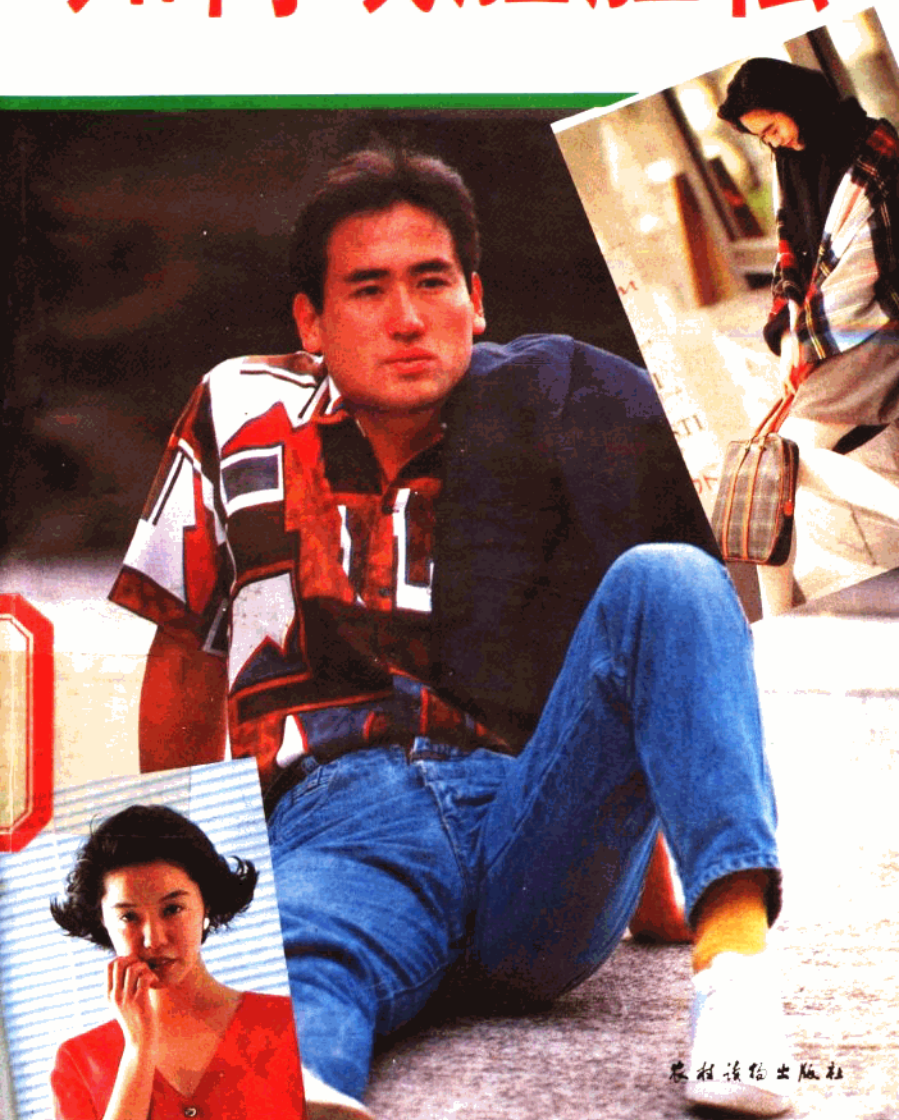


如何战胜胆怯



农村读物出版社

如何战胜胆怯

史 波 主编

写作组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

如何战胜胆怯

史波 主编

写作组 编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京京辉印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 224 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数：1—10200

ISBN 7-5048-2005-9/Z·290

平装定价：5.05 元 精装定价：8.45 元

前 言

我对心理研究发生兴趣，那要追溯到刚入大学校门之时。记得那一阵子，我正对西方格式塔心理派文学发生兴趣，自觉不自觉地看了一些心理学方面的书籍。但这还只是蜻蜓点水，谈不上有什么心得，更说不上有什么研究。

后来我在史民德教授的热情指导下，在从事文学创作、哲学研究的同时，对心理学进行了广泛的学习。

我知道自己不可能成为一个象牙塔中的学者，尽管我非常渴望能进行纯理论研究工作。虽然是生活在大学校园中，但是我身边每天仍有大量的心理问题困扰着人们。使我不得不对这些现象进行思考。胆怯现象就是其中之一。

