

不要让恐惧来决定你是谁
你以为的不能，其实只是不敢
我们为何难以克服恐惧

你内心的无能为力
来自对世界的恐惧
哈佛大学情绪管理课

「美」乔瑟夫·史兰德 (Joseph Shrand)
利·迪瓦恩 (Leigh Devine)
胡潇逸 译
著

The
Fear
Reflex



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

The Fear Reflex



图书在版编目（CIP）数据

你内心的无能为力，来自对世界的恐惧/（美）乔瑟夫·史兰德（Joseph Shrand），（美）利·迪瓦恩（Leigh Devine）著；胡潇逸译. —南京：江苏凤凰文艺出版社，2017.2

书名原文：The Fear Reflex

ISBN 978-7-5399-9884-8

I. ①你… II. ①乔… ②利… ③胡… III. ①恐惧-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第009440号

THE FEAR REFLEX: 5 Ways to Overcome It and Trust Your
Imperfect Self

by Joseph Shrand and Leigh Devine

Copyright © 2014 by Joseph Shrand

Simplified Chinese translation copyright © 2017

by Beijing Imaginist Time Culture Co., Ltd.

Published by arrangement with Hazelden Publishing

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

书名 你内心的无能为力，来自对世界的恐惧

作者 乔瑟夫·史兰德（Joseph Shrand） 利·迪瓦恩（Leigh Devine）

译者 胡潇逸

责任编辑 邹晓燕 黄孝阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

经销 凤凰出版传媒股份有限公司

印刷 北京市松源印刷有限公司

开本 700×1000毫米 1/16

印张 13

字数 200千字

版次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9884-8

定价 36.00元

导言：恐惧可以摧毁任何东西

阿莫曾对美琪说：“恐惧可以摧毁任何东西，你的智慧，你的勇气包括你的想象力。”

——柯奈莉亚·冯克，《墨水心》

今天，萨莉迟到了。

等她到达体育馆的时候，新员工已经被团队领导分成了数个小组，准备开始下一阶段的活动了。她羞涩地站在健身房的门口，环顾四周，不知所措。

忽然，她看到了那位和她一个办公室的男士就站在体育馆最里面。她好几天前就想和这个男人攀谈了，但是一直犹豫不决。因为在她看来，自己想要获得那个男人好感根本就是痴人说梦。现在，那个男人身边就有个空位。

萨莉却止步不前，内心的恐惧禁锢住了她的脚步。

在她的右边也有一个空位，旁边坐着一位与她相熟的女士。她可以选择坐在那位女士旁边，这样很快就能融入这个小团体。但是萨莉并没有选择这么做，而是鼓足了勇气，径直朝着那位男士走去，并问道：“这个位置有人吗？”

“没有，尽管坐吧。你好，我叫哈里。”

萨莉自如地坐了下来，成功迈出了克服恐惧的第一步。

这个故事是一位咨询者的亲身经历。这位咨询者曾经严重缺乏安全感，其生活的方方面面也因此受到了困扰，比如与异性交往，职位竞选，尝试新事物，或是去一个新的地方。

对这些，萨莉内心总是充满着恐惧，觉得自己还不够优秀，不可以谈恋爱；自己没有能力去竞选更高的职位；害怕失败，不愿意尝试新的食物；也没有足够的勇气踏上一段新的旅程，经历一段新的冒险。

萨莉自觉不够完美，无限放大自身缺点，这也就意味着这个世界也

会以同样的眼光看待她。她的恐惧抑制了她的主动性，浇灭了她满腔的热血，剥夺了她对美好生活的幻想，给她一切的梦想都蒙上了一层灰色。恐惧把萨莉变成了一个“废人”，她完全失去了探索自己世界的能力。

恐惧就像是刺耳的汽笛声，一旦启动，我们会因为求生的本能立刻四处逃窜。要是某人大喊，“快逃命！”或者“着火啦！！！”在一分钟之内，熙熙攘攘的大街会立刻变得空无一人。恐惧也会让我们不知所措，呆若木鸡。

因此危险突然降临时，四处逃窜抑或是止步不前，都是我们会做出的反应。无论是在远古时代抑或是当今世界，我们对恐惧的反应都让我们得以继续生存下去。因此恐惧本身并没有错，只是我们应对恐惧的方式把我们带入困境。

仅仅是假想出来的危险也能触发我们对恐惧的本能反应，汲干我们追寻成功的勇气，把我们推入一个禁锢梦想，令人失望的世界。假想出来的危险能够牢牢把控住了人们的精神世界，令人失去行动能力，对我们的影响并不亚于真实危险带给我们的恐惧感。

虽然适当的恐惧能够拯救我们的生命，但是莫名出现的、不合理的恐惧却会抑制我们的创造力，阻碍我们生活前进的步伐，这也是萨莉所遭遇的不幸。因为过度恐惧，她发现自己根本就没有能力做出任何决定。不过最后她还是迈出了第一步，穿过健身房，第一次掌控住了自己的恐惧。

很多时候，毫无征兆、莫名出现的恐惧会突然给我们以重击。非理性并具有持续性的恐惧把我们倒逼回人类原始的生活环境，那座浓密的暗黑森林。在那里，人类如同惊弓之鸟，一点点的风吹草动都令我们四处逃窜。其实那些危险都是我们自己想象出来的。假想出来的危险让我们失去行动能力，不敢追求自己的事业与感情。在这样的状态下，我们生活中的乐趣和惊奇也会逐渐被消磨殆尽。

作为一名精神医生，我经常会在工作中遇到这种情况：一位中年妇女，迟迟不敢提出加薪要求，原因是害怕老板因此辞退她；一位离异男子，一直不愿意开始一段新的恋情，原因是害怕自己被拒绝；一位极具才华和创造力的青少年不敢申请自己心仪的大学，原因是他觉得自己还不够优秀；一个小女孩每晚都不敢入睡，原因是害怕藏在衣柜里的怪

兽。

经历了百万年的进化之后，人类逐步形成了一套完整的恐惧反应触发机制。虽然现代生活已经变得十分安全，但是我们的大脑仍旧保持着警惕，好像我们依然生活在野外，需要时时刻刻保护自己的领土。一旦我们感到恐惧，大脑边缘系统便会立刻做出反应。这些本能反应曾让我们逃离虎口，避开毒蛇，逃离同族谋杀，幸免于难。

不过，在现代社会很多人的生活依旧充斥着焦虑和恐惧，担心自己一不小心便会命丧黄泉。在一些国家和地区，独裁政府或者某些极端武装力量掌控着市民的安危，无端而起的攻击对当地人来说已是司空见惯。因此对于生活在这些地区的居民，他们的恐惧情绪是合乎情理的。

但是当代大多数人都生活在安全和谐的家园和社区，然而我们从祖先身上继承来的对恐惧的本能反应依旧影响着我们现在的生活，导致我们的某些行为和人们在危险中寻求基本生存所做出的举动如出一辙。

我们害怕失败，也害怕成功，害怕拥有的不够多，害怕失去所拥有的；害怕病菌，害怕疾病，害怕贫困；害怕陌生人，害怕独处，害怕付出，害怕被遗弃，害怕过马路，害怕从马路对面向你走过来的人，害怕飞行，害怕驾车，害怕死亡。我们似乎惧怕一切，我们的世界充满了恐惧。

在日常生活中，我们可以在电视中看见令人惊慌失色的新闻报道，电影、电视节目、电子游戏也会重现某些恐怖事件的画面和声音，把其作为一种“娱乐”。这些令人恐惧的画面和声音就像巨浪一样扑向人们让你我都无处可逃。

每天我们都会接触媒体播放的有关暴力和复仇的信息，比如陌生人之间会使用炸弹、无人机、匕首、手枪相互攻击，哪怕只是受到了最轻微挑衅也会促使他们对对方拳脚相加，暴力与复仇仿佛已经成了我们生活的常态。

就算我们只选择通过阅读作为娱乐和接收信息的渠道，看书、读报、看杂志或是浏览网页，也都无法逃避令人心生恐惧的信息，从社评到名人自身遭遇的曝光，从政治博客到医药广告。真的令人难以置信，在户外我们过着安全和谐的生活，一回到家，世界立马变得充斥着危险。我们的神经时刻紧绷着，仿佛在下一个转角，我们就会遭遇生命危

险。

恐惧来源于人类对于生存的渴求，让我们愈发谨慎地生活，把我们从任性的小婴儿转变为对未来有一定掌控能力的成年人。恐惧让我们在做出任性、冲动的行为之前，思索再三，但是过度的犹豫反而会给我们带来危害。就好像司机看到警告标志就会减速，看到表示危险的红色停车标志就会刹车不再继续前行。

在人类的进化过程中，我们对于恐惧的本能反应被保留了下来，正是这种本能让人类这一物种得以继续存活下去。然而，现如今，也正是这种本能反应导致我们的生活充满憾事。

不过我们也有能力摆脱恐惧对我们的掌控。在这本书中，我们将会对恐惧——这一人类在远古时期就具备的反应机制，进行深入的探索；对现代社会中触发人类恐惧产生的潜在因素进行深入剖析；会详细罗列出一些战略性措施，改变我们对于恐惧做出的一贯消极反应。本人会向你做出详细的解释，展示出恐惧的来源以及如何摆脱恐惧对我们行动力的压制，就像萨莉那样，能够勇敢地穿过健身房，主动坐在哈里的身旁。

作为一名已经从业20多年的精神科医生，我有独特的方法能够帮助来访者，尤其是当他们深陷恐惧泥淖时，我能够使用这些方法让他们的精神保持良好的状态。

我每日都致力于帮助那些与各种恐惧做斗争的人。我们的恐惧源头只不过是剑齿虎、毒蛇以及人类社会早期那些爱好打砸抢杀的部落的幻影。在当代社会，这些再也无法对我们构成威胁。

人类诞生初期，我们的祖先就明白必须要相互合作才能增加我们打败敌人的概率。现如今，我们依旧需要团体的庇护，若是被抛弃，则意味着孤身一人，被群体孤立，只能依靠自己的力量进行自我保护。因此，这些危险假象只是我们害怕被群体抛弃而幻想出来的危险。

现代，恐惧对我们精神世界的掌控力量取决于我们对于一个重要问题的回答——我有价值吗？对于这个问题的回答会深刻影响我们的所有行为。那些认为自己对团队没什么价值的人，总害怕自己会被拒绝，会被踢出团队。

在应对这种恐惧的时候，我们会采取措施进行自我保护。我们往往

会克制自己的情感，掩藏自己的才能，或是拒绝做会让别人发现我们缺点的事情，更有甚者会因害怕遭到别人的拒绝，就提前发泄怒气把别人赶走。

尽管之前我的患者内心都充满着恐惧，但是他们的康复也让我明白，我们每个人都有能力克服自己内心的恐惧，不管它们有多么根深蒂固，多么荒谬绝伦。

人类关于恐惧的本能反应是可以被识别出来，被适当抑制，甚至被完全掌控，这样的话我们只要依靠自己的能力就可以实现我们所渴望的安全快乐和成功。我写这本书的目的就是为了与大家分享一个极其简单却又十分有效的方法来帮助我们掌控恐惧情绪。这个方法会发掘出我们与生俱来的强大而又独特的能力。

在《你内心的无能为力，来自对世界的恐惧》这本书中，我会向你们展示如何重新定义恐惧，并遏制恐惧。随着你对本书的深入阅读，你会了解恐惧的实质，并学会使用书中提供的5种方法来处理恐惧情绪。只要改变你们对自己和他人的评判，你们就有能力克服恐惧，自信不疑。这本书可以帮助你们创造出一个崭新的生活，一个你们之前都未曾想象过的生活。

我将会教导你们如何使用我在从事心理咨询20年间总结出来的治疗方法，我每天都会使用这些方法来治疗我的患者。我发现现在很多行为康复治疗方法的效果都微乎其微，究其原因并不是在于技术本身，而是这些治疗方法都有一个致命的缺陷，即那些接受治疗的患者从一开始就被贴上了标签，被称之为“病人”。

在大部分的心理学理论中，负面情绪和行为应该被定义为病状的表现，这样负面情绪和行为就可以像内科疾病一样被医者研究和诊断了，这对于帮助病人康复是至关重要的一步。这些理论教导我们把患者看作是一个“有缺陷”的人，他们只有接受治疗，才能拥有更好的生活。

对于那些患有严重精神疾病，需要药物干预治疗的患者，我个人认为贴标签的方式对他们的治愈并没有太大的帮助。这种把过激行为和痛苦情感全部归于病态的方式过于极端，与其治愈患者的初衷背道而驰。

我所采用的疗愈方式放弃了“疾病”这一概念，并且我相信那些人现在已经做到最好了，而且他们还有足够的潜力做出改变来应对身体内

部和外界环境发生的变化。

我把这种治疗方法称为“最佳状态”（I-Maximum）或“最佳方法”（I-M Approach）。

在这本书中，我会告诉你如何使用“最佳方法”来处理我们对恐惧的本能反应，你也可以在日常生活中使用这一方法，帮助自己和身边的人优化生活。

这个方法也可以帮助你清楚地认识到自身的价值，助你达到目标。我相信每个人都已经竭尽所能做到最好，并发挥出了当前最大的潜能。如果你也能接受这样的想法，那么不可思议的事情将会发生。

最佳状态疗法

记得我们开始就提及的萨莉吗？那么多年来，她一直戴着有色眼镜看自己，觉得自己不够聪明，不够强大，不够漂亮，不够优秀。当然萨莉并不是个例，我们中有很多人都会像萨莉这样妄自菲薄，不敢肯定自己的个人价值。

我们自己也不明白自己为什么会这样。就萨莉而言，这种否认自身价值的行为阻碍了她与异性交往，限制了她职位的提升，让其生活变得乏味无趣。把自己看作是有缺陷的人就等于是把自己看作是一个失败者。

但是我相信，萨莉，还有我们当中的每一个人，都在尽全力生活，并影响着我们周围的环境和自身的内在世界，这就是最佳状态疗法的核心所在。

如果我们不再轻视自己，并相信自己已经处于最佳状态，做到最好，会有什么神奇的事情发生呢？就像萨莉，她站在体育馆的门口就已经开始害怕了。但是萨莉知道了最佳状态疗法后，学以致用，不再因为恐惧而轻视自己。

相反，她开始认为自己处于最佳状态，哪怕心存恐惧。她也许并不完美，但是她已经尽其所能做到最好。虽然她不需要强迫自己去喜欢或是纵容其当前的状态，但是她知道自己当前的最佳状态是受自己管控的，所以她需要对给予她力量的当前状态负责。

因此，与其否定当前的自己，不如承认现在已经做到最好，尊重自

己当前的状态。这样我们才可以做好改变的准备，尊重我们以后的最佳状态。想一想，当别人对你表示尊重时，你何时产生过失败感？

答案肯定是“从来没有”。所有事情的发生都在遵循着一定的规律，就像苹果因为重力作用只会往下掉。当我们受到尊重时，我们的大脑也不可能产生诸如恐惧或愤怒这样的负面情绪，也不会让你觉得自己是个失败者。

当我们认为自己毫无用处时，就会对自己大发脾气。愤怒是恐惧的对立情绪，是冻结、逃跑和战斗反应中的战斗分支。我们花几分钟时间好好想一想一个问题：若是我们身边有一个极其愤怒的人，我们会有怎样的感受？我们会感到非常焦虑。

从进化论角度分析，产生焦虑情绪合乎情理。人类发怒的原因是为了改变他人的行为，大部分时候是为了让别人心生恐惧，逃之夭夭。所以，当我们对自己大发雷霆时，你觉得我们下面会做出什么样的举动？没错，我们会对自己产生恐惧感，这也会导致我们不尊重也不信任自己。所以我们在这种状态会不知所措，犹豫不决，这也并不奇怪。

“最佳方法”可以改变我们当前对于恐惧的反应。萨莉把恐惧的自我看作是当前的最佳状态，而且没有因为恐惧感的产生而对自己发脾气，相反她对自己的状态表示出了尊重，那么萨莉也就自然而然挣脱了恐惧和愤怒的掌控。她用对自我的尊重，克制了愤怒情绪，勇敢地穿过了健身房，坐在了那个她爱慕已久的男人身边。

自我尊重就是最佳状态的基石。萨莉使用了这一方式重新诠释了其内心产生的恐惧，相信自己当前即使心有恐慌，也还是处于最佳状态。但是这并不意味着萨莉要喜欢或容忍当前的恐惧状态。不过，她仍然需要尊重当前的自己，不能让自己的情绪主导其当前的行为。

即使人们对恐惧的本能反应正在迫使萨莉去寻找一个庇护所或是做出一个更安全的决定，但是萨莉认识到当前有些恐慌的她就是现在自己所表现出的最佳状态，她必须也能够对自己当前的最佳状态负责。这种责任感给予了萨莉力量，使她做出了理智的决定，掌控了自己的生活，改变了自己当前的状态，穿过了健身房。

恐惧来源于我们对于袭击和危险的担忧。我们害怕自己在恐惧中不堪一击，害怕自己没有能力抵挡危险。实际上，我们只是害怕自己因为

不够强大、不够优秀，而无法得到团队的保护和接纳。使用最佳状态疗法能够立马改变你当前面临的境况。你会发现自己并不是一无是处，你已经处于当前的最佳状态，并且发挥出了当前你所拥有的最大潜能。还有改变未来的潜能。

在这个时刻（当前），你正在做你能做得最好的事情（最佳）。这一概念并不意味着你当前所做的已经达到你的极致。但是承认和尊重自己和他人当前所处的最佳状态，我们以后也不太可能做得比当前差。我们也许并不喜欢当前的自己，但是我们可以选择尊重自己当前的状态，这样我们才有能力对自己做出提升。

让我们来仔细研究一下respect（尊重）这个单词。我们可以把这个单词分成两个部分re和spect，其中re代表再一次，spect代表审视，也就是我们需要再审视一下我们当前的行为状态，不要带着批判的眼光，而是带着一种惊奇的心理去重新审视。Re-spect有尊重之意，更重要的是再一次审视。当我们从另一个新的角度寻找重点，就可以发现之前被忽视自我价值和他人价值。

懂得尊重才能学会珍惜，懂得珍惜才能学会相信，懂得相信才能学会接受。最佳状态疗法通过让我们认可自己当前的最佳状态和自我改变的潜能，给予了我们这样一个信念——不完美的人也是一个弥足珍贵的个体。

“最佳方法”的四个领域

吉米，我的咨询者之一，因为过度恐惧而无法进行正常的生活。他第一次来寻求治疗就是因为害怕去学校。他告诉我学校让他战栗惶恐。那里的孩子对他一点也不友善，在他没法站起来的时候，不停地嘲笑他是个胆小鬼。他们的行为吉米更加害怕。他知道那些孩子一直认为他是一个失败者，虽然吉米自己也觉得自己很失败。

总之，对吉米来说，去了学校就要再一次经历痛苦的遭遇。每天早晨，吉米都会颤抖地坐在餐桌前。他妈妈则会认真地劝导他，轻柔地说：“宝贝，再去一次学校吧，说不定今天会更好呢，有什么好害怕的呢？”但是这根本无法消除吉米的恐惧感。他已经好多天没去上学了，很有可能要重读十年级了。

克里·斯特鲁格

1996年的夏季奥运会上，年轻的美国体操运动员克里·斯特鲁格是女子全能冠军。她成了美国队夺冠的强劲选手。当时，斯特鲁格的队友在跳马比赛中出现了严重的失误，而她自己也在其第一跳中出现了失误，扭伤了脚踝。

情况变得有些危急。尽管已经受伤，但是她还是要坚持比赛，而且在第二跳中，她必须完美地完成所有动作，这样美国队才能获得金牌。她脚缠绷带，跛着脚走到了起跳位置。那一刻，她心无旁骛，将伤痛抛到九霄云外，纵身一跃，一气呵成，完成了所有动作，毫无失误。

没人能想到斯特鲁格在负伤的情况下还能做到如此完美。虽然她受伤了，但是她并不畏惧，凭借坚定的信念最终获得了成功，并为美国夺得了金牌。

其实他并不害怕失败，只是在学校遭受的无止境的折磨充斥了他整个高中生活。十年级是他人生中最糟糕的一段时光，明年他肯定还要重读一次十年级，这就意味着噩梦还要重复一次。想到这他就四肢瘫软，根本没有办法去学校。尽管吉米的情况听上去很严重，但是让我们先从最佳状态这个角度来重新审视他现在的状态。

吉米已经尽全力做到最好了，尽管早上坐在餐桌前，他内心惶恐不安。虽然他不喜欢自己现在的状态，但是他已经发挥出了当前的最大潜能。要知道他现在最佳状态不会无缘无故出现。

每个人的最佳状态都是四个领域相互作用的产物。两个领域是处于我们身体内部，一个是生物领域（Biological domain），包含我们的大脑和身体；另外一个领域被我称之为“自我认识领域”（Ic domain），就是我是如何评价我自己的，还有我觉得别人是如何评价我的。

另外两个领域关于我们所处的外界环境，即我们的家庭领域（Home domain）和社会领域（Social domain）。在下面几个小节中，我会深入剖析这几个领域。现在我会给这几个领域做一个大致的介绍，并简要叙述一下它们对恐惧和最佳状态的影响。

生物领域

吉米，萨莉，还有克里·斯特鲁格都受到了其自身生物领域的影响。克里的脚踝因受到外界强大的冲击力而扭伤。脚踝处的肌肉细胞有的受到了撕扯，有的则受到了挤压，但是这些细胞都在以其最佳状态应对当前突变的环境。

为了防止肌肉再次受到伤害，脚踝周边的组织会出现水肿，减少外部力量对脚踝的再次冲击。但是脚踝的肿胀也对周边的神经造成了压迫，引起了疼痛，并向大脑传递了受伤的警告信息。由此可见，她身体中的每个细胞都已经做到最好，积极应对当前的环境。

当萨莉和吉米心生恐惧时，他们身体瘫软，无所适从。萨莉使用了最佳状态疗法克服了恐惧。而吉米与恐惧的抗争在后面会被提及。其实吉米的反应就是人类在感知到危险之后所做出的本能求生反应。就好像他发现了一只剑齿虎游走在走廊和教室，他的大脑立刻激活了应激反应系统，促使他做出这样的反应。

逃跑反应极大提升了人们求生的概率，所以也被一代又一代人所传承。因此从进化论的角度来看，吉米的这一系列行为都是在情理之中的。吉米的大脑察觉到了危险，产生了恐惧。接着大脑便下达了一系列指令：不要去学校，待在家里，逃避这一切。但是，吉米所面临的真正的危险是他需要重读十年级了。

因为我们能够感受到生物领域对我们的直接影响，所以对生物领域的定义也是最容易的。在下一个章节中，我们要来探讨如何我们要如何做才能接纳自己的最佳状态。

自我认知领域

第二个章节探讨了有关人类自身的第二个领域——自我认知领域（Ic domain）。

“自我认知”有两个部分组成，一个是我们对自己的看法，还有一个是在我们眼中，别人对我们的看法。后者更为重要。

人类总是会对他人的想法和感受具有浓厚的兴趣。我们称之为“共情”。我们总是会问别人：“你感觉怎么样？”实际上我们只是想探寻他人对我们的感受。这里就不仅仅只涉及共情了。我们会通过他人的观点对自己做出评判。这种评判的结果会在自我认知领域体现出来。

萨莉担心自己并不是那个男人眼中的理想伴侣。她的焦虑对她的自我认知和感受都产生了一定的影响。吉米担心学校里的其他孩子会把他当作失败者，却忽视了母亲对他价值的肯定与赞扬，克里·斯特鲁格知道全美国人民都将团队夺冠的希望寄托在了她的身上。

在科学界中，“心智理论”（Theory of Mind）是指人类理解他人情感和思想的能力。正是因为有这种能力，我们才能够推断出他人内心的想法，并学会从他人的角度看问题。我在“自我认知”这个章节中会深入剖析自我认知领域和心智理论。

家庭领域

生物和自我认知领域这两个内部领域会受到家庭和社会领域的影响。社会和家庭领域是存在于我们身体之外的领域，指的是我们与他人建立的情感关系。

我相信没有一个人可以拒绝来自家庭的影响。家庭是人们生命中一个重要的场所。我们在家庭生活中养成的习惯，产生的想法和获得的信念都会对我们的最佳状态甚至我们成年后的生活产生影响。不过若是父母对孩子保护过度，那么家庭领域便会成为令人意想不到的恐惧源头。

在“家庭领域”这一章节中，会探讨我们所处的文化环境是如何塑造出现在的我们。家庭对我们的塑造和影响会我们从接受教育之初一直延续到我们成年生活。比如，大部分家长都会给予孩子全面的保护，防止其受到伤害，但是也悄无声息地向孩子传递了一个信息：我们生活的地方并不安全。

有的人会给家中的大门安上好几把锁，给窗户装上复杂的报警系统，这正好反映了人们在日常生活中对陌生人闯入的担忧和恐惧。父母会告诉孩子尽量在自家周边玩耍，不要跑太远，哪怕那些地方正有一群孩子在那里嬉戏玩耍。

“直升机父母”在保护孩子的同时，也无意间向孩子传递了一些负面信息，导致孩子会忽视自身的能力，一味地依赖父母。孩子在成年后，在需要独自生活后还是会极度需要别人的保护，害怕这个“危险”的世界。

不过，我并不是让家长忽视对孩子的监管和保护。我想表达的观点是培养孩子的对别人的信任感和其独立性对孩子未来的发展至关重要。家长需要改变过度监管和保护的教养模式，给予孩子一个相对宽松的生活环境，让其自主管理生活。家应该是一个能够给予我们足够安全感的地方，但是它同时也能赋予我们足够的勇气，让我们敢于探索外部世界。

这里并不是要把孩子的平庸归咎于父母的管教，也不是要把孩子的成功归功于父母的教育。家庭领域是一个神圣的地方，因为它会对我们今后的生活产生深远的影响。不过，家庭并不能帮我们免除社会领域对我们造成的影响。

社会领域

在家庭领域中的经历会影响我们在社会领域做出的选择，而这些选择又会反过来影响我们在家庭领域中做出的决定。在“社会领域”这一章节中，我们将会来探讨社会领域是如何影响我们对于恐惧的本能反应的。家庭领域之外的世界便是社会领域的全部范畴，我们上学，上班，酒吧聚会，餐厅约会，这些活动都是在社会领域中进行的。

现在的大众传媒传播的内容正在逐步影响人们对这个社会的安全感。我们注意到电子和印刷媒体创造出了一种恐怖文化，其内容主要和暴力，疾病还有灾难相关。

在某种程度上，我们接纳并相信了这些信息，甚至在不知不觉中，我们开始质疑社会领域的安全性。你永远都不知道门外可能发生什么恐怖事件。也许你已经开始臆想邻居是不是正在谋划什么恐怖事件，而你的邻居说不定也在怀疑你的一些行为。

而我们对社会的恐惧，正是源于我们所处的文化环境。我们经常被告知一定要吃这些药，不要吃那些食物，小心那帮人，你要买把枪自卫。我们的社会领域对我们的家庭、生物和自我认知领域造成了巨大的影响，也左右了我们在生活中做出的选择。

恐惧反应和最佳状态疗法

吉米的故事主要是向大众展示最佳状态疗法对我们的指引，让我们明白自己为什么会这么做。一旦我们清楚了其中缘由，我们便能有效地改变自己对这个社会的认知和我们的行为状态。我们也能因此获得更多的选择。

吉米的生物领域和自我认知领域都受到了社会领域的影响。六年级生活的突然转变触发了吉米内心的惶恐与不安。一开始，大部分美国孩子都会在一个相对封闭而又安全的小学读书。之后升到中学，学校变大了，日子却变得有些难熬。他们必须适应英语课在哪个教室上，数学课在哪个教室上的规定，还要慢慢学习如何处理和同龄人，老师还有管理

员之间的人际关系。总之，学校就是一个复杂的社会领域，需要孩子们去慢慢探索。

六年级的时候，吉米在教室看到了一个女孩呕吐。当时他坐在最后一排，那个女孩则坐在他前面两排的位置上。她突然举起了手，但是老师正在板书，并没有看到。等老师转过身看到后，却对那个女孩说：“请稍等一下。”接着转身继续在黑板上写字。

然后那个女孩子垂下了高举的手臂，用双手捂住了自己的嘴巴，摇摇晃晃地站了起来。呕吐物还是从她的指缝中溢了出来。老师再次转过身，惊讶地看着女孩跑出了教室，其他学生则开始起哄大笑。坐在最后一排的吉米，目睹了整件事情的发生，内心受到了极大的冲击。

那个女生因为在班尼斯特女士的科学课上呕吐，而备受同学嘲笑。吉米得知了那个女孩的处境之后，也开始不由自主地害怕起来。他的生物和自我认知领域开始不受控制。各种假想钻进他的大脑中。要是他也在课上呕吐了，要是他也被同学如此嘲笑，他该怎么办？

这个时候，吉米的四个领域正在相互作用。在这个故事中，所有人都处于当前的最佳状态。老师的自我认知领域受到了其社会领域的影响。其社会领域中的主要成员——学生、家长、部门领导还有校长，都对她抱有极大的期望，希望她能认真地完成教学工作。因而在课堂教学期间，她忽视了那个学生举手的请示，转身继续在黑板上写字。

那个女生的生物领域则在尽力摆脱胃中的有害物质。也就是这件微不足道的小事影响了吉米和其他同学的最佳状态。那些学生将此事四处传播，最后导致在学校这个社会领域中，那个倒霉的女孩也将自己的身份定义为“在班尼斯特老师课上呕吐的人”。

吉米在学校目睹了整件事情，于是学校这个社会领域便对吉米的生物领域产生了影响。他的大脑和身体都十分惧怕吉米会在公共场合呕吐。这种恐惧感影响了吉米的自我认知领域，他开始担心其他孩子会因此瞧不起他。

在社会领域产生的恐惧感迫使吉米拒绝外出，只能寻求庇护躲在家中。由于长时间待在家中，一旦要出门，吉米生物领域的反应也变得强烈起来。这也给吉米灌输了一个观点：自己是一个无能的人。因此，他对外出更加抗拒，只愿意待在家中。

最佳状态疗法所涉及的四个领域一直在相互影响，其中一个领域稍有变动便会影响我们的最佳状态。最佳状态发生了改变，我们对这个世界所做出的反应也会产生变动。

最佳状态的改变会影响我们在其他领域做出的选择。这些领域的变化也会影响我们的最佳状态，即当前所拥有的最大潜能。这五个方面一直在不断变化但是也一直处于平衡状态，我将这种现象称之为“动态平衡”。不管如何，在当前我们每个人都处于最佳状态。



图1 最佳状态疗法

最佳状态这一治疗法实际上告诉我们，无论何时何地我们都已经做到最好，我们都值得被尊重。在这里我还想再次强调一个事实，那就是尊重和喜欢的意义完全不同，不要混淆。一旦我们从最佳状态的视角来重新审视自己的话，不可思议的事情就会发生。

克里·斯特鲁格直面自己的恐惧，赢得了奥运会金牌。萨莉战胜了自己的恐惧，为自己的新恋情争取到了开始的机会。吉米却因为无法完全接纳自己，而被恐惧禁锢住了脚步。像其他人一样，吉米有能力认可并尊重自己当前的最佳状态，也有足够的潜能促进改善自己的最佳状态，让自己直面恐惧，重回学校。

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号:njdy668（名称：奥丁弥米尔）

免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了10万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668（名称：奥丁弥米尔）】

- [CHAPTER 1 生物天性：微小的改变就会产生巨大的变化](#)
 - [大脑控制我们的恐惧](#)
 - [当我们感到害怕时，身体会做什么](#)
 - [可以闻到的信息](#)
 - [恐惧和厌恶触发逃避行为](#)
 - [用恐惧提升免疫力](#)
 - [我们的情绪能传染](#)
 - [恐惧的遗传](#)
 - [保护的同时也束缚了我们的行动](#)
 - [摆脱边缘系统的掌控](#)
 - [从本能反应到理性思考](#)
 - [如果每个人都是最佳状态，那什么是病人](#)
 - [从全新角度审视自己的缺陷](#)
 - [微小的改变就会产生巨大的变化](#)
- [CHAPTER 2 自我认知：我们到底在恐惧什么](#)
 - [自我认知领域](#)
 - [心智解读和“心智理论”](#)
 - [心智理论和自我认知](#)
 - [融入集体可以提升价值感](#)
 - [自我认知的力量](#)
 - [削弱恐惧情绪——最佳状态的改变](#)
 - [对于相同事物的不同认知](#)
 - [使用前额皮质](#)
 - [阅读提升心智理论能力](#)
 - [婴儿也会感到恐惧](#)
 - [恐惧的负面标签](#)
 - [我们被影响着的同时也在影响着别人](#)
- [CHAPTER 3 家庭领域：恐惧的来源和对抗恐惧的力量](#)
 - [请勿在家庭领域中轻易责备孩子](#)
 - [我是不是也应该害怕？](#)
 - [导致恐惧情绪的深层原因](#)
 - [使用“最佳方法”来克服对牙医的恐惧](#)
 - [依恋理论和家庭领域](#)
 - [家庭领域对自我认知的影响](#)
 - [孩子生物领域的反应折射的亲密关系](#)
 - [家庭领域和认知易感性之间的联系](#)

