# 直面内心的恐惧

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-03-06

*第一篇：直面内心的恐惧直面内心的恐惧在如何与自己和他人相处的维度上——分裂人格：害怕把自己交出去reason1：缺少被照顾和宠爱的体验，需求得不到满足，且敏感reason2：很少与人交往结果1：不喜欢外求他人，而更相信自己结果2：自我、立...*

**第一篇：直面内心的恐惧**

直面内心的恐惧

在如何与自己和他人相处的维度上——

分裂人格：害怕把自己交出去

reason1：缺少被照顾和宠爱的体验，需求得不到满足，且敏感

reason2：很少与人交往

结果1：不喜欢外求他人，而更相信自己

结果2：自我、立即、冷静，害怕与人亲近

solution

忧郁人格：害怕做自己

reason1：被宠爱（溺爱），被拒绝

reason2：害怕失去亲密感

结果1：产生依赖心和自卑感

结果2：害怕被遗弃产生的权力欲

结果3solution

在如何与世界社会规则相处的维度上

强迫人格：害怕改变（wp那款）

reason1：甚高的自我或外界标准，对自己严格，并压抑和克制欲望

reason2：怕被人取笑（强迫教育）

结果1结果2

结果3

solution

结果

solution。

---自我斗争其乐无穷的分割线-----

其实是本论文，拉来了某神呼的概念（公转自转），阐述了一家之言的分析方法。所以拿来生拉硬套地分析自己并无太大意义，更多是enjoy他的分析方法和逻辑就行（但事实上这个逻辑理的并不好，有的同一人格表现前后矛盾，有的不同人格表现如出一辙，也不带注释的），变成了一场自我辨析。

而且还不太有solution。。

如果这样也是性格心理学的话，那么星座理论是不是也是12型人格了，9大行星是不是可看作9型人格了？

总有一些人性是公理性质的，譬如：

1，保留自己（独立思考）

2，与别人交往（亲密感）

3，好奇心

4，对死亡的恐惧和对永恒的向往

5，权力欲（控制，独占）

6，自由

7，受肯定受尊重

8，自我保护机制（选择性屏蔽）

如果非要再总结一下，那就是安全感。在这些公理之上，其个性。

上看十分无聊和神婆）化的归类法，寻找共性的一面。

就像某段典型的算命瞎子的描述——

你很需要别人喜欢并尊重你..你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来,同时你也有一些缺点,不过你一般可以克服它们.你与异性交往有些困难,尽管外表上显得很从容,其实你内心焦急不安.你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确.,.你以自己能独立思考而自豪,别.你认为在别人面前过于坦.,亲切,好交际,而有时则内向,谨慎,沉默..(,性格),独立思考自省的,被人喜欢的,这些词，怎么看，都

**第二篇：直面内心的恐惧读后感专题**

直面内心的恐惧读后感

恐惧，大概是人类最早体会到的情感。当婴儿呱呱落地，从漆黑的子宫来到这个明亮的世界，本能地嚎啕大哭，那就是恐惧。尽管如此，我们对恐惧本身还是了解得太少。在弗里茨的《直面内心的恐惧》的一书中，他为我们开启了一扇了解恐惧的窗户。

断断续续看完此书，我觉得收获很大。而且，这本书跟我们所学的人格心理学也有很多的相似之处。在书中，弗里茨介绍了4种类型的人格：害怕把自己交出去--分裂人格、害怕做自己--忧郁人格、害怕改变--强迫人格、害怕既定的规律--歇斯底里人格。

其实人在不同的时间段表现的是不同的人格，也包括这4种人格。如果某一种人格过于强烈，那么可能就会导致疾病，只有把握每一种的度，在多重人格中保持一个恰当的平衡，才能取得内心世界的和谐。

《直面内心的恐惧》这本书在叙述四种关于生命的病症时，也逐一讨论了健康的人的片面人格，以及轻微、严重或极端严重的心灵创伤。本书以精神分析、心理治疗的知识与经验的理论为基础，来介绍四种人格的典型特质，不采取宿命论或下断语的方式来进行论述，而是从人的特质或性情着手，来对恐惧进行深刻的论述，使之通俗易懂。