这时，我开始萌生了用自己学到的心理知识去解决生活中的问题的念头……

又是机缘凑巧，农村读物出版社的任鹤老师根据广大读者的要求，正准备出版一本解决胆怯问题的书，于是我便欣然应命。

本书是把心理理论用来解决生活中实际问题的尝试，实用性是其最突出的特点。由于水平所限，书中难免会出现这样或那样的问题，请广大读者热情指正。

作者

1992年7月于福缘门

目 录

一、胆怯综述	(1)
1. 什么是胆怯	(1)
2. 胆怯的生理反应	(4)
3. 胆怯的分类	(6)
4. 为什么胆怯	(8)
5. 生活中胆怯的三种面纱	(18)
二、你必须战胜胆怯	(24)
1. 胆怯让你无法享受生活的乐趣	(24)
2. 胆怯让你丧失成功的机遇	(38)
3. 胆怯让你不敢正视自己的缺陷	(41)
4. 胆怯让你各方面的利益遭受损失	(48)
三、如何战胜胆怯	(59)
1. 点燃你对美好生活的渴望	(59)
2. 不要拘泥于过去	(64)
3. 勇敢地正视自己心头的胆怯	(71)
4. 消除与别人的对抗意识	(78)
5. 永葆胜利的信心	(85)
6. 在家庭中健康成长	(90)
7. 全力以赴地冲向目标	(96)
8. 提高你的心理承受能力	(101)
9. 作自己的主人	(109)
10. 潇洒地生活	(115)
四、自信，成功的生活秘诀	(119)
1. 创造崭新人生的 12 条法则	(119)

2. 迈向成功的 17 条原则	(122)
3. 保持坚定信念的 9 个要诀	(125)
4. 成就大业者的 10 大自我观念	(126)
5. 自我感觉良好的 10 个妙诀	(130)
6. 加强成功的 10 条措施	(131)
7. 培养积极心态的 10 种妙法	(133)
8. 刻画成功的自我形象	(136)
9. 成功靠魄力赢得	(140)
10. 树立精明强干形象的 26 条要诀	(146)
11. 自我尊重的 10 种训练法	(154)
12. 克服“难为情”的 4 种诀窍	(155)
13. 直面人生的 8 个妙方	(156)
14. 乐观的 10 个秘方	(158)
15. 激发生命潜力的 10 条建议	(160)
16. 达到业绩顶峰的 128 条可行之道	(162)
17. 消除紧张与压力的 9 种方法	(167)
18. 排除畏惧的 6 个妙方	(170)
19. 克服胆怯心理的 10 个秘诀	(172)
20. 消除沮丧的 3 个方法	(174)
21. 4 种潇洒自然的聊天术	(176)
22. 8 种给人良好印象的做法	(178)
23. 与异性交往的 10 条原则	(184)
24. 为异性喜爱的 7 种男性和 4 种女性	(185)
25. 缩短与异性心理距离的 4 种方法	(187)
26. 从言谈中窥知异性心境的 10 种方法	(188)
27. 同异性聊天的 8 种诀窍	(190)
28. 与 11 种常见气质类型的异性交往的方法	(192)
29. 初恋成功的 6 条原则	(197)
30. 恋爱期间保持魅力的 6 条秘诀	(199)
31. 领导成功的 10 个妙法	(201)

32. 让领导喜欢你的 20 条妙计 (204)
33. 公司里争取升级的 17 条法则 (210)
34. 让友人欢心的 30 种秘诀 (216)
- 附录：勇气·智慧·技巧**
- 战胜胆怯格言集锦 (225)

一、胆怯综述

1. 什么是胆怯

毋庸讳言，我们每个人都或多或少地存在着一些胆怯心理。事实上，存在着一定的胆怯心理，有时也是对人的—种保护，当你面对险峻的山峰，胆怯心理会阻止你的冒险行动，从而使你得到了安全；当你对上司不满时，胆怯封住了你将要出口的恶言，从而保证了你的前程……本书所针对的只是那些不合理的胆怯，这些不合理的胆怯心理的存在，将会严重影响你的事业和生活。从某种意义上讲，过分的不合理胆怯也是一种疾病，韦氏词典就定义了胆怯症：“一种被夸大、无法理解而且不合逻辑的对某个特定物体或一类物体的恐惧。”据《企业周刊》(1986. 4. 21)报导，胆怯症患者的数量正在迅速增加，现已成为第二大影响脑健康的因素。另据达拉斯的西南胆怯症中心主任詹姆斯·奥·威尔逊估计，仅由于飞行胆怯症就使航空业每年损失15亿美元。在美国，大约有1300万人处在胆怯的阴影中，胆怯成了仅次于婚姻、酗酒及吸毒之后的又一严重影响人们健康的因素。

