且客观地找出让你怀疑自己价值的理由，避免给自己贴上“无能”、“没用”的标签，以及注意那种“不幸的事就要发生了”庸人自扰的感觉。有时

候，这种没有客观依据的想法，常常会阻碍我们的发展。

为自己打气的好处是，能建立自信、自尊，因为这些能在脑中设定肯定与积极的讯息，对于克服划地为牢、自我设限，往往很管用。

第二步，少找藉口。你必须学习担起大部分的责任，动辄归咎“运气真背”对你一点好处也没有，不过是推托之词。唯有承认你是事情成败唯一的主导者，你才有可能全力以赴。

第三步，对自己诚实，并且有所取舍。你不可能样样都行，你必须了解你的才能，把力量集中在你有可能赢的事情上面。如果有些东西真的不是你想追求的，不必勉强自己，坦白承认，然后放手去追求你想要的。

第四步，征询别人的意见与看法也是自救的方式之一。记住，有求败性格的人最需要的是心理建设，自己看自己可能会有盲点，你可以求助别人替你分析诊断，指出哪些是你“视而不见”的优点，加强你的信心与战斗力。

发扬自强不息的精神，再避免打败自己，天生的赢家就是你了。

2. 生活就象金字塔

生活规划在一般印象中都是刻板、很难做到、有压力的、不实用的、唱高调的……好像只限于文字作业。但是，如果我们愿意以较轻松的心情、实际的方式去学习“生活规

划”，它将可以使你的生活与生命“同床共枕”而非“同床异梦”，若把社会上的人划分成六等分，如金字塔型，那么，尖塔顶端的是成功者，人数最少，却皆为国家、社会最优秀杰出的人士，如企业家、哲学家、政治家，他们可以把经验传承下去，让人学后受益不少。接下来便是成功人士，他们较成功者略逊一筹，但在其专业领域中却有出类拔萃的一面，第三层是为工作而生活的人，他们热爱工作、不计较收入，只为实现理想。

第四层是为生活而工作的人，这种人比比皆是。譬如许多人在同一个工作岗位上工作了三、四十年，有一天早上醒来，突然惊觉自己原来已经届退休年龄了。你若问他何以能如此一成不变的工作那么漫长的岁月而不变化？他很可能告诉你“没办法，为了生活嘛！”为了年年调涨的优厚薪资，为了怕换工作不适应，为了一家老小的安定生活，这种人把人生规划的意义全给模糊掉了。

第五层则是“随便”的。某甲和某乙是好友，两人都在同一家电脑公司上班，下课时，某甲突然和某乙说：“我这个工作再做下去也是前途有限，没有什么意思。”某乙便说：“既然没意思，那就换工作吧！”某甲随即接口：“随便。”

金字塔最下面一层的人是放弃的人，他们在生活中不断放弃、自甘堕落。最明显的，便是在天桥上、地下道中伏地行乞的人，每次看到这种人我都很难过，因为他们空有好手好脚却不思振作，只想博得行人的同情怜悯而施惠，比起那些手足残疾，却还能利用剩余劳力赚取生活费的人，是不是太惭愧了？

看完金字塔六种类型的分析，你觉得你属于哪一种人？

或者你期许自己做哪一种人？只要你愿意向上攀爬，一定可以爬上去，因为社会是公平的。而我也认为每一个人的人生都应妥善规划出自己想要的，而不是别人想要你做的。先学会把握自己的生命，等到有一天，我们也将成为别人生命中的贵人！

3. 把握现在立即去做

人生如潮水，有起有落，有人曾按年龄段划分为：零至十四岁的可塑期：这个阶段的孩子可塑性高，却也相当具依赖性，常以哭闹方式向父母及长辈要求，以便满足需要。

十五至二十岁的探索期：这个阶段正值青春期，事事好奇，喜以冒险探索的心态来追求自己想要的东西。

二十五至四十四岁的建立期：在这段年龄届，忙于建立事业基础、家庭基础、经济基础及感情基础，凡事渐趋于成熟。

四十五至六十五岁的维持期：人生各项大事均已底定，儿女逐渐长大，事业也稳定了，正处于人生的收成季节。

六十五岁以后的衰退期：“夕阳无限好，只是近黄昏”，在度过人生无数个高潮后，身体器官也开始老化，病情渐生。这时，你对子女会有许多依赖产生，希望他们多陪你，对他们的要求也愈来愈多，在人格的转变上仿佛又回复到第一阶段。所以，许多人都说“老人像小孩”，其实不无道理。

人从生到死亡是相互依存、扶持的。从这样的理念结合

到生涯规划上，你在规划的是未来整个生命的布局，五年、十年、二十年，甚至退休后的生活，而这一大段过程和周围的人关系密切，不可分离。

看过一本书中的一个故事、感触很深：有个四十几岁的中年男子，二十多岁考入一家民营银行时，因薪水不错，所以很满意；但到工作进入第三年时，不免也因固定的事务性工作而疲乏，有换跑道的念头。偏巧这时他结婚了，开始有经济压力。于是他便想：换工作后未必能拿这么好的待遇，还是忍忍吧！再等三年，等房贷还得差不多了，再走也不迟。

过了两年后，老婆生孩子了，家庭的开销更大了。他便又告诉自己：再熬个十年吧，等孩子大了，太太也可以出去工作，那时我再离开吧！

过了十年，他的孩子是大了，但教育费的压力随之而来。这时，他只好安慰自己说：没关系，生活嘛，等我退休了，一切都会转好的，为了这个家，反正我已没指望了，所有梦想也被摧毁殆尽；但是，等我退休后，起码我可以不再为工作烦心，我也可以带着太太去欧洲走一走，说不定那时还有余力换栋好一点的房子。

等他快退休了，有一天逛百货公司，看到一套很喜欢的西装，想买；但一看标价，哇！要 17600 元。想想：唉，反正家里还有两套西装，算了，退休后何必还要穿那么漂亮。继续逛下去，又看到一件纯羊毛背心很中意，但是，售价要 4300 元。他随即念头一转：冬天还能冷几天？两个月很快就过去了，何必浪费呢？

这个故事的结局不必再描述了，因此，提醒你千万不要

假设人生将来一定会如何、如何，虽然我们前面一直提做计划有多重要，可是在现实环境下，往往你的条件、压力，有很多的不得已，不容许你去完成那么多计划。因此，把握当时，立即去做！才是最重要的原则！

许多眼高手低的年轻人一心期许自己的未来能功成名就、当大老板，甚至轰轰烈烈的创出一番丰功伟业。但是，我却宁可看到你活在当下，去做现在就能做的事。如果你只是个胸怀大志，却无法立刻去做、无法承受眼前所有苦难挫折的人，那么，再伟大、再周详的生涯规划也只是空中楼阁、海市蜃楼而已。

冲破自我的樊篱

有了毅然决心，不舒服和不安的感觉将只是短暂的。“成为不好不坏的二流人物，并非一件美妙的事。”你如能记得此话，那么这段焦虑、眷恋的日子很快就会过去了。舍弃使你平凡、忧郁或失望的生活形态，你可以更成功。看完下面的推论，你将更了解潜意识中，那个顽劣不拔、害怕改变的个性。

你的“自我”就像一位怪异又年老的城堡守护者，他日以继夜地守护者你“下意识”的城墙。他的工作是监视你的行为，确保你没有做任何改变。对他而言，不改变代表着一

切安好。

你的守护者严密地看护着城堡，看你是否依照往年的习惯去做每一件事，除非他判定你的行为有例可循，否则他是不会允许你去做。他的信念是绝对的，即使你旧有的生活使你的人生一败涂地，他还是要求你继续过那种不成功的生活。

这个守护者——你的自我——在梦中告诉你：“如果你改变，将会发生可怕的事情！听我说，这些年来，我不是都让你很安全吗？虽然日子是有点儿糟糕，但至少你仍活着。”

“注意 如果你改变……你会死！”

“看看你现在，事实证明了吧！你不是已经感到恐惧不安而不舒服吗？搞不好还会梦见你自己或你所爱的人死去的景像呢！所以，你若真的改变了，一定会发生事情。更糟的是，你将失去忠实诚挚的协助者——我！理智点，照以前那个熟悉的老方法做你想做的事吧！”

如果你对他的话提出异议，并向他抱怨你是失败者，而且受了很多苦却得不到快乐时，这位老人会拍拍你的肩膀，回答说：“我知道你的生活一直没有起色，你觉得不妥当、没有价值，但这些年来，你不是用这种方式活下来了吗？听我的劝告，和我一起留下来过安全的日子，你知道我们现在的日子，但是不知道改变后会怎么样？为什么要冒险去做无法预期的事呢？这太危险了！”

使你害怕、使你无法实现梦想的人，就是你下意识的守护者。他的工作是教你害怕，永远不要改变。所以，不要听他的话，不要管他的警告。一旦你的守护者发现他无力阻止你改变，而你的新行为又已稳固了之后，他便会放弃无止境

的喋喋不休，并加入你的行列。

当你抛弃没有价值和不适当的过去，开始接受赞赏时，这位老人会觉得紧张。他会使出最后一招来使你害怕而回到失败者群中，他的法宝是让你头痛、反胃、手心冒汗、脸红或是使身体各部分疼痛。只要他一想到自己将失去工作，便会使你痉挛呻吟。

因此我要你明白，当你刚步上胜利之途时，都可能产生这种生理上的短暂不舒服，这些都是你对害怕改变或对成功紧张的正常心理反应。他们证明你有胆量不服从守护者，而朝胜利迈进。

当你展开行动，并使你的内心知道将有更多快乐来临时，对成功的恐惧便会消失，其他的生理症状也将一并消失。但是你还一定要注意那位年老的守护者，记住，他想回到他熟悉而舒服的古堡，和你朝成功、自由、愉快迈步的欲望，是一样强烈的。

每个人都有失败的权利

因为长时期对成功的恐惧，没有办法立刻消声匿迹，所以只要对一件新事物有成功的预期时，你内心的恐惧就有上升的倾向，它会无意中破坏你的计划，因此你必须提醒自己，不要回到以前的旧生活里。

不要担心，这也是暂时的。你只要注意你的目标，不要在胜利路上迂迥不前！

做一个成功的人，我们必须训练自己解决问题，并且要懂得如何身处于失败之中。在前面的章节中，我曾讨论过失败，现在你要明白：失败是位老师。

在每一次不成功的努力中，我们可以学到一些对自己及自己行为有价值的事情。得到“和失败搏斗的能力”，是长大成熟的重要因素。

大部分的父母希望抚养有才干的子女，但是他们不知道要及早让子女认识失败，并从小挫折训练起。当这些成为日常生活的一部分时，年轻人不能发展他们的能力。如果我们越早给他们这个机会，他们就越早能够成熟并开始追求成功。

锻炼身体、训练学举重要由轻的开始，慢慢增加重量，直到后来才能不费力地举直很重的哑铃。训练孩子接受压力和失望也是一样，父母要给予他们支持和关爱，锻炼他们对抗挫败。等到他们长大成人时，已经有足够的能力去处理极大的恐惧和困难的问题。

以“每天一些失败”抚养长大的人，会有绝处逢生和成熟稳健的人生观。在遭受挫折时，他们不会像风雨中的稻草人般摇摆，他们坚强而又肯定。很多心理学家认为失败可以使你少冒更多的险，一旦你发现你从危难中存活了过来，那么你此后的损失也就相对地减少了。

小孩子犯错时，如果不受到责备，他们将乐于尝试错误，并争取更多成功的机会。无论成功与否，他们下一次面对问题时，会觉得轻松自在多了。

你会将失败或犯错的讯息当成有价值或帮助你的工具吗？抑或你只是针对错误不断地浪费时间痛自谴责呢？达不到目标的确令人失望，大部分的人也都受过这种伤害，但这是提供我们步向成功的一个资料，它提供了一次不成功的经验，所以，不要拒绝它。

失败是可以标示的，下一次你可以按标示避免犯相同的错误。一位心理医师曾说：“每一个人都有失败的权利。”你现在知道那是你的权利了，所以把害怕失败的恐惧抛开吧！这样，你那“对成功的恐惧”也不再张狂了。

失败者认为成功的人没有困扰，他们以为一旦你达到顶端，你就不再有烦恼也不再害怕了。这就像“从此过着快乐幸福的生活”这种神话一样不切实际。

能将失败视为经验是一项大的胜利

事实上，胜利者仍承受害怕，也有烦恼，但是他们可以忽视这些而全力以赴地继续工作。有时候，他们会发生周期性的恐惧，这种恐惧甚至大到几乎可以毁了他们。

这件事发生在一位名闻国际的芭蕾舞演员身上，在表演期间她会发生一种心理状况，虽然她的鞋架上有两百多双芭蕾舞鞋，却经常找不到一只可以穿的。

一位杰出的声乐家，每当准备上台时，他的喉咙就紧缩起来。这种状况一旦发生，他的心脏就开始剧烈跳动，全身因为紧张而汗水淋漓。

一位著名的运动员也有过这种周期性紧张，虽然 X 光显示没有身体病症的问题，但他的背部却经常痛得无法行走。

另一个病人是一位美丽的女演员，她每天摄影拍广告，但是有一阵子，竟然对镁光灯产生神经痛及皮肤过敏，终致不能工作。

无论是鞋子、喉咙、背或镁光灯的问题，都有一个共同特点就是：他们有了杰出的表现之后，成功同时为他们带来兴奋和压力，这种感觉使他们在志得意满时反而陷入进退两难的困境中。他们终于发现那是他们本身的问题。没有一个人知道他们是无意地以那些使自己成功的身体部位不舒服为借口，希望由于这些问题的出现，来减低他们面对成功或执行期望的可能性。

这些著名的人都是聪明的成年人，但是却没有一个人知道他们现在的痛苦来自“自身刑罚”。我们的解释是，他们通过这种症状来代替小时候别人责罚他们时的那种熟悉感。他们无法适应自己不再是个“小人物”的事实，因为他们一直都是在责备和批评下长大，小时候那些加之于身的否定，像他们的“老朋友”一样，所以下意识地，他们会尽力找寻这种莫名其妙的痛苦。

当你承认自己的才华时，成功的恐惧可能还是会以另一种方式显现出来，你可能害怕没有办法停留在巅峰，担忧没

有办法保持以前所拥有优秀水准。

无论你正一步步朝目标前进，或是早已达到目的地，如果你能愉快地经历生活，那么你将是更成功的人。

从工作中找寻乐趣，你将更向成功迈进，突破能力的限制并为已拥有的一切感到骄傲。通过享受生活的点点滴滴，你即能将失败视为经验，这对你而言是一项大胜利。

在失败挫折时，对自己微笑并欣赏自己的幽默，找出失败的真正原因，不必太严肃地扮演你的“成人角色”，这样你才能的多采多姿的人生舞台中找到更多的乐趣。

我们相信常怀感激、愉快的心情去处世，能将痛苦和仇恨消灭。记住！你有一段复杂的人生旅程要走，无论成败，你都会在这个星球上完成它的！

肯定正确使用之下的“否定思考”

汽车在驾驶座位前面都装有“否定指示器”，指示蓄电池没通电、引擎过热、油压不够等等迹象。疏忽了这些否定的指示，会造成车辆的损坏。但是，某个信号亮出了红灯，驾驶员也不必过分不安，只要停在修车厂或车库里，采取积极的补救行动就没问题了。否定的信号并不说明车子坏了，所有的车子都会有过热的时候。

可是，汽车驾驶者切勿不断地注视控制表，因为这样会

带来灾祸。他必须透过挡风玻璃注意前方，看看路线，专注自己的目标，以及行走的路面。他只要偶而瞥瞥否定的指示器就行了，这样不会分神地老是看着指示器，而可以很快地将视线回到前面的路上，将注意力集中在他要到达的积极目标上。

对于自己的否定状况，我们也要采取类似的态度。我们必须肯定正确使用之下的“否定思考”，我们需要知道否定面，才能避开它们。

打高尔夫球的人，需要知道坑洼与沙阱的地形，但是他不会一直想着不打入坑洼，他的心“警视”着坑洼，但却专注着那片草地。正确利用这种“否定的思考”，可以引导我们走向成功之路，但有几点必须注意：

1. 对否定面的注意程度，只要足以使我们警觉到危险即可。

2. 我们要认清否定面所代表的意思——代表我们所不希望的东西——代表不会带来真正幸福的东西。

3. 我们要采取补救的行动，从成功的机构里找出取代它的正确因素。

这些措施将可以及时引起一种自动的反射，而自动的反射又可以转变为体内导引系统。否定反馈，像是一种自动的控制器，它会帮助我们“避开”失败，引入成功之路。

有“混身是胆”之称的巴顿将军是第二次世界大战的名将，有人问他，他在开战之前是否曾感到恐惧，他说：“有，我常在重要会战，甚至在交战中发生恐惧。”但是，他又说：“我绝不向恐惧屈服。”

假若你在从事重大工作之前，经历到恐惧及焦虑的失败

心理时，不能把它当做是你必定会失败的“象征”。这要看你对它的反应，以及对它采用何种态度而定。假若你服从它并且任它摆布，那你很可能有不好的表现。

对失败的了解

对失败的了解，以及对恐惧、焦虑、缺乏自信等的了解是很重要的。它们不代表已经注定的失败命运。它们是由你心中萌生出来的，只不过代表你心中的态度而已，并不是代表你遭遇的外界事实。它们表示你低估了自己的能力，高估并夸大你面临的困难，你所唤起的不是过去成功的记忆，而是失败的记忆，以上是这种感觉的全部意义。它们既不代表任何事实，更与未来真正发生的事无关，而只是你对未来事情的精神态度。

知道了这个情况，你就可以毫无顾虑的接受或拒绝这种消极的失败心情。服从它，受它指挥，或是不管它而勇往直前，完全由你的态度决定，甚至你还可以利用它来帮助你。

假若我们以积极进取的态度来对付消极心情，它们就会变成一种挑战，自动引起我们内心自发的力量和能力。困难、威胁、恶毒等想法，使我们内心产生了更多的力量，假使我们以积极而非消极的态度去应付，对我们的工作只有益处而无害处。

每个人几乎都会认识一些因别人说他“办不到”而受打击并且遭到失败的人。同样，也有人在听到同一句话后，反而奋起应战，坚持非办到不可。当我们听到别人对我们有消极暗示或建议时，我们也应该以同样积极进取的态度去应付。这样做不但可能而且也很实际。

我们的心情是不能用意志来控制的，它也不可能随我们的意志像水龙头一样的开闭自如。若不能以命令控制它时，我们可以用计谋来支配它。若不能用直接动作控制它时，可以间接地加以控制。

“坏”心情不能用有意的行为或意志力驱走，但是却可以用另一种心情来替代。用正面攻击无法将消极的心情赶走时，可以积极心情取而代之，以达到驱逐它的目的。记住，心情是随着想像而变的，它与我们神经系统接受的所谓“真实”或“环境的真相”互相吻合的，而且相等。当我们发现自己心情不好时，就不该再集中精神去想它，甚至竭力去驱走它；相反的，我们应该集中精神去构想一个积极的想像——使我们脑海中充满安全、积极进取的想像及记忆。

一旦我们这样做时，消极的心情就会自讨没趣而烟消云散。我们就会生出与新想像的事物相称的心情了。

建设性的“担心”才有意义

若是我们集中全力于“赶走”或攻击我们的恐惧想法时，我们就必须集中全力于消极想法。这样，即令我们成功地驱走了恐惧，但是仍将有一个新的，甚至更严重的恐惧会乘虚而入——因为那时精神的一般状况仍是消极的。

信心和勇气也是经由同样过程而产生的，只是开始时的目标不同罢了。假若你存心花时间去担心某件事的话，那么，何不作建设性的担心呢？

先将你最希望的结果规划出来，并清楚地开始用“假若。”“假若最希望的结果实现了？”其次，提醒你自己，不论如何这是可能发生的事。当然，它不一定发生，只是可能而已。提醒你自己，无论如何，这种美好的结果是可以发生的。

在精神上，你可以接受这些逐渐增加的小量乐观及信心。把这个希望的结果，想成一种显明的可能后，就可以开始想像这种希望的结果会是什么情形。把这些精神画面仔细察看，并且将每个细节都详加描绘，把它们一再地放映给自己看。当你的想像更详细，又一再重复放映时，与这些想像画面有关的感觉出现了，正如这种希望的结果已经实现了一样。这时，这种有关的心情便是信心、自信、勇气——或是一并而来的那种“稳操胜算的心理。”

恐慌症其实是加强、夸大了原来的恐惧与害怕。飞行中的几个小颠簸就以为是飞机要解体的前兆（据波音公司估计，害怕飞行的美国人约一千五百万人）；另外如果你有广场恐慌症，到超级市场去一趟，对你而言就如同步行横越撒哈拉大沙漠般的危险万分了。

恐慌症大多出现在幼年，但不论在任何年龄，遭遇压力过大或恐怖过甚的意外事件，其冲击也可能使真实的恐惧转变成恐慌症。如果你得了爱滋病，你可能忽然对医生产生莫大的恐惧；如果你曾被强暴，夜里站在户外也可能激起无可言喻的恐怖；从小害怕站在人前，如今你站在大庭广众之下，此时你可能不止是普通的紧张冒汗，而是一种挥之不去的梦魇。

怎样战胜惊慌

任何时间，只要我们害怕情况对我们、或对亲爱的人不利、或可能有危险时，我们的反应往往是惊慌失措的。

惊慌一起，肾上腺素大量分泌，身体立刻进入警戒状态，准备坚定自己以面对危险，或尽速逃离。在我们决定如何做时，心脏怦怦乱跳，我们觉得恶心、晕眩、快要窒息，胸口也疼痛不已。我们也可能浑身发抖、战栗、动弹不得、瘫痪在地。这一切如排山倒海而至，我们知道自己的恐惧如

此之强烈，愿意尽一切努力去摆脱。

如果没有出现立即的危险，就定下心问你自己：我到底在害怕什么？是什么样的害怕产生惊慌？举个例说，假如你现在失业，正坐在一间办公室外等待面谈，你会担心万一不被录用，买不起生活必需品，付不起房租吗？你恐惧面谈这件事吗？你知道自己其实不喜欢这工作，现在觉得进退两难，搞不懂自己为什么要来应征吗？留意每一种来到你意识层面的恐惧——不批评、也不急着灭之而后快。就是老实地承认：我害怕这个，还有这个……

利用这个程序，别忘了呼吸。之后，深吸一口气，用力吐气。现在你知道你害怕什么，虽然也许还不知道确实该怎么做，但已经开始减轻惊慌，回复你的本能，理智地思考了。有意识地呼吸，会带来新鲜空气，如此一来，惊慌会在新鲜空气中淡化。

事情往往是这样：当我们想尽办法对付恐惧的侵犯，结果反而是在欢迎它，我们一遍又一遍地体会恐惧，但对我们并没有多大帮助，我们依旧生活在恐惧之下。

虽然你也许无法将它驱逐出境，但你可以在身体里某一个地方划定一个小范围，让它在那里自由活动。首先，找个时间，单纯地只观察你的恐惧，不用说，你对它想了一遍又一遍，不知多少遍，但是现在，脑子里什么思想也不要，只是把注意力集中放在身体的感官经验上，注意它有什么形式。

是一团低迷的浓雾凉飕飕地令你情不自禁地颤抖吗？是一团黏稠的面粉裹满你的全身，使你无法动弹吗？是喉头一块石头噎得你快要断气？是一种无色而悲哀的痛，使你的心

往下直沉？觉察完毕，充分体验了这些感官现像之后，闭上眼睛，轻松一下；现在，想像一个确实可见的地点，你要让恐惧容身。恐惧可以完全把我们占领，所以我们会开始相信，它就是我们。其实却不然，一位女企业家深怕自己以后变成捡破烂的老妇人，她的做法是：“我们一定要不断地告诉恐惧，语气万分坚定：你可以在我身体里一个小角落容身，但不是全部。”

这可能是最令人惊讶，也最有用的建议。

摆脱独处时的恐惧

很多人不知道自我创造的后果，所以犯了极大的错误——认定自己绝对不能孤单。他们每一次尽量让自己避免孤单的时候，都让自己再度感受到恐惧的侵袭。恐惧什么呢？就像某人说的：“我单独一个人的时候，简直觉得自己一无可取。”

许多人都有同样的恐惧。也许你喜欢和一些朋友聚在一起，在电话中聊上半天，或偶尔探问人家的私事，或在别人忙的时候坚持要去看他，或在团体里太注意自己，好像怕别人会看漏了你或忘记你似的。你可能会要求别人帮你做一点小事，以确定别人真的喜欢你。很多人都这么做，结果却愈来愈不喜欢自己，别人也觉得他不成熟。无法自处，往往使

你显得有点幼稚。

如果你能享受独处的时刻，那么你找朋友的意图将完全出之于真心，而非软弱。你打电话给朋友约他吃晚饭，只因为你想看他，而不是因为你无法忍受一个人单独吃饭。你的朋友会觉得你真心地喜欢他、看重他，而不是只想依赖他。你将变得更可爱——对那些想找个真心朋友，而不是找个比他更脆弱的朋友的人而言。

练习一个人自处。如果你已经习惯和别人一起的话，刚开始打破这个习惯可能会使你觉得不舒服。如果你觉得不愉快的话，就探测自己的感觉。你为什么一直盼望电话铃响呢？你是否担心自己和某人的关系？你是不是厌烦自己？如果这样的话，你可以找点事做做——和你关心的朋友聊聊天，或开始实行一项有创造性的计划——以克服独处时的恐惧。但不要觉得独处的时候，一定得做点有“建议性”的事情，才能掩饰单独一人的怪异行为。如果你愿意给自己一点机会——譬如一个月里找一两个下午独处，你将更能享受独处的乐趣。

害怕时往往觉得心情低落，什么也不想干，然而在沮丧之中，会出现愤怒的火花，可以加以利用。

我们为自己这么恐惧而生气，生怕它们捣乱我们的正常生活，这时面临挑战时，该如何化被动为主动，挺身而出驯服恐惧？什么才是最佳的报复呢？

不管你对什么感到害怕，迎上前去，别让恐惧主宰你的生活，让你的愤怒点燃战火，帮你走出恐惧的阴影。想一想，只有你一个人时，才是的最丰满的时刻，做更属于你自己的了。

怎样克服恐惧的心魔

改变，说来简单做起来难，且在改变的过程中一定会遇到困难。依据我的经验与调查分析，最易遭遇的就是四大心魔了，既然称之为“魔”，必然功力深厚，极难对付！

莫名的抗拒即将面临改变时，许多人心中都会有一种莫名的心理：有一个朋友，是大学毕业生，毕业后找了很久，都找不到工作，最后只好去当汽车推销员，但是，他打心眼里不愿做这个工作，因为他觉得自己是大学生，做这个差事真是太没面子了。

许多成功的企业家都走过这个阶段，做过推销员，唯有真正吃过苦的人，将来成就大事业时的脚步才站得稳。于是，我找了许多风云人物成功的例子给他看：“舜，何人也；禹，何人也，有为者亦若是”，劝他不要心急，唯有一步一脚印的苦干实干，才能累积将来致胜的筹码。

后来逐渐克服抗拒的心魔，成为一个超级推销员，后来还做到那家汽车公司的重要干部，极受到老板的器重。

可见找出真正原因，对症下药，是治疗莫名抗拒的唯一方法。

改变需要时间与毅力，行为的改变也需要一段周期。如减肥，许多想减肥的人都是三分钟热度，今天少吃一餐，明

天又加倍的吃回来；今天慢跑一小时，明天可能只跑二十分钟，后天干脆不跑了。

恐惧有些人不敢改变是因为“怕”，怕改变之后会承受不起可能随之而来的后遗症，或是必须付出的代价；要改变他，最好的办法就是陪着他一起面对恐惧。

如何改变他怯懦的毛病呢？

“置之死地而后生”，多少也有点这种意思吧！愈怕，就愈强迫自己去面对，一再练习，一再重复后，终有一天会发现自己不再害怕，因为胆子不知不觉中已变大了。

“放弃”是四大心魔中最顽强的敌人，只要心存放弃，什么都谈不上了，人性也变得毫无意义可言。

“哀，莫大于心死”，心死，就是放弃了希望、放弃了自己，这样的人活在世上，有如行尸走肉一般，一点也不值得我们同情、怜悯；反之，若勇于改变自己、坚持到底，那么，他也必然比较接近成功，采撷到甜美果子的机率也大些，愚笨的人向空幻的未来祈求幸福，聪明人就近栽种幸福。

用积极进取的态度来对付消极

信心和勇气也是经由同样过程而产生的，只是开始时的目标不同罢了。假若你存心花时间去担心某件事的话，那么，何不作建设性的担心呢？先将你最希望的结果规划出来

并清楚地开始用“假若”。“假若是希望的结果实现了？”其次，提醒你自己，不论如何这是可能发生的事。当然，它不一定发生，只是可能而已。提醒你自己，无论如何，这种美好的结果是可以发生的。

在精神上，你可以接受这些逐渐增加的小量乐观及信心。把这个希望的结果，想成一种明显的可能后，就可以开始想象这种希望的结果会是什么情形。把这些精神画面仔细察看，并且将每个细节都详加描绘，把它们一再地放映给自己看。当你的想象更详细，又一再重复放映时，与这些想象画面有关的感觉便出现了，正如这种希望的结果已经实现了一样。这时，这种有关的心情便是信心、自信、勇气——或是一并而来的那种“稳操胜算的心理”。

假若我们以积极进取的态度来对付消极心情，它们就会变成一种挑战，自动引起我们内心自发的力量和能力。困难、威胁、恶毒等想法，使我们内心产生了更多的力量，假使我们以积极而非消极的态度去应付，对我们的工作只有益处而无害处。

每个人几乎都会认识一些因别人说他“办不到”而受打击并且遭到失败的人。同样，也有人在听到同一句话后，反而奋起应战，坚决地非办到不可。

当我们听到别人对我们有消极暗示或建议时，我们也应该以同样积极进取的态度去应付。这样做不但可能而且也很实际。

自然行为不受控制的心理

有时，我们确实遇到这样一种情形：你已制定了完成某一任务的计划 and 目标，然而，你历经努力都无法实现，在这种情况下，关键是不要将此事与你的自我价值等同起来。你没有完成某一具体的事情，但这并不等于你作为一个人失败了，你只不过是某一具体时刻中未能成功地进行某一具体尝试而已。然而，你可以不断探索示知，积极尝试，直到最后成功。

让我们将视点转向那些与人相伴的动物吧，你也许曾设想用失败来描述动物的行为。比如一条狗在那儿叫了 15 分钟，有人便评论说：“它实在叫得不好听，我最多给它打 3 分。”这一说法和行为是多么荒谬！动物是不可能失败的，因为世界上根本不存在评论自然行为的标准。蜘蛛吐丝织网，但并不存在成功或不成功的蜘蛛网。猫捉老鼠，如果一次捉不到，它会再去捉。既不会躺在地上发牢骚，抱怨自己没能捉住那只老鼠，也不会因此而精神崩溃。这只不过是自然行为！既然如此，为什么不把这种逻辑推理运用到你自己的行为之中并不再惧怕失败呢？

清除成功的概念

对成功的期盼来自我们文化传统中最具有自我毁灭性的四个字——“尽力做好”，这就是渴望取得成功这一心理的根源所在，你也许已经无数次地听到或使用过这四个字。骑车郊游，或到公园悠闲漫步，这又有什么不对的呢？在你生活中，为什么不能仅仅去做一些事情，而并不一定非得“尽力做好”呢？“尽力做好”这种误区心理会使你既不能尝试新的活动，也不能欣赏目前正在从事的活动。

有一位名叫卢安的高中生，18岁。她满脑子都是想要成功的概念。她是个标准的优等生，踏进校门以来就一直如此。她每天花大量时间拼命读书、做作业，因而没有时间度过自己想过的生活。她简直就是一部储存书本知识的电脑。卢安非常羞于和男孩子接触，长到这么大还从未同男孩子拉过手，更别说约会了。她养成了一种神经性抽搐的习惯，每当与人谈及她的性格时，她的面部就会抽搐。卢安一心想做一个成功的学生，并因此忽略了个人的全面发展。

后来，她找到了一位咨询专家，专家问她，在她生活中什么更重要一些，“是你的知识，还是你的感觉？”——她自己搞不清楚。尽管她是个出类拔萃的优等生，但她的内心却并不安宁，而且非常不快乐。在几次向咨询专家求助以后，她开始重视自己的情感，她用学习课程的顽强精神来学

习新的思维方法。一年之后，卢安终于发生了很大的可喜变化：她在大学一年级的英语考试中有生以来头一次得了个 3 分，她的妈妈非常担心。于是又找到了咨询专家，而专家欣喜地告诉她妈妈，这是件大好事，正说明她女儿在其它方面开始有所用心，说明她开始全面发展；当妈妈的应该好好为她庆贺一番。

这句话表明，总想取得成功的心理会使你陷入一种惰性之中。这样，你就生活中害怕不成功的恐惧中。

从失败中得来经验也是成功

事事追求完美，都要拼命做好，这表面上看确是一种好事，但它却会使你自己陷入一种生活的瘫痪。在日常生活中，你确实可以找到一些自己真正想做的事情，想拼命地去做好。但大多数情况下，尽力做好、或仅仅是好好地做这种心理本身便是阻碍你做事的障碍。不要让尽善尽美主义妨碍你参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者。你可以试着将“尽力做好”改成“努力去做”。

从某种程度上讲，尽善尽美主义意味着惰性。我们经常听到有的人在说，我要么不做，要么就做得最好。但试想一下，如果你做都不做，怎会做得最好？如果你总是在为自己制订一些尽善尽美的标准，那么你便不会去尝试任何事情，

也不会有多大作为，因为尽善尽美这一概念并不适用于我们每一个普通之人，我们每个人都不可能做到事事尽善尽美。因此，如果你已经身为人之父母，就不应要求自己的孩子在任何方面都去努力做得最好，因为这种要求会使小孩子产生精神瘫痪和怨恨情绪。相反，你可以和孩子们谈谈他们似乎最喜欢的那些事情，并可鼓励他们在这方面努力，而不是“做得最好”。至于其它活动，“做”比“做得最好”更为重要。

你可以教孩子尝试许多事情，但不一定要求他们做得最好。例如，你可以教小孩打排球，而不是让他们站在一旁说“我不会”。当然，你并不一定想让孩子夺得排球冠军。只要孩子喜欢，就应鼓励他们去滑雪、唱歌、画画、跳舞等等，而不应仅仅因为他们可能做不好某件事就不让他们去做。要培养孩子的竞争意识，但不要让他们永无止境地竞争、争强好胜，试图将每件事都做得最好。相反，你应该在孩子们所喜欢和重视的那些方面多多培养他们的自尊、自豪与兴趣。

与成人相比，儿童更容易受到外界的影响，他们往往将自我价值与其成败等同起来。因此，他们会避开那些自己不会做或做得不好的活动。更为危险的是，他可能会养成一种自卑、寻求赞许、内疚等心理，这些都是由于自我摒弃心理而产生的所有个性误区。

许多人总是将自己的价值与事业成败等同起来，但很少有人会感到自己确实很有价值，就拿最伟大的发明家托马斯·爱迪生来说，如果他以某项工作的成败来衡量其自我价值，那么他在第一次试验失败之后就会认输，就会宣布自己是个人

失败的发明者，并停止自己那些被他人视为疯者所想的发明计划。然而，他没有认输。俗话说，失败是成功之母，失败可以激励人们去努力、去探索。如果我们从失败中找到了通生成功之路的方向，或者从失败的经历中获得了某些经验教训，这也是一种成功，就不会生活在害怕失败的恐惧中了。

树立心理上的自我形象

无数事实已经表明，没有失败，我们就什么也学不到；然而，现实生活中，人们往往只去赞赏成功，而批评失败，我们已经学会将成功视为唯一可以接受的衡量标准，我们往往避免进行可能会失败的活动。因此，惧怕未知的一个主要原因是害怕失败。人们往往不做没有成功把握的任何事情。这样，害怕失败意味着既惧怕未知，也惧怕由于没有“尽力做好”引起的别人对你的不利看法。

心理学家告诉我们，每一个人对自我的外貌，都曾有一个心理的印象，而这个印象却常与事实不符。

心理学大师弗洛伊德有一次在旅馆的休息室里，被镜中的自己吓一大跳。他注视着那个人问：“这个又老又丑的家伙是谁？”这位心理学之父也与现实脱了节，因为他还把自己一厢情愿的想成一个年轻的小伙子。

马尔兹博士发现，很多畸型的病人经过整型后，还无法

接受他们已经改进了很多的外型。即使看了照片证明原来的缺陷已经改变，他们还是不肯相信。这个经验使得马尔兹博士体会到自我意像的重要性，而上他发展出自己心理学理论。

弗洛伊德把自己看得年轻英俊很多，马尔兹的病人仍把自己看成畸型，这些都错了。我们大部分的人，也都会因有了错误的自我意像，而把自己的外表估量错了。

在你的日常行动表现中，你對自己外在形象的观点扮演了很重要的角色。不管你喜不喜欢，人们对于外表吸引人的人总会有更积极的反应。

这个说法对那些没有优雅外表和身材的人来说，似乎有欠公平。但问题并不在此，很少人一生下来就跟罗伯特·泰勒一样英俊。主要的因素就是你看起来就和你所想像的一样。

你心理上的自我形象对于你日常的举止是非常重要的。你早上走出门的时候，如果对自己的外貌感觉并不很好，你今天就不可能完成很多事，因为你对工作也不会持有一种积极的心态。我们不能完全控制我们的外在，但是这没关系，因为我们可以控制我们的心态。

心理学家告诉我们，大多数人从不会花一点时间和精力，坐下来想一想他们是谁，生命中要的是什么。诚然，这世界上有许多人因轻率地选择职业，进而痛恨自己的职业。有些人在选择电视节目上所花的时间，比他选择自己的职业所花的还要多。有些人则为了取悦某些人而选择职业。许多人到了中年才承认，他们是为了满足父母而进大学和选择一个自己不愿读的科目。

世界上最困难的事情是什么？是你自己，尤其在你与别人不同时。假如你有勇气去扮演你自己，扮演一个你的角色，你一定会出类拔萃。

这是生命中最伟大的发现：找寻你自己。一旦你找到了自我，以前很难做的决定都会变得容易些。因为你已经跟你自己取得了协调，而能做你想做的事了。

做一个自我建筑师

南丁格尔说：“我们第一段旅程，就是要自己找一席之地——不是在一个腐蚀心智的地方工作，也不是因为别人都那么做，或是这件工作能赚得生活所需。这个世界一定有一个地方适合我们每一个人，就像拼图游戏的玩具一样，我们就是其中的一块。在这一块地方，我们会感到很恰当，很舒服。就像穿上一件我们以前穿过多年的旧夹克一样。”