在书中，恐惧与畏惧这两个词反复出现，但我没有严格区分其词义，因为这不是本书的重点。有人说害怕死亡，而畏惧死亡也说得通，其中并无太大的异同。通常我们认为“畏惧”是指特定、具体的东西，而“害怕”则指非特定的对象，比较不理性，虽然敬畏上帝与害怕上帝有所区别，但也不是每次都言之成理、斩钉截铁。因此，恐惧、害怕、畏惧、忧惧等都是同一个意思。

在这本书中还提到了一个重要的内容即一个人的人格的形成和自己的童年时光有很大的关系。就是一个人的童年对人的影响是很深远的，特别是父母对自己的影响，可能自己没有察觉，但是它却时时刻刻影响着自己。要想自己的孩子有一个好的未来，除了要把好的教育给孩子外，自己也需要做孩子的榜样，这会潜移默化孩子的人格，长远地影响孩子。

**第三篇：读直面内心的恐惧有感**

读《直面内心的恐惧》有感

当我看到德国心理学家弗里茨-李曼这本书的名字的时候，顿觉眼前一亮，勾起了我心底的好奇，“恐惧”自然是让人恐惧的，到底怎样才能直面恐惧。

在这本书中作者以天体运行的自传与公转、向心力与离心力的四个特征类比人的四个成长动力。“自传”：我们要做一个独一无二的个人，肯定自我的存在，与其他人有所区别，个性如假包换，无人能取而代之。“公转”：我们对这个世界、生活与周遭的人敞开心扉，与人交往，也与很另类的人交流。广义说来，就是兴冲冲地活着。“向心力”，即万有引力，也就是我们对永恒的向往。“离心力”。我们随时准备改变自己，肯定所有的变革与新发展；抛掉熟悉的东西，把传统与习俗扔到脑后；才到手的东西，立刻与之告别，一切都是过渡与过站。

恐惧属于生命的一部分，你我都在劫难逃，它以不同的面貌伴随着我们，从诞生直至死亡。我想，恐惧大概是人类最早体会到的情感。当婴儿从母亲黑漆漆的肚子来到这个明亮的世界，本能地大哭，那是恐惧。虽然我们都体会过恐惧，有人害怕置身人群之中，有人穿过车水马龙的马路会感到惊慌，有人会看到毛毛虫就心惊肉跳，也有人惧怕独自一人的黑夜。但我们对恐惧本身了解得太少，这本书把所有的恐惧归纳为四种原型：害怕把自己交出去——分裂人格，害怕做自己——忧郁人格，害怕改变——强迫人格，害怕既定的规律——歇斯底里人格。作者认为所有的恐惧都是由这四种原型衍生出来的，这四种恐惧原型同时也对应着四种对人类息息相关、互补也互为矛盾的动力：保持自我与孤绝疏离，把自己交出去以及归属感；追求永恒与安全，以及追求多变与风险。恐惧与我们如影随行，正是因为我们身处无解的对立情景中。性情与环境，家庭与社会，都有可能成为培养恐惧的温床。

每一个人的恐惧与人格一样，都是独一无二的，影响他们的一部分是遗传，另一部分则是后天的成长环境以及人生经历，其中童年的比重不可忽视。所以，我们害怕的，别人往往难以感同身受；他人视为理所当然者，在我们却是挥之不去的阴影。如果我们能多了解别人一点，就会比较宽容，骄傲与自大就不复存在。书中对四种恐惧原型以及对应人格进行了描述。分裂人格——在分裂人格者看来，生活的上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形于帽子下面。忧郁人格——像鸵鸟一样，他把头埋藏在生命深渊的沙子里，虔诚地相信对方是一个大好人。强迫人格——他们害怕新鲜的事物和新奇的经验，风险、改变和消逝是他们最大的恐惧。歇斯底里人格——他翘首以待新鲜感，不断追求刺激、新奇的印象与惊险，随时臣服于外在的引诱与内心的呼唤。

“毕竟我们每个人的过往都有一个模糊地带，有些人对早年的坎坷心存感激，将之转化为助力，因此成就斐然，难道不该更同情且包容那些没有这么幸运的人吗？” 如果我们有勇气一探心田上郁黯角落的究竟，那些伪装矫饰与浮夸将变得一文不值；褪却硬壳，豁然开朗，坦荡荡无所惧，人生才不虚此行。直面内心的恐惧，才能过的坦然，人生也才会更有趣。如果有一个人理清了自己为什么害怕交出自己，因而对生命与周遭的人敞开心灵，有勇气让个性自由发展，主宰自己的生活，然后不再因缺乏安全感而害怕，接着接受了生命事物终将消逝的事实，活得有声有色又有意义，接受世界上以及生活中的规范与法律，知道既定事实毋需回避，但不因此而惧怕自由被剥夺。那么，他在直面内心的恐惧。

