

心理新知叢書④

克服害羞

● 原著：芭芭拉·包威爾

● 譯者：岑美嫻





本書教你如何使用
「系統減敏感法」
(Desensitization) 克服
害羞，並針對日常生活中
最容易引起害羞的情
境，設計腳本予以練習
。

心理新知叢書④

克服害羞

芭芭拉·包威爾 著/岑美嫻 譯

OVERCOME SHYNESS

Barbara Powell

克服害羞/ 芭芭拉·包威爾 (Barbara Powell) 著; 岑美嫻譯. -- 初版. --
臺北市: 桂冠, 1992 [民81]
面; 公分. -- (心理新知叢書; 4)
譯自: Overcome shyness
ISBN 957-551-526-9 (平裝)

1. 人際關係

177.3

81002634

心理新知叢書 4

克服害羞

著 者/ 芭芭拉·包威爾
譯 者/ 岑美嫻
發行人/ 賴阿勝
出 版/ 桂冠圖書股份有限公司
登 記 證/ 局版臺業字第1166號
地 址/ 臺北市10769新生南路三段96-4號
電 話/ 3681118 3631407
電 傳/ (886 2)3681119
郵撥帳號/ 0104579-2
印 刷/ 海王印刷廠
初版一刷/ 1992年5月
版權所有, 請勿翻印
本書如有破損、裝訂錯誤, 請寄回調換

定 價/ 新臺幣150元
ISBN 957-551-526-9

譯者序

克服害羞・邁向成功

岑美嫻

專門研究害羞的專家菲力普·辛巴都 (Philip Zimbardo)，曾經做過一項調查，發現只有百分之七的人認為自己從來沒有感覺到害羞，那麼從他這項調查看來，百分之九十三的人都曾經感覺到害羞，你是否也屬於這百分之九十三的人？

現代社會是一個充滿競爭的社會，在這個充滿競爭的社會裏面，你必須懂得表現自己，懂得與人溝通，才能成功，才能活得好，在表現自己和與人溝通的過程中，害羞很容易會形成障礙，因而招致很多無謂的損失。

害羞的感覺並不好受，如果害羞也曾替你帶來不便，我現在就告訴你一個大好的訊息：害羞是可以克服的！本書提供了一個有系統的方法，幫助你克服害羞，已經有很多人使用這個方法，成功地克服了他們的害羞，只要你願意嘗試遵照本書的方法去做，我相信你也能克服你的害羞。

本書教你如何使用「系統減敏感法」(desensitization)克服害羞，並針對日常生活中很

容易引起害羞的情境，設計了很多腳本，給你練習，這些腳本範圍非常廣泛，由自我介紹、與人交談，以至在團體中發言等，此外，本書還提供了放鬆的技巧，以及很多良好的意見。

本書提供的技巧和意見，對我很有幫助，希望也能對你有所幫助。

心理學學術系列

楊國樞主編

17000	發展心理學（精裝）	胡海國編譯	450元□ A
17001	兒童心理學	胡海國編譯	150元□ A
17002	青少年心理學	胡海國編譯	100元□ A
17003	成人心理學	胡海國編譯	200元□ A
17004	心理學（精裝）	鄭伯壘等譯	500元□ A
17005	應用心理學	謝光進編譯	150元□ A
17006	中國兒童眼中的政治	朱雲漢等編譯	200元□ A
17007	男性少年犯罪與親職病理的研究	周震歐等著	200元□ A
17008	人格心理學（精裝）	鄭慧玲編譯	450元□ A
17009	兒童行為的觀察與瞭解	趙玫怡譯	100元□ A
17010	焦慮與精神官能症	廖克玲等譯	125元□ A
17011	行為改變的理論與技術	馬信行著	250元□ A
17012	諮商與心理治療（精裝）	陽 琪譯	350元□ A
17013	管理心理學	劉君業譯	200元□ A
17014	人類工程學	謝光進編譯	125元□ A
17015	老人心理學	張隆順譯	150元□ A
17016	學前教育	黃慧真譯	300元□ A
17017	孩子的挑戰—教師手冊	鍾思嘉主編	160元□ A
17018	助人助己—諮商技術指導	游乾桂譯	150元□ A
17019	組織行為（精裝）	蔡承志譯	400元□ A
17020	動物行為面面觀	李達望醫師著	150元□ A
17021	學習心理學	王克先著	250元□ A
17024	兒童的社會發展	呂翠夏譯	250元□ A
17025	商業心理學	洪英正等譯	300元□ A