- 恐惧的衍生力
- 痛苦的最佳状态
- 家庭领域和负面“最佳状态”
- 父母自有的偏见情绪对孩子的影响
- 减轻手术治疗的恐惧焦虑情绪
- 害怕受伤
- 修复家庭领域：接受本来的样子
- CHAPTER 4 社会领域：如何平衡安全和行动
 - 对陌生人的焦虑情绪与理性的恐惧情绪
 - 大众与媒体传播的恐惧
 - 恐怖分子也是最佳状态吗？
 - 是神经营销还是精神控制
 - 媒体与政治的目的
 - 眼见为实，耳听为虚
 - 传播信息还是传播恐惧？
 - 肉眼难见的危险也令人恐慌
 - 药物帮助我们抵御疾病，却无法抵抗恐慌
 - 感到恐惧并没有错，重要的是我们该如何做
 - 用规章制度规范社会行为
 - 对生命最终的恐惧
 - 恐惧与信仰
 - 神是强大的宣传
 - 进入下一阶段的最佳方法
 - 提升自己的最佳状态
- CHAPTER 5 共同提升：我们能做到最好
 - 生物本能：面对本能反应时的提升
 - 自我认知：相信自己，相信他人
 - 家庭领域：来自家人和给予家人的支持
 - 社会领域：安全地探索这个世界
 - 尊重、认可和信任
 - 最佳方法的挑战
 - 治疗恐惧的良药是信任
 - 我们已经做到最好

CHAPTER 1 生物天性：微小的改变就会产生巨大的变化

恐惧是一种最为古老也最为强烈的人类情绪。

——H. P. 洛夫克拉夫特

不可否认，艾伦的确是听到了一些奇怪的声音。起初，他以为声音是从水管里传来的。当其睡意来袭时，他突然又听见了那窸窸窣窣，不同寻常的声响。艾伦心中为之一惊，感觉到有不速之客闯入了他的家中，整个人立刻进入了警戒状态。

艾伦所产生的恐惧是人类数百万年进化的结果。在经历了数百万年的演化后，我们的感官变得极其敏锐，能够快速注意到周边环境的变化。我们刚出生的时候，大脑就会下意识地比较一系列信息，并会注意到周边信息的变化。

当一条黑线划过白纸，婴儿会将自己的目光转移到这条黑线上。他会注意到这条黑线对白纸的改变，黑线将一张完整的白纸分成了两部分。婴儿会因为一声巨响，或者物体位置的突然变动而受到惊吓并且号啕大哭，这就是感到恐惧时的本能反应。这一能力极大提升了人类的存活率。

在人类诞生初期，和那些忽视捕食者可能出现的警报信号的人相比，那些能够及时对一丝丝风吹草动做出反应的人则更容易存活下来。因此我们的大脑已经习惯了比较，并且对周边环境的变化做出反应，艾伦的大脑与常人无异。他感觉到了周边环境的异常，听到了非比寻常的声音，并且这个声音让他惶恐不安，浮想联翩，觉得自己身边危险重重。随后，艾伦终于鼓足了勇气，踏出了自己的房门，决定下楼去一探究竟。真相就是制造出噪音的罪魁祸首竟然是艾伦的猫咪，它正聚精会神地用爪子轻敲着金属碗，并撞击到了另一个碗。有的时候，我们只是被自己的恐惧愚弄了而已。

我们之所以会有恐惧反应就是因为我们察觉到了事物的改变。面对

危险，无论是假想出来的抑或是正式存在的，我们生物领域最初做出的反应都是相同的。想要深入了解我们的大脑，就必须大量学习有关大脑的知识。

大脑控制我们的恐惧

我最喜欢的一本书就是戴维·J. 林登所著的《进化的大脑》。林登表示在人类进化的过程中，我们的大脑也在一层层叠加进化。到现代，我们的大脑就像是叠加了三个冰激凌球的甜筒。

脑干（The Brain Stem）

最下面的冰激凌球就是脑干，也被称之为爬虫脑（reptilian）或者是蜥蜴脑（lizard brain），主要负责呼吸，心跳还有其他身体系统的调节。没有脑干，我们就无法呼吸，死亡是唯一的选择。

边缘系统（The Limbic System）

在进化的过程中，脑干并不是动物唯一依赖生存的器官。随着越来越多物种的出现，食草、食肉、杂食性动物呈现爆发式增长，动物的生存环境也变得越来越复杂。为了在日趋复杂的世界中求得生存，动物逐步形成了一种简单高效的反应来应对危险，即战斗、逃跑反应。

人类之所以能够在地球上存活下来，也是因为人类能够对外部环境的变化及时做出反应。一旦发觉危险，人们的大脑便会即刻做出反应，就像艾伦听到异响做出的反应一样。恐惧是一种逃避情绪，会让我们进行自我保护，逃离危险。

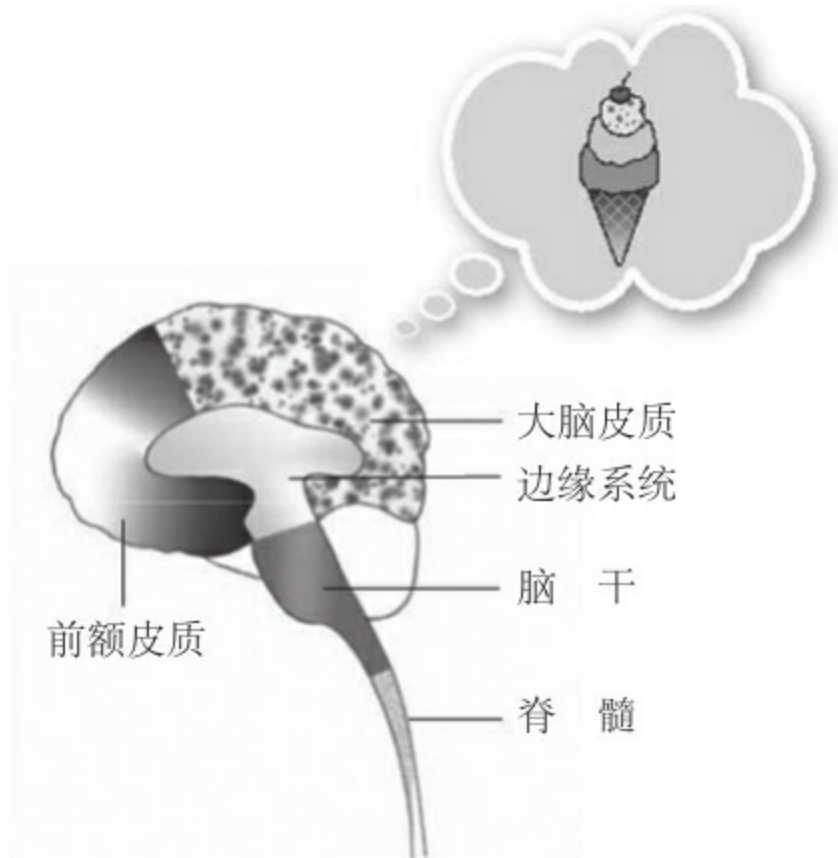


图2 大脑构造——锥状的三球冰激凌

负责战斗、逃跑反应的边缘系统位于脑干之上。边缘系统将其他大脑结构连接在了一起，它看上去就像是一个立在脑干上的羊角。大脑边缘系统的皮质下中枢被称为“杏仁核（Amygdala）”，它主要负责人们的冲动情绪和情感记忆，同时也控制着人类的七种基本情绪——愤怒、蔑视、厌恶、快乐、悲伤、惊讶和恐惧。大脑边缘系统中的杏仁体就是恐惧情绪出现，并加剧的地方。

杏仁体对我们所做出的选择和杏仁体有着深刻的影响。那些诡异的声音刺激了艾伦的大脑边缘系统，促使其发出警告信息：小心，有危险。

新皮质（The Neocortex）

不过我们大脑的进化历程并未止步于此。随后边缘系统的上方又进化出了一个新的结构——新皮质。新皮质由大脑皮质和前额皮质两部分组成，这也是将我们和其他低等哺乳动物区别开的主要结构。

新皮质中的不同部分有着不同的功能。比如，后端负责处理眼睛接

收到的视觉信息；顶端负责我们的肌肉运动；前端，尤其是最前端负责思考，信息处理，解决问题，制定计划，预测将要发生的事情。新皮质的前端同样也掌控着我们之前提及的心智理论能力，同时它也将是下一章节自我认知领域中的重点。

新皮质前端部分也就是“前额皮质”（Prefrontal cortex, PFC），下面我会着重剖析该部分的功能。最佳状态疗法会让我们使用前额皮质的理性思考功能，从而抑制边缘系统产生的非理性恐惧。就像艾伦害怕半夜发出的异响，吉米不敢去学校，萨莉站在体育馆门口茫然无措，他们的恐惧都是毫无缘由的。

当我们感到害怕时，身体会做什么

我们都会感到害怕。我们都曾遇到过类似的事情，就是周边环境点点的细微变动都会让我们心惊胆战。比如，我们走在路上时，行驶的汽车突然稍稍偏离了原来的行驶路径，我们可能就会被吓得心跳加速。之所以会出现这样的反应，是因为我们的大脑感知到了危险，身体做出了求生的本能反应。大脑察觉到身边的环境突然发生了变化之后，会做出一系列反应来确保自身安全。同时，我们的最佳状态也会发生改变，生物领域会发挥其最大的潜能来应对当前的状况。

躲避追捕者的确是一个好策略。当我们遇到危险的时候，我们会选择躲藏在原地，静静地等危险过去，这其实就是我们身体做出的冻结反应。但是一旦被发现，我们会面临更危险的处境。如果不想坐以待毙，“跑”是我们的最佳选择。这也是人类面对危险时做出的逃跑反应。面对迎面冲过来的汽车，我们无法躲藏，只能做点别的事情来确保自己的生命安全。

这就是我们感到恐惧的时候，我们大脑和身体做出的反应。面临危险时，我们的大脑会向肾上腺发出一种信号，科学家称之为“促肾上腺皮质激素”（adrenocorticotrophic hormone, ACTH）。肾上腺就会释放出肾上腺素（Adrenaline）和皮质醇（Cortisol），这两种古老的化学物质会作用于身体的其他部分。想想你曾经感到害怕的时候，你的身体是不是会同时出现一些明显的症状？这就是进化的目的，让我们逃离捕食者。

为了逃跑，你的身体必须将更多的能量调动到你的手臂和大腿上。只有氧气才能帮助人们把能量从食物中提取出来，所以想要获得更多的能量，我们就必须大量吸入氧气。同时，我们的手臂和腿部肌肉需要更多的血液，心跳也会因此加速。一旦我们的大脑释放出逃跑信号，肾上腺素和皮质醇就会被释放出来。这两类化学物质会加快我们的心跳和呼吸频率。

血液从心脏被运输至血管中，也就是身体血液循环的管道——动脉和静脉。这些管道的顶端就像是一个大水管，越到末端管道越细。心脏

跳动越快，血管就能越迅速地将血液输送到身体所需部位。血管越细的地方压力越大，血液流动速度亦能被提升。

这些供应给肌肉的额外的血液，一部分来自于肠道，因此紧张害怕的时候人们会感到眩晕恶心。一部分血液来自皮肤，所以皮肤会渗出冷汗。想要逃离追捕者，那人们就必须跑得足够快足够远。由于肌肤中的血液流失，皮肤温度降低，也就可以避免在逃跑的过程中肌肤温度过高。身体出现的这一系列症状完美迎合了人们求生的需求。

不过身体出现的这些反应也会让人们焦虑不安，这种感受会让人们更加迫切地想要逃离捕食者，也更容易让我们摆脱糟糕的恐惧情绪。一旦外部环境发生了突变，我们的大脑和身体就会各司其职，尽其最大所能来应对当前的变化。我们也会从之前的最佳状态过渡到另一个阶段的最佳状态。

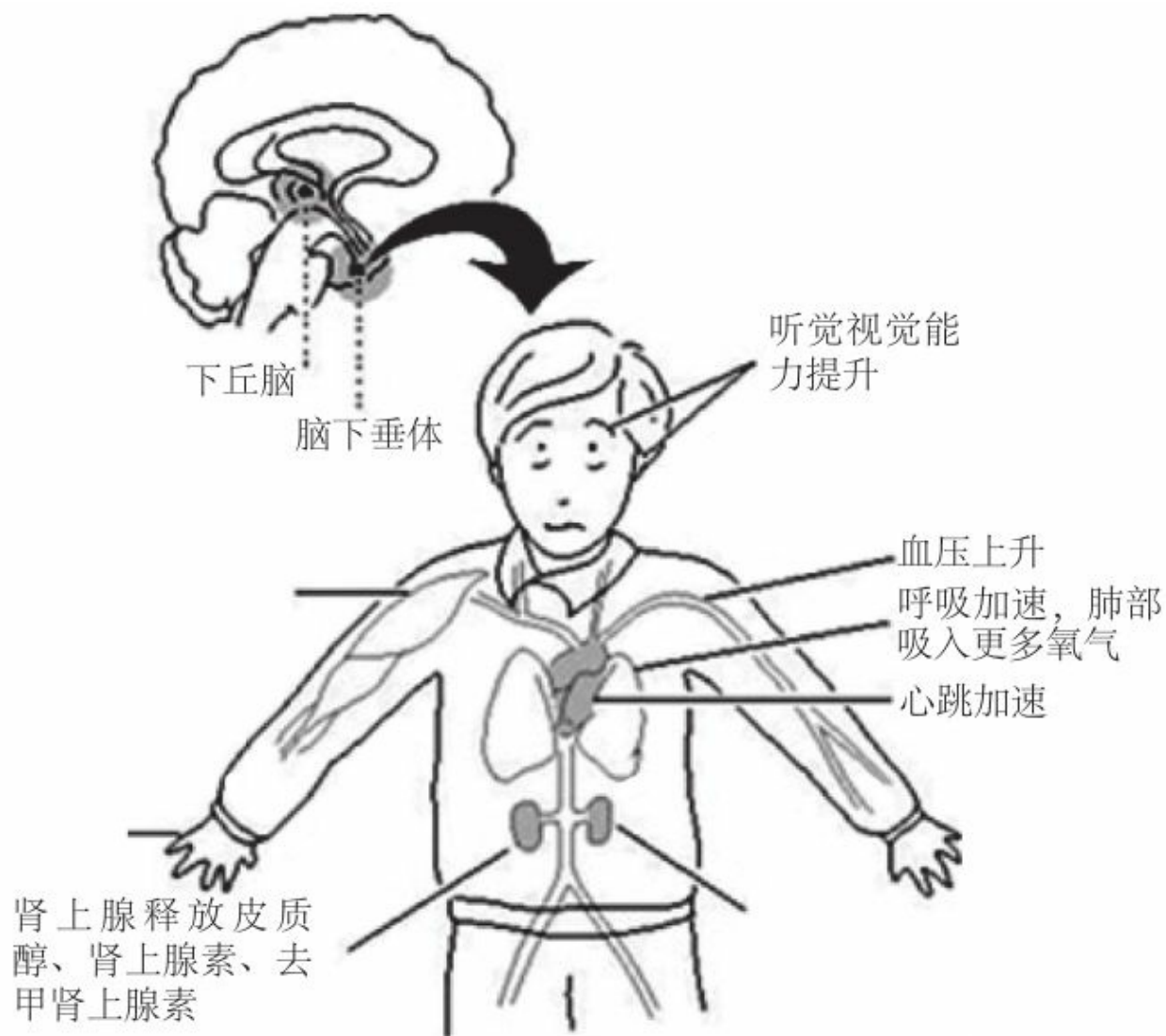


图3 恐惧反应 (The Fear Reflex)

在我们面临危险的时候，吉米、艾伦、萨莉还有我们中的大部分人都都会产生以上所述的生理反应。我们的肾上腺会释放出大量的肾上腺素和皮质醇。心跳、呼吸频率会加速，血压也会上升。胃开始翻滚，皮肤因为冷汗的渗出而变得湿冷。

这时，我们的大脑也会开始想象自己的悲惨结局，恐惧情绪也进一步被加深，大脑也会因此一直处于警戒状态。对吉米而言，感到眩晕恶心可能对他来说就是最坏的事情，因为这种感受让他觉得自己马上就要吐了。

我们发现，面临恐惧，艾伦、萨莉和吉米都做出了相同的反应，这

是因为我们都进化出了基本相同的大脑构造。但是他们感到害怕的原因却不尽相同，艾伦是因为听到了奇怪的声音，萨莉是因为体育馆中别人向其投来的目光，吉米则是因为自己的幻想。

只要一想到要去学校，他就会感到害怕，就好像有一只剑齿虎张着血盆大口在他面前咆哮，这就是边缘系统强大的影响力。但是，边缘系统也有属于自己的最佳状态，还有肾上腺，心脏，肌肉和肺部都在尽其所能应对环境发生的变化。

生物领域揭示了“最佳状态疗法”中的一条重要原理，那就是“蝴蝶效应”，即一个微小的变化也能产生巨大的影响。我们必须明白，面临危险时，过快行动反而会自乱阵脚，恐惧也会由此产生。

我们内外部的四个领域都是相互关联的，一个领域发生了微小的变化，便会对整个系统造成影响，出现连锁反应。当艾伦在黑暗中听见一样的声音，他的身体就立刻做出了一系列反应。当他发现猫才是罪魁祸首时，他紧绷的神经又立马放松了下来。即便如此，他仍需要花费一段时间来平复自己内心的情绪，等待皮质醇恢复至正常水平才能慢慢入睡。

可以闻到的信息

我们的每一个感官都能感知到恐惧。看恐怖电影的时候，听到令人恐惧的声音的时候，感觉到有东西在我们身体上爬行时，我们都会感到害怕。倘若我们闻到了令人恐惧的味道，我们自然也会感到害怕。

恐惧的气味是真实存在的。一组来自荷兰的科学家就曾做过这样一个实验，颠覆了传统认知。

首先参与实验的志愿者在实验开始前的两天内是不能喝酒，吃洋葱等具有刺激性的食物，不能有性行为，不能过度运动。他们只能使用由科学家提供的无味的洗发水、肥皂和除臭剂。

在开始实验之前，他们必须穿上特制的T恤，以防止他们衣服上的气味造成实验结果的偏差。进入实验室之后，他们需要用水来清洗腋下，然后用纸巾擦干。然后，科学家会带上特制的手套，将无菌的吸水的纱布贴在志愿者的腋下。做好这一系列准备之后，志愿者才能参与实验。

严格遵照这一系列程序之后，科学家可以肯定志愿者的汗液的味道是不会受到其他因素的影响。首先，志愿者观看了几部恐怖电影。结束后，他们腋下的纱布会被科学家收集走。然后，他们的腋下也会被贴上新的纱布。

志愿者又接着看了一部有关“黄石国家公园”的BBC纪录片。然后，纱布会再次被收集走。在志愿者多次交替观看恐怖电影和不带情感色彩的电影之后，科学家十分确定在看完恐怖电影之后，志愿者体中分泌出了某种化学物质，随着汗液一起排了出来。

因为收集了汗液样本之后，科学家又找来了几名女性志愿者来闻这些汗液的味道，并填写问卷。她们先闻了志愿者观看纪录片时产生的汗液。随后，又闻了志愿者观看恐怖片时产生的汗液。这时，她们立刻眉头紧锁，双眼睁大，鼻翼微张，不是因为感到恶心，而是感受到了恐惧。她们从汗液中闻到了别人所经历的恐怖体验。

荷兰科学家的实验证实了人类向同伴发送嗅觉信号的能力，这也是

人们求生的一项十分有效的工具。想象一下，在漆黑的夜晚，我们不能发出异响以免惊动捕食者，那么我们该怎么办？绝佳的办法就是悄无声息地向我们的部落同伴发送出嗅觉信号，让他们知道我们身边潜伏着危险。

气味干扰

有的时候我会想人类生活中使用的除臭剂会不会对身体所散发出的微弱的嗅觉信号产生影响呢？也许这就是除臭剂在年轻人中大行其道的原因。因为我们身体在无意识的状态下散发出的恐惧的味道会对人们吸引异性造成阻碍。我们不会在危险的时刻向一个感到害怕的人寻求庇护。因此，容易感到害怕的人也较难找到伴侣，基因也难以得到延续。我们的生物领域就是这样直接影响了我们的社会领域，同时也在间接影响着我们的自我认知领域，让我们觉得自己无法拥有一段理想的恋情。

我也会想是不是现在大受欢迎的香水正让人们之间的沟通变得越来越困难。有关嗅觉的研究表明我们保留了进化过程中形成的嗅觉信号。要是这些信号被除臭剂，香水所遮盖的话，我们要如何才能接受到身体传达的信息？

的确，我们的大脑能够独立处理听觉和视觉信号，我们也无法像狗一样利用嗅觉辨识方向。但是大脑的运作方式终究没有改变，我们的前额皮质会综合分析边缘系统传递出来的各种信号，包括嗅觉信号。不过，我并不是要求大家不要使用遮掩自己身体气味的物品。我只是想让你们想一想，我们的社会领域是如何悄无声息地增加了我们的恐惧情绪。如果我们无法辨别别人的想法和感受，情绪就会变得焦躁起来。所以，如果我们试图隐藏自己身体散发出的嗅觉信号，那么就必须加强自己的语言表达能力。

恐惧和厌恶触发逃避行为

一旦我们对恐惧做出了反应，那么我们的身体便会散发出独特的化学信号，只有鼻子才能感知到它们的存在。科学家将这种信号称之为“信息素”，即由一只动物所散发出来的气味，促使其同种类动物做出反应。实际上，恐惧的气味能够让我们的嗅觉变得更加活跃，提醒我们注意危险。

位于得克萨斯州的莱斯大学曾做过这样一项实验。参与实验的女志愿者需要做一项和单词相关的任务。不过在此之前，她们需要闻几种不同类别的气味，一种是人们受到惊吓后产生的汗液，一种是人们在情绪稳定的状态下产生的汗液，一种是科学家给定的气味。结果表明，闻到恐惧气味的女性快速精准地完成了单词任务。

这也是合乎情理的，因为在面临恐惧时，我们需要保持清晰的头脑来做出相应的判断，这样才能提高存活概率。由此可见，恐惧这种情绪并非一无是处。这样研究还发现即使你的情绪很稳定，但是你身边的人感受到了恐惧，那么你也能够更清晰地思考。

不过，人们对于厌恶的感知也不需要依靠视觉和听觉。一旦我们产生了厌恶感，那么嗅觉活跃度就会降低，眼睛扫视范围减小，以便能更加清晰地看见目标。一旦我们清楚了让我们感到厌恶的事物，我们就会一直盯着这个目标，只要它想靠近，就立马把它击退。恐惧的气味会触发我们的逻辑判断，并让我们做出不同的反应。我们会提升辨识周边危险的能力，直到我们发现真正的危险源。

恐惧感和厌恶感都能提升我们的存活概率，然而这两种感受也会触发逃避行为。我们害怕会对我们产生威胁的人，厌恶那些会将病菌传染给我们的人。当我们看到一个衣衫褴褛，恶臭扑鼻的人，我们会下意识地产生厌恶感，但并不会感到害怕。我们拒绝靠近他们，只是为了防止病菌的感染而不是害怕受到他们的攻击。

用恐惧提升免疫力

害怕那些长有獠牙的庞然大物是人之常情。但如今，大部分人类都面临着看似微不足道却足以让人们致命的威胁，那就是病菌和寄生虫。我们每日都担惊受怕，小心翼翼地洗手、消毒、漱口，就是为了抵御这些危害。

进化生物学家提出过这样一个理论，引起了很多人的注意。他们认为我们的祖先为了应对这些看似微不足道的危害，而逐渐进化出了好几种情绪，其中恐惧就是人类最先拥有的情绪之一。

很久之前，我们就知道了这些微生物的存在。我们的身体也建立了一套完整的免疫系统来抵御这些病菌。一旦有病菌入侵人体，特殊的血细胞便会发送信息召集其他血细胞来击退入侵者。

一些科学家甚至提出，恐惧能够触发免疫系统的运行。这个观点并不是无稽之谈。我们知道出现应激反应（Stress Response）后，机体的免疫功能会增强，目的是为了应对你被捕食者咬后可能出现的伤口感染。实际上，位于斯洛伐克的特尔纳瓦大学曾做过这样一项实验，结果表明只要看到会导致疾病的细菌照片，人们的免疫系统就会开始运作。更有趣的是实验结果还和参与实验者生活的环境相关。那些来自传染病高发区的人们，他们的免疫系统的活跃度更高。

这个绝妙的实验展示了人体是如何做出改变，并适应其当前所处的环境，这就是进化的力量。但是，这项实验也同时揭示了社会领域对生物领域的影响。不同的地方，传染病发病率有所不同，这些地方的居民的免疫系统活跃度也有所差别，但是所有人的身体都处于一种“最佳状态”。

恐惧能够对我们的免疫系统产生影响，这也是人类在进化过程中刻意选择的结果，是人类生物领域对外部环境做出的回应。想一想现代媒体传播的直接或间接的恐怖信息对我们造成的影响，我们就能够体会到这项实验的重要意义。

我们的情绪能传染

我曾经看过一部电影，里面有这样一个场景，一个妙龄女郎咬了一口水蜜桃，瞬间汁水四溅。受到了这个画面的刺激，我的口水也流了出来。我敢肯定你们也有过相似的经历。

当你看到一个面部表情惊恐的人，是不是会感受到一丝丝的恐惧，甚至会环顾四周看看是否有潜在的危险。几名科学家通过实验发现，我们之所以会做出这样无意识的举动，正是因为我们的脑细胞“镜像神经元”（Mirror Neurons）。

1996年，一组来自意大利帕尔玛大学的研究人员做了这样一项实验。他们将两只恒河猴带到了实验室，并对它们运动前区皮质中的532个神经元放电活动做了记录。

首先，这两只猴子的四肢被捆绑了起来，以确保它们无法活动。然后，在它们面前让另一只猴子去拿香蕉。这时，它们的运动前区神经元立刻活跃了起来，就好像它们自己也准备去拿香蕉，这说明它们的大脑正在模仿其他猴子的行为。我们可以从进化论的角度来解释这一现象。如果一只猴子能通过吃香蕉获得了营养，那么另一只猴子看到了就会模仿，这样它们才不会错过任何的食物来源。

人类的镜像神经元不仅仅会被吃桃子或吃香蕉这类行为激活。他人表现出来的情感也能激活我们的镜像神经元。若是看见了一张狰狞的面孔，我们会下意识地模仿其恐怖的表情；若是看见了一个情绪低落的人，我们也会感到沮丧；若是看到了一个心情愉悦的人，那么我们也会感到快乐。我们看到危险，产生恐惧之后，镜像神经元便会做出强大的生物反应，和我们机体中的其他生物系统一样，都是为了保证我们的生命安全。

难以抹平的恐惧创伤

面对轻微的恐惧情绪，我们的身体也只会做出相对温和的回应。就比如，面对病菌的威胁，我们只会用消毒液为小孩洗手，不会做出其他过激的反应。若是遭遇了创伤性事件，让人们产生了强烈的恐惧情绪，这种恐惧可能会伴随我们一生。再次遇到此类危险，深深根植于我们内心中的恐

惧会帮助我们做出快速反应。

不过，大部分时候这种情绪会扰乱我们的正常生活，会导致我们在正常的情况下做出异于常人的举动。比如，一些人在经历了战争、强暴后，会在日常生活中被他人并未察觉的异动惊吓到。在精神病学中，此类条件反射被称之为“创伤后应激障碍”（post-traumatic stress disorder, PTSD）。

创伤性应激障碍患者一般夜晚都难以入眠，这是因为大脑为了应对再次发生的危险，而一直处于警戒状态。不过，从“最佳状态”的角度来看，这并不是身体机能的紊乱，而是我们的大脑和身体做出的加强性反应。尽管这种反应是不恰当的，但也是生物领域为了应对家庭和社会领域可能出现的危险所做出的反应。

恐惧的遗传

在应对恐惧时，人们的记忆起着非常重要的作用。在当代，我们仍旧会害怕一些只有在过去才能对我们造成威胁的事情。想要解释这一现象，首先我要先向你们科普一下心理学中几个常用词语。

第一个词为“非条件反射”（Unconditioned Reflex），即一个完全陌生的环境和一个全新的经历让我们感到恐惧，这就是非条件反射。

第二个词为“条件反射”（Conditioned Reflex）。若是我们曾经经历过此类事件，再次遇到类似的情况，我们的前额皮质和边缘系统会进行一次快速互交，边缘系统会先搜寻我们大脑中存储的记忆，随后向前额皮质发送信号，告诉它我们曾经遇到过这种危险。

随后，前额皮质会立刻做出条件反射，也许是向身体下发逃跑指令。正是这样，我们才能面对恐惧情绪做出快速反应，这就是条件反射。

练习

表情分析

有时，你们是否思索过这样一个问题，为什么有时候我们会在毫无缘由的情况下“感觉”某件事情是错误的。就是我们的“直觉”和“本能”。我们之所以会有这样的能力，正是因为我们的大脑边缘系统，它是情绪、行为和记忆的存储地。杏仁体为大脑边缘系统的核心，其在识别恐惧表情方面发挥着重要作用。人类害怕时，面部表情都是相同的，都会挑起眉毛、瞪大双眼、张开鼻翼。大脑已经把这种表情存储到了记忆中，因此当一个人感到恐惧时，我们可以立刻判断出来。镜像神经元会调动我们的面部肌肉去模仿别人的表情，但是我们的前额皮质和心智理论能力却让我们拥有分析他人所感所想的能力。

下面，请和你的朋友、伴侣、父母或者你的孩子玩这样一个游戏：做一个悲伤的表情，让他们猜猜你现在的感受，然后再做一个生气的表情，一个厌恶的表情或者惊恐的表情，让他们猜。我敢打赌，不用你多说一个字，他们就能准确地说出这是哪种表情。然后，让他们来做表情，你来猜，我想你也能给出正确答案。游戏结束后，好好思索一下，脸上的哪个部位最能反映出我们的情绪？没错，就是我们的双眸。

人们可以运用前额皮质和心智理论能力体会到他人的感受。不过，自

闭症患者却很难完成这项任务。如果你问他们：“我们脸上哪一部分最能反映出我们的情感？”他们的答案一般是嘴巴，因为“话从口出”。

保护的同时也束缚了我们的行动

远古时期，在丛林和草原遇到危险时，人类快速做出的恐惧反应能够帮助其逃过一劫。但是，现如今，面对拥挤的地铁和街道，我们的恐惧反应已失去了原有的重要意义，甚至会对生活造成一定的阻碍。

想象一下，若是整日生活在恐惧之中，那么我们的生活会是何种模样？然而不幸的是很多人已经在不知不觉中深深陷入了恐惧的泥淖。在我们身边，有的人会多疑多虑，有的甚至会害怕自己的影子。生活在当今这个社会就好似如履薄冰，也许你现在就处于这样一种诚惶诚恐的生活状态。

但是，不要从负面角度看待这类过度恐惧的行为。反之，把这些行为看作是别人生物领域的“最佳状态”，这会对他人更有帮助。我们从萨莉和克里·斯特鲁格的故事中明白：一个人的“最佳状态”是受我们个人掌控的。

恐惧，尤其是扰乱我们正常生活的恐惧，一般都产生于我们对未来事件的预估。记忆是关于过去，预估则是关于未来，都是前额皮质的功能。在下意识中，我们就开始对未来事件进行危险评估。比如，我是否该举手回答这个问题？我是否该把这个男孩或女孩约出来？我是否该去应聘这个岗位？每当我们心里暗自断定，这件事情的弊会大于利，那我们就不会举手，不会约别人出来，也不会去争取那份新工作。

相关精神病学研究表明，冻结反应可以恶化成“紧张症”（catatonia），即一种高度紧张的精神状态。紧张症患者会一言不发，一动不动，死死盯着一个地方看，同时可能会伴有“蜡样屈曲”（waxy flexibility）的症状，肢体任人摆布。即使身体处于一个极不舒适的状态，患者也能维持这个动作很久，绝不主动改变。

一些心理学家认为，蜡样屈曲源于远古时期人类面对捕食者会做出的冻结反应。就比如，遇到野兽时，人们会佯装死亡来躲避危险。我举的这个例子较为极端，就是为了证明恐惧的确会让我们丧失行动力。

在这本书的序言中，我就提及了吉米。他目睹了一名同学因为呕吐

被耻笑，竟也无端生出恐惧，害怕自己也会因为在公众面前呕吐而面临同样的处境。就是这个荒谬的理由让吉米不敢再去学校，只敢待在家中，但是吉米的决定也产生了一系列不良后果。

因为多次旷课，吉米留级的可能性越来越大。他的父母也对其颇有微词，因为吉米对上学的恐惧也让他们颜面无光。他们开始采取措施，威胁吉米，如果他再不去上学，就要把他的手机和电脑没收。

待在家中是吉米受四个领域综合影响之后找到的“最佳方法”，但是这个“最佳方法”也让吉米错失了一个好女孩。那个红发女孩很喜欢吉米，日日期盼吉米能够邀请她去参加十年级的联谊会。这就是恐惧对人类产生的负面影响，先是让我们手足无措，然后让我们失去行动力，最后使我们无法改变当前现状。

如果吉米无法克制自己的恐惧情绪，那么他的大脑边缘系统便会控制他的行为，摧毁其前额皮质的预判功能。这就是吉米的生物领域对其“最佳状态”产生的影响。那么吉米可以对其他领域做出什么样的改变，从而对其最佳状态产生影响呢？

边缘系统产生恐惧情绪是一种条件反射，不存在任何思考的过程。如果我们不使用自己的大脑皮质尤其是前额皮质进行思考，我们会直接根据直觉立即做出判断，并且不会考虑后果。好好想一想，当某个人在拥挤的电影院大喊着火了，我们会做出什么样的反应？

相较于前额皮质，你的大脑边缘系统会更快速地做出反应。你会立即观察别人的表情，快速环顾四周，嗅寻烟味。随后你的前额皮质会做出理性的判断，告诉你这只不过是坐在后排的那个人的恶作剧而已。

4R疗法

也许你曾听过这样一句话：你的想法会影响你的感受。这句话是绝对真理，也是认知行为疗法（cognitive behavioral therapy, CBT）的基础。认知行为疗法对于减轻焦虑症状，减轻恐惧情绪有着十分强大的疗效。该疗法的目标就是摆脱边缘系统的控制，使用前额皮质进行理性思考。改变你的想法，改变你的感受。