**第四篇：《直面内心的恐惧》思维导图读书笔记**

《直面内心的恐惧》思维导图读书笔记 这是心理学家及心理分析专家弗里兹•李曼（1902-1979）最有名的一本著作，作者以地球的行星运转原理——自转、公转、向心力和离心力为模式，分类出四种人格：分裂、忧郁、强迫、歇斯底里。由四种人格而深入四种恐惧的原型：害怕把自己交出去、害怕做自己、害怕改变以及害怕既定的规律。作者对滋生恐惧的四种人格诊断得妙处横生，熟谙四种人格的感情世界、以精神分析的方法深入患者自幼成长的环境因素，辅以案例，剖析他们的侵略性、成因、行为模式等。“这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与他人，有助于探索自身恐惧的来源，抚慰我们受伤的身心，并在四种恐惧之间取得健康的平衡点。” 分裂人格者害怕把自己交出去，害怕失去自我，避免与人来往，或不能与人达成真正的亲密关系。“分裂人格者只属于自己，并且只信任自己，不管是真实的或纯属臆测的侵扰与干涉、外来者意欲跨越他孤立的藩篱，他都高度敏感，据此保住自己的凭依。这样的行为举止当然很难与人互相信赖，遑论发展亲密关系。义务责任之于他形同束缚，要付出的太多，特别是与伴侣之间，伴侣需要他只会使他不耐烦。对责任和义务的畏惧顷刻间膨胀，当这种畏惧变得无穷大的刹那，他甚至会在教堂里或法院结婚公证处转身逃跑。”难培养爱人的能力，容易不加修饰地愤怒，语言或者行为甚至会具有不近人情的攻击性，“他的怒火只是宣泄内心的分崩离析，不受牵制，事后也不会有任何不好意思。没有安全感的分裂人格者无法想象自己的行为会对别人造成什么影响……不把别人的感受放在心上。”性虐待、尖酸刻薄、极度冷漠、不可亲近、玩世不恭、翻脸比翻书还快，拒人于千里之外，等等攻击与阻抗行为，都是分裂人格者在怒气爆发时候的反应，更严重的是，他们一意孤行，认为自己的行为合情合理，并无不妥。弗里兹•李曼从精神分析的角度，追溯到个体婴幼儿时期的环境因素，婴幼儿时期不被照顾，不被关爱，或者过多刺激，缺乏安全感，都容易造成以后的人格分裂：费尽心思地独立生活，竭尽可能地自给自足，若即若离、矜持、遥不可及，甚至冷漠，好猜疑，喜欢“自转”，不能兴冲冲地“公转”。

和表面狷狂与玩世不恭的分裂人格相反，忧郁人格者不怕把自己交出去，但却害怕做自己。爱情、渴望爱、渴望被爱，是忧郁人格最重要的人生课题，百般依赖他人，害怕做自己，害怕被孤立、分离、被抛弃、不被保护和寂寞。忧郁人格的人始终在寻求安全和保护，没办法摆脱分离和损失所引起的恐惧，甚至会：“把别人都理想化，尤其是他喜欢和信任的人，不认为这些人有害，包容他们的缺点，即使有疑处也不疑……他们不太能认识到人性的阴暗面……他的信任滴水不漏，他的爱没有条件，必须把所有的怀疑和批评咽下去，别人根本不察觉……像鸵鸟一样，他把头埋藏于生命深渊的沙子里，虔诚地相信对方是个大好人。”忧郁人格的人容易象爱自己一样爱对方，因为他们不想孤独，甚至会将感情畸形地开到岔路上去：“我爱你，这与你无关”，或者，“假如你不爱我了，那我也不想活了”，爱情被过度的关心和照顾包装着，“藏在背后的却是从害怕被遗弃衍生出来的权利欲”，因此，忧郁人格的侵略性，可说是一种温柔的陷阱，如果连温柔的侵略都无效的话，忧郁人格者就会将矛头对准自己，惩罚自己伤害自己。幼年时期，母亲极度的宠爱或冷酷的拒绝，都会在孩子心里种下忧郁的种子，使他们的人生观中毒，不敢说“不”，陷入为人着想的泥沼中不能自拔，不敢提要求，不抱希望，懒散被动，没有期待，容易相信宿命，无法快乐地“自转”。

