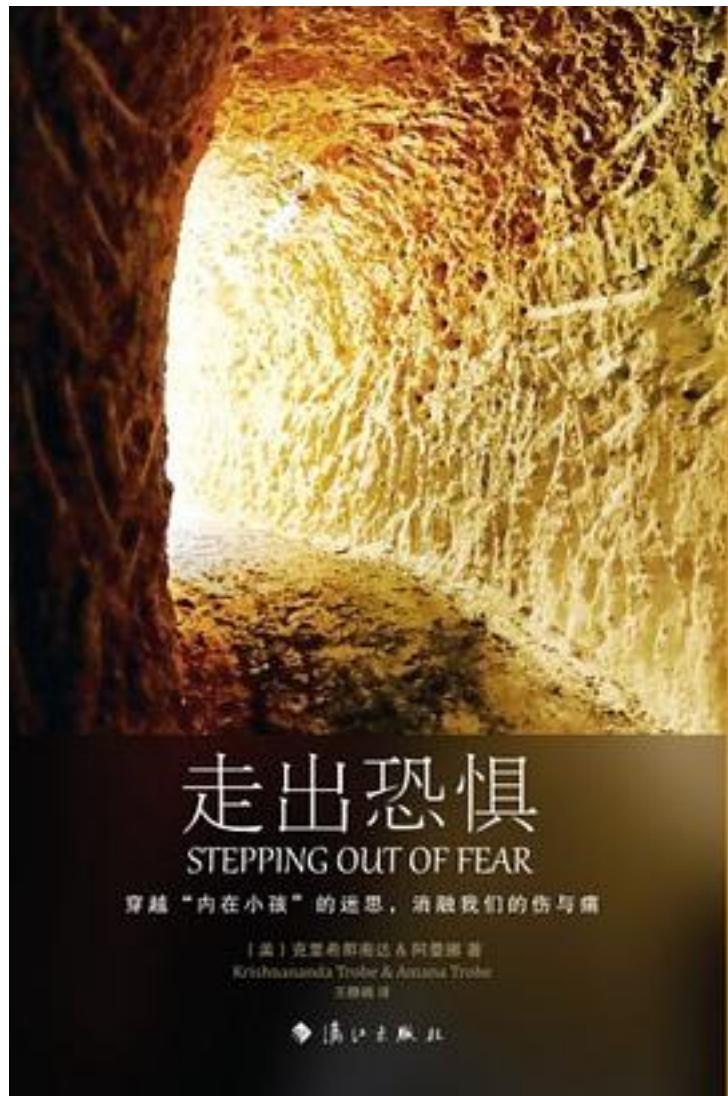


# 走出恐惧



[走出恐惧\\_下载链接1](#)

出版者:漓江出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787540750770

我们无法面对挫折和任何不舒服的感觉，每当这样的情况出现，我们便会本能地反弹、不安、抱怨、妥协、放弃，或陷入某种上瘾行为，或陷入有人会拯救我们饿幻象。殊不知在这些行为下面，隐藏的是我们早年受到创伤的内心带给我们的感受：自卑、不信任、空虚、悲伤和恐惧。

我们之所以会一再反复这些行为模式，是因为我们的内在没有足够的空间，让我们看到事实的真相。当我们借由简单的观照，与痛苦、不安和恐惧待在一起，不抗拒也不试图改善它时，我们就能发展出一份觉知，从而摆脱情绪对我们的控制和驱策，开始有不同的选择。

走出恐惧，是一条接触自我内在深层敏感脆弱空间，以及学习自我接纳的道路。

作者介绍：

克里希那南达，美国人，毕业于哈佛大学，于加州大学受训为专业心理治疗师。

阿曼娜，丹麦人，接受过咨商、心理治疗、光灸及头荐骨平衡等专业训练，并以专心心理治疗及身体治疗背景，整合直觉及静心向度，发展出自己独特的工作作风。

他们的著作有《拥抱你的内在小孩》《真爱的旅程》《走出恐惧》等，并有多种译本。目前他们于世界各地带领工作坊及训练课程，分享“真爱的旅程”。

目录: 译者序

前言

第一部分 概说

第1章 情绪化小孩的心智状态

情绪化小孩的两个层面

情绪化小孩的五种外显行为

情绪化小孩的五种创伤

第2章 幻境状态

在幻境中，我们认同了创伤

不同种类的幻境

破除认同，走出幻境

第3章 镜子

镜子映照出我们对他人的影响

通常我们的行为模式是无意识的

探询适当的问题

第二部分 情绪化小孩的外显行为

第4章 反弹行为与控制

留意是什么触动了反弹行为

不同种类的触发机制

留意到我们的反弹行为

不同形式的反弹

控制的策略

隐藏于反弹行为背后的恐慌小孩

第5章 期待与任性

期待背后隐藏的是什么

任性是期待的化身

我们的期待反映了过往的被背叛经验

负面期待

第6章 妥协

情绪化小孩在意获得肯定

深入探索妥协的根源  
妥协塑造了我们的自我形象  
第7章 上瘾行为  
许多种不同方式的上瘾  
摆荡于控制与放纵的两极  
令自己的内在意图与空间变得清晰  
.....  
第三部分 情绪化小孩的内在体验  
第四部分 重拾主导生命的能力  
· · · · · (收起)

[走出恐惧](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

自我疗愈

心灵成长

走出恐惧

心理

成长

灵修

心灵

## 评论

强烈推荐，《拥抱内在的小孩》+《走出恐惧》，其实当初买《拥抱内在的小孩》时搭着买的，另一个本也是将相同的内容（《内在父母与内在小孩的拥抱》，结果这本书没看下去，但我翻了一下，所讲述内容是一样的，属于不同流派）倒是克里希那南达这本

