

# 《不害怕》

## 图书基本信息

书名：《不害怕》

13位ISBN编号：9787540463786

10位ISBN编号：7540463783

出版时间：2013-9-1

出版社：湖南文艺出版社

作者：（法）克里斯多夫·安德烈（Christophe André）

页数：288

译者：黄晓楚,刘雨叶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不害怕》

## 内容概要

推荐1：法国著名心理治疗医生、心理类书籍畅销作者克里斯多夫·安德烈经典之作，多年畅销不衰。

推荐2：大量丰富有趣的恐惧症案例汇集，告诉你匪夷所思的恐惧对象与恐惧心理。

推荐3：近二十年来，作者帮助和治疗了无数深受恐惧症折磨的患者，让他们重获自由。作者用亲身经历的恐惧症痊愈病例，告诉你如何疗愈内心的害怕与恐惧——直面恐惧、理解恐惧、克服恐惧。

《不害怕》从根本上解释了恐惧与害怕的意义——害怕是人类的本能情感，它就像一个警报信号，提醒人们注意和应对危险。但是，当这个警报信号失常，害怕和恐惧过了头，便成了恐惧症。

《不害怕》全面解读了人类能够遭遇到的所有恐惧和恐惧症——对自然因素的各种恐惧（动物、高空、水等）、对被他人关注和评价所带来的强烈恐惧（社交恐惧症、视线恐惧症等）、在狭小空间中感到不适所带来的恐惧（幽闭恐惧症）……同时为受困于害怕与恐惧的人和恐惧症患者提供了最为科学权威的疗愈方法——直面你的害怕和恐惧，理解它、克服它。

# 《不害怕》

## 作者简介

作者简介：克里斯多夫·安德烈（Christophe André），就职于法国首屈一指的圣安娜精神病医院，著名的心理治疗医生，法国认知行为疗法的领军人物，首度将冥想方法引入精神治疗领域。他在巴黎第十大学教授多门心理学及临床治疗课程，如《恐惧及恐惧症的心理学》《强迫症：临床治疗》《社交恐惧症的临床治疗》等。同时他也是多本心理类畅销书的作者，每一本书在法国的销量都超过十万册，其著作有《幸福生活》《自尊心》《情感的力量》等。他的作品已被翻译成十五种语言，畅销世界各地。

译者简介：黄晓楚，上海外国语大学法语语言文学硕士，主修法国文学，曾赴法国格勒诺布尔第三大学交流。现译有多本法文书籍，喜欢在翻译中感受语言与文化的碰撞和交流。刘雨叶，毕业于华东师范大学法语系，曾于法国新索邦-巴黎第三大学交换学习，现于上海外国语大学法语系攻读硕士学位。热爱语言与文化，认为语言不仅是工具，也代表着不同的思维方式。

## 书籍目录

### 引言

#### 第一章 正常的恐惧和病态的恐惧

恐惧有时候可能过了头，变成了恐惧症。

恐惧：一个警报系统

从病态的恐惧到恐惧症的恐惧

巨大的恐惧和恐惧症就像过敏一样

大脑是如何控制恐惧的

恐惧是我们各类担忧的总和

#### 第二章 恐惧和恐惧症由何而来？

祖先把害怕这一本能遗传给了我们，适度的害怕是一份好运，过度的害怕则是一份重担。

为什么我会如此害怕呢？

恐惧症和过度恐惧来自哪儿？

孩童的恐惧

恐惧是人类的珍贵遗产！

在恐惧和恐惧症面前，并非人人平等

恐惧和恐惧症的习得方式

为什么女人比男人更容易产生恐惧和患恐惧症？

总结：人们是如何患上过度恐惧和恐惧症的

#### 第三章 恐惧和恐惧症的运行机制

恐惧影响了我们的理智。幸运的是，今天我们已经知道如何征服恐惧。

理解并努力控制恐惧和恐惧症的三个方面

行为机制：不断逃避的“瘾君子”