我们选择什么，我们就会成为什么样的人，只要我们找到了我们适当的地方，我们就能克服一切的困难，达成我们的目标。但这一切都需要勇气。

许多人在某一行干了一段时间之后，即使选择是错误的，也不敢去改变它。这些人就是作家亨利·梭罗所说的：“把生命导向平静的绝望的一群。”一个人的决定，也许会跟另外一个人相同，但每一个人一定要忠于自己的特性。要改

变方向是需要点胆量，但你若不找到一个真正适合你的工作，你是不会快乐的。

往深一层想一下，你会不会到一家服饰店，看到进门第一个架，挑了一件夹克，连试都不试就买了下来呢？当然不会。但有些人对他们一生的工作，却做了差不多的事，他做了这件工作，只因为当时他需要，而这件工作却刚好可以到手，他就接受了。很多人子承父业，或是选择了别人眼中所谓“比较好”的职业，以取悦某些人。结果呢？我们的四周，都是不喜欢他们自己工作的人。

你的工作不适合你，就像你买了件不合身的夹克一样。当然你可以不扣它，这样觉得舒服点，或拉一拉袖子，把袖子弄长一点，或是驼一点背，这样看起来襟长一点，但不管你怎么做，都不会使这件夹克变得合身舒适。你唯一的办法是到服饰店里，多选几样，然后再挑合身的那一件。

我们可以责怪我们的环境、性别、教育程度，是我们失败的原因，但事实上，只要愿意，我们就可以克服这些困难。

心理学家卡乐·罗杰说：“我是自我的建筑师，从自我性格的接纳，我设定了我的目标和愿望。我不会因不明的压力，而成为牺牲者。我也不会成为别人的影子，或是由他们的经验来塑造我。

你是不是愿意冒点险，去做个自我的建筑师呢？这个问题不容易，但也只有你能回答。

我们如何才能击败恐惧心理，反败为胜呢？但我们怀疑这么坚定的毅力和自信，是不是每一个人都具备。所以我问他：“我们如何确信，一切都能处理得很好呢？”

采用亚伯的建议，试试这勇往直前、解除恐惧的方法，别担心每一场的生命测验你会得到什么成绩，你只需以无比的勇气和耐力，加入搏斗的行列，尽你自己的力量去做，你将能够得到意想不到的掌声。

没有人能做好每个项目，在某些难关上你可以安然度过，在其他部分则无权过关，但是，你会应付过去的。只要你相信能办得到，就一定有克服困难的勇气。冒险做一个自我建筑师吧。

不要保守地生活

你总是吃一种风味的饭菜，而不愿品尝新的风味，如果外出上餐馆，你可能习惯于某一固定的老地方，你总是吃自己常吃的东西。总是穿相同式样和颜色的衣服，从不试试新的式样，也不穿些其他不同的衣服。你声称自己“穿着保守”，因此不愿改变自己的服装式样。每天翻阅相同的几份报刊杂志，从不接受任何不同观点。研究人员进行了这样一种心理试验，他们请一个政治立场众所周知的人阅读一份报纸的社论。社论开头的观点与他的观点完全一样。读到一半时，社论的观点突然改变，通过暗藏的摄影机，研究人员发现这位读者的眼睛突然转向该版报纸的另一部分。这个思想僵化的读者甚至不愿意考虑一个不同的观点。

总喜欢看同一类电影或电视片。习惯了某一居住地之后就很难作出改变，你害怕搬迁到新的地方，因为那里的人、气候、政治、语言、风俗习惯等会有所不同。对居住环境过于讲究，如果给你换上一个新的环境，如出差，你就会难以入睡。拒绝听取不同意见，不认真考虑其他人的观点，一听到不同意见就马上认为人家要么神经不正常，要么就是无知。这便是拒绝交流信息，避免与不同或未知的东西打交道。害怕尝试一项新的活动，因为你怕自己干不好。你的嘴边总是挂着这么一句话：“我不会干这个，我就在旁边看看吧。”

不要固守 惧怕未知

在你的眼里，分数至高无上。你认为上司和同事对你的工作评语比自己从事工作的乐趣更为重要；因此为了追求成功，你不去尝试新的未知事物；研究问题时，总是停留在自己所熟悉的领域，因为“这样我会干得得心应手”，只想进行某种你知道将会成功的工作，而不愿冒失败的风险参加一种新的竞争。

避免接触任何你认为异常的人，你不去试图了解这些人，不去和他们交谈，而仅仅在一旁谈论他们，给他们贴上一些贬义的标签，这样让自己免受因接触陌生事物带来的恐

惧（如“这种人太自私，我没必要理他”，“他个性不好，跟这种人打交道没意思”等）。即使你不喜欢自己的工作，也仍然死守，以此混个日子。你并不是必须干它，而是由于害怕换一个新的工作会带来各种难以预测的未知因素。勉强维持并不美满的婚姻，因为你害怕那种陌生的独身生活；你已经不记得结婚前的生活是什么样的，因而也不知道离婚后自己的生活将会怎么样。尽管你所熟悉的婚姻生活并不令人满意，但这总比独身生活保险得多。

无论是度假，还是购物，你都喜欢去同一地方，因为一切都是熟悉的。不管做什么事情，你总是以成败来权衡得失，而不是以乐趣来衡量，你仅仅去做那些你可能干好的事情，而不去做那些你可能失败或做不好的事情。想方设法获得一些能提升自己社会地位的东西，如重要头衔、高级汽车、名牌商品或其他东西，其实你也许根本不喜欢这些东西。当出现更好的选择机会时，你不能改变原有计划。如果你离开预先订好的计划，就会在生活中迷失方向、不知所措。

时间观念刻板，让钟表主宰自己的生活，严格按照时间表生活，而不去尝试生活中大量新的未知事物；无论何时何地，甚至在床上睡觉都戴着手表，并且受着手表的控制；按时睡觉、吃饭、做爱，而不论你是否疲劳、是否饥饿或是否有愿望。总是躲在同一群朋友中间，从来不去接触不熟悉的其他人；总是与同一群人来往，时时置身于这一小圈子之中。当你和爱人或朋友一同参加晚会时，从头至尾都和他（她）呆在一起，并不是因为你愿意这样做，而是因为你觉得这样做保险。见到陌生人便畏缩不前，因为你害怕同他们

谈到陌生的话题，总以为陌生人肯定要比自己更强、更聪明、更有本事或更善谈吐，并且以此作为回避新经历的理由。无论干什么事，只要失败了，就拼命诅咒自己。……这就是固守，惧怕未知。

解脱墨守成规

你为何要固守这些“惧怕未知”的行为，而不到那奇妙的未知世界去漫游呢？也许认为那样确实能给你带来很多“好处”，这些“好处”是你固守这些行为的强大心理支撑力，例如：由于你一直墨守成规，生活单调，你就永远不必独立思考。既然你已经有一个计划，那么遇事只要看看计划就行了，而不必动脑筋思考。回避未知也有“好处”。你是如此惧怕未知，那么你只要固守熟悉的事物，就不必担惊受怕，尽管这样会大大有碍于你的个人发展与成就。跟在人家的后面走路总是保险的。然而，你可以想想哥伦布，当时，别人都告诉他，他的航海探险将彻底失败，然而他最后成功了。墨守成规总比冒险探索来得容易。毕竟，未知是一种挑战，未知隐藏着某些风险，挑战与风险总会构成某种威胁。

你可以说，你在推迟自己的快乐，并认为这样做是“成熟的行为”，从而固守熟悉事物并以此自慰。这样，似乎推迟快乐是“成熟”的“大人行为”，但实际上你固守自我、

回避未知的原因不是别的，正是你疑虑未知，惧怕未知。

你可以为自己做对了某件事而感到了不起。你一直是个好孩子。只要你以成败为衡量标准，总可以把做成某件事看作自我价值的提高，并因此自鸣得意。然而在这里，“做成了某件事”仅仅是别人对你的评价而已。

努力选择并尝试一些新事物，即使你仍留恋着熟悉的事物。如尽力结识更多的新朋友，多多置身于一些新的环境，尝试一些新的工作，邀请一些观点不同、性格不一的人到家里来做客。多和你不大熟悉的客人交谈，少和你熟悉的朋友交谈，因为对他们已经太了解了。

不要再费心去为你做的每件事找借口。当别人问你为什么要这样做或那样做时，你并不一定要说出可信的理由，以使别人满意。其实，你决定做任何事情的理由都很简单——因为你想这样做。

试着冒点风险，使你解脱日复一日的单调生活。如，上班时不一定非得要乘坐同一种方式的交通工具，每天早餐不一定总是吃同样的东西等。设想一种美妙的情景——你可以要什么就有什么。你可以充分发挥自己的想像力，如想像自己拥有一大笔钱，足够在几年内怎么也花不完。这时，你也许会发现，你原来设想的计划几乎都是可以实现的。当然你不会去要天上的月亮或海底的珍珠，而是希望获得一些十分简单的东西；如果你不再惧怕面对未知世界，你同样可以获得这些东西。

试图做一件可能使你的生活发生剧变、但将对你有极大好处的冒险事情，如婚姻、工作或学习上的重大选择等。每当你发现自己总是在回避未知事物时，问问自己：“如果我

真的接触了这些未知事物，最糟糕的结果会是什么样？”仔细一想，其实也没什么，你对未知的恐惧，往往大于探索未知而产生的实际后果。试着做一些看似愚蠢可笑的事情，或一些你觉得“不应该去做”的事情。当你真正做完之后，你也会这样发现这样并没什么愚蠢可笑和不该之处。常常提醒自己，惧怕失败往往是惧怕别人对你的否定或讥讽。如果“走自己的路，让别人去说吧”，你便能够用自己的标准——而不是别人的标准——评估你的行为。你衡量自己行为的标准，将不是你的能力是否高于或低于别人，而是你的能力不同于别人。

试着去做你一直以“我做不好”为借口而回避的事情。你可以用一个下午来绘画，让自己得到充分享受。即使你画出的画不很好，你也没有失败，因为你至少高高兴兴地度过了一个下午。你可以在家里尽情地唱歌，尽管你唱得并不太好。你可以到野外去拍照，尽管你并不懂得很多摄影技巧。

接触那些你认为使得你惧怕未知的人，主动同他们谈谈话。向他们明确表示，你打算尝试新的事物，看看他们反应如何。你会发现，他们的怀疑态度曾是你担忧的因素之一，因而你总是在这些否定态度面前陷入惰性。既然现在你可以正视这种态度，那么你便可以发表你的“独立宣言”，摆脱他们的控制。

放弃对自己任何事情尽善尽美的信条，让你和你的孩子选择那些喜欢或重要的事情，并努力做好；至于有些方面，只要敢于去做就行了。将每一件事做得最好是不大可能，也无此必要！人是很难做到尽善尽美的。

不要让自己不正确的观点阻碍个人的发展。根据自己过

去的经验，我们往往形成一些固定的看法并力图坚持，但也许你的某些看法并不正确，如果遵照行事，就会产生阻碍。在评估自己的行为时，不要根据你的观点，而应根据现时的具体情况、根据你现在的经历来衡量。

不要自我否定

别人能做的事，你也一定能做到。你可根据自己的选择，实现你的任何目标。牢牢记住这一点，每当为保险起见而回避未知时，都提醒自己一下。

每当你发现自己正在回避未知时，马上自我警示，在心里进行一场自我对话。告诉自己：在生活的具体关头不知道正在往哪儿走，这并没有什么值得恐惧的。要改变一种习惯，首先必须对其有所意识。

故意在某些无关紧要的事情上失败。如果你输了一场网球，或画了一幅糟糕的画，你的个人价值是有所减少呢，还是没有变化？你是不是仍然可以从愉快的活动中获得乐趣？经历这些小小失败，你也许会找到一些更新更深的体验。

如果你无法给自己选择一种积极的自我形象，那就很可能陷入一种自我贬低的误区之中，下面列举的是日常生活中人们经常容易出现的典型性的自我否定行为，并努力改正。

回绝别人对你的赞扬。如，“噢，这没什么……”、“这

并不是我聪明，只是运气好……”；解释你的漂亮仪表，如“是理发师手艺好，……”、主要是这衣服给我增色了……”、“绿色挺配我……”；当你作出成绩时总是归功于他人，如“多亏了杰克，没有他，我真是无从下手……”“这工作都是玛丽做的，我只不过在旁边指点了一下……”；你不敢走进某家豪华的饭馆里，不去点你想吃的那个菜，并不是因为你吃不起（尽管你也许以此做理由），而是因为你觉得自己不配吃那个菜。

不给你自己买些东西，因为你总想到应给别人买些东西，尽管并不需要这样做；或不去买自己想要的东西，因为你觉得自己不配；不买自己喜欢的鲜花、烟酒等消费品，因为你觉得这是一种浪费；在一个聚集满人的公共场合，有人冲你叫道：“哎，傻瓜！”你马上应声回头；

以贬义绰号自称，而且也让他人对此称呼，如笨蛋、呆子、甜点心、宝贝（大人的绰号）、怪脸、矮子、胖子或秃子等等，你感到这样无所谓；你的一位朋友或情人送你一件珍贵礼物，你心存感激之余则想：“他一定给别人也送过如此贵重之礼”；别人说你气色不错，而你则认为“要么他在胡说八道，要么是想让我感到舒心”；有人请你吃饭或看电影，你却想：“刚开始他会这样，可一旦发现我到底是一个什么样的人时，他还会这样吗”；你与女友约会，她同意了，可你反过来觉得她是为了不伤你的心才同意你的请求；

上面所列的各种现象大多是我们日常生活中常见的事情，你或许以为这是些微不足道的小事，但从这些微小之处，可以看出你的一种自我摒弃的思维方法。你不自觉地让自我否定行为成了你的第二个天性，因此在日常的言谈举

止中，你无意中会表露出大量的自我否定行为。每当你做出某种自我否定行为时，便进一步加深了别人已经给你带来的恐惧，并减少了生活中爱的机会——无论是自爱还是对他人的爱。现在，你要相信，你是有价值的，不应总是贬低自己。

养成自爱的行为习惯

为什么有些人会不爱自己？他们为何要与自己过意不去？因为他们选择这种行为确实有些“好处”——尽管这种行为是不健康的。如果这样，他们就可以：为自己在生活中得不到爱而找到借口进行辩解，也就是说，你认为自己根本就不值得别人爱；避免与别人建立爱的关系，从而避免任何风险，也免除了受到拒绝或反驳的任何可能性；认为还是保持现状容易。只要你没有价值，那就根本没有必要努力发展或使自己更加充实和愉快，其“好处”便是不求进取；从别人那儿得到许多怜悯、注意甚至赞许，巧妙地取代了建立爱的关系所涉及的各种风险。这样，得到怜悯和注意便成为自我挫败性的“好处”。

你总会遇到意志消沉、不做任何事情改变自己的处境，于是自我怜悯成了一种十分安全的解脱方式；返回到童年时代，使用幼时养成的思维方法，拼命取悦于那些被你视为长

者优者的“大人”。在你看来，倒退总比冒险要稳妥得多；认为他人比自己更重要，从而更加重了你对他人的依赖行为，其好处是你有人可依，即便这种行为使你受害；

不能主宰自己的生活，不能自主选择生活，因为你认为自己不配享受你自己所渴望的幸福。

当然，我们还可以找出很多类似的情况，它们都构成了你自我否定的心理基础，也是你固守旧习的主要原因。不错，自我贬低总比自我吹虚要容易和保险得多；但请记住，生长与发展是衡量生命的标尺，如果你拒绝让自己发展成为一个敢于自爱的人，那你无异于让生命消失。因此，要改正你的自我否定习惯，必须首先从根除这些“好处”开始，在对自己的行为有了这些深刻认识之后，你便可以鼓励自己培养自爱，并进行一些精神与心理练习。

自爱练习应始于你的思想，你必须学会控制自己的思维。这就要求你无论何时何地，都能够有意识地及时发现自己的自我否定行为。如果你能当场“捕获”这种行为，便可以具体审视这种行为背后的思想过程。

例如，你发现自己刚说了句自我贬低的话——“我真没什么了不起，这回考试得优秀，我想只不过因为运气好”。这时，你头脑中应马上敲起警钟：“我又说这话了，又做出了这种自我嫌恶的行为。但我现在已意识到了，下次可不要再讲这种话了。”接下来，你要采取针对性的策略纠正自己的错误，你可以对自己大声说：“刚才我说我运气好，可这和运气根本没有什么关系。我考试成绩优秀，因为我平时付出了努力，我应该得到优秀。”这便是向自爱迈出的小小一步。虽然这种做法似乎让你有点不大习惯，就像开车时换挡

变速一样，但如果你一直坚持，最后你将会养成一种新的习惯，而不必时时刻刻考虑自己的行为，并自然而然地养成一种自爱的行为习惯。

进行自爱的心理和精神练习

一旦你思想上有了一个新的认识，那些令人振奋的自爱行为便不断地展现于你的生活之中。下面列举了若干自爱行为，你可以进行类似的行为练习：

当别人对你做出赞许或善意的表示时，用爱意或接受的态度来作出反馈。不要马上表示怀疑，而应予以接受，同时说声“谢谢”或“你那样认为，我很高兴”；如果你自己真的喜欢某个人，就将自己的感受当面大胆地告诉对方，无论对方作出什么样的反应。即使对方并不接受，你也可以为自己的冒险行为感到欣慰；

在饭馆或商店，如果你确实喜欢吃某道菜，那就让自己如愿以偿，因为你确有资格得到这种享受。在商店购物时，如果你真的喜欢某东西，那就让自己如愿以偿，因为你配得上这种享受。不要过于自我克制，除非你的这种消费是不合理的；一天劳累之后，小睡一会儿；一顿饱餐之后，到公园去散散步，不管有多少事情等着你去做；这样可以调节自己的情绪，保持精神振奋。

下面一位女士的自述可以给我们许多启示：“我从来没有埋怨过自己的命运，甚至还能够很阿甘式的自我安慰：感谢上天的考验，让我能够成为一个更独立、更有智慧的女人！”

在先生因癌症去世后，我将负债两百多万的公司结束，开始面对往后的生计问题。

一个四十多岁的女人，还有哪家公司愿意用我？虽然我大学毕业，也教过几年书，但那毕竟是十多年前的事了。再加上婆家的苛刻，连我想向他们借点钱，用来缴交两个孩子的学费，都遭到他们的断然拒绝。

而亲戚们也纷纷走避仿佛只要一被我“盯”上，就会被我附身吸血、借钱似的！直到此时，我才深深地被这种无力感给捉住。当时，我狠狠一咬牙，心想：现在只要谁给我工作做，谁让我有钱赚，我都会豁出去的。

不过，终究天无绝人之路。一家很小型的“一人公司”用了我当会计。

说真的，“勇气”是什么？我不知道。我只是凭着本能告诉自己：我要活下去！如果说，我这样的生存本能也是一种勇气，那么，所有像我一样为生存而努力奋斗不懈的无名小卒们，或许更值得我们敬佩。

许多人提倡这句话：事先恐惧可免于灾难。他们将恐惧当作护身符来对抗恶运，他们借着忧患意识，企图控制自己的生存。

担忧不是恐惧

“想像最悲惨的情况——你的宝宝跌倒了，满身是血；或者你快要断气……”这就是我告诉你面对恐惧的良方。如果事情真的发生了，你可以事先盘算该怎么应付。所以在灾难尚未造成时，你是否需要在楼梯口设个栅栏以防止小孩掉落？另外，你是否该注意到你有什么不良的饮食习惯，需及早注意，以免妨碍到自己的健康？

担忧不是一件事，它来无影、去无踪，而且它不止来一次两次，而是一次又一次、一次又一次。你自己臆测了很多悲惨的场面；例如：我讲电话的时候小孩就跌倒了，或者给小孩洗澡的时候也有可能发生惨剧；说不定我会孤独地死去，好几天了还没有人发现我的尸体；也许我在一栋大楼里，炸弹就爆炸了……光是一箩筐的疑虑就令人精疲力竭，而一旦必须面对实际情况时，可能已经累得没有力气应付了。人对恐惧如此严阵以待，请不要自己吓自己。我们无须为担忧而担忧，面对逆境心生恐惧是很自然的，但如果我们继续让它进驻内心，担忧就会变成恐惧，横行起来。

我发现，将恐惧减到最低、最有效的方法是——我相信“一切都会没事的。”

每个人都该为自己的生命预做准备，看看是什么事让你犯嘀咕。想像所有可能发生的情况——无论是好的、坏的，

举凡你所能想到的状况——然后，停止。接着问自己，我有什么选择？我能做什么？我一定要接受这个事实吗？找寻心中最佳的应变方法、打从心底真正的做好准备工作，才是直接面对恐惧的绝佳法则。抛弃生活中担忧，你就会减少很多恐惧。

第五章

过度恐惧 便会退缩

某种原因而遭遇失败，就会变得心灰意懒，这是人之常情。大家因为碰到一次失败就以为到处走不通，而陷入无路可走的心理状态。这完全是由于失败的体验，跟挫折感息息相关，而挫折感极容易引起人类的感情反应和各种“退行现象”。所谓“退行现象”就是指一个人的行为反应跟年龄相反，退化到小孩子的模样。这时候，由于他对环境的反应缺乏柔韧性，故对一切状况都不能表现得很适当。

请不要太悲观

1. 车到山前必有路

如果要想使自己免于陷入退行现象里，那就是碰到失败的时候，不妨常常自言自语：“此处不留人，自有留人处。”A 处谈不成，可以找 B 谈。”当然，可以商谈的对象不只限于 B，还有 C、D、E 等，只要一想到可以商谈的对象比比皆是，那就会心安理得，而没有悲观的必要。

如果应聘不上，也不妨回想上面所说的：“此处不取，还有它处可以去。”反正此类公司又不止一所，何况进此处也不是唯一的生存之道，只要一想到这儿，内心就有商谈的可能性，而且心情也会开朗起来。

任何人碰到失败的时候，很自然地会产生绝望感。至于如何解除这种绝望感，对于未来的前途，将发生极大的影响。大多数人遇到悲哀的状况，无不忧心忡忡，这样不但于事无补，同时还可能逐渐陷入泥沼而无法自拔。

2. 排出悲观的深渊

应该如何跳出悲观的深渊，也就是如何转悲为喜，无疑是最重要的问题所在。如何使心情变得开朗，其中一种妙法，也就是设法产生一种与自我悲观的原因完全相反的联想。

如果你参加大学考试，结果名落孙山，而陷入悲观的境界里。你也许会想：（1）难道是自己的实力不够，才考不上大学吗？（2）恐怕连考三次也考不取呢？（3）因为心烦意乱，静不下来读书。总之，你会显得方寸大乱。关于以上各点，倒认为可以作相反的想法，（1）投考，名牌院校，舍我其谁？（2）来日方长，总有一天我会考上的。（3）应该充满希望和斗志。在这种情况下，你就会涌出新的勇气来：“好！我明年再干一场！”唯有这种心情，才是考试成功的最关键。

3. 承受高度压力

通过对各业出类拔萃人物的研究结果显示，当我们面对压力，我们的行为既不必是紧张急迫、充满攻击敌意的紧迫型模式，也不必是忍耐、被动的无为型模式。

颠峰型行为模式者——在压力下保持颠峰表现的人，能

采取最适合自己的行为。所有这些佼佼者都能稳定地显示三种性格特征——投入、信心与自制力。如何让每个人将潜在的这三种特性加强，使它们相互协调配合。

凯伦，一名大公司的总经理，拥有一间市中心的办公室，受同事们的爱戴。经过十多年的积极努力后，她却决定退休了。她希望工作有弹性，工作的环境也更能自由地发挥她的创意。她计划与理想结合，创立自己的顾问公司。

问题是，凯伦因担忧而迟迟不敢行动。日复一日，她坐在电脑前面，想要写一份市场销售宣传单，但她连一句广告词也拟不出来，她不敢开始自己的事业，生怕她到公司行号去拜访时，人家会给她吃闭门羹。耳中，她不断地听到母亲的声音：“你真愚蠢。”接着她父亲的声音也响起：“你永远成不了什么事。”她的手指头似乎证明他们所说的无误——她无法移动指头，敲出句子。

我们心生恐惧，又只想像坏事发生时，悲观就会在我们生活中撒种，使别人借机栽培它、灌溉它。如今是我们该把悲观的种子找出来的时候，可能的话，回想一下它是如何形成的，然后把它拔起来——全部拔除，包括深植广被的根部。

幸好，你还来得及创造你的乐观，因为悲观不是属于你的一部分，它是别人传授给你的。有这种洞悉，这种决心，你一定丢得掉错误的行为模式。

我们的恐惧往往也是一种指标，指出我们希望改变的方面，如果你不能够以一个简单的行动开始做，痛下决心，先

建立这个新思想吧：不论我努力后的结果如何，我内心真正的价值始终存在。你不必证明，只要相信就好。

人人都有恐惧，恐惧是心灵杀手

每个人都有恐惧，听听别人怎么面对他们的恐惧，我们可以学到教训。

恐惧是心灵杀手，我决定面对我的恐惧，让它通过我。在它走过之后，我打开内心之眼，欲看清它的路径，结果发现在恐惧经过之处，什么也没有留下来，只有我一个人。

既然恐惧也是一种无益且有害的行为，那你为什么还要像其他许多人一样误入歧途呢？看来，你一定从中得到了许多“好处”，下面就是恐惧者真正的心理动机：

能让你回避现时以及在现实中存在的威胁——恐惧是一种现时的情绪活动。因此，如果你担忧未来，便会在现时生活中产生一种惰性，这种惰性为你回避现时中的某些困难找到了一种借口。

你如果出于恐惧而产生惰性，便可以避免承担风险——是的，在完全陷入恐惧的情况下，你怎么可能采取任何行动呢？“我什么事也不能做，因为我非常担忧……”这是人们经常发出的一种哀怨，其作用在于使得你可以无所事事，并且避免行动的风险。

恐惧可以显示出你关心他人的品质——你的恐惧说明你是个好爸爸（妈妈）、好丈夫（妻子）……这虽不是一种健全的逻辑思维，但却可以带来不少好处。有了恐惧，你在某些自我挫败行为方面就有了现成的借口——假如你体重偏高，你在恐惧的时候必然要吃得更少，因而你完全有理由继续坚持恐惧行为。同样，人在陷入恐惧时要吸更多的烟，所以你可以利用恐惧来避免戒烟。在婚姻、金钱、健康等其他方面也有着相同的误区性效果。恐惧心理可帮助你避免做出改变。如果你胸疼，恐惧是很容易的，而冒着风险去了解实际病情并对自己采取诚实的态度，则不那么容易。

恐惧会妨碍你投身于生活——恐惧者可以整天坐在屋里，担忧各种事情；而实干家肯定要积极投身于生活。恐惧是使你无所事事的一种巧妙的办法，虽然收益不大，但与忙这忙那的积极生活相比却要轻松得多。恐惧会引起溃疡、高血压、痉挛、头痛、腰痛以及其他种种疾病——这些疾病虽然看来并不是好事，但可以使你得到他人的极大注意，并使你有理由自我怜悯。有些人宁可一事无成，也要得到别人的怜悯。

消除你自己的恐惧

当我们认识到恐惧产生的背后心理之后，便可以着手制

定一些具体措施，以消除这一误区中的恐惧病毒。

从现在起就开始生活，不要总恐惧。一旦发觉自己在恐惧，就问问自己，“我现在为恐惧而虚度光阴是要回避什么事情呢？”然后，你便可以着手解决自己所要回避的问题。消除恐惧的最有效办法是采取实际行动。

要认识到恐惧心理的荒谬之处。你可以反复地问自己：“我的恐惧情绪能够改变任何事情吗？”逐步减少你为自己安排的“恐惧时间”。每天上午和下午为自己安排十分钟的时间用于恐惧。尽可能充分利用这段时间担忧各种可能遇到的问题及困难。然后，理智地控制自己的思想，将所有其他恐惧都推迟到下一个指定的“恐惧时间”。你很快就会发现，这样无益地浪费时间是可笑的，最终你将彻底消除自己的恐惧误区。

记下你昨天、或者一个星期甚至一年以来所恐惧的各种事情，列出一份恐惧清单。想一想你的各种恐惧产生了什么积极结果，再考虑一下你所恐惧的事情有几件确实发生过。你很快就会意识到，恐惧是一种毫无意义的活动；这丝毫不会改变未来，而你所设想的糟糕局面实际上往往并不那么可怕，有时甚至是相当不错的。

竭力去恐惧！看看你在恐惧时是否能够表示出来。你可以对某人说：“看着我，我要恐惧了。”别人会感到莫名其妙，因为你大概都不知道如何表现出你所熟悉的这种经常性活动。为了消除恐惧，向你自己提出这样一个有意思的问题：“我（或者他们）可能遇到的最糟糕的事情是什么，这种事情发生的可能性有多大？”这样你就会发现恐惧心理是愚蠢可笑的。针对自己通常恐惧的问题，有意识地做一些你

一直在回避的事情。例如，如果你一向省吃俭用，总是担心将来有一天会手头拮据，那么你现在便可以开始将钱用掉。曾经有个富商在遗嘱中写道：“作为一个明事达理的人，我在活着的时候将自己的钱全部花掉了。”你可以如此效法。

从现在起，用积极的思想 and 行为正视你的恐惧心理。

苏姗很喜欢旅游，她最近在康涅狄格州附近的一个海岛上过了一周的时间。她喜欢散步，并在散步时发现岛上有许多野狗。她本来怕狗，担心这些狗可能会咬她，甚至把她撕得粉碎，这是她最害怕的悲惨结局，但是她决心克服自己的这种恐惧和恐惧。她手里拿了一块石头（以防万一），野狗逐渐靠近了，她竭力不显示出任何畏惧。当狗嗥叫着冲过来的，她也没有减慢自己的步伐。那几只野狗看到这个人并无丝毫的畏缩，自知无趣，便转身溜掉了。当然，我并不赞成冒险行为，但是我相信，正视并克服恐惧或恐惧心理是从生活中彻底消除这种心理的最有效方法。

要认识自己的悔恨及恐惧心理。关键在于意识到现时。应该学会在现时中生活，不要在悔恨过去或担忧将来中浪费眼前的时光。你能够真正生活的时间既不是过去，也不是将来，而是现在。然而，无益的悔恨和恐惧都浪费着你现在的宝贵时光。

卡洛尔在《爱丽丝梦游仙境》一书中谈到现时中生活的问题：

“这里的规矩是明天有果酱，昨天有果酱，但是今天永远没有果酱。”爱丽丝不赞同地说：“迟早总要有‘今天有果酱’那一天的。”

你怎么样呢？今天有果酱吗？既然迟早要有的，现在就

来点儿，怎么样？

白色恐怖令人心里害怕

有些恐怖的景象，不但会改变人的一生，而且深埋记忆中，想忘也忘不了。

想到每天要遇到这么多令人烦恼紧张的事，往往令人心中心害怕；就好像要人一口气跑上圣母峰一样，我们不禁要问：我还能撑过六十秒吗？在这种时刻，只要有一丁点儿勇气，我们就觉得心满意足了。

相信这个事实：只要你还活着，你会找到勇气的泉源。即使已经沒有一丁点勇气，相信我，你其实还能找到一些。多做几个深呼吸，可能的话，面带微笑。

你何不将人类天生的“拖延”倾向应用在积极的方面？可记得《飘》女主角郝思嘉的名言？有时候，我们也需要学着说：“这事情我明天再想。”对你自己说：等会儿才惊慌，明天再说，今天我不要让恐惧打倒。在这一天当中，平静地沉浸在每一时刻，看看你的四周，听听周遭的声音，找事情忙或打个小盹。害怕来到你心中时，不去理会，坚持自我，告诉它：现在不行，待会儿我再害怕。这招不会永久有效，但让你有喘息的机会。你争取到一天甚至一个礼拜的时间，澄清你的心智，帮助你重新找到你的视野。

别让恐惧对你故技重施。恐惧的来临总有一定模式，在我们的心里呈现，它总是以无可避免的、可怕的场景收尾：他会和我的第一任丈夫一样离开我。摆脱老套，可以换上崭新的结局：我听他说，他也听我说，我们也许不表赞同，但尊重彼此的观点。我告诉他心中的害怕，希望他拥抱我。以完全不同的结局取代，给予我们新的了解，知道该如何让愿望成真。即使“快乐的结局”不可能实现，但是另外一种不同的结局也能帮助我们、提醒我们。其实方法不是只有一种，我们有其他更有效的办法去应付害怕的事。

乐观是希望的明灯

对自己仁慈。你是否经常对自己说：我真没出息，我不应该这么害怕，别人就能够勇往直前，我到底怎么啦？你也许不相信，但我可以告诉你，其实你自己就能够停止心理上的自我贬抑，延伸对自己的支持，就像对待别的好朋友那样。持续而经常地给予自己关怀与肯定：我当然会害怕，那没有关系，我会克服的。我难免犯错，不过，我相信自己会做最好的决定。

如果能更积极的充实自己、凡事好的方向去想，而不是自陷于坏的深渊而无法自拔，在往好的方向思考的过程中，再从现实的生活中去努力增加自己的能力。如此相辅相成

下，人生梦想才有实现的一天啊！

这些能够达成志向的少数人仍存在着，那是因为他们可以执着、坚持到底。所以说，只要有梦，就不要怕梦境无法实现，要做个勇于作梦的人。就怕你没有梦想，如此一来，人生自然也就毫无目标，只好一直浑浑噩噩的过下去了。乐观是希望的明灯，它指引你在黑暗中发现新的生命、新的希望，支持你的理想永不泯灭。

分析你战胜恐惧的优势

除了运用各种方法认识自己的恐惧优势和潜能外，还要根据自身实际状况客观评价自己，如学历、社会经验、智能、兴趣等。商界冷酷无情，六亲不认，要下海经商，必须对自己的特点有所认识。如果在下海前就能认识自己的恐惧优势，就可少交或不交“学费”，避免赔本。

那么，怎样认识自己的恐惧优势呢？

征询意见法。向自己的父母亲人，同学朋友，师长同事征求意见，了解他们对自己的看法评价。让周围的人指出自己的优势所在。

自我反省法。自我反省可帮助我们深入了解自己的才能及事业倾向。了解在过去的生活及工作中有哪些是自己最愿意做而又取得较大成功的事。检讨一下以往几年间自己性格

和“自我形象”的转变，其中有哪些明显的趋势，能否借以推断以后的转变方向及自身发展趋势。

心理、职业测试法。目前社会上出现不少有关性格、智力等方面的测验，不妨试一试做以参考。

感觉法。对自己无把握的事，本能地会产生一种畏难情绪，这是无才能的反映。与此相反，如果对所做的事感到确有信心做好的话，那往往说明你在这方面或许有一定的才能。

实证法。就是用事实作证明。有小说才是作家，有画才是艺术家，有发明创造才是科学家。你有没有经商的才能，不妨先练练摊，试一试，看能挣多少钱。

考试法。目前除了学校用考试来测验学生的学习优劣外，一般三资企业、外贸企业、政府机关等条件优越的单位，采用公开招聘考试的方法选拔录用各种有才之士，通过考试也可客观地评价自己。

自问法。向自己提出须解决的问题，可分为两类。先问：“我是谁？”其中要搞清楚的具体问题包括：人生观、价值观、满足需要次序、资质、兴趣、能力、学业背景、个人形象、动机、家庭背景和影响、其他性格特征等。再问：“我的优势是什么？”包括目前从事的工作、专业特长、其他资格和技能、社交及与别人沟通的能力、可能发展技能、社会活动、旅行经验、工作经验、喜爱的工作环境、推销产品的能力、喜欢冒险等等。

除了运用各种方法认识自己的竞争优势和潜能外，还要根据自身实际状况客观评价自己，如学历、社会经验、智能、兴趣等。

接纳恐惧的心灵

实行静坐。借着心灵的清静、观察、感觉，与当下每一分每一秒同在，使我们在一种学习状态下去坦然面对恐惧。静坐是介于静谧的情况下的苏醒动作。刚开始做，我们会觉得很不自在。

抗拒是自然的。但是，当心灵制造了过多的恐惧，速度快到我们无法面对时，我们可能急着想要去之而后快。换言之，在我们最感恐惧时，其实就是静坐冥想的最佳时机。

思想和情绪通过我们的意识层面，但那不是真正的“我们”，它们仿佛云彩来到我们心灵的上空。继续练习静坐，就会开始领悟：我们其实高于那些广大无边的恐惧思想，超越那些最深沉的恐怖感觉，这些思想感情没有那种能力可以彻底打败我们。我们会发现，只需要“观察”它们，就是一种很大的解放，因为我们根本无需相信任何飘忽而过的思绪，或者让浮云带着恐怖把我们罩死。

这种可喜的发现，在它们乍现浮升之时，即使只有短短几秒，我们也体会到了一种珍贵的、空灵的心境。可惜的是，我们无法刻意捕捉这种宁静。静坐冥想逐渐显露给我们的是，我们应该如何接纳当下每一时刻的真实心境。

害怕恐惧 宁可安于现状

每一种冒险都有一些必然的损失，是你在前进之时必须放弃的东西。一个决定放手一搏的人最害怕的事，莫过于突如其来发现他从前没有计算过的损失。就算你不能明确地指出是哪一种损失，任何可能的损失都会影响你。事实上，唯其你不确定你会失去什么，比你确知会失去什么有更大的破坏力。至少如果你知道自己害怕会失去什么东西，你可以预先准备，保护自己。最怕的是莫名其妙的恐惧，那时你就要开始怀疑自己的判断力和计划了。如果你能预知你必须有所损失，就能比较肯定；如果能知道将要失去的是什麼，那样你的胜算就更大了。

很多人害怕损失，宁可安于现状，不去冒任何风险。他们固守原有的关系，因为那样比较安全；他们去找工作，因为那样有保障；他们紧紧依附在团体之中，因为他们害怕独自一人。他们是社会规范和政治理念的强烈支持者，只是因为他們必须有所属于。他们不想当陌生人，更不想被排除在外。

很多人都害怕被拒绝，害怕自己变得无足轻重。他们不愿冒被排除名的危险。然而实情是，除非你有被人拒绝的勇气，否则你必无从贪图真正的接受与爱。除非你的能力面临真正的考验，否则你找不到自己的真实定位。除非你愿意倾

己之力，不计成败，否则你就得不到真心的赞誉，还有自我的满足。

失去自己的恐惧

如果个人一直想凡事均在掌握中，那就很难在冒险中学习任何事了。虽然深思熟虑可以减少危险，但是在前进的路程中，放松一些控制仍是必要的。

你若是害怕失去控制，任何弱点都会变成致命的威胁，即使毫不相干的变数也会使你踌躇再三。就这么瞻前顾后的结果，你反而失去最重要的东西了。

强调控制的人往往也会强调权力的重要。他们的想法乍看似乎很实际，其实只是害怕失去控制的烟幕而已。因为他们太需要凡事在掌握之中，这样的人太怕事情失去控制。所以想控制一切事，如果有一点点事在他们的控制之外，就会被他们视为一个可怕的威胁。

