

恐惧，你好



[恐惧，你好 下载链接1](#)

著者:余言

出版者:安徽人民出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787212085759

一旦遇到自己恐惧的情境，总觉得最坏的事情就要发生，死亡好像随时都会来临。我们盯着那些令自己害怕的事物，内心快速地盘算着是打 (fight) 还是逃 (flight)，或者是直接僵掉 (freeze) 。

或许，我们应该换一种态度来对待恐惧。事实上，当感受到恐惧的时候，恰恰是需要关怀的时候。那个受惊吓的我，需要他人的照顾；更多时候，则是那个受惊吓的部分，需要作为整体的自己去照料它。

对恐惧说声“你好”，是为了更好的告别，而这样的告别，是挥手再见。唯有说出“再见”，才是真正的放下。

作者介绍：

目录: Part 1 认识恐惧

一、恐惧是怎样形成的 / 003

“悬崖”边的婴儿 / 003

心理学家、锤子和孩子 / 007

先害怕还是先逃跑 / 012

二、恐惧与恐惧症 / 019

恐惧：人之常情 / 019

是恐惧还是爱情 / 026

恐惧症：一种怪病 / 031

三、千奇百怪恐惧症 / 038

从A到Z的恐惧症大全 / 038

无处可逃：场所恐惧症 / 054

又羞又怕：社交恐惧症 / 060

各种害怕：特定恐惧症 / 066

Part 2 谁在恐惧

一、世界名人与恐惧症 / 075

怕被活埋的华盛顿 / 076

极度怕猫的拿破仑 / 077

害怕鸡蛋的希区柯克 / 079

恐惧至极的伍迪·艾伦 / 080

弗洛伊德到底怕什么 / 082

怕细菌的霍华德·休斯 / 084

贝克汉姆的混乱恐惧症 / 086

娜塔丽·伍德的恐水症 / 088

什么都怕的比利·鲍勃·松顿 / 089

怕嚼口香糖的奥普拉·温弗瑞 / 091

二、恐惧症治疗经典案例 / 094

小男孩从恐狗到爱狗 / 095

与恐高症的殊死搏斗 / 099

神奇克服驾车恐惧症 / 104

终于不再恐惧羽毛了 / 108

怕老鼠的人纹上鼠刺青 / 117

一个男人的广场恐惧症 / 120

她克服了演讲恐惧症 / 123

再也不怕坐过山车了 / 126

三、死亡与虚无：恐惧的根源 / 129

《2012》：人类的死亡恐惧 / 130  
《黑天鹅》：人类的虚无恐惧 / 137

### Part 3 告别恐惧

一、恐惧症需要吃药吗 / 145

药物的作用和副作用 / 146

药物治疗VS心理疗法 / 150

二、心病还须心药医 / 154

恐马不是怕马：精神分析 / 155

恐惧，“脱”掉它：行为疗法 / 159

你想太多了：认知疗法 / 172

三、未来的发展：其他疗法 / 180

眼动脱敏与再加工 / 180

虚拟现实疗法 / 184

删除恐惧记忆 / 188

四、回归敬畏，告别恐惧 / 191

逃避不如直面 / 192

恐惧不如敬畏 / 197

· · · · · (收起)

[恐惧，你好](#) [\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

思维模式

## 评论

很好的小书，对恐惧的初步了解。通俗易懂。

---

用敬畏代替恐惧，then，享受世间精彩。

---

大体上梳理了一下恐惧的各种症状，但是具体的实务、治疗方面还是不够的。不过，看了以后就会有些轻松，华盛顿都能害怕被活埋，拿破仑也会恐猫，，但是，社恐才是最可怜的吧

最后一部分敬畏那里写的不错，的确，敬畏心很重要。里面引用了庄子、论语的一些内容，我国先秦诸子散文真是博大精深啊！

---

20170105说是大众心理系列，里面的知识点却是实打实的心理学知识。我翻开的时候，一度以为在看我的心理学教程，整本书读下来特别像心理学知识串讲。所以如果对克服恐惧感兴趣的，我推荐直接看最后两部分，实操性强些。

---

[恐惧，你好](#) [下载链接1](#)

## 书评

现代的科技高速发展，可能给我们造成了一种错觉，即什么都是可以控制的，什么都在人类的控制之下。这致使我们在这个世界上无所畏惧。然而，我们越无所畏惧就越会越感到恐惧。我们以为自己战无不胜了，可是一次大地震或海啸就可以完全摧毁我们的自信，我们由此感到深深的恐惧—...

---

被狗咬过的同学，看到狗时，他的心情一定不是很好受。  
恐高的人，一定极力避免去登高，或站在高处的边缘。  
出过车祸的朋友，再次驾车，心情大多是更加紧张的。  
有人恐惧羽毛，看见鸟儿飞过，都要急忙躲藏。  
有人害怕老鼠，看见“老鼠”这两个字都要打一个冷战。有人患上广场恐...

---

这本书主要还是满足了我的猎奇心理吧，说实话学到的东西不太多，收入产出不成正比，另一方面则是，最后一章自我调节的方法，我感觉画蛇添足有点多余，可能是我自己不太喜欢这些方法论，并且明明就是深呼吸，非得搞得长篇大论，最后还不是深呼吸，可能我太粗糙了，不喜欢这么细...

---

[恐惧，你好](#) [下载链接1](#)