

# 你内心的无能为力，来自对世界的恐惧



[你内心的无能为力，来自对世界的恐惧\\_下载链接1](#)

著者:乔瑟夫·史兰德

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2017-2

装帧:平装

isbn:9787539998848

孟德斯鸠认为，自由是一种心境的平安状态，这种状态下一个人不惧怕另一个人。

恐惧是自人类诞生之初便伴随我们的重要基本情绪之一，它所表现出的警示和谨慎能挽救我们的生命，但同时也会扰乱理性思考，煽起焦虑情绪，使我们裹足不敢前行，让本该有条不紊的行动变得一团糟。

富兰克林·罗斯福说：“我们唯一要恐惧的就是恐惧本身。”这句话在当时就已经是老生常谈。早在其三个半世纪之前，蒙田就说过：“我最恐惧的就是恐惧本身。”

《你内心的无能为力，来自对世界的恐惧》这本书中，哈佛大学医学院的心理学家乔瑟夫·史兰德引导我们的大脑进行理性思考，让我们从另一个角度重新审视恐惧情绪，从而做出理性反应。并给出了五种克服恐惧的有效策略：

- 优化与他人交流沟通的方式，从而减轻自己的恐惧情绪；
- 将恐惧转化为信任；
- 探索在恐惧状态下我们身体出现的反应；
- 发现社会群体是如何引发人们的恐惧情绪；
- 了解恐惧情绪对我们童年和家庭生活的影响。

学会接纳自我，自我反省，探索恐惧想法产生的根源，我们才能以一种更健康的方式处理自己的恐惧情绪，我们也会变得越发自信和优秀。

作者介绍:

乔瑟夫·史兰德，哈佛大学医学院精神病学讲师，布罗克顿的高点治疗中心中高危青少年干预治疗小组的医学主任。在成年人精神病学、少儿精神病学和药物成瘾三个领域均取得了权威机构的医疗资格认证。

利·迪瓦恩，毕业于哥伦比亚大学新闻研究生院，获得理科硕士学位。他是一名记者，也是一名作家，出品过多部和教育商业相关的节目和纪录片，作品多次获奖。

目录: 生物天性：微小的改变就会产生巨大的变化

- >> 大脑控制我们的恐惧
  - >> 当我们感到害怕时，身体会做什么
  - >> 可以闻到的信息
  - >> 恐惧和厌恶触发逃避行为
  - >> 用恐惧提升免疫力
  - >> 我们的情绪能传染
  - >> 恐惧的遗传
  - >> 保护的同时也束缚了我们的行动
  - >> 摆脱边缘系统的掌控
  - >> 从本能反应到理性思考
  - >> 如果每个人都是最佳状态，那什么是病人
  - >> 从全新角度审视自己的缺陷
  - >> 微小的改变就会产生巨大的变化
- 自我认知：我们到底在恐惧什么
- >> 自我认知领域
  - >> 心智解读和“心智理论”
  - >> 心智理论和自我认知
  - >> 融入集体可以提升价值感

