

<<战胜恐惧>>

图书基本信息

书名：<<战胜恐惧>>

13位ISBN编号：9787801379382

10位ISBN编号：7801379381

出版时间：2006-3

出版时间：军事科学出版社

作者：薇拉·佩弗

页数：176

译者：徐景春

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>

## <<战胜恐惧>>

### 前言

他打开通往大学地下室厚重的橡树门，示意其他人跟上。

他打着电筒，照亮了直通主楼地下迷宫的狭窄陡峭的阶梯。

五个人成一路纵队沿石阶而下，从他们戴的帽子和领带可以看出，其中四人是联谊会成员，另外一位黑头发、面色苍白的年轻人叫理查德，他想申请加入联谊会。

没有任何人告诉他将被带向何处。

他也知道这将会是一张很糟糕的“申请表”，应该允许他担忧，当然他也确实很担心。

所以他只是跟着前面的同学。

大家都沉默不语。

理查德处于队伍中的第二位，有三名同学紧跟其后。

他感到自己几乎像一名囚犯，尽管他知道没有人强迫他这样做。

后面的同学也没有逼迫他，而是他的自尊心驱使着他继续前进。

如果就此停止不干，他会很没面子，被人视为懦夫，成为学校的笑柄。

因此，他决定现在只有振作精神去完成这件事。

## <<战胜恐惧>>

### 内容概要

什么是恐惧？

你了解初始恐惧、童年恐惧、疲惫恐惧、变化恐惧、创伤性恐惧、压抑性恐惧、经前恐惧吗？

.....恐惧从何而来？

你意识到恐惧能抑制自信，阻遏快乐，泯灭潜能吗？

伦敦著名的分析催眠治疗师、健康运动专家薇拉·佩弗女士，以其敏锐的洞察力，通过对恐惧产生的精神及心理剖析，探讨了人们对未来、对失败、对分离、对失去的恐惧心理，科学分析总结出10级恐惧标准，并详细介绍了现代成熟的心理疗法和自助法，有效地帮助人们辨别日常生活中的各种忧虑和恐惧，走出忧虑和恐惧的心理困境。

<<战胜恐惧>>

作者简介

作者：(英国)薇拉·佩弗 译者：徐景春

## <<战胜恐惧>>

### 书籍目录

序言上篇 恐惧的性质 第一章 恐惧产生的原因和影响 积极恐惧和消极恐惧 初始事件和自我定格 恐惧从何而来? 童年恐惧 疲惫恐惧 变化恐惧 创伤性恐惧 压抑性恐惧 经前恐惧 停用药物性恐惧 因身体状况、过敏或刺激物诱发的恐惧 意识和潜意识作用 身体、精神和情感症状 间接获益 第二章 恐惧的种类 恐惧的级别 10级恐惧标准 0级(无恐惧) 1级恐惧 2级恐惧 3级恐惧 4级恐惧 5级恐惧 6级恐惧 7级恐惧 8级恐惧 9级恐惧 10级恐惧 症状分级 预感(0—3级) 忧虑(1—2级) 焦虑(3—5级) 恐惧症(5—9级) 恐旷症和恐慌(6—10级) 高度忧虑(6—9级) 强迫紊乱症(7—9级) 恐惧的分类 对失败的恐惧 对分离的恐惧 对失去的恐惧 对未来的恐惧下篇 解决方案第三章 走出恐惧

## &lt;&lt;战胜恐惧&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇 恐惧的性质 第一章 恐惧产生的原因和影响在这一章我们会看到产生恐惧的各种途径，以及这些恐惧完全形成时，它们是如何影响我们的。

有一些恐惧是我们成长中不可避免的副产品，随着年龄的增长它们通常就消失了，其他一些恐惧是由创伤性的事件或者接触不适宜的社会环境造成的。

还有一种导致恐惧的因素就是变化，不论这种变化是积极的还是消极的，它总会产生一定的情感突变。

比如工作中的提升同一次车祸一样会产生压力。

一旦恐惧第一次在我们头脑中出现，它就会成为我们感情经历中的一部分。

如果把我们的记忆设想为一块可塑的材料，我们有过的任何经历都会在这个材料上留下痕迹，像唱片上的纹路凹槽一样。

如果一件事情的发生伴有强烈的感情，比如恐惧，在材料上刻得越深，诱发恐惧的事件发生得越频繁，这个凹槽就会变得越深。

所以我们的意识就会很容易陷入这种凹槽中，结果就是一有这样的事情发生，我们会不由自主地产生恐惧反应，换言之，我们已接通了“自动驾驶仪”。

恐惧对于身体和精神的影响非常大，它会使身体产生很大变化，甚至对于一个旁观者也是如此。

我们能看到一个人受到惊吓时的紧张，脸色变白或者像“冻僵”一样，但比这些外部反应更重要的是身体内部的变化：体内发生一些重要的化学反应，严重的会在某种程度上打破身体平衡，如果你经常经历这种恐惧，就会产生疾病。

首先让我们概括地看一下，它最初的积极的一面以及如何变得有害的另一面。

<<战胜恐惧>>

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>