强迫人格者追求向心力，害怕改变，非常执着，不能放手，难于出离。明明知道没有什么是永恒不变的，他们还是强烈地渴望永恒和安全感。“他们依赖熟悉的东西，希望生活中各个方面都应该象铁铸的，变成永远有效的原则和无可争议的规矩。他们害怕新鲜的事物和新奇的经验，风险、改变和消逝是他们最大的恐惧。”他们对自我的控制非常严格、十分谨慎、善于自我保护、有强大的权利欲、成就欲、责任感、容易形成强势者与强硬派、容易有洁癖、会刻意去维护秩序等等，“对安全感的需求排山倒海般强烈，是强迫人格者的根本问题”。于是，“每一种习惯、教条以及狂热主义，背后都潜藏着害怕变革，害怕消失”，强迫人格者最不能忍受的是别人夺走他的权利，击垮他的意志，不听命于他。“除非经他本人同意，否则拒绝让某些事情发生”。他们的态度除了强硬，也许是犹豫不决的，他们善于自我压抑和克制，习惯于用理智和冷静保护自己，程度深则会变成无可救药的僵化，甚至形成阴森恐怖的性格。强迫人格者在情感关系中表现出异于常人的冷静与清醒：“在付出感情时十分铿吝，不轻易流露感情，也不太愿意体谅伴侣”。强迫人格者喜欢伴侣按照自己捏造的模型来生活，对方不肯的话，关系就无法维持。“遇到紧急关头或需要沟通讨论的时候，强迫人格者往往很不理智；即使他知道自己站不住脚，却还是不肯让步”。因为太善于强行克制，强迫人格者容易对性有强烈的羞耻感和罪恶感。他们的侵略性常常表现为狡猾的愤怒，诡计多端又懦弱，他们处理进退维谷窘境的另一种方式是：“把愤怒合理化，不仅允许自己畅所欲言，还赋予它价值”。也有比较温和的“合理化”愤怒，那就是：吹毛求疵。权利欲也是他们愤怒的表现。行为上常以死寂沉默或碎嘴子来释放他们的强迫特征，结果是：“心中的压力日积月累，一旦崩溃，他的行为会变得横行无忌，火暴无比，想要摧毁一切”。追究起强迫人格的成因，弗里兹•李曼将之归为幼年时期受到权威式的苛刻教育，从小就熟知规矩，不断地按照他人的意志去行事为人，不知不觉有了完美主义的病，很难与人尽释前嫌，很难宽恕他人。强迫有常态和病态的界限，弗里兹•李曼甚至对强迫人格者乐于从事的职业都广有研究。歇斯底里人格者追求离心力，讨厌传统、束缚和既定的规律，随时臣服于外在的引诱和内心的呼喊，责任、义务和前后一致是他们最大的恐惧。他们好奇心强烈，爱冲动，追求刺激、没有原则，不理性，没有计划和明确的目标，喜欢冒险，通常是热情洋溢的调情高手，任性、口不择言、不想后果，不负责任，易怒，脆弱，喜欢“今朝有酒今朝醉”，不喜欢伦理道德逻辑等等，若是山穷水尽找不到出路，就习惯于向外逃逸，无法理智地考虑自身的情况。歇斯底里人格者通常比较自恋，“爱情不过是一场游戏，而他非赢不可……他对爱情的期望过于庞大”。弗里兹•李曼发现歇斯底里者通常不愿意长大，他们普遍在幼年的时候缺失好的榜样，父母貌合神离问题重重，或是自小就太依赖父母，习惯被宠爱，不能良好地认知自己与外在世界，部分歇斯底里者自小对父母有深层的仇恨心理。他们的行为模式通常是：否认过错、阴晴不定，是天生的演员和冒险家。“与强迫人格不同，歇斯底里的人的侵略性灵活、随性，显得并不十分在意，常常不假思索就出手，因此时间不会太长久，也不会过于耿耿于怀。”先下手为强，是歇斯底里者的防御工程，他们喜欢为虚荣心而战，爱耍种种手段。该书畅销了半个世纪，再版35次，杨梦茹的翻译充满了文学性，气脉贯通，生动异常，开卷读来，朗朗上口，结束语更显见地：“这四种恐惧的基本形态，亦即四种基本动力或挑战，适用于每一个人……我们可以根据这四种类型调整自己……今日有越来越多的夫妻或情侣稍