>> 自我认知的力量  
>> 削弱恐惧情绪——最佳状态的改变  
>> 对于相同事物的不同认知  
>> 使用前额皮质  
>> 阅读提升心智理论能力  
>> 婴儿也会感到恐惧  
>> 恐惧的负面标签  
>> 我们被影响着的同时也在影响着别人  
家庭领域：恐惧的来源和对抗恐惧的力量  
>> 请勿在家庭领域中轻易责备孩子  
>> 我是不是也应该害怕？  
>> 导致恐惧情绪的深层原因  
>> 使用“最佳方法”来克服对牙医的恐惧  
>> 依恋理论和家庭领域  
>> 家庭领域对自我认知的影响  
>> 孩子生物领域的反应折射的亲密关系  
>> 家庭领域和认知易感性之间的联系  
>> 恐惧的衍生力  
>> 痛苦的最佳状态  
>> 家庭领域和负面“最佳状态”  
>> 父母自有的偏见情绪对孩子的影响  
>> 减轻手术治疗的恐惧焦虑情绪  
>> 害怕受伤  
>> 修复家庭领域：接受本来的样子  
社会领域：如何平衡安全和行动  
>> 对陌生人的焦虑情绪与理性的恐惧情绪  
>> 大众与媒体传播的恐惧  
>> 恐怖分子也是最佳状态吗？  
>> 是神经营销还是精神控制  
>> 媒体与政治的目的  
>> 眼见为实，耳听为虚  
>> 传播信息还是传播恐惧？  
>> 肉眼难见的危险也令人恐慌  
>> 药物帮助我们抵御疾病，却无法抵抗恐慌  
>> 感到恐惧并没有错，重要的是我们该如何做  
>> 用规章制度规范社会行为  
>> 对生命最终的恐惧  
>> 恐惧与信仰  
>> 神是强大的宣传  
>> 进入下一阶段的最佳方法  
>> 提升自己的最佳状态  
共同提升：我们能做到最好  
>> 生物本能：面对本能反应时的提升  
>> 自我认知：相信自己，相信他人  
>> 家庭领域：来自家人和给予家人的支持  
>> 社会领域：安全地探索这个世界  
>> 尊重、认可和信任  
>> 最佳方法的挑战  
>> 治疗恐惧的良药是信任  
>> 我们已经做到最好

致谢

• • • • • ([收起](#))

[你内心的无能为力，来自对世界的恐惧 下载链接1](#)

## 标签

心理学

情绪管理

心理

我想读这本书

好书，值得一读

想读，一定很精彩！

想读

情绪

## 评论

他强任他强,清风抚山岗,他横由他横,明月照大江。

-----  
形散神更散的一本书，四星以上的应该是没读过好书的吧？

-----  
书名明明叫做the fear  
reflex，出版社利用我们的恐惧心理，叫这样的名字，真是活学活用的典型

-----  
20页就能写完的东西，为什么写出了200页？？？  
恐惧和治愈一点也没感受到，全程因为过于啰嗦而感到暴躁。

-----  
简直浪费时间，不就是但行好事，莫问前程、恐惧社会不认同和习得性无助这些东西吗，还啰啰嗦嗦一大堆。

- 1、人人平等，不需要讨好别人，爱自己接受自己了解自己改变自己
- 2、不强求，可以不完美，只要做到问心无愧就好

-----  
这标题非常文艺了。。。“最佳状态”疗法的感觉总体就是让人接受当下的自己，应该会有效的方法，但是书感觉就是堆砌例子、浅尝辄止

-----  
看似鸡汤，实际上内涵不少。挑战的是当下流行的生活态度和处事方式。“最佳状态疗法”有意思，乍看不易接受，却有不少道理在。也会给人不少信念。一本认真谈恐惧的书。

-----  
行散神更散，每一章里基本都有一些凑字数的小节，引用的一些名人名言的关联性也不高。全书核心就是应对恐惧的自我调节方法：4R法和最佳状态法。却花了很多篇幅讲恐惧的缘由、成因以及恐惧是正常的有演化意义的balabala，有时候还用不同的说法把同样的内容再说一次。这书看一下那2个方法就行了。

-----  
翻译太jb烂了。。。。

-----  
本书主要分析了恐惧心理的产生机制和影响因素，提出了“4R”疗法和“最佳状态疗法”，方法很简单，但是如何“不怂”是好多因素决定的，就像“怂”也是好多因素引起的，想通过一本书就改变是不可能的。使自己变得强大是克服恐惧的最有效方法。

-----  
凤凰文艺翻译的题目能再(-  
)一点吗……总之是心理自助类的书。最佳状态疗法感觉有点用？焦虑时想到可以让自己冷静下来。用脑内的话来说就是：我已经做到现阶段能做的最好了所以管他的呢接下来走一步看一步好了()

