

<<别让恐惧控制你一生>>

图书基本信息

书名：<<别让恐惧控制你一生>>

13位ISBN编号：9787511326447

10位ISBN编号：7511326447

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：展啸风

页数：254

字数：225000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别让恐惧控制你一生>>

前言

恐惧，是人类或动物所具有的一种心理活动，是因为周围有不可预料或不可抗拒因素而导致的无所适从的心理或生理的强烈反应。

这种不可预料或不可抗拒的因素可以指巨大的危险。

也可以指一些轻微的情况，比如当我们身患重疾，遇到致命威胁，甚至面临死亡时；比如当我们在社交场合进行演讲，而台下观众却不能给以共鸣时。

在这两种情形下，我们的生理或心理上都会呈现出恐惧反应。

虽然造成恐惧的因素有多方面，但心理学家研究发现：无论何种因素，最后都将归为一种。

即当人们觉得凭借自己的能力无法完成一件事或者将会搞砸一件事的时候，恐惧感就会由此产生。

我们没有办法清醒地认识自己，从而害怕被人评价，于是总想当别人，这是因为我们对自身的价值不自信，认为自己的能力不足以实现自我价值，于是感到恐惧。

人类与生俱来就恐惧孤独。

我们害怕孤独地生活，是因为我们无法相信自己有能力去幸福地生活：我们害怕人类文明的孤独，是因为我们相信只凭借自己的力量，始终无法战胜神秘莫测的大自然和宇宙。

于是我们寻找伴侣，于是我们向太空发出呼叫信息。

得到便会高兴，失去便会伤心，患得患失让我们陷入恐惧的深渊，我们已经不起失去的打击。

人生的压力不可避免，面对来自人生各个方面的压力，我们被压得喘不过气来，于是害怕自己没有能力去承受压力，更恐惧自己终有一天会被压力打倒。

于是我们更加感到恐惧。

人们时常将“失败是成功之母”这句话挂在嘴边，可一旦遭受失败和挫折的打击，就会变得胆怯、懦弱，甚至瑟瑟发抖。

我们之所以恐惧失败，是因为我们害怕自己没有能力去承受和战胜失败。

每个人都不是完美的，如果我们因此而过于自卑、羞怯和悲观，就会让我们陷入对交往、演讲、推销的恐惧。

我们认为自己孤立无援，因此没有能力去成为交际场合耀眼。大学毕业后，我们开始步入社会，但随之而来的就业压力让我们感到恐惧不安。

我们害怕一个人去面试，害怕遭到拒绝，害怕不能找到一个符合自己心意的工作，害怕失业之后无法再就业。

竞争和责任也是缠绕我们一生的恐惧。

我们害怕与人发生竞争，当职场中遇到劲敌时，我们无法面临这种巨大的压力，于是怯懦退缩；当我们的生活或工作出现问题时，我们逃避问题，不敢承担责任。

婚姻是我们人生当中的一件大事，因为它关乎着我们后半生的幸福，所以我们怯懦了。

我到底能不能成为一个好妻子或好丈夫；我到底能不能与他或她携手共度一生？

种种疑问接踵而至，恐惧感亦随之而来。

老、病、死，是人生当中无法掌控的几件大事，正因为无法掌控，所以让人觉得恐惧。

随着年龄的增大，我们的身体感觉力不从心，变得爱生病，于是感觉死神的脚步近了，可我们却无法预知死亡的日期，恐惧感由此而生。

在这一生中，我们随时会与恐惧不期而遇，难道我们能做的只有受制于人吗？

不是的。

心理学家告诉我们：假如你愿意去尝试，你便会意识到，大多时候这种恐惧感其实是毫无依据的。

当我们面临危险情况时，我们的大脑会生成自我保护体系，从而不顾一切地阻止我们做一些有风险的事。

试想一下，我们乘坐的油轮在一望无际的海平面突然遇到危险，必须跳船求生，我们的大脑就会灌输一些负面的信息让我们无法跳船，比如我们会不会不能像预期的那样被海水冲上岸？