感失望就拆伙，其实应该好好利用失望的时机多了解对方，自己也继续成长成熟。”从人格心理学和发展心理学的角度去看，这话已经在呼吁大家观照自己的人格，健全或是调校自己的人格，直面内心的恐惧，修正过往的错误行为；从社会心理学的角度去看，无疑提供了和谐的人际关系所需要的基本要素：宽容与自我塑造。

**第五篇：战胜内心的恐惧**

战胜内心的恐惧

人们觉得要想成功完成一项任务就得先克服自身的恐惧，但智者知道恐惧永远都无法被根除。

——斯蒂夫〃帕里斯菲尔德（Steven Pressfield）

过去两个月里，我一直在忙着写一本面向手机客户端的电子书《有方向的人生》（现在书名已改为《发现你的人生目标》）——这是我个人非常非常期待完成的一个项目。写书的过程饶有趣味，除了深入地探索恐惧这个话题的方方面面之外，自省与自律于我而言也是家常便饭。

挤出时间来写这本书或是写下一些有见地的想法并不算太难，难就难在我还得时不时地与一股无形而又强大的势力作斗争。你也知道的，你时常也会有这样的疑问：我们为什么要推迟行动呢？我们为什么要拖延呢？

我相信你在头脑中也会听到类似的诱惑之声，它让你拖延去做手头最重要的事情，它还说服你放下手头重要的任务转而去做其它较次要的事情——通常情况下，你所拖延去做的那件事于你而言是非常重要且能给你带来深远的积极影响的那一件事。

当然了，拖延症并不仅存于写作中，它是个普遍的问题。当我们想要完成一项对自己来说是非常重要的事情时，如减肥、早起、锻炼肌肉、搞好人际关系、过品质生活、教育、缴税、开发一个有创意的项目，或是创业什么的，我们往往就会对这些事产生抵制情绪。

要是任由这些抵制情绪在我们头脑中滋生蔓延，我们就会永久地将这些任务拖延下去。兴许，我们还能再次找到灵感或是重新开始研究工作，但问题就是我们永远都 无法完成这些任务。我们之所以不会看到任务被完成的那一天是因为我们总会碰上一些使得我们终止工作的事情——如分心、拖延、自我怀疑、评判、焦虑、恐惧、怠慢，以及其它一些自找的借口，如饿了，看医生，打扫房间等。那本电子书我现在写得已经差不多快要完成了（最后编辑阶段）。我的压力与恐惧也有增无减。每天早晨醒来我满脑子充斥的都是些放弃这个项目的想法。为了克服这种抵制情绪，我付出了许多额外的努力。

这些天都很难熬，尤其是今天。一整天的工作时间几乎都被我花在了网上冲浪、查收邮件，以及查看网站数据和社交网站更新上了。也许我是有查收邮件偏执倾向，但也有可能是因为我头脑中的恐惧干扰了我、迫使我无法完成这个项目。当时我头脑中所充斥的都是些这样的想法：

你应该立刻查收邮件，然后顺便看一下最新发布的几篇博文，再看看脸谱网上有没有新消息。

这本书也太短了吧，有谁会掏钱买它呢？

你注定会失败的。

不要完成这本电子书，不然你就等着丢人现眼吧！

这将会是一次失败。

你很逊！

干嘛非得要做这个项目呢？你不知道还有很多其它的高回报率的好项目可供你选择吗？

什么？只有四页内容？大部分书都有十几二十个章节内容，你才四页！算什么东西呢？

你就是个蠢货，还不如去打扫打扫房间、清洁清洁屋子里的每个角落呢！你工作已经很努力了，应该给自己放个假。让我们带上行李，去远方吧！你很久没有更新博客了，所以这周你应该把时间都放在写博客上。

