

问题：女生怎样克服或应对恐惧？

题目描述：我女票觉得自己胆子小，她觉得自己会感到害怕的情况如下：

- 1、走在街上看到陌生的猥琐男人看着她就会情不自禁地很害怕加快脚步；
- 2、平时不敢看恐怖片，哪怕是看到封面她都会常常回想起来，然后很恐惧；
- 3、平时看暴力血腥的场面她都扭过头不敢看；平时的一些过大的声响都能把她吓到一惊一乍（比如枪战类或激烈打斗镜头时，会比较紧张）
- 4、晚上健身完一个人搭电梯时会不自觉想好多恐怖的事
- 5、楼道开门时会担心楼梯间突然有人出现
- 6、自己一个人的夜晚上厕所也会害怕

我和她说其实应该是正常人都会有的恐惧心理，因为我也害怕黑暗的楼道，独自很晚坐电梯，或者是看完恐怖片也会害怕上厕所等等。不过还是想得到一些专业的解答，想具体问的是：

- 1、这种恐惧产生的原因是什么？
- 2、这种恐惧在类似以上的情景中属于正常反应吗？
- 3、有什么办法能克服，或者减少类似情景中产生的这种恐惧感？

感谢回答~~

下面这些话，是先说给男生们听。

男性是真的很难理解女性的不安全感。

孤身女性走在这个世界上，实际上可以说从无安全可言。

连环杀手杀的，从来是“红衣女子”，可没有杀蓝衣壮汉的。

强奸犯强奸的，可是女大学生。

醉汉猥亵的，可是女性。

流氓轮暴的，也是女性。

在男性和女性眼里堪称是两个世界。男性往往觉得天下太平，女性则永无放心可言。

何止没有放心可言，要是胆敢独自晚回家，做一次被全家人厉声训斥一次。

不经通报，与家里失去联系，直接打断双腿。

为什么？

因为家里两老在那几个小时会沦入地狱。

为了让她们尽早“懂事”，她们从小会因为“微不足道”、“莫名其妙”得多的原因受责打和呵斥。因为小男孩犯错，多半请家长、赔医药费。

小女孩犯错，却有可能就此消失。为什么？因为农村拐卖女孩，很大概率家里不会找太久。而且好“控制”易“脱手”，市场需求大、产业链成熟。

她们普遍的受到歧视和骚扰。

长大成人找工作，企业天然地认为你“感情脆弱”，“没有事业心”，不会干太久就会回家生孩子。

你没生，那么你就是要生，不要。

你生了，你还会生第二个，不要。

你生了两个，你会没有心思工作，不要。

今天摸摸头，明天拍拍肩、后天搂搂腰，大后天开玩笑拍拍屁股，这有什么？你要“开得起玩笑”。不然你怎么处得起同事关系？难道你想搞得公司气氛因为你一个人尴尬起来吗？

王总要约你加班，李总要带你出差，你能不能胜任？你凭什么说人不怀好意？

说来你也许难以相信——女孩子单身租公寓，遭遇同事和邻居强奸概率远超你们想象！

上海独居女孩被装行李箱抛尸，现场细节披露：女孩，小心禽兽！

https://open.toutiao.com/a7019217530946339340/?utm_campaign=open&item_id=7019217530946339340&crypt=3697&utm_medium=webview&label=vivo_llq_channel&a_l=3&req_id=202110170753050102121920212336B2AC&dt=vivo%20X21UD%20A&gy=08ccbc9effa48583413a8c9bef0dbdc18f049db46fe43996b38e7e5e5a4273e10102fb458442f5a0f731f21746b87d2cda859b5cc45047c963cb9dbea1bf27d59fced58c7567e52af66a94b9c24dfec640f4bf3095a9d3e9ae9d14976a519f6cb938ee029b89eb5fb62af712fce212e41b02f4d0c7b776242d5db9a5a93635a96c9d2d96cada30dd6fac82260b03072aea169af5d21ad08dd435e5f6ce36deb1&showOriginalComments=true&device_brand=&a_t=41163878248668083723769bc55&isNews=1&showComments=0&utm_source=vivoliulangqi&vivo_news_source=1&vivo_news_comment_data=%7B%7D&vivo_news_comment_data_checksum=99914b932bd37a50b983c5e7c90ae93b

大多数忍气吞声。

报案，你有什么证据？你放心，“痴情人”堵上门陪你一周末，足满 48 小时。

磕头割腕求你原谅别“毁了”他。人家“一片痴心”要跟你“谈恋爱”，你不答应，立刻死在你面前。

你找老乡同学保护，老乡同学收留你了。

晚上要你去唱 K，你去不去？请你喝酒，你喝不喝？

你是怀疑他，还是嫌弃他？（注意，我没有说老乡真的有什么意图，只是告诉你们女性视角的纠结痛苦。）

这些问题，对不知多少男性们甚至都不会动一下念头，有些甚至就发生在他自己的身边，却从无耳闻。

这些事，往往女生们全知道，男生们全不知道。

那么，法律不是已经给了“足够平等”的女权？就是谁侵犯你，你就去告谁嘛，不是吗？

那么没告之前即被侵犯和剥夺的东西、告了也要付出巨大成本才能拿回来的东西、付出了成本也无法定讞的东西、定讞了也无法执行的东西，这些东西，为什么要先失去了、再靠下三博一的概率去追？