我们可以采用很多方法来进行认知行为治疗，而我将自己使用的方式称之为“4R”疗法。该疗法包括认识（recognize），评估（rate），牢记（remember），思考（reflect）四个部分。第一步，首先你要认识到你正处于一个焦虑状态。人们通常会犯的一个错误就是当他们感到焦虑时，他们还会假装自己很镇定，并转移自己的注意力。结果却适得其反，极力想

要摆脱焦虑反而会产生恐惧情绪。因为当你回避焦虑情绪的时候，你实际上就是在告诉你的大脑你没有能力应对这种情绪，同时这种逃避行为也会形成一种条件反射。然而，越逃避越焦虑，形成了一种恶性循环。所以，控制自己焦虑情绪的第一步就是认识到自己正处于焦虑状态。你可以对自己说：“啊，我知道我现在很焦虑。”认识到自己的状态是一种思考活动，这说明我们已经开始使用前额皮质进行理性思考。

认识焦虑情绪，是对生物领域的本能反应进行理性识别。意识到自己的心跳加快了，呼吸频率变高，感到恶心，浑身冒冷汗，肌肉也紧张起来。你也许已经开始观察周围的环境，规划最佳逃跑路径。出现这些生物反应都是因为战逃反应中的逃跑反应的启动。

第二步是评估你的焦虑程度，从1到10，等级10是你曾感受到的最为强烈的恐惧情绪。评估也是一种思考活动，需要再一次使用到前额皮质。这里要注意的是焦虑程度是从1到10，并没有零。没有人可以摆脱焦虑的拘束。我们一般都是处于一种轻微焦虑的状态，也就是警戒状态，因为这关乎个人的生命安全。远古时期，人们听到灌木丛中传出的异响，就会警惕起来，以防有野兽潜伏其中。

现如今，我们开车或者过马路时都会注意观察周边的环境。任何人都感到恐惧，虽然恐惧情绪对我们有一定的保护作用，却也给我们造成了困扰。我要求患者评判自己的恐惧程度时，从来没有一个人认为自己的恐惧程度已达到等级10。因为我的办公室处于一个相对安全的环境，所以他们并没有进入恐慌状态，也并没有意识到自己的恐惧等级已经达到一个很高的状态。

下面就到第三步：牢记。牢记我们的焦虑程度一直是呈上下波动态势。你现在的焦虑程度肯定与之前的状态有所不同。患者在我办公室的时候，情绪都会变得相对稳定，自然也不会将自己的焦虑程度评定在等级十。记忆的功能是将前额皮质和边缘系统关联在了一起。一旦你想起自己的焦虑情绪已有所减轻，你觉得你的心理状态会发生什么样的变化？因为你的思想会影响你的感受，所以你的焦虑情绪也会渐渐消退。

现在到了第四步，也是最难的一部分——思考。是什么想法让我们变得焦虑恐慌？找出这些想法后，再开始进行逆向思维。曾经有一位患者，他十分惧怕死亡。有一次他向我求助：“施兰德医生，我每天都被死亡的恐惧所困扰，我要怎么克服这种想法，进行逆向思维呢？”我回答道：“如果你总是会想到死亡，说明你现在还活着。”每当他想到死亡的时候，也从反面证明了他现在活得好好的。

当你使用4R疗法的时候，一定要按顺序来施行。认识，评估，牢记，思考，并记录下自己的感悟。你就可以控制住自己的恐惧情绪了。但是也不要忘了，即使在你感到黑暗的时候，你依然是处于当前的最佳状态，发挥出了当前最大的潜能。

摆脱边缘系统的掌控

为了减轻吉米日益增长的恐惧，我和他的父母开始和吉米用心交流，征询他对治疗的意见。在重新审视四个领域对吉米所产生的影响后，我们对治疗方案做出了一些调整。

正是这些小小的变动使得治疗效果有了巨大的提升，也改变了吉米的生物领域。同时他的父母也改变了对吉米的看法，认识到现在吉米的状态就是他的最佳状态。他之所以不愿去上学不是为了惹恼他们或让他们难堪，而是害怕自己在学校当众受到羞辱。

由此，吉米的家庭领域也做出了相应的改变。他的父母没有再没收他的手机，反而让他一直与外界保持联系，尤其是那个红发女孩。同时吉米的社会领域也在不知不觉中发生改变。

那个红发女孩发短信告诉了吉米下个星期要上交的英文作业，并于当天晚上来到了吉米的家，并向其袒露了心声，其实她也曾经对上学产生过恐惧，所以完全理解吉米为什么会待在家中。那个女孩战胜恐惧的勇气着实触动了吉米生物领域中的镜像神经元，帮助吉米认清了自己所拥有的能力，改变其自我认知领域。

吉米开始使用最佳状态法则，尊重（respect，re表示再一次，spect表示审视）也就是重新审视自己的恐惧。做了这些改变之后，再次面对危险，吉米的大脑边缘系统先做出本能反应，随后前额皮质再分析当前情况做出理性回应。

尽管吉米还是害怕上学，但是他第二天还是鼓起勇气去了学校。那个红发女孩在学校看到了吉米的出现很开心地和他打了招呼，并对吉米说，希望他能邀请自己去参加十年级的社交聚会。

由此可见吉米成功步入了另一个最佳状态，从厌恶责怪自己的无能和恐惧到理解自己的情绪和行为。他无须喜欢或是纵容当前状态，但是必须学会尊重这个最佳状态。他使用了4R疗法，从另一个角度重新认识了自己。正是这小小的改变产生了巨大的影响。

虽然自己并不完美，但是吉米开始选择相信自己。因为他明白之前

对上学的恐惧已经是他表现出的“最佳状态”了，所以他不会再因此责怪自己，相反他明白了为何害怕上学已经是其当时能够做到得最佳的事情了。吉米了解了四个领域的相互作用，摆脱了不合理的本能反应对其身体的控制，启动大脑前额皮质对恐惧情绪做出理性回应。

从本能反应到理性思考

人体为适应环境而出现的几个重大改变加快了人类在地球上的进化速度。比如，大拇指的出现和直立行走都极大提升了人类的生存概率。单单这两项改变就给予了人类一定的优势，让我们能够使用双手抓取东西。直立行走也给予了人类一定的身高优势，让我们能够纵观大草原，及时发现猎食者的踪影。

我们能够对恐惧做出本能反应就说明我们处于一个最佳状态，一个随着环境的变动而不断改变的状态。就达尔文进化论而言，动物进化出的功能一定是为了顺应周边环境做出的最佳回应，否则进化就毫无意义。那些无法完全适应周边环境的动物会灭绝，还有进化进程也不可以出现中断，就比如一出生就没有脑干的婴儿肯定无法存活。

在人们清醒的时刻，大部分时间我们的情绪都在大脑边缘系统的操控之下。在现实生活中，汽车会突然冲出来，金属碗会碰撞出响声，门会砰的一声被关上，这些都会让我们的大脑和身体吓了一跳，因为我们的想法会影响到情绪。不过，快速启动前额皮质之后，我们突然产生的恐惧就会慢慢平息下来。

如果每个人都是最佳状态，那什么是病人

在几十年前的医学界，几个来自不同领域的专家共同研发了一种“生物-心理-社会”治疗模式。这样做的目的就是为了把生物学，心理学还有社会学糅合在一起。但是这个在医学界具有高度影响力的治疗模式却创造出了一个没有人需要的标签。医药学和精神病学将吉米这种无法对周围环境做出合理反应的人称之为“有缺陷的人”或者“精神病人”。

大部分时候，我们之所以会把一件事情定义为不正常，主要是由于我们对一系列信息的对比，这就是我们大脑所做的事情。车子突然朝我冲过来，我会害怕；艾伦听见非比寻常的声音也会害怕。而我们称之为“不正常”的行为，则是人类表现出的所有“最佳（极端）状态”中的一种而已。

在身体健康或虚弱的状态下，我们的感受是不同的。因此我们的大脑进化出了对比功能，并进行等级划分，比如“更好和更差”“黑和白”“健康和虚弱”“正常和反常”。

在医学中，人们会把身体“反常”状态称之为“病态”。病态就是指机体处于持续性的不适状态，医学界将此称之为“疾病（disease）”，其字面含义就是“不（dis）舒适（easy）”的状态。其实那些身患“疾病”的人，他们的机体正在完美运作。然而，人们却认为相比于身体健康的人而言，这些患者处于劣势，所以人们创造出了这样一个词“疾病（dis-ease）”。其实这个词的出现来源于我们对“死亡”的最原始的恐惧。

人类机体免疫系统的启动主要是因为细菌或病毒，这些微生物会导致传染性的疾病。一旦病菌入侵我们体内的生物领域，机体便会对袭击做出反应。我们会担心感染疾病的患者，但是我们并不会同情一些感染了肝炎或者艾滋病的患者，我们甚至会瞧不起他们，认为是他们自己不检点、不自制的行为导致了当前的后果。

面对身患癌症的人，我们也会有类似的反应。其中一些人会获得别人的同情，因为癌细胞是由体内正常细胞变异而来。然而一些令人不安

的数据显示，如果喜欢抽香烟的人患上了肺癌，则会遭受别人的非难。

沾染恶习一般会被认为是道德败坏或者是意志力缺乏。尽管很久之前我们就知道，吸毒成瘾者和酗酒者大脑所分泌出的化学物质导致他们无法拒绝毒品和酒精。

我们不但没有意识到这些人正在尽其所能应对当前的生活环境，还把这些人称为“病人”。哮喘、高血压、高胆固醇、糖尿病、心脏病，甚至人们脸上的粉刺都可能会遭受别人异样的目光。我们会对超重的人说：“你应该改变你当前的体型。”对患有粉刺的孩子说：“你应该多洗洗脸。”我们的这些话无意中表示了在我们眼里他们就是一群异类。这让这些人倍感羞愧，并对自己的身体缺陷产生了恐惧情绪。

我们看待彼此的这种方式在无意中就给他人和自己造成了巨大的伤害。为何恐惧情绪从之前对我们的保护变成了对我们的伤害？其中一部分原因是我们过度迷信当前社会制定出的一套标准，从而觉得自己没有做到最好，把自己当成了“病人”。

从全新角度审视自己的缺陷

在过去的很长一段时间里，我们的边缘系统一直在支配我们的大脑。从生存的角度来看，这是一个绝佳的求生策略。然而，当我们的祖先不再受情绪控制，开始使用前额皮质思考的时候，他们的智商也就超越了现代欧洲人的祖先近亲——尼安德特人（Neanderthal man）。

我们的前额皮质正逐渐觉醒，发挥着越来越大的作用，这是一个令人振奋的消息。我相信人类即将经历下一次飞跃式进化。在下次飞跃中，我们的前额皮质会逐步发展，掌控边缘系统。

其中，我们要做的一件事就是转变对他人的看法，那些被你视为有缺陷的人其实已经在尽其最大的努力应对当前的环境。我们应该相信每个人都处于当前的最佳状态。或许是因为我们的边缘系统害怕丢失对人类的主要控制权，所以会让我们产生恐惧情绪，导致我们拒绝承认别人的最佳状态。

如若我们开始尊重当前的最佳状态，前额皮质就会夺得对大脑的掌控权，我们的生存也更具意义。由此可见，尊重是宇宙中最强大的力量之一。

随着大脑的进化，我们也会转变对他人缺陷的看法。现在被我们视为反常的状态，在以后会被我们所认可。我们会认为这是一个人、一个细胞、一个国家当前所做出的最佳反应，而不会认为他们当前的状态不佳，能力不强。这也就意味着我们开始启用前额皮质来理性看待他人，意识到了每个人都处于最佳状态。

这种转变的基础与核心就是最佳状态疗法，即改变我们对自己和他人的看法。我们的大脑不只是具有分析对比的能力，不应该把这个世界划分为好与坏。把事物，甚至人类分为有价值和无价值的类别，这是一种十分狂妄无知的行为。我认为没有任何一个人有资格否定他人或者自己的价值。我们应该承认其实每个人在每时每刻都处于最佳状态，并发挥了当前最大潜力。

最佳状态法告诉人们，我们的生物领域在每时每刻都已经做到最

好。在我们感冒时，我们的身体和身体中的细胞都在尽其所能应对当前的环境。所以我认为每个人在这个与这个世界互动时，我们都发挥出了各自当前拥有的最大潜能，处于最佳状态。

我们可以认为感冒是一个人的身体受到了新环境的影响，有病菌入侵才导致其身体出现这样的病症。或者，我们也可以赞叹感冒其实是某个人在当前环境下做出的最佳反应。

微小的改变就会产生巨大的变化

开始使用最佳状态法则之后，会发生很多改变。对比一下被尊重、被接受与被蔑视、被拒绝之间的不同感受。想一想面对那些对我们妄下评判和愿意接受我们的人，我们做出的不同的反应。

如果我们开始相信每个人都已经做到最好，会发生什么样的改变呢？我相信所有的事情都会往好的一面发展。转变对他人的看法，认可其当前的最佳状态，这一小小的改变会产生巨大的影响。记住最佳状态的第一原则：蝴蝶效应，微小的改变就会产生巨大的影响。

若是想要一下子改变所有的事情，那你便会无从下手，不知所措。这种挫败感也会导致恐惧情绪的产生。一旦你意识到任何一个领域的微小的改变就可以强大的产生连锁反应，那么你紧绷的心情就会放松下来，开始按部就班。在第二章中，我会详细介绍通过最佳状态疗法中的自我认知领域来改变对自己和他人的看法。

CHAPTER 2 自我认知：我们到底在恐惧什么

我们并不会成为其他人，只是在不知不觉中就变成了现在的模样。这一切到底是如何发生的？我们却无从知晓。

——希思·L. 巴克马斯特，《头发盒子：一个童话故事》

阿曼达在24岁的时候有了一个女儿。在女儿6个多月的时候，她突然发现自己的左手失去了知觉。一开始她觉得只是自己睡觉时压到了左臂。但是，手臂没有任何感觉，她只能任其挂在肩膀上低垂下来。

阿曼达惶恐不安，来到了我工作的医院，向我讲述了她的病况。当她的右手抓住自己的左手腕时，她可以做出环抱婴儿的姿势。如果把右手拿开，那么左手就会像枯萎的植物，重重地摔下来，不听使唤。

一个星期前，生活一如往常，没有任何异样。她的宝贝是一个非常可爱的小女孩，母女俩在生活上已培养出了绝佳的默契。女儿饿了，阿曼达就会去做饭；女儿哭了，阿曼达就会去安抚她；女儿睡了，阿曼达也会上床休息；女儿醒了，阿曼达用左臂把她抱起来，给她舒适感与安全感。阿曼达认为自己是一个合格的好母亲。

但有一次，阿曼达左手抱着女儿，伸出右手想去拿橱柜中的奶粉，身体差点由于失去平衡而跌倒。阿曼达的母亲站在旁边目睹了这一切，大喊道：“你刚才差点把孩子摔下来。”并立刻跑过来把号啕大哭的小孙女抱走，轻轻拍着她的背哄她入睡。然而依旧待在厨房的阿曼达却无法克制自己的情绪哭了起来，她母亲的那句话也一直在她脑海中盘旋。

就在第二天早晨，阿曼达隐约感到了女儿已从睡梦中醒来，当她也想起床时，却发现她的左手失去了知觉。恐惧让阿曼达不知所措。为什么自己的手臂不听使唤？这样她该如何照顾自己的孩子？如何工作？然而另一个令她恐惧的念头又钻进了她的大脑，她对女儿来说会不会就像她的左臂一样，失去了存在的意义？

阿曼达在随后的几天去了好几家医院，做了全面的检查。然而，医

生并未发现她的肌肉或是骨骼有什么问题，也没发现神经障碍。由于精神高度紧张，她开始感觉胸闷，喘不过气。她的母亲也没法让她平静下来，便喊来了救护车把她送到了急救中心。在那里医生对她的精神状态做了评估，建议把她送到精神病专科医院，于是我便成了她的主治医生。

恐惧会对我们的自我认知领域产生巨大影响，也就是你如何看待自己，如何看待他人。我们的自我认知领域也会对恐惧情绪产生巨大的影响。恐惧让人们不敢在职业和情感方面做出尝试和冒险，不敢在生活中展露自己最真实的一面。总之，恐惧让我们畏缩不前。

在接受治疗后，阿曼达和我都发现了她内心的恐惧。恐惧会让人们在困境面前落荒而逃，所以想要直面自己内心的恐惧必须鼓起巨大的勇气，而且克服恐惧后可以获得的无限益处也值得我们鼓起勇气来对它进行宣战。

阿曼达认为自己身为一位母亲还做得不够好，而且永远都无法与她自己的母亲相提并论。现在她的左手失去了知觉，她还如何保护自己的女儿？她如何喂养她，给她穿衣，为她换尿布？她甚至不能保证自己下次能否牢牢地抱紧女儿，让她免受伤害。

阿曼达想起生病前一天她母亲的过激反应让其惊慌失措，随后她的左手臂也产生了麻木感。但是，阿曼达却不愿相信自己的左手臂会因为这件事情而失去知觉。她只是觉得自己软弱无力的手臂也证实了其自身的无能。

入院第二天，阿曼达的母亲抱着小孙女来医院探望她。小女孩见到妈妈后，笑逐颜开，两条腿也摇摆起来，迫切地想要投入妈妈的怀抱。由于宝宝的挣脱，外婆的手一下子松了开来。

就在这个时候，阿曼达的双臂自如地伸展了开来，接住了自己的女儿。阿曼达是一个好母亲，她只是害怕自己没法保护、抱紧自己的女儿。当她再一次接住自己的女儿时，她又重拾了自信心。

自我认知领域

阿曼达的故事听上去让人不可思议，但这的确是一个真实的故事。当时阿曼达患上了转换障碍（conversion disorder），强烈的感情转化成了各种各样的躯体症状。阿曼达害怕孩子从她的怀中摔下来，所以她的左臂失去了知觉，这样她便没有任何机会再去抱孩子了，也不会让孩子再摔下来。恐惧让阿曼达付出了巨大的代价。

阿曼达母亲的一个无意行为居然会对她女儿产生如此巨大的影响，这并不是一个偶然。主要原因是其母亲的行为改变了阿曼达的自我认知领域。

首先让我们来看一下，自我认知领域在这个故事中是如何对人们产生了影响。在大部分时间，阿曼达的妈妈认为自己的女儿是一名合格的母亲。但是，就在她焦急地对着阿曼达大喊的那一刹那，她的女儿感受到了母亲对她的质疑，觉得她没法好好照顾自己的孩子，甚至还会对孩子的安全造成威胁。

自我认知领域对我们的恐惧情绪产生巨大的影响，甚至会像阿曼达那样，对我们的身体产生影响。但是这种情况是如何发生的？“心智理论”可以解答我们的困惑。

心智解读和“心智理论”

玛吉有一块糖果，她把这块糖果放在了厨房的蓝色盒子里，并盖上了盒子，走出了厨房。过了一会，调皮的弟弟也来到了厨房，他打开了蓝色的盒子，发现了玛吉的糖果。

但是，他没有吃，只是把糖果放在了另一个红色的盒子里，并且把两个盒子都关了起来，离开了厨房。当玛吉再次来到厨房的时候，你觉得她会去哪个盒子里找那块糖果？

因为我们有站在玛吉角度看待问题的能力，所以对我们来说答案显而易见，她肯定会先打开蓝色的盒子。这一简单并具有深刻意义的能力就是“心智理论”能力：我们能够站在他人的角度思考问题。

我们都拥有完善成熟的心智理论能力。大部分4岁的孩子也知道玛吉会先去蓝盒子里找糖果。然而再小一些的孩子却无法得出这个答案，因为他们还不具备心智理论的能力。由此可见我们的心智理论能力并不是与生俱来的，但是我们天生拥有培养出该能力的潜力。

我相信心智理论能力是人们参与一切社会活动的基础，该能力让我们能够推断出别人的所思所想。但是这并不是什么不切实际的心理学理论，在与他人交流时，我们会不停地使用到这种能力。你若是在路上看到有人肆意疯狂地开车并一直打着闪光灯，你会不自觉地揣测那些人内心的想法。

又或者，当你看见某人在公共场合把播放器的音量调到最大，引起周边人反感的时候，你也会不自觉地去猜测那个人当时的想法。其实我们当时真正思考的问题是：为什么他这么粗鲁，难道没有发现自己的行为已经对别人造成了影响吗？

理解他人的想法和感受是人类随着社会发展所进化出的一种能力。看看人类现在组成的庞大的社会团体，我们都会由衷地发出感叹。因为在数百万年前，大部分人都是独自一人潜伏在森林和大草原中，力量薄弱，易受攻击。

那个时候，我们只能依靠自己边缘系统传递出来的求生信号来逃避

其他动物，保持独居状态。但是从人类的进化历程看，我们仅用了非常短的一段时间，对自己的基本生活方式做出了巨大的改变，开启了小群体生活方式。

因为被孤立者没有办法全方位勘察敌情，其受到捕食者袭击的风险也就更高。但是一旦有了同伴，他就可以观测到另一个他无法顾及的方向。两个人合作的益处明显大于一人单打独斗。如果两个都承诺要是发现野兽出没就会提醒对方，那么这两个人的存活概率就会大大提升。行动上的配合也就促成了心灵上的默契，我们也就拥有了从他人角度看问题的能力。除此之外，我们还拥有了理解他人看法的能力，即便他们的看法与我们的完全不同。

自闭症（Autism）

科学家一般会从互相理解的角度来研究心智理论的能力。他们把心智理论能力看作是共情能力，即人们想要了解他人的所感所想。但是自闭症患者由于缺乏心智理论的能力，他们没有办法体会别人的感受。虽然现在已知他们的大脑构造与常人不同，但是对造成这一现象的原因还不得而知。

除了自闭症患者还有其他一些群体不具备完整的心智理论能力。那些前额皮质受过创伤，患有类似于老年痴呆症之类的神经退行性疾病，甚至饮酒过量的人群，他们的心智理论能力都会有所衰退。

我们的恐惧情绪并未随着人类的进化而消失，但却随着前额皮质的发育和其他情绪的出现而慢慢减弱。与此同时，出于生存的压力，我们也逐渐进化出了理解他人意图的能力，也能明白他人的心理期望。

我们所具备的这项能力并非一直恒定不变，它会随着我们的心情出现上下波动。比如，在与别人争吵时，我们理解他人的能力就会减弱。仔细想想，你与爱人发生争吵时，你是不是根本听不进他说的话？因为一般处于愤怒状态的人们是缺乏共情能力的。

一些恃强凌弱的孩子被称为“冷血儿童”，可能就是因为缺乏心智理论的能力。这些孩子不知道自己的行为已经对其他人造成了困扰，让别人受到了惊吓。恐惧情绪的出现是因为人们感知到了危险，所以如若你身边的人没有意识到他已经让你受到惊吓的话，那么他一定是一个非常可怕的人！

恐怖书籍很畅销，恐怖电影的票房也很高，就连新闻报道中的恐怖情节也能抓住大家的眼球。但是大部分人对恐怖娱乐还有恐怖恶作剧都

有一定的承受底线。那些恃强凌弱的人会被认为是道德败坏，正是因为他们触及了这个社会的底线——不能够恶意恐吓他人。一项由乔治城大学主导的一项实验显示，大部分的恃强凌弱者并没有意识到他们的行为已经让别人产生了恐惧情绪，也不知道自己的行为在道德上是不被接受的。

那些在心智理论能力方面有缺陷的人总是会被正常的人群孤立。如果你身边的人不关心你的想法，你的感受，这会让你很恼怒。缺乏心智理论能力的人很危险，他们会触发我们的边缘系统，让我们感到害怕。而我们若是不使用前额皮质进行理性思考的话也会引发别人的恐惧情绪。

心智理论和自我认知

正如上文所提到的，大部分人在4岁左右就具备了心智理论的能力。想象一下，一位父亲正在花园里剪玫瑰，他的孩子就陪在身边。这时，一根花刺刺伤了父亲的手指，他疼得叫了出来。孩子立刻跑过去查看父亲的伤口，还给他拿来了创可贴。这个孩子体会到了父亲的痛苦感受，也领会到了他当时的想法。

我们把想要了解他人所感所想的行为称为“共情”。人们拥有的共情能力是人类的特性和优点。我们会被关心我们的人所吸引。能够领会他人想法意味着你是一个“受欢迎的人”。我们喜欢与照顾我们感受的人相处。因为这些人对我们的所感所想表现出了兴趣，让我们感觉很好。我们只有懂得他人的想法和经历，才会做出共情反应。

不过，我认为共情定义的范围过广，其不单单是指对他人想法的理解。因此我便提出了“自我认知（Ic）”这一概念。我们真正关心的是他人对我们的看法和感受，这也会对我们的自我认知产生影响。

从进化角度看，自我认知具有十分重要的意义。百万年前，人类出现，为求得生存，判断他人是否把自己当作猎物比判断他人是否饥饿更为重要。前者了解的是他人对我的看法，后者则是了解他人的感受。一旦你确定自己不会被吃掉，你便更愿意分享自己的食物，缓解他人的饥饿。

4岁的孩子对她的父亲产生了共情反应，体会到父亲的感受，父亲也会因此感受到自己存在的价值，并赞扬女儿对他的关心。父亲的认可同时也会提升女儿的共情能力。从父亲的眼中，女孩看到了自身的价值，并感到了愉悦满足。正是这种相互理解、相互关心给我们带来了愉悦和满足感，让我们组成了一个家庭，部落和社会群体。

心智理论能力是前额皮质具备的功能之一，而正是因为拥有前额皮质，人类才能进化成现在的模样，并在众多物种中脱颖而出。前额皮质会将我们对他人行为和想法的感知传递给大脑边缘系统。然后，边缘系统——这个情感操控室会将这些感知贴上情感标签。比如：“觉得很舒心——这个人知道你想要什么，并且还会为你提供一定的帮助”，或

者“感到很害怕——这个人一点都不在乎你的感受”。

一个人是不是在用心倾听，有没有关心你，还是毫不顾及你的感受，我们对这一切都心知肚明。心智理论的能力让人们能够主动，并持续不断地分析出他人的想法与感受，尤其是他人对你的想法与感受。分析后得出的答案会让我们做出相应的反应，同时也可能会触发我们的恐惧反应。

融入集体可以提升价值感

大部分人都不喜欢长期的独居生活。我们都希望融入集体，而且也无法理解那些远离尘嚣，隐居山林的人们。在我们眼里，这些人的内心一定是孤独寂寞的，要不他们肯定心理有问题。如果你曾经看过《幸存者》（Survivor）或《学徒》（Apprentice）这类真人秀，那你应该知道这些节目每周的终极惩罚就是集体投票选出淘汰者。正如我们常说一句话：没有人是一座孤岛。总之，脱离群体便意味着灭顶之灾。

出于进化的需求，我们必须融入集体，而且这种想要融入集体的强烈意愿也塑造了我们的自我认知领域。我们希望自己被认可，因为只有这样集体才会接纳我们。我们可以从他人的眼中看到自己的价值，就像那个给父亲拿创可贴的小女孩。但是当我们无法得到别人的认可时，我们心中的恐惧便会悄然而生。

这就是心智理论能力的力量，让人们感知到别人的认可，明白自己不会被他人或者群体拒绝。那么，这也就意味着他人很乐意和你相处，交往后你们也许会成为朋友，甚至会成为人生知己。心智理论能力让我们摆脱战斗、逃跑和冻结反应的束缚，做出另外一个不一样的选择——建立友谊。拥有一个朋友能够提升我们的自尊心和自我价值感。

自我认知的力量

有一天我们的自尊心突然提升，究其原因并不是因为我们取得了某些成就，而是因为他人认可了我们的成就。由此可见，一旦得到他人的认可，人们的自尊会得到提升。这就是我们喜欢赞美别人的穿着、轿车，还有工作的原因之一。

家庭领域和社会领域会影响我们的自我认知领域，而自我认知领域又会对我们的生物领域产生影响。自身的优点得到了别人认可，被别人赞扬之后，我们的心中会立刻迸发出一种愉悦感。正是我们大脑所分泌出的化学物质“催产素”（Oxytocin）促使我们产生了这种愉悦感。

当我赞扬自己孩子的时候，我知道我的这个行为会促使他的大脑分泌出大量的催产素，然后流入血液中。由大脑分泌出的，并可以调节其他器官功能的化学物质被称为“神经激素”。催产素就属于神经激素，会促使产妇在生产时收缩子宫。

催产素还被称之为“拥抱激素”和“信任激素”。当我们感受到恐惧时，我们的身体会分泌出皮质醇（Cortisol）和肾上腺素（Epinephrine）；而感受到别人的关心与认可时，则会分泌出催产素。来自澳大利亚悉尼大学的研究人员曾做过这样一个实验：他们找来了两组志愿者，其中一组被要求吸入催产素，随后研究人员再分别与两组人进行高压谈话。

相较于另一组志愿者，吸入催产素的志愿者变得更为自信，给予自己更高的评价。由此表明，催产素能够帮助人们提升自信，减小压力，哪怕你有着强烈的自卑情绪。有些人天生就携带着能够产生更多催产素受体的基因，这意味着这些人更容易获得和使用催产素。因此他们也比别人更乐观自信。

事实上，我们对自身的看法和感受会对大脑产生影响。澳大利亚的科学家使用核磁共振成像（MRI）测量了40位健康成年人的大脑尺寸，同时运用测试来评估他们的自信强弱。结果表明，和自信心较弱的实验对象相比，自信心较强的实验对象他们的前额皮质尺寸更大。

我们应当牢记自信心会对大脑产生影响，尤其是在养育孩子的时候。我们之所以想要了解他人对我们的看法，是因为别人的正面评价对我们具有极其重要的保护意义。就有这样一项调查可以证明赞扬与认可对人的保护作用。这项调查的主要对象是一群心态积极向上的孩子。然而，这些孩子中有的曾遭受过严重的虐待，有的则因为某些事故，身体上留下了难以愈合的伤疤，但是他们面对困境没有倒下，并依旧对未来充满希望。调查显示在这些孩子的生命中，至少有一个人肯定过他们的价值，并将他们视为珍宝。由此可见，别人对我们价值的肯定帮助我们从前面的悲惨遭遇中走了出来，同时也帮助我们建立了强大的自信心。

几千年来，随着前额皮质的发育和心智理论能力的出现，人们社交的欲望变得越来越强烈。我们也因为社交和相互之间的信任而获得了愉悦感，这种感情也因催产素而变得越来越强烈。

我们在了解身边的世界、家庭领域和社会领域之前，必须要先了解自我。心智理论的能力是我们获得安全感和存在感的一个重要途径。最佳状态疗法就是抓住了人类渴望被尊重的心理诉求。

别人的尊重意味着对我们价值的认可，我们也会对此人产生信任感。因为我们能够推测了解到他人对我们的看法，所以心智理论也有负面作用。它会让我们感受到别人的蔑视，这就会导致误解纠纷，最终使人们产生恐惧情绪。

自我迷恋VS害怕被拒绝

人们很喜欢做一些有关性格、智商和职业生涯的测试。这些测试的结果会说出我们的良好品质。过去我们会在杂志和报纸上看到这些测试。现在这种测试在互联网上随处可见，脸书和其他社交媒体上都有它们的身影。不过在这个社交媒体当道的时代，这些测试的结果不再是个人导向，而是为了向大众展示自我的一个产物。

“人们经常会做这样的测试，不过以前是为了了解自己，现在则是为了向别人展示自我”，未来学家雪莉·特克尔在《连线》杂志的一篇文章中如是说，“这些测试的结果旨在强调真实的自己，而不是我们在别人面前表现出来的状态。人们对于这种测试乐此不疲却又有些许厌烦。”

然而这些测试大部分都是无意义的，因为我们无法通过这些测试来了解真正的自己，但是仔细研究人们是如何使用这些测试结果和社交工具来提升社交中的自我形象，这一点却具有十分重要的意义。那些比较自恋的人则比别人更擅长使用这些工具来提升自己在他人心中的形象，不过追求的目标都是一致的，就是希望得到别人的接纳与认可。

削弱恐惧情绪——最佳状态的改变

比利是一名三年级学生，有些笨拙，没什么朋友也缺乏自信。课外活动时，他总是孤单地站在操场的边缘，没法和同学们打成一片。直到有一天，老师让他承担为教师和同学削铅笔的任务。一切从这一刻发生了改变。

比利认真地削完铅笔后再一支支分发给同学。每天都有很多同学对他表示感谢。到了第三天，比利和班上的同学都能聊上几句。快到周末时，比利会主动和同学聊天了。“这是你的铅笔，弗朗西斯。”弗朗西斯笑着回答道：“比利，谢谢你。”

看到了比利自信心的提升，老师便设立了一个班级职务“削铅笔值周生”。然后在下一周，比利很认真地教了下一位值周生如何能更快更好地使用卷笔刀。自那以后，无论是在教室上课，还是在做户外活动，比利都能完全融入集体。

老师并没有要求比利去证明自己。因为老师当时已察觉到比利的最佳状态，他当时不愿相信自己能做好一件事情。那么老师就给予了比利信任，给了他一项工作，并相信他能够很好地完成。就在比利，和班上其他同学意识到老师对他的信任时（前额皮质的一项功能），比利在班级中的职位也就得到了认可，他也因此放松了下来（边缘系统的一项功能），对于孤单的恐惧也在慢慢消退。老师对比利的尊重、认可和信任成功帮其树立了自信心。

比利的自信来源于比较。他会问自己：我和其他孩子一样优秀，一样富有，一样聪明，一样可爱吗？这就是我们大脑的运作方式，对比我们所接收到的信息，而且在我们还没有意识到的情况下，我们的大脑便会做出一系列对比行为。比利对自我的认知一部分来自于对比，即讲自己和他人进行对比，或是将现在的自己和理想化的自我进行对比，但是他并不相信自己可以变成理想中的自己。

老师注意到比利，给了他一项任务之后，比利产生了一种荣誉感，对自我的看法也就转变了。老师肯定了他的价值，他对失败的恐惧感也就逐渐消失，慢慢敢在教室和操场与同学攀谈了。随着自我认知的改

