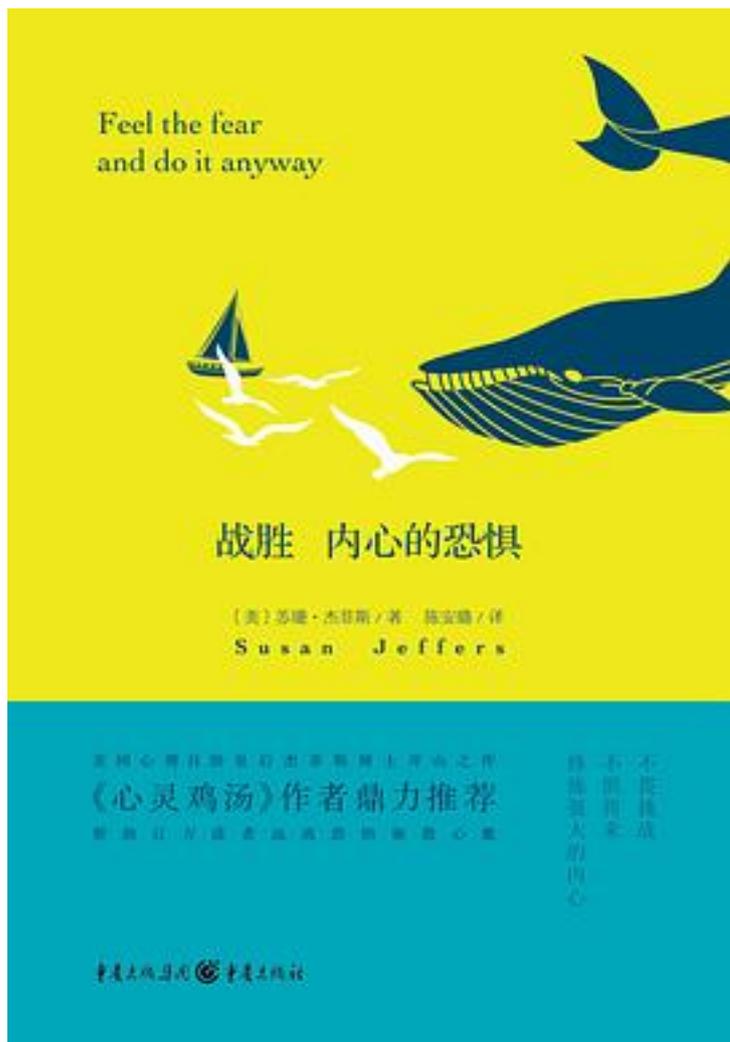


# 战胜内心的恐惧



[战胜内心的恐惧\\_下载链接1](#)

著者:【美】苏珊·杰菲斯

出版者:重庆出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787229063825

每个人都曾经受着恐惧的困扰，要战胜内心的恐惧，除了正视和面对它以外，别无它法。本书助你理清恐惧情绪的复杂性，进而帮你从容应对恐惧、战胜恐惧。

本书是当代西方的一本励志类心理著作，原版畅销海外20余年，累计销量过100万册。作者应用个体心理学的基本原理，对“恐惧”这一心理现象进行分析，其目的在于鼓舞人正视恐惧，进而克服恐惧。本书通过一系列心理技巧，帮助人转化恐惧，直面人生，对人的心理健康具有积极意义。

作者介绍:

苏珊·杰菲斯，美国哥伦比亚大学心理学博士、著名演讲家。她领导了一家心理咨询工作室，并经常在电视、电台等公众媒体——包括著名的“奥普拉”脱口秀——露面，指导人们克服普遍存在的恐惧心理、修复人际关系、充满自信和爱心地生活。2004年，英国《泰晤士报》赞誉她为“心理自助皇后”，并将她与纳尔逊·曼德拉、德帕克·考普拉等名人并列。

目录: 20周年版本前言 / 1  
序 推开恐惧之门 / 1  
第一章 你在恐惧什么，为什么 / 1  
第二章 难道你不能远离恐惧吗 / 13  
第三章 化痛苦为力量 / 25  
第四章 不管你要不要，它都是你的 / 41  
第五章 重新做个乐观者 / 65  
第六章 倘若“他们”不想让你成长 / 85  
第七章 如何做出必胜决定 / 109  
第八章 你的整个人生到底有多完整 / 135  
第九章 只用点点头，说声“谢谢” / 153  
第十章 选择爱和信任 / 169  
第十一章 填补内心的空虚 / 189  
第十二章 一切都还来得及 / 213  
· · · · · (收起)

[战胜内心的恐惧 下载链接1](#)