心理机制：恐惧有双大眼睛

情感机制：如何安抚“恐惧”的杏仁核？

#### 第四章 如何面对恐惧：做好准备，打赢这场“反恐”战争

我们应该让恐惧不好过，否则就是恐惧让我们不好过了。

不要服从于你的恐惧

真正地了解令你害怕的事物

别再害怕恐惧

改变你的世界观

与恐惧和平相处

尊重你的恐惧

思考你的恐惧和恐惧史

照顾好你自己

学会放松和冥想

持之以恒

#### 第五章 恐惧症治疗全解析

治愈恐惧，找回自己行动的自由，彻底摆脱过度恐惧的专制统治。

恐惧症能否痊愈

治愈疾病所必要的生物手段

治疗恐惧症的药物

最有效的方法：认知行为疗法

恐惧症和精神分析法

条条大路通罗马

#### 第六章 恐惧和恐惧症：谈点历史和恐惧的“全家福”

不管你患上的是何种恐惧症，别再让别人说你是神经症患者了，你只是个受困于过度恐惧的人。

某些颇具独创性的恐惧和恐惧症

# 《不害怕》

恐惧症并不是神经症

恐惧症的三大家族

第七章 “简单的”恐惧和恐惧症：动物，飞机，血和水……

面对自然事物的强烈恐惧并不会威胁生命，只是会损害我们的生活质量。幸运的是，我们有一些“简单”的解决方法。

生命中最先出现的恐惧和恐惧症

对动物的恐惧和恐惧症

对自然因素的恐惧和恐惧症

对缺氧的恐惧和幽闭恐惧症

对交通工具的恐惧与恐惧症

对血液和伤口的恐惧和恐惧症

多重恐惧和恐惧症

击退自身恐惧的钥匙

如何治疗特殊的恐惧和恐惧症

真实案例：那些患者后来怎样了

简单但时常孤立的恐惧

第八章 社交恐惧和恐惧症

社交恐惧是最具毁灭性和最不能被低估的一种恐惧，如果你不幸染上它，将不得不苟活于世。

当交流变成一种折磨

突发而局限的社交恐惧：怯场

中度但令人难堪的社交恐惧：羞怯

病态的恐惧：社交恐惧症

关于社交恐惧的科学常识

如何治疗严重的社交恐惧

“我受够了苟活于世……”

