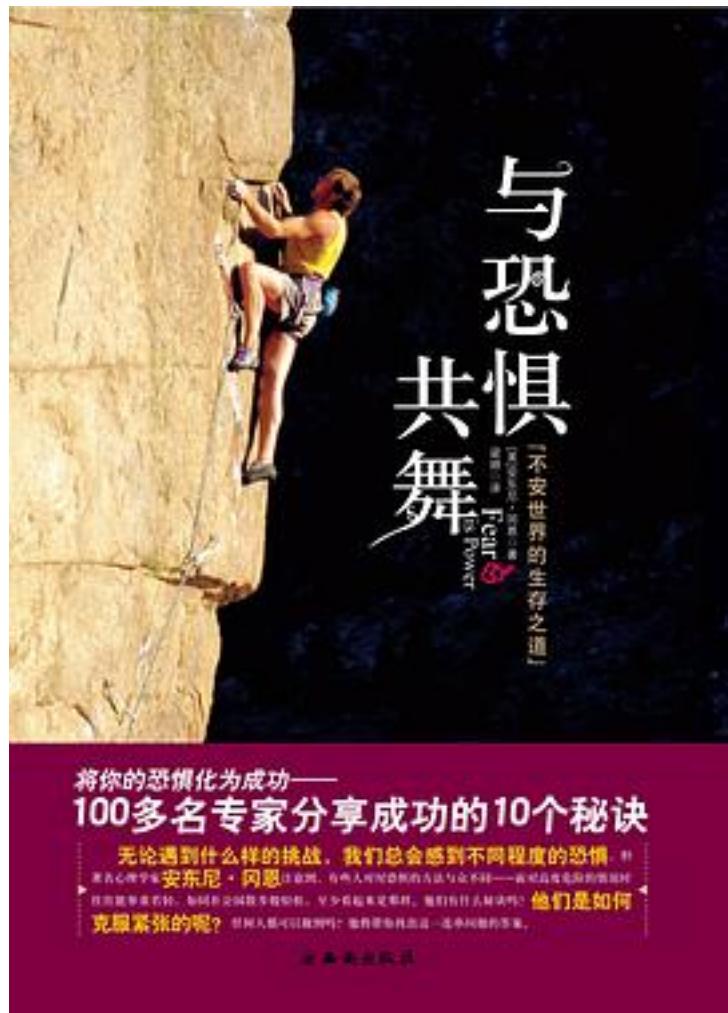


与恐惧共舞



[与恐惧共舞 下载链接1](#)

著者:[美]安东尼·冈恩

出版者:西安出版社

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787807127390

在我们的生活中，恐惧无处不在。

从我们呱呱落地那一刻起，恐惧就伴随着我们，直到我们闭上双眼离开人世。

让你感到恐惧的事情有哪些？

- 害怕结束一段糟糕的感情？
- 害怕被人嘲笑？
- 怕死？
- 害怕在夜里上厕所？
- 你是否常常故作坚强，告诉别人说你没事，实际上却非常害怕呢？
- 你是否感觉自己常常因为太“好人”而难以拒绝别人？

.....

任何人都逃避不了恐惧。我们唯一能做的就是，学会与恐惧共存。

本书将与你分享恐惧专家的10大秘诀，发掘和利用恐惧的力量。

通过对100多位世界名人的采访，《与恐惧共舞》将为你揭开驾驭恐惧的秘诀，助你化恐惧为优势。无论你的目标是赚更多的钱，变得更加自信，改善人际关系，还是简单的想在一场篮球赛中打得更好，这些秘诀都将助你一一实现。

作者介绍：

安东尼·冈恩，注册心理学家，专门研究焦虑相关的健康问题。定期在运动俱乐部、社交俱乐部、学校和专业机构发表关于心理学及恐惧的演讲。

安东尼在恐惧领域真正的兴趣，源于自己在恐惧方面的人生经历。青少年时，安东尼因肺病，没有接受麻醉就进行了紧急手术，此后住院6周，当时他因为中美洲的学生交流计划而去了洪都拉斯，而这期间改变他的人生经历。

安东尼以独特的咨询方法，帮助了很多人：恐慌症、恐惧症、焦虑和羞怯。

安东尼已成功开发出在短短90分钟治疗恐惧症。他已成功治疗的恐惧类型包括：蛇、蜘蛛、群鸟、鼠、狂犬、恐高、幽闭空间、打针，以及毛发、气球、灯泡、鱼缸等更独特的恐惧。

目录: 第一章 我们都会感到恐惧

误区1：勇者无惧

秘诀1：恐惧就是力量

第二章 你可以控制什么

误区2：控制周围的环境

秘诀2：控制好自己

第三章 考虑最坏的情况

误区3：不考虑最坏情况

秘诀3：好希望与坏打算

第四章 打败拖延

误区4：面对就能克服

秘诀4：面对需要强烈的动机
第五章 分享你的恐惧
误区5：独自面对恐惧
秘诀5：分享你的恐惧
第六章 结束欺侮者的心灵游戏
误区6：不理会，他们就会撤退
秘诀6：说出他们的把戏
第七章 欢迎恐惧的想法
误区7：不为其他事情分心
秘诀7：曲解你的杂念
第八章 如何重新面对过去的恐惧
误区8：忘掉失败，继续前行
秘诀8：了解你的创伤
第九章 你的直觉
误区9：事实总比感觉好
秘诀9：跟着直觉走
第十章 享受恐惧的感觉
误区10：永远不要放松警惕
秘诀10：享受恐惧
结语 恐惧就是力量
致谢
附录 书中的恐惧专家
· · · · · (收起)

[与恐惧共舞](#) [_下载链接1](#)

标签

心理学

成长

正视恐惧

心灵

励志

恐惧

自我成长

评论

只有不断的踏出自己的舒适区和安全区，去面对由此带来的恐惧，才能成长。

如何正视恐惧，还给出了一些系统脱敏法的方案

享受恐惧才能克服恐惧

[与恐惧共舞 下载链接1](#)

书评

人自从降生到这个陌生的世界，就无处不被各种各样的恐惧所困扰，比如严厉的上级、社会的压力、任务的庞杂、竞争的对手、童年的阴影、家庭的不和睦……超越恐惧，战胜恐惧，我们才能玩转职场、或者笑傲江湖，如何把恐惧转化成帮助我们的动力，而不是拦截我们前行的阻力，看完这...

[与恐惧共舞 下载链接1](#)