我们会不会遭到鲨鱼的攻击？

但如果你是一位经验老道的水手，那么相信你就不会有太多顾忌，因为你的潜意识告诉你：跳船求生

<<别让恐惧控制你一生>>

是目前最好的办法。

当我们将自己推向能力极限的时候。

恐惧感反而会逐渐减少。

于是，我们便很容易地领悟出一个道理，其实所有的恐惧都是你的大脑出于保护自己的本能而产生的，也就是说未知所带给我们的恐惧并没有你潜意识中认为的那样危险。

美国作家马克-吐温说：“勇敢并非没有恐惧，而是克服恐惧，战胜恐惧。

”美国伟大领袖罗斯福也说：“我认为克服恐惧最好的办法理应是：面对内心所恐惧的事情。勇往直前地去做。

直到成功为止。

”人们常说，你能想多远就能走多远。

恐惧也是一样，只要你愿意去尝试，敢于去面对，就能冲破恐惧。

《别让恐惧控制你一生》就是在告诉你这样一个道理：虽然各种各样的恐惧伴随我们一生，但它却不能控制我们一生，因为只要我们愿意，完全可以化恐惧为力量，并让它服务于你。

让你变得更加强大。

<<别让恐惧控制你一生>>

内容概要

人内心深处的恐惧感，就像一条无形的绳索，你感觉不到它的存在，它却控制了你的心神，让你无法平静地生活。

其实，所有的恐惧都是你的大脑出于保护自己的本能而产生的，也就是说未知所带给我们的恐惧并没有你潜意识中所认为的那样危险。

虽然各种各样的恐惧伴随我们一生，但却不能让它控制我们的一生，因为只要你愿意，完全可以化恐惧为力量，并让它服务于你，让你变得更强大。

<<别让恐惧控制你一生>>

书籍目录

第一章

恐惧会偷走生命力，摧毁人生的所有
恐怖角的传说，只是一个误会
恐惧是人生的敌人
我们为何时常感到莫名的恐惧
恐惧大多只是自己吓自己
不要惧怕未知的事物
认清事实，才能克服恐惧心理
给生命注入勇气

第二章

克服自我认知的恐惧
恐惧让你无法自信
你就是你，不要只想当别人
每个人都有价值
重新认识自己
客观、公正地评价自己
不要害怕被人评价
恐惧来源于对自己的不了解

第三章

克服孤独的恐惧
我们为何如此恐惧孤独
如何克服孤独恐惧症
学会独处，不要让孤独成为人生的障碍
耐得住寂寞的人更易成功
孤独是花，更是一种绝美的心境
人生只能是独行
战胜恐惧，在孤独寂寞中重生

第四章

克服失去的恐惧
患得患失是陷入恐惧的根源
患得患失，只会让你得不偿失
永远不要把失去的理想化
忘记该忘记的，接受该接受的

第五章

克服压力的恐惧
人生的压力不可避免
压力，有时来源于主观感受
压力不可怕，学会调整最关键
克服恐惧，就要学会自我减压
在压力面前拯救自我
将压力转化为人生的动力

第六章

克服失败的恐惧
不要在失败面前发抖
无法忘记，就选择忍受

<<别让恐惧控制你一生>>

失败之后，重新定义自己
战胜恐惧，就从迈出第一步开始
克服恐惧就是从逆境走向胜利
不要畏缩，因为命运掌握在自己手中

第七章

克服社交的恐惧
为何自我封闭，不敢与人交往
交往对人类的心理健康至关重要
自信一点，勇敢克服社交恐惧症
克服人际交往中的悲观心理
战胜羞怯心理，轻松潇洒地进行交往
社交可以成为你有力的减压器

第八章

克服演讲的恐惧
有备而来不慌张
上台前克服一下紧张情绪
精神胜利法让你克服演讲恐惧
信心百倍，不连续也要把话讲下去
坚持自我，才能尽情发挥
演讲者需要具备哪些素质

第九章

克服推销的恐惧
热爱推销事业，时刻引以为豪
解除推销前的心理压力
不要让敲门恐惧症吓坏自己
要敢于直面失败
保持积极乐观的态度

第十章

克服就业的恐惧
人人都要去应聘，这没什么可怕的
求职依赖造成面试恐惧心理
害怕找工作，其实是害怕被拒绝
无经验不是你“零工资”就业的理由
先就业再择业，否则越犹豫越恐惧
为何会得失业综合症

