

## <<如何战胜内心的恐惧>>

### 图书基本信息

书名：<<如何战胜内心的恐惧>>

13位ISBN编号：9787800808067

10位ISBN编号：7800808068

出版时间：2008-4

出版时间：群言出版社

作者：苏珊·杰菲斯

页数：191

译者：元静

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>

## <<如何战胜内心的恐惧>>

### 前言

前言推开恐惧之门当你面对以下情形时，是否会感到恐惧：\*当众讲话；\*坚持自己的权利；\*做出决策；\*与他（她）有亲昵之举；\*更换工作；\*独处；\*看着自己一天天变老；\*驾驶车辆；\*痛失一位所爱之人；\*结束一种关系；你对上面列出的某一件事产生过恐惧心理吗？

你对上面列出的所有方面都产生过恐惧心理吗？

或许你还能给这个清单做更多的补充。

但不要紧你尽管把自己划入众人的行列即可。

恐惧似乎成了我们这个社会的流行病。

我们不敢开始，我们不敢结束；我们不敢变革，我们不敢“努力开展工作”；我们不敢成功，我们不敢失败；我们不敢直面充满挑战的生活，我们不敢直面死亡。

无论你对什么产生了恐惧心理，本书都将给你提供一套得心应手的工具，让你借助它去极大地提高自己应对任何特定情况的能力。

有了它，你将能够告别痛苦、麻木与消沉（时常伴随恐惧而产生的情绪），进而收获兴奋、力量与振作。

你对此也许感到惊讶和鼓舞，进而会认识到，尽管无力应对恐惧看起来像是一个心理问题，但在大多数时候并非如此。

我认为它主要是一个教育问题，而且通过对思维进行再教育，你就可以把恐惧作为生活中一件平平常常的事情来接受，而不是把它作为成功的障碍来接受，如果你总在问自己“我哪儿出毛病了”，那么，这应该是对你的一种解脱。

根据我多年来的亲身经历，我深信：恐惧可以通过再教育来应对。

当我年轻的时候，我总被恐惧所左右，因此，我有好几年时间在许多事情上都毫无作为，这并不令人奇怪。

我的部分问题在于，头脑里总有一种声音在不停地告诉我：“你最好不要改变你的境况，除了顺其自然你别无选择。

你永远也无法按自己的想法行事。

”你知道我一直在谈论的那种内在的声音，它也一直在提醒你：“不要去寻找什么机会，也不要进行大胆的尝试，因为那样的话，你很可能出错。

”我内心的恐惧似乎从未得到缓解，我在那段时间内得不到片刻的安宁，甚至连我的心理学博士头衔似乎也没能给我带来多大好处。

后来有一天，当我为上班而更换正装时，我走到了一个转折点。

当时我碰巧扫了一眼穿衣镜的玻璃，看到镜子中我这样一副形象：眼睛红红的，而且自怜的泪水把眼睛弄得明显肿大。

我胸中顿生一股怒气，开始朝着镜中的我猛吼：“够了……够了……够了！”