下面举几个例子加以说明：

例1：我的邻居王太太常到我这里进行心理咨询，她大约有四十多岁，是个很有吸引力的妇女。她有两个女儿，原先她有工作，结婚之后，她就在家里照顾孩子。她把孩子照顾

得非常好。一般来讲，她个性外向，是个令人愉快的女子，那么她为什么要来看我呢？

她有麻烦了。几个月以前，她常常焦虑不安，起先她并不在意，一直到这种感觉开始困扰她，于是她就来看我。她不确定我是否能够帮助她，但是她觉得必须跟别人谈一谈。

我能帮助她，而她已经感觉好多了，她觉得自己比较自在。我们两个都认为她的问题已经解决了。

有一天她又来看我，我问她：“你为什么不再工作呢？”“工作？”她回答：“我现在已经不能工作了，在我还没有生病之前，或许还能工作，但是现在不能了，我连想都不敢想。”“为什么呢？”我问。“为什么？原因是我的信心已经崩溃了，我不认为我还能再工作，我真的不能了。我就是不能再面对人群，在人群之中，我会觉得很不自在。我过去的工作就是要和大众接触，现在我真的做不到。所以我想我的职业生涯算是结束了。”

王太太就是得了胆怯的毛病，她真的很希望再回去工作。回去工作对她有帮助，但是她觉得她做不到。

例2：我的好朋友陈灵宏已经二十四岁了，他是我大学的同学，相貌堂堂，为人忠厚，也很有真才实学，在同学们看来，他确实算得上是我们当中出类拔萃的人物。

最近，有一天他到我的心理咨询所来看我。出乎我意料之外，他告诉我，他现在并不十分得意，生活也不快乐，他有各种麻烦事，其中最使他苦恼的就是羞怯，每当他与女同事或其他女孩子接触时，总是莫名地紧张，不知所措。他解释道：“我似乎就是没办法和女孩子相处，我甚至一接近女孩子就感到很害羞。别人好像都没有这些问题，我就是真的不知道该怎么办？我不知道你是不是能够帮助我？”

在这里，陈灵宏和许多青年一样有个相同的问题，他的问题是害羞——就是缺乏和异性相处的信心。这种不敢和异性相处的羞怯困扰着许多年轻男女，这不是在开玩笑，它的确会使青少年非常痛苦，也需要极大的勇气来和陌生人谈论这种个人的隐私，即使对方是一位医生，知道帮助你的方法。所以这种人在不同的情境当中，常常觉得沮丧和绝望。

例3：我的导师李怀玉先生是一位很出色的教授，他大约五十多岁，为人谦和，学富五车，至今同学们提起他，还充满敬意。

有一天，李教授忽然打电话来要见我，于是我们在一起喝咖啡。谈话中他提到，他被当地的高尔夫球俱乐部选为会长。我很高兴地恭喜他。“非常感谢！”他答道：“我希望我能够胜任。”“你为什么不能胜任？”我很惊讶地问他。“这该怎么说呢？当会长必须常常演讲，还必需处理许多事。”他说。“你会觉得很困扰吗？”我问他。“可以说是的。在这些事情上，我很缺乏信心，我会很紧张。过去我什么事情都能够做，但是现在情形不同了。我不知道为什么，我就是似乎失去了信心，你能够帮助我吗？”

上面这三个例子，问题虽然不同，但他们的原因却是一样的，都是对自己缺乏信心，都是胆怯心理在作祟。当然，这种胆怯心理也并非他们三人才有，世界上有那么多人在生活，每个人都会在某一件事上或在某一个层面、某一个角度上感觉到自己内心深处的胆怯。

胆怯现象之所以如此的普遍，这是与我们所处的社会环境密不可分的。作为一个社会的人，他的胆怯与一般动物不同。一般动物仅仅因一些来自正面的直接威胁而胆怯，而社会中的人，还会因一些潜在的，甚至实际有存在的威胁而胆

法。这些潜在的威胁来自各种社会因素。据伊利诺斯技术研究所的最新研究表明，美国中产阶级主要害怕的是失业、欠帐等钱财方面的问题以及健康恶化和在社会、工作、婚姻中遇到的麻烦。

人们的胆怯，大多是出于对未知事物的恐惧感。在现实生活中，人们难免要遇到一些无法预测、无法避免而又无法解释和理解的事物，这些未知的事物，如果再具有较大的危害性的话，那就会引起人们深深的恐惧。就拿艾滋病来说吧，这种医学上无法控制的病毒，就曾使人类产生了莫大的恐慌。而伤寒、霍乱、肺结核等疾病最初也曾引起人们极大的恐慌，但由于医学的进步，人们已能对它们进行控制；所以不再是人类的胆怯对象。如果有一天，人们也能发现艾滋病的疫苗，从而对艾滋病的来龙去脉有一个彻底的了解，那么相信人们对它将不会像现在这样谈虎色变。