当你非常重视控制的时候，任何一点点风险都会引起莫大的焦虑。你深恐失去影响力之后，别人就不再爱你或看重你了。你认为只要强大就是对的，只要一切在掌握之中就是好的。主宰欲强的人很少处理真正困扰他们的问题。他们的行事大部分是象征式的，做一件事就代表了另一件事的意义。

我们每个人都应该学习适当的控制。在这个世界上，我们到底能控制什么呢？几乎没有什么事物能被彻底控制，尤其是真正有价值的事更是不可掌握的。

你可以控制金钱、财产，也就是东西。你能够占有它们，主宰它们，但是如果你的行动太僵化，就有失去的危险。像是人或情绪，就不是你能完全掌握的。你也许可以试着处理情绪问题。但是你不可能硬生生地拿走一种情绪，它会再回来，要求宣泄，而那种宣泄也许就完全不是你所能掌握的。情绪生来是要被表达的，那是它们的本质。当痛苦的情绪被抑制得太久，就需要更多的气力来压抑它们，直到最后，它们就把那个受苦的人锁在他自己的炼狱之中。

你能控制什么呢？你不能控制爱，你不能控制明天，你不能控制昨日，你只能真诚地活在此时此刻罢了。

你在从事一项冒险行动时，没有必要放弃一切规范。不过如果是一个不惯冒险的人，也许会认为任何一点改变都意味着失去控制。有的人就是没有办法面对方向不明确的情境，他们必须能够控制每一种情境，那就是他们控制自己的感情的方式。

如果没有规范，人就这么活下去，得以满足他们的需要，生活也许仍然照旧，只不过有更多休息的时间。人们不必再随时随地检视他们做事的成绩，他们有多少价值，或者他们的感觉如何。然而不管你喜不喜欢，那些控制欲强烈的人写下了世上大部分的规范，他们私自认为人性本恶，非得严加防范不可。难怪生活大多数时候总是艰难的，也许就为了世上有太多喜好规范的人在强调规范的不可逾越。

一个控制得太好的人常常跟他的感情是隔阂的。如果你

想了解自己是怎样的人，只消问你的感受如何就够了。然而对那些把所有的感情都纳入控制之下的人而言，此举可是绝大的冒险，而冒险就正是他们的大忌，万万使不得。

完全控制的相反并不是完全不控制，不过是自由罢了，能够体验自己的心绪，肯定自己的良好心性，而既然你是好人，你的情绪，即使是不好的情绪，也不是绝对不好的。情绪只是你对生活经验的情感反应而已。自由地表达情绪，没有僵化控制欲的干扰，那正是完整的生活的必经过程。

不幸的是，除非这些人先学会掌握自己的情绪，否则他们企图掌握的外在世界总是随时有掌握不住的恐惧。个人要想成长，要想自由，多少总会体验一些惊惧、一些痛苦和一些愤怒。

丰富的生活充满冒险的机会，但是绝不该是单凭莽撞的匹夫之勇就能算数。冒错误的风险比根本都不冒险更糟。虽然有些大胆的投机分子偶有成功之机，但是那种风险完全依凭机会，而不是靠冒险家本身的实力，所以所得的成功概不可靠，他能肯定自己的方法也唯有一一次又一次的冒险了。

谈到匹夫之勇，血气方刚的年轻人最容易陷进一个又一个困境，然后不顾一切地冒一个又一个险。他们的最大问题在于他们尚无法界定自己，不知道自己是好是坏，是强是弱，是男是女，是小孩还是成人。他认为可能否定他自己的迹象都是一种威胁，他非要化解这种威胁不可。年轻人常喜欢表白自己的情绪，想要证明他们不是自己疑心病的本相。慢慢地，他们或多或少地冒了一些险，终于建立自己的形象，生活的经验也教会他容忍一个不是完美的自己，接受一些他从前并不喜欢的属性。

所谓长大，就是接受自己的缺点，而仍然相信自己是很好的。

然而不幸的是，大多成人仍然没有克服年轻时的恐惧，他们对人生的看法也一直没有成熟过。事实是如此，很多所谓的成人也不过是步入中年的少年罢了。他们对自己仍旧一知半解，可是却得以成人的资源恶化他们的问题，杀伤力比以前更要大得多。他们等于是具有成人力量的孩子，盲目追求爱情，因为他们不爱自己，所以不会从经验中学得任何教训，也因此永远长不大。他们挺而走险地追求权力，但是却永远不得满足；他们热烈追求别人的尊重，但是他们一点也不喜欢自己。他们仍然需要把行动置于己外，仍然像年轻人那样盲目地冒险，不一样的是他们现在必须负起成人的后果了。

有些人对于冒险像上了瘾似的，这是因为恐惧与危险都是刺激的事，足以完全吸引他们的注意力。他们不了解人的尊贵，人应该有所为而为，知道自己的目标，也知道自己为了目标应该付出的努力，不至于盲目浪费精力。这些不自觉的冒险家有着自我毁灭的冲动，他们的冒险和我们这里所探讨的冒险是大异其趣的。他们的冒险别有目的，可能是想输，想遭受惩罚，想得到别人的注意，或者甚至只想撒开手，留下不可收拾的残局，让别人来帮他们收拾善后。

上过战场的人都知道那些年轻的战士惊吓过度，就会不顾一切地冲锋陷阵，藉此忘记他们的恐惧。那些老是自愿担任危险的飞行员也是如此。这些敢死队之所以冒许多不必要的险，很可能是希望装作没有什么好怕的，就可证明的确是没什么好怕的。

有冒险狂的人通常都有些想要掩饰的情绪，他们想要掩饰的情绪越强烈，所形于外的勇气也愈大。那种情绪可能是任何一种情绪。不过最普遍的应该是恐惧和罪恶感。寻求刺激的冒险家也许声称他们只是想要官能的极致感受，不过实际上他们只是在逃避痛苦罢了。他们希望能够在刺激中得到暂时的解脱，暂时遗忘那个令人不快的现实环境。

我们被恐惧吓坏了

我们被恐惧吓坏了，被愤怒涨满心胸，此时，任何一句话都可能击败我们。只要有一口气在，我们都还能有所作为——受创但未毁坏。即使我们失去了生命中最宝贵的东西，我们还是能够时重建生活，化悲愤为力量。

我们开始接纳之后，并不会感觉自己很勇敢，但这却是真的。勇气并不一定得微笑常挂脸上，或像天真乐观的小说人物不断说着：一切都没问题。遭受人生艰难的考验并不是光荣的事，我们也无需向自己或别人证明这点。

接纳，通常并不会让我们意志高昂或热情如火。我们还是不高兴发生了这种事，还是痛恨恶运降临到我们身上，但当开始学会接纳，绝望就会离我们远去，因为我们领悟到，这是唯一的一班飞机可以载我们远离绝望。接纳是一种焦点的转换，我们得到新的视野，恐惧在其中被化解了。在

接纳的阶段里，我们不断地重下决心，便会开始感谢身边所拥有的。最近我读到有关苏妲·纤卓兰的报导，她是当代的印度古典舞蹈家，切除了左腿，在装了义肢后，她又开始上台表演，别人问她怎么跳，她答道：“跳舞不一定需要腿。”活下去吧，人生还是很有滋味，就像苏妲那样，拒绝被摧毁——当然是走过恐惧的迷宫，不肯放弃，直到发现出口，引领我们走向接纳。你、我，还有千千万万的男人和女人，不论过去、现在或将来，我们这些虽受伤却不肯屈服倒下的人万岁！

恐惧是你最大的朋友

恐惧是你最大的盟友，如果你知道怎样利用它的话。假如你希望利用恐惧，你得知道自己想要什么，必须有目标，准备冒险去获得。在无秩序中行动的好处，就是别人还处在没有组织、困惑或混乱的状况中。

假如你一直看着恐惧的发展，就会明了事情的因果始末。如果你似乎是唯一在特定方向能够行动，而且是真的知道自己想要什么的人，若是你又表现得很冷静，对于所有的困惑都有清晰的头脑，你就会比那些在一瞬间深陷在混乱中的人，更加能够有逻辑地思考——这有很大的不同。你的目标给你距离，而你的距离给你力量。

陷入恐惧的人会发生什么事？在恐惧当中，人们会害怕失去他们的安全、工作、婚姻、尊重、爱或控制。他们害怕别人会注意到，因为他们走捷径且态度傲慢，所以造成目前的灾难。他们怕失去自认为重要的东西，所以如果能够避免这点，同时还有拯救他们面子的人出现，他们就会支持他。

有恐惧中，人们也会觉得无力并且像个孩子似的。他们需要有人指引方向，就像青少年不能宽容犹疑不定，经常只为了有目标而做选择。陷入恐惧的人会靠近似乎最有自信或表现出知道怎么做的领导人物。

当陷入恐惧时，人们通常会怪罪某些人，如果他们需要一个替罪羊，他们就会弄到一个。假如你太莽撞行事，也许你就会变成它。为了避免这点，你可以表现给别人看，你也有相同的目标。

混乱时会带给你别种情况所没有的出头机会。此时，别人的领导权正面临最低潮的时候，这是你表现出权威感，在最人喜欢的情势中表现自己意见的最佳时机。假如你注意到导致目前问题的事件，现在你就需要分析情况，让人家知道你的价值。

不要从恐惧中退缩

如果你害怕，把它们藏在心底，要不然它们就会变成别

人批评、抗议以及质疑的目标。不要减弱那些必须与你一起工作的人的士气，因为他们会很容易地因恐惧之中的第一个败退而气馁；然后，你会失去他们的信心——就在你最需要的时候。

当面临恐惧时，你可以再整理一下以前无法展开的计划和点子。能够帮助陷入恐惧者解决不确定感的人，会赢得他们的忠诚和献出最大的努力。因此，不要从恐惧中退缩，这可能是你的大好时机。

注意要点：应该利用恐惧来实现以前所做的决定——而非重新再定一个。面临恐惧时所做的决定，通常不会考虑长远的目标，因此很可能产生与预期相反的结果。但是，在恐惧之下所做的决定，比起在压力较轻的时候，更显得有冲劲和魄力，因此，可能会更令人瞩目。

在恐惧的困惑中，人们常会做出无法挽回的行为来——辞掉工作、提出毁谤人的控诉、破坏婚姻。但是在这样混乱的时候，最好是保持开放式的选择。虽然混沌不明显你陈述计划的最佳气氛，让你可以用一种让人们能够接受、且有机会实现的方法来表达，但是不要加重那些烦人的选择。

但是，这并非是说，为了出人头地，你要制造恐惧。如果你能在不制造恐惧的前提下，把错误纠正过来，会更加讨人喜欢。促成恐惧危险在于：一旦它开始了，你就被逼上冒险这条路。一采取行动，你就不能允许情况恶化。因为事情如果弄僵了，最后你会因此被责备。而且倘若事情发生在你掌权之前，你就得在任期之内以自己的方法来纠正先前的错误，否则你将成为最大的受害者。

如果我们犯下重大的错误，尤其是在我们从事十分重要

的事情时，我们的失败就会影响我们对事情的看法。一个人对自己的看法是有选择性的，发生在他身上的事有好有坏，他怎样自由的选择他的论点，全看他对事情的感受如何而定。

为什么不选择最好的故事来完成你的人生呢？检视过去最好的部分，坚定你对人生的信念，总比被最坏的部分腐蚀的好。每个人都有失败的过去，如果失败太多，可能是同样的错一犯再犯的缘故，但是那并不表示生命必定就是暗淡无光的。只要你愿意用新的观点看待生命，问题就能得到解决。

一个总是认定会失败的人只有恐惧，对自己的看法太悲观，因此让自己也让别人难过。如果别人拒绝你，你总是不愿正视他们是否因为你本身的缘故而拒绝你。你可以假装是他们太蠢，无法认识你的真正价值。但是你仍然想要他们的肯定，仍然会受伤。

个人除非能够正视自己之所以被拒的原因，否则你永远无法克服被拒绝的恐惧。也只有在你敢于流露真正的情感之后，你才真正能被接受。而当你真正被接受后，你才能独立承认自己的价值，学习为自己感到光荣的能力。

独立是一个很重要的目标。你应该学会爱你自己，学会需要爱，而不仅仅是那份需要而已。培养爱的能力，爱而无惧的方式。要能承担被拒的风险，只是别忘了：祸福无门，唯人自招。

当你学会接受完全的自己，包括好与坏的任一方面，那么生活历程中的每一次失败就都只是一次失败而已，不足以否定你的全部价值。

《圣经》上曾说：“上帝并没有给我们害怕的感觉，神只给我力量、爱和健全的心灵。”这意思是说，害怕或恐惧不是我们生而既有，事实上，只是我们心生畏惧而已。

如果你对很多事都害怕，而又想克服这些感觉，那么你只要能克服“怕失败的感觉”，就能根除心理的障碍。在这里，有一个很管用的原则：“我宁可轰轰烈烈放手一搏而失败，也不愿无所事事而成功。”

那些破釜沉舟，冒险犯难的人，甚至力争上游却不幸失败的人，是值得钦佩的。例如，有些人心怀大志去参加选举，一心一意想为大众谋求福祉；他深知自己崇高的远见必受到无情的批评、误解、歪曲，却仍然勇往直前。也许，有人认为他这是何苦来呢？既然自知不为大家所接受，干嘛还要知其不可为而为之？但是，即使他竞选失败，他也有所得，也是不折不扣的胜利者。因为，他敢于冒险，战胜了害怕失败之感。敢于为远大理想头破血流的人，是虽败犹荣的。确实的说，这种人才是真正的赢家。

第六章

理解恐惧 创造自己

我们通过眼睛、耳朵、触摸和其他感官接受光、声音、压力等刺激，我们生活在一个有人、有物体、有各种事件发生的实实在在的世界中，这是一个最不寻常的事实。我们必须把这些感觉信号转译成能够理解的信息，这种对我们周围所发生的事情进行感觉是最为基本的心理过程。我们不必去思考它，就像无须思考消化食物是为了获取营养一样。不管我们对消化过程有无认识，它都在进行，

感觉、知觉、再现、想像、思维和学习的过程也是一样的。因为我们对日常生活的世界是如此熟悉，因为我们并没有探究它们是何以可能的神奇过程，所以我们就容易认识它们是想当然的。

创造自己的世界

让我们看一下这样事情：你下班了，开车回家，在房子外面停了车。下了车后，你找到了前门的钥匙，开门进去了。这几分钟的例行工作你已经经历了上百次，从没对它有什么意识，没有什么比它更简单的了。然而它并不简单，为了完成这件事，成千上万个复杂的精神活动以一种奇迹般的方式在进行。你首先必须知道汽车是什么以及怎样驾驶它，这是一项复杂的技能，需要很正确的判断，需要在新情况下随机应变以及把思想和行动协调一致。你必须记住你的住址并且要有办法检验你的路线是否正确。在你的脑海里需要有一幅即将会有什么景象出现的图画，否则你就不会知道是否有什么变化。在整个行车过程中，不需要特别的注意，你的大脑和身体已经能做这一切。你可以随意地想想白天工作的事或者做什么晚饭，直到快到家了，需要找房门钥匙的时

候，才又回到正在做的事情上来。并且你不会被其他的几个刺激你感官的信息所打扰。在开门的时候，你必须已经掌握了有关钥匙怎样打开门的道理。你不能把钥匙放在门上或扔在门下，而是用它去开锁。如果所有这一切都包含在一件简单的例行事情中，那么我们就必须做一些富于想像的工作才能掌握它，而这一切又是包含在有关我们所遵循的复杂的社会准则方面的信息之中的。

在朋友、邻居、家庭、同事的社会关系中，我们做出了许多关于其他人和他们的思想的具体的判断，即关于亲密、诚实、温暖、吸引、帮助等。最为重要是他们想些什么，感觉到什么。大量的事例被用于解释或适应某种理论，这种理论使我们能够理解我们所看到的或所参与的社会行为。

情绪是恐惧的早期警告系统

我们可以把情绪看作是恐惧的早期警告系统，对于那些影响我们切身利益的事情，它的反应要比有意识的思考快得多。通过我们的情绪反应，在知道某一事物是什么或者为什么会有好的或坏的感觉之前，我们已经知道了它是有益的或是有害的。这样不仅吸引了我们的注意，而且引发了我们对我们的分析和判断的独特理解。当然，在复杂的人类社会，情绪也并不是简单的，在情绪辨别中有极其细微的区别，并

且情绪也不只是生物过程，它甚至与我们的语言和社会秩序紧密相联。例如在犯罪感和羞愧，羡慕和嫉妒，理解和预知之间是有区别的。这些情绪是不可能根据生物化学变化和身体状况来区别的。

现在，我们来考虑心理层面中最重要的一个方面。我们都有自我，也就是与他人关系中的那个“我”。要立足于社会，我们就必须有一个怎样用钥匙开门进入房间的图式。大部分人的精神和情绪活动都以对自己的疑问表现出来。我被爱吗？我安全吗？我被认同吗？我是否被认为是个傻瓜？他们怎样看我？大量的社会信息都蕴含在它是怎样影响我们对自己的认识中。不管我们是否愿意去认识这些影响：它都存在，并且我们处于心理上的痛苦之中的时候会更加注意它。我并不是说自我提高或自爱，自我否认、自我贬低、自我蔑视、自我憎恨是自我中心的先兆迹象。

我们通过思维和情感来加工从外部世界所获取的信息，我们以自我保护为标准去判断大部分信息，如“这件事和我有什么关系？”但我们在什么意义上去创造生活呢？我们不仅要根据以前的经验所形成的关于外部世界的图式去理解来自外部世界的信息，而且要不断努力使我们已有的理论和所获取的信息相一致。有时我们会改变已有的图式，但在多数情况下我们还是根据它去解释每一件事情的。换句话说，我们意识到什么，忽略什么都建立在已有的图式和信仰的基础上。我们通常看我们希望看见的事物。我们认识世界的方式似乎是自我验证的，就好像它是唯一可能的认识事物的方式。然而这一认识不是对现实的直接的反映。另一个人也许不这样看问题，他觉得自己看问题的方式才是实际的。

为什么这些问题对理解恐惧是至关重要的？是因为当我们对我们自己和外部世界的关系的认识发生错误的时候恐惧就会发生。恐惧的产生不只是因为有不愉快的事情发生，也不只是因为我们的情绪低落。在所有的恐惧中，都是由于外部世界（通常是指他人）的行为不是我们所需要的那样，也就是说它没有和我们的认识相一致，更为重要的是与我们对自身的看法不一致。就像有一天你没有打开你的房门，这使你大吃一惊，突然间你的关于用你的钥匙打开门的看法全部失败了。

引起恐惧的原因

一个很重要的人没有按照你期望的那样行事；你生病了或身体受伤了；在一场灾难中发生了意想不到的事情。每个人对未来都有一个设想，有一系列个人目标。这些目标对世界予以一定的意义和某种期望，这些目标的实现依靠他人或自己的身体。当其他人没有扮演我们所分配给他的角色时，我们自身就受到了严重的伤害。当自己的身体不再胜任时，也会发生类似的事情。此外，许多身体受伤或疾病都会改变人们对待你的方式，这经常是恐惧中最令人头痛的事情。

不管发生恐惧都是因为他们关于世界、他人和未来的模式突然不再正确了。有时，恐惧的确来自忧郁，如吉尔的事

故和海伦的乳腺癌。对于这类的事情是很难理解其本质的，需要花费一些时间。尽管如此，仍有可能成功地解决这类恐惧。许多患了乳腺癌并做了手术的妇女都发现通过这个经历她们获得了许多积极的东西，例如对生命价值的理解，一种被需要的感受等。当人们理解某种可怕的事情时，个人关于世界的认识就发生了变化。

恐惧的发生是由于我们自己不愿意去改变我们的认识，乔治和本尼就是很好的例子。如果能够早一些适应变化的环境，恐惧就可以避免。为什么我们这样做很困难呢？通常我们对自己和世界的看法是不恰当的，并会导致自身的痉挛，但是我们没有吸取教训去形成更好的认识。这种一成不变地去认识事物的做法会导致自我破坏的行为，这应该引起人们的注意，尤其是那些与他人一起工作的人们。通常这是由于某些事情阻碍了新的学习。人们深信变化是不会被接受的，甚至是难以接受的。例如，乔治也许就是基于这样一种认识：要么我在工作中是十分成功的，要么我是被蔑视的。当你只给自己两种选择的时候，就不会考虑其他的方面，这时就会出差错。还有其他一些信条，尽管在一般情况下是无害的，但当发生不幸事件的时候也会产生阻碍。例如，如果你一直是做善事，你会得到回报；人生的价值在于使他人快乐；如果避免与使你害怕的东西接触，你就不会恐惧。

面对恐惧 制定新的个人目标

你也许会说：“噢，这听起来并不坏。确实在恐惧中人们需要制定一个新的计划，一系列新的个人目标，创造一个关于世界的形式以适应新的情境。”但这并不那么简单，这些计划和认识不是购物单，可以随意增补或舍弃。当我们坚信它们的时候，它们就是我们的现实生活。现实的挫折是一个极有压力的过程，你不能立刻地接受它、相信它，你的思维还是遵循旧的计划、旧的模式，并试图使现实去适应旧的一切。这就是在失去亲人的时候所发生的，如梅格·布朗还继续在杰克仍然活着的世界中生活。

“一天晚上，她在餐桌旁边放两张椅子。第二天，她听到了杰克的声音，十分清晰地叫‘梅格’，就像以前他一回到家时一样，她有一种奇怪的感觉，杰克无时不在。”

自我认识和外部认识是一种挑战

任何计划都比没有计划好。我们从没有放弃去认识事物，同样我们不能在没有自我的情境中生活，大多数人都发现失去自我是一件可怕的事情。在恐惧里，从其本质来说，它不是对所需的模式的调整，而是用同一种方式或其他方式进行的基本的再思考。这不可能立刻做到，并且是痛苦地做到。

已有的模式和来自外界的信息之间的强烈差异产生了情绪。正像我们已经看到的那样，情绪是我们认识外界并做出反应的一个有价值的方面，它们发出某事物需要予以注意的信号，尽管此事是难以应付的。即使是温和的情绪也是信号，如果忽视它们，就会产生问题。通常人们试图躲避痛苦，尽管这是不明智的做法。屡次这样，我们的短期的焦的解除就会妨碍我胶解决长期问题的能力。当恐惧终于降临的时候，起初的懊恼和悲伤可能会变为恐慌、愤怒和失望，变得更加难以控制。经我们体验这种绝望的情绪时，任何新的学习都会被严重地削弱。这就是为什么有时从过去的经验中学习，建立新的模式是如此困难一个原因。恐惧中的人们并不是常常修正他们对自己和世界的认识，而且坚持旧的模式，这样就严重地压制了他们的潜力的发挥和对未来的选

择。

在所有恐惧中，都存在着对自我认识和对外部现实的认识的一种挑战。人们可以列出被这些恐惧所否定或提出疑问的个人信念。

因此我们开始现实地面对恐惧时，就像在鼻子上打了一拳一样。我们都有关于自己和世界的信条，这些信条支撑着我们，使我们安全、自由地生活，不害怕也不失望。当这些信条领先他人或我们自己的身体来维持的时候，我们总是有一种潜在的脆弱。因为在本质上，这两者都不是完全地可信和完美。我们的信条受挑战的可能性总是存在着。但是，许多人的恐惧似乎一个接着一个，而其他的人似乎能避免所有的恐惧。为什么在人与人之间会有这些差别呢？

没有恐惧的挑战

远离恐惧的一个办法就是避免与其他人的联系。也许你认识某个人，他把自己和其他人隔开来，从来没有感情的联系，从来没有任何亲密的人，从来未参与竞争性的挑战，生活在一个人的世界里。通过这样他们希望能避免失去的痛苦、悲伤、犯罪感、恐惧，这种避免恐惧的代价也是很高的，孤独将会时时相伴。此外，迟早死亡的威胁将是对不会受到伤害的信条的最后挑战。

不同程度地对恐惧的趋近可能是一个机遇问题。也许一些人是幸运的，即使有一些不愉快的事情的发生是无规律的，他们仍能避免遇到大的灾难。这种机遇因素是生活的一个方面，也常常是难以接受的。当人们忍受一件可怕的却又是机遇的事件的时候，每个人都会问“为什么它会发生在我身上？”

当然，有些人远离严重的病痛和事故，是“幸运”的。矛盾的是这些人同时又是不幸的，他们已经处于一个可怕的灾难中，要随时注意到自己可能会死，而且还要感谢他们的“好运气”。正像一个兹布里奇轮船失事的幸存者所说：“每个人都告诉我我有多么运气，几个星期来，我不停地表示赞同。是的，我的确非常幸运。但为什么我感到如此恐惧呢？”事实上，这个人根本不是“幸运”，而是极其不幸。他自己不知道这一点，其他人也根本没有帮助他。

另一个方面，许多恐惧来自于我们自己能施加影响的事件，如离婚或者失业。这里也存在着一个幸运的因素，但是人们更有力量可以阻止恐惧的发生。我们应该尽早知道发生了什么，知道以什么方式我们没有和外部世界协调一致，这是十分重要的。通过对早期的警兆做出反应并与其相适应，人们可以调整对这一问题的看法，并采取积极的措施。例如，詹妮丝·鲍尔知道她和彼得不能再在一起谈论他们的私人感情和观点。她害怕当着彼得的面提出她的要求，不能确定她是否有这样做的权利，她为自己的要求是否合理感到焦虑，害怕彼得拒绝她。由于不能确定自我价值，她试图通过与彼得和解并忽视他对自己和孩子的疏远来保持自己。

认真理解恐惧 它是可以避免的

如果我们认真思考理解恐惧，许多恐惧是可以避免的。避免头脑中的图象和现实冲突，最好的办法是在我们生活中建立恐惧防御，这样我们就有更好的机会去对问题保持清醒的认识。进行恐惧防御的关键步骤是事先计划，预见可能会出现困难，尽早采取解决措施。例如，一对快要退休的夫妇已经计划好了他们的未来——搬到一个小村庄，种花和蔬菜，过宁静的生活。这个计划是好的，是很有吸引力的，以至于他们忽视了可能会出现的一些困难。离开他们所信赖的朋友、亲戚和邻居是有压力的，他们要花上一段时间才能再建立新的交往关系。乡村离商店和医院较远，必须开车前往。并且这个计划也没有考虑到晚年也许会发生诸如收入减少、疾病和失去亲人等事情。

许多人发现，这种每个人都有责任去建设自己的现实生活的观点是幼稚的，甚至是危险的。我们知道生活的压力不是随机分配的，那些贫穷或被轻视的人们承受的压力事件和困难要比那些上流社会的人们多得多。那么，我们这里阐述的恐惧观点在面对不公平的、受压迫的现实的时候需要调整吗？恰恰相反，对现实的理解并不意味着要被动地接受他人对自我的看法，至少是那些有关个人角色和地位的正统观

念。既然人们有进行有效活动的自由，那么在建设自己的世界过程中个人有权理解自己的角色。

尽管许多恐惧是可以避免的，但我们仍然要准备从过去恐惧的经历中获取经验、教训，这个过程是痛苦的，因为我们不愿意这样做，我们喜欢的是交叉着手指幻想，下一次一切都会变好的。虽然这种幻想有时真的变为现实了，但许多时候是不会的。下一个丈夫和前一个一样是个酒鬼，下一个工作也有同样的困难，同样的难以满足自己的要求。我们的美好幻想没有实现，只有一次一次的再现已有的图景。

另一方面，人们常常从恐惧中学到许多东西。可以说，危险给人们提供了发展的机会。如果你的信念调整了，那么你就获得了对自己和世界的更深刻的认识，痛苦也就会减轻，因为出现了新的和好的东西。恐惧时刻是一个决定性的时刻。正像字根“恐惧”的含义一样。根据这一含义，恐惧的产生是由于我们对事物的认识和现实不一致，从这种意义上来说，要做出抉择的事情是：要么坚持以前的认识，要么形成一个新的认识。如前所述，这个选择并不仅仅依靠理性的决策过程，而是在意识的每一水平上的整个人的投入。在此能够忍受情感上的痛苦以从恐惧的经历中获取有益的经验是很重要的。

至此，你也许会觉得你对恐惧心理有了一个基本的了解。你也许会认为考查一下这些观点怎样应用于更复杂的情境中是很有益的。

面对恐惧 想办法改变现状

你觉得害怕，而又没办法坦然面对，但又急欲鼓起勇气，这时候，你可以自己做，但如果有别人在旁协助，譬如心理健康专家、一位你信任的好友，效果会更好。

找个舒服的姿势躺下或坐下，闭上眼睛，回想起小时候发生过的某个特殊往事，在回溯历史事件时，注意观察这个小女孩或小男孩，不要把她（他）当作你的小时候，而是把她（他）看成电影里的角色。

你看见这个可爱的小朋友陷入害怕的处境时，做深呼吸，意识到你这个大人可以完全控制局面，如果这期间你忽然看见、听见令你害怕的事，那就要立刻停止回想，关掉开关，不再放映。如果你希望看清特殊的细节，不妨把脑中画面冻结起来，然后再继续。

有一位十岁的小女孩，在一个暖春的夜晚，站在街角，她和父母出来散步，正在津津有味地吃着巧克力冰淇淋。她的肚子痛了一整天，她感觉到好像有火山岩浆倒在她腹部。她是个乖巧温顺的孩子，从不会大吵大闹，但忽然间，她不得不叫出声来，她丢掉冰淇淋，开始大哭大喊，腿疼痛地蜷曲了起来，她父亲一把抱起她，火速送她去医院求救，她的盲肠炎发炎，医生给她开了刀。

现在，你看着事件重新发生，尽你所能，想办法改变现状，帮助那孩子脱困。赐给她（他）有如大人的忍耐力，问道：在事过境迁的现在，她（他）会有什么不同的反应？

在你质疑自己的能力，而又觉得非具备这种能力不可的时候，不同的记忆可能来到你的意识层次，或者同一件往事一再重现，对自己温和一些，这个练习不是要为你找寻自我鞭答的借口；它是一个良机，为你“重建”你成熟的恐惧处理。孩提时代，我们处事应变的能力有限，没有什么选择余地，长大成人，我们自然有较多的自觉和自信去应付棘手的窘境。

寻找真正的听众

通常在我们害怕的时候，实在很难找到一个地方可以让我们毫不忌讳地说出口。当人们问：“你好吗？”通常他们期望听到的就是：“很好，谢谢。”而不是：“我吓得要死，不知道下一步该怎么做。”这种好话，往往包括你的兄弟姊妹、父母亲、配偶与恋人，甚至朋友，无人不喜欢。有时候，那是因为我们说了害怕的话，会影响他们对自己的评价，所以，我们假装很好，他们也这样相信了。

真心说出“我很好”，是一件令人愉快的事，然而正当我们在荆棘满地的森林中，艰难地寻找出路时，我们需要朋

友听听我们的哀鸣，我们需要别人听自己袒露内心的脆弱。

我们的恐惧并不会比别人大，别人也同样经验过，甚至战胜过它们。有时候，难就难在别人不一定准备好当一名好的听众，但不用担心，只要你真心待人，别人总能接纳你的伤心事。

理解恐惧 充实自己

恐惧心——如果有，你便会被挤到没有机会的死水中。恐惧心会以各种不同的“像”呈现，譬如害怕有所改变、害怕面对未知的事物、害怕失去、害怕失败等等皆然。其实，凡世间众人皆有恐惧心，但并非所有情况都会同时发生，它甚至根本就不会发生，因为恐惧是来自自己的想像，只要有坚强的意志力便能将之克服。若能了解于此，接下来的就只有如何去克服的问题。如果你能再达成下列几种心理建设，则剩下的问题也将烟消云散。

理解恐惧，决心战胜恐惧，经常充实自己才可能做好，以此你应该打这一份自我启发的计划。这种做法可为你带来信心，也能使你的人生态度变得积极。你若想确实保障自己的将来免于危难，与其等人来救，不如运用自己的头脑、靠自己的力量突破难关。所有环绕在你身边的人、事、物都在不断改变，只有自己平日积存在脑里的知识、心得永远不会

变，而且只要积蓄充分，就不会因害怕困难进而逃避问题。最重要的是，你的知识别人永远偷不走，是最牢靠又能让你受益无穷的财宝，吸收愈多，好处愈多。

成功虽小，亦不可忽视。由于它的累积，可以使你获得大信心，并且使你同时获得向前冲刺的勇气与毅力。无论如何，经常检讨、反省、改进以充实自己的知识，必要时，信心方能变为无可比拟的威猛武器而有效地斩除所有障碍。

每当面临一个新的机会，在斟酌得失之间，恐惧便会在你的内心里悄然出现，阻扰你致胜的决心。这虽然是每个人都有的心理变化，但若不趁早加以克服，便将慢慢累积扩大，当它爬满你的心，且进而侵蚀你的骨髓时，就对以救治。如果你正抱持着维持现状的观念，即应早日医治，阻止病菌继续蔓延，并从而将残留在体内的病原完全根除，以免到头来后悔不已！

至于消除恐惧的方法，只有从正面迎击，别无他法。因为恐惧一旦被姑息，便会常留在你的身边，把机会从你身旁逼走。因此，为能获得机会，就必须先消除恐惧。完成这个步骤，接下来忙不完的工作会迎面而来，多得使你不得不从中选择的机会，会让你没有时间去考虑害怕的问题。

理解恐惧，就能成功的转移恐惧

以下几种理解恐惧方法可以帮助你在需要的时刻找到勇气。这些原则你早已知道，但心生恐惧时却很容易忘个精光。

1. 你要感觉恐惧。你也许恨它，希望逃开，但终其一生，在不同的时期，你总会有不同程度的体验。

2. 面对恐惧时，自然心生勇气。不要空想恐惧——应该去体验它。第一步，也是最困难的一步是，承认它、面对它，用眼睛去正视。

3. 勇气早已存在你心里。信任你自己，让勇气引领你去必须到的地方，让它告诉你应该怎么做。必要的时候，坐下来，等一等，直到你能辨认它的真面目。

4. 勇敢面对它，拜恐惧为师。你或许认为它给你的教训是很残忍更加明白它们所透露的讯息。

5. 聆听恐惧传达的讯息，然后自由地表达反对的意见。恐惧可能叫你停止努力，随时给你警告，能逃则快逃。你有很多机会顺它，也有很多机会把它一脚踢开，就叫它快滚吧。

6. 勤于实践，心中越清明。每面对一次，感受一次，你就越加了解恐惧，对它的本质了解越多，你便看清你有选

择的权利——役之而不为所役。你用不着让它支配你的行为，主宰你的人生。

7. 恐惧受到忽略、否定、批判、谴责、压制或轻估，只有越变越。只要留意你有恐惧、接纳它们、承认它们的存在，不要丧志，不要粉饰或者强说它们影响不了你。

8. 即使这些道理你都懂，有时候你实在太累，或失去警觉，或者根本忘了你知道。这个时候，你会被恐惧打倒，以致于怀疑是否还能再把失去的勇气找回来。

9. 当你怯步时，请记住：你内心仍有勇气的种子，你有权利选择耕耘。有勇气的人会坚持下去。勇敢迈出步伐，再试一次，不断去面对、体会，和恐惧做朋友，并解决问题。只要一次又一次地察觉它们，你就能成功地转移恐惧。

理解恐惧 做好最坏的打算

有时候对付恐惧的最佳方法是问你自己：最糟会糟到什么地步？然后静待结果出现。通常，我们不会有这种兴致去尝试这种作法。人常说：最怕的事终于发生了！我们之所以抗拒惧怕的念头，是因为我们认为，如果让不祥的思想飘过脑际，不幸很可能就发生了。我们也会想像，自己并没有足够的勇气，直接面对丑恶的恐惧。

问题是，恐惧的自觉早已来到我们心中，从我们的潜意

识里，神出鬼没地定期出现。不管我们多么费劲地阻止，那主题旋律似乎就是一再重复：像是“也许爱滋检验的结果我会是携带者”、“也许我争取不到儿子的监护权”、“也许我的事业拓展得太快，到头来不得不解雇一些靠我养家活口的员工”。像这类可怕的念头，往往前仆后继地出现，如果你想扼杀它们，它们却像泉水般不断地冒出来；只要我们一直逃避面对那深沉的恐惧，它就锲而不舍地尾随着我们，让我们整日焦躁不安、疑云满腹。唯有停止疑虑，去发现它，我们才有办法开始注意它，看它怎么作弄我们的生活。

五年以前，玛莉琳说：“我的女儿蜜雪儿说她的肾脏已失去功能。那时我的生命仿佛掉入一团黑暗之中，我以为她会死，怕得无以复加，却无计可施。不过，办法逐渐想到了，我可以捐给她一个肾。”

“事先无法保证，我们的肾彼此相容，也没有人敢说移植的肾就会正常动作。很可能我开刀取出一个肾，而她的免疫系统却加以排斥。不过，我勇敢地面对，并且把我的疑虑向医院的社工人员道出之后，我的恐怖思想转变成实际的可能性，有助于消除我的最怕。我必须诚实地问自己，如果害怕的事成真了，我能受得了吗？答案是肯定的，因为即使那样，我仍然会对蜜雪儿响亮而大声说道：“你是我最珍惜的孩子，我会不顾一切牺牲为你求得更好的人生。”幸好，她的肾脏移植手术至今一直都是顺利的。”

也许你不该再闪躲，该问自己这个问题了：如果……发生了，我怎么办？

纵然最坏的结果可能吓坏人，但你还是要激荡一下脑力，盘算一下你可能的反应。不要局限你自己，想着正常管

道、传统方法、理智行为的同时，不妨也考虑一些荒唐、疯狂、可笑的解决方法。想清楚之后，抛在一边，回到现实，不要急着进行，也不要奢望立时三刻有答案。假以时日，你的一些法子会派上用场的，帮助你适切地为最坏的情况作准备。

虽然一直沉浸在最坏的打算里是不健康的举动，但一味逃避也不是最聪明的办法。一旦暴露于阳光下，最黑暗的恐惧也有个形状可以让我们加以掌握。

面对恐惧就要行动

我有一位朋友，在她四十岁时，终于鼓起勇气，第一次尝试高空跳跃。她经营餐饮业，很喜欢她的工作，但是她知道她需要扩展视野，认为高空跳跃或许可以恢复她的宏观。

“我对每件事都心存感激——大地在下，我的身体飘飘升起，你晓得我怎么做到的吗？”她吃吃笑着，“我塞给指导员额外的二十元小费，叫他把我推出飞机！”

有些人可能需要脑袋被枪顶着才肯高空跳跃，而有些人不论大小事情总喜欢拖拖拉拉地，除非鼓足了勇气，我们会对自己说：“我要向父亲说，每次他泼我冷水时我有多愤怒——只要我有那个胆……，我要继续默默地为保存历史古迹而努力，然而面对媒体的访问我又那么害羞……，我不再害

怕上老人院时会去看埃拉姨母……，终有一天我会带着我的画作去画廊，看看他们是否有兴趣展出我的作品。”