-----  
搞毛线啊？！好端端挺诚恳的原作名，被译成青春疼痛文学的样子，害我对这本书有了先入为主的成见。一言以蔽之：恐惧是纸老虎，用理性与分析战胜之。

-----  
没从中找到什么力量

-----  
这个标题很low。内容…确实如豆友所言，能用十页讲清楚的理论飘了五百页。例子完全不必要，口水废话。然而其核心理论似乎也在打酱油。

-----  
你什么都害怕，就什么都得不到。不要怂

-----  
翻了一下，还是很肤浅。核心理论是“要理解每个人都是在最佳状态，不论他做了什么事”。但是这个理论并不能消除恐惧的人心里的恐惧。我想一些行为上的建议会比一直举例分析更加有利于对抗恐惧。

-----  
恐惧，焦虑，担心，这种情绪在我陪老婆去医院生下宝宝之前就一直有过，总担心宝宝将来会有健康问题，会受到伤害，害怕自己没法照顾、教育好自己的宝宝，总之就是各种担心，对未来充满不确定。不过这些情绪在宝宝出生之后就变成了喜悦了，现在也是，我宝宝已经两岁半了，马上就要上幼儿园了，也会担心他能不能适应这种集体生活，会不会被同伴排斥，将来随着宝宝越来越大，担忧的事情总是会不断出现，不过我现在不会恐惧了，因为只要和宝宝在一起，陪他玩耍，一起做游戏，心情就会变得很愉悦，这种亲子互动完全可以打破内心的各种忧虑。再次让我明白，所谓的恐惧焦虑，并非来自客观现实，而是来自我们对客观现实的主观解读，那些不现实不理智的认知才是束缚我们的无形力量。通过此书来化解心中那些非理性的认知。

-----  
希望可以缓解恐惧

-----  
有时内心隐藏的恐惧，我们不自知

-----  
当你内心的时候，就多看看世界吧，它会告诉你怎么走下去

-----  
[你内心的无能为力，来自对世界的恐惧 下载链接1](#)

## 书评

合上书本才看到封面若隐若现的一句英文“the fear reflex”，我的英文不好，将它直译为“恐惧的反射”。可是我又傲娇的觉得，我这不正统的翻译比书名《你内心的无能为力来自对世界的恐惧》更贴近书的内容。前一晚被蚊子扰了睡眠，今晚就算没有蚊子也担忧得睡不踏实；别说是在...

-----  
场景A：工作中遇到一次代表部门演讲的机会，内心明明非常想争取，但始终没有勇气提出申请。最后其他同事去进行演讲，内心又觉得其实自己并不比别人差多少，充满懊恼。  
场景B：路上偶遇一位外国友人用英文问路，在听懂了对方问题后，内心仔细组织了一下回答的句子，并默念几遍确...

-----  
博格特Boggart，《哈利波特》里的魔法生物，没有人知道它的形状、因为没有人见过它的本来面目。在被人看到的那个瞬间，博格特会看穿人的内心、变成这个人最害怕的东西。在卢平的魔法课上，罗恩看见了蜘蛛；赫敏看见了考试不及格；纳威隆巴顿看见了斯内普教授；哈利波特看见了...

-----  
Everything you are ever wanted is on the other side of fear.  
你什么都害怕，就什么也得不到  
恐惧就像是刺耳的汽笛声，一旦启动，我们会因为求生的本能立刻四处逃窜。让我们不知所措，呆若如鸡。无论是在远古抑或是当下，我们对恐惧的本能反应都是让我们得以继续生存下去...

-----  
-----  
恐惧的产生及危害：

当我们面临危险的时候，大脑最初最原始的反应，逃避，继续躲藏等等，这样的行为可以追溯到人类几千年的进化历程，正是这样的反应，能帮助我们规避危险，得以生存。但是恐惧也带来了很多负面影响，使我们产生焦虑，阻止我们脱离安全区域尝试新的东西。 如...