变，他的最佳状态也逐步步入了下一个更好的阶段，心中的恐惧也在逐渐消退。

恐惧只有找到一块肥沃的土壤才能在我们的心中生根发芽，而人们对自我价值获得认可的迫切渴望正好为恐惧的种子提供了这样一片沃土。但是想要知道别人是肯定还是否定我们，我们首先要具备的就是心智理论的能力，能够从他人的角度观察这个世界。

在这个故事中，比利的老师真切感受到了比利付出的努力。作为一名有经验的老师，她知道她能够改变他人对比利的看法，与此同时也能改变比利对自己的看法。最终，比利当前的最佳状态也得到了改变。实际上，通过适当的方法，每个人的最佳状态都能够得到改变。

对于相同事物的不同认知

现在请按照我的指示做：先朝前看，闭上你的左眼；继续往前看，这次睁开你的左眼，闭上你的右眼。你看到的景象有没有因为你睁开眼睛位置的改变而发生改变？

地球上有70多亿人口，每个人都在以自己独特的视角观察这个世界，因此每个人对事物的看法都各有不同，这对我们每个人来说也是一种困扰和挑战。因为不管你们承认与否，我们其实都很在乎别人对自己的看法，这种心理需求也正巧成了恐惧滋生的温床。

尤其是我们还未和他人建立起互信关系的时候，更容易感到恐惧。恐惧影响着我们每个人，让我们不敢行动，害怕被别人看作是一个无能的人。通过心智理论能力形成的自我认知领域就是自我内心世界对外部世界的反应。

本书故事中涉及的人物，以及这个世界上的大部分人在四岁之后，别人的看法都会对他们产生影响。远古时期，我们为了求得生存需要揣测了解他人对我们的看法，如今这种能力却成了一把双刃剑。当我们觉得自己的价值被别人认可了，那么我们就会对他人产生信任感。要是我们感觉自己被否定了，那我们就会产生恐惧感。这就是心智理论能力会对人产生的负面影响。

恐惧会减弱我们的共情能力，同时也可能会让别人产生恐惧、甚至发怒，我们的恐惧情绪也会由此加剧。因此保持前额皮质的运作十分重要，这样我们才能做出理性判断，正确分析当前接收的信息。大脑也就不会被边缘系统掌控，我们可做的选择也不会再局限于战斗、逃跑或冻结反应。

我们可以做出第四种选择，那就是相互信任，建立友谊。当我们处于求生模式，大脑只受边缘系统掌控时，信任对我们来说是一种难以捉摸的行为，因为我们不具备理解他人想法的能力，自我认知领域也不会受到他人的影响。在这种情况下，只有恐惧才能滋生出恐惧。

如果你正在看这本书，那你一定拥有完善的心智理论的能力。既然

我们都能够理解了他人传递出来的信息，也拥有共情能力，那么你曾经向某人表示过你对他价值的认可吗？你又是用什么方式表现出这种认可的？你需要告诉其他人你对这个人的认可吗？或者你有没有用另外一种方式表现出你的认可？你是如何知道你能够相信你的同事，你的朋友？你又是如何知道某些人是不能相信的呢？

尽管我们没有意识到心智理论能力的存在，但我们却一直在使用。在日常生活中，我们轻车熟路地推测着别人对我们的看法和感受，这也是人类进化历程中的一部分。我们也许不会察觉到我们对别人造成的影响，也不知道在无意之间我们就能让别人产生恐惧感或者信任感，就像阿曼达的母亲在看到阿曼达没有抱紧孩子的时候，在无意识的情况下说出了那些话造成了意想不到的后果。

如果我们真的想摆脱边缘系统（恐惧）的控制，并学着更加理性地思考（信任），那么我相信每个人都想获得别人的信任，而不愿引起别人的恐惧。人类之间产生了信任就意味着结盟，而恐惧则意味着逃离，我们会被团队遗弃，孤立无援，落入此番境地也只能对自己发脾气，从而又会引发自身的恐惧情绪。彼此的信任更容易让人们产生愉悦感。如果让大脑在恐惧和愉悦两者之间选择，大脑一定每次都会选择愉悦。毕竟有别人的支持一定比自己单打独斗好，别人也会得到你的支持。

使用前额皮质

恐惧情绪到底对人类有何种重要意义？几百万年来，恐惧情绪极大地提升了我们的生存概率。但如今，每个人都意识到了恐惧的负面作用。心生恐惧时，我们大脑便不能再进行理性思考。德国人曾经做过这样一项实验，挑选了30名健康女性，向她们展示了恐怖图片和正常的图片，然后记录她们的眨眼频率。眼睛眨得越快，说明感受到的恐惧情绪越强烈。

然后这些研究对象会做一项名为“泰勒攻击示例”（TAP）的测试，她们将会对一个虚拟的对手进行电击，在此过程中会有人对她们的大脑进行扫描。测试中研究对象电击的次数可以显示出她们攻击性的强弱。不管感到恐惧与否，她们都可能会电击对手，但是展示出更多恐惧情绪的人，她们前额皮质的活跃度明显降低，心智理论能力也有所降低，并且更有可能多次电击对手。

由此可见，恐惧削弱了我们理会他人所感所想的能力，也削弱了我们反省自我的能力。假如我害怕你会吃了我，我才不会去关心你是不是真的饿了，哪怕你不饿的时候并不会吃了我！如果我不关心你的感受，那么我就更有可能对你造成伤害。实验中倍感恐惧的女性在使用电击的时候，也暂时不具备心智理论的能力，这也就意味着在此过程中她们也不再具有共情能力，无法感受到他人的想法和情绪。

外貌对社交的影响

我们都知道以貌取人是一种错误的行为，但是我们却无法摆脱这种“恶习”。美国得克萨斯大学奥斯汀分校就做过一项相关研究，组织了46位成年人和42个孩子为虚拟世界中的人物进行魅力打分，然后每个人都可以不限次数地任意选择某个角色并与之互动。大部分大人和小孩都多次选择了更具魅力的角色，而很少选择其他角色。甚至在视频游戏中，我们的大脑也会被面容姣好的游戏玩家吸引。世界上每个人都会以貌取人，所以我们都十分在乎别人对我们长相的评价。你去面试的时候，不可能穿着睡衣。穿着带有客队图标的衣服或者主队图标的衣服去看体育赛事，受到的待遇肯定大不相同。第一次去见潜在合作伙伴时，你的外表就会影响别人对你的评价。很多时候，在与众多人相处时，大部分人的内心都会慢慢滋生出连自己都无法察觉出的恐惧。而这种微妙的情绪可能最终会恶化成严重的社交恐惧症。虽然这种情绪十分微弱，但也可以刺激到我们的边缘系

统，让我们做出逃跑反应，若是任由这种情绪发展则可能恶化成为严重的社交恐惧症，我们整个人都可能像阿曼达的左手臂那样失去行动能力。

阅读提升心智理论能力

既然心智理论能力在人们的交往过程中至关重要，那么我们该如何锻炼这种能力呢？有一项研究向人们揭示了一种锻炼心智理论能力的途径。

位于纽约的社会研究新学院的研究人员发现，那些经常阅读文学小说的成年人更擅长于判断他人的想法和感受。这个发现意味着我们的心智理论能力是可以被培养并提升的。我们可以通过某些联系来提升自己心智理论的能力从而可以减少自身的恐惧情绪。

婴儿也会感到恐惧

婴儿在8个月至14个月的时候，就会因为分离而感到焦虑，会因为照料者的变更而感到悲伤。婴儿能够做出这样的反应必须得建立在以下几个基础之上，首先他们必须明白每样事物不可能凭空消失，也记得照料者的模样，还有就是可以识别出熟人和陌生者面孔的区别。因此一旦照料人离开，并突然出现一个陌生人时，他们会将这个陌生人视为潜在的捕食者，感到害怕的同时会大声哭闹向突然消失的照料者传递信号，表示自己正处于潜在的危险之中。这个年龄段的婴儿无法用语言表达恐惧，但是他们真切感受到了这种情绪。

但是一个孩子又是从什么时候开始可以感受到别人的恐惧情绪呢？来自波士顿大学的科学家发现孩子在3岁时就已经可以辨别出惊恐的面部表情和身体姿势。他们也可以辨别出惊恐的声音，但是却无法同样熟练地辨别出悲伤的声音。

在我们成长的过程中，心智理论能力一直发挥着非常重要的作用，因为孩子和大人一样都想要了解别人对自己的想法，所以他们也是可以感受到恐惧的。而我们之所以会产生恐惧不是因为害怕死亡，而是害怕被拒绝。只要自我价值被承认，那我们就可以在一个为我们提供保护的团队中占据一席之地。这就是为什么被别人认可对我们来说意义重大。

我们在还是年幼的时候就想要了解并十分在乎他人对我们的评价。荷兰曾做过这样一项实验，组织了188名10岁至13岁的孩子玩电脑游戏。实验人员会在此期间会暗中操作电脑，给予他们积极的反馈或者是消极的反馈。相较于乐于社交的孩子，这些恐惧社交的孩子在接收到积极的反馈后，自信心有了更大幅度的提升。但是在接收到负面的反馈后，自信心却大幅下降。正是因为拥有认知领域和心智理论能力，所以我们才对他人的评价极其敏感。

恐惧的负面标签

在前面我已经提到过现在我们不但将人身体机能的紊乱称之为“疾病”，还将人们反常的行为定义为“疾病”。我们创造出了很多疾病标签，比如“抑郁症”（Depression）、“精神分裂症”（Schizophrenia）、“焦虑症”（Anxiety）和“成瘾症”（Addiction），但是很多时候我们并没有意识到这些名词已经对人们产生了影响，就像一条锁链牢牢的套住了我们。

为了强调某些人行为的偏差，我们在那些病症后面加上了“障碍”这个词，比如“焦虑性障碍”（Anxiety disorder），“抑郁性障碍”（Depressive disorder），“注意力缺失障碍”（Attention deficit disorder）等。此时，我们都忽视了心智理论的重要作用。为了帮助别人而给他们贴上了各式各样的负面标签，实际上已经适得其反。

我们之所以要通过这种贴标签的方式来区分定义“正常”和“反常”，将异于常人的精神状况称之为“疾病”，是因为这样会唤起我们内心的同情心去怜悯那些深受疾病困扰的人们。一旦我们将他们的行为定义为“非理性”，那么我们可能就无法再信任他们，但是我们会表现出自己的同情与怜悯。

不过很多时候，我们并不会把别人的异常状态看作是疾病导致的结果。相反，我们会认为这是因为他们自身的道德缺失和薄弱的意志力造成的。比如，抑郁的人应该重新振作起来，成瘾的人应该学会拒绝。不过，很多时候，若是将有成效的人和懒惰的人，优秀的人和平庸的人，或者懦夫和勇者放在一起对比都会让人们产生愧疚感。

人们总是习惯于看到别人身上最坏的一面，这一倾向让所有人都感到很害怕。社会上有很多人急需我们的帮助，这些人有的沉溺毒品，有的穷困潦倒，有的与我们信仰不同，面对他们人们大多时候会选择视而不见，并为自己的冷漠找出种种理由。比如，这个人不够努力，那个人天生无能，那我们也就没有必要为帮助他们花费时间和金钱。

我们的这些想法让这些人产生了恐惧情绪还向他们传递了我们对他

们的厌恶情绪。有的时候，若是看见有人帮助了原先被我们拒绝过的人，为了消除内心的愧疚感，我们会对自己说我们只是把帮助别人的机会赋予了其他人，并会继续心安理得地蔑视受助者。

作为一名治疗精神病的医生，我曾亲眼见证过人类强大的适应力，但这种适应力也很容易受我们的情绪影响而被削弱。恐惧是人类在进化过程中必不可缺的一种情绪，它在一瞬间对我们产生的影响可能会伴我们终生。没有恐惧，我们也就无法逃离潜伏的捕食者，摆脱潜在的危险。没有恐惧，伦理道德将荡然无存，法律法规也将无人遵循。

恐惧在人类发展历程中有极其重要的意义，但是它也给我们带来了负面的影响，致使我们在面对某些境况的时候踌躇不前，不敢勇敢地探索这个世界，不敢肆意地感受快乐，不敢自如地与他人亲近，就像阿曼达的左手臂一样失去行动的力量。

我们被影响着的同时也在影响着别人

我们的自我认知领域是以心智理论为基础的。我们眨眼的频率，说出的话语，脸上的表情，语调的改变，手臂的摆动，肩头的耸动都能显示出我们的自我认知领域。我们会在非常短的时间内推断出他人的想法和感受。在39毫秒之内，对别人的第一印象便会在我们大脑中形成。而一秒钟等于1000毫秒，可见我们反应有多么迅速。

在任何时候，每个人都处于最佳状态。你若是某人家庭领域和社会领域中的一部分，便会对这个人的自我认知领域和生物领域造成一定的影响。这就是最佳状态疗法的第二法则：虽然我们无法掌控他人，但我们在时刻影响着别人。我们可以对任何一个与我们有关联的人产生影响，这是一种力量也更是一种责任。

保罗·西布莱特曾写过这样一部优秀的作品，名为《陌生人群：一部经济生活的自然史》。书中讲述的是有一天他去商店买了一件棉制衬衫，他之所以可以买到这件衬衫，是因为几年前一位陌生人在一片土地上播撒了棉花种子。

另外一个陌生人开始精心培育照料棉花，并会在收获时节用另一个人制造出来的机器收割这些棉花。随后，又会有其他陌生人用别人所制造出来的卡车将棉花运走，送到一家有更多陌生人工作的工厂。在这里，这群陌生人会对棉花染色，编织成衬衫。

又有另一群陌生人会将这些衬衫运送到店铺中，并把它们挂在货架上。最终，我们才能走进商店购买到这件衬衫。也许我们还会使用信用卡来付款，这就意味着我们今天就可以把东西先拿走，以后才会支付货款。有多少素未谋面的人参与了我们衣着的制作、运输和出售。我们若是买了一条裤子，一件衣服也会对其他陌生人产生影响。总之，我们无时无刻不在影响着每一个人。

思考一下，最佳状态疗法是如何影响我们的自我认知领域的？如果你认为现在已经做到最好，或者你觉得你现在做得还不够好，大脑面对这两种情况会做出完全不同的回应。一个自我尊重的强大力量，另一个则是妄自菲薄的摧毁性力量。生物领域和自我认知领域不会凭空出现，

一定是在受到家庭领域和社会领域影响后才产生的。下一章，我们会来详细探讨家庭领域对我们的影响。

CHAPTER 3 家庭领域：恐惧的来源和对抗恐惧的力量

大脑会崇敬或害怕那些超过其认知范围的事物。

——艾丽斯·沃克

桑德拉躺在床上怎么也睡不着，脑子里突然蹦出了一口大锅，里面煮着姜饼人。她又想象自己在森林见到一只穿着衣服，和蔼可亲的大灰狼，但是桑德拉知道这只大灰狼心怀鬼胎，想把她从家中骗走。随后，她脑海中又出现了一个苹果，也许这个令人垂涎欲滴的苹果已被涂上了剧毒。

为什么桑德拉会这么想呢？因为傍晚的时候，她吃了一个苹果，然后又看了《白雪公主》这部动画片。她的呼吸开始加快，有些惶恐，立马去找父母寻求帮助。但是她的父亲只是摇了摇头，甚至笑了出来，让她不要胡思乱想，根本不会有人向她的苹果投毒，而她的母亲却对桑德拉的表现异常担心。

第二天，桑德拉在学校的时候感觉身体不适，被送到了医务室。一周内已经发生了三次类似情况。护士叫来了桑德拉的母亲要求把她接走。不过母亲并未把桑德拉接回家，而是把她带到了儿科诊所做了检查。这时，桑德拉的心跳开始加速，甚至有些反胃。她觉得自己肯定是生病了，要不然为什么要来看医生？

到如今桑德拉已经30多岁了，但她没有伴侣，没有工作，也不愿意去见朋友为她安排的相亲对象，不愿意参加明天的面试。她坐在我面前，讲述着她的故事和人生。她觉得自己不聪明，不漂亮，也不优秀，她完全不信会有哪个异性能看上她，会有哪家公司雇佣她。

更为严重的是，桑德拉的身体有着各种各样的症状，比如头疼，胃痛，也就是一般意义上的“疾病”。她的公寓前门有三个插销，那是因为他的父亲小时候给她讲过这样一个故事，一个面目和善的女巫会把孩子引诱到自己的家中，然后把他们放到大锅中烹煮。桑德拉依旧和孩子

一样，害怕自己被抓走。

在最佳状态疗法中，家庭领域会对我们产生十分重要的影响。没有人能够拒绝家庭对我们人格的塑造。回想一下，家庭在我们的一生中是否一直对我们的决定产生着影响。你之所以会害怕蜘蛛是否是因为你母亲也害怕蜘蛛？

你的父母提醒你过马路时要先观察左右路况，你当时肯定这么做了。不过现如今你是否还是这样小心翼翼？有些话就是这样被深深刻进我们脑海中，并被我们严格遵守着，比如“好奇心害死猫”还有“饭后一小时内不要游泳”。

父母从小也会教导我们不要和陌生人说话，那么在你与陌生人交谈的时候，这句话是不是还会影响到你当前的感受呢？是不是很神奇？我们童年时的一些经历在多年后仍会对我们产生影响。尽管有些警告听上去并无大碍，但是它会对我们日后的恐惧情绪产生深远的影响。

请勿在家庭领域中轻易责备孩子

在我详细剖析家庭领域的强大影响力之前，你们必须要明白我并没有在批判父母对孩子的教育。很多年前，人们总是爱把孩子犯的错归咎到父母身上。比如“冰箱母亲”（Refrigerator Mother）理论就指出父母的冷漠是造成儿童精神分裂和自闭的主要原因。毫无疑问家庭对我们的最佳状态有十分重要的影响。但是，我们不能为自己当前的不当行为找借口，还必须要尊重我们当前所处的最佳状态。

责备只会对我们的人生产生阻碍，导致我们不敢去探寻我们某些行为背后的真正原因。不过只有在我们胡思乱想和感到恐惧的情况下，责备才能束缚我们的行动力。我们害怕自己被否认，被认定为无能，那么自己就可能被集体抛弃。有充足的证据表明，一旦人们觉得自己要被否定的话，他们也就越不可能去寻求他人帮助或者客观评判自己。他们不相信任何一个人，尤其是自己。

我不是一名审判者，我不会去责备任何一个人。我只是一名治疗精神病的医生，只想找出人们某些行为背后的真正原因。我们的父母也同样处于最佳状态，他们也受到四个领域的影响，包括他们的家庭领域还有他们的父母。当我们将每个人都视为处于最佳状态的时候，我们就会用客观公正的眼光来分析为什么一个人会这样做。

我希望我能够将这些想法传递给你们。

所以我鼓励父母和孩子们要保持一种阅读的习惯！在我做演讲与现场观众互动时，我会要求那些已为人母或人父的人举起他们的手。很多人都举了手。然后我会要求，“那请有父母的人也举一下手”。所有的人都笑了出来，并举起了手。我们都有父母，而且他们都处于一种“最佳状态”。

责备和责任是两种完全不同的概念。若是我们每个人都开始为自己的最佳状态负责，那么神奇的事情就会发生。你会身心放松，并能尽你所能做到最好。记住以上这些话，我们才能去探寻家庭领域是如何对我们成年后的恐惧反应产生了或大或小的影响。

我是不是也应该害怕？

我们的恐惧情绪是如何产生的？上一章中，我们就谈及到了条件反射，动物经历过某件事之后，再次遇到类似事件，他们的生物领域才会受到刺激做出反应，体内的皮质醇浓度会急剧上升。但是，在1977年一位名叫斯坦利·拉赫曼的英国科学家指出，有些人对于从未见过的东西也会产生恐惧感。

拉赫曼表示，我们自身的恐惧情绪可以影响到别人。当时他并不知道镜像神经元，不过现在我们都已深谙其中奥秘。一张惊恐的面孔会刺激到我们大脑中的镜像神经元。一个人在讲故事的时候做出惊恐的表情会促使我们的大脑进行思考：我是不是也应该害怕？

导致恐惧情绪的深层原因

我们就拿牙医来举例证明恐惧是可以传染的，他人的恐惧情绪可以传递给我们。人们害怕牙医的理由多种多样。有些人是因为过去受伤的经历，但是更多人是因为他人和媒体的影响。有些电影逼真地展现出了一些酷刑场景，比如在《霹雳钻》中，主角的几颗牙齿被一起连根拔起；还有在《恐怖小花》这部音乐戏剧中，具有虐待倾向，并将病人置于死地的牙医。不过，这并不是孩子惧怕牙医的原因。

在孩子还小的时候，他们就开始去看牙医，牙医还会教授他们一些护牙知识。因此，牙医对他们来说其实是一位照料他们的人，害怕他们是不符合常理的。但是孩子们的确是非常害怕牙医，那么原因何在呢？

托里是一个10岁的孩子，一提到牙医他的身体便会渗出冷汗。也许是哥哥和父亲谈到牙医时，那低沉的声音与紧锁的眉头让孩子察觉到了丝丝异样。从7岁开始，这个孩子便开始惧怕每年的牙齿检查。或许是害怕电钻，牙齿填充还有剧烈的疼痛。直到他听到母亲轻声对医生说：“能让我进去握着我孩子的手吗？”就是这句话让托里跌入了恐惧的深渊。

在精神病学领域，有些人总是倾向于认为会有坏事发生，我们将他们的这种错误想法称之为“认知易感性”（cognitive vulnerability）。托里的父母在自己去看牙医时，认知易感性水平较高，不过他们并不是个例。

最近，马德里大学研究人员与近300名父母还有他们的185个孩子进行了交流，目的是为了探究父母对牙医的恐惧是如何被传递到孩子身上的。研究表明，孩子的恐惧与父母的恐惧是息息相关的。那些认知易感性较高的父母，会想象发生在牙科医院的恐怖事件，并会把这种扭曲的思想传递给孩子。不过，大部分父母并未意识到他们对孩子造成的影响。

许多父母会录制孩子剪头发和打针时的场景。有些视频甚至可以吓到所有人。我不明白为什么有人会把孩子遭受痛苦的时刻录制下来，但是YouTube上却充斥着这种类似的视频。来自中国香港大学的研究人员

从YouTube上选了32个视频，里面记录了32个孩子在接受牙医治疗时的表现。这些孩子尖叫哭闹，焦虑恐慌，孤立无助。在与这些孩子交流过后，研究人员发现正是他们父母对牙医的恐惧才导致了他们当时的表现。

有时父母一句无心的话便能引发孩子的恐惧情绪。有一个视频记录了一个女孩为了拒绝牙医检查，而做出了疯狂的破坏行为。母亲看规劝无望，只好向医生解释，女孩做出这些荒唐的行为全是因为他父亲的一句玩笑话——医生会把你的牙齿全部拔掉！

但是，有时恐怖信息的传播不单单会导致其他人恐惧情绪的产生还会导致其他后果。来自巴西的科学家与608名母亲进行了交流，试图找出母亲对牙医的恐惧情绪会对孩子产生什么样的影响。他们发现那些对牙医有焦虑情绪的母亲不但会把这种情绪传递给孩子，而且她们也更不愿意带孩子去看牙医。这就导致了这样一个结果：这些孩子有更多的蛀牙。

让我们从最佳状态疗法的视角来探讨一下这种恐惧情绪吧。

使用“最佳方法”来克服对牙医的恐惧

我们可以运用“最佳方法”来减轻我们自己、他人还有孩子的恐惧情绪，并在家庭领域中重新调整你的恐惧反应。在上一章我就讲过，我们无法控制任何一个人，但是我们可以通过自我认知领域影响每一个人。

孩子非常在乎父母对他们的看法，他们的看法也对孩子有巨大深远的影响。孩子们之所以害怕去看牙医也是因为父母在日常生活中的一些无意行为对孩子产生的影响。只要我们感知到了一个小小的改变，哪怕是一句耳语，一个眼神，或是出汗的手掌都可能刺激到我们生物领域中的边缘系统。

请记住一个微小的改变就能够产生巨大的影响。父母一句无心的话就能引发孩子的恐惧情绪。有时候，父母只是想安抚孩子，比如对孩子说：“这一点也不痛。”不过这句话在某些情况下的确会让孩子恐慌。尽管孩子从未去看过牙医，但是他们开始把牙科医院这一社会领域和危险、痛苦联系在一起，并且这一想法会深深根植于脑海之中。一旦要去看牙医，他们的边缘系统便会做出反应。微小的改变可以产生巨大的影响，孩子恐惧情绪的产生也是他们的自我认知领域和生物领域面对当前情况做出的最佳反应。

父母使用最佳状态治疗后便可以更加坦然面对自己对牙医的恐惧。你们可以使用在第一章就提及的认知行为治疗法中的4R疗法——认识（recognize），评估（rate），牢记（remember），思考（reflect），这样再次面对牙医，我们会先理性思考，不再被本能反应控制。首先我们要先认识到我们大脑产生了恐惧情绪，然后再评估自己的恐惧程度，牢记恐惧就像海浪一样迟早会消退，最后进行理性思考，想一想在哪里你第一次对牙医产生了恐惧情绪，仔细分析那时的境况和当前境况的关联性。

一旦你们和孩子步入了下个阶段的最佳状态，你们便会慢慢平静下来。另外一个很有效的治疗方法便是与牙医坦诚相待，告诉他你内心的恐惧。一旦牙医对人们的恐惧直接做出回应，人们便会对他逐渐产生信

任感，那么前来就诊的人就可以在医院感受到一种舒适放松的氛围。一旦你开始使用这些方法缓解内心的恐惧，并且深入了解最佳状态疗法，那么你就会更加明了为什么对牙医感到恐惧是你的最佳状态。认知和理解是对抗恐惧最强有力的工具。

人们对牙医的恐惧是渗透家庭领域中的非理性恐惧之一。我们还会惧怕很多其他事物，比如蛇、蜘蛛，还有在海中游泳。家庭领域对我们大脑的发育和自我认知领域的形成具有十分深远的影响。

拒绝责备

我们现在都已知道父母内心的恐惧对孩子的影响，我们同样也要了解父母不应随意指责孩子的重要意义。在这里我还要强调一遍我们无意间对他人造成的巨大影响，尤其是在家庭领域父母对孩子的心智发育具有十分重要的影响。我相信大部分父母，只要得到一定的指导，就能够给孩子传递得当的信息，不会轻易让孩子产生焦虑情绪。

恐惧让人身体不适，而大部分父母亲希望自己的孩子身体健康。一名母亲的焦虑状态或者所有父母的最佳状态都应该被尊重。这就意味着父母需要先接受当前的焦虑状态，然后再做出改变。哪怕并没有发生十分明显的改变，但也能对孩子的最佳状态产生巨大的影响。

依恋理论和家庭领域

很多年之前，一位名叫约翰·鲍尔比的英国精神病学家，提出了一个极其简单但却十分具有争议性的问题：为什么我们要照顾自己的孩子？在其随后的职业生涯中，这个问题成了他的研究重点，并提出了依恋理论。

鲍尔比、玛丽·艾恩斯沃斯还有其他学者将婴儿与母亲之间的依恋关系分为五种类型：安全型（secure），焦虑型（anxious），回避型（avoidant），矛盾型（ambivalent），混乱型（disorganized）。每种类型的依恋都能够通过自我认知领域产生影响，从而促使人们的生物领域做出反应。

安全型依恋

你们有没有在游乐场观察过一些孩子和他们的母亲？有些孩子在探索其他事物的时候，会频频回头投入母亲的怀中。当孩子在某个地方停下来时，父母也会随之停下来，疼惜地看着他，耐心倾听他说的话。然后，会挥手示意让孩子继续去探索那片小天地。

如果孩子受了伤，开始大声哭泣，母亲就会立马去安抚他，让其平静下来，并且鼓励他再次去探索外面的世界。这些孩子在母亲离开的时候，会表现出不满。母亲回来的时候，他们会立刻跑上前去拥抱她们。通常也会和母亲分享他们的画作和玩过的游戏。

毫无疑问，在这些孩子眼里，他们的母亲是一位十分重要并且能为他们提供保护的人。这就是安全型依恋。

焦虑型依恋

在游乐场，一些孩子只愿意待在母亲身边，看着其他孩子玩耍，而不愿意离开母亲。在我的职业生涯中，我多次见过这样的孩子，他们宁愿黏着父母，也不愿意去玩我诊所里色彩斑斓的玩具。

要是父母试图离开诊所，那么这些孩子就会大声哭泣表示强烈抗议，拒绝和母亲分开。这些孩子的父母对孩子保护过度，导致孩子缺乏独立性。一旦孩子开始哭泣，那么母亲就会把注意力全部放在孩子身

上，尽其全力去安抚孩子，生怕一个小小伤口会给孩子带来一生的危害。

我曾见过这样一位母亲，他对自己五岁的儿子十分爱护，害怕他受到任何伤害，甚至不允许孩子用纸做一把宝剑。孩子从父母亲的这些行为中感受到了父母对他们的看法，从而认为自己在父母的眼中是软弱无能的，自己无法保护自己。这就是焦虑型依赖。

回避型依赖

我曾经见过有个孩子在玩耍的时候弄伤了膝盖，当他哭着跑到父母面前寻求安慰时，父母却表现得十分冷漠，只是对孩子说：“能不能像个男子汉？”

若是这种情况经常发生，孩子便不会再希望从父母那里得到安抚。因此这种类型的孩子来到我的诊所时，并不在乎父母是否离开了诊所，等到父母再回到诊所，他们也不为所动。

在这些孩子的眼里，父母就和陌生人一样，并无二异。在这些孩子的自我认知领域，他们认为自己是无存在价值的。因此，他们大多没什么自信心，有的甚至十分易怒。这些孩子大多拒绝使用心智理论的能力，因为没有人关心他的感受与想法，所以他也就不愿意去了解别人的感受与想法。

这类孩子会无视自己对他人最佳状态产生的影响，最终导致的结果就是他们无法和周边的人长久保持良好的关系。这就是回避型依赖。

矛盾型依赖

一些孩子在受伤后会去寻求父母的安慰。有的时候，父母会非常疼惜地安抚他，而有的时候，父母却会无视孩子的求助，前者是安全型依赖，而后者则是拒绝型依赖。父母的这种反复无常的行为让孩子不知所措，不知道自己是否该去寻求父母的关怀？也不知道在他们的父母眼中，自己是否重要？

在我的办公室里，这种类型的孩子要是发现母亲离开房间，他们会极其不安，心情焦虑。一旦母亲再次进入房间时，他们会对母亲大发脾气。他们的情绪通常不太稳定，极易产生恐惧情绪。因为这些孩子不能相信任何一个人甚至是他们的父母。这就是矛盾型依赖。

混乱型依赖

有些孩子只会站在游乐场的边缘，不会参与到其他孩子的活动中。如果他们的膝盖受伤了，他们也许会转向父母去寻求安抚，不停地触碰父母，想要求得一个拥抱。这种类型的依恋十分怪异，和矛盾型依赖完全不同。

这类孩子在我的诊所时，会表现得十分孤僻，完全沉浸在自己的世界之中。在精神病学中，我们将这种行为称之为“精神错乱”（psychotic）。我认识一个孩子，这个孩子喜欢前后摇晃，或者站在房间的角落中。这些都是自闭症儿童的表现，不过这个孩子各方面都很正常。他十分害怕周边的环境，不确定也不知道自己想要什么。

另外一个前来寻求治疗的孩子，他因为太害怕，甚至不愿意进我的办公室。而这个孩子的父母并没有试图去安慰他，反而十分害怕他们孩子的这些表现。父亲没有办法只好把他抱进了办公室，这个孩子也并没有反抗，只是站在原地，然后开始前后摇晃，四处张望就是不看我。

一般出现这种情况，主要因为孩子遭受到了虐待。这些孩子从来没有体会到自己的价值，他们觉得自己毫无用处，是不值得被别人尊重的。这些孩子很难与他人交流，也基本不会与外界交流。如果身边的人一直在恶意虐待他们，那么他们还有必要去了解别人对他们的想法与感受吗？这就是混乱型依赖。

一些父母在读到这几段话的时候，心中已经出现了恐慌，害怕自己没有和孩子建立起正确的依赖关系。其实不必过于担心，孩子们会以自己的方式来回应这个世界，回应与他人之间的关系，回应与父母之间的依恋关系。我的儿子从上幼儿园的第一天开始就十分焦虑。他无法适应从家庭领域到社会领域的转换。

第一天从幼儿园回到家，他就坐到了我的腿上，十分依赖我，然后我们开起了玩笑，他笑得前仰后合。没过多久，尽管我还在房间里，但是他走开了，选择自己去探索外面的世界。不过，他还是会时不时地跑回房间，看看我是不是还在。但是到了第二天，他就和我待了几分钟，随后便独自和新认识的朋友一起出去玩耍了。尽管一开始他表现得十分焦虑，但是他对我并不是焦虑型依恋。

练习

你与父母之间的依恋关系

现在想一想你和父母之间的关系属于哪种类型的依恋？如果你已为人父或人母，就好好思考一下你养育孩子的方式。这点十分重要，因为最佳状态疗法认为：由于四个领域的相互影响，孩子与父母无论建立何种类型的依恋关系，他们在当前都已经做到最好。但是如果我们认为某种依恋关系比另一种好，那么我们就没有真正学会使用最佳状态疗法。

最佳状态是不需要评判的，因为每个人当前所处的状态都是最佳状态。当读到一个孩子与父母积极互动的故事，或是看到一个对孩子漠不关心的母亲，我们的感受肯定大不相同。现在，我希望你从最佳状态这个角度来重新理解这几种依恋类型。你不需要去喜欢或者忍受其中某种依恋，但是请仔细思考一下，你与父母之间是何种依恋关系？四个领域又是如何影响你和父母之间的亲密关系的？

思考过后，如果你认为自己与父母之间的关系是非安全依恋或者焦虑型依恋关系，你又是如何看待这种依恋关系。也许就是造成你焦虑恐慌，缺乏自信，难以成功，或是你当前最佳状态的其中一个主因的呢？