我们没有必要克服每件令我们害怕的事。

多年来，任何对外的公开演说都使马修害怕不已，不仅上台前一天会怯场，甚至好几个礼拜前就开始担忧。由于他必须完成学业，他只好硬着头皮去说。长久以来，他总是准备过度，开玩笑说：“我虽然害怕，但赶鸭子上架，不得不讲。”他那百折不挠的精神终究没有白费，现在，他虽会紧张但已没有以前那么害怕，而且他喜欢教书，考虑把它当作一生的职志。如果以后他改变心意，选择了完全不同的事业，我相信，他仍然会自信慢慢地去面对新的挑战。

感受恐惧，硬着头皮去做，并不是要给别人好印象，取悦任何人，而是向自己挑战。只有你自己能决定什么时候该驾驶你的恐惧，仔细评估你所能承担的，然后为你自己以及你所面临的恐惧着想，给予它正面而健康的关怀吧！

以豁达的态度广交朋友

现代社会你往往会因不知参加哪个聚会而伤脑筋，聚会提供了和外界接触的机会，能获取各种资讯，所以上班族们参加公司外的各种聚会是好事。

但参加聚会时你若花蝴蝶般，只是穿梭于宾客间，结束

后什么东西都没带回来，那可是很大的损失！想想看，一个上班族资讯的来源，除报纸、杂志、书籍外，和人的接触最为重要，因为它能带给你活的资讯。但若只着眼于参加聚会的次数，仍不能带来你所要的，唯有你具备强烈意愿寻找站在自己这边的重要人物时，才能有真正的收获。

有如此“眼光”和“心意”的话，再想想怎样找到重要人物呢？若你认识主办者或聚会的办事人员，可请教他们：“今天有没有什么特殊的人来参加呢？”当获得有关回答时，可依与会人士胸前的名牌找出这个人。若没有，则请主办者帮你介绍。即使只是短短几分钟的时间，都可与他们交谈。但只是交换名片就离去，是最不智的作法，既然接触到想找的人，至少要在对方心里留下深刻的印象，这样一来，参加一次聚会就捞回老本了！

以自然、平实的态度与人交往

与别人交往时，若将模作样地推销自己，以后若无法持续先前的形象，那么别人会对你所说的话大打折扣，很难再相信你。和人交往以自然、平实的态度来表现自己是较佳的方式，以一颗谦逊的心，学习着热诚待人，更能带给别人好感。

人际关系良好的人，表情自在，嘴角总带着笑，他不说话也像在告诉你：“我正在听，请你访问！”他不会让自己看起来了不起或者睥睨一切，而常以和蔼的面貌与人接触，所以让人觉得可以推心置腹地交往。例如你在心中害怕被人欺骗、瞧不起而不敢轻易接纳别人，则别人也感受到你防范的态度，那么你们相处的情形将永不会融洽。

当然也并非一味地相信别人。应抱着：“如对方想骗我，

那让他骗一次看看吧！不要再上第二次当就好，而且那也是自己看人的眼光有误，当做是修养不足的代价吧！”有些观念，与人交往时便不会有勉强的态度，即使是第一次见面的客户，也能侃侃而谈，建立良好关系。保持自己的结果虽然能与有害的人隔离，却也会失去交到知心好友的机会。还是开放心灵的窗户，以豁达的态度广交四海朋友。

欲战胜恐惧 自立是关键

人类社会的极其不稳定性决定了人与人之间必需相互协作，相互合作，在此基础上来寻求某种意义上的安全感。在原始社会早期这还仅仅只是一种行动上的互赖关系，但是随着社会的进步，人与人之间越来越需要建立另一种关系——也即情感上的联系。人和动物最本质的区别就是人有思维能力，正是靠着这种思维，人与人之间才建立起了一种情感上的千丝万缕的联系。应该说这种情感上的关系极大的丰富了人们的生活。在科学飞速发展的今天，在社会不稳定性更加明显的今天，一些人类情感上的东西已经显然不能适应今天的社会。比方说，在通讯日益发达的今天，还有几个人靠鸿雁去传自己那颗迫不及待的心？我们不能一边享受着科技发展的新成果，另一边却不愿意做一点小小的转变去适应这个社会；我们不能总是去埋怨这个社会给我们造成了多大的心

理伤害。反过来说，我们为什么不能去营造一种情感上的新型互赖关系去适应这个日益动荡的社会呢？这种情感上的新型互赖关系就是我们所说的情感独立，而情感独立又是营造自治自立人生的首要标准。下面我将从三个层次上来阐述如何达到情感独立。

在弄清楚什么是情感独立之前，让我们来看一看人一生中一些形形色色的情感依赖。

1. 面对恐惧 幼年的情感依赖

自孩子呱呱坠地的那一刻起，妈妈的怀抱便成了小家伙“避难”的港湾。例如孩子的眼睛能够跟着你的手指头转动时，只要有一点小小的惊动，孩子的第一举动便是把头埋进妈妈的怀抱。正是妈妈无私的细微的关爱赢得了孩子的心。而这种母子间的舔犊情感很可能影响孩子的一生。

如果说幼年的孩子在情感上对母亲的依赖更甚的话，那么童年的孩子却给了当爸爸的一个同孩子建立亲情的黄金阶段。当孩子离开妈妈的怀抱开始下地走路之后，如何满足孩子的好奇心，增加孩子的安全感，便成了当父亲的首要职责。这个阶段爸爸的童话故事往往成了孩子最好的精神食粮，真正关爱孩子的爸爸也会在此阶段给孩子讲无数个童话故事，孩子与爸爸的情感之间的联系日益密切。这时候总能听到孩子们在一起相互赞美自己的爸爸。说真的我个人一直认为一个父亲能否真正的关爱自己的孩子，在这一阶段体现

得最为深刻。一个小小的童话能使小孩子初步树立基本的是非以及善恶标准，可以为孩子日后的良好修养打下坚实的基础。

孩子离开妈妈的怀抱，走出爸爸的童话世界后，便开始了自治自立人生的第一步，正式走入课堂，去学习前人留下的智慧结晶——知识。从孩子入学的第一天起，到孩子小学毕业的这个阶段是一个非常重要的阶段，在此阶段，孩子情感上最为依赖的人是传道、授业、解惑的教师。许多家长发现，孩子上学后变了许多，发现孩子对老师的信任甚至超过了对父母的信任，这其实是很正常的现象。许多成功人士在功成名就后非常感激儿时的启蒙老师，可见此阶段的师生情结是何其久远。当然我这里说的意思并不是一概而论，儿童有许多情感依赖，只是随着年岁渐长，情感依赖的重心有所转移罢了。比方说有的小孩子依恋一些小动物，这也是一种情感上的依赖，不值得家长大惊小怪，因为随着孩子逐渐长大，他情感依赖的对象还会发生变化。

少年时代的情感依赖逐渐从依赖成人转而依赖自己的同龄人，例如同学或者朋友。因为随着孩子年岁和知识的增加，他们逐渐有了自己的人生观、价值观。对于许许多多的现象他们形成了自己的不很成熟的认识，而恰恰这些个认识又大多被家长或教师认为是极其幼稚的。得不到承认与肯定的孩子自然感到了一种不安全感，因此他们便把目光投向了同龄人。许多朋友之间的真挚的友谊就建立在这个阶段。得不到成人们认可的孩子们就这样在同龄人之间找到了情感依赖的归宿。

在生理学上把人生的这个阶段称之为青春期，有人说这

是个非常危险的阶段。因为无论从生理上还是从心理上看来，这都是一个过渡期，稍有不慎都有可能走错路。可惜的是许多家长与中学教师对这一阶段缺乏有效的教育方法。有人认为应该从生理角度来教育孩子，有人认为应从心理上诱导。殊不知他们都有很大的片面性。假如在此阶段能多给孩子以认可，让孩子情感依赖的对象不至于一下子消失得无影无踪，我想孩子是不会在心理上故意同成人拉开距离的。当然，我的意思也不是要家长采取完全认可的态度，这样孩子便会没了了自己的思想。无论在情感上还是在其他方面完全依赖家长，这样的孩子永远只能是长不大的孩子，有的甚至还会酿成极大的悲剧。下面这则案例应该引起我们深深地反思。

1988年7月3日，在四川省仪陇县人大常委会宿舍楼里，一位青年从五楼阳台上跳下身亡。这个青年，就是北京大学计算机系一年级学生彭晖。

彭晖原是一名好学的优秀学生。从小学到高中毕业，学习成绩一直名列前茅。每次期末考试各科考试之后，他问老师，总是“这次谁考第二名？”因为他知道，自己准考第一。然而就是这样一个高智商的优秀生，却在生活上是一个低能儿。

他从小学到中学的12年，由于他学习成绩好，深得学校老师们的称赞和父母的厚爱。父母为了使他集中精力读书，成为一个有出息的人，家中什么活都不让他干，做饭、洗碗、洗衣服等事，也从 not 让他学着干，甚至他的床铺也是父母替他收拾的。每次吃饭都是母亲把饭端到他跟前。真可谓饭来张口，衣来伸手。因而，到他十七、八岁时，和他同

岁的别家的孩子，什么活都能干，也都会干，而他却连做饭、洗涮的基本劳作都不知道。

1987年7月，彭晖参加高考，以全县第一名、全省第三名的优异成绩，考入了全国重点大学——北京大学计算机系。这一振奋人心的喜讯，给彭家带来了前所未有的欢乐，父母和亲戚朋友都投以羡慕的目光，称赞他聪明。同年8月，彭晖以无比兴奋的心情，来到了首都，跨进了令人向往的北京大学，实现了当一名大学生的理想。然而，当他开始大学生活没多久，由于他没有起码的生活能力，自己不会买饭，不会洗衣服，不能独立生活，感到十分苦恼，尽管同学们也给了他应有的帮助，但还是解决不了他的实际生活问题。在这种情况下，他只好向校方申请休学。学校根据他入学后的实际情况，批准了他的申请。

第二年7月，当新的学年快要开始时，学校给他寄去了复学通知书。万万没有料到，接到复学通知书的彭晖，居然因惧怕离开父母后自己不能独立生活而悲观厌世，并在这种思想驱使下，纵身从五楼阳台跳了下去，从而结束了年轻的生命。

这是一个典型的情感和生活上过分依赖父母所导致的悲剧。所以要正确引导孩子成熟，不要怕孩子的情感依赖重心发生转移。这是孩子由情感依赖走向情感独立进而战胜恐惧的必经之路。

2. 面对恐惧青年的困惑

青年是最最渴望情感有依赖和归宿的人生阶段，但同时又是苦苦找不到依赖的对象和归宿的人生阶段。由于自己处在一个动荡不安的社会中，渴望立足又心里没底。在这种心理的驱使下，有人加入了某种小的团体，有的甚至信了宗教，还有的像没头的苍蝇一样到处乱撞。到底还是心里发虚，对父母的情感依赖早已了断，老师不能一辈子给你指点，同学和朋友各自忙于自己的事情，唯有你的迷茫的心没有归宿。这是青年人最大的困惑。在经历过剧烈的痛苦之后，有的人不得不接受一个现实：必须使自己从情感依赖走向情感独立。有的人还是不死心，继续为情感寻求依赖的归宿，比如像那些信了宗教的人以及加入那些小团体的人大抵都是如此。从某种意义上来说，青年阶段是人从情感依赖走向情感独立的分水岭，跨过这道坎的人便具备了营造自治自立人生的首要条件，而他们之中大多数人的确达到了自治自立的人生。跨不过去的那部分人仍然处于一种惴惴不安的状态中，继续着他们漫漫的情感依赖过程，有许多人甚至终其一生。

3. 理解恐惧 中年的自治自立

带着漂泊不定的情感，那部分感情上过分依赖他人的人到了中年。人到中年，事业大概也就那样啦，老婆孩子也有了，尽管社会仍旧动荡不安，但那毕竟也是一个家了。有家的感觉可真好，这大概是大多数中年人的同感。儿时的梦想大都被现实的冷雨打得支离破碎，这一生好多遗憾看来是注定了。怎么力？就这样完了吗？想想还真是不死心，看看自己的孩子，忽然之间茅塞顿开，为何不让孩子去实现自己的梦想。于是乎，中年人情感回归便成了堂而皇之的事情了。于是乎便把自己的好多想法一股脑儿的强加给孩子，可悲的是又一个恶性循环在延续。当然自治自立人生的人也会同自己的孩子产生感情上的互赖关系，可后者是一种健康的良性互赖，起码使孩子有一个良好的开端，为以后营造自治自立的人生打下了坚实而良好的基础。

没能实现情感独立的人生基本上是失败的人生，到了老年，感情终于无所依赖，于是便对日益临近的死亡产生了极度的恐慌。而情感独立的人基本上营造了成功的人生，他再也没有什么值得特别遗憾的事情了。他们对死亡看得很淡，把死亡看成是回到大自然的怀抱，看成一种情感真正意义上的归宿，因而死亡显得静谧而美好。

追求的目标越高 战胜恐惧的力量就越大

一个人追求的目标越高，他潜在能量发掘越深，他的才能发展得越快。有无远大的目标，直接影响一个经营者能否充分地实现自我。美国著名企业家默克多在青年时期就立志想干一番大事业。不幸的是：在极为年轻的时候他就患了一种难以诊断与医治的诵读困难病，看书时身心失调，未念完中学他就不得不退学。这对求知欲望极强上进心极旺的他来讲不啻是灭顶之灾。然而他壮志不泯，深知要在事业上有所成就，就不能依赖上苍赐予看不见摸不着的机会，一定要有知识。正是在事业的激励之下，他埋头于书堆里，以极强的毅力克服疾病带来的巨大困难，一点一点地积累有助于他今后成为富豪的知识，他从前人那儿吸取成功的经验，以他们的成就来鼓舞自己。他阅读了几百本事业上取得巨大成功的人物传记，深入分析了每一位杰出人物在事业上获得成功的主要原因，时时设想自己未来事业的宏伟蓝图。1945年默克多服完兵役后，将仅有的一辆汽车卖掉，获得了近三千五百美元。他以这点可怜的资金和成为富豪的强烈愿望作为资本，坚持不懈地奋斗，后来成为亿万富豪，强烈愿望作为资

本，坚持不懈地奋斗，后来成为亿万富豪，跻身于成功人士的行列。如果没有想当富豪的愿望，默克多的人生肯定是个残缺的人生。

相反那些胸无大志的商人，就只为眼前利益着想，贪图享乐、不思进取、嫉贤妒能、贪污受贿。至使下属的身心才干受到压抑，纷纷离他而去另谋高就。商人没有远志也成不了大器。当然，“富豪”对他也只能是镜中月水之花。

丧失了远大的目标和抱负的人，不仅创业无成，守业也无望。一味贪恋安逸的人，不仅自己不曾创造出丰硕的成果，也可能将先辈的心血，他人的基业化为乌有。

有一种人虽然很想做点什么事，比如赚点钱，但一考虑自己的不利的处境、起点的低矮，马上就认为此事不可能，总之自己不行，安分一些好。他们对现实情况越是有所了解，就越是会把自己导向“不可能”这么一个简单的结论。而另一种人，从开始内心深处就生出一种强烈的愿望，一定要把事情办成，不管通往目的地的道路如何艰难，环境如何恶劣，他都要去寻找实现目标的途径。而所谓的努力、勤奋、毅力、意志、奋发、图强、创造，正是从这里产生的。

处于同样恶劣的环境，胸怀大志的人能够从困境中看到希望，看到将要到来的辉煌，能把内心强烈自我实现的愿望升华为支撑自我成长的坚定信念，去开拓、去努力、去寻求成功的窍门。

对商人如此，对所有的人都一样。在事业之路上，有的人平平凡凡，庸庸碌碌地度过一生。有的人却在失败中奋起，在挫折中鼓足勇气，直到成就不凡的功业，全在他们担负大小各异，定下的奋斗目标的远近不一。

战胜恐惧 准备成功

著名探险家约翰·戈达德，44年前当他还只是美国洛杉矶郊区一个没有见过大世面的15岁少年时，就列表写下了气势不凡的《一生的志愿》，他立下志向要创造实现下列目标的“机会”：“到尼罗河，亚马逊河和刚果河探险；登上了佛勒斯峰（即珠玛朗玛峰）、乞力马扎罗山和麦特荷思山驾驭大象、骆驼鸵鸟和野马，探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落，读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；弹奏一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生孩子；参观全球……”共列了127个目标。之后，他就努力地准备着，创造机会实现目标。他满怀信心地宣称：“一旦机会来临，我总是‘准备完毕’。”他全力以赴地以整个生命为代价去迎接每一个在他视野中出现的“机会”，并将之牢牢把握住。他经历了18次死里逃生和无数次的艰难困苦。因为他的“准备完毕”，他终于一生实现了127个目标中的10个，使他那探险家的人生充满了惊险的刺激和成功的光环。

如果戈达德准备的内容不是“探险”，而是“赚钱”，相信他完全可能成为一个世界知名的富翁。

做“探险家”需要“准备”，当一名“富翁”更需要“准备”。“准备”好了么，时刻“准备”着，我们从小就是这么唱的，也需要这么做。因为，只有“准备”好了的人，才能把握成功的机遇。成功的机遇只会光顾那些有准备战功的头脑。

谁都知道成功殊为不易，它当然需要你具备一些成功的条件。然而，条件依靠人的主观能动性去协调和他相关的环境因素，“准备”依然是人的一种能力。生来就万事具备永不言败的人是没有出世的。因为“准备”的好的，特别是因“准备”而获取的成功，除了先天性的“硬件”环境而外，决定性的因素还是在于“准备”者的个性品质、创造才能以及审时度势把握机会的能力。有了志向，以及为之而奋斗的热情还不够用。还要你具备有时刻“准备”和勇敢果断的风格，那么成功的机会就会源源而来。

成功的机遇不等于上天决定的“幸运”，不是谋事与人成事在天的无可奈何，它往往隐蔽于荆棘的背后，潜伏于困难重重的深渊，藏于恐惧四伏的险境。没有准备好的人，也就是缺乏信念的人，往往无缘得见“机遇”的真实面目，也无幸得到机遇的垂青。

只有充分准备好的人，才会悉心专注于他的事业。就如我们仰观天象，执着于谲诡壮观的流星雨出现一样，只有“准备完毕”的人，一旦机遇出现就不会迟延，不会观望，不会等待；而是立即扑上前去当机立断，挽其手臂与成功同行。只有准备完毕的人，才会有勇气和胆识斩断优柔寡断羁绊，使如精灵一般飘逸诡秘的机遇不会变为过眼云烟。

为了适应当代瞬息万变的商业社会，为了把握千载难逢

的致胜商机，我们必须时刻“准备”着，让成功的愿望强烈地激发我们的灵感，激发我们的才能。这是人成功所必须具有的一种素养。

准备成功，也不是强求自己总是睁大眼睛去扫描，去捕捉……老虎也需要打盹，何况血肉之躯的人呢？毋需每时每刻毫不松懈，而是需要他把明晰的人生目标化为来自内心的信念，去捕捉一个又一个推动人生前进的契机，去赢得商人事业的广阔视野，去展现生机盎然的生存活力。

第七章

转移恐惧 改变危机

对于恐惧你不能总希望改变情势或逃避了事，你不能总是找到好借口，说明为什么你一开始就处境艰难，但你可以把恐惧化为勇气，转移阻力为助力，只要你愿意让自己体验一些小小的乐趣，找些方法表达对别人的关怀，快乐和意义会悄悄回到你的生活中。

转移恐惧 让心情好起来

你内心可能有这样一个独白，这情形有多久了？五年，或者才几分钟以前？害怕的时候，你就是走不下去，幻想着拐个弯、随便走，只要能够继续走下去就好了。

遇到了重大灾难，怀疑自己是否能够通过那严苛的考验，或者面临每天来来去去的麻烦，会把我们弄得精疲力尽，重要的是，必须抓住正面积极的诱因，想些值得活下去的理由支撑，有时候小小的乐趣也有帮助。

有一位家庭主妇，得了乳癌，得经年累月地接受化学治疗，每天早晨总是害怕起床。不过她开始改变了，在清晨悠闲地啜饮一杯茶，阅读连环漫画，然后才去做别的事。

继续下去的理由可以有千千万万，但我们只需要一两个就够了。如果你心情态度沮丧，连一个也想不出来的话，找个生性乐观开朗的朋友脑力激荡一番。放轻松得花点时间，但是只要有心往前走，原本隐藏着的好机会下一秒钟就会来到你跟前了。

恐惧会造成自卑

从某个角度来看，地球上每一个人都不如某一个人或某些人。

这些事情知道得很清楚，但我们不会只因为比不上他们而产生自卑感，使人生黯淡无光，也不会只因为某些事情无法做得像他们那么有技巧，而觉得自己是块废料。我们应该知道我们所遇到的每一个人，他们在某方面都比我强，不过我们不会因此而觉得自卑。

自卑感的产生不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。例如：我是个举重不行的人或跳舞不行的人，但是，这并不是说我是个“不行的人”。这全部决定在我们用什么标准来衡量自己，拿什么人的标准来衡量自己。

自卑感之所以会影响我们的生活，并不是由于我们在技术上或知识上的不如人，而是由于我们有不如人的感觉。

不如人的感觉，产生的原因只有一种——我们不用自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。我们这样做，毫无倾向地，只会带来次人一等的感觉。因为我们想、我们相信、我们假设我们应该以某些人的“标准”来向他们看齐，所以我们觉得恐惧，不如人；因而下个

结论说我们本身有毛病，然后这个愚昧推理过程的逻辑结论是：我们没有“价值”，我们不配得到成功与快乐，我们如果不觉得抱歉与罪过，就无法充分表现自己的才能与天赋，不管我们有多行。

这些都是因为我们接受了“我应该像某某人”的观念或“我应像其他每一个人”的错误观念。刚刚讲到的第二种谬误观念，一经分析便可以马上揭穿，因为事实上并没有“其他每一个人”的通用标准，况且“其他每一个人”都是由个人组成的，世界上没有两个完全相同的人。

自卑感或多或少都会造成自尊心的破坏，虽然它和罪恶感颇为类似，但它更为深层和执拗。有罪恶感的人对他们曾做过的事情深觉不安，而觉得自卑的人因他们自己而深觉不安。他们觉得自己有某个部分是与生俱来就错了。如同即将讨论到的，自卑感有许多根源——有的来自于孩提时期，有的则起源于成人时期；影响可以很轻微，也可以具有毁灭性。要赶走自卑感需要的不只是意志力，它是个人情感中最固执的一种。它的主要来源还是恐惧。

转移恐惧 不要强化你的自卑

当自卑感始于早期的孩提时期时，逃避就很容易变成一种生活的方式。逃避的心态造成这个孩子缺乏社交经验；没

有社交经验就无法学习社交技巧；没有社交技巧，做事就不可能成功，这鼓励了逃避心态，而形成一种恶性循环。这种循环最大的杀伤力在于持续地使人无法和他人更亲密，就算建立起某种关系，也只是表面的。

当你将自己缩起来不与他人接触时，你要如何拥有归属感呢？如果你是个自卑感很重的人，你就无法刻意让自己为了友谊而接近从前，即使短期内可能会成功，便是你无法持续这种行为。要克服孤独，你首先必须要冲破自卑感的藩篱。

自我驳斥或自我责难的态度和消极的自我对话一样，都会强化你的自卑感。像下列的那种评断，就是有自卑感的人们会产生的反射思想。

我永远不会做对事情。

没有人喜欢我是理所当然的。

我又笨又迟缓。

有谁会愿意听我说的话？

就像类似的非逻辑思考会加深恐惧一样，这种自我打击的思考模式导致了自我厌恶，最后还会造成自我摧残的行为。如果一个人有这种自毁灭的想法，那他怎么会成功呢？不该自卑，更不该强化你的自卑。

自卑与伤害

自卑感会慢慢地侵蚀骄傲和自尊，这种虐待可能是身体上的责打、语言的讽刺或只是经常性的贬抑。这可以来自一个爱批评的父母、常威吓下属的上司或是吹毛求疵的配偶，无论来源为何，虐待都会导致羞耻感。

滥用权力者，通常是为了要巩固自己的地位，而在身体上或言语上打击他们的对手。过了一阵子（通常是一段很短的时间）——责骂、嘲弄或批评所带来的自卑感，就开始发挥作用，使受害者开始相信滥用权力者所描绘的那幅图画，而最后结果就是，受害者变得相信自己是活该值得受到这样一种对待。

因此权力滥用者就正好得到了他想要的权力。受害者同时要承受这种对待，而又无力预防更进一步的虐待，因为任何一种情况都取愉于那个施虐者。如果受害者开始觉得自己不具价值，（这是遭受虐待的受害者通常会做的）那他可能就无法想象那种不受虐待的生活。

恐惧、寂寞也扮演了一个重要的角色。羞耻感切断了受害者与外界的连接，所以他只有施虐者这个同伴，受害者逐渐感觉到，他只有和施虐者在一起时才会有归属感，因此他们没有办法向外界寻求援助。

施虐者有时候是不成熟的人，他把因压力而产生的愤怒以一种毁灭性的方式来发泄。他们有时候是成长在有自卑感的家庭里，因此他们不知道如何与别人产生亲密感。施虐者通常对于自己的行为并不自觉，例如，他们可能只是想要打压别人到比自己劣等的地位，这样就可以控制他人，而且他们害怕他们爱的人会离开他。

健康的人有时候会不经意地和配偶、爱人、老板陷入了施虐与被虐的关系，稍后他们可能会发现自己因为不同的原因而卡在那儿。有时候，他们会乐观地相信施虐者会改变；有时候他们会产生错误的想法，他们相信为了他们的孩子或事业，维持现况是最好的；有时候他们变得对金钱产生依赖感，而只是接受了长期的不当对待，他们就不再健康了，甚至他们开始相信自己受到这种待遇是应得的。

在充满羞耻感的家庭中成长的人，可能会不自觉地寻找也有自卑感的伴侣，有相同的感受会让他们相处在一起的时候觉得比较舒服，或者他们对自己极度缺乏自信心，而觉得自己有缺陷。他们认为即使他们不是已在地狱里了，他们也会马上受到报应，并且相信这些惩罚是他们所应得的。

很少人愿意承认自己正处于不当的关系中，因为这会打破支持他们一天敷衍过一天的幻象。它会用消极的方式，影响人们看自己所爱的人的方式，它也代表了他们的生活实质上的改变——家庭、工作、经济、地位、婚姻地位、社会和家庭束缚，不需要花多少力气就可以看出要将他们从既有的关系中解脱出来会有多困难，所以他们拒绝，忽视这些错误，并且找理由为它们辩解。

转移恐惧 克服自卑

克服自卑必须借着不同的方式去达成，和人们连紧与交友，就是对抗自卑的方式之一，占有的感觉会侵蚀自卑，因为被他人接受可以恢复信心。如果你的自卑感已到了非常严重的地步，那么无论如何，你必须借着与心理医生商谈来寻求治疗，严重感到自卑的人很需要安全感，去克服他们对治疗的恐惧。

除非你是个严重被虐者，不然你应该可以自己排除自卑。接下来的训练将帮助你突破自卑的障碍，开始与他人建立关系。此外选择其他能够帮助建立自信心的文章，也有同样的作用。一旦障碍突破，治疗的过程就得到动力，当你开始用欣赏尊重的角度看自己时，这一切就会自然而然地发生。

自卑感不会自己消失，但它会因积极的情绪而被排除掉，例如人的尊严与自重或者借着对自我的成就感而排除自卑。目前你的首要工作就是了解对自己感到骄傲是件好事，那并不代表自负，谦逊有其必要性，但不是自我屈辱。

每个人皆有其可傲之处，可是我们都把这些优点视为理所当然，而把注意力放在那些一定会有短处上，从一方面来说，这是促使我们日以继夜前进的动力，可以促成我们达到目标，去实现、成长；但从另一方面来说，这往往使我们

忽略我们今日的成就和那些已经完成与学习到的一切事物。你可能有要存一百万的目标，如果到目前为止，你存到五十万，你或许会告诉自己你是个输家；因为你尚未存到你理想中的数目，但你也可以告诉自己“太好了，我已经存了一半，如果我再存另一半，我就可以达到我的目标了。”你不再恐惧，不再顾忌什么，自卑自然就会被你赶走。

你不是他人的是你自己的

你必须用积极正面的角度看自己，如果你习惯用负面的态度来看自己，那这或许就不是一个简单的工作，假若你不可能用积极态度看自己的话，至少试着客观些，没有人是绝对的好或坏，因此你当然有优点，试着用一个没有私心的旁观者的角度来看你自己。

为了要取得优越地位所作的努力，只会使错误更加牢固，你的感觉是发自“我不如人”的错误前题。你整个“逻辑思维”的内涵与感情也源自这个错误的前题。你觉得不适合，因为你比不上别人，所以你的药方是使自己跟别人一般好，若要觉得舒服，就要使自己比别人优越。努力地想取得优越地位，会招来更多的困扰，受到更多的挫折，有时甚至会导致以前没有的神经机能病。你变得比以前恐惧，而且“愈努力”恐惧愈加深。

卑下与优越是一枚铜币的两面，只要了解这枚铜币本身是假造的，问题就解决了。你的真理是：

你不“卑下”。

你不“优越”。

你只是“你”。

你身为一个人，不必与别人比较高下，因为地球上没有人和你一样，也没有和你同一等级的人。你是一个人，你是独一无二的，你不“像”任何一个人，也无法变得“像”某一个人，没有人“要”你去像某一个人，也没有人“要”某一个人来像你。

造物主并没有创造一个标准人，也没有在某人身上贴标签说“这个才是标准”人。他使人类有个别独特之分，犹如他使每一片雪花有个别独特之分一般。

在心里实验室里很容易制造自卑感与伴随而来的行事退化，你只要订一个“平均标准”，然后使有自卑感的人相信他不是向上看齐。

有位心理学家要研究自卑感如何影响解决问题的能力。他先给学生举行一次例行的测验，然后郑重的宣布，平均标准的人能够在测验所需时间的五分之一内做完测验，测验时间过了五分之一时，会响一次铃，表示“平均标准者的时间”到了。结果他发现：有些聪明的学生变得非常慌张，而且不能胜任，他们心想自己是低能者。

不要拿“他人”的标准来衡量自己，因为你不是“他人”；也永远无法用他人的高标准来衡量自己，同样的，他人也不该以你的标准来衡量他们自己。只要你了解这个简单、明显的真理，接受它，相信它，你的自卑感就会消失得

无影无踪。

转移恐惧 正视事实

自然宇宙，社会人生，万事万物都存在规律。规律是客观存在的，是不以人的意志为转移的。人的思想、动机、目的和处世态度，都必须受规律的限制，人的一切功利目的的实现都取决于是否符合客观规律的必然要求，人对自然万物、人类社会的内在规律和发展总趋势是无法改变的。在自然宇宙时空中，在社会发展的自然进程中，人虽然也有加速或延缓进程的能力，但人在这其中终究显得过于渺小，微不足道。特别是单一个人，在博大的宇宙时空中，仿佛一粒微尘；比起宇宙时空的博大恒久，人生即使能活 200 岁，也显得过于短暂，何况现实人生中，能活 100 岁的人也屈指可数。

自然、社会、人生都在按照自身规律不停地运动着，自然，先是以自在的状态存在，经过斗转星移，天旋地动，逐步进化，由无生物进入有生物时代，以至于我们的祖先，从地上直立起来，有了人类。自然产生了飞跃，进入了人类社会。人类社会经历了原始民族社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会、最终还要走向共产主义社会，人类在不断变革中前进。人由茹毛吮血，赤身裸体，进

入长袍马褂，食不厌精，再进入到西装革履，美食佳肴，日新月异，旧貌变新颜。这一切的一切，都离不开客观规律。谁也不可能改变生物自然进化进程。谁也不能挡住社会历史前进的车轮，谁也无法阻止生命的诞生和死神的降临，这就是规律的永恒性、博大性和神力性。正所谓：“天不变其常，地不易其则”。

规律是无情的，顺之者昌，逆之者亡。规律既是客观的，就只是顺，不可逆，不然就会受到法律的严厉惩罚。

《老子》曰：“知常曰明，不知常，妄作凶。知常容。”意思是说，遵循客观规律的永恒性，做事就是明智的，否则就会遭殃。破坏生态平衡者，最终必然要受到大自然的惩罚，乱砍滥伐破坏植树，结果是造成大量水土流失，耕地面积越来越少；治海挖沙建筑的结果使大海失却了它的金色项链，致使海水倒灌，泡倒民房，淹没良田。从这个意义上说，自然有着神圣不可侵犯的权利。世界各地一些环境保持组织的建立，全球孩子关于“拯救地球日”活动等都是保持生态平衡的举措。在社会发展的自然进程中，倘若有人要逆历史潮流而动，必然会被历史的车轮碾得粉碎。人生也同样，谁也不可能生下来就是天才，诚如鲁迅所说，即使天才生下来的第一声啼哭也不就是一首好诗。谁也不能青春永驻，所谓“驻颜之术”纯属无稽之谈，谁也不可能长生不老，让个人的生命只有生而没有死，道家的炼丹术，也未能使他们活一个世纪，更不用说活到今天。人一生的命运也是由诸多客观因素限定的，所以，张三、李四、王五各人有各人的人生主调，没有两个人的命运会绝对一致，包括恩爱夫妻对命运也各有不同。自然规律，大环境，个人似乎无法也无力改变，有时

就得相信“死生有命，富贵在天”。这些客观事实似乎人人都知道，谁都懂得，然而知和行毕竟永远保持着一定距离，即便属于 ABC 问题，在实践中仍常常处于昏昏然状态，甚至公然干出违背规律的事情的也不乏其人。“拔苗助长”、“守株待兔”等典故，正是久传不衰的违背规律、干傻事的精彩例子。古人云“天不变其常，地不易其则”，“万事贵顺天”。人在客观规律面前最基本的，也是最明智的态度就是顺应客观，凡事不可强求，从这个意义上不妨可以说“听天由命”。这不叫迷信，而是尊重客观规律，据说，清代有一诗人急于到达某地，先是陆路行走，嫌道路曲折，太慢，决定改水路，可一上船，大风乍起，船逆风而行，倒比陆路行走还慢，眼见对面来的船，乘长风，顺水行，飞驰而过，更是急躁。原想快点到达目的，结果却欲速不达。这就是所谓“天意”，“天意”表面看来是偶然的，但偶然中又存在着必然。“遇鲨吻而不惊”的某国运动员，那番惊险的传奇遭遇，关节处几乎都是偶然，是“天意”但其中也蕴含着必然。

因此，人生在世，必须正视现实，敢于直面惨淡的生存环境，树立强烈的现实主义人生观和处世观。承认现实，正视现实，就是尊重客观规律，有了这个前题，才能够迈步认识它把握它，以至于适应它。自然环境，客观规律其标准就是适者生存，优胜劣汰，但是人生有涯，而知无涯。个人在社会中的视界、感受毕竟有限，要学会尊重规律，就要尊重经验，前人、他人的经验多是从实践中总结的，要善于学习，庄子就提倡“与天为徒”；“与人为徒”；“与古为徒”。我们完全可以理解为“以天为师”，“以人为师”，“以古为

师”。这里不仅提示人们以客观规律为师如此，以他人经验为师，也要以传统为师。如此，自然、社会、人生才如同长江大河，川流不息，直到永远。把事实看得明白一点，你对恐惧也就淡化了。

转移恐惧 及时找回自我

在国外的森林中有只五彩斑斓的雉鸡，在鸟类中算是相当美丽的品种，连它自己都常为自己拥有一身漂亮的羽毛而自豪。有天早上，雉鸡出门觅食，但是找了好久都找不到小虫，连平日最常见的蚯蚓都消失了踪影。走啊走的，愈走愈饿，这时，它碰到一个钓客迎面而来。

“先生啊！你们钓鱼的总会带鱼饵吧！能不能请你给我一条蚯蚓或是小虫，因为我实在太累太饿了。”雉鸡向钓客说道：“我凭什么要请你吃蚯蚓，你又没给我什么好处。”

雉鸡想想也是，于是便说：“那我拿身上的一支羽毛和你交换吧！我的羽毛可是很珍贵的。”钓客同意了，于是，两人互作交换，他拿到一支羽毛，雉鸡则吃到一条美味的蚯蚓。拔了羽毛的雉鸡虽觉得伤口会痛，但吃下蚯蚓后却觉得精神百倍。它想：“原来吃虫可以这么简单，根本不必费力去找嘛！于是，第二天它又在原处等钓客，并以同样的交易换了一条蚯蚓大快朵颐一番；第三天、第四……直到有一天

它又如法炮制时，钓客说：“你现在全身光光的，一根毛都没了，还要拿什么跟我换？”雉鸡这才发现自己一无所有，它那身光鲜亮丽的羽毛早已全都拔光了。于是，它只好悲伤的离开森林，郁郁而终。

这个寓言故事的涵意很深远。人常常因受挫或遇到困难就迷失了自己，若无法及时找回自我，便容易坠入万劫不复的悲剧中。

现在很多大学生却因找不到工作、找不到愿意扶持他的人而灰心丧志。于是，他每天都借酒消愁、麻醉自己，虽明知自己又开始堕落，却无法自拔。于是他彻底迷失在自我所造成的漩涡中了。

转移恐惧 塑造希望

美国有句至理名言：“人类因梦想而伟大”，这句话绝不是口号，而是可以落实在生活中的一个指标。人因为有希望，生活才会踏实。

希望和目标不一样，“希望”需要经过一段长时间的追求才能达成，是有距离的，但目标却随时可以规划。有了目标后，一定还要有详细的计划、周延的准备；之后便是行动力了，要能马上去做、立刻去执行，这是最困难的一步。譬如我们很多人都会订目标、立计划，但是在做的时候，却发

现始终有一段距离。因此，在行动的过程中还需要一把钥匙，这把关键的钥匙就是“决心”。决心的充足与否，将左右你的梦想是否实现，不管你将来想当的是总经理还是出色的政治家，一切都还是要从“心”开始，从你的本我开始。

其实，人要从困顿中解脱并不难，最主要还在于找回自己的心，并勇敢的继续走下去。千万不要以为自己遇到的挫折特别多，老天特别亏待自己。试问：哪个人没有压力、没有难关要过？只是成功的人通常能坚持到底罢了。

决定一个人能不能成功的因素：一是方法对不对；二是能不能坚持到底。

因此，要从迷失中找回自己、把心找回来，你一定要坚持到底、勇于挣脱困境、恐惧，之后，人生才会是璀璨、充满希望的。只有力量不能成就大事，更重要的是要克服恐惧坚持到底。

有一种心灵的力量

一位社会心理学家做过这么一个有趣的试验：让十几位素不相识的人，围坐到一张圆桌边，给他们几个很普通的问题，不限时间地讨论。不久以后，他们中间，已经自然而然地形成一个“头”，其他人已有意无意地认同他的权威并且接受他的建议，这个人以无形的力量影响着他人并让别人不