书完全流畅的看了下来，我个人非常喜欢这2本书，那些市面上的情绪管理大师究竟有没有看过类似的书啊？能不能先自己学习一下再去误人子弟？也许在这个信息流泛滥的时代，保持自己广泛的探索了解是可以使自己不被恶劣信息所蒙蔽的唯一途径

想起高考前夕自己十分焦虑不安，向高一的班主任求助，他让我试着想一想高考“失败”后最糟糕的情况会是怎样。这样做后感觉好多了，我们在害怕时会特别想紧紧抓住些什么，抓住爱人、抓住朋友、抓住医生……但其实他们无法帮你摆脱恐惧。我们唯有回归自己。在知道自己是不是害怕、怕的是什么后，焦虑恐惧也就缓解了。

对我而言，是一本没有什么新意的书~我觉得不能简单的将我们不成熟的一部分完全归于一个名叫内在小孩的人物，不能分隔，它本来也是我们的一部分，应该思考的是让自己认识到自己的内在后能不能让成熟的领先的那部分自己带着不成熟的自己往前走！

阐述了不少现象，但是解决方案寥寥。

买了全套三本，但真的感觉不太能说服我了，和大学刚接触这类书的感觉完全不一样。现在会觉得，立不起来很难仅仅是思想上的，关照内心当然是好的，但绝不是根本。不要纠结于解决心理的问题，现实中往前走，往高处走，回头来看可能它就不是问题了。停在原处想怎么解决，反而停下才是更大的问题。

原来我一直都生活在恐惧的监狱里而不自知

内在小孩三部曲

一向对“灵性学习”、“克里希”这样的书敬而远之，但看了这本却有些纾解。大概也是因为最近意识到自己并不算一个真正成熟的成年人，依然以孩子心态去对待周遭的世界，“对明天没有概念，讨厌等待，不喜欢期望破灭的失落感，要马上得到当下需求的满足和愉悦，不能延缓，因为他不相信下一次的存在，无法面对面伤痛或任何不舒服的感觉”。意识到才可能真正走向完善吧，认识自己又是一个漫长却必要的路程。

太有价值了。作者太有灵性了

感谢作者这对夫妇

非常好的书，强烈推荐。心理咨询师必读。

读了半个小时。我心里也住着一个受伤的小孩。她敏感、自卑和无助。令人羡慕的是，作者年轻的时候有那么几年，什么也不做，不急不慢地认识自己，然后知道自己需要的是什么。可惜，我们年轻的时候，怎么会有那样的机会，也没有那样的见识啊，如果我毕业后没有立刻找到合适的工作，父母肯定无法接受。电视上还在宣传先就业后择业。

三部曲中最后看的那本，也是看的最痛苦的那本。阅读过程中特意放慢速度，有时是看一章停下来做笔记。如果说真爱旅程和内在小孩更多的是解决是爱情中困惑的话，这本对于我的帮助更多的是解决了好多原生家庭的课题。每个人必看书籍。为何这么好的书看的人这么少？其实是频率不到，再好的书放到面前也看不到。

真不好意思说，我一边看一边哭= =..... 谢谢润月送我的书- -

去年年末被推荐的书，今天才拿起来看。挺好的书，对我而言已没什么新意，但不是没有启发。对被吞没的恐惧最为强烈，在这一点上深刻地觉察到难以突破，不过觉察总是进步了。

练习的过程像把自己剥开一层皮一样，哭惨了，观察自己是个长期且艰难的历程，希望能坚持下去。

emmmmm，这种书不停地找原因，我现在不太想读不停的挖掘原因的心理书籍了，看了弗兰克的书之后，我认为积极的心态，去为每件事寻找一个意义，比挖掘原因更好。翻译也比较晦涩，大概翻了一下，不太想读了

神书三部曲读完了。“我们学习到的技巧并不是我们的本质，而身为一个人的价值也和自己的专长无关。我们的天赋是一种与生命协调一致的自然展开，以及自己内在优秀感的发展。结果是成功还是失败无关紧要，唯一重要的是，自己天赋的发挥与存在的流动之间的协调和谐。”

挺好的一本书，怎么这么少人评价。

补偿行为来掩饰我们内心的恐惧，没有内在归心的孩子，不由自主地重复旧有的模式，并不断吸引他人来巩固自己固有的形象，观照旧有的自我，反弹与控制，期待与任性，妥协，上瘾行为，幻想，

[走出恐惧](#) [下载链接1](#)

## 书评

希望有一段成熟的亲密关系，要学习的还有很多，特挑出几页与大家分享。(才发现上传不了图片，那就只能手打些概述了) 从孩童意识状态蜕变到成人意识状态

- 1、有诚实相待的意愿。
- 2、越来越觉知自己的权力游戏，同时有意识地选择放弃它们。
- 3、愿意显露自己的恐惧以及不安全感。 ...

恐惧经由分享，离开幽暗。孤独进入分享，进入存在。对扩大自我意识的范围，无所畏惧。我们无法面对挫折和任何不舒服的感觉，每当这样情况出现，我们便会本能的反弹、不安、抱怨、妥协、放弃、或陷入某个上瘾行为或陷入有人会拯救我们的幻想。却不知在这些行为下面隐藏的是我们...

这是三部曲的最后一本，也是该形成一个闭合的时候了。

整体回顾下来还是走了心理学书籍的通病，就是花太多（几乎百分之八十）的笔墨在探究原因上。佛学说缘起，性空。

缘起应该就很符合主题了。但也理解，毕竟心理学的思考方式就是如此，而且如果真能把一个问题讲得鞭辟入里，...

---

[走出恐惧](#) [下载链接1](#)