那些追索的成本和风险，怎么办？

你们是男性，你们一开始就会少遇到无数事，你们不会觉得。

这不算是你们个人的错，这是这个社会长达千年的对女性的苦难的一贯冷漠形成的已经化于无形的“天经地义”。你们只是无知无觉的对此习以为常了。习以为常的东西，当然会觉得没有问题。

只想到自己不怕，还要想到别人不是自己。

女性在这个社会上的生活，就算看起来健健康康、无风无浪，也要比男孩子艰难得多。

把这些话记下来，记牢。让这些话对你发生影响。将来仅仅凭着她们知道你知道，你就有比别人大得多的机会得到她们的感情。

因为真正知道这些的人，怎么可能不比其他人多一分理解？

所谓的“温柔体贴”，是不能以“这样她就会对我好”为动力的——因为这会存着对方要报答自己才不亏本的心态。而是以对这些痛苦看得见、能明白、有同情来的，因为这意味着你做了什么，得到的好处是自己可以因此少一些不安和痛苦，报酬自在其内了。

你知道，仅仅从你的言谈举止里就会无声的流露出来，这在女性眼里，是一个你与其他人极大的不同。

她们一定不会轻看这个不同。这跟“会哄开心”完全不是同一个量级的东西。

女人不需要你“哄”——那是女孩。

女人需要你懂。

只要看到你懂、不是不耐烦的说她“大惊小怪”、“反应过度”，她就能相信自己不是孤立无援，即使你没有提供任何实际的援助，她也会立刻拥有大得多的勇气。而你如果不耐烦、苦恼、想着怎么可以让她“少发点疯”，这让她觉得自己其实孤立无援的行为本身，就会恶化问题。

因为被迫要对根本不知道自己的漠不关心的人一遍又一遍的证明自己“真的需要”你觉得她不需要的安全和保护，是每一个有自尊的女人刻骨痛恨的奇耻大辱。

对着高喊“女性占尽便宜”的人，你叫她们拿什么爱？拿什么？她们有很多人，宁肯省了这份哀求，自己去穿越那你觉得“没什么”的黑暗。

不如恩断义绝。

恰恰是这些不会给人机会看到她哀求的人，你不该错过。

现在话题回到女性如何摆脱恐惧上来。

这首先存在一个通用的一般方法——

怎么培养安全感？

<https://www.zhihu.com/answer/1764795653>

我们只讲一个对女性来说额外需要注意的问题：

根除“我无法独立生存，我一定要依赖别人”的念头。

从一开始就建立“我可以建立自己的生态，可以在这个生态里独立生存”的基本认知。

女性最大的恐惧根源，就是被人灌输的一种“柔弱”感、无能感，从一开始就被人欺骗去相信“我不行”“我做不到”，一定要找一个人或者一群人依靠。

你可以。只要你抛弃“我不行，我也可以就这样苟且”的逃避心，你就完全可以。

女性之所以往往有这种“无能自觉”，并由此产生“依赖强迫”，进而由“依赖强迫”招来无数的恐惧想象，是因为过往的社会为这样的病态人格准备了天鹅绒病房。

ta 们奖励你的“无能自觉”，赞美你的恐惧，称这为“女人味”、“女性魅力”，用“宠爱”、“迷恋”来投喂你，强化你的条件反射。

你要吃 ta 们手里的这些糖，与此逻辑绑定的无限的恐惧和不安就会渗入你的灵魂。

不要吃这些糖，不要贪图这些贿赂，不要顺着天鹅绒铺就的钻石滑梯堕落下去。

这些贿赂会剥夺你本可以拥有的另一种不恐惧、不依赖、受到真正的尊重和敬畏的人生。

在那里你只有战友、同志和爱人，没有“主人”、“饲主”和“买家”，那是一个完全不同的世界。

你可以真正的成就自我，可以定义性感而不是被性感流行趋势定义，可以作为一个人得到真正的爱，而不是作为一个玩具、一个宠物仅仅得到“维护”和“豢养”。

从一开始你就要对那些“萌学”免疫，下定走另一条路的决心，这样你才不至于将宝贵的时间拿去学习宠物专业。只要你把时间投入到另一条路上，另一条路走通概率就绝不是什么“希望渺茫”。

编辑于 2024-01-27

<https://www.zhihu.com/answer/2112606469>

评论区：

Q: 非常深刻。然而，您有没有觉得现在社交媒体为了一点蝇头小利，在拼命扩大利用社会上任何一点矛盾，以增加流量。这样对社会弊远大于利，应该国家出手整顿一下？

A: 国家整顿取决于国家。

我说我想说的话。

更新于 2024/4/5