知不觉服从了他自己。

这种力量是一种只可意会不可言传，但却又极其清晰真实感的存在。一位美国外交官曾这样描述过他见到毛泽东后的感觉：“在 10 里以外也可以感受到他的气息。”这并不仅仅源于他的权力地位，更来源于一种强有力的个性中弥漫出来的氛围。

认识许多优秀的人士，他们中有企业家、艺术家、学者、政府官员，他们品格各异，气质不同，但我常常感到他们身上有一种共同的东西，那就是一种能够使周围的气氛环境被他的言行举止控制与吸引，并不源于某种夸张激烈的表演性的情绪，而是基于一种明确的自控能力。就像在一个缤纷的晚会上，一个一身黑色礼服的女子，很静默的便把大家的视线吸引到她身上。而另外一些人，也许他们更博学、更富有、更显赫，但他们就是没有那种力量感，前者即使衣着简朴，言语不多，但你马上能在一大群人中强烈地觉察到她磁性般的存在；而后者，即使衣着醒目，派头十足，那种深刻的无力感，还是使他们难免黯淡。

有位哲学家对这种神奇的心灵力量有一段精彩的描述：“一个拥有心灵力量的人，他也许是一位宗教领袖，也许是个柔道黑带选手；也许是一个白手起家创立起大公司的总裁，他们为了达到现在这个目标，必定早在许多年前，就开始了一个漫长的过程：他们必须全神贯注，放弃许多日常欲望，作出许多牺牲，体验许多挫折的滋味，在这样一个长时期磨炼之后，他们的心灵已经变得非常的强劲、坚忍、健全、平衡，这种力量的获得，没有天赋，只有依靠时间的修炼。”

但一个人一旦拥有了这种力量，它就如同依附在他身上，成为他的一个组成部分，再也无法剥夺走。因为这种力量并不是外在的权力、地位、财富，而是一种内在的自信、自制、自尊。一个拥有这种力量的人，他同时也就拥有了控制这种力量的能力，这就像一个暴发户会热衷于炫耀财富，而成功的大企业家绝不会沉湎于肆意挥霍；一个街头流氓会寻醉滋事，而那个黑带柔道高手却不可能轻易大打出手。力量与控制这种力量的能力，是在那个漫长的磨炼过程中，同时逐渐获得的另一种财富。有心灵力量的人，是不会轻易被恐惧征服的。

学会控制自己就能控制外界

一个人，倘若能够真正地控制了自己，他也就能控制外界。绝大部分的人都会有共同的人性弱点：怯弱、犹豫、敏感、冲动、懈怠、易变……面对复杂的身外世界，他们往往难以把握自己，人们经常并不是缺乏知识与才能，而是缺乏选择与自信。而一个拥有这种自信、自制力量，不受制于任何外界影响的人，也就自然地成为人们的心灵可以依靠的“领袖”。这就应了两句古老的格言：“一个人，征服了自己，也就征服了世界”，“没有人能打败你，除了你自己”。

很早就听过，“一切经历都是财富”的说法。但小时候，

却很不以为然，难道倒霉也是财富吗？未免太做作了。看到台湾几位大企业家将自己的儿子送到企业基层做事的报道，就以为是倡导人人自食其力的新观念的体现。后来，这些大企业家的“自食其力”的儿子们经过几年之后，又回到总裁、副总裁的位置上。我也才真正领悟到，其目的不是让他们“自食其力”，而是让他们获得力量——一个凭空继承巨产的人和一个人经过挫折磨炼的人，他们的力量有天壤之别，这，也谅是经历的财富所在了。

在顺境中学到信心，在逆境中学到忍耐，从琐事中学到细致，从巨变中学到镇定，力量将由此而生，由此而长。

摆脱恐惧和危机

人的一生往往会遇到种种恐惧，特别是对于一个想做一番事业的人，比如作为一名公务员，当你由一个单位调到另一个单位，在新的环境中，如何迅速协调好人际关系，以度过人际关系的磨合期就成为你必须面对的一个“恐惧”。此时，如果你处理不当，不能摆脱恐惧，轻装上阵，必然给你的事业带来伤害和阻碍，乃至成为你一生的伤痛。

一个人要想得心应手地摆脱恐惧，除了需要极大的勇气之外，还需要高度的智慧。最直截了当的方法便是随时改正自己的作法，知错必改。我们试用一个人如何适应新环境为

例，来谈谈摆脱人际关系中的恐惧的技巧与方法。

小张、小王、小李三个出类拔萃的年轻人刚刚从下级机关上调到新的单位——组织部。面对新的环境，他们极想很快地溶入其中，好干出一番成绩。但新环境新面孔似乎总是对他们显得格格不入。那么他们究竟应该怎么做呢？下面的六大步骤或六大方面，就是他们各自成败的教训总结出来的经验和规律，值得研究和借鉴。

第一条原则是迅速摆正自己的位置。

每个人在人际交往中都有自己相应的位置，不能正确摆正自己的位置，在交际圈中必然显得唐突、冒失、蹩脚，因而极易受到交际圈的责怪、怨愤、抵触、嘲弄和打击。

然而交际关系复杂多变，交际者难以一眼窥清和正确把握，却也是客观存在的困难。而要弄清自己在交际圈中究竟处于何种地位，就更不是轻而易举的事情了。所以面对新环境、新朋友，第一步是要重新认识自己、估量自己，确定好自己该以何种面孔怎样的交际基调进入新的交际角色。

小张、小王、小李三人调入新单位后，都面临着这样的困惑：新单位是上级组织，我们三个人都是从基层调进来的，到了一个新环境中，是保持基础骨干的姿态呢？还是表现出新进人员的谦恭。这其中的分寸很好把握。三个人的表现各有千秋，效果也不尽相同。

小张我行我素，保持本色，结果同事们反而嘲笑他不知天高地厚。

小王一改往日的孤傲性格，待人唯唯喏喏，谦虚谨慎，结果不仅让人看轻他，还有人怀疑他的能耐。

只有小李能够洞察环境的幽微，不动声色，妙得自然，

因此他不断地调适自己的位置，很快进入了新角色，赢得了大家一致的尊重。

第二条原则，采取沉稳简约的姿态。

“人上一百，种种色色。”社群中的人姿态万千，总存在着这样与那样的矛盾与冲突。作为一个新面孔，当你进入陌生的交际领域的时候，一开始就无所顾忌，目空一切，张牙舞爪，你是无法与人磨合的。但在性格外向的人身上，却常常出现这种现象。

此时，采取沉稳简约的交际姿态，便成为你有力的武器。它有助于实现你与新环境的尽快磨合。这是一个以静观动后发制人的方法。在你的自我节制中，你会对新的环境作一个全面，细致、透彻、深入的了解和把握，从而找到与新环境契合和交融的最佳途径。表面上看这是一种消极的方式，实质上它是一种以进为退的策略，是一种更积极有效的技巧。

当小张、小王、小李三人调到新的单位组织部时，组织部为他们开了个“欢迎会”，气氛十分热烈。组织部里的同事表现出很好的素质，吹拉弹唱，样样像模像样，有板有眼。热情的同事当然不会冷落新来的年轻人，热情的掌声中，大家纷纷要求他们“来一个”。小张坐不住了。操起乐器，亮起嗓子，摆开架势，真刀实枪地拿出了看家本领，将其才华横溢的本色表现得一览无遗。小王在这种气氛中，安然地欣赏着别人的表演，最后在大家的再三鼓噪下，才慢条斯理地开始诗朗诵，一首杜甫的《春夜喜雨》刚念了四句，就躬身“谢幕”了，怎么着也不愿“献丑”了。只有小李的表演不温不火，既照顾场面也不显露自己，恰到好处，给人

一种“满瓶醋不晃”的感觉，大家迅速对他产生了好感。

第三原则：保持适当的距离。

“君子之交淡如水，小人之交甘如蜜。”人际关系的密切程度，通常表现在人与人之间的距离上。双方关系亲密，则相互之间距离较近；双方关系疏淡，则相互间距离较远。

当你进入一个新环境，与新同事新朋友初处，彼此不熟悉、不了解，关系刚刚形成，距离自然是较大了。你若生硬地去与人亲近，则有违交际规律，对方不仅不会作出友好表示，还会产生反感情绪。这种适得其反的效果，会置你于被动地位。保持适当的距离，能给对方冷静观察认识你的机会。你们会在逐步了解和熟悉的过程中，实现思想的沟通、情感的交融。你们的关系慢慢亲密了，彼此的距离就会悄然隐去。

保持距离重在适当，要掌握在对主能够认可和接受的范围内，并能有效地促使双方互相吸引。

小张到了新单位之后，一开始就想建立亲密的人际关系，见到每一位同事或职员，都极力做出亲热的表示。有时他还装出很随意的样子，大方地到同事办公桌上拿这拿那，结果把自己弄成了一个很令人讨厌的角色。

小王则正好与小张相反，对任何人都昂然相对，拒人于千里之外。还是小李做得合适，既把自己的热情控制在一定程度上，又把人与人之间的距离保持在一定的水平上，显得自然得当。

第四条原则：有效地实现角色转换。

变换了生活空间，人的社会角色也随之改变。若心理调整不过来，行为没有重新校正，你就无法适应新环境而可能

左右碰壁。此时别人也会对你产生诸多误解和非议，你就难免成为一个与新环境格格不入的人。

环境是不以人的意志为转移的，但人是能动的。人应主动适应新环境，没有理由要求新环境去迁就你个人。所以进行角色转换是一种自动行为，而且尤其应该在“有效”二字上下功夫，以使自己完完整整地变成新环境中的一员。小李是基层的骨干，当过一把手。调到新单位后，情况不一样了，这里出类拔萃的同事很多，重大任务当然摊不上小李的份。即使你有绝顶能耐，别人也有个认识、考验和接受你的过程。所以小李想得开，不像小王一样去争去吵，而是主动要求干重活、累活、别人能干而不愿干的活。他这一合情合理的作法，是对自己进行重新估价后校正自我角色的结果。结果，他再次赢得了人们的好感。而小王的那些冒冒失失的举动，则让领导和同事产生了误解和反感。

第五条原则：注重塑造第一印象。

形象塑造在人际交往中也很重要。别人对你印象好，会以欣赏、肯定的态度对待你，你会与对方较容易取得一致。否则对方会以挑剔、否定的眼光审视你，给你的工作、交往带来阻力。

而良好的第一印象在自我形象塑造中显得尤为重要，它能带来理想的第一效应，这一效应远远大于你花十倍的努力所建立的第二效应。人们会因起初接受了你而保持对你良好的认识定势。

小李到了新单位之后，两件事做得十分明智、得体：一是“欢迎会”上含而不露见好就收的举动，一是恰到好处地退后一步揽重活的姿态。这给新同事很好的第一印象。小李

此后当然难免有差错和疏失的地方，但没有谁“盯着不放”，对他一直都有好感。

这有一个“浪子回头”的故事，更直截了当地说明了第一印象的重要性。青年小马年少轻狂，性暴如雷，常常满腹牢骚，动辄粗言粗语，拳脚相向，以致在原单位里的人际关系出现恐惧而混不下去了。到了新单位后，他下决心好好“做人”。从上班第一天开始，他就默默无闻地做这做那，细致、周到。新同事都觉得这是个挺老实勤快的小伙子。事也凑巧，单位不幸失火，小马一马当先，奋不顾身地投入抢险，并救出两名妇女。顿时小马给人“英雄”般的好印象。小马在人们赞赏、美好的目光中，一些缺点和毛病逐渐克服，偶有所犯，大家也都予以谅解，甚至有人还把这与优点等量齐观。

第六条原则：培养交际魅力。

交际的最高境界是人与人之间自然交隔，难舍难分。这种境界是需要培养的。

它表现为一个人在实际交往中的交际魅力。一个充满交际魅力的人，别人在主动亲近他、接受他、适应他，此时人际之间的差异和矛盾会自然消除，人际关系的磨合呈现出水到渠成之势。

所以当一个人面对新环境、新朋友时，最根本的还是培育自己独特的交际魅力，给自己创造出一个有利的交际环境，给自己带来一个理想的交际地位。

小张和小王新调组织部之后，起初的交际状况并不美妙。由于准备不足，调控失当，在组织部并没有打开局面，有不少同事对他们有误解和反感。但他俩究竟是“基层骨

干”，在一些方面颇具独到之处。比如，小张的书法堪称一绝，利用业余时间为大家表演书法绝技，给人美不胜收的感觉。这给小张增添了不少交际光环。再如小王很会说笑话。你别看他平日趾高气扬的样子，但他在三人一堆五人一伙中，三言两语便会把人逗弄得忍俊不禁。不知不觉中，大家忘了他的傲慢劲儿，对他渐渐产生了好感。

现在，小张、小王和小李一样实现了与新同事、新环境的磨合，都成了新单位中受欢迎的一份子。我们在工作中，一定要注意在环境中，磨合自己，才能摆脱危机和恐惧。

恐惧是人生的“火焰山”

不仅仅在单位中集体中，人与人之间需要一个适应和协调的过程，对于任何一个新东西、新事物也是如此。人的一生中会发现许许多多瑰丽动人的“新”，比如新人新事，新环境新工作，新观念新思想等等，我们尤其需要勇气和智慧去认识它、理解它、与之亲和，与之交际，以便我们在人生之路上能够不断地摆脱恐惧，轻装上阵。

孙悟空护送师父唐僧到西天取经，途经九九八十一难，始得成功。这其中就有一处过火焰山的故事，当师徒四人来到荒无人烟的流沙国时，摆在他们面前的是一座热浪滚滚、火焰灼人的火焰山。最后，神通广大的孙悟空，向牛魔王之

妻铁扇公主借来芭蕉扇，三扇煽灭了火焰，过了火焰山。此后便有了一句谚语，“没有过不了的火焰山”的流传。当人们在前进的道路上，面临重得困难时，便有人对你说：“鼓起勇气来，没有过不了的火焰山！”

火焰山固然没有过不了的，但我们却也必须正视：人的一生中确实有不少此类的“火焰山”。

恐惧便是人际交往中的一座“火焰山”。

也许恐惧的现象，在一个人尚未达成年时出现，并非什么奇怪的事。若一个人在生理上走向成熟，与智力上走向高峰之时，还要出现这种情况，就会成为交际中的一种严重的心理障碍。

一是由恐惧产生的害羞，它是与人先天俱来的，常常表现为性格比较内向，说话低声细语，见到陌生人就脸红，甚至有一种胆怯的心理，举手投足，寻路问津也思前想后，顾虑重。这种状态也许我们在孩童时代都曾经体验过，但由气质而泛滥到思想，由思想而定型为性格，却早已打下后天的烙印了。

二是认识性害羞，即过分注意“自我”，患得患失心太重，总是担心自己的言行不对，会遭别人耻笑，说话做事也都要有绝对把握后才敢进行，从不冒然行事，因而总是受环境和别人言行的支配，缺乏主动性。久而久之，更是羞于与人接触，也更不敢在公共场合讲话。在《红楼梦》中，林黛玉初进贾府时，那种“处处小心，步步留意”的情态，就正是这种恐惧心理的真实写照。而林黛玉之所以表现出这种姿态，固然与其先天的气质有关，也是她从小孤苦无依，寄人篱下的身世所致。

三是挫折性害羞，这种类型的人原来性格开朗，交往积极主动，但由于连遭挫折，变得胆怯怕生，消极被动。比如说，如果一个婴儿在最初的搂抱体验中，被一个不细心的生人予以了粗暴的对待，她（他）就极有可能再也不愿或不敢接触生人。挫折性害羞心理的形成与此相仿，而“一蹶不振”这个成语也颇能说明一些问题。

由恐惧产生的孤僻。它的产生有两种情况：一是性喜静，不好交往、不善言谈，因此乐于享受孤独，导致孤僻气质的形成；二是孤芳自赏，自命清高，似乎众人皆醉我独醒、众人皆浊我独清，因此不屑于与他人交往，即使有时想“迁就”一下，屈尊俯就他人，也显得极不自然。这种人一般是不谙人事，拙于交往，结果常常是独来独往，正如庄子所言“水至清则无鱼，人至察则无朋。”至清至察，这是一种很可怕也很阴暗的心理。

害羞、孤僻与自卑三种由恐惧造成的心理障碍不仅在人群中广泛存在，而且容易传染。对于一个心理素质不够好，个性（感性）不够坚强的公务员而言，在人际交际中，他是否也或多或少地存在这样隐蔽的“火焰山”呢？如果有，我们该去借一把芭蕉扇来把它煽灭，好使人生走向一个清凉世界。害羞心理产生的根本原因，在于对安全感的过分追求。是否有这样的人，任何事情都难不倒、不败的人。不该也不会有人敢断言：“没有任何事会让我沮丧、没有任何事会让我恐惧及挫折！”生为人类，我们有七情六欲，之所以比动物高明，就是我们拥有“情绪”。

而深为弱势族群的人，似乎又比一般大众多了一条多愁善感的神经线，这是集四十多年成长经验的领悟，比别人容

易感动的同时，也比一般人多了一份挫败的失落！不过！知道根源能为自己找出脱困之道的人却也不少吧！受苦的人没有悲观的权力！因此在时势造英雄的不得已下，只有学会了化逆境为顺境，化阻力为助力；也因为残障者客观条件的匮乏，我悟出藏首不如面对，退缩不如前进的道理！在奋斗过程中，这样的理念帮我一次次克服了难题，我们的生活曾是一串串失意的组成，但是！我们勇于面对，所以我们挺胸迎风而行！

转移恐惧 有自我意识

保持精神愉快，不再恐惧，这并不是一件十分难做的事情，难的是如何摒弃过去所接受的“应该”、“必须”等框架。要想主宰自己，你首先要有一种自我意识。尽量不要说“他伤了我的感情”一类的话。你在做每一件事时，都要意识到自己在做什么。对于人的思维来讲，“温故知新”这一原则也是同样适用的，当然，你可能已经习惯于自己原有的思维方法，总是认为你的各种情感是外界因素作用的结果。要知道一点，你原来的思维方式是经过成千上万个小时才得以形成和巩固的，因而你也需要花费成千上万个小时来掌握并运用新的思维方法——对自己情感负责的思维方式。掌握新的思维方法并不容易，因为你已习惯于一定的思想方法

以及由此产生的各种消极观点，而摒弃迄今为止所养成的旧的思维习惯，非得花大气力不可。下功夫保持精神愉快是很简单的，但要学会摆脱精神不愉快却并不容易，甚至很难，但难又有什么关系呢？毫无疑问，我们不能因为难就不去掌握和运用这种新的思维方法。

如果你学会了汽车驾驶，那你不妨回想一下当初学驾驶的情形。当你坐进驾驶室手握方向盘时，你所面临的困难似乎是无法解决的——脚踏装置有三个（离合器、脚制动、油门），而你只有两只脚来控制它们。当你慢慢地松开离合器时，哟，放得太快了，车子猛地一颠——踩油门的同时放开离合器，右脚踩脚制动，但是必须先放离合器，否则又要挨颠——总是要想，要用脑子。你满脑的神经信息向你显示：现在该干什么了？经过无数次的尝试、错误、再努力之后，终于有一天，你一坐进汽车就能顺手把车开走了。车子既不会抛锚，行驶起来也不会一颠一停的，而你也不用再进行思考了。这时，驾驶汽车已成为你的一种熟练的技巧和本能。回想一下，你是如何做到这一点的呢？你显然最清楚：你是在克服了重重困难、通过无数次的思考、回忆和努力之后，才做到这一点的。

调节自己的感受

对于人的情感调节来讲，其道理与学习驾驶基本相同。你现在所养成的各种习惯是通过一遍又一遍的重复逐步养成的，由于你自幼便开始学习和接受传统的思维方式，你一直在接受着自己的行为，从未对它提出质疑。因而你会自然而然地表露出一种不愉快、生气、伤心或苦闷之感。然而，既然你能够学会选择精神不愉快、生气、伤心或苦闷，你也可以让自己学会不去选择这些自我挫败的情感。

例如，有人告诉你，找牙科大夫看病是一件很可怕的事情，这一定很痛苦。因此，在你心里，你一定会认为这是件很不愉快的事，你甚至会说：“我恨透了那个牙钻。”然而，这些都是你逐步学会的一些反应。只要你想使看牙成为一种令人愉快的趣事，整个过程便成为趣味盎然的经历。如果你愿意，每当听到牙钻转动的声音，你可以想像这种声音是一种美好的、能引起快感的信息，促使自己去想像生活中令人兴奋的时刻。你可以从完全不同的角度来看待所谓的痛苦，并努力体验一种崭新的愉快情感。如果一个人能够主宰并调节自己在看牙过程中的感受，而不是消极忍受痛苦，那将是多么有趣而令人兴奋啊！

你或许对此表示怀疑。你可能会说：“我可以做到让自

己愿意想什么就想什么，但只要他一开钻，我还是难受得要命。”如果是这样，那么请回想一下当初学开车的情景，当初你又是何时开始相信自己能够驾驶汽车的呢？只有在一遍又一遍的重复之后，一种认识才可能成为一种信念，如果仅仅尝试一次，便以失败为理由放弃努力，认识永远不可能转变为信念。

一个人要想主宰自己，仅凭一种好奇心理去接触新的思想是远远不够的。你还必须下决心保持精神愉快，对使你产生惰性的思想提出质疑并彻底加以摒弃。

社交恐惧

每当你精神不愉快时，就要受到某种令人厌烦甚至是可怕或者难以忍受的处罚——单独关在一间屋子里达数月之久；在拥挤不堪的电梯里站上三天三夜；没有吃的，或被迫吃一些你极不喜欢的饭菜；受到折磨——这些都不是你对自己的精神折磨，而是别人对你的肉体折磨。试着想一想，假如不摆脱上述不愉快心情，你就要忍受这些惩罚，那么，你能否让自己保持一种不愉快的情绪？也许在很短的时间内，你就得学会支配自己。所以，问题并不在于你能否控制自己的情感，而在于你是否愿意这样做。你要受到何种折磨之后才会做出这一选择呢？

羞怯自卑、害怕交往是一种比较常见的心理障碍。有人把它称为“社交恐惧症”。社交恐惧不仅影响交往的正常进行，而且给人带来痛苦和烦恼。

社交恐惧的原因是非常复杂的。有的是气质性的，即生性腼腆、羞怯怕生；有的是观念性的，即过分注重“自我”，过于追求完美的“自我形象”，过于患得患失，生怕自己的言行，被人耻笑；有的是挫折性的，即本来性格开朗、乐于交往，但由于某种原因在社交方面接连受挫，就自卑、胆怯起来。这就是社交恐惧。

怎样克服社交恐惧

有什么方法可以克服社交恐惧，解除烦恼呢？

首先，借用假想。走进一间满是陌生人的屋子，对有些人来说像逛商店一样寻常，而对那些羞怯怕生的人来说，就像跳出机舱、打开降落伞时那么令人紧张畏惧。艾琳娜·罗斯福曾以假想来克服她少女的羞怯，每当进入满是陌生人的房间时，她都假想自己是一位女王，正朝着她的臣民走来。这个方法很有效，你可以运用。你可以假想自己是某位政界领袖、文学巨子或任何一个你所崇拜的人。穿上这层假想的外衣之后，你就可以帮助自己从自卑的深渊中解脱出来，从容地走入陌生人中间，并与他们友善地交谈。

其次，进行积极的自我暗示。自我暗示有积极与消极之分。在交往过程中，进行积极的自我暗示能够帮助你稳定情绪，消除恐惧。比如在与生人见面之前，你多想想自己的优点和长处，便可以增加自信，消除不安。这样，你不良情绪就会随之消除。

再次，大胆练习，有计划、有步骤地克服紧张、恐惧心理。

你可能遇到这样的尴尬事：在一个公开场合，有人嘲笑你、讽刺你、辱骂你，你想找一句话把他顶回去，让他住口，可是偏偏想不出来，只落得恼羞成怒、张口结舌。事情过后，当你回想这个不愉快的情景时，你突然发现，当时只要说某一句话就可以使对方免开尊口，使自己免受这一场精神折磨。然而事情已经过去了，留下的只是懊恼和自责：“我当时怎么就想不到呢？”我太缺乏应付能力了。”

要避免这样的懊恼，应遵循下列原则。

(1) 要把别人的话表现意思听明白，不要单纯地追寻言外之意。一般人都喜欢从话中找话。虽然这么做并不是什么错，但结果往往使你隐入说者的圈套，让他的话影响你、伤害你。因此，在不愉快的谈话中，你一定要把持住自己，不要把简单的字句翻译成复杂字句，不能为了追查隐含的意思而忽视了表面的意思。这样轮到你说话时，你会发现找一句话回答对方并不困难。

(2) 用婉转的方式闪避开。在交往中，有时需要回避那些令人困扰的话或问题，这时你可以设法让这些问题问不成。

(3) 动用幽默。在交往中，如果对方向你提出某种要

求，你不能接受，这时，你可以运用幽默加以拒绝。

在交往中，如果有人蓄意攻击和侮辱你，幽默也是一种十分有效的反击武器。据说大文豪歌德一天在公园散步，碰到了曾恶意攻击过他的一位批评家。那位批评家傲慢地说：“我是从来不给傻瓜让路的。”歌德立即回答：“而我却完全相反。”说完就转到一边去了。这幽默的回答，充分表现了歌德的机警和敏捷，也毫不费劲地就化解了对方有意的刁难。

不论是什么恐惧、什么悲哀、什么感受，明白的指出来便有转机。心里的事只要说出来，就能安心。情绪是属于我们自己的，无论好与坏，我们该敞开心灵接纳它们、表达它们。有这种心态，你会减轻社交恐惧的。

你在害怕什么

你在害怕什么？它是否是一个荒谬可笑的小畏惧，小到连你都不好意思承认？它是不是真如你在纸张上看到的恐惧？它是不是长久存在着？当恐惧浮出你的意识时，千万别让它把你吓死了，在你写、画恐惧时，注意你一进一出的呼吸，然后探索文字或图像带给你什么感觉。你可能跌入悲伤或愤怒，但你也有可能找到什么值得骄傲的地方，不要去否定你的反应，正视你痛苦的心境，没什么见不得人的，人非

圣贤，孰能无过呢！

特别小心一件事：如果你觉得这个练习伤害比受益还多，赶快停止。和朋友、家人、支援团体，或专家连络，请求他人帮忙。如果过程中没有异样，请继续。

事实上大家都一样，几乎可以向你保证，一开始你会觉得伤心丧志，因为掀开不愉快的情绪，正视艰难的处境。

“退怯”似乎是大家的反射性动作，此时的你，就必须逆道而行，尽你可能去面对它，但是，请循序渐进不要逼自己太紧。最后，你终会发现你的抉择是正确的，把恐惧的原因掀出来至少可以使你松一口气，只要你肯在恐惧来到之际，给它一个“自白”的机会，长期下来，你将更加了解自己，面对恐惧，犹如面对老朋友。

你可以从今天开始培养这个“白纸黑字”的习惯，花五到十分钟，把那不理性的、绝望的，甚或可笑的恐惧诉诸纸笔，就是这样，文字或图画最后会帮助你驱逐你的恐惧。

要想真正实现情感独立，还应该学会管理自己的情绪。在日常生活中经常会有这样的经历，有些事情我们明明不想做，但还是做了，许多人经常处于令人沮丧的心理低潮而难以自拔。为什么会这样呢？原来便是我们自己的情绪在向我们发难。人为什么会发怒？心理学家查曼认为，当一个人处于紧张状态时，若再遇到其他导致情绪失控的事情，不管这种情绪是愤怒还是焦虑，总是特别强烈。查曼指出，人的情绪失控类似一种原子弹爆炸时的连锁反应，会愈来愈强烈，每一个引发后续情绪的思维和感觉都会成为新的刺激，促发人体再次分泌荷尔蒙，加上先前分泌的荷尔蒙，在情绪上产生了推波助澜的效果。人发怒时往往是这样，第一波怒火尚

未平息，第二波乘势又起，怒上加怒，终于沸腾了人的情感中枢。此时如果理智不能控制则可能导致一发而不可收拾。愤怒会使人变得不可理喻，失去宽容别人的能力，思想上老是想着如何报复别人，根本就不考虑会导致什么后果。查曼指出，这种高度激昂的情绪失控会给人一种错觉，给人一种力量与勇气的错觉，这种错觉甚至能激发人的侵略心理……

从多角度思考恐惧便会动摇

如何使失控了的情绪消失呢？查曼认为有两种办法。第一个方法是反思引发情绪失控的想法，因为它才是真正的罪魁祸首，后续的思维只不过相当于那些煽风点火者。采取这个方法的时机很重要，当然是越早越好。事实上，如果能在情绪失控之前就采取措施的话，事情是会向好的方向转化的。查曼的第二个方法就是宽容，如果真的存一颗宽容和仁爱之心，还能有什么大不了的恩怨呢？保持情感独立的人大多都有一颗宽容和仁爱之心。

亚历西斯·考瑞尔博士曾经说过：“在现代社会的混乱中，只有能维持内心平静的人，才不会变成神经病。”你是否能够在现代社会这种纷繁复杂而又混乱不堪的社会中保持内心的平静呢？假如你真的能够实现情感上的独立，假如你是一个实现了自治自立的正常人，你会毫不含糊地回答：

“绝对可以。”我们大多数人其实都应该向着这个目标前进，因为恐惧的确确实影响着我们营造自治自立的成功人生。

真正不利于我们保持情感独立的是长期重复的忧虑，恶性循环最终变成焦虑。焦虑的典型特征是：毫无道理的感到担心，难以控制，不可理喻的持续性的对某一件事情忧心不已。如果这种状态持续恶化，则可能出现恐惧症、偏执、强迫性举动、风声鹤唳等严重症状。出现这种迹象后甭说成功人生了，连起码的糊涂人生都难以为继了。对待焦虑的最好办法是尽早的察觉焦虑的早期征兆，认识引发恐惧的对象、思维或臆象以及随之而来的生理反应，进而在心理上保持放松，解决恐惧。

当然光有放松还是远远不够的，还要积极地去消除恐惧，想想恐惧的事件发生的概率到底有多大？除了任其发生外有没有其他解决的办法？一再重复这些想法有多大作用？事实已经证明：只要这样从多角度去思索，恐惧便会发生动摇，采用这种方法可以慢慢消除恐惧。

提倡情感独立

我们提倡的情感独立，并不是某些人所谓的极端自立。极端自立绝不是独立，独立和依赖有着不可分割的内在联系，独立是互赖的基础，互赖是独立的必然结果。茫茫世界

充满风险，个人要想离开群体去生存是不可能的。我们所说的独立就是各司其职，按一定的契约分工，个人受契约、原则约束而不是受情感约束。我们一方面提倡独立，但另一方面又不抛弃互赖，我们提倡人与人之间建立一种良好的人际关系。社会就像一个温暖的大家庭。

我们所说的人与人之间的情感依赖并不是单方面的依赖，而是人与人之间的相互依赖，是互赖。这种互赖可以是在两个人之间发生，但更多的是在一个大的群体中建立起来的一种多个人之间的一种相互依存、相互制约的关系。

我们都知道，人与人之间的友谊很重要，其实这种友谊就是一种情感上的互赖。事实已经证明，有着良好人际关系的人，拥有几个真正朋友的人无论做什么事情都要胜人一筹。由此可见，这种情感上的互赖对于自治自区的人生也是必不可缺的。良好的互赖关系可以使人享有深厚丰富的情感交流，不断跃进的成长以及为社会服务奉献的机会。既然如此，那么我们怎样才能建立起这种健康的互赖关系呢？

一旦你习惯于追求实际可掌握的目标，发现每个人都如此汲汲营营，实在令人心慌。开始察觉到这个新的方向，但期待自己集中心力“成为”某种人，会感到压力重重，脚下的地仿佛裂了一个大洞，就怕自己掉下万劫不复的黑暗，再也爬不上来。此时你必须要重组你的生命，重新做人。首先你必须掏空你心中曾经对目标、对爱、欲、恶的热着……坐在静穆中，等待指示。如此一来，你看清了这种讲究功利的文化，便能拒绝驱使人们追求爱欲目标的行动；因为你知道以前所认为的功成名就，最后仍是一场空。

把弓箭朝移动的目标瞄准射击不是件容易的事，“做”

不容易，“停止做”更需要勇气。当你放慢脚步，叫暂时时，有些人可能会因此失去方向，恐惧起来，因为害怕别人不同的看法、反应。请记住，自己比别人的想法更来得重要，别浪费时间取得别人的同意。

最后，不要把这件事弄得比追求功利还累人。

没有时间的规范、没有欲求期待，甚至不求高尚的智慧和，只是给自己时间，澄心净虑。到最后，灵魂终能在反省中得到纾解。在一个宁静的空间里，你澄清了最深处的意图，开始看见应以什么方法来解决问题。换言之，当你从挫折中站起来之后，你就能看得清清楚楚，找出自己真正想走的路了。

给自己一点时间吧！

每个人都在独立生活，我们也常常钦佩那些能够独立解决问题而无需他人帮助的人。其实，我们都没有意识到，所谓的独立不过是一种幻象。我们每个人都生活在一个相互联系的网络中，我们的衣食住行以及友谊、爱情都依赖于这个网络。这个网络就是个体之间相互依存的社会网络。不久前，人们的生活圈子还保持在 50 人左右，但现在，随着社会的发展，交通越来越方便，迁移越来越频繁，各种关系的建立和破坏变得相当迅速。我们不再生活在一个终生不变的社会网络中，对家庭和朋友的“责任”观念也开始萎缩了。但是，在日常生活和恐惧中，人们仍旧需要从属于一定的社会组织，需要一个相互帮助的系统。

面对恐惧从社会网络中寻求帮助

助人职业的出现顺应了社会变化的要求，这些从业人员在帮助陌生人方面具有相当丰富的实践经验，他们帮助病人、老年人、穷苦人、精神病患者以及在学习、工作、婚姻或照料孩子方面存在困难的人。但是，绝大多数帮助仍旧来源于家庭和朋友，这类帮助在恐惧中的作用与在日常生活的作用与在日常生活的作用相比非常重要，甚至更加重要。

恐惧中的人们可能通过社会网络提供的渠道自然地获得帮助。在帮助恐惧当事人的过程中，助人者应该调动当事人所处社会系统的支持力量。所以，了解社会网络在恐惧救助中是极为重要的。遗憾的是，一些专业救助人员没有认识到这一点，总是回避而不是鼓励来自当事人家庭和朋友的帮助，妨碍了自己帮助系统发挥效能。专业救助在恐惧中的作用包括两方面，即弥补自然支持力量的不足、为实施自然帮助扫清障碍。因此，了解在社会网络中如何获得帮助是非常有用的。

了解社会网络的一条捷径就是从了解自己开始。后面的一个练习帮助你了解自己的社会网络。如果你画出了自己的网络图，你很容易了解别人的情况。

一个网络由互相认识、经常见面和交谈的人组成，还要

加上那些虽然离你很远、但只要需要就能很快出现在你身边的
重要人物。每个网络都有其大小和结构，明确网络的大小
和结构对于了解普通的帮助类型非常重要。大小是一种很明
显的特征。大的网络一般包括不同地域、不同种类的人。如
果一个人认识不同类型的人，则他有可能获得不止一种类型
的帮助。当网络大小已定时，网络的结构和成员之间的联系
强调是同样重要的。如果你认识许多人但没有很深交情，你
可以得到大量的实际帮助和信息，但在情感表达和友谊方面
却有所欠缺。并不是每一种恐惧，都能在社会网络中寻找帮
助的。

■ 一个在医院工作的青年牧师在给一名濒死的妇女做临
终忏悔。这位妇女的女儿天天来看妈妈，牧师经常见到她。
这个妇女死后，牧师让姑娘把心中的苦楚都说出来。这位姑
娘一次又一次地去找这名牧师，觉得牧师是一个可信赖的
人，把自己的孤独和失去母亲的痛苦统统告诉了他。他非常
温和，富有同情心。他对这位姑娘说无论何时想来找他都可
以，还给她留下了家里的电话号码。他们有时一起喝咖啡。
偶尔，他也会在家里会见她。有时他们谈得很亲密，牧师还向
这位姑娘讲了自己失去母亲的体验。

六个月过去了，姑娘想与牧师频繁通话和会面的要求丝
毫不见减弱。有一次，她明确要求牧师不要离开，牧师坚持
要走，她就哭了起来。牧师开始担心这位姑娘过于依赖他，
建议减少会面的次数。一天，姑娘给牧师打电话，牧师答应
回电话，可过了几周后才想起来。当他给她回电话时，这位
姑娘显得很平静、很冷淡，没有要求见面。牧师觉得有点伤
心，可也松了一口气，以后与她不再有接触。两周之后，姑

娘留给牧师一张便条：“你说你是我的朋友，我相信了你。但是，现在，我不再相信任何人。”这张便条让牧师很痛苦，但他提醒自己不能重蹈覆辙。于是，他回了一封简短的信，告诉她，他很难过，但他仍是她的朋友，总有一天她会改变看法的。他没有建议会面。一个星期后，牧师从同事那里得知这位姑娘住进了精神病院，她曾服毒自杀，现在仍有自杀倾向。

现在，我们来看看问题出在哪里？在开始阶段，牧师没有仔细斟酌自己能做什么，不能做什么。这么说也许有点冷酷，难道利他主义注定与这种算度没有关系吗？答案也许是肯定的，但助人者确实应该表明自己的真实动机，避免因为过多的帮助将被帮助者引入歧途。上述例子里，助人者和被帮助者之间存在着根本性的误会。这位因失去亲人而郁郁寡欢的姑娘以为自己找到了一位可以信赖、共度终生的人。年青的牧师却只是想用安慰和友谊帮她度过这恐惧时光，期望她变得更加理智和快乐。他没有看到这种友谊的潜在危险。助人者若不量力而行，则不仅不能帮助恐惧中的人，还可能使事情更糟。

比方说吧，设想你看见有人掉进池塘中的冰窟窿里去了，你知道她在冰冷的水中非常痛苦，情况异常危急。这时在岸边挥手、叫嚷是无济于事的，你跳下去和她呆在一起也于事无补。你应该在保证自己安全的情况下尽可能把落水者拉上来。向恐惧中的人提供帮助就与此类似——把一条腿留在安全地带，把另一条腿伸出去救人。

牧师从这个事例中汲取了教训。他现在懂得，如果他

一开始就划出清楚的界限，那他最终可以给这位姑娘更多的帮助。界限可以为双方规定安全地带、确立一致原则、建立信任关系。助人者可以在时间、场合和亲密程度等方面设立界限。例如，这位牧师可以向姑娘建议，每一到两周见一次，每次一小时，会见地点在自己的办公室。实际上，由于没有划清界限，他承诺了自己不能兑现的亲近和友谊。引起这种混乱的常见原因在于我们没有清楚地意识到自己帮助他人的动机。