-----

-----  
这本书从恐惧的角度切入来分析心理问题，带给我很多启发。

我认为恐惧是心理问题产生的起点，许多心理问题都从这里蔓延发展。我们最大的恐惧恐怕是对于自身价值得不到认可、不能被其他人或团体所接纳的恐惧。恐惧会减弱我们的共情、换位思考、理性思考能力。在恐惧状态下，新...

-----

-----  
恐惧，每个人与生俱来的情感，从我们呱呱坠地开始，一直伴随着我们，对各种生物的恐惧，对各种事情的恐惧。然而恐惧却是一把双刃剑，既能够让我们瑟缩不前，又的确是我们人类前进的一大动力。因为恐惧，我们一直在研究者对付恐惧的方法。因为对野兽的恐惧，我们发明了各式...

-----

-----  
自小我就一直被贴着“胆小”的标签。

我害怕各种昆虫，曾经被一个淘气的大孩子手持一串蚂蚱追的满楼乱窜，惊叫之声犹如撞见了魔鬼。我害怕黑暗，一个人根本不敢走夜路，哪怕只有短短十几米的距离。我害怕与陌生人独自相处，因为从大人口中听到的各种小孩被拐卖的故事，总是会...

-----

看样子，《你内心的无能为力来自对世界的恐惧》这本书的封面，似乎是一个被往右倾斜90度的大熊猫的头像？真的是这样的吗？！如果真的是一只大熊猫的头像的话，为什么，这样一个印象中憨态可掬的形象，会与“无能为力”“恐惧”这样一些词联系在一起了呢？！为什么，大熊猫换了...

-----  
1.

上周五，朗读群的群主吕哥给我发微信说：下周三你有空吗？一开始，我以为有什么活动，心情还有些愉快，于是，我问：有什么事吗？吕哥说：下周三的千聊分享，想邀请你来当主持人，不知道你的时间怎么样？

我当时的心理状态是既激动又感动还有很多害怕的成分。激动于自己可以...

-----  
文/岸晓风

关于对世界的恐惧，我很早就听说过罗斯福总统的一句名言：我们唯一值得恐惧的就是恐惧本身；其次，就是读历史，南宋末年，蒙古南侵，又是谁听到一点风声，许多南宋将领望风而逃，因为他们被“吓破了胆”；当然作为每一个从孩子过来的人，大部分都经历了一段特殊的...

-----  
恐惧是什么？朋友躲在门后，等你经过时突然大叫跳出，你会被吓一跳，肾上腺素急剧上升之后，你可能会一笑了之，这种恐惧没有什么，但是也要注意不要做得太过分，对方健康造成影响。而书中要讲的恐惧，则要更加可怖，这种恐惧，或许来自于你的内心，或许来自于你的身边，它会...

-----  
恐惧是一个汉语词汇，读音为kǒng

jù，意思是惊慌害怕，惶惶不安。出自于罗贯中《三国演义》第七十七回《玉泉山关公显圣 洛阳城曹操感神》：众将见之，无不恐惧。

其实我自己也会有恐惧的时候。那就是面对比自己强大的人或者是事物，心理上就会产生一种我要输了，然后自信心...

-----  
和儿子一起出去玩，他试着去爬树，刚爬了两下低头一看裤子，不爬了。我说你怎么不爬了，他说：我害怕妈妈打我，因为我弄脏了干净的裤子……

部门一个同事离职后，自己全包了她的活，即使每天累到瘫也坚持把事情做完，如此两个月仍不见新人来，也不见领导有其他的表示。于是想跟...

-----  
马上就要奔三的人了，还不会游泳。每次小伙伴喊我去游泳，都被我无情的拒绝。小伙伴说来吧，我教你。而我总是说“不需要”。

他们不知道，其实我很想游泳，但是我怕水。至于我为什么怕水，这个问题可以追溯到小的时候。小时候我们家的旁边有一条河，大概有一人多深。刚开始对它...

-----

[你内心的无能为力，来自对世界的恐惧 下载链接1](#)