你很逊！你很逊！你很逊！

你是个失败者。

对以上这些想法，你一定不会感到陌生吧！

每当我座下来开始写那本电子书时，这些负面的想法就会向我侵袭而来，真是太糟糕了。但我还是要求自己不要放弃，继续做这个项目。真的，接下去我所走的每一步就像是在爬一个变得越来越陡越来越高的楼梯那样。

上述就是我所经历的一个特别糟糕的一天，可以看出恐惧是困扰我的头号元凶，那么我们该如何克服恐惧呢？我们该如何克服阻碍我们去完成项目的抵制情绪呢？

相关资源

在做这“有方向的人生”这个项目时，斯蒂夫·帕里斯菲尔德（Steven Pressfield）的书给了我极大的帮助与鼓舞，它让我认识了恐惧的真面目，并教会了我战胜疑虑的方法。

下面斯蒂夫的两本书我强烈推荐给那些在做一些关于创意、创业或个人成长的项目的朋友。这两本书写得实在太棒了，你会喜欢上它们的。

[1]

[2]

此外还有另外两本优秀的书可供你参考：

[1]

[2]

如何应对恐惧呢？

人们总是放弃追随自己的好想法的头号原因很有可能就是疑虑和恐惧。你曾有多少次为一个想法兴奋激动，但最终却又无果而终？

这样的事情也曾无数次地发生在我身上。我有一本笔记本记着满满一堆好主意，可总在我付诸行动之前我就开始打退堂鼓了。有时当我真的动手去做了，我就会在研究阶段陷入不知所措的境地，这时我会试图搞清楚每一个令我费解的细节之处——结果我最终还是放弃了它。

如若你也有过相似的经历，也用不着太过懊恼，因为这是大家所普遍共有的问题。这是人性的弱点之一。每当一天宣告结束之时，恐惧就有可能莫名地涌上我们的心头。

就在几天前我和一个亲戚聊起了我手头在做的事情。应他的请求，我与他分享了许多激励人心的小贴士。他最后说，“说得好，但你不一样啊，你有动力、专注和自律，你有企业家的精神，要是换做别人的话可就要难得多了。”

这是真的吗？我不知道。不过让我确信无疑的一点就是我以及其它无数投身于创业事业的人，也会和其他人一样会感到恐惧、自我怀疑，还会有抵制情绪。因为，把自己以及自己的创意展现在别人眼前真的是一件非常非常可怕的事情。

解决方案就是把恐惧放一边，无论如何也要继续做下去。成功是没有捷径的。恐惧会引发我们的拖延症，接下去我就来谈谈几个解决问题的小贴士：

1.不要拒绝接受恐惧，先接纳事实。

“亨利已经75岁了，但他在台上讲话时依旧紧张得要死。换句话说，恐惧并没有随着岁月的流逝而褪去。

战士与艺术家信奉着同样的原则，即每天都是一次不得不去奋力搏杀的新战役。”——斯蒂夫·帕里斯菲尔德（Steven Pressfield）

我所发现的最能宽慰人心的一件事就是恐惧无处不在——不论是 Lady Gaga、斯蒂夫·乔布斯还是赛斯·高汀（Seth Godin）——没有人是完全没有恐惧感。我们总会感受到它，它总是存在于我们周围。

不过，行动派于拖延派之间的差别就是前者知道恐惧只不过是我们头脑中的一种意识，他们知道恐惧是虚幻的。这个虚幻的恐惧感老想着说服你逃避困难、它无法是想让你停止进步、停止成长。

在实际操练中你可以从两个方面运用这个理念：

认识到头脑中的声音不是你的，而是你的头脑的。这样做的目的就是让我们远离危险，保持自身的安全。记住，恐惧感仅属于你的头脑。

接受恐惧无处不在这一事实——不论是我们在学习新鲜事物、创造独一无二的东西、减肥、写书、增重、推销自己、改善关系，还是认识一个陌生人，恐惧感总会在那个时候趁虚而入。我们的头脑接着就产生抵制情绪，在这发生之前你要提前做好准备。