在恐惧中忍受混乱情感

为什么了解自己助人的真实动机如此重要呢？有时，我们帮助他人的热情并非以利他目的为基础。我们帮助别人，也许是为了体现自己的美德，也许是为了得到别人的感激和钦佩。在有的情况下，助人行为是童年经验的一种变换。在小时候，对心情沉重或是不能满足我们的要求的父母来说，我们的角色就像一个“帮助者”，等长大了，帮助别人就成了掩盖个人需要和排怨的一种方式。如果你觉得自己正是这几种情况中的一种，请别担心，——这都是人们帮助他人的最常见、最自然的原因，它并不损害助人行为的价值。危险的是我们盲目利用恐惧中的人来满足自己不恰当的需要，这可能引起不明智的行为，譬如说，试图提供我们实际上做不

到的帮助。

有一件事情现在已经很清楚了。在恐惧中，我们必须忍受混乱的情感，加强忍受心理痛苦的能力。首要的帮助就是和恐惧当事人在一起，给他们提供一个安全的环境。“就是和当事人在一起”，这句话听着容易做起难。

“同在”可能最难办到，因为恐惧受害者的感情也能对助人者激发强烈的感情。有些反应是很自然的，譬如逗乐、劝慰、转移话题等，其目的在于阻断受害者的痛苦感受。我们不说这些反应毫无用处，因为当事人需要避免被消极的情绪打垮，需要赢得时间以积极的方式处理当前的问题。但是，如果恐惧当事人已经做好准备、已有能力去体验情感时，上述做法便不可取了，因为这些所谓的助人者觉得太反感了，试图回避这些感情。

让痛苦的人自由地表达自己的苦恼、恐惧、失望、羞愧或愤怒，这虽然很有好处，但在日常网络中却很难得到这类帮助。人们常常把情绪抑制或分散时出现的麻木状态误解为创伤愈合的迹象，误以为这意味着恐惧受害者已能很好地应对恐惧。相反，如果恐惧者的情绪大爆发，如哭叫、扭曲身体、恐慌或叙述可怕经历，他的朋友和家人会变得惊慌失措，以为他“彻底崩溃”了。也许，当你所关心的人处于极度痛苦之中的时候，你却不给他任何解释，也不递上纸巾和茶水，别人会认为你很不正常。一般人总是匆忙给予反应，这些反应其实表明了一种信息：“请不要这么悲伤，我已经不能忍受了。”训练有素的助人者却能忍受这一切，能够理解并接受极端悲痛的情感是非常有价值的。这表明“我能体会到这是多么痛苦和可怕，我可以感觉到你担心自己不能忍

受这种苦楚。但我能应付它，这种感觉不会伤害你和我。”

助人者只是对自己对当事人感受的理解反馈回去，而不是凭着自己的感觉问过多的问题、提建议或急于作出结论。你应该宁可减少对别人的影响力也不要把自己的意愿强加于人。如此，你谨慎的行为对当事人来说就如一面镜子、一条围巾和一个容器。被帮助的人从你的行为中了解到别人的感受和反应，认识到痛苦感受并不像自己想像的那样可怕和危险。

为什么“与……同在”如此重要呢？它不仅使痛苦情感变得更能忍受，还有助于维护当事人的自我意识。恐惧中的人有一种自我受到挑战和破坏的基本感觉。我们都在一定程度上依靠他人来维持和调节自我观念、自我形象和自我感觉。恐惧引起自我的高度迷惑。“与你同在”的情感支持让当事人觉得自己被关注，觉得自己是被别人知晓和关心的重要人物，在自我意识薄弱和混乱之时，这种感受对协调自我、提高自我效能具有重要作用。关注他人、让他人感到被理解，这是可能掌握的技巧。在恐惧中的感情是混乱的，当事人必须有效控制。

在亲密关系，情感帮助常常是一种身体接触，这包括拥抱、抚摸、摇晃或按摩等。身体安抚能对被帮助者当前的行为起到一定的遏制作用，它让被帮助者回到婴儿期被拥抱、抚摸和摇晃的情境中，唤起了他们对这种舒适感觉的深层记忆。不过，有时个体会避开各种身体安抚，这可能是因为，身体接触除了唤醒平静、舒适的感觉之外，也能引起个体对脆弱、恐惧和失控等的回忆。敏感的助人者能够识别这些特征并作出适度反应，不会强行对被帮助者进行身体抚慰。

如果被帮助者受到强烈的精神创伤、语无伦次时，你可以握住他的手或用一只胳膊搂住他的肩膀，这是一种表达你和他同在的简单方式。专业救助人员提供身体安慰时必然存在一些问题。身体接触包含有避烈的回归成分，不论对于助人者还是被帮助者，它都可能混淆现实关系和幻想关系的界限，让我们难以分辨身体接触的真实动机。助人者总是担心自己做得太少，他们猜想被帮助者已经无法忍受痛苦了，仅仅倾听不会有多大帮助。这样一来，身体接触的背后隐藏着没人能承受这种感情负担的幻觉。另外，专业救助人员可能侵占了当事人的配偶、亲戚和朋友的角色，在自然的社会网络中得到的身体安慰才是恰如其分的。

求助心理医生

向被帮助者提供信息、指导和建议，可以促使他们积极地采用问题中心策略来处理恐惧。这种心理医生，在我国逐渐兴起，也不失为解脱恐惧的好方法。

“你现在有这种感觉是非常正常的，走出失去亲人的痛苦所需的时间比人们想像的要长得多。”“如果我是你的话，我会参加本地的自助团体，他们真正懂得你的遭遇。”“你该多出去走走——成天呆在家里一点好处都没有。下周六我们

一起去照料，好吗？”

第一句话是提供信息，但助人者没有暗示被帮助者该做些什么。第二句话提供指导，比较明确地提出了特定的选择。第三句话是提供建议，这是一种更为详细和明确的指令。一般来说，专业救助人员提供非指导性信息更为适宜，因为当事人自身的网络中缺乏的是中性的、非指导性的信息，而不缺乏指导性的建议。

提供信息是有效的帮助形式。助人者遇到的困难是他们不了解什么时候是提供信息和建议的最佳时机。有时，被帮助者提出迫切的要求，似乎急需别人的建议，其实他并没有对此做好准备。“噢，请帮帮我吧，——你认为我该做些什么呢？”，这种问题一般表示人们感到非常沮丧和绝望，而不是真的需要某些建议。此时，助人者常常这样回答：“好吧！你为啥不给律师打电话呢？”或是“你听说过有类似经历的人组成的团体吗？”不过，这些建议常常被搁置一边，于是，助人者很失望甚至有些恼火。被帮助的人确实需要一段时间来运用你的指导，但若他正处于神智恍惚、筋疲力尽的状况下，你的这种指导是没有意义的。你最好从情感支持方面着手，提供一些有助于情绪调节的信息。

一些心理咨询专家和精神病学家明确规定，避免向当事人提供任何指导性建议。他们的工作重点在于帮助当事人控制和澄清自己的感受。他们认为，只有这样，当事人才可能通过自己的思考分析找到解决问题的方法。实际工作者都知道，指导性建议会妨碍情感支持。

不过，许多实际进行恐惧救助的专业人员或志愿人员会发现，纯粹提供非指导性帮助不可能也不合适。向被帮助者

提供建议也是助人者职责的一部分。即便如此，助人者也应该小心谨慎地判断提供建议的适当时机，认真思考如何把建议与情感支持结合起来的问题，这样可以节省大量时间。双方都要配合好，才能成功。

不可逃避处理方法

■一位年青的母亲非常苦恼，于是去见她的健康顾问。她说她的孩子 15 个月了，晚上不睡觉，不抱着就哭个不停。这个母亲无计可施，请健康顾问帮她出主意。健康顾问发现，这位妇女在搂抱孩子、与孩子玩游戏的过程中无意地强化了小孩的那些行为，而且，她在白天把孩子带到自己的床上让他睡觉。健康顾问打算帮助这位母亲制订详细、系统的计划，来改变这种情况。但当健康顾问向她解释这些情况时，这位妇女似乎对每项建议都不屑一顾，她找出许多借口来说明顾问的建议不切实际。健康顾问越来越失望。这位妇女最后要走的时候，才说她也许会考虑他的某些建议。健康顾问不相信她的话，觉得有点恼火。

在这个恐惧中，那位母亲表面上需要别人的建议来帮她解决问题，因为她已筋疲力尽，十分沮丧。她做出决策、集中精力解决问题的能力已经削弱了。她害怕自己在高度紧张

时会把粗暴的冲动发泄在孩子身上，觉得自己难以解脱。也许，她自己都没意识到，她觉得气愤，认为自己是恐惧的一个受害者，应该“有人”来帮她解决难题。当然，健康顾问的建议本身是完全正确的，如果这位母亲有所准备、能够合作的话，健康顾问的建议对解决问题大有帮助。但这位母亲现在并不需要建议，她还没有达到要自己解决问题的状态。她也许采取期待的处理方式（“我去找健康顾问的话，她会帮我解决这个问题”，或是逃避的处理方式，“我别想它，过一阵就好了”）。有效的情绪调整方法是帮助她把自己的感受表达出来，让她学会接纳这些经验。一个人的情绪得到控制后，他分析问题和解决问题的能力就会加强。如果这位健康顾问在较多的时间来倾听母亲的感受，并对其感受作出适当的反应，结果可能好一些。她就能与这位妇女建立起相互信任的关系，第一次谈话的主要目的应该是让这位妇女觉得自己被人理解。另外，她还可以引导这位妇女认识到自己的处境，现在这位妇女已经筋疲力尽、思想混乱，首要的事是从自己的社会网络中得到帮助，让自己连续睡几天觉。

与了解自己的人交谈也是一种解脱

除了强调时机之外，我并不主张专业救助人员应该避免提供建议和信息。受过专业培训、经验丰富的专业救助人员

是理想的信息源。由于他们遵循严格的职业规范，承认自己的能力局限，因而也是比较安全和准确的信息源。但是，职业性的支持作用是有局限的，尤其是在建议的针对性方面。每个专业人员都只是某一方面问题的专家，当别人向他请求帮助时，他不可避免地倾向于从自己的角度出发看待问题——医生把恐惧看成生理问题，社会工作者把恐惧看成社会问题，心理学家把恐惧当成心理问题，老师把恐惧看成教育问题，等等。个体需要各种信息。其信息来源不能局限于某一个方面的专业人员而在于社会中的大量信息，

在庞大的社会中找到合适的人选比较容易。海伦·史密斯的例子很好地说明了这一点，她有效地利用中介人物来收集乳腺癌和乳房切除术等方面的信息。

■ 海伦把自己的遭遇告诉了一位朋友，正好这位朋友的丈夫的表妹也做过这种手术。这位表妹很乐意与海伦谈谈。第二天，海伦给她打了电话，觉得能与一位了解自己经历的人交谈真是一种解脱。

这个例子还表明了这样一种特殊信息：在同样情况下别人怎么做、有什么感受。这种信息在许多恐惧中都有好处，它可以减少疑虑、克服灾难思想。

总而言之，提供信息的技巧就在于选择恰当的时候，一般是在被帮助者易于接受新知识的情况下提供信息。你可以提供自己知道的各种信息，还可以为当事人联系其它信息源。当然，这些信息要有助于当事人自我发现并采取积极的、问题中心的应对方法。

恐惧之后，求助于友谊的净土

在恐惧期间和恐惧过后，我们需要身边的人，不一定是要求他们提供强烈的情感支持，而是与他们在日常社会活动中保持接触、分享我们的观念和回忆，共同面对事物。这有助于我们重新适应社会，还可以分散我们的注意力，使我们不再为消极紧张情绪所困扰。这种帮助形式在自然社会网络中很常见，可以表现为与当事人一起散步、听音乐或是静静地坐一会儿。这不是亲人的关怀，也不是一般朋友的情感支持，它是亲密朋友提供的友谊。

在恐惧中能否得到这种帮助，很大程度上取决于已有的社会网络的种类。有些人平易近人，非常合群；也有些人比较内向和害羞，在与别人交往时心存焦虑。有社会性焦虑的人常常对人际关系比较悲观，对别人缺乏兴趣，在与他人交往时总在想该说些什么却忘了最基本的倾听原则。这些困难能够妨碍友谊的建立。

在恐惧中可利用的友谊是多是少，这在很大程度上取决于个体的人格特征以及是否有朋友圈子。说自己孤独的人，他的朋友并不一定比不孤独的人少，但两种人对朋友关系的态度肯定是不一样的。

恐惧中的人随时随地需要实际帮助。这种帮助是直接而

明确的：帮忙做饭、洗衣服、搬东西、看孩子、提供住处或借钱等。朋友和家人常提供许许多多的实际帮助，这让接受者很吃惊也很感动。在别人遇到恐惧时，我们常说：“我能做些什么”，并很愿意能有所帮助。在某种意义上，实际帮助是一种最简单的帮助形式，它不要求我们过分靠近被帮助者，也不需要过多的情感卷入：我们可以把这份帮助当成一项需要完成的任务，只要集中精力把它做好就是了。

提供实际帮助可能存在两个问题：第一，实际帮助与真正需求并不一致，而我们只知道这种实际帮助的方式；第二，我们想继续提供实际帮助使当事人渡过难关，可这时当事人应该恢复独立和自主。

我们的恐惧通常发生在一个无权选择的地点。但是有些特别的地方，在那里会使我们觉得绝处逢生，无比安慰。

你有没有这种处所，可以坐下来面对恐惧，积聚勇气呢？恐惧害得你六神无主时，心中应该有几处净土会使你定下神来，即使外在环境拘束你不得乱跑，你也可以就地在心里建构起特殊的环境以为庇护之所。

找一个安全的场所

我沉醉在这充满人情的气氛中，感受我所看到的每一个人，他们是如此惬意，就连流浪汉也是如此。在这环境里，

我发现自己是“心安”和“舒适”的，我发现一切担心害怕的事，忽然消失不见。我喜欢这种感觉，我牢牢记住这种感觉。

“坐在海滩上我更容易面对恐惧，找到勇气。”她说：“海浪的声音抚慰我的心灵，我的恐惧瞬间小了许多。有时候我把担心的事写在沙滩上，然后望着它们被海水冲走。如果你哪里都不能去的话，你可以在心灵里想像，你去了任何你想去的地方。若要规划一个内心秘密的处所，你得先放松心情，想像你的心灵有一个白色的萤幕，在那里出现一个你理想中安全的处所。”有个女人想像一个房间有白色墙壁、天窗，没有家具，只有一条柔软的、红色的东方地毯铺在木头地板上，她回到那个地方一再地感受她内心的恐惧，如果厌倦了那里，她可以再创一个新的房间。

当你感觉恐惧，需要勇气，就去陶醉在能滋润心灵的地方，整个人沉浸在那氛围里，待上几分钟……拉过一把椅子坐、或坐地在上、或涉入水中、攀上山径、或闭上双眼……只要你认为时间适合，做得到，找一个安全场所把自己安顿下来吧。

别人的帮助是有局限性的

许多人没有向专业人员寻求帮助也安然渡过了恐惧，同

时，专业人员也接待了许多遭遇恐惧的人。观察一些正处于恐惧中的人并追踪一段时间，我们就可以大致了解恐惧的全貌，但结果可能并不可靠。一些专业人员（如警察、特殊护理病房或烧伤病房的医护人员）常常在人们最糟糕的时候帮助他们，另一些专业人员主要接待那些缺乏有效的应对策略和自然的社会支持的人。正因如此，我们容易忘记积极的一面。许多人能够很好地处理恐惧，有效调动社会支持力量，并从恐惧经验中学到许多东西。我们应该记住，我们只能提供某一方面的帮助，帮助当事人自我成长是我们的重要目标。在现存的社会网络中提供适宜的专业帮助需要相当的技巧，我们既不能干扰和破坏自然的帮助过程，又要对人们解决问题的方式以及调动各种帮助的途径施加积极的影响。

问题会出在什么地方？最坏的情况下，专业人员实际上妨碍了被帮助者积极应对恐惧和运用自然系统中的帮助。

■一位刚满二十岁的女学生和一个朋友合住一间屋子，这个朋友认识的一个男人强奸了她。以前，这位姑娘与那个男人见过几次。这一回，这位姑娘独自在屋里，那男人闯进来，把她按在身下强奸了。她被他的粗暴举动吓坏了，陷入了震惊和多疑的状态。两天后，她去看医生，因为她害怕怀孕。她讲述了自己的经历之后，极力拒绝接受阴道检查，她变得泪眼汪汪的。她害怕更加难堪，所以不愿去报警。这位医生很同情她，决定帮助她，让她第二天再去看她。在接下来的六周里，她定期去看这位医生，医生一直在询问她被强奸的经过、她的性经验，后来还问到她的童年生活，她常常觉得无话可说。在这些日子里，她不再去听课，整天呆在屋

里，连最亲密的朋友都不知道发生了什么事情，她也没有与当地的强奸救助中心取得联系。

我发现，助人者要想提高被帮助者的能力，就必须放弃“只有我能帮助这个人”的自以为是的想法。我们必须有自知之明，我们也不能提供太多东西，我们不一定是最佳的帮助人选，我们只是潜在的和实际的助人者中的一个。在工作中，我们必须从这样的前提假设出发，即受害者是一个成年人，能够积极地面对现实，有能力从经历中增长见识。我们不要把别人看成是需要修理的机器，是单纯的受害者，他们的社会网络毫无用处。

不过，话分两头。承认自己有局限，并不妨碍我们为自己的能力感到骄傲。把被帮助者看作成人，并不意味着我们要对他的儿童式的需求与感受视而不见。相信别人有汲取经验教训的能力。我们也不能忘记有的人总是重蹈覆辙。承认别人是积极的能动者，并不意味着他们没有受到伤害或者没有社会障碍。

恐惧发生之后，当事人都不一定能够得到所需要的全部帮助。朋友和家人可能没有理解这些需要，或是缺少有关的知识。专业人员又比较短缺，工作时间有限，有时还存在很大的差异。另有一种能够提供情感支持、信息、友谊和实际帮助的方法是，把有特定问题和共同需要的人组织起来形成一个新的网络。自助团体的持续成功充分展示了这种网络的价值。现在有各种各样的自助团体，譬如强奸受害者，失去亲人的人，孩子患有绝症的父母，艾滋病患者，心脏病患者等等。被人帮助能够成为很丢脸的经历，有些帮助尤其如

此。这包括强制进行的帮助、请求获得的帮助、捆绑之下进行的帮助、不可能报答的帮助、助人者出于恶意的帮助以及非常需要的帮助。这些帮助可能会让大多数人觉得不舒服。相反，如果谁喜欢和尊重你，谁曾经得到过你的帮助，谁不期望回报，那么，他们自发的帮助就很容易接受。另外，如果某种帮助不是你不能缺少的东西，你也容易接受一些。

不幸的是，事情并不这么简单。如果我们想不开的话，许多帮助会让我们觉得自己不好。有些人更容易感到羞辱。当恐惧破坏了惯常的自我感觉时，一些帮助确实让我们觉得丢脸。有时，我们竭力突出自己强壮有力的形象，这时，接受帮助似乎意味着自己不能独立、非常脆弱。在这种情况下，一个人不会去寻求帮助，别人帮他时他也会拒绝。这是一种自我保护策略，它可以让你免受羞辱之苦，却也断送了恐惧中所需要的人类支持。

面对恐惧 怎样寻求帮助

寻求帮助仅仅是开始。从合适的人那里寻求合适的帮助是非常重要的。有效获得帮助的障碍之一就是请求错误的人选提供错误的帮助。如何判断这一点呢？我们大致可以从两方面着手：一是判断什么是合理的请求，二是判断一个人实际上能够提供哪种帮助。

首先是提出不恰当的要求，比如，初次见面就要别人借你一大笔钱，或是凌晨四点钟给住在 50 英里以外的已经再婚的前夫打电话说你需要他。第二个错误是向不能提供某种帮助的人请求帮助，即使这个要求是合理的。非常普遍的情况就是，某个人在心理学事务上没有经验、不能承受许多情感，而你却试图从他那里得到敏感的情感支持。这种错误能带来双重失败，你不仅会拒绝考虑情感支持的其他来源，你还可能拒绝这位感情迟钝的人所乐意提供的其他实际帮助。而且，如果一个人觉得某人应该如何帮助他而后者没有做到，他常常会感到烦躁和失望。

我们常常存在这样的信念，只有自发的、主动提供的帮助才是有价值的，主动请求帮助是丢人现眼的。这种观念有时导致了我们的寻求帮助的失败，它注定让我们饱尝辛酸和失望，因为人们显然不会读心术。这种想法其实是把帮助的责任完全转嫁到别人身上。如果一个人能够说出自己需要什么，接受帮助可就容易得多了。

如果一个人因为害怕丢脸而拒绝帮忙的话，这种拒绝有时意味着他不愿意接受任何不够“完美”的帮助。他理想中的帮助者具有高度的同情心，总是能够准确地判断出他需要什么，然后给他以满足。错了！没有这样的帮助者，这只是一种有关超人的幻想。我们要想有效地得到帮助，就必须知道别人可能误解我们的需要，有时会让我们失望，有时会自私，只会在不损害自己利益的前提下帮助我们。我们必须了解、容忍和接受这些情况，因为这不意味着他们的帮助没有必要或没有价值。

在恐惧中，个体可能为自己当前的状况感到羞愧，或是

觉得不能给帮助者任何报答，这两种感觉对被帮助者来说是最困难的、最痛苦的事情，他们可能因之拒绝接受别人提供的帮助。我们知道，帮助和被帮助构成了一种社会交互作用，在这种交换中存在着互惠的社会规则。这里有以下几种方式可以妨碍被帮助。一是问自己：“如果我们的角色颠倒的话，我会为这个人做同样的事情吗？”答案常常是肯定的。二是意识到虽然这个人正在帮你，但你以前曾经帮过他或是将来你可以类似的方式帮助他。这让我们感到在获取与付出之间是大体平衡的。最后，我们经常忘记我们总是能够接近一种高价值的社会“报偿”——感激。如果你想成为那种容易帮助的人，让别人知道你真正感谢他所给你的东西，这一点非常重要。遗憾的是，当我们自我感觉不好时，我们体会和表现感激的能力也会受到损害。我们常常妒忌那些帮助我们的人——妒忌他们没有处于这种痛苦情形，妒忌他们我们有我们没有的东西。妒忌与感激是不相容的，因为我们隐隐地痛恨来自妒忌对象的帮助。

利用别人提供的帮助

简而言之，我们应该尊重和利用别人提供的帮助。人们有时寻求帮助却不会利用帮助。他们鄙视可以得到的帮助，或是对帮助者强其所难，在他们看来，这是些最可取的方

法，其他的都不好。许多人相信，不是完美照料便是完全放弃。有些人以为只有过分索取才能得到帮助。另外一些人觉得，不能完全自立就只能完全依赖。我们每个人都可能有这种自我挫败的信念，这些信念阻止我们接受别人的关怀。通过前面的练习，你可能已经发现一些自己的不合理信念。恐惧把这些信念揭露出来，并提供改变这些信念的机会和动力。

把恐惧看成人生必然的经历

你利用恐惧作为灵感的泉源，带给你成就感，促使你去用心观察目前的处境，把你漫长而丰富的人生经验付诸纸笔。

有意地忽视我们的恐惧，把它们变成创作，使优越代替恐惧的位置。试试看，采用这三种主题去后事创作，或自行选题也无妨。

为恐惧照相、找些意象使它们符合你的心境、创造一些舞姿来呈现它们、画下来，或制成漫画、用刻刀或泥土为它们塑像，如果你有那种感觉，也可以用超写实方式传达。如果你已看出它们有这种附加价值，只要善加引导，便能把那股强大的力量刻划出来，表现出来，从中得到乐趣。

别害怕，从痛苦经验中去榨取元素，它是可以创造生命美丽的色彩。请把恐惧看成人生必然的经历吧！

第八章

战胜恐惧 增添智慧

你如果在雨中外出，但是雨伞却丢了，你到处找，却找不着，你开始慌张，然后像是一种滑稽的意外，你发现你找不到伞的原因是——伞一直挂在你的手腕上。你因为太着急了，所以牙齿打颤，衣服也被雨淋透沾在皮肤上，以至于失去对现实的察觉能力。现在你找到了伞，可以撑开伞，自信地走向前去了。

我有勇气

所以在你需要它时，你可以理直气壮地宣告：我有勇气！在你非常心慌之际，这么说仿佛荒谬，其实不然，你一字一字地宣告，即表示“心志坚决”，尤其是在你意志动摇，对自己没有把握之时，它帮你站稳脚步、绝不后退；即使那时恐惧已占据了你大半的心思。当你说“我有勇气……”时，你是在表示一种意图，确定你的心中思想，勇气会带领你走你的路，并在你偏离正道之际，随时把你导正回来。

虽然勇敢地宣告不是件容易的事，但非常值得。我们敢说出我们的弱点，愿意敞开心胸接纳意见，活下去，勇气便开始取代恐惧的地位，在有意识的做抉择时，心中伴随而起的是快乐与释然。比方我们可以这么对自己说：我不确知该如何度过财务恐惧，但我很高兴辞职不干了，因为我发现那公司的产品虚有其表，我走得理直气壮。

有机会就使用“我有勇气！”这句话宣告立场，然后，在上床睡觉时，想像勇气灌进你的全身，把心中的恐惧化为灰烬。有意识地做深呼吸，享受心灵的珍贵时刻，此时，它已清除了所有的恐惧，准备好好睡上一觉了。大声说出你有勇气，并不能在一夜之间拔除你那根深蒂固、害怕的思想陋习，但有了新的好习惯，你逐渐学会不怕恐惧、开始面对你的恐惧，感觉恐惧，你不用去祈求勇气——你本来就有。

你该做的就是勇敢地，一次又一次地大声喊出来。

你有没有想到赌博的欲望或“驱力”似乎是人性的本能？这种的驱力是一种本能，用在正途上，可驱策我们下赌注，可利用机会来尝试我们自己的创造潜力。如果我们有信心而且怀着勇气行动——这正是我们现在正在进行的事，我们就是以创造天赋在做赌注！那些拒绝创造地生活、拒绝勇敢地行动而受挫的人，也是那些沉溺在赌桌上的人。一个不会拿自己当赌注的人一定赌其他的事物，正如一个懦弱的人会从酒杯里去寻求勇气。信心勇气是人类的自然本能，我们都会感到自己有表现信心与勇敢的需要，不管在哪一方面。

战胜恐惧 挖掘你的英雄潜力

要有犯错的打算，同时要有艰苦地得到你所需要之物的准备。不要将自己廉价出售。大部分人不知道他们到底有多么勇敢。事实上，许多男男女女都有潜伏的英雄本色，但他们却自我怀疑，度过一生。如果他们知道自己有这些深藏的资源，一定能帮助自己来解决重大恐惧。你已经拥有这些资本，但是必须付出行动，使它们有机会发挥功能，你才能体会出你确实拥有它们。

你对“小事情”也要怀着勇气，采取大胆的行动，不要等到恐惧发生时才想成为大英雄。日常生活也需要勇气——

以小事情练习你的勇气，如此我们就可培养对重大事情有采取勇敢行动的能力。

丧失自信通常可分为两种情形：一种是前面所说的暂时性丧失信心，一种则来自从小养成根深蒂固的自卑感。这种自卑感若不加以克服，则容易在不知不觉中使你的人生蒙上一层阴影。自卑感并非无法克服，就怕你不去克服。反观这世上，许多成功者都是克服了自己的自卑而走向成功的。他们能，你也能。

我们给“自卑感”所下的定义是——一种阻碍自己成功的心理障碍。虽然自卑感是无形的敌人，但你必须设法战胜它，否则它所千万的危害及丧失信心、自我意识过强、不安、恐惧等种种并发症，都会为你带来不必要的困扰。

要达到这种地步，“你”就得提供目标。而且要提供一个能够启发你的创造机能的目标，你必须以现在的想法去考虑其最后的可能结果。达成目标的可能性一定要非常明确，使它能在你的脑海及神经系统成为“真实”。事实上，你要能真实地感到现在已经达到目标才行。

乍看之下，这种说法是非常困难又玄虚无比的，其实不然。我们在日常生活中每天都这样作过。譬如，对于未来可能发生不利的想法，可使我们忧心如焚，伴随而来的就是焦急、无奈或是屈辱的感觉。这是怎样来的呢？依实际情形而论，我们是在提前尝试某种情况下的心情，仿佛我们已经真的失败一样。我们使自己看到了失败，不是模模糊糊或大而化之地看一下，而是活生生地想出来的。我们的思维，一直随着环境及周围情况而发生适应作用。对于环境及周围情况，唯一可以传递给它的资料，是你所设想的那些环境或周

围的情况。

要是我们念念不忘失败，而且不断地把失败的景象灌输给我们的脑中枢，使它益发深刻及生动，以至于我们的潜意识也确认其为真，则我们就会有失败的感受。

相反地，若我们脑子里，一直有个积极目标，又一再主动地把这个目标向自己灌输，使它更加深刻清晰，并且把它看做一个已经实现的事实，则我们就会产生一种“稳操胜算的心理”：自信、勇往直前而且深信结果一定满意。你要知道，你自己就是英雄！

我们无法窥探我们的潜意识，看它目前的状态是让在成功或失败的一方面。但是我们可以用我们目前的心情和想法，来决定它目前是处在那一种状态。当它是“处于成功状态”时，我们就会有“稳操胜算的心理”。

稳操胜算的心理

当你感到成功及自信时，你就会有成功的举动。要是这种感觉非常强烈，那就会无往不胜了。

“稳操胜算的心理”本身是不会使你成功的，但是它是一种表征，象征着我们正朝向成功迈进。就如温度计一样，温度计本身，不能使其所测量的地方变得更热或更冷，不过，温度计对我们却有很大的用途。记住：当你能感到那种

稳操胜算的心情时，你的内部机器就已经在成功的方向定了向。

有意地促成自发力量，反而会摧毁自发作为。只要简单地定下你的目标或最后的结果，反而有效得多。要清晰而生动地对自己灌输这种目标，再体会当你实际达成目标时的那种心情，你就会自动自发地产生富于创意的作为。换句话说，你如此做就是利用你下意识的力量，而你的内部机器也就向成功的方向定了位；就会引导作出正确的肌肉动作及调节；也就会使你想出更富有创意的见解，以及其他种种达到目标的必需之物。

“稳操胜算的心理”真如魔术般地深具功效。它似乎可以摧毁困难和障碍，并利用错误及失算来达到成功。美国潘尼百货公司的创办人潘尼曾经讲过，在他父亲临终时，他听到父亲说：“我知道吉姆（潘尼小名）一定会成大器的。”打从那时起，潘尼就觉得他会成功——而且是无论如何都会成功，虽然那时他并无恒产，一文不名，也没有受过什么教育。如今，潘尼那大大小小的连锁商店，竟是在不可能的环境及艰苦中成立起来的。每当他感到沮丧时，他就会记起他父亲的预言，而“感到”无论如何要克服这些困难。

在他发财之后，他曾一度把所有的钱赔光，那时他的年纪已经相当大了，有很多人在他那个年纪早已退休了。他发现自己已是一文不名，年岁又大，希望渺茫，不过他又再度记起他父亲的话，不久，便又充满了那种“稳操胜算的心理”，对他来讲，这已是习惯成自然了，于是他便东山再起，几年之间，他的店铺开得比以前还要多。

很多小学生在学校的功课不好，成绩的失败，是由于没

有给他们足够数量可能成功的功课，以至于他们没有机会去体验一种“成功的气氛”，或是我们所称的“稳操胜算的心理”。在生活中没有经历过成功的学生往往没有机会养成“成功的习惯”——那是在从事新工作时，自然有的一种信念和自信。“小小成功”可使学生们有了“成功的感觉”，这在他日后的工作中会有无价的帮助。

我们是可以得到“成功的习惯”的，只要对老师们的建议去做，我们便可在任何时间、任何年龄把成功的模式及感觉注入我们脑子中。要是我们一直都为“失败”而耿耿于怀，很可能就会染上“失败的感觉”，而使我们所作所为遭受不利的影响。要是能妥为运用，使我们在小事上成功，那会造成一种成功的气氛，它可以延伸到大事上去，我们便能做更困难的事，在成功之后就可以有资格去从事更富挑战性的事了。

面对恐惧、感受恐惧是一种习惯，我们每个人都可以养成，并终身奉行。你已经知道怎么做了？了解恐惧和起因。承认有这回事，感受它的存在，以开放的心灵去了解它的起因。

做法当然是十分的简单易行，但做起来却需要费点工夫：这不是一件容易的事，因为矢志遵循这个方法，勇往直前，你不但克服恐惧，并且可以得到智慧。

昨天我们遇到一个很大的恐惧，付出了心力，并不能保证今天你就安全过关，巨大的恐惧来临时，往往也会被那些琐琐碎碎的烦恼围绕着，搞得焦头烂额，它不讲情面，也没有恻隐之心。因此，就在我很倒霉的那几天，你丢了你的工作、你的猫不见了、你发现你妈妈不久人世了、连洗碗机都

不动了——真是祸不单行啊！

这么多的恐惧感负起责任可能也令人害怕，只要恐惧迅速恶化，变成魔鬼邪神，我们可就没有选择余地，只能力求保命了。但是只要冷静下来，就不那么可怕，那恐惧的聚光灯就会从我们的身上离开，那时，我们有机会环顾四周，看清其他人的恐惧及需要。也许几个月、也许几年，我们的心会因同情而充满温暖，不但可以抚慰自己的心，也能帮助朋友邻人脱离苦海，与过去心目中的“敌人”摒弃前嫌。而且，我觉得有责任寻找各种方法来善待自己以及善待别人。

不用说，许多人早已发现这道理了，而你也很怀疑自己是否真的有能力与智慧去应付恐惧。我们鼓励你不要因为一时的挫折就从此止足不前。找借口、感觉不确定、想维持现状都是人之常情。鸵鸟心态，并不能解决任何一件事。恐惧虚张声势，连平常的小聪明也不见了。在这紧要关头，有一个补救的办法，就是答应自己，一次只应付一种恐惧——首先，这一个，再来，那一个，再来，下一个。这么做下去，疑难杂症都看过，我们那些小小的努力加起来，全部变成勇气。

由于这些得来不易的勇气是由内而生，我们开始慢慢增长智慧，了解它的价值，认清风貌。在智慧的领域中，我们有许多管道可以发展自觉，让自己更清明冷静，因而得到无条件的、永恒的喜悦和平静。每一个小小的、胆怯的努力，都会爬出黑暗的覆盖，有助于我们更深入并扩展宝藏的智慧版图，走出恐惧。

克服自己存在的障碍

如果你是个自怜的人，就得勾勒出你认为自己存的障碍。很可能你已经知道自己的障碍在那里，并常常谈到它。停下来，不要再谈自己的缺陷，在三个星期中，检查一下你心中想的是什么可怕的“事实”。一旦你知道自认为有那些缺陷，就能让我些缺陷不再左右你的生活。

克服这些障碍的方法，只有依靠行动，尽可能把自己表现成一个没有缺陷的人。因为每次你采取旧的行为方式，把自己表现得很无助或一文不值的时候，都加强了一个观念，认为自己十分可怜。

你要特别注意并避免下面的五种习惯，尤其是你觉得自己的障碍无法克服的时候。

一、不要让别人攻击你或利用你。比方说你没有工作，整天都呆在家里。这时候，千万不要让你的配偶或父母说你这样对他们多不方便，或者说你非常幸运，可以依靠他们。

“是呀，”你也许会说，“可是如果我生病了，真的变成了每个人的包袱怎么办。难道我不应该补偿他们吗？”

不必，这些人只是关心你而已。要求他们不要违背你的意愿而使你一直维持现状——这只是暂时的情况而已，并且绝不是你的过错。如果他们无法同意这一点的话，就尝试换个生活环境。但不管怎么样，千万别试图和他们妥协，表面

上装得很愉快也很合作，其实根本不是这回事。否则，你会使自己认为，你所遭遇的大难，将贬低你作为一个人的价值，而这种想法是完全错误的。

二、不要削弱自己的抱负。也许你本来有个理想或抱负，但因为你觉得家里很穷，或自己聋了一只耳朵，就认为不可能达到这个目标，也就不再努力尝试。这又增强了你认为自己无能的感觉。

你可以扭转这种情势。下次你想做什么事情的时候——不管是去学知识，到别的地方，或找个好工作，一定强迫自己尽力而为。这是使自己从自怜变成自重的第一步。

三、不要为自己的障碍或不便觉得抱歉。不是说不需要存感激的心情，而是要恰到好处。过度的感激，不仅会伤害自己，也会伤害你和别人的关系。

四、不要变成家里的奴隶——整天不停地洗衣烧饭、带小孩。这样做的前提，是你认为自己不够好，只要不被踢出门外，就算谢天谢地了。每次你这么做，都使这个前提愈来愈明显。

五、不要攻击自以为有的缺陷。不要为自己的缺陷受不必要的罪。隐形眼镜问世以前，很多女人都因为不愿意戴眼镜，而看起东西来一片模糊。这样不但会为她们的视力带来更大的障碍，也会减低她们对自己的价值感。这种做法，也加强了她们的迷信——如果戴眼镜的话，将得不到异性的青睐。

你确实有必要花点时间，坐下来好好检查一下自以为有哪些障碍。列出实际的困难，也列出根本不存在的困难。另一方面，在可能的范围内，不要限制自己去追求理想的目

标，但对根本不可能达到的目标，则不要费心去追求。如果你有口吃的话，不要认为自己一定要变成电台播音员才会快乐。不肯面对现实，将使事情变得比实际情形更恐怖，而且使你觉得这一件“不能”做的事情，比其他你会做的事情，来得更重要。

帮助自己不让事情太糟

紧张是日常生活的一部分。当我们的身体和心灵面对超乎反应能力的要求时，我们就会紧张。这些要求可以是生理的（如身体不适时登山）也可以是心理的（如考试）。实际上，所有的紧张兼有生理侧面和心理侧面，因为生理和心理是不可分割的。心理紧张会引起生理反应。

恐惧是高度紧张，因而，我们不仅需要了解一般的控制紧张的方法，还需要对付失眠、恶梦、惊恐发作的技术。另外，大家还要知道这类问题达到什么程度时就要寻求专家的意见了。

高度紧张的人们需要无微不至地关心自己。但遗憾的是，人们常常背道而驰。我们在紧张的时候容易忽略身体健康，就好像身体是日复一日不停工作的机器。事实上，在恐惧中，躯体受到许多伤害，它要不断地准备战斗或逃跑。随着肾上腺素等紧张激素的分泌，人的心跳加快，肌肉变得疲

劳，血液化学成分发生变化，体内毒素不能像平常一样顺利清除。人们消化不良，睡眠也不好，身体不能得到正常的修整。在这种情况下，他们抽更多的烟、喝更多的酒和咖啡。平时，我们受这些东西的毒害是因为这些东西让我们快活；恐惧中，我们这些东西是为了缓和痛苦情感。但是，在紧张状况下摄取更多的烟、酒等物，反而会增添麻烦。