”我一直吼到自己实在没有力气继续吼下去为止。

当我停下来时，我有了一种以前从未有过的奇异而美妙的平静感和解脱感。

那一刻，我接触到了自己强有力的一部分，而在那一刻之前，我甚至并不知道它的存在。

我又长时间地端详着镜中的自己，并微笑着朝自己点了点头。

昔日头脑内那熟悉的沉闷抑郁之声消失了，至少说暂时地消失了，一种新的声音加入进来，这种声音不停地谈论力量、爱、快乐及所有美好的事情。

此时，我认识到我再也不会让恐惧毁掉我潜在的特质。

我将找到一条消除一直浸染着我人生的消极情绪的途径。

这样一来，我的人生就走上了新的探索旅程。

一位古代圣贤曾经说过：“当学生做好准备时，老师就出现了。

”学生做好了准备，老师果真从各个地方涌现出来。

我开始阅读书籍，参加讨论会，并尽可能多地与那些愿意倾听我讲话的人们交谈。

我认真遵照着每一点建议与指导，并且竭力摈弃以前一直让我畏缩不前的那种思想。

## <<如何战胜内心的恐惧>>

我开始把世界看成一个少了许多威胁，多了许多欢乐的地方；我开始把自己看成是有远大追求的人，而且我有生以来第一次体验到了爱的意义。

在这一点上，我开始注意到许多人在与我最终学会消除的那种同样的障碍作斗争，这种障碍就是恐惧。

我如何才能帮助他们呢？

当我认识到让我的人生得以转变的那个过程，在本质上是可以通过教育获得的，我深信我所采用的同样技巧可以教授给任何人，不管他的年龄、性别或者背景如何。

我决定通过在纽约的社会研究新学院讲授一门名叫“感触恐惧，从容应对”的课程，从而在现实生活中检验我的理论。

这门课程可以简要地描述如下：每逢我们抓住一次机会进入一个不熟悉的领域，或者让我们以一种新的方式置身于这个世界，我们都会感受到恐惧。

很多时候这种恐惧使得我们止步不前。

解决这个问题的关键就在于：在感触恐惧的同时去从容应对它。

我们将一起去探查阻碍我们收获理想人生的那些障碍。

我们中的许多人由于选择了一条最安逸的道路，因而让自己的人生变得索然无味。

借助阅读，进行课堂讨论及做些非常有趣的练习，我们将发现自己畏缩不前的原因所在，并且掌握主宰我们自己人生的技巧。

我尝试着把恐惧的概念从治疗的领域剥离出来，并把它放在了教育领域，结果我这种尝试极其成功。

我的学生惊喜地发现他们的恐惧思想消除之后，他们的人生便有了魔幻般的改观。

这种做法用在他们身上和用在我身上同样奏效。

与此同时，我的学生也变成了我的老师。

当我认真倾听他们的智慧之语时，我的教育方法自然也得到了重新肯定，而且我的知识也得到了增加。

你们之中的那些正在阅读这本书的人们已经认识到了，无论你此时此刻处于什么样的生活境地，它都并非恰恰是你的理想境地，总有一些方面需要不断改变，而直到现在，你却未能迈出改变它的步伐。

无论你境况如何，你都应该做好主宰自己人生的准备。

我并没有许诺这种变化是轻而易举的。

按你所希望的方式去塑造你的人生，的确需要很大的勇气。

在塑造成功人生的道路上，布满了各种各样真实的及想象出来的障碍。

他们没必要去阻止你。

你在阅读这本书的过程中，必将熟知许多有助于你弄清恐惧的复杂性，进而从容应对它的概念、训练方法及其他技巧。

你将通过本书学会：  
\*如何避免出差错及如何避免做出错误的决策；  
\*如何摆脱消极情绪；  
\*如何避免被操纵；  
\*如何对你人生中的各种境遇泰然处之；  
\*如何提升你的自尊层次；  
\*如何变得更加果断；  
\*如何接通自身内的能量源；  
\*如何培养出更多的关爱、信心与满足；  
当你更多地主宰自己的人生时，如何应对其他重要人物的抵制；  
\*如何体验更多的快乐；  
\*如何让你的梦想变成现实；  
\*如何把自己视为一个有追求、有品位的人；  
你在阅读的过程中，给那些针对你的段落加下划线，以便你随后可以很容易地找到帮助你面对人生新情况的关键内容。

要把新的观念融入你的行为之中，需要花费一番工夫，因此你应该多进行一些针对性的训练。

你提高的程度将取决于你主动地参与这种训练的意愿。

此外，你参与的越多，你收获的乐趣也就越多。

每当你向前迈出哪怕小小的一步，你就将为自己内心的满意度感到惊喜。

无论你有多大程度的不安全感，你的潜意识里知道你自身蕴含着有待你释放的奇妙“宝藏”，而且现在正是开启自身内在力量与关爱之门的绝好时机。

## <<如何战胜内心的恐惧>>

### 内容概要

通过《如何战胜内心的恐惧》(FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY)杰菲斯博士运用简明、幽默的语句和生动的事例，为读者提供了一套感触恐惧、与恐惧同行的心理转化术，教会读者如何面对恐惧，过一种充满创造力、欢乐与关爱的生活。