第九章 对不安的恐惧：焦虑、恐慌和广场恐惧症

最为强烈的恐惧，它们会使人失去对身体或是精神的自控。

从轻微的不适到恐慌发作

恐慌发作、恐慌症、广场恐惧症

造成严重生活障碍的恐惧

恐慌症的动力：自身感受与环境

恐慌发作的科学解释

如何平静地面对恐慌发作

如何治疗恐慌和广场恐惧症

圆满结局：当你最终战胜了自己的恐惧

第十章 仍有许多其他恐惧

恐惧不可胜数，不管是威胁我们的危险，还是我们自己造成的危险，都是难以计算的。

假恐惧和假恐惧症

罕见的或不被熟知的恐惧和恐惧症

与焦虑性强迫相关的恐惧和恐惧症

结论：直面而不是躲避，控制而不是放弃

结论 一切皆有可能

附录 针对过度恐惧或恐惧症患者的放松和冥想练习

延伸阅读的书目和网址

# 《不害怕》

## 精彩短评

- 1、从原理到症状都有介绍，把方法应用于各种案例，轻松幽默的语言本身就是一种面对恐惧症的方法。
- 2、没什么用
- 3、1.本书属于给心理疾病患者的入门级书刊，各个类型的恐惧症都有说，说的很全面，可以使读者对各种类型的恐惧症都有个概括性的了解；  
2.本书中案例极多，有助于读者识别各个恐惧症的表现情况，及发展过程，治愈方式；  
3.本书中心思想很明确，得了心理疾病别光想着吃药，一定要：直面恐惧。  
4.直面恐惧是最终克服恐惧的最好方式。  
5.动起来吧。
- 4、语言有些啰嗦，但观点对，方向对，很深刻。
- 5、兼有科普和学术意义
- 6、恐惧症不见得自己有，不过急性焦虑症偶尔会出现。书的结尾处放松练习和冥想练习有用！
- 7、真正看这本书的都是需要寻求自我治疗心理辅助的 不是需要自己拿着诊断书去开药的 不对症
- 8、我有黑暗恐惧，不敢一个人睡，按着书中的方法，不断去面对恐惧，已经好了一半了，现在恐惧的程度已经很低，结合森田疗法，还在不断改善中
- 9、一个爱看书的作者
- 10、各种跳着看
- 11、可以说这是我的私人心理医生。
- 12、这本书我大略的读了一下 总的来说需要精读。方法就在书中需要自己去领悟
- 13、实话实说这本书让我很失望，对法国的心理学研究产生了极大的怀疑，基本思想就是害怕不是你的错但是你要努力面对没事宝贝我们会陪你的实在不行就去找医生现在已经很很多效果不错但是医生也不知道为啥的方法，ARE YOU OK， JUST DO IT。

# 《不害怕》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《不害怕》的笔记-第1页

我本身就是一名恐惧症患者，在还没有得这个病时是完全无法理解这个病，得了之后也理解那些不懂这个病的人。看完这本书确实让我更了解自己，更了解这个病，这场反“恐”战争必打也必胜！

### 2、《不害怕》的笔记-恐惧和恐惧症由何而来？

正常的恐惧是一种有效的警报器，在激活和调节环节都能精确地运转。

病态的恐惧就像一个失灵的警报器，问题既出在激活环节，也出在调节环节。

解决方法不仅仅是蛮力的对抗，更重要的是从这些对抗中获得情感上的成功，因为我的情绪大脑已经明白，自己害怕的事其实并不危险。

我们会看到像驯兽一样，通过温柔和规律性的训练来驯服恐惧，而不是粗暴地对待它。

他们并不需要对自己患有恐惧症负有多大的责任，就像哮喘病人并不需要为自己的哮喘负责一样。

这个警报没有太过头，我没有疯狂地逃跑，这就是一个进步。

能够感到害怕，对我们的生存是有利的。而懂得如何调节害怕，对于我们的生活质量以及生活智慧是有利的。

控制恐惧的情绪反应部位位于大脑最原始的区域，即边缘脑，也叫做情绪大脑。该部位控制的行为比较粗鲁，恐惧做出第一个动作时强调的是反应速度，而不是准确认知引起恐惧的事物。

由于进化，我们继承了一个比简单的边缘脑要复杂许多的大脑。这个新的大脑皮层覆盖了原先的大脑皮层，其名“其大脑皮层”便由此而来。由于它的出现，我们能够解码情绪，并控制情绪。

### 3、《不害怕》的笔记-第67页

在病态的恐惧中，一定是杏仁核占据主导地位。因为杏仁核能够非常好地学习和记住恐惧的经历并形成条件反射。

一篇空白的大脑，其实是因为大脑皮层完全被杏仁核发出的咆哮似的、无所不在的、骇人的警报声弄得不知所措了……

为什么杏仁核这个原始的大脑区域能够控制那些更高贵、更先进的区域呢？



## 《不害怕》

我们所面对的危险已经不再相同了，因此有必要对这个软件进行调整，并让它能够灵活应变。

### 4、《不害怕》的笔记-第79页

正如哲学家黑格尔所说，我们应该学会“听到整片森林在生长，而不是只听到一棵树在倒下”。

### 5、《不害怕》的笔记-第69页

一种现象如果能朝一个方向发展——对恐惧致敏，也就能朝着另一个方向发展——对恐惧脱敏。这种”神经系统的可塑性让我们重新审视一个很简单的道理，即我们的大脑能根据我们的生活经历不断进化。