我们应该怎样帮助自己而不是让事情更糟呢？生理需求是很简单的——水、营养和氧气。我们当中的大多数人，饮水量远远低于适当水平，食用了过多的高脂肪、高糖分、过咸或低纤维的食物。空气之中是有氧，但我们呼吸的是什么样的空气？我们又是怎样呼吸呢？我们呼吸的是乌烟瘴气吗？我们是深深地、放松地呼吸还是短促呼吸、只用了肺上部的三分之一？

在恐惧中 照顾你的身体

身心放松。当一个人完全为痛苦事件笼罩时，他就要努力做到对你自己或是你的当事人来说，下面几点需要注意：

少抽烟，少喝茶、酒、咖啡。可能的话最好戒除，反正不能比平时更厉害。

喝白开水——多喝。

进食要有规律，食物要有营养，多吃水果和蔬菜。

在新鲜空气中有规律地进行各种锻炼。

恐惧能使肌肉紧张，如果不及及时释放这种紧张，就可能因为过于紧张而引起许多问题：不能休息、不能睡眠、疲劳、头痛、腰痛、协调性差。因此，恐中的人很可能接二连三地碰到新的恐惧事件。放松肌肉总是首要的事情。

降低肌肉紧张的方法很多，譬如体操、按摩、热水浴。游泳也是一项极好的放松运动，它把肌肉活动与水的放松效果结合起来了。此外，学会系统地放松肌肉也很有好处。有人以为，所谓放松就是靠着沙发看电视，或跷着二郎腿看报纸，但在这些活动中，身体常常一点儿都没有松弛。睡觉也不一定是放松状态。一个人紧张的时候，肌肉可能一直紧张，睡觉时也就可能辗转反侧、难于入梦。如果睡觉时紧咬牙关或是肩酸背痛，等你筋疲力尽时你就会醒过来肌肉放松时可能比较困难，但通过训练，你逐渐就能运用自如，就和打字、骑自行车一样。

放松练习的前提是必须学会区分肌肉的紧张状态与放松状态。首先让自己的特定肌肉群紧张，消除紧张时你可以体会到放松的感觉。深度放松就是这一过程。一个人别绷紧肌肉就是放松。由于肌肉紧张是无意的、习惯性的，我们要有意识地重新学习来改变这种习惯。

在经历严重的紧张事件后，有一点失眠是完全正常的。此时，身心系统处于警醒状态；神经能量被激活，信息加工活动大量进行。这样，睡眠会减少；即使睡了，你也可能做梦甚至是恶梦。这是正常的。我们应该注意，别把恐惧情况下的失眠看成是需要立即使用安眠药治疗的疾病或障碍。使用这些药物无助于重建自然睡眠的节律。长期有规律地服用

安眠药可能妨碍恐惧紧张的消除以及正常睡眠的恢复。

以舒服的姿势坐下来。闭上眼睛，让自己尽量放松。仔细听你能听到的所有声音，在心里把这些声音列出一个单子。你会感到惊讶，原来，你周围有这么多种不同的声音。把所有的声音都列入了你的清单。现在，握紧右手，其它部位仍旧放松。把右手握得越来越紧，注意体会右手的紧张。握紧右手，体验右手和前臂的紧张，……现在放松，把右手手指松开，注意体验放松的感觉。全身放松，深深地吸气，深深地呼气。

左拳重复上述过程。左掌握紧，身体其它部位放松。把左拳握得越来越紧，体验左拳的紧张和不适，……放松。体会手和臂放松时紧张逐渐消失的感觉。随着紧张的消逝，前额越来越放松，越来越平和。现在收紧下颚，咬紧牙关，让下颚和喉部紧张……现在放松，让下颚松弛、放松，体会紧张从面部消逝；你的前额很松弛，头皮很放松，你的下颚和喉部也放松。让放松的感觉扩展开来。

现在拉紧腹肌，使腹肌紧张。保持紧张，注意体会……现在放松。让你的腹部完全松弛，紧张逐渐离开你的躯体，松弛的感觉扩展到胸部……肩部……前臂。现在，你的全身非常放松，紧张逐渐消失，继续放松，体会更深的放松。

现在绷紧臀部和大腿。用力压紧你的脚跟，绷紧大腿。注意体会大腿和臀部的紧张和不适。现在放松，继续放松，温暖、沉重、舒适的感觉进入你的身体，这种放松的状态逐渐扩散，逐渐加重。注意体会放松的感觉，体验紧张和放松之间的区别。

自然、平静地呼吸，继续放松身体的各部分，手臂……

肩部……胸部……腹部……大腿……小腿。让全身的肌肉都放松。继续放松，放松，越来越放松。深深地吸气……慢慢地把气呼出来……放松。眼睛仍然闭着，身体的所有肌肉变得放松和沉重。在这种深度放松的状态中，你觉得一点儿都不想动，不想移动你身体的任何一块肌肉。现在，设想自己要举起右臂，当你这么想的时候，看你是否感觉到肩部和手臂隐隐地有些紧张。现在，你决定不抬手臂了，你要继续放松，体验全身松弛的感觉……肩臂的紧张逐渐消失……很好……你可以让自己完全放松，这是很容易的，你觉得很舒服，浑身越来越沉重……越来越放松。安静地躺在那儿，自然地呼吸，惬意、温暖、舒适的感觉从你全身散发出来，你觉得很快乐。保持这种状态，继续放松……

你想起来的时候，你可以起来。从 4 倒数到 1，你会感到清醒、镇静、精神振奋。

控制你的失眠

对付恐惧中的失眠，首要的是别担心。睡眠是我们不能随意控制的生理功能，你越是努力强迫自己入睡，你越难于入睡。只有放弃意识努力，你才能入睡。睡眠意味着抛开醒觉的心灵，你不要刻意求睡。如果一个人按前述方法来照料自己的身心，他只需很少的睡眠就够了，这个睡眠量可能远

远少于我们的期望。而且，即使你自己觉得整晚都没合一下眼，便事实上你还是睡过一阵子的。在睡眠实验室里已经证实了主观睡眠和客观睡眠之间差异。在你认为自己醒着的时候，你可能已经睡着了，这听起来有点别扭，但你的身体确实得到了休息并能继续工作。

失眠方面的最大问题是我们把自己逼上失眠的贼船。也许你有过这样的经历，你醒着躺在床上，隔一会儿看一下时钟，想着：“真糟糕，我必须睡着。再睡不着，明天咋办？”你常常已经进入半睡眠状态，但类似的担忧和想法仍旧纷涌而至。如果连续几个晚上都这样，你就养成习惯了，此时，你需要重新培养你的睡眠模式。

睡眠困扰有两种；一种是从一开始就不能入睡，愚蠢或恐惧的想法潮涌而来，心绪如脱缰的野马。第二种情况是早醒，一个人能很快入睡，但过两三个小时就醒过来，再也睡不着了。

对付睡眠困扰有一些非常简单的原则。首先，上床就意味着睡觉，这一点非常重要。在上床和睡觉之间建立稳固的习惯性联系可以使睡眠更加自动化。绝大部分有睡眠问题的人就是违反了这个原则。如果重新训练自己呢？当你觉得有睡意的时候，你就上床，安静地躺好，别努力入睡。你强迫自己入睡可能还不如告诉自己“无论发生什么，别睡着了。”你可以做放松练习，体验温暖、沉重、舒适的感觉从你的脚，经过腿，蔓延到腹部、肩部、手臂，到达颈部、头皮、面部和颞部。放松之后，不断从心里清除令人烦躁的想法。如果一小时后你还是没有睡着，起床。别睁着眼睛躺在那儿。下楼或是到别的房间，看会儿书，逗逗猫咪，听听音

乐，洗漱一下，等等。当你确实觉得困了的时候，回到床上，重复放松过程。

同样的原则也适用于半夜醒来的情况。首先你要确保在入睡时你是放松的。如果你醒了，静静地躺着，放松肌肉，摒弃心中的烦恼。如果一个小时后，你仍然醒着，起床。

有些事情在白天对你无所谓，但在晚上似睡非睡时它们却对你露出狰狞的面目。我们可以学会控制这些烦恼。首先，你必须相信，在很大程度上你可以选择是否让这些想法充斥你的心灵。这不是与这些想法争论的问题，而是从它们那儿移走你的注意力，把它们轻轻地、坚决地放在一边。当然，它们还会溜回来，它们回来一次你就清除一次。许多人发现心灵空无是一件非常困难的事情，而把注意力集中在积极的事物上比较容易。这有好多种方法，数羊群是一种方法，更好的方法也许是想像晴朗的天空和海洋。每当杂念袭来的时候，你把它看成天空中飘来的一团乌云，把它轻轻地赶走，直到恢复宁静的天空。你也可以根据自己的喜好选择其他的想像，譬如：你躺在海边的沙滩上，听着海浪温柔地拍打海岸；看着细雨迷蒙的湖面；轻快地飞过小山、森林和溪流；坐在河边看小河流淌；漫步在景色宜人的美丽花园（敏感的园丁们不要为整理花园而忧心忡忡）。所有这些想象取代了令人焦虑的想法，给心灵带来宁静和快乐。另一种方法是集中注意体内的某一部位——例如，注意你的气息通过鼻孔出入身体。每当一种杂念出现时，你就转而注意气息的进出、进出。你不必一直不停地这样做，心烦时就做，不烦了可以重新调整注意力。

对付失眠还要做一件事，每天按时起床，哪怕只睡了一

个小时也要按时起床。这虽然很简单，许多人却难以做到。有时你好不容易才睡着，要你按照起床看起来有点残酷，但这对于建立睡眠节律是至关重要的。周末也要按时起床，除非你已不再失眠。另外一条规则是：白天不要睡觉。许多人晚上睡不着，却在白天补觉。这种做法进一步打乱了夜间睡眠节律，使问题更加严重。白天睡觉是挺舒服的，它对那些晚上也能睡的人来说是一种奢侈享受，对那些因年迈或照看婴儿等原因不能正常睡觉的人是一种必要补充，但失眠者不宜白天睡觉。

有睡眠问题的人应该戒除咖啡因，因为它可能使人兴奋。估到这一点并不难，你却可能为其效果惊叹。同样，酒精虽有助于入睡，却可能让人很快醒来。如果你在晚上确实喝酒了，上床前应该喝大量的白开水。

不被恶梦困扰

在严重紧张事件之后，恶梦是睡眠障碍的一种常见形式。如果某个体经历过创伤，如车祸或重大灾难，梦到这些事件是心理的一种再加工过程，这一过程可让心灵理解所发生的事件。这只是在睡眠中重新经验，而不是严格意义上的恶梦，恶梦必须包含超越现实的惊恐。

一个小伙子的父亲死于癌症。他们父子俩的关系非常亲

密，小伙子对父亲的逝世感到震惊和麻木。你父亲曾要求死后火化。父亲的火化让他感到惊讶，他觉得父亲完全消失了。一天晚上他做的梦是这样的：他透过窗子看见他的小女儿在花园里划火柴玩儿。他叫女儿小心，开始猛敲窗子，但女儿还是着火了。女儿的衣服燃烧起来，她在花园里跑来跑去，他却无法帮助她。他能看见女儿因痛苦而扭曲的面容，最后在惊恐的叫喊声中醒过来。

这个小伙子的心灵在努力理解丧失亲人的全部情感内涵，上述恶梦就是这种心灵努力的一部分。这个梦包括火、死亡、恐惧、无助、危急中的孩子、无力保护或拯救的父亲、失去亲人等等。梦中的事件太让人焦虑了，做梦的人不仅能记得这些梦（绝大多数梦被遗忘了），还会被吓醒。如果恶梦经常出现并引起病态恐惧反应，恶梦就成了睡眠问题了。恶梦加剧了白天的焦虑，到晚上又会因担心出现恶梦而不敢入睡。

如果某个恶梦像上文所说的那样，那么，解决方法就不是努力去忘掉它，而是找一个好听众，告诉他整个梦境，越详细越好，并且不止一次。如果你正在帮助一个饱受恶梦之苦的人，你应鼓励他多次向你叙述他的恶梦。恶梦可能激起严重焦虑，但暴露焦虑能减少焦虑，应该坚持下去。通过逐次复述恐怖情景，做梦的人会明确“这只是梦境”而不是真正的危险，这样，恶梦制造恐怖的力量便削弱了。

在恐惧发生的过程中或恐惧过后，当事者常常会因剧烈焦虑而致惊恐。首先应该了解的是，焦虑和惊恐本身并没有伤害或危险。健康人不会死于惊恐。目瞪口呆、心脏悸动感确实让人不快，但不必大惊小怪。甚至可以这样说，我们

当中的绝大多数人过着非常静态的日子，如果每天能让心脏迅速跳动两三分钟，我们的身体会更好。心脏的剧烈运动完全没有副作用。

控制惊恐

惊恐是一种恶性循环，焦虑引起换气过度以及交感神经系统的过度兴奋，这些生理反应又加剧了焦虑。一个人要控制惊恐，需具备三门技术：放松（已经讲过）、深呼吸技术、控制焦虑观念。

急促呼吸的速度快，呼吸深度不够，只用了肺的上部（胸式呼吸）。急促呼吸没有借助胸腔底部横膈膜肌肉的力量，不能使整个肺收缩和舒张（腹式呼吸）。短促呼吸和肌肉紧张一样，可以变成习惯性和无意识的。为了防范惊恐发作，我们最好认识这种短促呼吸类型，并学会缓慢的深呼吸。请做下一个练习：

把一只手放在胸口（横膈膜部位），另一只手放在胸膛的顶部。从一数到五，在此期间，缓慢地、深深地吸气；然后，再从一数到五，慢慢地、均匀地把气全部呼出来。这样呼吸你可以发现，你上面的手还停着，而下面的手已经在动了。请练习：吸气——二——三——四——五——呼气——二——三——四——五。再重复两遍，接下来

正常地呼吸。

你还未处于惊恐状态的时候每天练习两次，等你需要时，你就会想起正确的呼吸方法。

控制焦虑观念也很重要。人们常常误以为自己无力控制这些观念，就好像他们不能选择思考的内容。控制焦虑观念，首先要放弃这种错误观念，让自己去想你要想的东西，别让焦虑把可怕的想法带进你心里。即使这些可怕的观念进入了你的头脑，信不信还是由你自己选择。当你感到急躁、头晕和虚弱的时候，你如果相信“我的心脏病犯了”，这种想法会得到种症状的支持，你的心脏似乎要蹦出来了，心跳也失去了规则。因而，一个人必须预先准备更具帮助性的替代性想法。如果必要的话，受惊的人可以把这些替代性想法写在卡片上并随身携带。当他或她感到惊恐时，可以拿出卡片，一边做深呼吸，一边阅读。下面是一些替代恐怖想法的积极建议：

焦虑袭击我了。它像海浪一样，拍打我，到害顶峰，然后退开了。它不会伤害我。如果我静静地坐着，缓慢地呼吸，我很快会好起来。这种不愉快的感觉就像一阵波浪，我会顺利地经过它。我做得很好，随它去吧。缓慢地呼吸，深深地把气呼出来，深深地吸气。放松，放松。我会处理这一切，没什么可怕的事发生在我身上。

这种思维训练可以让惊恐发作迅速消逝，因为它不为害怕煽风点火。同样重要的是，这种方法让个体应对惊恐不是逃避情景，并让个体获得成功经验，这样可以降低今后碰到类似情景时的焦虑水平。人们应该在惊恐发作前便作一些练习，当惊恐发作的时候，你就知道该期望什么，在心里保

持积极的偏偏。心诚则灵，没有人能把惊恐变成愉悦，没有人能借助神力驱除惊恐。我所讲的这些方法只是把惊恐变得可以忍受，最终减少惊恐发作的强度和频率。

控制焦虑的继发

恐惧可能引起某种失落，其结果是低沉的心理状态。惊吓体验也能产生压抑的心境，这是焦虑的继发效果。

首先是别苛求自己。在“正常的”抑郁状态下，活动减少，这是一种自我保护功能，可防止自己受到更多的伤害、保存精力、促进复原。哭是正常的反应，你可以大哭一场而不必羞愧。人们在体验过丧失的苦痛之后常会变得麻木或激昂，哭泣有时能释放这些淤积的能量。

抑郁还表现在疲惫、思维和行动迟缓、难于聚精会神。在抑郁状况下可能出现这些症状，记住，这些症状是抑郁的一部分，不要因之责备自己。例如，一个抑郁的人不能像常人那样胜任工作。你必须允许自己做事慢点儿、少点儿。这并不意味着你会一直处于这种状况。随着抑郁的消除，你会逐渐恢复惯常的能力水平。直到这时，自责或愧疚才有意义。抑郁的人应该尽量把要求降低到自己能够达到的水平。绝大多数工作是可以暂放一会儿的。

其次是注意心境的波动。一个人可以坚持记录在何时状

况更糟。这可能有一定的周期性，但在更多的时候，个体会注意到特定事件能激起压抑的感觉。记录这些事件是很值得的。例如：一个大学教师刚过五十岁，她决定退休来建立自己的事业，虽然她丈夫有点疑虑。第一年相当艰难，但她乐观向上、喜爱工作。突然她八十岁的母亲死于中风。从此，她觉得自己确实低沉。有一次，她试图与丈夫谈话她的感受，但她丈夫似乎无动于衷，也许是因为他从来不喜欢岳母吧。她丈夫觉得她有点小题大做；他母亲几年前死时她可没有这样。在接下来的几周里，她发现自己越来越难以投入工作，每当她去看过新的客户后，她都会觉得格外压抑，第二天就非常懒散，不想起床。她记下在心里闪现的所有念头，发现她觉得自己像个骗子。在她心底引起抑郁的想法大致是这样的：“你没有给客户提供任何东西，他们最终会发现这一点。”

这种发掘为什么有用呢？它让我们了解到抑郁并不像恶劣的天气那样除了忍受别无它法。抑郁常常是我们自己的想法导致的。上述例子中的女教师发掘出自己的那种想法后非常惊讶，当她理智地考虑这个问题时，她知道自己确实给客户提供了许多东西，她没有欺诈任何人。母亲的死亡和丈夫的拆台造成了自我信任恐惧。抑郁非常自然地降低了她的工作能力，这又成为她觉得自己是个骗子的证据。

许多心情波动是由这种潜藏的思想引起的。通过记录心境变化日记，你很可能发现让人心烦的晦气想法。这样，你就有了选择的可能性。另外一些更加客观的想法可能引起新的感受。

放松自己

每天做点让人愉快的事是非常值得的。压抑的思想让人更加压抑，行动动力的缺乏也能减少快乐和成功的可能。因而，当人们处于抑郁状态时，也要被迫保持一些日常活动，哪怕他不喜欢这样。虽然工作要求可能降低到现实水平，但继续工作比完全休息要有利于走出抑郁。小动物也有助于抑郁的人保持日常活动。许多人发现小猫、小狗甚至鹦鹉需要继续照料，可给人安慰和温情。

在抑郁时期，想像也有好处。视觉形象能够达到心灵的潜意识部分。你可以想你自己的，也可以想像这种景象：

在冬天，你走在森林的深处。天气阴冷。树叶全落了，只剩下光秃秃、黑黝黝的树干。天空灰暗，寒风萧瑟，好像要下雪了。脚下布满湿漉漉的落叶。你往森林中越走越深，似乎越来越冷了。你走进一片空地，坐在一棵倒下来的树上。非常安静。你看看自己的脚下，注意到一层蕨草，你弯下腰拨开这睡草，看到三棵刚刚露头的新芽，你可以想像它的根部埋藏阴冷、潮湿的土壤里，在冬天，它的根静静地躺在那里，不消耗任何能量，就像没有生命的东西。但是，在它内部蕴藏着成长和生命的潜能，它等待着阳光和温暖的再次降临。它安全、沉稳、静静地等着。虽然冬日如此漫长，整个森林阴冷潮湿、死气沉沉，但是春天一定会来的，森林

知道春天将要来了。

这些应对恐惧紧张的方法并不复杂，但它们是以科学的心理学原理为基础的。有时，恐惧引起的紧张能引发你自己难以解决的严重问题。至于何时去寻求专家的意见，并没有严格的规定，因为这在很大程度上依赖于可利用的社会支持的水平以及个人承受苦痛的能力，还有放松自己。

做不向恐惧低头的巴顿

有“浑身是胆”之称的巴顿将军是第二次世界大战时的名将，有人问他，他在开战之前是否会感到恐惧，他说：“有，我常在重要会战，甚至在交战中发生恐惧。”但是，他又说：“我绝不向恐惧屈服。”

假若你在从事重大工作之前，经历了恐惧及焦虑的失败心理时，不能把它当做是你必定会失败的“象征”。这要看你对它的反应，以及对它采用何种态度而定。假若你服从它并且任它摆布，那你很可能有不好的表现。不过这也不一定。

首先，对失败感觉的了解，以及对恐惧、焦虑、缺乏自信等的了解是很重要的。它们不是上天的旨意，也不是应运而生，也不是代表你已经注定失败“命运”。它们是由你心中萌生出来的，只不过代表你心中态度而已，并不是代表

你遭遇的外界事实。它们表示你低估了自己的能力，高估并夸大你面临的困难，你所唤起的不是过去成功的记忆，而是失败的记忆，以上是这种感觉的全部意义。它们既不代表任何事实，更与未来真正发生的事无关，而只是你对未来事情的态度。

失败者认为担忧就是敌人，认为那是具有毁灭性的。无论是何种担忧或害怕，他们都不断地躲避。失败者学会了各种逃离担忧的方法，包括酗酒、服药、贪睡、嗜食、抽烟和争吵。

事实上，这种消除担忧的方法才是一种自毁性的行为，表面上你避开了担忧，实际上却扼杀了人类潜能的原动力。

让旧的恐惧成为历史

胜利者忍受担忧和伴随提拔而来的种种不舒适，当他们因尝试新事物而内心感到担忧时，他们会想：“这就是了，我几乎无法承受，但是我要忍下来。这是我改变生活的机会，我要面对它，无论我多么害怕或不确定未来，我都要面对它。”可是，失败者却抱持逃避的态度：

我累了，这个计划延到明天再做吧！

我觉得不舒服，等我舒服一点时再来做吧！

我现在没办法专心，等一下再回来做这件事吧！

现在有很多重要的事得做，这件事过几天再说吧！

别这样！推诿退延才是你的敌人，你应该忍受害怕，勇敢地去冒险，今天就开始吧！

环绕在你心头的恐惧，其实是建立在幼儿时期。如果现在突然出现一种类似你过去极为害怕的状况，都可以把你带回往昔的恐惧中，这些不愉快感觉，被称作“综合性焦虑”。例如，当你小时候，有一次坐在推车里，突然被一只黄色猛吠的狗吓坏了，你害怕那大而吵的吠声，就号淘大哭，那时，这种不愉快的感觉已深埋在你心田。

现在你是个成人了，不晓得为什么，你害怕动物的叫声，对一切黄色的东西感到厌恶，你要躲避它们，愈远愈好！即使现在你已是相当成熟的人，但幼年时期的恐惧，仍紧紧地抓住你的情绪。你从不想包容狗吠与黄色，你只是利用抽根烟或喝杯酒来消除不舒服的感觉，就这样地过了一生，即使到临终，仍把幼童时期的害怕恐惧也一同带上天堂。

你为什么要这么做呢？它们只是在你很小的时候发生的事，虽然当时你确实处于危险之中，但是如今它们再也伤不了你了。让这些旧有的恐惧成为历史吧！现在的你，已经大到有足够的力量，可以去除童年时期压在心尖的鬼魔，并且能无束缚地过下半辈子。

现在，你童年时期的恐惧已远去，恐惧已消失，狂吠的狗也不叫了。你可以把握机会改变生活，强迫自己去接近一切黄色的东西、接近狗，你会发现：愈接近害怕，害怕给你的压力愈小，让旧的恐惧成为历史。

与害怕之途接近

循着害怕的指标前进，假设你正站在一个十字路口，有个路标写着：“舒适而没有担忧的路途”这条路你已经走过了非常多次（例如：你可以无限量地吃、抽烟、喝酒、争吵等等）。走这条路了。甚至觉得它让你愈来愈沮丧，你想选择别的路走。

另一个路标写着“不舒适的担忧之途”，这是一条不熟悉的路，但是，其实它有许多新的行为（成功、冷静、灵巧、能表达自己或照顾自己等等）。走这条路是健康可喜的，因为途中有许多挑战与收获等着你去争取。

如果你决定循害怕的指标前进而选择第二条路的话，一向走惯舒适之途的你，在开始时 would 感到十分不舒服而害怕、焦虑，但是，只要你继续走下去，你的害怕终究会消失无踪。

当你冒险走不熟悉的路时，可能因不自在而害怕。这种焦虑可能会表现在生理状况上，或许它会使你心跳加快、血流加速、手心冒汗甚至胃部痉挛。别让它们影响你，你要努力地告诉自己：“向前走，我知道这是困难的，你害怕，但是不要停。再支撑一会儿你就可以完成了，你可以从恐惧中解脱而无所牵绊。”

解除害怕之途，就是接近它们！和焦虑在一起是你的新

经历。虽然害怕，对你却是好的，你有机会可以做新的事情，一成不变反而使你什么都做不成。

冒险必须承受焦虑，不敢冒险反会迷失自己。

一旦你决定循着害怕的指标走时，你将十分惊讶地发现自己被害怕不断激发出潜能。没有人知道自己的潜能有多大。才华没有极限，创造力地没有范围，无论目标如何，如果你能冒险，就可以改变生活而成为胜利者。

或许小时，妈妈常说你害羞。或许你对社交不安而厌倦闭锁，想突破吗？

现在，面对恐惧，走一条完全不同的路吧！

当你参加宴会时，你是否只是静静站在角落，等待更有自信的人先来和你攀谈呢？如果这是你目前的状况，那么，练习一些勇敢的社交技巧和陌生人说话吧！

下一次，你参加社交集会时，看看室内，找一个看起来不错的人。然后，冒个险吧！

把微笑挂在脸庞，走过去对他伸手说：“你好，我是 × × ×，这个宴会真不赖。”和他谈论这个房子、食物或你和主人间的友谊……任何你能想得到的。

宽怀大度，从大局出发，不可拘泥于眼前枝节小事，要放弃个人的意见和利益，以大局做为判断的标准，才是应有的气度。

学会危机处理

中国唐朝时候有位大思想家韩愈，被派出潮州当刺史，传说当地有鳄鱼神作怪，韩愈也曾写了一篇祭鳄鱼文，借着皇帝的威严，下令鳄鱼远离潮州，安定百姓生活，秀吉发文给狐狸的事，或许是从韩愈的鳄鱼文得来灵感，可是这种行为，到底不太合乎情理，近乎于神话的传说。

韩愈和秀吉都是历史上有名的先贤，他们难道不知道自己的作法不太合乎正道吗？

他们这样做，一定有他们的道理。因为在那个时代，神权占很重要的地位，人们的思想认定万事万物都是因上天的旨意而存在的，其中人类为“万物之灵”，所以上天替人类创设政府、安排国君、圣人、来治理人民，并且教化人民，所以政府的存在和官员的地位也都是上天的旨意。既然如此，韩愈身为潮州刺史，秀吉身为幕府将军，都是奉“天子”的命令在行事。他们身负安抚天下百姓的重大使命，所以一旦有事，在本身必须负责的前提下，代替上天责备作祟的妖怪，又有什么不可呢？

他们的作法可能有许多人不能苟同，但无论如何，他们把人类视为最完美、至高无上、可以代替上天君临万物的人生观，境界也确实很高尚。

如果说人类想共同创造一个幸福美满的社会，来提高生活水准，其前提在于人类能了解自己、看重自己。换句话说，必须了解负了什么使命？应该如何做人？以及持有怎样的人生观？这些问题如果没有积极而正确的答案，都将会使人和人社会陷入痛苦的境地。

所以领导者要培养正确的人生观，同时产生宏伟的社会观、世界观，再根据这些观念，树立起领导观念。譬如韩愈祭鳄鱼或秀吉行文给狐狸，可能他们的观念都自大得近乎夸张，但问题是他们出自内心的责任感，所以才激起对人类社会无比的责任感，其本身有正面的意义存在。

领导者的字典里，没有“困难”更找不到“不可能”字眼。

拿破仑有句名言：“在我的字典里，没有‘不可能’这几个字。”初听起来这是句狂语。因为一个人在一生中，会遇到很多无可奈何和不可能完成的事。所以，虽然拿破仑说了这句狂语，但在他远征苏俄，以及滑铁卢战役时，都遭到失败，结果被流放到孤岛上终身囚禁，最后在悲惨中死去。所以感觉上“没有不可能的事”是一句狂狂语。但若从另一个角度来看，这句话也是发自真心而言的。

但我们反过来看，只要是顺乎天地自然之理的事，就都可能完成。譬如，一种事只要照着天地自然之理去做，顺应时代的潮流，就必定能成功。

“怕什么，你一向是最好的！而且下一场一定要比这一场更好，只要你多注意下台上与台下的互动。”因为意识到自己的信心已被恐惧所侵蚀，所以，当下我便这么鼓励自己、提醒自己。直到如今，我已有一千场的演讲经历！同

时，我也不会再恐惧了。说起恐惧，它其实是一种情绪，当发现自己有这种反应时，只要立刻移转注意力、暂时跳离当时的情况，那么，自然就能抛开它。反之，若愈害怕、愈去想，那不是自陷恐惧陷阱、拿砖头砸自己的脚吗？

“就当我们在聊天吧！轻轻松松的闲话家常，往往能有效的消除他们的恐惧，并发挥各人应有的水准；假若怯场，就算准备充分、能力过人，在应试时也会失了备头，无法表现出正常实力。“恐惧处理”也是一个希望能推动自己的人不可缺少的学习。前些时候，我去欣赏“云门舞集”在中正纪念堂广场上的一场户外公演，原以为观众不会很多，没想到林怀民的号如力就是不同，拥起了好几万的民众，呈现出非常态的爆满情况。无论生活上遇到任何大小麻烦，千万不要害怕。因为，很多慌乱也许是自己造成的，而恐惧也是可被移转的情绪，只要懂得积极面对，冷静处理问题，就算再多挑战也不怕！只要你深信自己所做的是对的，就不要在乎别人的看法，勇往直前。

我们总希望人生完美得如同圆规画出来的圆。一位亲切的佛教导师告诉我，但完美不一定就非如此不可，月缺的时候也是一种圆满。但是对凡事追求完美的我们而言，宁可要一个丝毫没有缺口的圆圈。不要忽略危机处理。

不向恐惧投降

我们不需要规规矩矩地，划出均衡完美的圆，我们全都有一点瑕疵、凸凹不平、充满害怕，休息一下吧！休息之后，我们会发现一切没有这种难应付；睡觉起来后，似乎不再这么难过了。这个也告诉我们和别人相处时，不必事事要求完美。以真实面貌视人，不必掩饰，你将发现没有什么比这个更快乐的了。

我们在勇气上得高分，并不代表终身不再受恐惧摆布。在真实的人生里，没有这么好的事。不过，值得高兴的是，只要肯磨练，面对迎头而来的恐惧，我们的确能表现更好，我们不再浪费一大堆精力去闪躲，相反的，我们将更快学会面对它；我们会更加实事求是，体会它，更愿意诉诸勇气，克服它。

不肯再沉迷于灾难之中，宁可鼓起信心，勇于迎战。我们无法将恐惧连根拔起，只能在每次来时体验一次。一旦了解了这个道理，我们就能为下次的遭遇聚集更多的勇气。恐惧来时，每次去感受它，这便是无畏精神的本质。

当你上小学三、四年级的时候，老师就开始教你写作文，要求你写作文时要先有一个引人入胜的开头，正文要有条有理，最后要有一个精彩的结尾。遗憾的是，你可能将这

种安排与技巧用之于自己的生活，将整个人生视为一篇作文“开头”是为进入成人期而准备的童年，“正文”便是安排计划得有条有理的成年阶段，而“结尾”则是退休阶段和幸福的晚年。所有这些有条的有理的思维使得你无法生活于现时之中。根据这一计划，生活意味着稳妥地度过自己的一生。安全感意味着知道将要发生的事情；意味着没有激情、没有风险、没有异议；意味着没有发展，而不发展则意味着死亡。那么，安全则是为死亡而备，因此，这种所谓的安全感是荒谬的。

因此，我们可以将安全感的定义改变：知道自己可以应付各种局面，包括没有任何外界安全条件的局面。不要跌入那种外界安全感的陷阱之中。因为这样你就不能生活、不能发展、不能有所作为。看看那些都订好计划，却可能事事走在前面，至少他们可以尝试新的经历并避开那种苟且偷安的思维陷阱。

恐惧实在太容易积习成癖了。害怕出门，待在家里也害怕，总之，就是害怕。但是，长久生活在于恐惧中，对自己更是危险。几个小抢匪就能在瞬间惊吓到我们，肾上腺素在血管里直冲。人体一直处于兴奋的状态，是会妨碍绝大部分身体机能的功能；经常性的恐惧使我们容易得到心脏疾病、高血压、肠胃不适和免疫系统失调等毛病。我们有许多理由保持警觉，但是没有必要向恐惧投降。

我们可以下定决心，找出方法减低恐惧，应付恐惧。有些人无法忍受市区日渐恶化的治安，纷纷搬到郊区去住，但对于没办法迁移、或不愿搬家的人，只好想出一些明确的对策，让城市的居住环境也有田园乡居的安全标准。

重放回忆的中波

我们内心是一个广大的累积过去经历及心情的精神仓库——它储存着我们成功与失败的经验。这些经历和心情都像已录好的录音带一样，录在我们脑子的神经电波，记录着我们悲观的往事。每一件都同样真实、清楚。至于要先出那一段来重放，这决定就全操在你手上了。

有关这种电波的另一个有趣的发现，便是这些电波可以改变和修正，就像录音带可以添加额外的资料，或是重录一段而把旧的一段消去一样。

人们脑中的电波有个倾向，那就是每重放一次时，它们就会起稍微的变化，它们就会沾染一些我们目前对它的心情、态度和想法。而且，每一个神经细胞便可能成为千百个个别模式之一部了——这与果园中每一棵树都可排成方形、三角形、长方形或任何形状之一部的情形非常相似。在原先电波中的神经细胞本是该电波的一部，现在又沾染了后来的新电波的特质，这样一来，对原有电波便有了少许的改变。

这种现象不仅有趣，而且还令人鼓舞。它使我们相信童年不幸往事的“创伤”，并不是永远不可磨灭的。现在我们已知，不仅过去能影响现在，现在也能影响过去。换句话说，过去的经验是不能注定或诅咒我们命运的。我们脑中

虽有童年不幸往事和伤痕所留下的电波，那并不表示我们就要受其主宰，或是我们的行为模式已经“定型”。我们目前的想法，目前的精神习惯，我们过去经历的态度，以及我们对将来的态度——这一切都可影响到我们脑中的老电波。老的电波可以用我们目前的想法加以改变、修正和取代。

另一个有趣的发现，便是某一电波用得越多或重放得越多，它就越有力。这一种传合效能趣用越佳，越不用越低。集中力量于目前愉快的心情上。这样，就会加强我们脑子里的那些成功与幸福之类的电波，而削弱那些失败与不幸的电波。

这是根据科学家对大脑生理研究所得的结论。它们是基于可观测到的事实和现象，而非哗世取宠的学说。它在恢复人性尊严，有能力对付过去与策划将来，而不再是过去不幸经历的无望牺牲者，这一方面可说是向前迈进了一大步。

我们再也不能像以往那样，把目前的困难归咎于父母、社会、早期经历及旁人对我们不公平等等原因而苟安了。这些经历可能而且也应该帮助我们了解何以会有目前的种种情况。责难这些或责难我们自己都是无济于事的，对目前的将来也不会有用。自责尤其是毫无益处，过去只能用来解释现在何以如此。但是从今以后的发展，就要靠自己负完全责任了。这全操之在你，像一部已坏了的唱机一样，你可一再重放你那已经“破了”的老唱片，使往昔不断地重生，为过去错误而自责，这一切都只能重映出失败的模式和失败的心情，而使你的目前与未来的都受影响。

假如你愿意的话，你可以放一张新唱片，当你的唱机放你只要把唱片一换，音乐就会跟着变了。把这种相同的技术

应用到你内部机械播出的“音乐”上去吧。别把你的意志直接加之于“音乐”上，而反对它。只要是同一种精神想像（原因）霸占了你的注意力，你再用多少力也改变不了音乐（结果）的；不过，你可以换一张新唱片，改变你的精神想像力，那样你的心情就会自然而然地随之改变了。

我们常说“机不可失，时不再来”，人们常用这句话来表明机会的易逝性和把握机会的重要性。

机会与你的事业是休戚相关的。机会是一个美丽而性情古怪的“天使”，她倏尔降临在你身边，如果你稍有不慎，她又将翩翩然而去，不管你怎样扼腕叹息，她却从此查无音讯，不再复返了。

第九章

消灭恐惧 再创新生

恐惧不是单一的事件，都有从开始至中间到结尾的一系列发展过程，在不同阶段有不同问题。恐惧事件首先震惊和麻木，然后，当事人对发生了什么事情有了感性认识，这让他感到焦虑、愤怒，有时还会出现抑郁。个体既要处理恐惧情景，又要解决恐惧情感。个体有时是成功的，但如果失败了，个体会更加痛苦，并需要动用更多的社会资源和内部努力。这些社会帮助和个人努力常常可以

常可以控制和消除恐惧；如果这种努力仍然失败了的话，个体的痛苦更深一层，此时需要专业人员的帮助。我们可能在此过程中的不同时机卷入某人的恐惧。在许多恐惧中，心理健康专家倾向于较晚一点正式卷入，而许多其他专业人员在较早的阶段便参加恐惧处理了。

战胜自我 消灭恐惧

由于不同的专业人员只是在恐惧前后的短时间内接触恐惧中的个体，因而他们难以确立当前事件在该个体的整个生活中的位置。从这个意义上说，我们看到正处于恐惧状态的一个人，就好像从他的相册中抽出一张照片来看一眼。从个人人生经历和的角度来理解当前状况，这是很有启发意义的。如何嵌入个人生活、如何在多年后仍然起到积极或消极的作用。

恐惧的解决有好有坏。恐惧可能过去了，但个体仍旧不能应付将来的生活要求。解决得不好的恐惧可以有深远的危害。许多因为心理健康问题去看医生、心理咨询专家和心理

治疗专家的人，他们所遇到的困难可以追溯到期末得到适当解决的恐惧。

安和罗伯特焦急地等待着第一个孩子的出世。一切都已准备就绪，他们收拾好了婴儿的房间，选购了许多衣物和玩具。分娩过程是漫长而艰难的。安经过一天一夜的宫缩，变得非常疲劳。正在这时，婴儿的心跳变慢，脑功能失常，助产士迅速行动起来，她叫来一名大夫，开始准备产钳，他们让罗伯特先离开一下。安觉得屋时突然充满了陌生人，疼痛和药物让她六神无主。孩子终于出来了，屋里只剩下安和一个实习助产士，空荡荡的。实习助产士告诉安他们正在照看小孩，很快会有人来帮她缝合创口。罗伯特一个小时后才回来，他们不知道发生了什么事情。虽然大夫和护士很热情，迅速地帮安清理并送回病房，但都很少说话。