家庭领域对自我认知的影响

为什么在儿童时代孩子与母亲之间建立的依恋关系有如此重要的意义？这种依恋关系是如何影响我们对恐惧情绪的控制力的？有些人认为，随着我们的成长与独立，我们迟早可以摆脱家庭的影响。但是我们在幼儿时期与母亲建立的依恋关系的确会直接影响到我们成年之后与他人的亲密关系。这种依恋关系还会对我们其他方面产生影响，尤其是对我们的恐惧情绪。

众所周知，我们在婴幼儿时期与母亲建立的依恋关系会对我们以后的成年生活产生巨大的影响。有很多实验结果都支持了这一观点。其中，位于弗拉兴的美国纽约城市大学女王学院就曾组织过这样一项大型调查，调查涉及8098人，年龄范围在15岁到45岁之间。目的是为了研究孩子与父母的关系对他们成年生活的影响。

数据证明婴幼儿时期与父母关系较为生疏的人，在成年后更容易感到恐惧和焦虑，回避与他人交往，有时又会过于依赖某人，社会功能受到一定影响。

孩子生物领域的反应折射的亲密关系

生物领域、自我认知领域、家庭领域和社会领域四者紧密相连，一起影响着每个人的最佳状态，所以不难理解为什么孩子对压力或者恐惧做出的反应会折射出其与父母之间的亲密关系。通过测量压力激素——皮质醇的浓度，我们就可以判断出某人的反应是否过激。

来自葡萄牙的研究人员就是通过这种方法评估了51个年龄在8个月到26个月的婴儿与父母之间的亲密关系。他们发现与母亲之间的关系属于安全型依恋的孩子，他们在遇到恐怖事件后，体内皮质醇浓度会上升，遇到积极事件后，浓度则会下降。这就是肾上腺皮质系统和皮质醇的工作方式。

一旦危险过去，人们的身体就会调节体内皮质醇的浓度。然而，与母亲的关系属非安全型依恋的孩子，他们在面对恐怖事件时，体内的皮质醇浓度并不会升高。为什么会出现这样的情况？

试想一下假如我们住在嘈杂的机场或者火车站旁，我们对噪音的敏感度也会有所下降。这也就很好地解释了以上这种现象。因为这些孩子一直处于压力之下，焦虑不安，大脑也已经适应了当前的环境，所以再次面对压力时，反应也就有所迟钝。

在这里我们要提及的是在孩子得到父母的保护和珍爱的时候，他们所体会到的更深层次的感受。孩子年幼时可能还无法理解价值的重要含义，他们可能会感受到别人或自身的价值，但也可能感受不到。感受到的时候，他们更有可能选择相信他人。一旦你选择了相信，这就意味着恐惧已经离你远去了。

随着孩子的成长，他们开始渐渐理解价值的含义。那些在年幼时没有得到父母的珍视和关爱的人，他们一般对人或事都会采取怀疑态度，并且很容易就感到害怕。这种情绪会导致他们不愿意和他人进行深入交往，因为他们害怕自己会再一次被忽视，结果导致自己越来越无法控制自己内心的恐惧。

练习

谁在影响着你的自我认知领域

细想一下是谁让你在家庭领域中感受到了自身的价值？是你的母亲、父亲、还是你的兄妹？你又是如何帮助你的孩子、搭档、兄妹，还有父母感受到自身的价值的？你更喜欢和谁一起相处？是不是因为他们更能够让你感受到自身的价值？你有没有想过，你也应该让你的父母也感受到其自身的价值？你上一次是什么时候感谢了你父母对你的付出？

如果有机会的话，今天就抽出一点时间让他们知道自己对你的重要价值。哪怕只是一句感谢的话语也能提升他们的自尊心，让他们开心一整天。正如我说的，虽然我们不能控制他人，但是我们可以影响他人。一个小小的改变就能产生巨大的影响。

家庭领域和认知易感性之间的联系

我们一定要将自己的基因遗传给下一代，否则家族血脉的延续就会被阻断。鸟类，蜥蜴，鱼还有两栖动物会产蛋。其中一些动物，比如鸟类一次只会产几只蛋，但是他们会一直坐在蛋上保护它们不受捕食者的侵害，直至被孵化出来。还有很多动物则采取了另外一套策略，它们会一次产几十颗甚至几百颗蛋，总有几颗蛋会幸运地避开掠食者，孕育出新生命。

但是哺乳动物则进化出了一种十分不同的生育方式。我们选择在母亲的子宫里孕育下一代。从专业角度来说，这种生育方式被称之为“体内妊娠”（internal gestation），是哺乳动物进化过程中的一次飞跃。一些哺乳动物，比如狗、老鼠、兔子可以一次产下四只、五只甚至更多的幼崽，但是这种情况在人类中却很少见。

因为我们所能繁衍出的下一代数量较少，很多又会在成长的过程中遭遇各种各样的意外死亡，所以人们对婴儿低存活率也愈感焦虑。于是我们开始构建住所来保护孩子，抵御捕食者。然而，我们却难以应对潜伏在我们住所周边的人类掠夺者。我们只能坐以待毙，眼睁睁看着他们伤害我们的孩子，掠夺我们的财富。对于陌生人的恐惧自古以来就一直根植于所有人的心中。

年幼的时候，我大部分的时光都是在户外度过。我的妻子也是如此。那个时候，周围的邻居会帮忙留意在周边玩耍的孩子。他们并不是担心这些孩子会穿过他们的院子，然后跑到他们的私人领地去玩耍。在当时那个相对安全而又充满人情味的社区中，互相关注各自的孩子已经形成了一种心照不宣的行为习惯。

夜幕快降临的时候，我会和小伙伴尽快结束游戏，然后跑回家吃饭。也许当时我还小，不知道父母内心的担忧，但是我的父母的确很少担心我会被陌生人绑架走。既然我的父母都很少有这种想法，那么我更不会随意害怕陌生人。

1977年的时候，斯坦利·拉赫曼提出人类不但拥有不同类型的恐惧情绪，更能够在不知不觉中通过信息传递恐惧情绪。现如今，随着安珀

紧急通告（Amber Alert）的实施，即一旦发生儿童绑架案件，这个紧急通报系统会立即启动，动员案发所在地的社区协助寻找失踪者，还有街边总是贴有很多失踪孩子的相片，另外电视节目中也充斥着各种各样的犯罪内容。我们每天都会接收到很多类似的信息。

不管这些信息是真还是假，都造成了我们内心的极度恐慌，害怕自己的孩子被坏人掳走。这种恐惧导致我们对孩子的活动时间和范围做出限制。结果，孩子的心理和生理发育都受到了影响，他们会更加惧怕陌生人。而那些经常进行户外活动的孩子在面对陌生人时，他们表现出的恐惧情绪则相对较少。

一项在圣地亚哥、辛辛那提还有波士顿所做的调查显示父母对陌生人的恐惧会直接影响孩子和青少年的户外活动。因此父母对陌生人的焦虑恐惧情绪不但会限制孩子的自由，减少他们的户外活动时间，还会导致孩子也开始担心自己的人身安全会受到陌生人的威胁。

恐慌焦虑的父母和养育孩子期间出现的恐惧情绪

对很多人来说，养育孩子是人生中最令人害怕的一件事。因为在这一过程中，父母最佳状态的各个领域都承受着巨大的压力。这段时间中，他们对自身压力和恐惧情绪的处理方式都会对孩子初期的身心发育产生影响。

如果父母在还未养育孩子之前就十分容易产生强烈的恐惧情绪，那么又会怎样？约翰斯·霍普金斯大学的一项研究将目光瞄准了那些有强烈焦虑情绪的父母。在这些父母的自我认知领域中，他们认为自己很难被社会所接纳。研究表明，这些父母更倾向于质疑自己孩子的能力，也很少会全力支持自己的孩子。

而一些缺乏安全感的父母，在他们的自我认知领域中，他们认为自己没有足够的能力照顾好自己的孩子。调查显示这些父母在养育孩子的过程中，他们的这种焦虑情绪会导致他们不能及时满足孩子的药物或精神需求。然后产生的恐惧情绪又会进一步束缚他们的行动力，难以帮助患病的孩子。最终焦虑恐惧情绪导致了他们一生都无法摆脱的噩梦——延误了孩子的治疗，自己也被别人评判为一名不负责任的家长。

恐惧的衍生力

正常情况下，孩子听了恐怖故事之后都会表现出恐惧情绪。但是对人类来说什么东西是可怕恐怖的呢？就是那些危险，不可预测，不可控制的东西。恐惧的出现是因为不信任，所以我们会害怕脱离我们掌控的事物。英国的一项研究就很好地佐证了这一观点。

这项研究表明5岁至6岁的孩子一般会害怕：动物、血液、打针和黑夜。但是人们对一件事物的恐惧会映射到另一件事物上。258名4岁至12岁的儿童被告知一种类似狗的未知生物具有很强的攻击性十分危险，然后这些孩子看到狗，也会流露出恐惧情绪。

曾经我的孩子带着他的朋友来我家做客。然而他们却惧怕我家中一只十分友好的长卷毛狗。原因是其中一个孩子告诉其他人这只狗曾经做过什么不好的事情。

这种事情在生活中常有发生。家长在孩子年幼的时候经常会给他们传递一些信息，以帮助他们养成某些习惯。从生存角度来说，保持个人卫生十分重要。因此，父母总是会告诉我们要及时刷牙，否则就会有蛀牙或者口臭，这样其他小朋友就不会喜欢和我们一起玩了。保证自己的基本安全也是不可忽视的一点，所以父母会告诉我们过马路时一定要仔细观察周边路况。

工具还有一些玩具上也印有提醒人们注意的事项。我们总是被告知不能触碰热铲、热水，还有不要饭后游泳。不知不觉中，我们一直在接受这些具有保护作用的信息，但是这些信息却又在无形中灌输给我们这样一个理念：我们是极其脆弱的。脆弱的人更容易产生恐惧情绪，因为他们认为自己不具备生存的能力。

痛苦的最佳状态

费边来医院治疗的时候，正在上十一年级。那时候他的成绩很不理想，他也非常害怕自己不能考上一所好大学。上不了好的大学就意味着找不到好工作。找不到好工作就意味着他没有能力组建自己的家庭。这表示他难以脱离家庭独立生活。

他的父母无时无刻不在监管着他，限制他使用手机、汽车，督促他按时完成作业，希望他能取得好成绩并能出现在班级荣誉榜上。但是父母给他的压力越大，他就越感觉力不从心并且会愈加焦虑恐慌，学习效率也越来越低。一个微小的改变能产生巨大的影响，有时父母不经意间的一个举动就会让孩子产生恐惧，削弱他的自我价值意识。

看到儿子成绩日益下降，父母又加强了对孩子的管控，更加深了孩子的挫败感，在这种环境下他也无法体会到快乐。费边觉得在父母的眼中，他是一个失败者。虽然父母在尽全力帮助费边，但是他们不明智的行为却让费边陷入深深的无力感之中。随着恐惧的加深，他对父母的怒气也就越来越大，申请上好学校的概率也在越变越小。

费边和其他很多学生一样都处于这样的困境之中。他们在使用了最佳状态疗法后才发现，虽然自己当前在学业方面并没有获得理想的成绩，但是他们已经做到最好。在深入探究了自己的四个领域之后，他们也就明白自己制定的目标过高，很难达到，但是又害怕让父母失望，所以他们也不会讲出自己的难处，只能继续埋头苦读。

最终，他们会在 Learning 上面临越来越多的困难，也会变得越发焦虑，导致越来越难集中精力去认真学习。有的甚至会吸食大麻来寻求刺激，麻痹自己。他们的成绩自然也就一落千丈，父母也会随之担忧起来。

我们可以通过费边的故事来详细解析一下其在最佳状态下四个领域的相互作用和影响。在家庭领域，父母对他的期望甚高。在自我认知领域，他希望父母能把自己看作是一个学业有成的孩子。因此，他在社会领域便承受了巨大的学业压力，他体内的皮质醇浓度也因为当前的高压环境而不断飙升，他的恐惧、焦虑情绪也变得越发强烈。

由于体内皮质醇浓度过高，其前额皮质会误认为自己正处于被剑齿虎追捕的危险之中，自然也就无法集中注意力去学习。费边开始拒绝与父母交流，把自己封闭了起来，害怕自己的父母对他失望，把他看成是一个失败者。然而他这一不理智的行为也对他的其他领域造成了影响。

不要独自承受压力——我认为这是所有人都应该遵循的基本原则之一。虽然我在童年时期从来没有听到父母对我说过：“让我们来和你一起分担你的忧虑。”但是我父母的种种行为都显示出了他们对我的关心。不过，作为父母，我们还是要找一个合适的机会认认真真对孩子说：“心理压力太大时，千万不要一个人扛。”

家庭领域和负面“最佳状态”

大多数时候，父母都会十分震惊，为什么自己对孩子的鼓励在孩子的眼里却变成了批评。孩子也不会再向父母寻求帮助。担心自己学业的费边就是这样的一个例子。除此之外，父母还会在其他方面让孩子产生恐惧情绪，对他们的最佳状态产生负面影响。

代理孟乔森综合病症

(Munchausen Syndrome by Proxy)

很多年前，一个儿科组的医生来向我咨询。他表示一位母亲经常会向医生描述他孩子身体出现的一系列病症，现在医生即将为这个孩子做第四次手术了，可是孩子的身体状况并未好转。在医生的眼里，这位母亲是一位十分开朗随和的女性，经常会带饼干和糖果来给照顾她儿子的医生和护士，所以人们不相信她会随意捏造自己儿子生病的事实。

不过，事实就是她真的欺骗了所有人。这个孩子身体出现的一系列反应都是人为造成的。当时医生们也不明白，为何这个孩子会这样无缘无故频繁呕吐，是因为这个孩子无法消化某种食物还是因为肠道阻塞？直到有一天，一位值夜班的护士走进了这个男孩的病房，震惊地发现他的母亲正在往他儿子的水壶中倒入催吐剂。

这是一个有关孟乔森综合病症的极端例子，父母会捏造或诱发孩子的病症，使孩子不断地吸引别人的注意力。不过，这种情况很少发生，也因此难以被人理解。严重的精神疾病的确会影响父母的行为，但是不管他们做什么，他们都处于当前的最佳状态。

父母间的争斗对孩子的影响

汤米特别讨厌他的父母晚上外出。哪怕父母只是打算出去吃个晚饭，汤米也会大声哭泣抓着他们的手不放。一旦被独自一人留在家中，这个小男孩便会浑身发抖，掌心出汗，心跳加速。只要和父母待在一起的愿望无法满足时，汤米的生物领域就会做出这样的反应。

汤米被送到学校要和父母开离时，他也会做出一样的反应。和自己的妈妈分开，对他们两个人来说都是一种折磨。这个学校的副校长曾经试图安抚汤米的情绪，但是汤米根本不予理会，只想着去找妈妈。而且母亲对于汤米的反应也是越来越无力招架，有的时候甚至会选择冷漠对待，不予回应。副校长也对汤米有所厌烦，甚至会让他到教室后面罚

站。

有一次汤米回家的时候，父母正在激烈争吵。两人之间意见不合是常有之事，发生争吵也不足为奇。但是孩子们却无法理解父母们的行为，在他们吵架期间，孩子只会产生一种深深的无力感。因为他们无法阻止父母之间的争斗，也害怕他们因为争吵而忽视自己。汤米就是在这样的情况下产生了恐惧，并进入了万劫不复的境地。

汤米第一次来找我的时候，他的母亲必须待在房间里陪同。一旦想到自己接下来可能要单独接受治疗，汤米就表现得十分焦虑并开始大口喘息。当母亲离开前去候诊室等他的时候，汤米多次打断治疗前往候诊室去看母亲，生怕她会离开。

看见自己的母亲一直安安静静地坐在候诊室等他，汤米的内心也平静了许多，终于可以安下心来和我交谈了。渐渐地他发现自己的恐惧情绪完全是出于自己的想象。哪怕自己不去看母亲，她也会一直坐在那里。一旦汤米的大脑边缘系统受到刺激，他便会感到害怕。他可以通过使用4R治疗法来自我调节，减轻自己的恐惧情绪，即认识（recognize），评估（rate），牢记（remember）和思考（reflect）。

汤米开始认识到自己的父母并不是因为自己而发生争吵，尽管他很想阻止父母之间的争吵并保护他的母亲，但是这并不是他必须要做的事情。汤米和他的父母都处于最佳状态，我并不是要责备他的父母，但是有时候父母所做的事情的确对孩子产生了影响。汤米变得如此焦虑绝对不是父母的本意，但是这种情况的确发生了。

我们都知道家庭领域对孩子长远的影响，既有正面的也有负面的。最重要的事情就是父母要让孩子们知道你们是永远爱他们的，哪怕你们之间的感情不再像从前那么深厚。其实事情就是那么简单，大声说出对孩子的爱能够赋予孩子力量，让其冷静面对自身的恐惧情绪。

家庭虐待与最佳状态

克劳迪娅在医院和我谈话的期间，听见了门外的一辆汽车突然发出的响声。她大吃一惊，立马起身走出门外查看情况，好像有人躲在房门外，想要伤害她。她花了好几分钟的时间才让自己平静下来。她向我讲述了自己小时候经历的恐怖事件，每天她的父亲回来时都会用各种可怕

的方式来虐待她。

在前面我们曾提到，父母会在无意间让孩子产生恐惧情绪。但是在我的职业生涯中，我接触过这样一类人，这些孩童、青少年或者成年人都曾在身体或性方面受到自己的父母、兄弟姐妹或者某些亲属的虐待。对于他们大部分人来说，这些无法愈合的创伤，痛苦的过往会一直不断侵入他们的生活，影响他们的学业、工作还有他们和身边人的关系。

这些人都是值得人敬佩，他们身心所经受的巨大创伤，对他们来说是一种巨大侮辱，但是也很少有人可以承受。在接受治疗之后，他们努力改变着自己，尽全力让自己改变当前的状态以进入下一个最佳状态。在下一个最佳状态下，他们过去的精神创伤都会慢慢愈合，只有伤疤会永远地存留下来。不过，这也是他们顽强毅力的一个证明，熬过了那段不堪回首的时光。

有时候，人们经常会对他们说：“忘了吧，都过去了。”我对这些人的劝说十分不解，因为有些事情那些人是永远不可能忘记的，但是我们可以鼓励他们不要沉浸在过去的痛苦当中，重新开始自己的新生活，步入下一个最佳状态。

最佳治疗法中最难的一部分就是承认当前每个人都处于最佳状态。无论是被虐待或是被忽视的人，抑或是正在虐待或者无视他人的人，这些人都处于当前的一个最佳状态。我这么说并不是要求你们去原谅那些人，虽然有很多研究证明，原谅——这一人类特有的能力蕴含着巨大的力量。

我只是想说，无论是施虐者或者是受虐者，他们都处于当前的一个最佳状态，但是我并不要求你去喜欢或者纵容自己当前的行为。施虐者要对自己的行为负责，而受虐者也要对自己的行为负责，不管如何我都会尊重这两类人。在这里我要再次提及一下，喜欢和尊重是两个完全不同的概念。

对于受虐者来说，让他们相信施虐者在行使暴力时正处于最佳状态是一件十分困难的事情。他们对施虐者的情绪一般都是愤怒或是怨恨。但是，更多情况下他们开始怀疑自我。受到虐待的孩子不会问：“为什么你要伤害我？”而是会对施虐者说：“我到底做错了什么，你为什么这么对我？”

这些孩子拥有完善的心智理论能力，在他们的自我认知领域中，他们会认为别人一定是因为他做了什么事情才会这样虐待他。家庭里的成员本来是应该保护他的，现在他被忽视被虐待，一定是因为自己没有任何价值。

受到虐待的人要花好几年的时间才能意识到遭受这样的待遇并不是因为自身的问题，而在于施虐者当时的最佳状态。施虐者在其当时四个领域的影响下，做出的最佳反应就是虐待别人。

一旦人们认识到自己是有价值的，他们就会去思考到底施虐者的生活中发生了什么事情，会让其做出这样的举动。克劳迪娅也开始去追寻父亲的过往，发现他童年时期也会遭到父亲的残酷虐待和母亲的冷眼相待。

等到他18岁的时候，他便立刻被赶出了家门。内心深处的无助感让其只能用酒精去麻痹自己。克劳迪娅了解了父亲的童年之后意识到父亲也从来没有感受到来自家庭的关爱，自然也不明白如何去爱自己的孩子。她没办法立刻原谅自己的父亲，但是她的最佳状态发生了改变，她开始感受到自己的价值并开始尊重自己。

一年之后，她告诉我，她和父亲促膝长谈了一次，讲到了父亲对她所做的一切。“他哭了。我抱住了他，他也紧紧地抱住了我。”这时候，这两个人的最佳状态都发生了改变。

父母自有的偏见情绪对孩子的影响

一旦谈及到我们不熟悉不了解的生物，脑海里一般会出现很多恐怖的想法。前面提到我们的想法会影响到自己的感受，但是我们说出的话也会影响别人的感受。位于荷兰鹿特丹的伊拉斯姆斯大学心理学院做了这样一个实验，研究人员拿了一笼蒙古沙鼠展示给一群母亲看，这些母亲的孩子大概都在8岁到12岁之间。研究人员告诉其中一部分人，这种动物十分危险；又告诉另一部分人，虽然这个物种来自其他国家，但是它们非常温顺友善。

然后研究人员会告诉这些母亲，它们的孩子要近距离观察一下这些蒙古沙鼠。在此之前，研究人员会留出一点时间让母亲帮助孩子做一下事前准备。然后，接收了蒙古沙鼠负面信息的母亲，她们的孩子在接触沙鼠的时候，显得极不情愿。而那些接受了此物种正面信息的母亲，她们的孩子在触碰沙鼠的时候并没有表现出任何不适的情绪。

这样的实验结果并非出人意料。我们的家庭领域的确会给孩子产生十分深远的影响。毕竟，对所有人而言，家庭是信任感被最先孕育出来的地方。我们会传授给孩子道德准则、价值观念，教导他们区分善恶、分辨是非。但是我们无意的想法和行为也会成为孩子探索这个世界的阻碍，就像上文提到的那个实验，那些害怕蒙古沙鼠的母亲也会对孩子的感受造成影响。

其实，这些母亲并没有做错什么。要是母亲鼓励孩子去接近吃人的蒙古沙鼠才让人惊恐！我们教导孩子在过马路的时候，一定要看两边，不要和陌生人说话，要勤洗手并且要天天刷牙。但是这些告诫中所隐藏的情绪就是不信任，这种情绪会阻碍人类探索未知世界的脚步。

在这里，最佳状态疗法就有它的用武之地了。在上面那个实验中，那些母亲、孩子、科学家还有蒙古沙鼠都处于当前的最佳状态。不过母亲可以这么对孩子说：“不要随便去碰这只沙鼠，它会咬人。但是站在旁边看看也无所谓，这个小动物长得还挺酷。”这个时候，母亲释放出的信号是孩子你不能过分信任蒙古沙鼠，要对它有所提防，但是它还是值得你去认识了解的。你不需要喜欢或者纵容沙鼠的攻击性，它的攻击

性只是会导致别人不愿意触碰它而已。尽管这样，蒙古沙鼠还是值得被尊重的，我们也应再一次审视它，而不是抗拒了解这种动物。

当科学家有意识地教导孩子去接近或是恐惧一种动物时，整个过程都会顺利的超乎所有人的想象。被训练去接近这种动物的孩子会提出更多关于这种动物正面的问题，而被告知要拒绝触碰该种动物的孩子则会找到更多关于这种动物的负面信息。

由此可见，带有偏见的信息会对他人产生一定的暗示。要是父母对某种事物、汽车、性别、宗教或者肤色有偏见，那么他们的孩子很有可能也会继承这种偏见，还有这种偏见引发的恐惧情绪，而且他们还会不断提出各种问题，加深对这种事物的恐惧情绪，而不会开导自己驱逐这种恐惧。

那些父母就害怕去看牙医的孩子更倾向于提出“去看牙医会不会很疼”此类问题，而不会问父母看完牙医后可否得到什么奖励。

减轻手术治疗的恐惧焦虑情绪

比利的手术已经被安排好了。在被推往手术室的过程中，他的父亲站在他的左边，右边则站着一个小丑。这个小丑夸张的红色大卷发上有着一个小小的帽子，他的脸都被涂成了白色，眼睛瞪得大大的，并带着一个红色的大鼻子，显得有些傻乎乎的。他穿着一条超级大的裤子，衣服也是色彩斑斓，鞋子都快有病床四分之一长了。

比利被小丑逗得开怀大笑，似乎一点也不再担心下面的手术。比利就是在这样一个状态下被送进了手术室，小丑和父亲的陪伴减少了他的焦虑情绪。根据意大利佛罗伦萨的迈耶儿童医院的观察研究，这种方式对孩子情绪的镇定作用要比术前注射镇静剂或是只有父母单独陪伴强得多。在手术室，该效果的延续时间比麻醉剂还要长。

所以这个事例帮助我们从一个角度重新理解了焦虑情绪。小丑实际上是代表幽默、欢乐、完美。在舞台上，小丑总是会遭到大锤子击打，但是他们依然会毫发无伤，并笑嘻嘻地面对观众。因此在具有积极象征意义的小丑的陪伴下，孩子也会变得镇定起来，并且也能更加相信自己。

恐惧情绪可以以多种方式传递，哪怕有时我们是想安抚别人，也会不小心引发他们的恐惧情绪。曾有科学家做过这样一个调查，调查涉及百名5~10岁的儿童。他们发现在抽血之前，父母越想分散孩子的注意力，孩子就会越害怕。正确处理父母亲的焦虑情绪也可以适当减轻孩子的焦虑情绪，甚至在3年之后，孩子的焦虑程度也不会增强。这就意味着情绪镇定的父母也会让孩子临危不惧。

害怕受伤

珍妮一直很想去打曲棍球。看着赛场上那些女孩子肆意狂奔，用曲棍球击打对手双腿，摔倒，爬起，再次投入比赛，这一切都让珍妮热血沸腾。回家的时候，她兴奋地把自己的梦想告诉了母亲。母亲沉默良久，抓住了她的手说出了自己的担忧，害怕她因为这项运动让胫骨受到伤害。一想到这些，她的母亲就会十分害怕。

然后，珍妮又去观看了另一场曲棍球比赛，她仔细观察了那些运动员的胫骨。尽管那些运动员的皮肤已经被严严实实地包裹着，但是珍妮仍能想象出隐藏在衣服下面的累累伤痕。她又发现有些运动员一瘸一拐地离开了赛场。这时她便永远打消了参加比赛的念头。

因为害怕参加某些运动或参加其他什么活动而受伤，父母的这种想法会对孩子造成影响。有人曾组织过一项调查，让多名6岁孩子的父母填写一份调查问卷，目的是为了评估出对孩子受伤的恐惧程度还有他们是否会认为参加体育运动会导致孩子受伤。

3年之后，这些父母又填写了同一份问卷，那个时候他们的孩子已经9岁了。孩子11岁的时候，他们又再一次填写了同一份问卷。结果表明，对于那些害怕孩子受伤的父母，他们的孩子参加剧烈体育活动的意愿会低一些。就像珍妮一样，放弃尝试曲棍球。

我认为没有父母会不让孩子去参加任何一项体育活动，但是在无意识之中，他们已经对孩子灌输了这样的思想。保护自己的后代是人的本能，但这种保护行为也会对人类的文明进步造成阻碍。在我行医生涯中，我曾见过有父母恶意伤害自己的孩子。

不幸的是，他们根本就不知道自己的行为已经给孩子的身心造成了巨大的创伤。也许他们的边缘系统在恐惧的驱使下夺得了自己身体的掌控权并无法使用前额皮质来预估自己行为可能造成的后果。但是大部分父母一旦发现自己的错误行径之后，他们可以及时纠正，只要他们知道自己任何时候都处于最佳状态。他们会先相信自己，然后重新思考自己的行为，这样他们才能够做出不一样的决定，影响自己和孩子的最佳状态。

练习

你孩童时代的恐惧情绪对当前生活的影响

在这一章中，我讲述了几个故事，故事展示了家庭领域对我们恐惧情绪的影响。牙医、动物和疾病只是我们所惧怕事物中的一小部分。想想你对哪种事物的恐惧情绪是源于你童年生活？你有没有因为年幼时无意间接收到的一些信息而拒绝某项探索？父母有时在毫不知情的情况下就引发出了类似于孩子对蒙古沙鼠的恐惧情绪。曾经有一位患者，在她还小的时候就很想学习单簧管，但是父母总是在不明智地强调家族中从未出过一个音乐家。然后，她便从未燃起学习乐器的愿望。等到她成为母亲之后，她的孩子也没接触过任何乐器。最终，她决定不能把害怕学不好音乐的情绪传递给孩子，这样会侵蚀他们的音乐潜能。一旦你意识到自己某些错误的行径时，你就可以做出改变，自己的最佳状态也会随之改变。

修复家庭领域：接受本来的样子

从多年的生活经历中我得到的最深刻的感悟就是接受人们本来的样子，而不是让他成为你心中所期待的样子。如果你做不到这一点，那么你就很有可能因为别人没有达到你的要求而失望，你们之间的关系也会让你感到不安。但是，一旦你相信每个人都处于当前的最佳状态，神奇的事情就会发生。

不过在此之前，你要相信自己正处于最佳状态，已经做到了最好。你的愤怒、失望、悲伤和恐惧都是你当前最佳状态中的一部分。完全接受自己当前的状态，你才能够放松下来并开始相信自己，以后也很难会害怕自己会被拒绝。若是我们无法认可接受自己当前的状态，我们的恐惧也会被无限放大。

那些勇于探索未知世界的孩子，他们的家庭教育一定是以尊重、价值和信任为中心。要知道我们轻微的恐惧情绪或者是一个小小的举动都会影响到我们自己还有周边人的最佳状态。家庭给予了我们安全感和信任感，但是家庭对我们过度的保护却又会让我们产生恐惧情绪，即害怕失去家庭的庇护。

在前面的章节，我们就已经深入剖析过恐惧情绪产生的原因，就是人们害怕自己的价值得不到别人的认可，不能够被其他团体所接纳。因此在孩子成长的过程中，父母就要有意识地鼓励孩子离开家，勇敢地去探索外面的世界。

理性与非理性的恐惧情绪

我曾经和16岁的女儿探讨过她的恐惧情绪。她告诉我她曾产生过理性和非理性的恐惧情绪。理性的恐惧源于现实生活，比如在公众面前表演，或是第一次出去约会。但是非理性的恐惧则是荒谬的。比如，贝卡曾告诉我，小时候坐车路过隧道的时候，她都会闭上眼睛屏住呼吸。因为她看到隧道两边有很多门，她特别害怕有人会从那些门中跑出来跳到车上伤害家人。到了她7岁的时候，她知道自己的想法特别荒唐，但是路过隧道的时候她还是会闭上眼睛。

她和我都开始探索这个恐惧的根源。首先，隧道只有一个出口和一个入口。不像在一个开阔的环境中，你若是遇到了危险，有很多方向可以选择逃离。其次，贝卡害怕有人会伤害她的家人，这说明她十分在乎并深爱

着自己的家人。她对家人的这种情感是合乎常理的，只是害怕失去他们才导致了她产生了这样非理性的想法。

CHAPTER 4 社会领域：如何平衡安全和行动

正是因为恐惧，人们才会盲目信从，变得暴戾凶残。想要摆脱无知必先克服恐惧。

——伯特兰·罗素

1 1983年，万圣节即将到来之际，一位专栏作家艾比盖尔·范布伦却提醒大家在欢度这个“神圣之夜”时，一定要注意我们身边潜在的危险。这位作家在自己的专栏《亲爱的艾比》上发表了一篇名为《今夜没有恶作剧》的文章。在这篇文章中她提醒了大人孩子在外出要糖果时可能会遇到的危险，比如有的孩子会吃到有剧毒的糖果，有的会吃到被嵌入刀片的苹果。

这篇文章对人们的影响一直延续至今，不断提醒着孩子在外要糖果时可能遇到的危险。不管我们在家庭领域的生活是何种状态，只要离开家庭领域这个较为封闭安全的环境，我们会立刻变得警惕起来。

一旦进入社会这个不太安全的领域，我们恐惧的感受会有所增强。无论是在城市、郊区还是在乡村，总是会有让我们害怕的人或事。但是我们大部分时间都是花费在社会领域中，因此这些恐惧情绪正以一种独特的方式影响我们当前的最佳状态领域。

公司、学校、操场、商店还有我们行走的街道，我们参与的政治、社会团体，我们居住的小镇还有乡村都属社会领域。尽管我们生活的这些地方安全和谐，但是对于社会领域的恐惧情绪就像一颗有毒的种子慢慢在我们的想象中生根发芽。

远古时期，人类便会围坐在篝火边分享自己的故事与经历，一直到现在人们都很喜爱这种群体活动。这种文化的传播方式也让我们培养出了强大的语言能力。但是很多时候，有些人为了娱乐大众或赚取金钱，会故意夸大或虚构某些事实，导致人们出现了非理性的恐惧情绪。

1983年艾比盖尔·范布伦发表了那篇有关万圣节恐怖传闻的文章。

然而12年之后，她的妹妹安·兰德斯又发表了另一篇文章表示，有多篇报道声称孩子们在万圣节收到了有毒的糖果和有刀片的苹果，并因此受到致命伤害或死亡。

此后，俩姐妹也对此事进行过澄清。但是丹·刘易斯对于这两姐妹的言论持否定的态度，他认为家长没必要担心孩子会收到有毒的糖果，虽然曾经有记者报道过此类恶劣行径，但是这些事情至今都未得到证实。

加利福尼亚州立大学的一名社会学教授乔尔·贝斯特就曾深入调查过30年来有关毒糖果的报道，最终揭开了这一恐怖都市传言的面具，挖掘出了其背后的真相。在接受《洛杉矶时报》的采访时，他这样说道：“我们搜寻了从1958年至1988年在全国发行的各大报纸，总共发现了78起相关事件报道，还有另外两起导致孩子死亡案件的报道。”