17026	發展心理學—人類發展	黃慧貞譯	450元□ A
17027	兒童發展(精裝)	黃慧貞譯	300元□ A
17028	心理學概論(精裝)	鄭伯壠等譯	350元□ A
17029	心理衛生	林彥好等譯	420元□ A
17030	神經心理學(精)	梅錦榮著	300元□ A
17031	心理測驗學(精)	葛樹人著	550元□ A
17081	兒童輔導與諮商	黃月霞著	250元□ A
17082	學習團體理論與技術(精裝)	朱寧興著	300元□ A
17083	課程與教學之基本原理	黃炳煌譯	125元□ A
17084	聯合家族治療	柯教正等譯	150元□ A
17085	育嬰手冊	何照洪編譯	100元□ A
17086	兒童團體諮商—效果評鑑	黃月霞著	200元□ A
17087	心理學與你	游乾桂等譯	200元□ A
17088	心理學與現代社會	張康樂譯	(編印中)
17089	運動員心理學	劉一民譯	200元□ A

中國人叢書

楊國樞主編

11001	中國人的性格	李亦園、楊國樞編	300元□ A
11002	中國人的心理	楊國樞編	250元□ A
11003	中國人的蛻變	楊國樞著	300元□ A
11004	中國人的管理觀	楊國樞・曾仕強編	250元□ A
11005	中國文化的展望(上)	殷海光著	200元□ A
11006	中國文化的展望(下)	殷海光著	200元□ A
11007	五四運動史(上)	周策縱著	200元□ A
11009	中國思想傳統的現代反思	韋政通著	200元□ A
11010	中國佛教與傳統文化	方立天著	300元□ A
11011	中國化與現代化論集	楊國樞等著	250元□ A
11012	中國人的心理與行為(1989)	楊國樞等著	350元□ A
11013	中國道教史(上)	任繼愈主編	350元□ A
11014	中國道教史(下)	任繼愈主編	250元□ A
11015	中國古代氣功與先秦哲學	張榮明著	250元□ A
11016	近代中國工業發展	張玉法著	(編印中)

桂冠生活知識百科

08015	①宇宙的奧秘	蘇義禮譯	250元□ B
08016	②地球生態史	張 琰譯	250元□ B
08017	③神奇的大自然	唐文婷譯	250元□ B
08018	④科學探奇	芮景蘭等譯	250元□ B
08019	⑤美術之旅	唐文婷譯	250元□ B
08020	⑥音樂之旅	徐淑貞譯	250元□ B
08021	⑦表演的藝術	蔡美玲譯	250元□ B
08022	⑧文明的脚印	楊孟華譯	250元□ B
08023	⑨我們的身體	余哲雄編譯	250元□ B
08024	⑩人類行為	郭軒盈譯	250元□ B
08025	⑪自我的探索	黎惟東譯	250元□ B
08026	⑫美容與美姿	張 琰譯	250元□ B
08027	⑬色彩與生活	張 琰譯	250元□ B
08028	⑭天涯若比鄰	張琰等譯	250元□ B
08029	⑮富裕之路	徐淑貞譯	250元□ B

克服害羞 目錄

第一部 問題是什麼？

一、你如何知道你是否害羞.....	一
二、判斷你的害羞.....	一二

第二部 開始行動

三、如何進行排演：放鬆然後想像它.....	二三
四、當你在現場.....	三八

第三部 排演的脚本

五、如何自我介紹.....	五三
---------------	----

六、如何使交談進行·····	七九
七、超越閒談·····	九七
八、如何邀請別人約會·····	一〇九
九、如何在團體中侃侃而談·····	一三二
十、如何與權威人士和知名人士交談·····	一四六
十一、如何打那些麻煩的電話·····	一六三
十二、在工作上克服害羞·····	一七〇