你是否害怕作出决定？

是否不敢要求老板加薪？

是否担心自己的人际关系很糟？

是否不敢面对自己的未来...？

不管你有什么样的恐惧，现在通过《如何战胜内心的恐惧》，帮你推开这扇恐惧之门，从容加以应付

。

<<如何战胜内心的恐惧>>

作者简介

## <<如何战胜内心的恐惧>>

### 书籍目录

前言1第1章 你恐惧什么？

为什么会这样1 如果你知道自己能从容应对所碰到的任何事情，那么还有什么能让你产生恐惧呢？

为了消除你的恐惧，你所必须做的就是：增强自己的信心，坚信自己有能力从容应对人生中碰到的任何事情！

第2章 难道你不能远离恐惧吗11 只要我不断成长，恐惧就永远不会消失。

当你对做某件事情感到恐惧时，消除恐惧的唯一途径就是开始动手做这件事情。

自我感觉良好的唯一途径，就是积极行动，且敢于做事。

在涉足不熟悉的领域时，任何人都会感到恐惧。

穿越恐惧，并不比生活在源于一种无助感的潜在的恐惧之中更令人害怕。

第3章 将痛苦转化为力量23 如果每个人在生活中接触全新事物时，都会感到恐惧，而与此同时，又有那么多人不顾内心的恐惧动手做事，那么我们必定能得出这样一个结论：恐惧并非问题所在。

你自身蕴含的能量远远超出了你的想象，无论你是否感觉到了这一点。

我们每个人都拥有巨大的能量。

第4章 无论你是否需要，它都属于你39 避免因自己情绪不好而去怨天尤人。

你不要指责外在的东西，任何外在的东西都无法控制你的思想或行动。

洞察你最大的敌人——你的话匣子，用一个充满关爱的内心朋友来取代它。

确定你人生的追求，并且积极付诸行动，不要坐等别人赐予你想要的一切。

坐等其成到头来只能是一无所获。

第5章 重新做个乐观者59 积极思想可以为你提供一种助推力量，帮助你处理生活中遇到的任何事情。

你的“厄运”并不能左右你的人生，而你不屈不挠的力量则能主宰你的人生。

第6章 倘若“他们”不想让你成长77 一群坚强有力、奋发进取的人所给予你的支持可以让你如虎添翼。

尽管能够引领人们实现更加美好的理想可以给你一种豪迈的感觉，但能够被那些可以为你指引前进道路的人们所引领也堪称一件幸事，也能让你感到一种轻松。

相信你的伴侣想为你好，而且他或她最终将喜爱你自身发生的积极变化。

第7章 如何做出必胜的决定97 我们从小到大接受的教育，就是相信消极的态度等同于讲究实际，积极的态度等同于脱离实际。

让你能过从容应对生活中碰到的任何事情的那种知识，就是一把可令你敢于冒险的金钥匙。

如果你没实现自己的计划，你并不是一个失败者。

由于你进行了大胆的尝试，你是一个成功者。

第8章 你的整个人生到底有多完整119 你必须去努力使你的现实生活匹配你的想象。

因此，行动起来是非常重要的。

不断地询问自己：“你的人生有多完整？”

”不断丰富自己，没有任何能够带走你最基本的完全性。

第9章 只需点点头，说声“是的！”

”133 说“是的”是消除恐惧感的一剂良方。

承认痛苦是非常重要的，拒绝是致命的。

说“是的”并不意味着放弃；说“是的”意味着为你的信念付诸行动。

你可以创造人生的意义和目标，不管人生需要你面对的是什么。

第10章 选择关爱与信任147 你所有的“付出”都是为了“索取”，试想一下你可能会变得多么可怕。

。慷慨的付出不仅是无私，它也会使我们的感觉变得更好。

你必须变成自己希望吸引他人的那样，改变自己成为你愿意去相处的人。

第11章 填补内心的空虚165 消极话匣子是属于我们的一部分，也是可以让我们的变得疯狂的事物。

## <<如何战胜内心的恐惧>>

它是所有消极因素输入的存储地，从出生直到现在。

当你被关注时，恐惧不会出现。

你获得力量的源泉，每件事都是美好的。

当没有正确与否的时候，为什么还要放弃开心来选择所谓的正确？

第12章 一切都来得及185 当我们为某种潜在的力量唤醒，我们的冲动会迅速抓住它。

我们抓住的越多，越有更多在躲避我们。

行动吧！

努力把自己推到恐惧面前，不要再保持现在的状态。

你会是坚强有力的。

你不需要改变目前所做的，只需学会把高度自我的关爱和强大的能量带进你的人生。

<<如何战胜内心的恐惧>>

章节摘录

<<如何战胜内心的恐惧>>

媒体关注与评论

<<如何战胜内心的恐惧>>

编辑推荐

<<如何战胜内心的恐惧>>

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>