这两起死亡案件是人间惨剧，不过其中一起导致孩子死亡的元凶其实是他的亲生父母，他们为了拿到保险金而残忍地杀害了自己的孩子。另外一个孩子的死亡则完全是个意外，和万圣节的毒糖果没有任何关联。于是他们又开始深入追寻另外78篇报道的背后真相，发现所有的报道只是一个为了吸引大众注意力的恶作剧而已。

贝斯特觉得最有趣的一篇报道是一名孩子把一个吃了一半的棒棒糖拿给了父母，并告诉他们他觉得这个糖果上有毒。随后父母立即对这个棒棒糖进行了检查，结果发现事实正如孩子所说的那样。不过，最后的结果却是孩子自己把毒药涂在了被吃了一半的糖果上，所以他也并没有中毒。

其实不论是有关万圣节的毒糖果传闻、被邻里性侵、埃博拉病毒感染，还是学校里的暴力行为，人们对于这些事件的恐惧都是由媒体引发出来的。在现代社会中，除非我们能够证实这些事件的真实性，否则非理性的恐惧会一直缠绕着我们难以消散，刺激着我们的边缘系统，并抑制了前额皮质的理性思考功能。

然而，我们的社会就是这样，一直充斥着大量未经证实的恐怖传闻。不管我们是从他人口中得知这些消息，还是从媒体报道中获得，其引发的恐惧向大众展示了社会领域的强大影响力。

本章的主要目的就是帮助大家更加清楚地分辨出哪些报道是无价值

的，只是利用了我们害怕被团体否定的恐惧情绪，又有哪些报道向我们传递了真正的危险信号。要记住你对社会领域的影响力超乎你的想象，因此在社会领域时，我们对自己最佳状态的操控力也是十分强大的。

对陌生人的焦虑情绪与理性的恐惧情绪

很多来找我治疗的人都不太愿意外出，只是喜欢待在家中消磨时光。但是特蕾西是个很特殊的例子，因为她的情况比其他人要严重得多。她之前任职的公司为了削减开支而将其解雇，然后她再也没能找到下一份工作。就这样过了一段时间，她发现自己再也不愿意踏出家门半步。就这样，在其丈夫的敦促下，她联系上了我。

治疗初期，特蕾西面临着重重困难。一想到自己要走出诊疗室的大门，开着自己的车，进入一个全是陌生人的世界，心中突然涌现出的恐惧很快就会把特蕾西击垮。她总觉得，那些车会故意向她撞过来。上一次特蕾西在逛超市时，就突然陷入了严重的恐慌状态。她的丈夫和父亲便把她带到医院寻求治疗。

经过几轮谈话后，我清楚地了解到特蕾西十分惧怕出现在公共场所。这些场合会触发特蕾西的边缘系统让其恐慌并浑身瘫软，所以特蕾西被迫选择待在家中。综合她的恐惧情绪和反应，我判断她是患上了广场恐惧症（agoraphobia）。

这是一种焦虑性障碍，患者在一个无法逃离，无法求助的场所会出现强烈的恐惧情绪。在过天桥时、逛超市时、驾驶车辆时，或者独自外出时，身处在这些陌生人员众多的场所，患者会产生强烈的恐惧情绪。国家心理卫生研究所发布的数据表明大约有5.6%成年人都曾出现过广场恐惧症的症状。

但是我们可曾思索一下为何有些人会出现这些症状？特蕾西会患上广场恐惧症，单单是因为她害怕陌生人吗？对于很多人来说，处于人员众多的场所，害怕自己被他人踩踏或者袭击是他们产生恐惧情绪的原因之一。

起初特蕾西表现出的也是传统意义上的广场恐惧症的症状。只要进入商场，其体内的皮质醇和肾上腺素的浓度就会突然上升。那个时候她会表现得极度恐慌，就好像其身后正潜伏着一只饥肠辘辘的捕食者。她的心跳开始加剧，身体也不听使唤。有的时候，她只好把自己的购物篮扔到一边，快速离开商店。这一切都让特蕾西陷入深深的痛苦之中。

特蕾西在治疗的过程中开始使用最佳状态疗法，深入探索其恐惧的来源。特蕾西表示，她知道在超市被袭击是不太可能发生的事情，当然害怕被袭击也不是其恐惧的原因。事实上，其恐惧的根源是陌生人对她的看法。如果在公共场合有人盯着她看，特蕾西就会感到这个人内心对她的否定和贬低。

那些在社会领域的陌生人影响着特蕾西的自我感受，也就是她的自我认知领域。她能从别人的眼中感受到轻视与否定，这种感知会立即触发特蕾西的应激机制，让其做出逃跑反应。通过自知力疗法（insight-oriented therapy），认知行为疗法和服用抗焦虑药物，现在的特蕾西重新找回了自信，其社会领域表现出的最佳状态也得到了改变。

让我们从另外一个角度重新分析特蕾西不愿离家的原因。其实特蕾西的行为可以得到我们的理解，因为这个世界本身就充满着危险。地球上居住了70多亿人口，我们所认识的人只是沧海一粟。想象一下，假如你离开温暖熟悉的家庭领域，步入全是陌生人的社会领域；你要开车去上班，或者乘坐火车，你的周边都是素不相识的人；当你来到了你的办公室，你的身边也都环绕着一些素未谋面的人。总之，我们的生活一直被陌生人影响着。

然而，我们大部分人都不会像特蕾西一样反应过度，完全不敢出门。我们仍然每天都会去上班、去上学、去购物、去探索那广大未知的社会领域。我们在社会领域都能寻找到一个属于自己的生活空间。有的人喜欢周游世界，有的人则从未离开过自己的家乡。不管如何我们选择在哪里生活，都无法逃离外界对我们生活的影响。媒体就拥有这样一种强大的力量，不断向我们传递着社会的恐怖信息，对我们的身心都产生了巨大的影响。

害怕在公众面前演讲

想象一下，一群原始人围坐在烧烤食物的篝火边，共同抵御捕食者的场景。大多数人都会在此时与同伴分享自己的故事，为了让故事更加吸引人，他们会加以润色。我认为，在远古时期那些故事分享者中至少有一部分人和现代大多数人一样，在公众面前发言会出现恐惧和焦虑情绪。

曾经有一位来向我寻求治疗的男士认为他永远不可能克服在公共场所演讲的恐惧情绪。在我的从医生涯中，我经常会遇到这种情况，人们害怕去陌生人众多的场所，尤其是还在众人面前发表演讲。一开始所有人都对4R（认识，评估，牢记，思考）治疗法持怀疑态度。但是随着4R治疗法效果的逐步体现，并在正确理解和使用最佳状态疗法之后，他们重新接触外

部世界和自己内心世界的时候，也就不会再产生那么强烈的恐惧情绪了。

你的想法影响你的感受。如果你觉得治疗不能减轻你的焦虑情绪，那么治疗也就不会达到预期效果。这就是“结果预期”（outcome expectancy），是我们前额皮质的一种能力，即对未来事件进行预期评估。那些人之所以害怕在公众面前演说是因为他认为自己会被观众嘲笑。还记得那个害怕自己在学校呕吐的男孩吗？我们的记忆具有延续性，过往的经历会影响现在的选择，也会影响到我们对未来的评估。总之，我们对于未来的想象是非理性恐惧产生的主要原因之一。

但是，大脑还是会做它该做的事情，这就是最佳状态。如果你怀疑自己不够优秀，那么你的大脑就会让你信服这一观点。这一发现让人们不得不承认大脑所拥有的强大控制力，尽管一旦感受到恐惧人们就很难重回自信。也就是当我们感受到恐惧时，大脑在短时间内很难摆脱这种情绪的控制。

练习

你会惧怕哪些社会领域？

这是一个非常简单的问题：你在哪些场合会变得警惕起来？想一想你去过的地方，还有当时你大脑里闪过的一些想法。就比如，教堂应该是最安全的地方之一了，为什么有的人在那里还会产生恐惧呢？对于某些人来说，他们惧怕的东西太多。害怕长椅上的细菌，害怕在教堂中出现邪恶的念头而被上帝惩罚。也许这些想法听上去很可笑，但是当我们谈论到这些社会领域时，多多少少都会产生类似的想法。你不屑一顾的事情却可以触发某些人内心深处的恐惧。一个人的解药可能就是另一个人的毒药，所以任何事情都不能一概而论。

请写出一些你所惧怕的地方，下面我会给出我害怕的某些地方，并写明原因。

学校（没有完成作业）

办公室（得不到大家的认可）

聚会（不善言谈）

电影院（观影的人群中也许有人带着枪）

现在你也许不会再惧怕去这些地方，但是对于这些地方的恐惧感还是会隐藏在我们的内心深处，只有深入了解剖析这些恐惧的感受与其产生的原因，我们才知道这些想法是合理的还是荒谬的。

大众与媒体传播的恐惧

除非你生活在一个与世隔绝的地方，否则你一定会被各种各样的信息环绕，智能手机、互联网、电视机都在向我们传递着令人恐惧的信息。如果你在电视台工作，那么就应该知道所有的节目都有评分机制；如果你在报社工作，那么你就需要尽你所能增加发行量；如果你的工作和互联网相关，那么你就需要追求高点击量。

评分、点击量越高，你们获得的广告收入就越高。为了赚取更多的利润，你们就必须得抓住观众的眼球，那么你会选择怎么做？你肯定会在这些公众平台上传播一些耸人听闻的故事，来刺激观众神经。

比如孩子被绑架这类信息就在网上传播甚广。当我还是一个孩子的时候，我会整日和小伙伴在外玩耍，从来没有人会开着车用糖果来诱骗我们。那么真的有这种事情发生吗？答案是肯定的，不过这种事情很少发生，但是这些年人们对于儿童绑架事件的恐惧却与日俱增。

1996年，位于罗彻斯特市的梅约诊所中的几名儿科医生曾做过这样一项研究，调查了父母对孩子可能会被绑架的担忧度。有三分之二的父母表示他们有时会担心自己的孩子被绑架。另外三分之一的父母表示自己时常担忧自己的孩子会被绑架。

父母在绑架事件上的焦虑程度已经远远超过了对其他意外的恐惧，比如车祸、运动受伤或是吸毒。然而事实表明，孩子被绑架的可能性很低，根本不值得父母这么担忧。

每10年，美国司法部就会对美国失踪儿童案件做一次调查与统计。《国家失踪人口调查研究》第二版于2002年10月发表。我们来仔细研究一下文章中给出的数据。

近90%的失踪儿童只是自己迷失了方向，或是向别人错误传达了自己要去的地方而走失，还有的孩子是自己离家出走。

9%的孩子是因为监管纠纷而被家庭成员绑架。

3%的孩子被非家庭成员绑架，罪犯会对孩子实施抢劫或者性侵。绑架者通常是孩子认识的人。

每年只有一百名孩子，大约0.1%，是被陌生人绑架。

100名被绑走的孩子中大约有一半被成功解救了出来，并安全回家。孩子是父母眼中的珍宝，谁也无法承受失去孩子的痛苦，但是在所有孩子可能遭遇到的危险之中，绑架发生的概率最低。不过由于媒体对于几个个例的大范围报道，导致父母十分惧怕自己的孩子被坏人掳走，所以现在的父母很少允许自己的孩子出门玩耍。

美国波士顿马拉松爆炸案也是一起让大众不寒而栗的事件。在这件惨剧发生之后的几天甚至几小时内，恐慌就在全美国蔓延开来，所有人都惧怕自己成为下一次袭击的受害者。但是没人知道到底是谁实施了这次爆炸案，也不知道下一次爆炸的时间与地点，所以我们也就无法反击，进行自我防御。那么我们只能停止一切活动，躲藏起来。

政府要求所有市民待在家中，学校暂时取消所有课程。波士顿一下子陷入了停滞状态。每个人都如同惊弓之鸟，人人自危。直至几天后，一名嫌犯死亡，另一名嫌犯被逮捕，威胁才得以消除。

然而，市民心中的恐惧情绪并未随之消散。这两个实施爆炸的人是否属于一个更大的恐怖组织？为什么联邦调查局（FBI）、中央情报局（CIA）和警察没有提前对市民做好保护工作呢？在下次马拉松比赛或体育赛事中，又会有什么恐怖的事情发生呢？就在我撰写这本书的时候，调查仍在继续。

有媒体披露，波士顿爆炸案的主谋曾经多次出入美国，虽然当时其已经成为政府的监控对象，但是由于办案人员把主谋的名字拼写错误，使其成功通过了机场安检，再次进入了美国。虽然媒体只是想告知大众案件的信息，却无意中引起了市民的恐慌。

第117届波士顿马拉松遭到爆炸袭击，对于这场全球人都有参与的公正比赛来说是一种巨大侮辱。但是之前116届波士顿马拉松并未遭到袭击，当然我希望这次的爆炸也没有发生。现在让我们的前额皮质运作起来，好好做一次理性分析。其实大部分时候我们是安全的，所以不要让恐惧控制住我们。

还有很重要的一点，我希望你们能注意到。在爆炸发生的那一瞬间，很多参赛者和观众都受了重伤，但是大部分民众做的第一件事情并不是抱头逃窜，而是尽其所能去帮助那些受伤的人。尽管媒体在不断向

我们灌输令人惊骇的信息，但是人们还是不顾一切去帮助同胞，这种由心而发的强大意愿足以能够帮助我们抵抗从远古时期一直延续至今的恐惧情绪。

恐怖分子也是最佳状态吗？

我最近为一群波士顿人讲解了我的最佳状态疗法。台下的一位女观众愤愤不平地站起来问：“施兰德教授，你的意思就是说那些造成波士顿爆炸案的罪犯也处于最佳状态吗？我需要去尊重一个残害了100多个人的罪犯吗？他们当时怎么可能是处于最佳状态呢？”这个问题出现后，其他人应声而起。

这时一位中年男子站了起来。他告诉其他观众，在爆炸案发生时，他正在离终点不远处的帐篷中，为那些虚脱的运动员提供水和电解质，还有一些其他帮助。接着爆炸就发生了。他跑出了帐篷，满目的疮痍给他的心灵带来了巨大的冲击。在讲完这段恍如隔世的经历之后，他的眼角泛起了泪花。

这时候坐在观众席的人们陷入了一片沉默之中，所有人都希望我能够否认那些恐怖分子当时并未处于最佳状态。但是我当时说了这样一段发人深省的话：“我不禁在想，要是多年前那些人的生活出现了一个小小的转变，那么现在会是怎样的一个结果呢？如果他们沒有受到激进分子的影响，又会有什么事情发生呢？如果他们能够被我们这个社会接纳，并不再被我们当成异类看待，现在又会是怎样一番景象呢？”

“我不喜欢他们所做事情，当然也不会纵容他们的所作所为。这两兄弟都得对此次的爆炸案负责，其中一个已被关进监狱，另一个已经死亡。但是我们可曾仔细思索一下为什么他们会这样做？他们当时是怎么想的？为什么伤害那么多无辜民众是他们当时所能做出的最佳反应？为什么所有的恐怖分子都会这样做？他们会把自己看成是恐怖分子吗？还是在另一个群体中，他们感受到了别人的认可与自身的价值，而这个群体却对我们有所敌视，否定我们的价值。

我当时就在爆炸案的现场，按住伤者的动脉，防止他们失血过多。那个时候我也十分愤怒害怕。有的时候我去电影院，要是电影里面有开枪或爆炸的场景，我都会心惊胆战地跑到外面。但是我想要是我一直这样愤怒和恐惧，那么下一年我可能就不会再去参加波士顿马拉松比赛了，这也违背了我原本的计划。”

这就是“最佳方法”中人们最难以理解的一面：那些威胁到我们社会领域，正在践踏我们社会道德的犯罪分子怎么会正处于最佳状态呢？但“最佳方法”并不是要以批判的眼光来评判其他人的行为动机，就像我们思考自己的行为动机一样，我们需要站在最客观公正的立场上。这才是“最佳方法”对所有人的要求。

当然，我并不是在鼓励大家在进入社会领域之后就放下一切戒备。要知道我们只要走上马路就会有受伤的风险。一直处于警戒状态是人类在远古时期求生的一种反应，但是现在很多人仍旧处于这样一种生活状态，就好像他们仍旧生活在草原和丛林之中一样。

虽然人类现已离开了那种生存环境，但是我们又为自己重新构建了一个由钢筋水泥打造的丛林与草原，我们的安全还是会受到另一种“捕食者”的侵害，我们还是必须保持自己的价值防止被群体驱逐，所以我们还是要具备一些能够保护并提升自我的知识。相关信息和知识大众媒体也有传播。

练习

拒绝小报诱惑，使用前额皮质理性分析

我们可以从媒体中获取各种各样的信息，但是我觉得其中至少有一半信息是为了抓住我们的眼球，刺激我们的大脑边缘系统。让我们来看看各大新闻网上的几个头条，哪一条你似曾相识，哪条会吸引你去点击查看全文？

减肥药可能增加患病风险被召回

神秘语音邮件透露男孩死亡重要线索

八岁女童遭门卫绑架

公交站台民众目击不明飞行物

今日某某地点发生一起连环车祸

男子火海逃生

可曾想过，原来呼吸机上也细菌密布

我们总是能被这样新奇的新闻标题吸引。不过看完整篇新闻后，你又有怎样的感受？也许会变得局促不安，觉得身边危险重重，不敢再去相信其他人。人生苦短，如何做出理性思考，管控自己的情绪和行为，摆脱

大脑边缘系统的控制？其实这都在于我们自己的选择。尽量克制自己不要去点击并阅读此类新闻，这样做以后，你在社会领域表现出的最佳状态肯定会越来越好。

是神经营销还是精神控制

想象一下一个原始人突然看见了一棵芒果树。她伸手摘了一个看上去十分诱人的水果，咬了一口。那种美妙的滋味立马刺激了她的大脑，让她产生了这样一个记忆：“这种水果非常好吃。”她的生物领域产生了愉悦的情绪。下一次再看见芒果，她更愿意去采摘，并产生了去寻找其他芒果树的意愿。哪怕这种意愿再强烈，但要是看见一个捕食者正潜伏在芒果树的周边，她肯定会将吃芒果这一想法抛之脑后，逃之夭夭。

这就是大脑的基本反应，对危险的评估会持续影响我们的决定。但是如果让大脑从愉悦和恐惧两种情绪之中选一个，大脑肯定每次都会选择愉悦情绪。因为恐惧让大脑感觉不适，而愉悦则会让大脑感觉轻松。这种轻松的愉悦感会让大脑觉得自己得到了奖励，这也是促使人们进行资源交换的初始条件。

不过一旦人们开始进行交易，顾客便处于潜在的弱势地位。因为顾客的大脑会选择购买东西后产生的愉悦感，而忽略了其他事情。罗马人甚至还创造了“顾客留心（一经出售，概不退换）”这一提示，提醒消费者注意不良商贩和购物风险。

在21世纪这个商业社会，商家们从影响潜在消费者的选择，到现在逐步总结出了一套神经科学法来挖掘消费者的真正需求，这就是“神经营销学”。商家会利用这种方式来分析我们大脑传递出来的信息，不断设计出新的衣服、香水、汽车还有其他东西来迎合我们的需求。

神经营销学充分利用了我们大脑的奖励机制。而将人类大脑的奖励机制和消费者希望得到认可的心理诉求结合在了一起便成了一门新兴科学——消费者神经科学（Consumer neuroscience），这是一个强大的商业工具。

消费者神经科学还有其他所有的营销技巧都是基于人们希望被认可的强烈愿望。消费者神经科学会利用我们大脑的比较功能，让我们大脑对选择产生焦虑情绪，即害怕自己做出错误的选择。人们一旦产生疑虑就会出现恐惧情绪。这时大脑就开始警惕起来，告诉我们最好不要买那双运动鞋、那辆汽车、那个旧款智能手机，这些都是错误的购物选择。

消费者神经学会促使我们相信做出正确购物选择的人，他们的人生会更成功，更能够获得一段恋情，更容易得到一份工作，更能够在团体中得到认可。可是事实真的如此吗？也许这一切并不如商家描述的那么美好。如今“顾客留心（一经售出，概不退还）”这一标语还是随处可见。

所以不难解释为什么现在的销售商会痴迷研究我们大脑的工作方式。他们越了解我们的大脑，就越能迎合我们的喜好，他们也就越能卖出更多的商品，赚取更多的利润。但是为什么人们要买这些商品？为什么人们都想拥有靓丽的外表，芬芳的体味，黑亮的头发，光滑的皮肤？

这个问题的答案很简单，同时也能解答大部分人对于恐惧来源的疑惑，那就是害怕自己无法被社会群体接纳和认可。所以想想看，保持一个良好的外形是多么重要的一件事情。尤其是年轻人更加在意自己的外形衣着，对市场上的那些产品也就更无抵抗力。

在美国，与个人装扮相关的产业价值居然高达数万亿美元，主要消费群体为青少年。原因在于人类大脑的发育方式，青少年的大脑边缘系统相较于前额皮质而言发育更为成熟，对他们的行为也就有更强的掌控力。所以，青少年会很冲动，也很情绪化，喜欢冒险，及时行乐。但是随着他们前额皮质的发育，他们也想交更多的朋友，受到更多人认可。这时候外表对这些孩子来说就变得至关重要。

人们总是爱以貌取人，这也就催生了大众内心的恐惧情绪，即害怕自己因为外在形象的缺陷而无法融入群体，无法被别人认可。脸上长有粉刺的孩子在社交方面总是觉得力不从心，而那些拒绝与这群人交朋友的孩子，也错失了交到新朋友的好机会。就在他们拒绝了那些脸上有粉刺的孩子之后，一种恐惧感也深深地根植于他们心中，他们害怕自己一觉醒来发现自己的脸上也布满了粉刺。精明的销售商正是利用了青少年内心的这种恐惧情绪，吸引他们去购买各种各样的产品来保持自己脸部的光洁无瑕。

在社会领域，被人接受肯定，会让我们飘飘欲仙，而被人拒绝则会让我们惊恐万分。只要我们能够得到他人的认可，那么付出多大的代价我们都愿意。商家正是利用了我们这一心理提高了产品的销量。实际上，这些利用神经营销学的商家已经成了现在社会的捕食者，正盯着我们这些消费者垂涎欲滴。但是不可否认，这些公司的工作人员，到购买

这些商品的消费者都处于当前自己所特有的最佳状态。

粉刺（acne vulgaris）是人类皮肤表现出的一种常见状态

在青少年中，脸上出现粉刺是一种十分正常的现象。那些无法接受自己脸上长粉刺的孩子在交际中明显处于弱势地位。就连专业名词“普通粉刺”听上去也是那么不普通，甚至有些冒犯的意味。几名来自佛罗里达州，内华达州，佐治亚州的科学家共同做了一项实验。他们创造出了一种电脑程序，这种程序可以让图像上的人脸出现粉刺，或者让他们的皮肤看上去光洁无瑕。然后科学家要求参与此次调查的人去看这些图像，并告知他们对图片中人物的印象，换言之就是自我认知领域的一个报告。

展示了两组面部有明显区别的照片之后，参与调查的同龄人认为那些脸上长有粉刺的人有些害羞，孤僻，无趣，邋遢，叛逆，内向还不健康。其中一些记录答案的研究者脸上也有粉刺，他们表示这个答案也让他们感到十分尴尬。如今脸上长有粉刺的孩子大部分都缺乏自信，在社交和学业上也都面临较大的困难，而且这些孩子更有可能成为被欺凌的对象。

媒体与政治的目的

被某个团队所接纳会为人类的生存带来巨大的益处。为了在能够为我们提供保护的团队中占据一席之地，我们必须在这个团队中展现出自己的价值，为壮大这个团队贡献自己的一份绵薄之力。与此同时你对这个团队也会拥有越来越高的忠诚度和认同感。这个团队可以只是一对情侣，也可以是一群运动迷，一个品牌的忠实追随者，一个宗教或政治组织等等。

虽然这个团队会为我们提供保护，有时却会被其他团体视为威胁的存在。纵观全世界，很多国家都拥有不同的党派。因为感到自己的团队受到威胁和恐惧，一些党派甚至会采用污蔑中伤的手段来孤立对手。也许对于政治家来说使用媒体来传播对手的负面消息是最好不过的竞争方法。他们会向民众灌输这样的信息：你若是投给我对手一票，那你就有可能承担更高的税或者只能享受更低的福利。

由此一来，其对手的潜在支持者便会产生恐惧情绪，重新思考自己的选择。恐惧可以分裂一个国家，所以依赖恐惧来获取力量只会为广大人民招致灾难。

有一项实验找出了哪些威胁会引发人们的恐惧情绪。一个来自新西兰的团队就邀请了463名大学生参与了一项调查。研究人员给他们看了93条信息之后，让他们依次写出对这些信息的感受，是担心焦虑情绪相关的因素：伤害国家，孩子或自己的行为；个人的失败和社交关系的破裂；环境，经济恐慌；对政治和自我的不确定；自己所属的团体受到威胁。

政治家正是充分利用了这一系列会让人们产生恐慌的事物来壮大自己力量，铲除异己。当一个团队感到自己受到了迫害，他们内心的愤怒会取代恐惧做出报复和反抗行为。我们每天都能看到这样的新闻，某些政党组织又在剥削压迫人们的权益。

1773年，12月16日，那是美国还处于英国的殖民统治之下，为了抗议英国对美国的压榨，塞缪尔·亚当斯（Samuel Adams）和几十名致力于美国独立的自由之子（Sons of Liberty）突袭了停在波士顿港口的

三艘船，将其中的342箱茶叶全部倒入了大海中。

纵观整个人类历史，它不断向我们倾诉着一个又一个人们奋起反抗或被压迫剥削的血泪故事。如今，我们读到这些故事，也能感受到那些人的痛苦与恐惧，觉得我们的遭遇和他们的如出一辙。媒体传递出的这些信息会让我们对那些受到压迫的民众产生同情之感，同时也会让我们陷入恐惧之中，害怕自己所处的团体也要经历一次革命的痛苦挣扎。

一些政治领导人呼吁大家反对歧视，而另外一些领导人则高举着道德的大旗呼吁大家共同反对堕胎或者同性婚姻。当一个团体外的人的生活方式出现了较大的不同时，那么这个团体则会害怕其成员也会受到影响，他们的生活方式也会发生改变从而导致团体分裂的危险。恐惧可以让一个团体和另一个团体进行对抗，而媒体这一具有强大影响力的工具会不停地向大众传播带有偏见性的观点，直到我们对这些观点产生认可感。所以观众一定要留心！

眼见为实，耳听为虚

看一场恐怖电影和听一则恐怖新闻，这两者之间有区别吗？来自荷兰的研究者就对此做了调查。他们找到了572名来自九所不同小学的学生，年龄均在8岁至12岁之间。他们会先看一场暴力电影后再听一则含有暴力信息的新闻。

在听完新闻后，这些孩子表现出了更强烈的恐惧感，他们更害怕自己可能成为暴力的受害者，相信自己更有可能遭遇谋杀、战争和火灾这类恐怖事件。由此可见，人类更容易接受听到的故事。就好似我们仍处于远古时期，围坐在篝火边，听着不同人讲述着不同的故事。

不过遗憾的是这个数据是10年前采集的。现在这些孩子已经在20岁左右了，有多少人在听完恐怖新闻后仍旧会更加恐惧呢？现如今，社会领域附着在电视和互联网中慢慢潜入了我们的家庭领域之中。同样，我们在家庭领域中接受的价值和伦理观，也会影响着我们在社会领域中做出的行为，影响着我们和他人的交往。

如果我们家庭领域中的某些事或人让我们产生了恐惧情绪，那我们肯定也会把这种恐惧带到社会领域，并对我们的自我认知领域和生物领域造成影响。我们的恐惧情绪还会刺激到他人的镜像神经元，同时人类所具备的心智理论能力也会让他人产生同样的情绪。

传播信息还是传播恐惧？

随着我们的成长，我们对恐怖新闻的免疫力并未提升。美国马里兰州，陶森大学的研究人员就调查了1905名女大学生，试图深入了解女性对于强奸的恐惧。研究人员发现相较于她们曾经遭遇的暴力行为，这些女性对强奸可能造成的伤害更为恐惧。

女性们更害怕陌生人，害怕因为自己太弱小而不能够抵抗袭击，尤其害怕在夜晚遇袭。但是对于那些曾经被强奸的女性，最困扰她们的还是那难以愈合的心理创伤还有一些相关的社会舆论。一个人的自我认知领域具有巨大力量，那些曾经被侵犯的女性仍旧会担心自己会因为这段遭遇而被别人拒绝。

肉眼难见的危险也令人恐慌

在过去的几千万年时间，我们亲眼见到危险的捕食者才会产生恐惧情绪。16世纪50年代显微镜之父——安东尼·列文虎克发现了单细胞生物的存在。那个时候，人们还不相信如此微小的生物会对我们造成伤害。但是在1876年，罗伯特·科赫证实这种微生物可以入侵人体，引发疾病，导致残疾甚至死亡，而且还能通过人体传播。小小的改变的确可以产生巨大的影响。

然而，大部分人在以前对微生物一无所知。人们生病只会去求助巫师。因为他们不会相信一个连肉眼都无法看见的生物会对人体造成伤害，甚至可能夺走性命。因此，一旦身体出现异样，人们只会把其归结为邪灵入侵人体，或者是受到了敌人的诅咒。

但是现在人们都知道了细菌，病毒和其他病原体的存在，是这些微生物入侵了我们的生物领域才导致了疾病。我们也知道该怎么做才能对抗这些外来的“侵略者”。

在美国，基本上每家饭店洗手间的墙上都会挂着这样一个标牌：“工作前请洗手。”我们在孩子很小的时候就告诉他们饭前便后要洗手，这也在无意中给孩子带来了恐惧感，让他们觉得这肉眼无法看见的生物会给他们的身体带来巨大的伤害。

一位母亲曾经神情焦虑地告诉我，她五岁的儿子自从上了幼儿园后便不愿意再和别人亲近了，拒绝和她拥抱、和她牵手，甚至在睡前也不愿意亲吻她。儿子的这一系列表现让这位母亲坐卧不宁，特别害怕孩子在学校遭遇到性侵，或者其他暴力行为。

不过谢天谢地，孩子并未经历什么可怕的遭遇。他之所以会拒绝与自己的母亲亲近，是因为他在幼儿园的第一堂的卫生课上知道了细菌的存在。他的老师对他们说，这种看不见的生物会在人体相互触碰的时候传播。

这位教师只是想帮助孩子抵御细菌。但是，她同时也引发了孩子对于病菌传染的非理性恐惧情绪。罗杰把在课程上产生的恐惧情绪带回了

家中，并且在随后的一年中，因为内心对病菌的恐惧，而拒绝和家人拥抱或者身体接触。

因为害怕细菌的存在，除此拒绝和别人进行肢体接触，他每天都要洗好几次澡，刷好几次牙。这已经不单单是对于细菌传播的恐惧了，已经演变成了强迫性障碍（obsessive-compulsive disorder）。罗杰过分夸大了细菌的危害，不过他当时的行为也是为了应对内心恐惧而做出的最佳反应，所以在自己眼中他所做的一切都是合情合理的。

罗杰这些行为给他带来了一个意想不到的好处，在一群孩子中，他的牙齿最健康。很多年后，孩子的母亲向我讲了一个关于他儿子的趣事。有一天，她的一个朋友夸赞罗杰的笑容十分灿烂，并对他说：“我要是能有你这样的牙齿就好了。”而向来直来直往的罗杰则回答道：“对不起，我自己还要用呢。”

所有人对细菌都不陌生。我们每天都会在媒体，饭店的标牌中得到各种各样的提醒，高度警惕以防止细菌乘虚而入。我们都知道不干净的水中，或者是未煮熟的食物中都会藏有细菌和寄生虫。我们都听说过小儿麻痹症、霍乱，还有在1348年到1350年之间肆虐欧洲，夺走了7500万性命的黑死病。

我们担心猪流感、禽流感，还有恐怖分子试图释放出来的炭疽杆菌，诸如此类的致命病毒。因为恐怖分子已将我们这个团体视为威胁的存在，必须加以清除。

我们煞费苦心采取各种各样的措施去保证自身的安全。我们会为身体上的伤口消毒，教孩子在打喷嚏前要用手捂着嘴，吃饭前也要清洗双手。在美国，每年冬天政府都会鼓励市民去打流感疫苗。市民也会接收到提醒他们免费注射疫苗的短信。

洛杉矶，公共政策学院的几名研究者做了一项实验，试图找出媒体每天不停发出的警告信息会对人体产生怎样的影响。科学家们事先编造了有关一致命病毒的50天追踪报道。随后，邀请了600人来参与此次实验，其中300人来自洛杉矶，300人来自华盛顿。研究者给其中一些人展示的新闻内容是病毒已出现在了对面的海滨城市中。而另外一些人得到的信息是病毒已经进入了他们生活的社区。

病毒出现的地方离他们越近，这些人就越害怕。其中一些人被告知

由于实验失误，病毒从实验室进入了人们的生活领域；一些人则被告知这些病毒是由恐怖分子释放出来的；剩下的人被告知有病毒入侵，但是病毒的确切来源和病毒的种类还未被查明。这些实验参与者全都不清楚真实的情况，只知道病毒正在不断往他们的生活领域入侵。

相较于那些已经知道病毒是因为实验失误或者恐怖分子而出现的人，那些不知道病毒来源的人表现出了更加强烈的恐惧感，寝食难安。

为什么人们的恐惧程度会不同？其实原因很简单，因为我们相信实验室肯定在采取补救措施，政府也会尽全力帮助市民抵御恐怖侵袭。但是如果我们连病毒源头都不知道，那么我们该如何应对？想要逃离的想法就变得强烈起来，可是我们却不知道该往哪里逃，所以我们只能躲藏起来不行动，静静地等待危险过去，就像波士顿在经历过爆炸案之后整个城市都陷入了停顿状态。但是在这样的情况下，不行动并不会对我们起到任何保护作用，因为病毒还是会继续传染并且会离你生活的区域越来越近。意识到威胁后，我们又会做出逃跑反应，回避行为会促使我们快速逃离当前的环境。