第四部 後記

十三、如何結識新朋友·····	二〇一
十四、如何使你自己成爲一個更健談的人·····	二〇七

1 你如何知道你是否害羞

你如何知道你是否害羞？

如果你這樣問，我想你大概並不害羞，或者並不是很害羞。幾乎所有人都會在某些情況下或與某些人在一起時、或者在人生某些階段感到害羞，青年期是最容易感到害羞的一個階段。

害羞對不同的人來說代表不同的意思，有些人用膽小、羞怯、嫻靜、不愛表現、沈默寡言來形容害羞的人。但害羞並不等於嫻靜，有些人天生就嫻靜且沈默，有些人則天生就合羣且外向，害羞通常是指那些在社交場合中會感到緊張、結舌、困窘和難爲情的人。

通常在感到困窘的時候，都會連帶有某種程度的身體不適，如心跳加速、胃部不適、流汗或感到暈眩或昏迷，這些身體症狀與焦慮和恐懼時所感受到的一樣，但臉紅似乎只有在害羞或困窘時才會產生。

我還沒有遇過一個感到很害羞時不會有任何身體不適的人，不過我仍假設有這種可能性。無論

如何，害羞時並不一定會缺少交談，有些害羞的人焦慮時不會張口結舌，他們反而會不停說話，我也曾經遇過一些當事人他們沒有任何害羞的外在跡象，在任何情形下，他們都能輕易地和別人交談，但他們內在都感到緊張、焦慮、不安和極度不適。

爲了達到本書的目的，我把害羞作了這樣的定義：(1)一個對於和別人交談長期感到困難的個體，或(2)在社交情境中會感受到嚴重的焦慮症狀的個體，或(3)以上兩種情形都有的個體。第(3)種情形是最常見的情形。

大部分害羞的人都是不斷然的——他們不能毫不遲疑、毫不恐懼地說出自己的意見，當然也有不斷然的人是不害羞的，害羞的人是不知該說些甚麼話，不斷言的人是不懂得說一些確定字如「不」、「我要」、「我喜歡」、「我不同意」等。害羞的人和不斷然的人的自信心都偏低，如果能夠少一點害羞和斷然一點，你將會更有自信，對自己的感覺也會更好。

當你進入一個新的人生階段，如青年期，又或者當你剛搬進一個新的城市，需要交新朋友的時侯，都很容易會感到害羞，當你處身於一個不熟識的環境，如在宴會中突然發現自己坐在一個名人身旁，也會使你感到特別害羞。

你大概沒有想過其實這些名人也會害羞的，電視台最高薪酬的一位女士芭芭拉·瓦特爾曾說：「我有輕微的自卑感，我獨個兒走進房間裏說服自己進入人羣……我不能一個人去度假、一個人去餐廳吃東西或喝鷄尾酒。」瓦特爾的電視節目「今日劇場」的接班人珍·保羅麗，談及當她參觀我

在康乃狄格大學開始的第一間害羞治療所時，也做不到當時我教我的學生做的事情——在一個晚會中進入一個二至三個陌生人的小組中介紹自己。

但尼斯·威廉敘過：「我記得我長期臉紅這毛病開始的原因，我當時正在上平面幾何學的課，我偶然望向走廊，見到一個深膚色且極具吸引力的女孩子正在望著我，我馬上感到自己的臉在發燒，而且當我回過頭來之後愈來愈嚴重，我心裏面想，天啊！我臉紅是因為她望著我或我望著她，日後每當我和別人四目相投的時候也會這樣嗎？這惡夢般的猜測果然實現了……一點也不誇張，自從發生了這次意外，每當我的目光接觸到另外一個人的目光，不管是男是女，我都會馬上臉紅，這種毛病持續了四至五年之久。」

