

<<恐惧感与恐惧心理>>

图书基本信息

书名：<<恐惧感与恐惧心理>>

13位ISBN编号：9787507521306

10位ISBN编号：7507521303

出版时间：2008-1

出版语言：华文

作者：谢尔巴特赫

页数：314

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：<http://www.tushu007.com>

## <<恐惧感与恐惧心理>>

### 内容概要

作者尤里·谢尔巴特赫，1955年出生于俄罗斯沃罗涅日，心理学教授，生物学博士，国际生态与生命活动安全科学院通讯院士。

他的一套大众心理学丛书共有五种：《欺诈术与欺诈心理》、《恐惧感与恐惧心理》、《性体验与性爱心理》、《成功心理学》和《选举心理学》。

笔者认为，这五本书的内容都是属于实用心理学读物，或者叫做大众百科知识丛书。

2000年《恐惧感与恐惧心理》一书由俄罗斯最大的出版社“埃克斯莫”出版，首印达17000册，十分畅销。

2002年出版修订版。

一直到2007年，每年都有再版。

我们手里的译本是2002年修订版。

## &lt;&lt;恐惧感与恐惧心理&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言第一章 人们怕什么？

第一节 恐惧的分类第二节 “大自然施于人类的恐惧”一、天气现象二、天文现象三、火山与地震四

、动物第三节 “社会恐惧”一、有哪些社会恐惧？

二、责任恐惧三、考试恐惧四、其他社会恐惧第四节 我们自己制造的恐惧一、对不存在现象的恐惧二

、对黑暗的恐惧三、“内部恐惧”四、对未来的恐惧第五节 对恐惧的其他分类方法一、恐惧和恐慌—

—相同点和不同点二、可以理解的恐惧和意想不到的恐惧三、从轻微恐慌到惊恐四、弗里茨·李曼对

恐惧分类的基本形式五、惊慌的病理学形式第六节 死亡恐惧一、面对黑暗之墙二、生死之间三、死亡

的诱惑四、对生命的恐惧第七节 儿童的恐惧第二章 躯体、意识和恐惧第一节 我们大脑中的“恐惧发

生器”一、恐惧藏于何处？

二、恐惧与其他情绪之间的关系三、恐惧与疼痛如何相互关联？

第二节 当我们害怕时，我们的机体内部发生了什么变化？

第三节 恐惧的外部表现第四节 恐惧的“化学变化”第五节 陷于恐惧的人，有什么感觉？

第六节 恐惧的行为表现第三章 恐惧对于人的意义第一节 恐惧的积极作用第二节 恐惧的消极意义第三

节 身心疾病第四节 恐惧是一种操纵他人的手段第五节 恐吓第六节 对生命定的恐惧第七节 恐惧对诚

实的检验第四章 恐惧产生的机制第一节 对不理解的事物的恐惧第二节 对未知的恐惧第三节 自身再生

、成长的恐惧第四节 对注定灭亡的恐惧第五节 对激烈想象的恐惧第六节 对事先未言明的恐惧第七节

情感矛盾的恐惧第八节 强迫恐惧的形成机制第五章 勇敢第一节 勇敢是一种个性品质第二节 情绪迸发

时的拼命式勇敢第三节 理智决定的从容式勇敢第四节 比恐惧本能更强烈的其他动因一、羞耻二、受

社会制约的道德价值观三、具体个性的性格特征追逐财富的欲望不切实际的目标（花花公子式的玩世

不恭）青春式的勇敢第五节 因绝望而“勇敢”第六节 勇敢的其他动因第七节 怯懦第八节 崇高的精神

坚定性第六章 如何战胜恐惧第一节 求助于理性一、摒弃不确定性二、评估现实威胁有多大三、将你

所感受到的恐惧同别人所感受到的更强烈的恐惧加以比较四、设想一下，您所害怕的一切，已经发生

了五、“百分之百的满载”原则六、“您在您的恐惧中不是孤独的！”