研究者又给这些人看了一个电视节目，人们看了节目之后会意识到威胁的存在，并做出了戏剧性的反应。又一次，我们的想法又对我们的感受造成了影响。我们的想象为创造力提供源源不断的养分，同时也催生出了遏制我们行动的恐惧情绪。也许我们的大脑边缘系统并不能分辨我们现在出现的想法是基于想象还是现实。

当我们不知道威胁的来源时，我们逃离危险的机会就越渺茫。不过有时就算我们清楚地了解了威胁的来源，我们的行为仍会被恐惧控制。比如，在乌干达和非洲爆发的致命病毒——埃博拉（Ebola），就让人们陷入了恐慌之中，并做出了许多非理性行为。

埃博拉是一种令人闻风丧胆的病毒。一个人会在毫无防备的情况下就感染上埃博拉病毒，一开始的症状就像是感染上了严重的流感。卧床不起，异常疲惫，关节肌肉酸痛，喉咙肿痛，咳嗽，头痛以及呼吸困难，另一个奇怪的症状就是感染者都会出现严重的打嗝症状。一开始感染上埃博拉病毒的人只会出现一般流感症状，直至他们开始昏迷、焦躁、痉挛、甚至陷入昏迷。

埃博拉病毒会导致强烈的胃部疼痛，腹泻和呕吐。这个病毒会攻击人体内的血液，导致大量红细胞破裂，其中所包含的物质流到皮肤下，

病患的皮肤便会出现瘀青，血疱和大面积的皮疹。这些都是人们生物领域遭遇到极大伤害的表现。

2000年9月至2001年2月，埃博拉病毒就曾在乌干达爆发。科学家发现，乌干达的两大英文报纸发表了世界对有关此次埃博拉病毒爆发的文章、社论、漫画与信件。这些文章向人们传递了迷惘和愤怒的情绪以及一些未经证实的流言蜚语：比如医护人员每日都承受着超大强度的工作量、病人从医院逃离、人们为免受感染寻求精神力量的庇护、对全国管控策略的需求，还有对于国际旅行的限制。

人们对于埃博拉病毒做出的反应，无疑在传递这样一种信息，埃博拉是一场当代瘟疫，已经有数十万人死于这种致命的病毒。但是，事实上只有425人感染上了这种病毒，其中有大概一半的感染者死亡，对于这一半的感染者来说埃博拉病毒的确是一种致命的病毒。不过，全世界还是对于这种病毒的反应过于激烈，高估了它的危险程度。总之，任何新闻中只要出现伤亡事件，那么这个新闻一定最能抓住读者的眼球。而埃博拉就被描绘成这样一种病毒，它会不断破坏我们体内的血液，直至我们死亡。

其中一个引起较多关注的事件是关于安德鲁·韦克菲尔德教授在1998年发表的一篇论文。他仅仅对12名接种过麻疹、腮腺炎、和风疹疫苗（measles, mumps, and rubella vaccination, MMR）的儿童做了调查之后，就发表了论文声称此种疫苗与儿童自闭症有一定的关联。这一调查结果在自闭症群体中火速流传开来，家长们也越发恐慌，不知道是否要让孩子接种可能会诱发自闭症的疫苗。

那段时间，很多家长就是因为轻信了这一言论而拒绝给孩子注射疫苗，最终导致麻疹和相关并发症大幅增加。这也导致了当时英国、美国，还有其他国家出现了一次大规模的健康危机。然而这一系列事件的产生，仅仅是因为一篇医学论文，而作者只调查了12名儿童后便武断给出了结论。

随后展开的一系列科学研究完全否定了此篇论文所呈现的观点。世界上最具有影响力的医学杂志《柳叶刀》（The Lancet）表示已正式将上述文章从该杂志中撤除。尽管如此，此后仍旧有文章发表了类似观点，表示儿童注射的疫苗会引发自闭症，导致人们对于疫苗后遗症的争论一直持续至今。

如今，小儿麻痹症这一传染病已经几乎被消灭。人们也能通过接种疫苗来应对其他仍旧威胁着我们生命安全的传染病——麻疹、腮腺炎和风疹。随着疫苗药物的广泛运用和公共健康安全知识的广泛传播，我们才能抵御这些较为常见的传染病。

若是我们无法做出理性的反应，被恐惧所掌控，拒绝使用疫苗，这也就意味着我们放弃了保护自己免受细菌侵害的最佳途径，而那些入侵人体的细菌，也是处于其当前的最佳状态。

媒体对提升公众健康的作用

不过，恐惧有时也能对社会产生一定的益处。1982年，泰诺——一种息热止疼的药品，由于其瓶罐未密封，瓶体内产生氰化物（cyanide）导致7人死亡。那时人们才意识到危险，并制造出了安全盖和密封药瓶来防止此类事件的再次发生。

“9·11”事件造成近3000人死亡，机场为了应对恐怖分子的袭击，采取了更加严格的安检措施。美国每年都有近3万人因为车祸死亡，国家为了保护人民的安全，制定了一系列法律，包括开车系安全带、禁止超速行驶和酒后驾车，尤其是醉驾司机会受到更严厉的惩罚。

反吸烟运动已经拯救了数百万人的性命，也为人们的医疗账户省下了数十亿的费用。人们还会根据不同群体的文化背景，制定具有文化针对性的反对吸烟的宣传语，相较于一般的反吸烟运动来说，前者能够取得更好的效果。由此可见，当市场调研深入到人们的社会领域和自我认知领域，收集到的信息也就会更加私密，这些信息也就更加具有影响力。

近来，大量公众人物因为过度饮酒或者滥用药物而死亡，人们也开始越发关注当前的健康危机。父母害怕自己的孩子、夫妻害怕自己的伴侣、病人则害怕自己陷入药物上瘾的漩涡。人人自危的局面终于让美国意识到成瘾已不单纯是道德问题那么简单了，需要得到医疗保健系统更多的关注。同时，大众媒体帮助我们树立了一个正确的观念，不是劝诫我们去怨恨药物成瘾者，而是让我们拒绝过量用药，帮助那些依赖药物的成瘾者改变其最佳状态回归社会领域，让他们重新树立一个正确的价值观，重燃对这个社会的信任感。

药物帮助我们抵御疾病，却无法抵抗恐慌

人们都在致力于构建一个更加安全和谐的社会，但是在不知不觉中，我们已经默认了当今社会存在着巨大的危险。人们的生命安全面临着越来越多的威胁，我们也变得越来越警觉。有些时候，我们的危险意识会促使我们使用药物来抵御疾病，制定法律来规范人们的行为。

比如，国家法律严禁酒后驾车，还有每个家庭都会备上一个一氧化碳检测仪。然而，有的科学家和媒体在未经严谨的求证下就开始传播错误信息，最终引起民众的恐慌。

感到恐惧并没有错，重要的是我们该如何做

在当前的社会，人们会下意识地使用别人的恐惧情绪来激励他人，促使他们做出行动。有的时候这会造成一些不良后果，比如孩子会不愿意给你拥抱，或者害怕去看牙医。正是因为恐惧抑制了我们的行动能力，所以在面临危险时我们才会拒绝做出任何反应，只选择位于原地等待直至风平浪静。但是像特蕾西这样，完全蜗居在家中无法出门，注定其不能在这个社会生存下来。我们的大脑必须找出一些方法来应对那些在不知不觉的情况下持续出现的恐惧情绪。

如今，社会领域会巧妙地利用这种情绪来减少我们可能受到的伤害。比如，利用人们的恐惧，让人们更好地了解吸烟、酗酒、不洗手或者不刷牙产生的危害。这里的恐惧就是一种理性情绪，帮助我们避免一些潜在的危险。

有时，有的危险是由个人承担，就比如抽烟伤害的是个人的身体。但是现在我们也了解到二手烟也会对吸烟者身边的人产生影响。就此，一些地方制定了一些新的规定，比如在饭店，商店等公共场合禁止吸烟。

一旦人们认定，某些危险可能会对多名社会成员造成影响，那么应对此危险的相关规定能够有效地安抚人们的恐惧情绪。为了以最佳方式应对威胁到身体社会成员安全的危险，我们的社会制定出一些规章制度，每个社会成员都必须遵守，降低受伤害的可能性。

对癌症的恐惧可让人提早发现该病症，不过事事总有例外

每10万名美国妇女中就有8名正在遭受宫颈癌的困扰。据估算，每年大概会有12,360名美国妇女患上宫颈癌，4,020名妇女出现了宫颈癌的相关症状。若是能够及早发现，那么被治愈的可能性就会极大地提升。一项来自比利时（Belgium）的研究表明，对于子宫癌的研究让人们更深刻认识到了该种疾病的危险性。

科研人员对500名年龄在18岁到85岁之间的女性进行了调查，先是询问了她们在电视上看到过多少次有关宫颈癌的节目。调查结果发现，偶尔看到相关节目的女性会有些担心患上宫颈癌，经常观看相关节目的女性会

非常害怕自己患上宫颈癌，而定期观看相关节目的女性则会把患上宫颈癌看作是人生中的一场巨大灾难。研究人员认为电视节目是向大众传递健康知识的有效途径。

不过，该项研究并未继续深入调查为何恐惧会促使这些女性定期去做子宫颈膜片检查（Pap　seamers），也就是一种检测宫颈癌的主要方法。2009年，美国密歇根州的一项实验表明，恐惧的确会导致有些女性拒绝去做子宫颈膜片的检查。

医生凯莉·埃克森和斯蒂芬妮·D. 普勒斯顿在翻阅了1994年至2008年发表的相关论文后发现，那些害怕健康检查，或者不愿意深入了解癌症的女性，她们去医院检查寻求治疗的可能性会降低。但是，那些拥有丰富医学常识，并且相信医护工作人员的女性，因为害怕自己会患上癌症，则更有可能去医院定期检查，寻求治疗。

用规章制度规范社会行为

我所接触的大部分患者，他们的内心深处都有一种深深的恐惧感，觉得自己在某种程度上已经辜负了家庭领域和社会领域对他们的期望，他们深感自己的无能与脆弱，认为自己并不值得别人尊重。一些人会变得很沮丧，而一些人会变得很愤怒，这些情绪的产生都是源于他们内心深处的恐惧感，害怕自己无法得到其他成员的认可。

一些孩子会不遵守宵禁限制，另外一些则会拒绝外出进行社交。在我所接触的滥用药物的案例中，这些药物成瘾的孩子也不会遵守儿童禁止饮酒的规定。其中一些人还会偷盗、损害公物、袭击他人。这些犯罪的孩子被抓后，并不会被送到监狱，而会被送到医疗机构接受治疗。

由于大脑正处于发育阶段，青少年的行为更容易受到其大脑边缘系统的控制，而较难使用前额皮质进行理性思考，所以他们经常会做出一些冲动的行为，哪怕当时他们处于自身的一个最佳状态。

他们的冲动行为经常表现为不遵守规定，违背社会对他们的期望，比如逃课、不按时睡觉，或者超速行驶。我们成年人认为一些规章制度就是大部分人达成的共识。

一些规章制度则是宗教和法律传统的延伸，比如“金箴”（Golden Rules），一种基督教的待人原则：想要人家怎样对待你，那你就要怎样去对待别人。还有一些新的规定不断被制定出来，就是为了顺应整个社会的发展，比如妇女拥有投票权，公民拥有平等的权利，同性可以结婚。有些社会团体的文化不会像其他文化一样遵循同样的标准，但是他们都有自己的法律法规。

一旦有足够多的人认可一项基本规定，那么我们就可以将其称之为“法律”。大部分法律的制定是为了保证某种秩序，一旦有人违背这种秩序，那么整个社会团体就会集结起来追究他的责任。法律系统会使用人们对于监禁和惩罚的恐惧强制人们遵守法律。

一些社会团体会摒弃西方司法制度，运用由宗教机构或者当地领袖主导的法庭来强制人们遵守法律。不管是什么样的社会，他们都会拥有

一定的规定，这些规定就是约束该社会成员行为的一系列准则。

这些规定之所以会被制定出来，并被人们遵守，主要是源自人们内心的恐惧情绪。一个社会团体一开始被组建出来的时候，其所制定的规定就是人们对这个社会的共同期望。

在一个规章制度都被严格遵循的世界中，这些规定可以对人们现在和未来的生活产生一定的保护。如果，一个人打破了某项规定，那么他就必须为自己的行为负责，并且赔偿因其违法行为而受到伤害的个人和团体。人们对于规定的遵守需要依靠其对未来的预估能力。

如果我正在做某件事情，那么这件事情一定会对将来产生影响，我就必须对其可能产生的后果做出预估，绝不能违反相关规定。同时，人们对规定的遵守很大程度上还会受到其心智领域能力和信息对比能力的影响。

心智理论能力能够让人们做出推测，在其遵守规定的情况下，别人对其行为的评价，而且人们还会对比遵守和违反规定会造成的后果，再做出相关推断。遵守规定，意味着我们更有可能留在一个团体中，若是违背了规定，那么我们被驱逐出团体的可能性也就大增，这也是我们内心深处最惧怕的事情。

遵循社会和家庭领域中规定，通过自我认知领域和心智理论能力来理解并回应这些规定，这样才能极大降低被驱逐出团体的可能性。只有在一个团体中找到自己的一席之地，我们才能变得更加强大，有足够的力量应对危险。

于是产生了这样一个后果，我们十分惧怕自己会被群体抛弃，失去社会对我们的保护。罗斯福总统在谈及社会保障问题的时候，就十分精准地论述了人们对失去团体保护的恐惧。不过，现在已经详细了解了我们大脑的进化与构造，也就应该明了为何人类会选择群居。

对生命最终的恐惧

前额皮质的发育让我们拥有评估未来的能力，同时也带给我们另外一个意想不到的能力，让我们拥有了时间意识。记忆就是保存过去或者当前发生的事情，让我们以后可以在记忆中搜寻到相关信息。

这种能力为我们的生存带来了极大的优势，我们祖先可以凭借记忆寻找到挂满果实的杧果树，或者再次听到灌木丛中传来的沙沙声和树枝突然折断的声音就知道他们的周边潜伏着捕食者。

这种对时间的理解，再加上人们的心智理论能力，也就促进了利他主义的发展。比如，我曾经赠予你某样东西，在没有任何承诺的情况下，以后你仍会报答我对你的这份好意。有时我们也会主动要求别人对我们曾经的帮助做出回馈。

对时间的认识已经成为人类求生过程中的一个关键步骤。正是因为人类能够预测自身行为可能造成的后果，我们才能制定并执行更为合理的计划，提升生存概率。前额皮质还有家庭和社会领域都让我们有别于其他生物，但其对我们的影响也是无法预估的。当我们在开始对未来进行预测时，我们不得不承认死亡是每个人的最终宿命。

于是我们害怕起来，不仅仅是对死亡本身的恐惧；我们也开始思索，生命结束后还会发生什么。要是脱离了肉体这个生物领域，我们的自我认知领域仍然会是一个群体中的一部分吗？还是会脱离这个群体单独存在？会永存于这个世界吗？还是会永久消失？无论是在生前还是死后人们都渴望自己的价值能得到认可，再加上对死亡和一系列未知事件的恐惧，一些人相信就算肉体泯灭，我们的意识也会不朽。

恐惧与信仰

对死后生活的构想，让人们不得不去遵守诸多规定。就比如，如若某人能遵守这些规定，那么其死后被铭记的概率也会大大提升。其中许多规定的设立是基于人们内心对惩罚和放逐的恐惧。每一个大的宗教团体，他们内部都设有各种各样的法律规定，威慑别人的同时也为成员构建了一个更为安全的社会领域。

想到死亡或者别人会对我们产生的威胁，我们的大脑就会产生更多的恐惧情绪。但是一想到宗教或者一些人类共同拥有的文化信仰却能够让我们能够坦然面对死亡。从某种程度上来说，我们的大脑已经适应了宗教对我们的庇护，也正如马克思所言，宗教是人民的“精神鸦片”。

从大脑运作方式的角度来看，宗教作为人类团体中的精神纽带，对人类的进化有着非凡的意义。它帮助人们减少了对死亡的畏惧，鼓励人们去完成更崇高的奋斗目标，让我们明白我们当前的行为会决定今后的价值。

最近，社区中的一名成员在与癌症做了顽强的斗争后还是离世了。我走到他的灵柩前，那里已经站满了一排人正在悼念他。这个男人深刻影响了其周边的人，这些人想让他妻子还有家人知道这个男人对他们的生活做出的贡献和产生的影响。我们没法去掌控别人，但是我们可以影响别人，这个男人用他的一生完美地诠释了这一点。

在那里，我和他最好的朋友进行了交谈，聊到了那个男人临终前的最后几天。他的朋友表示，在与上帝对话时，他一脸安详。尽管上帝是无声的，但是那个男人的信仰给予了他精神上的力量。哪怕与世长辞，这个男人的自我认知领域也不会随之消散。

这个男人相信他的自我认知领域会依附于一个实体之中继续存在。这个实体是如此强大，已经超越了所有人的认知。正如一位犹太学者所说的：如果一个人觉得他能够理解上帝的存在，那么只能说明这个人思想过于浅薄。

纵观人类历史，宗教团体的形成都是以统一的成员关系为基础。成

员在这个团体中都会拥有归属感，相信人们死后可能会经历的生活，并且会为了获得宗教所承诺的死后理想生活而遵守团体中的各项规定。地域再也无法割裂人与人之间的关系，相同宗教信仰和价值观将各个大陆的人们联系在了一起。

然而，不幸的是宗教在利用人类内心深处对死亡的恐惧时，人们前额皮质理性思考的能力也同时被损害。曾经有人做过这样一项实验，传教士布教之后，涌入听众前额皮质层的血液量明显减少，这是前额皮质自主选择的功能和结果。

成为某个团体中的一员和催产素的释放都会产生人类无法预估的黑暗面。一个宗教狂热分子相信自己现在所做的一切都是为了维护正义，认为自己就算死后也会不朽，还会做出种种令人发指的行径，包括杀害那些被其团体视为威胁存在的人物。因为害怕自己所在的团体被这些人破坏，这种恐惧感让团体成员认为肆意夺取他人的生命也是合乎情理与道德的。

在社会领域和自我认知领域的共同影响下，他们心智理论的能力已被扭曲，生物领域也损害了前额皮质理性思考的能力。在他们眼中，别人的生命是不值得一提的，因此在杀人时，他们也不会产生任何愧疚感。

神是强大的宣传

有时在给患者治疗的期间，我想到什么就会说什么。在此之前我会提醒患者，对他们说：“下面我说的话可能会听上去有点奇怪，”或者，“还记得我刚才和你说了什么吗？我说的话可能并不是你想听的，但是我现在还是会说出来”，或者“注意了，我又要开始不正常了”。

现在呢，我又要说出一些不中听的话了，这些话也许会让有些人大发雷霆。我认为宗教是人类史上规模最大的营销活动，利用人们内心的恐惧感促使人们去遵守伦理道德。其中最为愤世嫉俗的观念就是：神一直以来都是威慑别人的工具，让别人不敢轻易作恶，自觉遵从社会的规章制度，人们对于下地狱的恐惧也促使他们规范着自己的行为。

不过，宗教更具价值的作用是对死后美好生活的承诺。若是人们没有时间意识，不知道生命的有限性，那么这些承诺也不会对人们产生任何作用。从这点来看，如果我们信仰一个宗教，并且完全接受它的教义，那么其会给予我们安全感、使命感、永生感，同时也减少了人们对于死亡的恐惧。

实际上，密苏里大学的一个团队在2009年发表过这样一篇文章，题为《宗教心理功能的恐惧管控分析》。文章表示宗教为人们创造出了一种心理上的安全感和对永生的无限期望。

人类之所以会惧怕死亡，是因为拥有自我意识、对自身有着深刻的了解，也明白死亡是不可避免的。尽管我相信一些神秘力量，但是我还没有足够多的智慧去探寻这个世界上到底有没有上帝。不过我认为，对于那些相信神明存在的人们来说，加入某个团体后就能够得到神的庇护，这真是一件令其无比欣慰的事情。

其实，我认为总有一天，大脑前额皮质会让我们发现所有的“神”，在本质上是相同的，只是称谓不同而已。人类是群居动物，作为一个大团体中的一分子，我们可以从中获得相应的福利，也会遇到一些意想不到的麻烦。

进入下一阶段的最佳方法

就像上一章节，我并不是要责怪家庭领域让孩子产生了恐惧情绪。在这里，我也并没有要责怪处于社会领域的大众媒体。那些在媒体机构工作的人员也是处于他们的最佳状态。媒体的精神就是向大众普及知识，提醒人们潜伏在其周边的危险。

因此通过媒体了解外界可能出现的危险能够让人们提前做好自我保护。就冲这点，我们还是需要感谢媒体的。不过，媒体却在利用人们内心深处的欲望与恐惧，即人们渴望得到别人的认可和某个团体的接纳，同时也惧怕被别人否定和被团体驱逐。

媒体还在利用人类大脑自动对比信息的能力，不断暗示我们去和身边的人比较。我的同事会因为比我更优秀而得到那份工作吗？我喜欢的那个男孩会选择比我更好的女孩子吗？那所大学会选择成绩比我更优异的学生吗？其他种族，宗教或者国家会因为拥有更强大的实力而取代我所属的种族，宗教或者国家吗？这种信息对比就是当代人们恐惧的来源之一。

为何我们要把这个世界割裂成不同的团体呢？最佳状态疗法认为地球上的所有人组成了一个整体。我们每个人都处于当前的最佳状态，我们的大脑都经历了相同阶段的进化，我们都希望自己能够成为整个团体中有价值的一分子。

练习

四个领域，一个整体

我们的生物领域，自我认知领域，家庭和社会领域都在影响着我们的最佳状态。在我们开始阅读下一个章节之前，让我们来花点时间思索一下，这四个领域是如何影响我们和我们身边人，导致了恐惧情绪的产生。下面已经列出了一张最佳状态的示意图，你需要在每个领域旁做一些笔记。

家中发生什么样的事情会如何影响你在社会领域做出的选择？或是影响你的职业和人际关系？家庭和社会领域，这两个外在领域是如何影响了你的自我认知领域？我所认识的一些十分成功的人仍会自我怀疑。你呢？是否也会不停质疑自己？这些质疑又会对我们生物领域中的大脑和身体造

成怎样的影响？如果你感到压力和焦虑，那么这些情绪又会对我们在其他领域的选择造成怎样的影响？

请如实回答上面这些问题，而且要尊重自己当前的状态，不要害怕。若是感到恐惧，请控制自己，不要试图回避真正的自我。将自己的手放在前额，利用前额皮质来理性思考。只有理性分析你现在所处的最佳状态，我们才能够改变现状，进入下一阶段的最佳状态。不过你需要经常练习，久而久之，你会惊奇地发现你的最佳状态真的发生了改变。



图4 最佳状态疗法

提升自己的最佳状态

只要我们认为自己还不够强大，觉得自己还没成为自己理想中的样子，那么我们就有被恐惧掌控的危险。在家庭领域这一章节，你们还记得那个叫费边的孩子吗？他因为害怕自己无法达到父母对他的期许，而陷入了困境。

一旦费边的父母意识到其所承受的压力，他们也就知道该如何帮助他减压，改变其当前的最佳状态，让其继续完成自己的学业。好奇心也可以战胜恐惧感，因此会有这样一句谚语“好奇害死猫”。最佳状态疗法会鼓励人们重新审视某些人的行为，而不是从道德角度评判他们当前的状态。

最佳方法要求我们带着强烈的好奇心直视自己内心的恐惧，而不对这种情绪做出任何负面评判。最佳方法会为许多人带来帮助，不管你来自哪个国家，信仰哪个宗教，属于哪个种族。既然世界上的每个人都处于最佳状态，那么我们所属的团体自然也处于最佳状态。

在下一章，我们会了解任何一个团体的规模都是不受限制的。我们是一个整体，对他人的自我认知领域造成的影响也会影响我们对自身恐惧反应的控制力。

CHAPTER 5 共同提升：我们能做到最好

恐小猪皮杰缓缓地走到小熊维尼身边，对着它的耳畔轻声说：‘维尼？’

‘嗯，怎么了？’

‘没事。’皮杰握着维尼的手。

‘就是想看看你。’

——A. A. 米尔恩《维尼小熊》

彼得无论是在孩童时期，青少年时期，哪怕现在已经是一位成年人，在日常生活中，他依旧焦虑不安，心绪不宁。现在的他刚30岁出头，因为过度使用处方药被送进了另外一家康复中心。如今他刚从康复中心出来就来找我寻求帮助。

其实他一点也不想使用这些药品，但是只要一停药他就会一直处于精神高度紧绷的状态，这让他陷入了无休无止的痛苦之中。他的内心一直渴望那种心如止水的精神状态，但是大脑却对药物产生了依赖。他那个时候开始服用无法致人上瘾的药物来缓解自己的焦虑情绪，同时也在接受认知行为治疗，但是他仍旧害怕待在家中，害怕去上班，害怕旧病复发。

现在，我们就要开始研究彼得的四个领域，因为在这四个领域的综合影响下，他才会处于当前的最佳状态，并且认识到他在任何时候都已经发挥出了当前的最大潜能。

我曾让彼得和其他的患者都做了这样一件事：请把你现在脑海中蹦出的第一段回忆告诉我。本能出现的记忆就是我们恐惧的根源。彼得脑海中最先出现的一段回忆是小时候一群孩子一见到他便会快速跑开。并且这群孩子看到彼得后，一定要等到彼得也发现了他们，才会匆忙逃走。这就是孩子大脑促使他们做出的行为，相较于大脑边缘系统，这些孩子大脑中的前额皮质还未发育成熟，所以这个时候他们更喜欢享乐、冒险、进行社交活动。

他们也十分冲动和情绪化，不能充分预估自己当前的行为会造成什么样的后果。他们组成一个小团体，在排斥彼得的过程中找到了乐趣。其实他们并没有任何恶意。在他们眼里，他们只是在自娱自乐而已。彼得也有大脑边缘系统，也具备完善的自我认知领域和心智理论的能力。看到这群孩子的行为，他感觉到自己是不被这个社会所接纳，不存在任何价值。

事隔多年后，他在我的办公室讲述了这件事情。在回忆的同时，他体内的皮质醇和肾上腺素也开始升高。面对那群孩子的嘲弄，还有自己无法融入的那个群体，他认为这些事情的起因全都在于自己。

他提出想先结束这一阶段的治疗，回去休息。家给予我们舒适感和安全感，但是彼得做出这样的决定，说明他已经把家当成是一个躲避现实的场所，也认为自己现在没有能力处理自己的恐惧情绪。那么多年后，已成年的彼得坐在这个安全而又舒适的房间中，然而当年那些孩子的行径却依旧对彼得的自我认知领域产生着影响。他依旧觉得自己是那群孩子眼中的一个废物。

但是在我的安抚下，他还是留了下来，缓缓道出那段尘封的往事。

大概在彼得上七年级的时候，学校里有一个风云人物很同情彼得的遭遇，因此也很照顾他，总是护送他和其他孩子一起去森林。在那里，他们会肆意饮酒抽烟。彼得并不知道他的大脑已经为这一系列的变化做好了准备。他的新朋友再一次将他带到了那片小森林，这时一根大麻烟被递到了彼得的跟前，他象征性地吸了一口。第二次拿到大麻时，他狠狠地吸上了一口，瞬间烟雾充满了他的肺部，他开始剧烈地咳嗽起来。但是，这次他体会到了一种前所未有的快感。记忆中，这是他有史以来第一次体会到恐惧之外的感觉。

他的大脑很快就适应了这种快感。彼得开始靠不断吸食大麻来寻求内心的平静。但是每次都用大麻来缓解自己的焦虑情绪，只会让彼得更加坚定地相信自己根本就没有能力来应对恐惧情绪。所以每次只要彼得感到恐惧了，他的大脑就会对他说：“我知道你想干吗，走吧，去爽一把。”

这样，他就更难以克制自己，只能臣服于大麻的脚下。因此，当你觉得自己没有能力处理某件事情时，我们的心情只会越来越糟。彼得这样做只会不断地给大脑传递这样一个信息：我只有吸食大麻后才能控制

自己的恐惧。

随后，他又给我讲述了另一个改变了他一生的故事。20年之后，也就是现在彼得正和一个女士谈恋爱，这位女士有一个十几岁大的儿子，而且她也有过度焦虑的症状。在与这位女士和她儿子相处的期间，彼得发现这个孩子已经有些依赖自己，这让他觉得自己拥有了存在的价值。而且从他女朋友温情的眼神中，他也可以感受到她想要传递的爱。

在一个寒冬，他们三个在沙滩漫步。就在前一天，一场暴风雪给新英格兰铺上了一层白色。他们三个就在这片白雪覆盖的沙滩上留下了自己的脚印。彼得和这个男孩准备继续往海滨走，而母亲则被远远地甩在了后面。尽管她的脸被北风吹得通红，但是看到男朋友和自己的儿子能够相处的如此融洽，她的内心极其喜悦。

彼得和那个男孩继续往前走着，感叹着潮水居然会退到这么远。他们走在越来越薄的雪面上，然后男孩转过身向大概100英尺开外的母亲挥了挥手。这时彼得似乎听见了冰层破裂的声音，一声接着一声。他体内的肾上腺素和皮质醇飙升，他已意识到自己和那个男孩的脚下并不是沙滩。因为气温过低，大海的边缘地带已经被冻结。当时他们正站在冰冻的大西洋海面，并且走了大概100英尺。

冰层破裂的声音再次引发了彼得的恐惧情绪，他仿佛又回到了那段被其他孩子嬉笑嘲弄的时光。他想要逃跑，远离这一切。那时，彼得意识到恐惧就是当前自己所表现出的最佳状态。但是他并不喜欢当前的这种状态，也不会纵容这种情绪对自己的掌控。他明白其当前的所处最佳状态只是人生中的一小段历程，直面这种状态并且理解、接纳、尊重它，他才能摆脱它，进入下一个阶段的最佳状态。

就在这一刻，彼得的最佳状态发生了转变，他对着离他几英尺远的孩子大喊道：“快往回跑。”就在男孩转身的那一刹那，冰层破裂，他当即就被海水吞没，彼得只能看到他奋力挥舞的双臂。

虽然自己脚下的冰层也在破裂，但是彼得还是奋不顾身地向那个孩子跑去，结果自己也掉入了海中。他好不容易爬出了水面，结果冰层再次断裂，那个孩子也在水中不断地挣扎。这时，彼得深吸了一口气，一个翻身爬上了冰层，平躺在上面，让自己身体的重量平均分布在脆弱的冰层上。

他把手伸向男孩，一把抓住他说：“快爬到我身上来。”惊慌失措的男孩在彼得的帮助下，爬到了他的背上。随后，彼得便背着这个男孩，有条不紊地向岸边爬去。

男孩的母亲，在岸边目睹了这一切却无能为力。看到两个自己心爱的人，同时陷入了危险之中，她仿佛跌入了万丈深渊，害怕这短短的100英尺将会成为他们之间永远无法逾越的距离。越来越多的陌生人也意识到了这里有人遇到了危险，聚集到了海岸边。

提到冰层破裂的时候，彼得的身体开始不由得颤抖。看得出来，他的内心十分恐慌，不过理智并未被恐惧浇灭。其实，大部分时候彼得所处的最佳状态都和其当时的心境有些许类似。他整日如履薄冰一般，焦虑恐慌。这些负面情绪一直在消耗着他的精力，就像海浪一般总会将其扑倒。

然而，真正的危险来临时，他却并没有屈服或者落荒而逃，反而挺身而出拯救了那个男孩。在听到冰层破碎，看到男孩被大海吞噬的那一刻，彼得的最佳状态便发生了改变。他克服了自己的恐惧，蜕变成了一名英雄。

讲述到故事的最后，彼得放松了下来。他睁大了眼睛，倒不是因为恐惧，而是这段经历对他的自我认知领域产生了巨大的影响，让其认识到了自己的价值。

成功上岸后，女友和孩子紧紧拥抱住了他，周围的群众也为此欢呼雀跃。此时，一直在岸边等候的急救医护人员，为这两位幸存者披上了毯子。彼得当即就体会到了一种前所未有的安全感。这种感受并不是毯子给予的，而是源自于彼得的内心。

他感受到了自己的价值，身体中蕴藏的能量，他能够克服自己内心的恐惧。同时，他也获得了别人的肯定。

彼得和女朋友还有她的儿子建立起亲密关系后，他们才会选择一起去海滩出游。经历了这一系列事件后，彼得的最佳状态最终得到了改变。由此，我们可以明白虽然我们无法控制其他人，但是我们能够运用自身的力量去影响别人。

现在，请再次把注意力放到生物领域、自我认知领域、家庭领域和社会领域，继续探索最佳状态疗法是如何以一种简单而又实际的方式减

轻了我们的恐惧情绪

生物本能：面对本能反应时的提升

下面要讲的内容，我已经在前文提及，那就是大部分人更喜欢愉悦的感受而非痛苦的感受，而且人们更热衷于去创造愉悦感。这是我在研究大脑工作方式的过程中得出的一个结论。

融入某个集体后，大脑会分泌出催产素，在这种激素的影响下，人们的愉悦感会增强。我在前文中也多次提及催产素，它是一种神经激素，别名“拥抱激素”。不论是在虚拟或是现实世界，催产素都是一个群体中所有成员之间的黏合剂。因此，想要减少自身的恐惧情绪，不得不提及催产素。

我们的行为可以让别人的大脑释放出催产素，别人也可以对我们造成同样的影响。若是我温柔地摸了摸我儿子的头，那么我的这个行为就会促使他的大脑释放出催产素。若是我的妻子给了我一个拥抱，以表示对我的支持，那么我体内的催产素浓度也会增加。不单单是对我们自己的家庭成员，有时我们也会轻抚、拥抱其他人。