第十一章

克服竞争的恐惧
为什么人与人相互竞争
职场遇到了劲敌
竞争不一定是恶意
淡化无谓的竞争
竞争不是争强好胜

第十二章

克服责任的恐惧
为何“责任”二字让你瑟瑟发抖
克服恐惧，就要学会善待问题
问题不可怕，可怕的是不敢承担责任

<<别让恐惧控制你一生>>

不要找借口，它只会带给你无尽的恐惧

培养责任意识，从根源上战胜恐惧

第十三章

克服婚姻的恐惧

如何克服异性恐惧症

不要让失恋成为爱情障碍

解析失贞焦虑症

为何恐惧结婚

试婚心理源自何方

第十四章

克服死亡的恐惧

无法控制的老、病、死

人为何恐惧死亡

越老越害怕死亡

如何摆脱对死亡的恐惧

痛失亲人之后

认真活着，就是与死亡作斗争

<<别让恐惧控制你一生>>

章节摘录

版权页： 1.利导式思维自我减压法 利导式思维就是引导病人向美好的方向进行思考。

比如，让喜欢垂钓的病人回忆钓鱼上钩的那一刻情景。

当他处于回忆状态时，眼睛会露出久违了的光彩，脸上也会出现欣慰的笑容，实际上他的大脑正在分泌出大量的快乐荷尔蒙，他身体的免疫机制也正在逐渐恢复，于是病情得到抑制，身体开始向健康的状态发展。

以上事例中的女孩就是利用这种利导式思维来给自己减压的，她尽量不去想自己脱掉的头发，而是专注于自己的面容，从而暗示自己很漂亮，来达到自我减压的目的。

在日常工作中，当我们被压力所困时，就不如用利导式思维来化解精神压力。

2.冥想式自我减压法 冥想就是闭上眼睛静思默想，可以把意识放在身上的某个部位，同时把自己置身于宇宙或大自然中。

这种方法可以使我们定下心来理清思绪，从而找到解决问题的方法。

有时冥想也可以让我们摆脱烦躁不安的情绪，因此它是一种缓解压力的有效方法。

心理学家认为，冥想在缓解压力过程中可以起到如下关键性的作用：训练注意力；加强对思维过程的控制；提高处理情感的能力；帮助身体放松。

冥想的主题其实就是意识。

在冥想中，我们要任思想自由发展，不论这些思想好与坏、乐与悲，我们都让它自由出入我们的头脑，不阻止，不纠缠，以至于让它们得出正常的判断或联想。

在冥想时，还应该注意以下几点：（1）不要被打扰 这就要求我们选择一个不太可能被打搅的时间和地点。

坐在直立的椅子上，或双腿交叉盘坐于硬垫之上，双手轻握放在大腿上，整个过程中保持上身直立，别让头向后倾斜或背部朝后倒。

保持这种直立姿势，同时尽可能放松肌肉，然后逐渐进入冥想状态。

（2）持续练习 当冥想过程结束后，慢慢将意识从冥想状态拉回来，尽可能长时间地保持住冥想过程中体验到的平衡感，不要急于摆脱冥想。

对于初学者来说，冥想的时间有五分钟足矣。

随着时间的推移，冥想的时间会自主延长，甚至达到20分钟左右。

许多人在进行完几天的冥想后，会发现效果特别好。

但是过了最初几天后，事情可能会有所转机，因为大多数人的意识就很难再集中起来，那些令人压抑的事情也会不断涌现在脑海里。

这时不要放弃，继续保持每天的冥想练习。

当你熬过这一段时间的浮躁期后，会发现自己的冥想练习已经上升到更高一层的境界。

<<别让恐惧控制你一生>>

编辑推荐

压垮人生的不是黑暗，而是因黑暗而恐惧、绝望的心。
掌握克服恐惧的方法，从此再没有人能伤害你，再没有事能困扰你！

<<别让恐惧控制你一生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>