七、您把自己看作是个勇敢的人，恐惧就会减轻八、要生活在“当地”与“当时”中九、心理重构

十、用积极情绪代替消极情绪第二节 “治疗”恐惧症需要多方面配合一、逐渐养成面对危险的习惯二

、在困难时刻要给予鼓励三、如何使一个人成为勇敢的人，或者“以毒攻毒”第三节 心理保护第四节

专项心理教学法一、机体自我锻炼二、神经语言程序设计（NLP）第七章 恐惧在不同人类生活方面的

意义第一节 奴仆与主人的恐惧一、奴仆的恐惧二、主人的恐惧第二节 战争中的恐惧第三节 恐惧与宗

教一、恐惧与宗教的产生二、巫术、巫师与迷信三、谁更可怕：是上帝，还是魔鬼？

第四节 医学上的恐惧奇观一、病人的恐惧对于疾病与治疗的恐惧夜晚恐惧酒精、麻醉剂与恐惧二、对

医生的恐惧第五节 自然灾害、惨祸与恐惧一、水灾二、地震三、海难四、人祸译后记

## <<恐惧感与恐惧心理>>

### 章节摘录

第一章 人们怕什么？

第三节 “社会恐惧”：最大的弱点——就是被吓得失魂落魄时示弱。

——博叙埃 一、有哪些社会恐惧？

：生物恐惧被社会恐惧所取代是相当缓慢的，但是必要的。

吃奶的婴儿害怕巨大声响、黑暗和孤独，稍微长大一点在医院里时，害怕打针和穿白大褂的人，因为这些人会带来疼痛。

从上学起开始害怕教师、学不会的功课和迟到，而由于被蜜蜂蜇着或被火“烧”一下的情况很少，所以对于严师或父的责骂怕得更厉害。

随着时间的推移，社会恐惧上升为第一位，正如魏纳兄弟在著名小说《恐惧之药》中所准确描述的：

我们，所有的人，怕的究竟是什么？

恐惧的因子扎根于何处并且是如何渗透给我们的？

疼痛。

使我们害怕的第一位的东西，大概，说到底就是疼痛。

就是从早就潜藏于我们的婴儿期深处的这粒种子里，恐惧的黏性触角一天天成长起来。

就如在胎盘期一样，在黑暗、孤独和不定形时，恐惧的种子就开始成熟了。

业已长成的恐惧逐渐地、一步一步地积聚着力量和可咒的毒辣，使我们成为无助的弱者、任人宰割的羔羊和不能抗拒风险的人。

由于未及时克服，恐惧就从无忧无虑的童年起与我们一同成长——看到深水时会把心抽紧——听到火灾警钟响声时会睁大双眼——站在跳伞塔门槛时会双腿痉挛…… 童话故事中大灰狼和咬人老鼠的恐吓。

当你未学会功课时老师皱起的眉头和在教室日志上寻找你的名字打分的铅笔。

教室日志可以成为过去，可是，长者皱起的眉头和咬紧牙齿时脸上凸起的肌肉却永留记忆中……

亲爱的朋友！

人们怕的东西还很多呀！

院子里好打架的男孩子，然后是街道上的流氓无赖……邻居家女孩的讥笑，讥笑以后会转变为惧怕、对女人永久的恐惧。

## <<恐惧感与恐惧心理>>

### 编辑推荐

恐惧源自未知，它可以把一名能干变成胆小鬼。

一个人在何种程度上战胜了恐惧，他也就是体积程度上的人…… 恐惧这个话题在我们的生活中具有非同一般的意义，我们经常生活在这种阴影里。

为了摆脱妨碍我们幸福地生活的恐惧意识，就大有必要对这一现象认真加以研究、剖析。

读者很可能在本书中找到与自己相同的恐惧体验和描述，并了解到如何同其作斗争。

如果由于阅读本书，读者的惊骇和恐惧真的哪怕略有减少，作者也会为完成了既定任务而感到欣慰。

<<恐惧感与恐惧心理>>

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:<http://www.tushu007.com>