加德琳·杜林克·寶文是許多暢銷傳記的作者，她在她的著作家庭畫像裏頭有以下一段回憶：

「小時候我媽媽曾經痛苦地向我聲明其他人都喜歡我，這一定是因為我那時候實在過分的害羞。很奇怪，我十一歲時就在日記裏聲明失去媽媽我就會死，我十二歲時在一本標記著第三冊的學校筆記簿上寫了這些東西，是送給我媽媽：『生下來就害羞是很可怕的不幸，你不能和任何人談話，因為你不知該說些甚麼。但不說話又會使你很困窘，尤其是當你和陌生人在一起時。我很希望自己是個平易近人的人……，我知道我之所以這樣害羞是因為我意識到自己的外貌……。』日記裏面經常提到害羞，我還把我的敵人加以類別：『我不介意四十五歲以上的中年男士，我不介意四十五歲以上的中年女士，我不介意三十歲以下的年輕女士，我不介意三十歲以下的年輕男士。』」

馬克·吐溫（Mark Twain）在一九〇七年去倫敦前曾經被一位記者詢問，他回答這位記者說：「噢！我不知道。事實上我是你見過的人之中最害羞的一個，大部分人都會害羞，但我是比較特別的一種，我從來不會面對面看著別人，因為總是別人認識我而不認識他，這使我感到很為難。」

以上是一些名人害羞的例子，不同年齡、不同社會背景的人同樣會害羞。有些人害羞是因為他們意識到自己的外貌或人格，最近我有一個當事人他患有終身的肥胖症，他十多歲時，曾經打電話邀約一位女孩子，他當時害怕得要他媽媽拉著他的手！我另一個肥胖且害羞的當事人，當他看完我一羣害羞的學生在紐約時報上刊登的照片之後說：「他們的長相使我感到很驚訝，我想他們都是因為覺得自己又胖又醜，所以才這麼害羞，但他們都是很有吸引力的人。」

菲力普·史巴都曾經做了很多有關害羞的研究，他調查了五千多人，發現有八成的人過去曾經有一段時間覺得自己害羞，有八成的人現在覺得自己害羞，被調查的人當中有四分之一是「嚴重害羞」，有百分之四的人經常感到害羞，只有百分之七的人說自己從未經歷過害羞。

在覺得自己害羞的人當中，有八成的人在社交情境中不願與人交談，有一半的人對於與別人發生視線接觸感到困難，有百分之八十五的人過份關注自己，他們很注重別人對他們的看法，很擔心自己會有缺失，或被他人認為自己醜陋或愚笨。

其他研究發現長子（或長女）較容易害羞。此外，害羞的小孩通常都有一個很壞的自我形象，

他們會覺得自己太高、太胖、太弱、太愚笨或者不受歡迎。加州大學研究二百五十二個小孩子後，發現任何年齡的女孩子都比男孩子害羞，此外，孩子的害羞與家長的害羞有關。

我自己的研究與臨床經驗顯示，大部分害羞的人至少有一個害羞的家長，我遇過的害羞的人當中，大部分童年時期都經常被他們的家長、老師或同伴批評或嘲笑，或者他們的父母對他們抱有太高的期望。一位女士陳述：「我父親是個完美主義者，無論甚麼事情我都要重複又重複地做，直到他滿意為止。我的父母從來不會稱讚或鼓勵我，我時常覺得自己好像缺少了甚麼似的。」另一人說：「我的父母不停地批評我的體重（因為我太瘦了）、我的飲食習慣，和我企圖去做家務。除非發生了甚麼問題，否則他們從來不會注意我。」第三個人說：「我媽媽強烈地批評我的外貌、打扮和舉止，我爸爸從不批評我，但他甚少干涉我媽媽對於我的外貌和人格的猛烈攻擊。我經常覺得自己是一個劣等的人。」

一位五十三歲的女士，曾述說她童年時被同儕嘲笑對她造成的創傷，她小時候曾經穿過別人捐贈的衣服，她說：「其他小孩經常嘲笑我的衣服，這些衣服都很實用，但都是過時的，我時常故意避開別人的目光，雖然我在學校的表現不錯，久而久之，我不再在乎我的分數，我討厭上課時被老師問問題，即使我知道答案，我有很多困窘的經驗，這似乎已成爲我童年的一部分。」

有些害羞的人會想起一件特別痛苦或困窘的事件，這事件不是造成他們的害羞、就是增強他們的害羞。一位女士記得自己在一次拼字比賽中，在臺上拼錯了一個她很熟識的字，因而落敗了。另