彼得上岸了之后就紧紧抱住了他的女友和她的儿子，三个人紧紧相拥在一起。在岸上围观的人们，这些彼得素未谋面的人也被其勇敢的行为感动，不由自主地簇拥了上去，抱住了彼得。

50年前，人们就知道催产素有镇定和加速伤口愈合的作用。1959年至2010年，人们对催产素做了大量的研究分析，102项相关实验结果被刊登在了《精神医学杂志》。这些文章的作者都发现催产素可以提升人们的精神状态，包括镇定、增加人们之间的情感和信任、减少恐惧。催产素可以降低血压，激发我们与别人相处的欲望，促使我们与他人交往从而产生满足感。

哪怕是一个关心的问候或者是一个微不足道的举动都能够影响到我们的生物领域，让我们的大脑释放出催产素。

我曾给一群人做过集体治疗，当时发生了这样一件事情。那时，在接受治疗的萨拉正在平静地叙述着自己被兄长霸凌的经历。说着说着，她便开始号啕大哭，在场的人都能真切感受到其当时的恐惧感和无助

感。坐在她身边的安妮塔看到这一幕，下意识地抱住了她。

这一动作产生了一系列令人意想不到的效应。尽管现场的少年中有的人来自于破碎的家庭，有的人精神状态不佳，但当时他们都注意到了这个哭泣的女孩，并开始鼓励她，对她说：“你是一个好女孩，你只是没有能力保护自己，你不应该因此自责。”

虽然萨拉的泪水仍然簌簌流淌，但是她继续讲述着她的故事，坦承了自己内心的秘密，害怕别人批判自己的恐惧感也渐渐消失。最后，萨拉袒露了自己内心的创伤，在场的所有人在安抚了萨拉的同时也提升了自己的最佳状态。

安妮塔和在场的其他人都感受到了萨拉的恐惧，还有其因为心理创伤而对自身价值产生的怀疑。他们都十分同情萨拉的遭遇，并竭尽全力对其进行情绪上的安抚。你感受到了别人内心的恐惧之后，尊重并接纳了这种情绪，就可以帮助他们减少恐惧感。简言之就是你大脑的想法会对别人的大脑产生影响，我们可以用信任来减少他人的恐惧感。

那些对已经在精神领域深入研究了多年的人来说，甚至一些刚刚接触精神领域的人，他们都会发现通过自身的直觉和经历就能了解到的一些事实真相，而真正的科学研究却要好几十年后才会涉及并且有所突破。虽然有些科学研究成果会有所延后，但是它们证实了我们长期以来的感受是正确的一一肢体上的轻抚和对他人的支持，都会帮助别人抚平内心的伤口，平复他们激动的情绪。

美国犹他州杨百翰大学的一个团队，邀请了三十四对已婚夫妇参与了一项研究，调查催产素的对人类的减压作用和情绪的治愈力。这些夫妻在相互交谈的过程中只需要做一件事情——轻抚对方，可以触碰对方的手和肩膀，或者是轻揉对方的脖子帮助其释放压力。

这一小小的动作会产生巨大的影响，促使其大脑释放出大量的催产素，同时也会降低其体内皮质醇的浓度。研究人员由此得知，轻轻抚摸可以帮助他人释放压力。

与此同时，研究人员还得出另外一个令人意想不到的现象，得到妻子拥抱的人，他们的血压相较于其他人而言会低一些。如果人们的互动能够促使催产素的分泌，那么我们的行为肯定会对别人的大脑状态产生十分巨大的影响，哪怕是别人正处于恐惧、重压或者愤怒，这集中较为

压抑的精神状态下。

了解了恐惧对我们自身各个不同领域的影响，我们就可以使用这些现有的知识来减缓别人的恐惧情绪，提升他们当前的最佳状态。与此同时，你自身的最佳状态也会在此过程中得到提升，能够更好地应对自身的恐惧情绪，帮助他人平复情绪。

在教授精神病学相关课程的时候，我总是会对我的学生说：“人类的直觉总是领先于科技察觉到的事实真相。”在与别人互动的时候，我们都会有一种直觉反应，这就是人与人在交流期间，大脑边缘系统做出的本能反应。

如果一个人粗暴地打断了你的讲话，那么你当时的本能反应就是愤怒。如果你有一份很重要的东西掉了，我帮你捡了起来，你会很感激想要报答我，这就是你的本能反应。

有的时候，我们的本能反应不会起正面作用，而且会破坏我们当前的最佳状态。就比如，一个不会游泳的人溺水了，那么他会拼命地抓着你，同时也会把你拉入水中。他无法控制自己当前的行为，这就是他当前的最佳状态。因此，有时人们做出的恐惧反应，也会引发别人的恐惧情绪。

人们感到恐惧时，他们的反应会导致别人做出更恐慌的行为。当时小女孩被困在电梯，很多救援人员都非常着急，想冲着她大喊，希望这样能够迫使她爬上梯子。但是另外两个有过养育孩子经验的消防员意识到这种方式不太恰当，并根据自己的直觉开始安抚这个孩子。

大脑的前额皮质给予了我们思考的能力；我们的大脑边缘系统促使我们在不假思索的状态下做出直接反应。摆在我们面前的是两个选择：跟着直觉走，或是三思而后行。

自我认知：相信自己，相信他人

自我认知领域具有十分巨大的影响力。我们的家庭领域和社会领域就是通过自我认知领域和心智理论的能力对我们的生物领域产生影响。

阿曼达手臂失去了知觉，但是看到女儿朝她伸出了双臂，她的手臂终于有了知觉。可以做出这样的反应，并不是因为阿曼达把自己看作是一位好母亲；而是因为她能感受到女儿对她的依赖，她可以给女儿提供她要的舒适感和安全感。她的女儿相信阿曼达正竭尽全力去扮演好一位母亲的角色，并能做到更好。由此，笼罩在阿曼达心头的恐惧也就随之消散，其手臂的机能也随之恢复。

当你知道一个人购买了一些自助的书，你会做何反应？花一分钟时间好好思索一下这个问题。很多人会认为，这些购买自助书籍的人，他们身体或者精神上一定有某些“缺陷”。他们便会戴着有色眼镜去评判这些人，他们和这些人的关系也会随之受到影响。

实际上，没有人是完美的，只是不愿意正视甚至承认自身存在的问题。因为我们可能会因为这些缺陷而无法得到别人的认可。这种害怕被别人拒绝的恐惧感已经困扰人类千年之久，抑制了我们的创造力，破坏了我们的探索精神，阻碍我们去寻找新的工作，追求自己心仪的对象，或是开始一项新的事业。

但是，最佳状态疗法则不断在提醒我们：对自身缺陷的恐惧，只是大脑边缘系统让我们做出的反应，我们并未使用自己的大脑皮质进行深层次的理性思考。

我经常听到有病人说他们害怕接受心理治疗，害怕随着治疗的深入发现什么自己不能接受的事实，更害怕发现自身的缺陷，导致自己的原有的价值无法被他人认可。

最佳状态疗法旨在让我们把这些负面想法抛到脑后。也许你现在的最佳状态就是感到恐惧恐慌。不过一旦你使用了最佳状态疗法，你就不会对自己现在的状态妄加评判。敢于直面自身的缺陷，就不会臣服于自己的恐惧情绪之下，也就不会出现夺门而逃或不知所措这些反应。

我们需要充分了解最佳状态疗法的重要作用，尤其是对自我认知领域的影响，这样我们不但可以通过这个治疗法帮助自己，还能帮助他人。我们会认可自己当前的最佳状态，并且可以随时提升自己的状态，而不再是悲观地否定。信任会成为我们处理自身恐惧情绪的最佳途径。

相信自己之后，我们也会开始选择相信别人，同时我们的恐惧情绪也会减少。

家庭领域：来自家人和给予家人的支持

你也许会觉得对家庭领域中的成员表现出信任感是一件理所应当的事情。在这个世界中，我们最信任的肯定自己的家人。因为这里所说的信任可不仅仅指相信家人的忠贞，或是相信孩子没有偷东西或是贩卖大麻。

作为一名儿童精神科医生，我经常能够见证最佳状态疗法和信任在家庭领域中起到的强大作用。若是父母停止对孩子的行为做出强烈的批判，并不再对他表现出失望情绪，转而思考为什么孩子要这么做，并相信孩子已经尽全力做到了最好，这种转变会产生巨大的治愈力量。也许你曾遇到或见证过类似的事情，但是你并不了解这种治愈力量的真正来源。

我们再回头看看费边的故事。在第三章中，费边沉迷于吸食大麻，学业也被荒废。他的父母则认为费边过于懒惰，没有用心去学习，亲子关系也就越发疏远。但是，在费边和他的父母认识到了自己的最佳状态后，其强大的功效在各个领域都有体现。不但费边的学业有所提升，更重要的是父母对他的改观，他们不会对儿子现在的状态感到担忧甚至绝望。相反，他们开始认可费边在学业上做出的努力。

费边也开始重新审视父母亲的一些做法。他意识到由于自己和父母对双方不同的期许才导致了一种紧张甚至带有些许敌对情绪的家庭氛围，每个人对对方都十分失望。使用了最佳状态疗法后，他的父母意识到自己对孩子过高的期望已经在无形中给了他巨大的压力。

而在此之前，他们却一直认为自己的做法是在鼓励孩子，他本人也可以毫无压力地接受。结果，事与愿违。他们的儿子为了达到父母对他的要求，只能埋头苦读，却越来越力不从心，一种深深的无力感也慢慢地根植于其内心。

费边的父母开始向他坦承自己内心的想法，告诉费边，对他们来说他永远是这个世界上最重要的人，最出色的人。有的人可能觉得这些话听上去过分矫情，但是要知道在生活中我们经常会将自己的想法以一种负面的形式传递出来。一旦我们听到亲友说出这些真诚又令人感动的话，

我们就可以感受到自我价值的认可。作为一名精神科的医生，我见证过最佳状态疗法的神奇力量，自身价值提升的感受让多少支离破碎的家庭又重归于好。

费边和大多数青少年一样，时而困惑，时而抑郁，时而愤怒，时而焦虑。因为一些生活中和学业上的压力，他们往往会求助于酒精或者大麻逃离现实。所以作为父母的重要职责之一就是帮助孩子减轻压力和恐惧，帮助他们重新认识自己的价值，鼓励他们培养广泛的兴趣爱好，激发他们的想象力，这样恐惧情绪也就很难对他们的生活造成什么影响。

练习

不要随意质疑身边的人

第三章家庭领域中，我们探寻了那些根源于家庭领域而又不为人察觉的恐惧情绪。想一想你过去，现在都一直害怕的一些事物，是不是都是因为受到了家庭领域的影响？你是不是会害怕蜘蛛、牙医、黑皮肤的人、拥有不同文化和信仰的人，或者是精神状态不佳的人？你的父母是否曾经低头耳语，探讨他们是否该请某人来婚礼？也许这个人就是你们的舅舅，因为每个人都和他相处不愉快。

还是孩子的时候，我们就害怕这些事物。不过我们现在已经长大成人，也拥有了一定的生活阅历，也能够明白所有人都处于自身当前的最佳状态。但是我们在家庭领域中如何改变，才能完全信任自己身边的人？而不是在他们成了我们所期望的样子之后才承认他们的价值。

你现在就可以开始教授孩子最佳状态疗法。最好的教育方法自然是言传身教，无论在何时何地都相信每个人都处于当前的最佳状态，并且拥有最大的潜能改变现在的状态。

社会领域：安全地探索这个世界

上一章节我们讲述了特蕾西的故事。一旦这个女人进入了社会领域，她便会处于一种极度恐慌不安的状态，害怕在外受到别人的袭击。对于特蕾西来说，社会领域就是其恐惧的根源之一。在我的办公室，这个相对安全的密闭环境中，她第一次解除了最佳状态疗法，并开始思考为什么在社会领域她会害怕。她不喜欢这种最佳状态，因此迫切希望做出改变。

在治疗过程中，特蕾西回忆起了年幼时的生活，还有她对父亲的过分依赖。父亲也对她极其宠溺，竭其所能去呵护这块心中的至宝。也只有父亲的疼爱下，她才会感受到自我的存在价值。因为她和母亲还有哥哥的关系并不是那么亲密。他的哥哥甚至会嫉妒父亲对妹妹的特别呵护，有时还会通过欺凌妹妹来发泄心中的不满。

在特蕾西20多岁的时候，她的父亲离开了人世，这时她的恐惧情绪也就如同洪水猛兽一样冲了出来。因为再也没有人会像父亲这样无条件关爱支持她，以后的生活也就变得越发孤苦难耐。她的哥哥也没有给予其过多的帮助，反而在极度需要别人关爱的时候对她进行斥责，告诉她不能再这样下去了，是时候变得成熟一些了。

在哥哥的眼里，特蕾西就是一个从小被宠溺到大的孩子，没有父亲的庇护她什么也干不了。哥哥对她的这种态度和想法，极大地影响了特蕾西对自我的认知。以至于到最后，她在情感上无可托付，孤苦无助。只能蜗居在自己的家中，这个安全的领域。可是，家这个安全的领域却成了禁锢她自由的牢笼。

特蕾西不喜欢恐惧，也不会放纵这种情绪，任其肆意增长。她开始明白自己才是恐惧情绪的主导者，所以她开始尊重（respect，re表示再一次，pect表示审视），即重新审视这种恐惧情绪。若是我们的行为被恐惧所控制，那么我们就必须制服这种情绪。

一开始，特蕾西不愿相信，为什么感到恐惧会是其某些时候的最佳状态。这种理论在她看来简直愚蠢至极。就是因为内心存有这种想法，所以特蕾西对最佳状态疗法一直有所抵触。不过由于特蕾西的日常生活

一直被焦虑和恐惧情绪所阻碍，她使用了前额皮质对此事进行了深度思考，也许她应该尝试一些其他方式来改变当前的状态。最佳状态疗法由此走入了她的生活。

特蕾西的行为模式慢慢地从由边缘系统主导的本能反应转换到了由前额皮质主导的理性反应。这种转变并不是一蹴而就，但是也没有经历一个漫长的过程。在我的办公室，这个社会领域，特蕾西没有被拒绝，没有被驱逐出去，因此她也就没有感到害怕。也正是因为在我办公室的这段经历，她开始顿悟：商场、街道，还有杂货铺中的人并不会像她的哥哥一样，他们可能都会像她的父亲一样接纳她，并给予她关爱。

她又想到了自己的父亲，想到了父亲对她的珍视与宠爱。父亲之所以会给她极尽宠爱，是因为对父亲来说她是最重要的人，而并不是因为她娇弱无能。实际上，她的内心十分强大，否则她也无法忍受哥哥对她的欺凌。尽管哥哥的所作所为伤害了其孩童时期的自尊心，但是她不会因为哥哥盛怒的情绪而屈服。她也许不完美，但是她已经做到最好。

相反，在商场或者图书馆，或者是找到新工作后，她会结交到新的朋友。这就是特蕾西当前的最佳状态，与之前的状态大有不同。她可以随时离开自己的家，离开这个牢笼，去探索越来越多不同的社会领域。她也开始认识到别人的最佳状态和他们的恐惧情绪。这也帮助她提升了自信，减少了她的恐惧情绪。在现在这种最佳状态下，她的生活得到了解放，她终于能够释放自己的创造力，恣意探索这个世界。

练习

如何才能有效抑制自己内心的恐惧情绪

第一次见到豪尔赫，他才十一岁。那个时候，他因为过度焦虑来寻求治疗。在一次交流的过程中，他向我描述了人生中最美妙的一个时刻：在课间，一个孩子选择他来参与夺旗游戏。其实，我们每天都会担心自己能否融入一个集体，一旦我们和周围的人打成了一片，我们便如释重负。豪尔赫也因为自己能够成为一个团体中的一员而感到开心。和一群孩子在操场上，内心的喜悦感让他摆脱了焦虑情绪的侵扰。

被选中加入一个团体是一件微不足道的小事，但是对豪尔赫来说却意义非凡。因为这意味着他被一个团体接纳了，这件事对其大脑产生了巨大的影响。在与新朋友互动的时候，豪尔赫仍然心存担忧。不过他认识到这就是他的最佳状态，不要去过分关注这种忧虑情绪，这样他才能完全享受游戏，沉浸其中。

下次，在你想要帮助别人的时候，要先想一想这个故事。你帮助了别人之后，你就成了一名施惠者。在一个团体中，施惠者是被高度认可和重视的，因为施惠者提供的帮助可以帮助其他成员更好地应对当前的生存环境，求得更大的发展。在一个团体中，你的价值越得到重视，那么你被驱逐出这个团体的可能性也就越小。

尽管特蕾西身上仍旧有很多瑕疵，但是这些缺陷不会再是其踏出家门的阻碍，除非特蕾西自己选择待在家中，将自己与外界隔离。但是她不会这么做。她的自我认知领域发生了转变，尽管她自知自己并非完美之人，但是也逐渐认识到自己的闪光之处。驱车去商场的时候，她仍旧会害怕，但是她也开始思考这些突然出现的本能反应，运用自己的前额皮质来分析问题，寻找解决方法，告诉自己前方并没有危险，自己也没有必要紧张害怕。没有人会以批判的眼光对她进行评判，也没有人想要羞辱她或者将她驱逐出某个群体。

尊重、认可和信任

作为一名精神科医生，以我多年的从业经验来说，患者治愈过程中的一部分和“精神依赖”息息相关。人们年幼时期与身边人的情感关系会影响我们的大脑发育，就好似在前额皮质和边缘系统之间铺设了数条神经轨道，会影响自我认知和生物领域对家庭和社会领域做出的反应。

这些轨道就像高速公路一样，会引导我们的思维方向，塑造我们对外界的反应模式。这些反应都是未来我们与他人建立情感关系的基础。也许这些反应并不能快速帮助我们和他人建立友好亲密的关系，但是我们的反应就代表着我们当前的最佳状态。家庭领域会影响我们在社会领域做出的决定，影响我们和他人的亲密关系。

在精神治疗法中，医生可以通过联合治疗（therapeutic alliance），即以一名顾问的身份来帮助患者解决问题。尊重、认可、信任患者的一系列行为，这样我们也能够深入了解和准确剖析出患者的行为模式。患者可以通过使用他们的前额皮质来判断他们做出的选择是否合理，并可以在以后不停地进行修正，做出更为合理的选择，使自己能够和周边的人建立更为亲密的关系。

但是并非在医院的患者才能做出这些有益的改变。虽然我们中的大多数人并没有经过专业的心理治疗培训，但是我们的大脑构造都基本相似，都会重视别人对我们的想法和感受。

因此，我们的某些举动能够引起别人的恐惧情感或信任感。就比如阿曼达的母亲，一开始对她大为赞扬，认为阿曼达是一位十分出色而又负责的妈妈；而后，又因为阿曼达的一次无心之失，她的母亲一下子否定了她的价值。又或者是特蕾西的爸爸，对她极尽呵护，却意外让自己的女儿变得软弱；特蕾西又因哥哥的欺凌而变得强大。

我们很容易忽视自己对他人的影响。我们无意之间就可能会引发他人的恐惧情绪，就像呼吸一样轻而易举。若是我们刻意控制自己的本能反应，并在每次行动之前都思虑再三，考量自己行为可能产生的后果，那么我们这样的状态只会让别人感到害怕而非信任。因为连我们自己都不信任自己，害怕自己的某些行为会产生什么不可控的后果，否则我们

也不会如此谨慎。

人们之间的相互信任是结盟的基石。然而别人对我们的恐惧却可能导致我们孤身一人，难抗外敌。有的人感到恐惧之后甚至会带着愤怒的情绪前来报复，或者会反过来恐吓我们。显然信任带给人们的体验是愉悦轻松的。若是让大脑在恐惧和愉悦中自行选择，愉悦必定是首选。不过，也许是因为我们太过听从大脑边缘系统发出的指令，无意间也将愉悦的体验拒之门外。

最佳方法的挑战

在本书收纳的所有案例中，里面的主人公在各自的生活中都面临着各种各样的挑战；我们也面临着同样的状态，每天都需要应对这种挑战。

虽然有的时候我们并不喜欢自己所做的事情，也不愿意继续纵容自己去这么做，但是我们仍旧要告诉自己我们已经竭尽全力了，这样才可以原谅并尊重自己的状态，也更容易对自己的行为负责。渐渐地，我们便可逃离恐惧焦虑和自我怀疑的薄冰，踏上尊重信任这座全新的海岸。

不过想要真正体会到最佳状态疗法的强大力量，只认可自己的状态还不够，我们还需要承认所有人都处于当前的最佳状态，都已经做到最好。这样我们才会尊重信任他们，而不是忧虑质疑他人现在的状态。这种接纳的态度会对别人的自我领域产生十分积极的影响。如果你否认了某人的价值，认为他没有做到最好，可能会被团体拒绝，那么他的自我认知领域肯定会受到消极的影响。而最佳状态疗法会快速扭转这一局面。

人们在使用最佳状态疗法的时候，最难面对的就是犯罪分子或种族主义者。我们不愿意和这些人有任何瓜葛，更别说接纳他们了。但是，在与他们相处的时候，我们仍旧应该学着尊重他们，而不是对他们的行为做出评判，这样反而会让它们感到恐惧，认为自己已经被社会群体所孤立、抛弃。产生这样的想法后，他们心中的愤怒和恐惧会在心中慢慢积累，最后导致他们再一次踏上犯罪这条不归路。

作为一名精神科医生，我经常会遇到某些在生活中苦苦挣扎，举步维艰的人，他们正面临着被这个社会孤立和抛弃的危险。人性就是这样，我们总是急于评判他人的行为，摆脱包袱。我所接待的患者经常会面临人们对他们的评判和驱逐，比如：请不要再出现在这附近；他们和我们不一样；你应该做得更好；你有什么毛病？这些人正是最最需要我们帮助和保护，却遭受了这样的经历。

我多次见证过最佳状态疗法的强大威力，它帮助了很多沉迷于酒精药物不可自拔的青少年。这些人感觉自己已被社会边缘化，孤立无助，

由此想要借助酒精和药物来麻痹自己。但是却造成了一种恶性循环，越依赖药物和酒精，越是不能被社会接纳。在使用了最佳状态疗法，得到了尊重之后，在短短的几天之内我就看到了他们惊人的变化。

通过自身的心智理论的能力，他们感受到了别人的尊重，自我认知领域得到了激活，感受到了自我价值，生物领域也开始释放大量的催产素。当他们了解最佳状态之后，无论其当前处于一个什么样的状态，他们都明白自己是值得被尊重认可的。每一次，我都会被他们强大的顺应力所折服。重新回归理性，摆脱药物成瘾，需要我和这些孩子一起改变自己固有的思想。这样他们才能重新找回自我价值，重燃对自己和他人的信任。

认可他人的最佳状态，不仅可以减少别人的恐惧感，还可以增强别人的安全感和价值感；你也会将自己看作是一个群体中有价值有贡献的成员，从而使自己的安全感有所提升。一旦你帮助别人找到了自我价值感，你便成了一名施惠者，在这个社会团体中的价值也就得到了提升，你的自我认知领域也会得到升华。

练习

读心者

下次你看报纸，浏览网页，或是观看新闻报道的时候，请记得使用最佳状态疗法。要是你阅读了一篇极其恐怖，让你心有余悸的新闻，你的边缘系统会立马进入警戒状态，并对你刚才阅读的文章产生本能的恐惧反应。这个时候请把手掌轻置于额头前，就像读心者一样，让你的前额皮质运作起来，认真思考一下这条新闻主人公背后的故事。

他的家庭领域是什么样的？家庭领域又是如何影响了他在社会领域中做出的选择？也许你永远不能知道确切的答案，但是这样的思考方式会帮你以一种最简单直观的方式重新审视新闻报道。

这就是为什么我们每天都要练习最佳状态疗法，它会帮助我们以最简单的方式剖析人类复杂的行为状态。我们也许不喜欢或者也不想纵容一个人当前的状态，虽然一个人的状态只能由他自己改变，但是我们不要因此而质疑他，尊重他当前的最佳状态，相信他已经做到最好，才能给予他最大的帮助。

治疗恐惧的良药是信任

大部分人都应该懂一些关于基因方面的基础知识。父母会将他们自己的一些特征遗传给孩子，比如：眼睛的颜色，颧骨的形状，酒窝。总之父母之间的基因相互结合后，内在和外在的特征表现才造就了现在的我们。有的时候，这些基因会发生变异，有的时候它们会重新组合，只有通过这些机制，遗传和进化才能够发生。

如果，你从父母那里得到了优良的基因，那么你就更容易存活，更有可能把基因遗传给下一代。但是随着我们对基因研究的深入，我们会了解到另外一个相关领域“表观遗传学”（epigenetic），探讨我们周围的环境是如何关闭和打开基因表达，并如何将基因开关遗传给下一代。

了解自己的基因能够帮助我们更明晰地认识恐惧情绪。不过，了解我们祖先之前的经历会对我们探究恐惧情绪更有帮助。我曾经和一些探讨过表观遗传学，这些人都十分依赖药物和酒精，希望借此来对抗强烈的恐惧和焦虑情绪。其中有的人生于充满暴力行为的家庭，有的来自饱受战争摧残的国家，有的则曾经遭受过迫害。这些都表明了环境的强大力量，不但会改变人们的心理状态，还会改变他们真实的基因表现，而且这些表现很有可能被传承给下一代。

我告诉了他们关于表观遗传学的相关知识，并不是想要让他们感到恐慌，而是试图鼓励他们，给予他们改变的力量。事实上，没有人会因为恐惧而停止使用药物。让大脑在恐惧和快乐之间选择，毫无疑问它肯定是选后者。但是知识和力量中蕴藏的快乐也能给予人们前进的动力。

了解药物和酒精成瘾潜在的危害会给予他们力量，重新做出选择，并且也希望他们能够认识到我们并不能够控制谁，但是我们能够影响我们身边的每一个人。所以，在现实生活中，我们每个人都可以改变其他人的基因表现。

最佳状态是强大的外部领域和内部领域的融合。外部领域是指家庭和社会世界，内部领域则指我们的自我意识和自身机体。关乎我们自身的外部 and 内部领域的结合造就了我们现在的最佳状态。在这两个领域的

相互作用下，我们发挥出了当前所具备的最大潜能。

了解了最佳状态可以帮助药物成瘾的人去理解人类基因和表观遗传学，并明白为什么有的人会吸食大麻不可自拔，而有的人又可以自我节制呢？了解自己的最佳状态还可以帮助我们探究恐惧情绪是如何潜进了我们的生活，同样也可以帮我们了解悲伤、愤怒、爱或者快乐等等情感是如何出现的。

最佳方法就像一张地图，有了它的指引，我们便不再会疑惑踌躇，可以非常清晰地知道自己为什么会这么做。一旦我们认可了自己和他人的最佳状态，对我们来说这只是思想上一个小小的改变，但是却能对别人产生巨大的影响力，会改变他人的自我认知领域，随后他们的生物领域和大脑也会因此发生相应的改变。我们都是别人家庭领域或社会领域中的一部分，你肯定会对别人的最佳状态造成一定的影响。那么，你是选择对他人造成积极影响还是消极影响呢？

治疗恐惧的良药就是信任，想要信任某人就必须要先对他们有足够的信心。我从信任你的那一刻开始，我就相信你不会把我从这个群体中驱逐出去。信任就是我们脚下坚实的地基，有了它我们便可毫无畏惧，一同行走于这个世界；也敢于表达出有创意的想法并勇于实施。

只有先学会尊重他人和自己才可以发现他人和自己的机智，认可了他人和自己的价值才会产生信任感。最佳状态疗法就是这样一步步引导人们走上正确的方向，让我们相信自己与他人。得到了信任，我们便可发挥出无限潜能，敢于将自己的想法付诸行动，同时这个世界也因为我们的力量而渐渐发生改变。

纵观人类历史，我们学会了用火，创造了轮胎、打印机、电冰箱、药品还有其他很多改变了人类生活发明。除了推动人类创造了这些发明，信任还将人和人联结在了一起。有了信任，人们才可以一起工作，一起游玩，并产生更紧密的关系。

我们已经做到最好

感受到恐惧，并做出了相应的反应，我们可能会落荒而逃可能会不知所措。这个时候，如若我们不断提示自己我们已经做到最好，那么会有什么事情发生？

- 我们会发现我们并不是软弱无能。
- 我们会原谅自己。
- 我们的自制力比想象中更强大。
- 我们开始了解自己为什么要这么做。
- 我们会慢慢变成自己和他人心中理想的模样。
- 我们开始尊重，并可以掌控我们当前的最佳状态。
- 我们也开始认可别人的最佳状态。
- 我们开始意识到，我们能够管控别人，但是我们可以影响任何一个人。

美国知名漫画家盖瑞·拉尔森，曾出版过这样一幅漫画。在这幅漫画中一个戴着眼镜的胖男孩在一个小屋后面吹大号。在远处站着一小群人，他们朝着这个小屋的方向望了过来，很显然，他们并没有看见这个男孩，只是被他的音乐所打动才驻足的。

这幅画和这本书就是要告诉你们，不要让你的视线被眼前的事物阻隔。

当别人认为我们做得还不够好的时候，我们会感到害怕。当我们觉得他人做得还不够时，我们引发出别人的恐惧。一旦别人感受到了恐惧，他们的大脑会立刻下发逃跑指令。一个曾经对我们有重要保护意义的团体瞬间土崩瓦解，只留下我们孤身一人，再也无力与捕食者对抗。但是更严重的是，就像漫画中的那些人一样，我们的视线被前方的建筑物所阻隔，我们也会错过聆听自己和他人所演奏出的悠扬乐章。

一旦你认可了你自己和他人的价值，相信每个人都已经做到最好，

那么恐惧的力量也会随之枯竭。我们要相信，在人类社会这个庞大的团体中，每个人都拥有存在的意义，我们要学会发现和认可别人身上的巨大价值。

我们要相信现在的自己，也要对未来的自己充满期望与信心：

无论何时何地，我们做能到最好。

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号：[njdy668](#)（名称：[奥丁弥米尔](#)）

免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了10万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

[奥丁弥米尔](#)：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：[njdy668](#)（名称：[奥丁弥米尔](#)）】

致谢

站在巨人的肩膀上，我才能够取得这么多的成果。衷心感谢他们之前的研究成果，和他们对我工作的启发

希德·法勒是海瑟顿出版社的编辑，也是这本书的责任编辑。当他第一次听说最佳状态疗法的时候，就相信它可以给予众多人帮助。他极强的工作能力帮助提升了我和这本书的最佳状态。

琳达·康纳，世界上最棒的经纪人，在她的帮助下我才得以认识希德·法勒

吉姆·奎因，十年前第一次听说最佳状态疗法的时候，他体会到了该方法的强大力量，并且一直使用至今。

医学博士阿维荣·温伯格推动我对书中的理念做出更深入的解释。我很想念他。

CASTLE项目的所有医护工作人员，他们完全接纳了最佳状态疗法，并身体力行将其运用到日常的治疗中。尊重每一位患者，一次又一次展示了最佳状态疗法的强大力量。

我的学生埃里希·恩格尔哈特一直敦促我继续优化最佳状态疗法及它的应用。

杰里·费恩敦促我写了多篇关于此治疗法的论文。

医学博士朱莉·希尔弗是我在哈佛的第一位编辑，没有她我不可能成为一名作家。

医学博士托尼·科马罗夫一直十分支持我将专业的科学知识传递给大众。

理科硕士利·迪瓦恩是我的朋友，和我一起编写了多部书籍。他总是能一次又一次的升华这些书籍的内容。

医学博士杰夫·布朗，他在面对无法战胜的挑战时所表现出的勇气让我深感震撼。

关于查尔斯·达尔文，我对他的感谢无以言表。

爱德华·威尔逊也同样是一个我十分需要感谢的人。

艾伦·沃茨，向我介绍了西方对佛教的研究成果，还有人与人之间关系的紧密性。

我父母，海曼·施兰德和弗朗西斯·施兰德，他们给我提供的教育和支持帮我战胜了自身的恐惧。

我的岳父岳母，理查德·麦肯和桃乐茜·麦肯把人间的天使卡罗尔带给了我。我的妻子从来没有质疑过我，无条件相信我，给予了我她全部的爱和支持。

我的妹妹拉娜·麦斯威尔，也从来没有质疑过我——好吧，在我记忆中是有那么一次，她曾经怀疑过我。

我已经过世的妹妹苏珊，永远都处于现在这个最佳状态。我很想念她。

我的孩子，索菲、詹森、盖伦和贝卡向我展示了四个领域是如何对孩子造成了持久的影响，还有在一个宽松自由的环境下，父母所具有的巨大影响力。这些影响都超乎了我的想象。

我的嫂子，伊丽莎白·圣劳伦斯，她是1982年第一批了解最佳状态疗法的人之一。她是一个极具判断力的思想家，让我在工作和生活中一直保持坦率。

丹尼尔·蒙包尔是高点治疗中心的主席和执行总裁。在2008年，他邀请我设计一个青少年成瘾治疗项目。他的工作目标和最佳状态疗法想要达成的目标总是保持一致。

弗兰·马克尔，高点治疗中心的副主席，在我致力于帮助那些成瘾少年和他们的家庭的时候，她总是会给予我支持。

拉里·博斯科，是一名非常出色的心理治疗师。他多年来一直运用最佳状态疗法医治患者。到后来，他离开了医院成了我的同事。实际上，在很长一段时间内，我认为他在没有我的指导下，也能正确运用最佳状态疗法。

戴维·辛格，一名出色的神经心理学家，他时常与我辩论最佳状态

疗法的基本理念和运用，帮助我更深入的了解大脑的运作方式。

数百名科研工作者的研究成果给予了我很多灵感，最佳状态疗法的出现及完善也有他们的功劳。

成百上千名患者让我相信，只要一个人的价值得到别人的认可与珍惜，那么其内心深处的伤口就可以慢慢愈合。留下的伤疤显示出他们与过往战斗的勇气，值得他们引以为傲。他们是真正的巨人。