我可以针对自己的大脑采取一些行动，我可以对它进行重新配置，以便自己的病态情感不再让自己不幸。

他们还需要精神的力量，以便能接受行进路上的各种困难或失败，哪怕只是暂时的困难或失败。

恐惧是一个难缠的对手，仅仅是下定决心对付它可不够，还要采取切实行动。

与恐惧斗争的进程图总体来说是像锯齿状的，而不是直线形的。我们要赢的不是一两场战役，而是整个战争。

他们还需要有坚韧不拔的毅力，因为我们发现平复情绪的这项工作耗时很长，不仅仅要重新配置我们的“电脑”，还需要重新调整我们意志难以到达的大脑区域。

最后他们还需要有辨别能力，以便他们为对抗恐惧所做出的努力不要反过来伤害到自己。

### 6、《不害怕》的笔记-恐惧和恐惧症的运行机制

”现在我不用多说了：你们原先认为是疯癫的，只不过是一种感官的极度敏感。“-----爱伦坡  
通过与行为恐惧的不断交锋，你对世界的看法便会得到改善。

逃避：合情合理，但十分有害

逃避恐惧是当之无愧的维持恐惧的最好方法。大部分的恐惧症患者虽然不想维持恐惧也不知道如何维持恐惧，但是他们却亲手造就了自身恐惧的长寿。

### 7、《不害怕》的笔记-第114页

## 《不害怕》

为了控制自己的恐惧，我们必须“召集”它们，“激活”它们，并且通过不同的方式面对它们。一次、十次、不断重复。慢慢地，根据神经可塑性的理论，新的大脑连接就会形成。

### 8、《不害怕》的笔记-第53页

可惜大量的研究证明：赶走令自己不舒服的想法只会令后者引发恐惧的能力愈加强大。”越是不想就越是想它。”

逃避行为就应当成为恐惧症患者们需要特别努力攻克的堡垒：没有与恐惧的对抗就不可能治愈恐惧症。

问题是这种自发的超级恐惧也增加了恐惧的时长，因为一旦患者发现危险却又无法逃避，那么他们就倾向于转移视线，因为恐惧太令人痛苦了。但我们发现了危险后又无法完全不理睬它，这就造成了巨大的不安以及在监视和避免直视危险之间不断地徘徊。

这就是为什么患者要培养对不同情境的危险性做出的渐进的、灵活的解读能力。在恐惧症患者的”这太冒险了“与周围人的”你不会有危险“两种截然对立的观点之间，心理治疗医生尝试提出经过细微调整的观点：”我们可以看着危险到来，并学会去面对它。”

### 9、《不害怕》的笔记-第81页

你在颤抖 连骨头都在抖 但如果你知道我要带你去哪里后 你会抖得更厉害

### 10、《不害怕》的笔记-第65页

前额叶皮层则像一个调节器一样，能够调节恐惧自发反应。

对于恐惧症患者来说，所有的恐惧刺激都被大脑严肃地、不加深究地作为首要任务来处理，而环境背景只起着微不足道的作用。

出于某种原因，如果这两种结构——海马体或者前额叶皮层——不阻止杏仁核的警报，那么恐惧就会失去阻碍，发展成为恐慌。

而且很不幸的是！：

恐慌或者初期的恐慌重复得越多，换句话说，就是恐惧症越是长期地控制身体的日常行为，这个恐惧的生物回路就越被强化，最后成为官能性的回路。于是恐惧自己就可以很荒唐地随时发作了，就像一个发疯了的软件，自己莫名其妙地打开并显示在你的电脑屏幕上。究其根源，只是你的一次操作造成的，不过当时你对此未加注意.....

### 11、《不害怕》的笔记-第78页

没有一场战争是令人愉快的，但有些战争却是必要的，这场追求自由的解放战争就是如此。

### 12、《不害怕》的笔记- ”我无法自拔“

恐惧症患者倾向于将注意力聚焦到自己身上，其中尤为重要的一条原因便是他们的痛苦情绪太过强烈。

他们同样也是情感推理的受害者。他们会根据自己的情绪反应来判断情绪的危险性：如果我心跳很快，是因为有危险存在；如果我感觉不自在，是因为我不自在；等等。

这种倾向导致我们不加批判地诠释自己身体的感觉，并将之视作正当的危险信号。在恐惧症患者身上，警报系统已经完全失调了……

# 《不害怕》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)