过了好久，罗伯特回了一趟家并睡了一觉之后，一个陌生医生走进产后病房，坐在安的床边。这个医生说事情有点复杂，婴儿渡过了一个危险期，现在需要休息。婴儿正在特护室得到照顾，安在第二天便可见到他了。

将近一个星期之后，夫妇俩得知他们的孩子在出生过程中受了脑损伤，在能正常生长。没有人愿意谈及伤害程度、发生原因或是明确告诉他们孩子可能如何。一个医生罗伯特叫到走廊里，轻声地说：“他可能永远不会走路或说话，也可能好一些，我们只有等着瞧。”

接下来的日子里，安和罗伯特难以就所发生的事情进行交谈。安不理解罗伯特为什么在分娩过程中离开她那么长时间。罗伯特又有口难辩，当时他在走廊上就像热锅上的蚂蚁，他看风大夫、助产士带着小孩冲出来，不知道怎么回事，

他想冲进产房，但未经允许。现在，他觉得愧疚，不知如何应付妻子的怒骂。他们也不能谈论他们的失望和悲伤。罗伯特想放弃这个小孩，他希望安也同意这孩子该在医院得到看护，不过，安坚持要求尽快把孩子带回家去。

后来，经过多次剧烈的争吵，他们的婚姻破裂了。安带着小回到娘家，罗伯特独自生活。罗伯特经常去看他的老朋友，和他们下酒馆飞车聚会。他有过几次一夜风流。他开始酗酒。一年后，他失去了工作，很快进了当地的戒酒中心接受治疗。

安和罗伯特是不幸的。首先，他们的孩子因为意外的分娩综合症受到了伤害。其次，没有助产士和医生给予及时的恐惧支持。由于专业人员忙着抢救婴儿的生命，而且自己也非常着急，所以没有顾及安和罗伯特的感受。接下来，安一个人面对不幸的消息，医生提供的情况又不完备，也没有及时的随访。在安和罗伯特的社会网络中，没有人认识到这对夫妇正在忍受失去正常孩子的痛苦。在接下来的几个星期里，与罗伯特夫妇接触的许多专业人员都没有给他们提供开诚布公交谈的机会。

这次恐惧揭示了夫妇俩人关系的脆弱性。由于童年经历的影响，安一直很敏感，不愿意被人冷落，别人的所作所为不如她意时她便大吵大闹。罗伯特的困难在于他发现自己难以接受批评。当他受到批评时，他会不由自主地勃然大怒，并完全拒绝别人，以此作为一种自我保护的方法。在平常的生活中，他俩的这些特点没有引起太多问题，偶有争论也会平息。医院里发生的事情，以及由此引起的恐惧反应（焦虑，消极想法），对他们容忍负面感受的能力提出了挑战。

这场恐惧激发了儿童的焦虑。安把满腔痛恨和愤怒倾泄到罗伯特身上，就好像罗伯特是一名不负责任的家长；罗伯特则把安看成苛刻、偏执的家长而加以反抗。他们开始把对方看成敌人。他们不能利用自身或社会网络品的资源来消除这个问题。

另外，在照料婴儿的问题上，他们没有得到充分信息。医院没有为他们安排一次会晤以便详细说明抚养一个具有严重学习障碍和生理残疾的儿童意味着什么。因而，罗伯特夫妇无法在充分考虑各种可能的情况下共同作出积极的决定。

这个恐惧还引发了许多别的问题。安和罗伯特通过回避来解决恐惧，他们的婚姻陷入了彼此的失望、愤怒和失落之中。结果是安把自己的全部身心转移到孩子身上，安决定无论如何她都要照顾她心爱的宝贝。这个孩子永远需要她，她也永远不会抛弃她的孩子。罗伯特走了，不再是一个父亲，也不是一名丈夫。他回到他年轻时的生活圈子，通过酗酒来逃避生活现实，继而失去了工作。

恐惧来临要积极消灭

为什么助人者深层地、持久地解决是非常有用的。所谓深层地、持久地解决恐惧，其含义不单是阻止事态有进一步恶化，还要帮助个体获得面对困境、走出恐惧的能力。这有

利于加强个体的自尊，使他们在未来的恐惧面前更有应付能力。专业人员有可能使自己的反应更具帮助吗？

尽管烧伤病房的护士长经验丰富，当她看到小孩的惨象时，她的心一下子收紧了。这个小孩把滚烫的油锅打翻了，脸、颈部和胸部严重烫伤。护士长知道，这个小孩要受很长时间的苦，先是天天换药，接下来要进行多次植皮手术。护士长完成紧急处理之后，走出病房，看见孩子的妈妈，她坐在走廊里，怔怔地望着空中。护士长走到这位妇女身边坐了下来，沉默了一会儿后，轻轻地开口说道，“琼斯夫人，我是简史密斯。我们正在照顾阿米。我们进一步谈谈好吗？”贝丝·琼斯把目光落在简的身上，就好像没有听见简的，“这不可能。我离开厨房不到两秒钟。我没想到她能够着这么高。我不相信。”她用手捂住脸，哆嗦着。“我的天哪，太可怕了！我怎么跟弗兰克说呢？”护士长把一只手搭在琼斯夫人的胳膊上：“琼斯人你被吓坏了。阿米出事了，我在这儿帮助你。我们可以从我的办公室给你丈夫打电话，跟我来好吗？”

简给琼斯夫人要来一杯糖茶，告诉她没有人会来打扰她们。简耐心地听琼斯夫人讲述事情发生的经过，让她自由地倾和哭泣，时间过去了半个小时。后来，贝丝问是否可以给她丈夫打个电话，护士长简让她自己打电话，等简回来的时候，贝丝已经镇定了一些，简给贝丝谈了一些基本情况。

“等弗兰克来了，我会让你们一起呆一会儿，然后让医生来跟你们两人谈话。你们一起呆一会儿，然后让医生来跟你们两个谈话。你们可以问你们所关心的任何问题，今天没问清楚也没关系，后天你还可以同医生谈一次。你要记住，阿米

会受到最好的照顾，她会好起来的。”“在弗兰克到来之前，我可以看阿米一下吗？”简可以看出这位妈妈眼中的害怕和期待。“当然可以，我和你一起去。她因为药物的作用而不会醒过来 她的脸上绑着绷带 正在打点滴。”

这个例子说明一些应对突发恐惧的助人方法。护士长简知道这位母亲需要倾诉，她还知道走廊不是倾诉的合适地方。简很耐心，轻轻地说话，必要时还加以重复，她不指望这位母亲能够迅速理解她的意思。简知道贝丝正处于恐惧冲击的最初阶段。她为贝丝给丈夫打电话提供方便，但并不急于要求贝丝这样做，而是先了解有没有什么特殊情况（譬如，她丈夫可能不是孩子的亲生父亲，或者她们夫妻感情不和）。她让贝丝自由地表达感受，自己不急不躁。最重要的是，她调整了步子，根据人在恐惧中的需要来做出反应。简安排一个大夫与贝丝夫妇谈话，但首先让夫妇俩在一起清静一会儿。简估计在这段时间里，琼斯夫妇可能有些麻木，难以接受和理解所发生的事情。因此，简没有说太多的话，只是强调绝对重要的信息（即阿米正受到最好的护理，她会活下来）。另外，她让琼斯夫妇他们在两天以后还有机会与大夫会谈，在这两天里，琼斯夫妇可以变得较为理智，会产生一些问题。最后，她同意了琼斯夫人想看看阿米的请求。她告诉了琼斯夫人有了思想准备，当她看到阿米缠着绷带、打着点滴、昏睡不醒时，受到的震动会小一些。

对恐惧有简单反应是有帮助的

简的这种反应是很有好处的。几个月后，琼斯夫妇获得了许多来自社会网络的帮助，开始处理恐惧的中期效应。贝丝经常想起简那柔和的声音与温暖的手。她清楚地记得简的话：“阿米出事了，我在这儿帮助你。”这句话的内容和语气对贝丝意味深长，贝丝觉得护士长并没有责备她。虽然接下来的几个日子最艰难的，但贝丝发现简总是可以信赖的，简总是那么镇静，那么耐心。例如，阿米住院后被包扎得不成人样，有时不愿意理睬妈妈，贝丝觉得很难受，简让贝丝把这些感受说出来。这对贝丝帮助很大，贝丝逐渐能够自然地与阿米呆在一起，接受阿米的现状而不产生厌烦情绪。

健康顾问也是贝丝和弗兰克的帮助者。她走访了贝丝的家庭，告诉了他们一些家庭事故发生率方面的背景材料，这让琼斯夫妇明白了他们这样的情况并不罕见。她还详细解释了医生在医院已经说过的一些事项。最后，她帮助贝丝和弗兰克就这次恐惧相互交谈。

弗兰克最初不想了解事情发生的细节。他不愿意谈这些事，而只是说事情已过去了，他们必须面向未来而不是回首过去。一天晚上，夫妇俩为了一些其它的事情吵了起来，双方都很生气。在吵架过程中，弗兰克说到：“如果你做得好，

阿米才不会像现在这样呢！”尽管在后来弗兰克向贝丝道歉，说他不是这个意思，但贝丝非常伤心，离开了弗兰克。贝丝跟健康顾问谈了他们相互之间不说话的原因。次日晚上，健康顾问把他们找到一起来，在健康顾问的帮助下，夫妇俩才能向对方吐露自己的心声：开始，双方都很生气，接下来贝丝谈到自己的懊悔和愧疚。贝丝第一次能够向弗兰克准确地讲述事情经过，她还讲到自己如何暗自忍受着恶梦和回忆的折磨。弗兰克也谈到他的忧伤及对未来的担心。

健康顾问让琼斯夫妇透过他们的气愤看到内心深处的伤害和恐惧。这种讨论帮助夫妇俩开始相互信任。过去，甚至在恐惧之前，他俩都倾向于在紧张时委屈求全。现在，这对夫妻第一次开始学会倾听对方的话。几年以后，他们发现就在这个晚上，他们的感情大大加深了。

从长远的观点看恐惧

许多恐惧会对个体的生活引起长远的问题，这些问题的处理方式对个人未来的生活适应至关重要；上述例子从实践上证明了这一论点。在帮助恐惧中的人时，助人者很容易着力处理当前问题而没有深入考虑未来。有效的恐惧干预确实致力于解决当前的问题，但一直关注这些问题与未来生活的关系。对当事人的全部意义只有到后来才显示出来。当前的

某一事件或困难是否会在将来变得很有价值，这是难于判断的。恐惧干预者在这一点上应该保持关注而不应该预先作出判断的。恐惧干预者在这一点上应该保持关注而不应该预先作出判断。“祸兮福之所倚”之类的劝慰对恐惧中的人是毫无益处的。重要的是，助人者自己应该了解恐惧的发展历程，准备进行长期的个人努力。正是由于助人者对恐惧的长期效应心中有数，他或她发掘当事人的经验，自己却不觉得失望、恐惧或厌倦。记住，当你实际帮助了某个恐惧中的人——你自己、朋友、同事或来访者之后，你可以再做一遍这个小测验。

一个人只有面对和忍受恐惧的痛苦，个人成长的机遇才能表现出来。有助你帮助别人面对和忍受那种痛苦。如果一次恐惧顺利解决了，当事人会增长学问，增强自尊，提高解决困难的能力，这不仅表现在处理日常压力方面，还反映在应对未来的恐惧方面。当你看到一个人取得这些进步，而且你自己助过一臂之力，你会多么欣慰啊！

消灭恐惧 靠自己

我们可以在外面找到许多帮助，得到莫大的安慰；有时候一个朋友的拥抱或一通电话可以燃起我们希望的火花，有伴侣在身边往往也带给我们很大的慰藉，从一个好的心理治

疗师或睿智的精神导师那里，我们也能获得启发而有所领悟。但是，没有一个人能提供给我们全部的答案，陪着我们共同体验我们的感觉。

尤其在我们焦急害怕之际，我们总希望有人能感同身受，那么我们就由绝对的孤立中解脱出来，我们通常不断寻找，永不停业。我们甚至扩大幻想，认为“某人”百分之百能够断寻找，永不停止。我们甚至扩大幻想，认为“某人”百分之百能够了解，在他面临那处境时，告诉我们下一步该怎么做，也就是说，提供我们方向，激励我们勇气，解决我们看来无力解决的问题。基于此，我们向外物色，希望找到一个爱人、配偶、朋友、母亲、父亲、心理医生——一个贵人——能够完全又亲密无间地进入我们的经验，期望往后我们再也用不着独自面对恐惧，一个人担心受怕了。问题是，这种人根本不存在，但我们却不相信。事实上，就连双胞胎都无法做到。

依赖自己，体验自己的感觉，过自己的生活。没有一个人够资格担当这个独特的任务，但只要我们肯努力训练，信心便会增长；当我们把恐惧抛在脑后，每天以新面目示人，那真是最大的满足了。

只要你有信心 恐惧就躲着你

你在与人交谈时，拿着笔涂鸦，对自己和对方的心理都会产生影响。对自己而言，借着手部无意识的动作，缓和紧张空气，稳定阵脚。现实生活中，我们常会遇到一些人在与陌生人交谈时，会出现无意识的动作，像反复地玩手中物品，或是神经质地抖动腿部，以缓和紧张。这些行为，都是借由身体动作消除精神上紧张的最好例证。

涂鸦与做笔记不同。将对方说的话记下来，表示承认对方的优越性，是对方控制现场气氛。而涂鸦对于方具有扰乱心理的效用。交谈时，我们拿着笔涂鸦，说话者不免怀疑我们是否在倾听？由于我们漫不经心的态度，对方可能认为我们大概是了不起的人物，所以对他的话不屑一顾；或是正一边听一边整理，以便提出反驳的意见。各种怀疑猜忌正悄悄地在对方心中升起。

这种暧昧不明的涂鸦态度，有时甚至还可以掩饰回答不出的窘态。你可以辩称：“对不起！听漏了刚才重要的某某细节……”而趁机将话题岔开。

与人交谈时产生的不安，大半起源于自卑恐惧。若是在与人见面前找出优于他人的长处，借此便可将劣势驱个烟消云散！

另外一个方法是，与他人相处时，找出优于对方的地方，不安也可以在不知不觉中消除，并且信心十足地面对对方。就像在宴会中你对对方一杯酒下肚便满脸通红的酒量心中有了数一样，你的信心马上泉涌而生。如此一来，不仅根绝了不安之恶性循环，在心理上与对方处于平等地位，甚至于自觉高人一筹呢！

快乐是一种心理的习惯

不快乐的人最普遍原因是他们企图照着受阻的计划生活。目前他们不是在生活，他们是在等待将来发生的事情。他们以为他们结婚以后，他们找到好职业以后，他们买下房子以后，孩子们完成大学教育以后，某项事业成就之后，赢得胜利之后，他们将会更快乐，但无可避免的，他们失望了。

快乐是一种心理的习惯，是一种心理的态度，目前不练习这个习惯，不培养这个态度，将来就永远不会体验到。快乐不是在解决外在问题的条件下而产生的。一个问题解决了，别外一个问题。如果要快乐，现在必须快乐起来，不要“有条件”地快乐。

人只要心里决定快乐，那么大多数人都能如愿以偿。

快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于

不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想与态度。

除了圣人之外，没有人能随时感到快乐。作家萧伯纳曾说道：“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。”对于日常生活中使我们不快乐的那些众多琐事与环境，我们可以由思考使我们感到快乐，这就是：大部分时间想着愉悦的思想。对于烦恼、小挫折，我们很可能习惯性地反应出暴躁、不满、懊悔与不安，这样的反应我们已经“练习”了很久，所以成了一种习惯。这种不快反应的产生，大部分是由于我们把它解释为“对自尊的打击”等这类原因。司机没有必要冲着我们按喇叭，我们讲话时某位人士没注意听甚至插嘴打断我们，认为某人愿意帮忙我们而事实竟不然。甚至个人对于事情的解释，结果也会伤了我们的自尊；我们要搭的公共汽车竟然迟开，我们计划要郊游，结果下起雨来，我们急着赶搭飞机，结果交能阻塞，这样我们的反应是生气、懊悔、自怜或换句话——闷闷不乐。

你让外的事情任意支配你的感觉与反应；你就像是驯服的奴隶一般，当事情或环境发信号给你——“生气”、“不舒服”、“感觉不快乐”，你就迅速地听从命令。

学习快乐的习惯，你就可以成为情绪的主人而不成为奴隶，快乐的习惯可使一个人不受外在情况的支配。

遇到悲哀的情景与逆境，只要我们不在不幸事件之上再加入自怜、懊悔与不顺的情绪，我们纵使不会感到被那些笨重的黑色石头所拖累，因为生命总有缺憾，往往不如我们预期。不过，即使有更多体会，我们还是会再去捡更多的石头。试着问自己：我该丢什么？慢慢将它养成新的习惯，轻轻松松、高高兴兴的过你的人生。

客观条件是我们自立的土壤

要真正实现超前一步，消灭恐惧，实现自己的人生梦想，又谈何容易！它除了我们要有渊博的知识、敏捷的思维、较强的预见能力、选择恰当的岗位和抓住成功的机遇外，还需要一系列其它主要条件，例如要紧跟时代步伐，不断地给大脑充电，增补新知识、还要消除自身一些不良习惯对于成才的影响等等。这所有的条件，都是我们实现自身理想的重要基础，缺一不可。这就是为什么有人能够平步青云，不断地一步步地向成功的巅峰靠拢，而另一些人却不断受挫，举步维艰。灵活运用超前一步的方法与技巧，我们就能顺利地达到事业的成功，这是成千上万例成功史给我们的启示。

每个人的成长都离不开一定的时代条件，但是，任何人又不能主观地去选择时代，只能在一定的条件下，去认识时代为你提供的条件，进而加以改造和利用。正如恩格斯所指出的那样：“我们只能在我们时代的条件下进行认识”也就是说，每一个人不仅有一个认识环境的任务，还有一个改造环境的任务，超前一步的整个过程，离不开这两项任务。

一代伟人马克思就是善于利用、改造外在大环境的能手。李卜克内西曾经指出，马克思对英国古典政治经济学的

批判改造，就是充分利用了英国资本主义比较发达的条件。当时，他居住在英国，而且只有在英国，马克思才得以成为超前于时代一步的人。

人都是在一定的社会条件下生活的。每个人的成长不仅取决于个人的主观努力，还取决于本身生活的环境。历史上有时代人才辈出，群星灿烂，而有的时代则万马齐喑，其中一个很重要的原因就在于社会环境的不同。社会环境是人们成长必不可少的客观条件，是人们成长、发展的土壤。

战乱时期，经济遭到破坏，各行各业都处于极其动荡的环境下，像东晋十六国那样的大战乱，对任何事业都是强烈的打击和破坏。盛唐时期，在政治、经济、文化、军事、艺术等各个方面涌现的人才比东晋十六国更多数十倍。所以说，好的环境，如优越的社会条件、良好的家庭熏陶、系统的文化教育及安定的生活等，都对人的成长发展起着较大的促进作用。渴望超前一步者应该把握时代的脉搏，充分利用客观环境。

我们还应注意到，生活的海洋并不平静，人生的道路也不会总是一帆风顺，立志成长者难免会遇到种种挫折、不幸，如政治上的打击、家庭中的不幸、身体上的病残、心灵上的创伤等。这种恶劣的环境是对每个人的一种沉重打击。但身处逆境而能奋发掘起，又是超前者后大特点。屈原被逐写出《离骚》，司马迁惨遭酷刑写出《史记》，贝多芬双耳失聪创作出震撼人心的《命运交响曲》，可见，逆境也是走向成功的一条道路。立志成才的朋友们，要正确、正确对待自己所处的社会环境，才能在顺境中自强不息，在逆境中奋发而超前。

顺境有利于人的成长发展，还是逆境有利于人的成长发展？有人提出逆境出人才论，并举出屈原、司马迁、孙膑的例子，可谓艰难困苦，玉汝于成。也有人反驳说：逆境不是窒息了众多的潜在人才的发展吗？于是，又有人提出顺境出人才。

郭沫若曾经讲过：“艰难的环境一般不会使人沉没下去的，但是，在具有坚强意志、积极进取精神的人，却可以发挥相互的作用。环境越是困难，精神越能发奋努力。困难被克服了，就会有出色的成就。”所以说，我们无论何时都应该正确对待顺境和逆境这个问题。

一个人如果不从内在因素方面积极准备，不顾外在条件的发展变化，特别是时代的需求而陷入不切实际的空想和蛮干，那么，超前一步的大门是不会向他敞开的。只有把握时代的脉搏，适应时代的需要，每个人都有成才的机遇和可能。

今天我们的时代是一个日新月异的时代，在当今世界，科学技术迅猛发展，人类正经历着第四次科技革命，全世界掀起了“第三次浪潮”，后工业社会正在到来。每一天，世界都在发生着翻天覆地地变化，人类也不断进步。现在的世界，是一个充斥着知识与学问的世界，无识寸步难行，有识走遍天下，知识普及的浪潮将把每一个人都卷入它的漩涡，信息社会在向我们靠拢。在这样一个时代，我们要想立志成才，在人生理想上超前一步，就必须紧紧把握住时代脉搏，紧跟时代潮流，做新时代的拓荒者。

二战以来，科学技术得到了巨大的发展，人类大大向前迈进了一步。在这一时期，科学技术、经济、管理、服务、

文艺、体育等方面人才蜂拥而起。这 and 现代科技的迅猛发展息息相关，现代科学研究成果日益增多，为个人实现在人生上超前一步创造了非常有利的条件。科学技术超前一步了，它也将带着人类超前一步。

随着现代科技的发展，脑力劳动者参加就业和从事研究的比例不断升高，各种专业人才，特别是科技人才、服务管理人才的比重越来越大，高级研究人才不断增多，显然，现代科技的发展对各种类型人才的素质和质量提出了新的要求。所以我们不能满足于现状，应使自己向更深领域迈进，以适应时代发展的需要。

只有不断更新知识结构，才能跟上现代科学的步伐。随着科学的迅速发展，要求人们更多地掌握科学技术知识，人的知识结构需要不断更新，赋予新的内容。就科学人员而言，如进化论对于十九世纪的生物学家的知识结构来说，曾经是一门超前的学问，但是到了二十世纪，特别是五十年代第一次揭开遗传之谜，发现核酸是决定遗传的基本物质后，分子生物学、非达尔文主义、基因工程纷纷出现，于是，对于现代生物学家来说，仅仅掌握进化论知识就显得缺乏和不足。

在科学技术发展的影响下，我们每一个人都要争取做通才，这样一来，仅具有智能结构中的知识结构显然不行，至少还应该具有运用知识的各种能力。两名知识结构等同的人，谁运用知识的能力强，谁实现超前的机会就大。

面临恐惧不要久拖不决

亨利·福特曾经说过：“根据我的观察，大多数人在人生上的超前是在别人浪费掉的那些时间里取得的。”

保罗·丁·迈耶也曾说过：“在大多数情况下，时间是一分钟一分钟浪费掉的，而不是整个钟头浪费的。水桶的底部如果有一个小洞，水很快就会漏光，结果跟有意把水倒掉一样。”

你感觉得到也好，感觉不到也好，其实你每天都面临着时间在不断流逝这种情况。成功人士意识到时间的宝贵。有人问发明家插马斯·爱迪生，世界上最主要的东西是什么。他的回答是时间。发明家、作家兼政治家在杰明·富兰克林关于时间的描写就更进一步，他说：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为生命就是由时间构成的。”

如果人们能静心细想，大多数人会同意富兰克林的话。人生是由我们在世上拥有的有限时间构成的。我们都说生命宝贵，然而又常常浪费构成生命的时间。威廉·A·沃德说：“我们不做时间的主人，就要做时间的奴隶；我们若不利用时间，时间就会把我们耗尽。”

精明地利用时间，最重要的措施就是大大减少浪费掉的时间。说到底，失去的东西再也无法利用了。切斯特菲尔德

勋爵说：“我建议你们利用好小段时间，这样大段时间自然就会有。”

善用时间就是善用自己的生命。许多人很难使自己的每一天都朝着正确方向前进。有些人的问题是积极性不高，有些人的问题是对自己要求不严，另外一些人的问题仅仅是一种积习。这种积习使他们躺下而不是向前行。还有人对自己做什么，什么时候去做不甚了了。

我见过一幅画家的作品，画面上是繁忙的街道，高速的车流，每个人脸上都露出忙碌的表情。在这一振繁忙景象之中，有一个人弯着腰，样子很失望。他在街道上逆行。这个孤独的人下面有一行字：“寻找昨天”。许多人都像这个弯腰的人一样把精力耗费了，老是想着过去犯过的错误和失去的机会，唏嘘不已，又或者空想未来。这两种心境都是极浪费时间的。达克·哈马舍尔德说过：“不要回想，也不要做未来的梦。逝去的不会回来，白日梦也无法实现。你的责任，你的奖赏，你的命运是此时此地。”

你浪费在空想上的每一刻都是从有效劳动中偷来的。从错误中汲取教训，但要马上继续前进，不要白日做梦，而应为实现梦想与超前一步而努力干。

把一天的时间安排好，这对于你能否超前是很关键的。这样你可以每时每刻集中精力处理要做的事。但把一周、一个月、一年的时间安排好，也是同样主要的。这样做给你一个整体方向，使你自己看到自己的宏图，有助于你达到目的。

每个月开始，我都坐下来看该月的日历和本月要做的主要事情。然后把这些任务真人日历中，再定出一个进度表，

自从这样做之后，我很幸运，没有无意错过一个期限或忘记过一项任务。

尼尔·斯特莱特说：“利用好时间对于我们是最重要的。一天的时间如果不好好规划一下，就会无目的地浪费掉，就会消失得无影无踪，而我们就会一事无成。经验表明，成功与失败的分界线在于怎样分配时间。人们往往认为，这里几分钟，那里个把钟头没什么用，但是它的作用可大了。”

这种差别常常是很微妙的，要过几十年才看得出来。但有时这种差别又很明显。亚历山大·格雷厄姆·贝尔就是个例子。贝尔在研制电话时，另一个叫格雷的也试图改进他的装置，两人同时取得突破。但贝尔在专利局赢了，他比格雷早了两个小时，贝尔因为这 120 分钟超前于格雷一步而一举成名。

你最宝贵的财产是你手中的 24 个钟头，你有没有制定出一套最能充分利用这 24 小时的战略？

不要担忧 消灭恐惧

你担忧生命永远不能一直保持安适、有所回报吗？你害怕美好的日尽人意的遗憾一样，虽然程度不同，却都呈现在我们生命中的各个角落。有些人生难题一发生就再也无法消除，需要我们用后半生去学习了解。有些痛苦一下子就走

了，我们很快学到教训。

从容地拥抱你的人生，别去嘀咕它会不会变得更好，拥抱此刻，对它报以衷心的感谢，即使眼水噙在眼中，内心怀着绝望。每天都要表达这么简单的谢意，默念或大声讲话均可，用这个方式，保证你的生活会过得更好。

培养勇气需花一番工夫——不是突发奇想，左一个右一个那种，而是放松心情，每天，甚至每小时的努力。这里有一星期的建议，帮助各位培养勇气的习惯：

星期天：做三件你害怕的事。懒惰、拖延和犹豫通常是恐惧的伪装面貌，例如我们老是害怕我们做不好事情或者老是无法升级。现在，不要再担心结果，只要专注于付诸行动。写一张道歉纸条给自己，并告诉自己：从今天开始要重新做人；清理杂乱的抽屉；报名上某个课程。

星期一：效法婴儿的呼吸。躺平，一手轻置于腹部，在你吸气时，能否感觉到腹部隆起，手微微升高？在你呼气时，你感觉到手沉下去吗？婴儿的呼吸就是这样，但大人的身体开始产生紧张情绪和恐惧之后，我们的呼吸变得浅而急，甚至屏住呼吸。要察觉你的呼吸，不断练习，直到它变成很自然的习惯，当我们全身放松，自然地呼吸后，练习勇气就会容易得多。

星期二：开始收集激发勇气的励志语录。将它们贴在冰箱门上；制作“勇气”分类夹或电脑档案；录下语录的带子，并加上你对它们的意见。在写书的过程中，我经常无意中发现别人的珠玑，例如贾伯利艾里·李科说的：“我不能”通常意指“我不愿意”。

星期三：别想把自己变成毫无所惧。没有一本书、一个

研习会、一个精神讲话，可以把我们的恐惧扫光，有时候，我们必须和恐惧共存，因为它并非平空而来。如果你家十四岁大的孩子出走了，你当然会担忧。如果你生平第一次靠自己，家人朋友都不在身边，尤其是在开始的时候，你可能感到无助害怕。不断地提醒自己，你是多么地勇敢，不怕面对恐惧。

星期四：做这个由心理治疗师理察·法兰克所设计的练习：如果我有无限的勇气，我会……如果我是个不折不扣的懦夫，我会……尽量想出你所能有的反应，两种都要，心里有什么想法就立刻写下来。第一个想到的句子可以帮你澄清自己在害怕什么，那么你就可以在这些方面加强信心。第二个，很有趣，你在纸上写一个大大的懦夫，并且看着那个大字，你会明白，你这个大懦夫，并没有你想像的那么大。

星期五：选定几个代表勇气的信物。幸运项链是青少年的流行饰品，你有什么东西可穿戴，帮你放松精神、激发勇气的吗？一件旧法兰绒衬衫？一个棒球手套？一条老祖母织的被子？我儿子小时候，他们给我一个白色乌龟的链子，戴上它使我觉得更有勇气，我感到和那慢吞吞的乌龟之间有一种灵性上的联系，于是我开始收集小乌龟，还有乌龟饰物。

星期六：鼓励别人。送给别人一张卡通书、字条，或者智慧语让他误以为只有他才这么凄惨……倾听别人的恐惧经验，只是静听，不要出主意。

俗话说，瞎子心中的世界局限于他的触觉，文盲的世界局限于他的点滴知识，伟人的远见有多广，他的世界就有多大。

消灭恐惧 志存高远

立身者当志存高远。一个人唯有立下高远志向，才可能在人生道路上，披荆斩棘奋勇超前。

人生是一本难以读懂的书，理想在远方召唤。我们必须奋发，必须上进，必须自信，必须认真。

人生是丰富的，志向当存高远。

在奋斗目标确实之后，你就要在自己选择的道路上锲而不舍的走下去，只有这样，你才有可能达到理想的奋斗目标。否则，即使前期准备工作做得再好，道路选择得再合理、再科学，半途而废也是不可能获得成功的。有句名言说得好：天才，是百分之一的智慧加百分之九十九的血汗。在这里，我们可以这样理解：你能够选好突破口，这是百分之一的天才，要想成为百分之百的天才，还差百分之九十九的血汗没有挥洒，这么多的血汗，都要流在自己的奋斗之路上，才有可能换来超前一步的甘甜。

我们常常见到这样的人，他今天信心十足地要干一件事，于是激情满怀地在案头贴上一幅座右铭，写上几句豪言壮语，并在笔记本上订好行动计划。可是，过了一段时间，并没见他把这件事干出什么名堂来，却看见他信誓旦旦地立志干另外一件事了。于是乎，座右铭重新换过，笔记本重新买过，行动计划重新订过，豪情壮志一如前天，遗憾的是，

这个新志没过多久也像肥皂泡一样消失在空气里了，到头来，这个人除了常立志外，一件事也没干成。

常立志的人都是朝秦暮楚，干任何事都是浅尝辄止，没有韧性，没有钻劲，所以很难成功地干好一件事，只能每天荒废时日，虚度光阴。常立志的人有一个通病，那就是求胜心切，总希望能够一学就会，一唱就红，一干就发……其实，无论干什么，都有一个打基础的过程，在开始时，都要耐得住寂寞、清贫和艰难，只有经过一个时期的日积月累，你的学问才能越来越大，你的名声才能越来越高，你的财富才能越来越多，世界上哪有一口吃个胖子，一锹就挖出水井的好事呢？

志向定好了，你应该干的事情就是：立即行动起来！甩开别的干扰，一心扑到工作中去，否则你的时间就有可能被浪费掉，你的志向就可能像远处的高山一样，可望而不可及。有一个人干事爱拖拉，即使是一件小事，也不会立即着手开始。比如，他想早起锻炼身体，却不是今天就开始行动，而是说：下周一一定要早起，开始锻炼身体。在此之前，他还要尽情享受回笼觉的甜蜜，结果下周一早晨来临时，他却一觉睡过去了。如果他早几天就开始努力，那不到下周一，他就早已习惯早起了。更可怕的是，他躺在背窝里又下决心了：今天就算了吧，下周一一定早起。这样，日复一日，一星期一星期地过去了，他仍然是不能早起。时间在一天天地过去，你也在一步步地落后而不是超前。

立即行动，是避开常立志的灵丹妙药，是走向超前的第一步，只要你开始行动，你就是已经走在成功的道路上了。不要等明天、下星期一，更不能等下月一号、明年元月一

日，也不能被各种披上迷人外衣的琐事花絮迷住双眼，把懒惰的消遣的诱惑像蛛丝一样抹开去，紧紧抓住你的目标，一刻也别放松，那么，你获得成功的日子就越来越近了。

吕蒙读书是孙权逼出来的，但如果吕蒙胸无大志的话，也顶多是个会识字的人而已，不至于让鲁肃“刮目相看”。如果司马迁一气之下上，愤而自杀，我们今天又何得《史记》可看，忍字头上一把刀，要忍受精神与物质上的折磨，这需要何等的心志和决心。肉体之苦，也许能忍，但精神方面的苦痛又当是何等的痛彻肺腑。二十年，忍辱负重，难为了司马迁，也造就了司马迁。或者换言之，玉不琢不成器，成人不自在，自在不成人，从一种广义的，贯穿人生始终的教与育的眼光看，从古到今，凡超前者，凡成功者，莫不尽磨难，在磨难中完成自我教育，如此也水到渠成地成就了事来。荀子说：木受绳则直，金就砺则利。千百年来，它不知鼓舞了多少仁人志士。天下有志者事竟成！

消灭恐惧 洞察你的人生

要敢于梦想，不管面对的是什么问题，是逆境还是障碍。古往今来古今中外，无数名人正是在正确面对这个问题时采取正确对策才得以走向成功。

传说古时代最伟大的演说家狄摩西尼有口吃的毛病。当

他第一次走上演讲台发表演讲时，他的笨拙地演讲，使得听众大笑不止，最后他被听众的哄笑声赶下了台。但是狄摩西尼并没有就此罢休，因为在他的头脑里，他是一位伟大的演说家。当他演讲的时候，全场鸦雀无声，人们屏息聆听，当他演讲完毕的时候，全场响起了雷鸣般的掌声，经久而不息。在这个美好伟大形象的指引下，狄摩西尼经过刻苦地训练，最终实现了他梦想中的一幕，他成了最伟大的演说家。他的超前一步的思维拯救了他自己。

恺撒患有癫痫病，但他当上了罗马的将军，后来又黄袍加身，做了皇帝。拿破仑出身低微，但他身经百战，建立了强大的法兰西帝国。贝多芬耳聋后还创作了许多名曲，把自己对音乐的理想变成了现实。狄更斯也是在理想的鼓励下成为英国维多利亚时代最伟大的小说家，他身残志坚，一生贫困交集，但他最终还是实现了自己的理想。

心想事成这句话初看起来，具有强烈的唯心成分，但细细品味，你会发现，心想事成这句话不无哲理，心想事，事才可能成，心不想事永远也不可能成。只有心想，才能超前一步，才能事成。

洞察力对于我们也是非常重要的。说的更明白些，远见就是在人生的巨幅画卷中看到当前的情景和未来的远景。

英国《泰晤士报》老板兼主笔诺斯科利曾受到完全失明的威胁，可到医院检查，却发现一切正常，没有能够发现任何问题。后来有人从他的职业出发，认为他可能是由于职业缘故造成的一种职业眼病，建议他到乡间去活动一下，因为那里是广阔的大自然，这正好和报纸上的近距离的东西形成鲜明对照。果然，诺斯科利在乡间疗养一段时间后，很快矫

正了他的视力，他的眼睛又恢复了正常。正是这种敏锐的洞察力治好了诺斯克利的眼病。

缺乏洞察力又是十分不利的。举一个相反的例子。在19世纪，美国专利局曾经有人建议关闭专利局，因为他认为以后不可能有什么新的发明创造了。在世纪之交的今天，我们从活生生的事实出发，会发现这个人是多么地愚蠢，真是鼠目寸光，我们还会发现，只有超前一步，我们才会拥有未来。

洞察人生 迈向快乐人生大道

正反两个方面的例子都说，洞察力对我们是多么的重要，我们要培养有远见有洞察力的头脑，也许只有这样，我们才能超前一步，才能看得更远，才能看得更准。正如弗兰克·盖恩所说：“只有看到别人看不见的事物的人，才能做到别人做不到的事情。”

远见给人创造性火花，使人可能取得成就。正如约翰·贾伊·查普曼说的：“世人历来最敬仰的是有远见的，其他人无法与他们相比……贝多芬的交响乐、亚当·斯密的《原富》，以及人们赞同的任何人类精神产物……你热爱他们，因为你说，这些东西不是做出来的，而是他们的真知灼见发现的。”

成功实现超前一步的人都是这样取得成功的。奥运会金牌得主不光靠他们的运动技术，而且还靠远见的巨大推动力。商界领袖也一样。远见就是推动前进的梦想。随着这梦想的实现，你会明白成功的要素是什么。没有远见，人生就没有瞄准和射击的目标，就没有更崇高的使命能给你目的与希望。正如道格拉斯·勒顿说的：“你决定人生追求什么之后，你就作出了人生最重大的选择。要能如愿，首先要弄清你的愿望是什么。”有了理想，你就看清了自己想取得什么成就。有了理想，你就有一股无论顺境逆境都勇往直前的冲劲。理想使你能取得超越你自己能力的东西。

拥有远大理想是非常重要的。当你有远大理想时，你才能有伟大成就。

超越就是实现理想！让我们在理想的实现中达到超前一步，迈向快乐的人生大道吧！

前 言

在生活中，所有的人都经历过恐惧，不管是大、是小，但它会给人们带来很大的负面影响。人一生的痛苦和忧伤，使我们每个人对这种危机都形成自我保护的意识，这就形成了恐惧，可是好多现实是人无法逃避的！那么，在恐惧困扰的时候，拿出你的勇气来！否则，恐惧就成了你的心灵杀手了。

在战场上，哀兵必败的原因，就是因为他们缺少士气，缺少勇气，在生活中也是一样，勇气是你生活的风帆，它会使你勇往直前的。

在你打开本书时，希望你能掌握一些同恐惧心理作战的技巧，不要让你在恐惧面前乱了阵角，自己先败下阵来。

让我们战胜恐惧，发现你的勇气来。

编著者

1999 年 9 月