## 标签

修炼强大的内心

心理自助

恐惧

心理学

心理

身心灵和心理学

心灵鸡汤

不惧将来

## 评论

conquer your fear and you'll conquer death

-----  
恐惧无所避免 永远存在

-----  
有些“战胜恐惧”的方法挺有道理，但总让我觉得作者在强立新说、试图标新立异，像所谓说'好'、话匣子、积极思维、高级自我……这些概念的提出有点生硬。而且字里行间都透着一股自我肯定、一种不容他人置疑的果断及傲气，作者是不是一个过于自信的人呢？这类人的性格该褒该贬？我看的不是书居然是书的作者？嗯……因为我似乎正在朝这类人发展……

-----  
20150925 1st

-----  
如果拥有过类似的经历，就能够明白它的价值。

-----  
通篇的鸡汤观点+故事例证式的写作方式，开篇明明给恐惧分层，却又不延着思路进行逻辑推演下去。作者认为精神分析没用，但是认知行为疗法她都没提及，克服恐惧最常见的脱敏疗法也没涉及。这书就是一本典型的鸡汤书籍。出版社开始不出她的书是正确的，确实写得太烂。

-----  
在书店看过之后 买了一本回来

-----  
《与恐惧共处》 Feel the fear and do it anyway

-----  
我会有恐惧所以选择了这本书，其实挺像一种潜意识自我激励法，或者意念+行动。既然结果未知，为何不勇敢一试，毕竟从想到做真的是有一道鸿沟的。

-----  
今天随手在小组里翻到的这本书，标准的鸡汤术，读的很快。发现这种满篇讲大道理的书为什么读完还是有点感觉，因为说的都是对的。这就是人的奇特之处，道理什么都懂，这样的书可以读吗，应该读吗，说实话，在低谷不顺的时候，可以读一读，并且去按照训练，或许是真的可能治愈一下。但别太着迷，人，还是要靠自己成全自个。

-----  
是碗很好的鸡汤，有些说法的确能带来新的视野。但作为出差带的书，的确是浪费了这个位置。事例很多，但逻辑不强，有点生搬硬套的感觉，各种安利证明自己的正确性，有点不怀好意。结论的话，看书里面为数不多的加粗字体就好。有点失望。

-----  
谢谢，

-----  
人最大的敌人是我们自己。有几个七嘴八舌三观正的朋友，忙碌充实的工作，我看没啥毛病了~

-----  
在陌生的环境表演紧张情绪，的确是件有趣的事，就像我们初次见面时，精心包装的嘴脸在书之后总是觉得越发可笑。不必紧张，不必刻意，自然就好。

-----  
出版社赠书。隔了一年我才看完，属于自助书的一类。说实话道理很浅显，但如果真正能做到的话，也很不错。大概自助类的书，都是重实践和轻文笔的吧，文字上的道理大概是从认知的角度出发，但逻辑性并不强，当然了，这并不影响其成为一本心理自助书

消除恐惧的唯一途径，就是动手去做

受益

[战胜内心的恐惧 下载链接1](#)

## 书评

更换工作、高房价、子女教育、养老.....太多的恐惧困扰着我们的一生，我们的一生都在这些常人看来难以摆脱的困惑中度过。于是，我们畏缩畏缩；于是，我们停步不前；于是，我们仰天长叹。  
事实上，我们的人生更多的是需要一点战胜恐惧的勇气便会迈向成功。当然，面对...

只要你坚持每天都在成长，恐惧便不可避免，而正确的面对并采取行动才是最好的良药。我们每个人都天生带有两个频段。  
战胜恐惧更像是让你习惯用积极的思考方式（频段）去生活，只要你积极的开始践行，用不了多久，你就能见到明显的成效。这一点至关重要。遇到这本书是我的幸运！

《如何战胜内心的恐惧》这本书，会让更加信心百倍地迎接各种挑战；尤其遇到新的陌生领域，它会使你发现自己所具有潜力，提高做决定的能力，摒弃最不可救药的依赖性，做到真正意义上的独立。作者苏珊杰菲斯用她自己及生活中熟知的人或事，向人们传授了许多行之有效的心理法则...

恐惧是会永远存在的，只要我们要成长，就会有恐惧。但是很多恐惧不是外在赋予我们的，而是我们内心臆造的，即便是有一些真实的危险，我们的内心也把它们放大了1000倍。通俗易懂的书，值得一读。读完以后，我发现有些理念和《遇见未知的自己》中

所提到的很相像，但是，这本书的...

-----  
[战胜内心的恐惧\\_下载链接1](#)