这对我来说已成为了一场游戏。每当我开始工作时有了些抵制情绪或恐惧心理，或是尝试快点回到状态时，我就会开玩笑地对自己说：

“可真是时候啊，抵制情绪，你总是这么勤勤恳恳地和我见面。谢谢你的关心。”微笑过后，我就会立刻开始手头正要去做的事情——这能让我一步步完成我的项目。

有时，抵制情绪会在我还未作出反应之前就将我击倒了。不过，我倒是从中学到了许多，等下一次的时候我就可以更好地应对这种抵制情绪了。

无论何时，接受恐惧的存在是非常重要的。

2.行动、势头、即便你陷入困境时也要继续行动。人生难免有困顿之时，但至少我们的头脑还是清醒的。每每这时，只要你继续尝试、继续行动、好主意最终就会出现在我们眼前。

当你在做项目时——不论是专业的、创新的、个人的，还是企业的——记住你的目标不是要它变得完美，而是要把它做完。要是你能把他做完，你就可以在以后去对它作出改善、调整，丰富细节。眼下重要的不是吹毛求疵，而是完成任务。这就是我在写文章时所采取的方法。即便是在没有文思的时候，我也坚持继续往纸上写东西。从我自身的经验中我知道，只要我不停地写，灵感最终就会闪现。当我处于沉静之中，只要我不停地去表达内心的想法，最终我都能写出很棒的文章来。

写出一篇好文章是需要一点时间的。我写作中的大部分时间都花在不停歇地写，然后再对其进行反反复复地修饰与编辑之上。

我觉得你要养成的最重要的一个习惯就是去行动——拿起手头的任务真真实实地去做些事情。只要去做就可以了，不要勉强自己尽善尽美。当你反反复复这样去做了以后，你就会形成一种类似与条件反射的思维定势，这能让你克服抵制情绪与拖延的干扰。

当你养成了这个新习惯，有了良好的势头之后，你要保证这它会变成长期的习惯。不要忘了，不论你的借口多么冠冕堂皇，你也不要打破这个习惯。

持之以恒，建立起良好的势头，即便陷入困境时也要继续行动、继续尝试。

3.一点点来：一次只做一件事

最近我听说了一个定律叫，“同一个空间上不会同时存在两个物体。”把它套用到思想上就是，“同一个立场上不会同时存在两个矛盾的观点。”

所以，你要么在想你想要去做的事情，要么在想你正在做的事情。你要么抱怨，要么把焦点都放在积极的方面。你要么感到恐惧，要么在做令你感到恐惧的事情。你无法同时去做这两件事。你无法同时处在理性空间与感性空间之中。

当你下一次感到忧虑、疑虑、焦虑和恐惧之时，你就可以运用这一法则了——说服自己把注意力转移到另一件事上，然后就开始行动——当你这样去做的时候，我向你保证，恐惧感会渐渐消失。

专业演说家的成功秘诀是什 么呢？他们是如何高效地应对紧张情绪的呢？他们的做法就是，没有把注意力放在这些事情上。他们不会这样想，“我说的话是不是很蠢？”他们把注意力都放在了 听众身上，他们想要把自己内心里的信息传达到每一个观众。当他们这样做的时候，也就不会担心自己讲得是不是很差劲了。所以，当你的头脑中有恐惧思想时，去做做其它事情吧。

4.让自己包裹在积极的氛围之中

要是你周围充满了消极、抱怨声不断、情感脆弱的人，那这对你的成长是非常不利的。

你要努力让你处在积极阳光向上的人包裹之中。当你在做有意义的工作之时，你也就不会有时间去抱怨或生气。如果你和积极的人交谈，他们的激情也会激发出你的热情和追求。

我使用社交网络——有许多人都是我未曾谋面的——来激发自己的斗志。

我的一个朋友最近在写一本书，每周她都会给我分享她的写作进度。她每周都在克服抵制情绪，也取得了不少成功。这让我很是欣喜。而且，每当我收到她的电邮时，我总会产生向上的力量告诫自己”不要在网上冲浪了，快点回到工作中去。“她的毅力与自律让我印象深刻。而且，她还真的激励到了我呢。

我的丈夫近来在做健身锻炼。除了要忍受身心上的巨大挑战之外，他还有每周坚持去5锻炼5天。她日复一日地坚持锻炼，在我看来这种精神真的是非常鼓舞人心。

与能让你的精神振奋的人相处，把他带来的这种积极影响运用到你的生活中去。结语

成功没有捷径。

战胜恐惧一点都不容易。

秘诀就是，去行动。

最后，你就会为自己的行动而感到欣慰。

深入阅读：伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)。如果你很喜欢这篇文章的话，不要忘了

也不要忘了分享价值给更多的人

。接收最新译文更新。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！