人生活在世界上，面对琳琅满目的大千世界，总会有许多不解的东西，事实上，人们也没有必要对每个事物都刨根问底，弄清楚其所以然。人们对未知事物的胆怯是不可避免的，关键在于你如何看待胆怯，如何克服胆怯。要想解决某个问题，你首先必须了解它。这个道理对于克服胆怯来说也适用。要想战胜胆怯，使它不再成为生活的阻碍，你首先必须去了解它。

接下来我们再看看胆怯引起的生理反应。

2. 胆怯的生理反应

为了说明问题，我们不妨先来做一个心理实验。

找一张很舒服的椅子，你先安安静静地坐一会，然后去

想最令你胆怯的事。运用你的想象力去描绘那发生的每一个细节，以使你能真真切切地进入其中。然后体会一下你的感觉会变得如何？注意观察你各方面的生理反应，譬如是否头晕、脸红、流汗、心跳是否加剧？等等……

如果你真的这样做了，你会发现你觉得有些不舒服。靠着想象力你就会产生真实的生理症状，这是很普遍的现象。如前面提到的李怀玉教授，他的问题是不相信自己能够站在大家面前演讲。在其他方面，他表现得不错，但为什么对这种情况特别害怕呢？他当然可以像别人一样讲得非常好。他的问题是他一站起来说话就觉得头昏脑胀，浑身不舒服，难怪他要为此担心。

还有，李怀玉教授，即使在他的脑海中演讲，他的生理都会产生相同的反应。事实上有的时候，想象自己的演讲比实际上的演讲还要糟糕。你的期望比演讲本身的压力还要大。

对陈灵宏来说，情形也是一样，因为他几乎对女孩子有过敏的现象。一旦他接近女孩子，他就觉得浑身不自在，所以从某个角度来看，他的确对女孩子过敏，他是心理上的过敏。

在王太太的例子中，工作是她的问题。一旦在她的想象中要面对工作，她就觉得四肢无力、浑身不自在。所以对她这种情形的确会产生生理上的反应。

如果你在某种状况下觉得快要生病了，那么你就是有胆怯心理作祟。胆怯这两个字，我们虽然是用来描述心理的状态，其实并没有把我们真正的意思表明出来，你可以形容自己是一个非常胆怯的人，这可能是你的个性类型，但你真正的意思是说，在许多场合你并不自在。

这就是说，在许多一般的状况下，你会产生不舒服的生

理现象。所以胆怯既可以说是一种心态，也可以说是会引起许多令人不快的生理现象。这就是为什么单单告诉自己情况会好转是一点儿用处也没有。你必须要从整体考察这个问题。

为什么这个人会出现这种情况，那个人会出现那种情况？答案是非常复杂的，而且融合了各种的环境。有些人很自然的就乐观，有些人很自然的就悲观。

我们一直在学习，我们的身体也一直在学习。学习在某种情况下做出生理的反应——因而导致我们会畏惧这些情况。

我们应该注意从不同的角度观察我们的感觉和表现的方式。如果我们能够进一步了解，就能够采取一些改进的方法。

3. 胆怯的分类

一般说来，胆怯可分为合理和不合理的两大类。区别这两大类胆怯的前提是要弄明白胆怯与危险的关系。

举例来说，假如有一天你走在森林里，听到树丛沙沙作响，你轻轻地向前移动，希望看到的是一只松鼠或狐狸，而当你拨开树丛时，你吃了一惊，原来是一只灰熊！你的心一下子跳到嗓子眼，须发直立，从头到脚出了一身冷汗，害怕了吗？当然，你几乎被吓死了。要是你会爬树，早就爬上身旁一棵树的树梢上去了。

没有人说你在这种场合下的胆怯是不合理的，因为太危险了，你确实处于被吃掉的境地，所以表现出来的胆怯也就强烈。所以这些发生在你身上的突然变化使你有机会逃脱。如果你发现离你十码处有一只灰熊，而你却没有相应的反应，那么从某种意义上说，你生存的机会就会减少。

你在灰熊面前表现出来的胆怯对你是有帮助的，但这种胆怯在遇到一般危险的时候则是有害的。比如，你要进行一次求职谈话，这里虽然没有生命危险，但你求职心切，并且可能有得不到这份工作的危险。因而，你心跳加快，额头冒汗，喉头发紧，几乎说不出话来。就在这时候，你来到约定的办公室，与雇主握手时，无法掩饰心中的恐慌。过分的和不必要的胆怯，就有可能使你丧失了求职的机会。所以，这种胆怯是不合理的。

研究表明，胆怯的程度应与危险的程度保持一一对应的关系，有几分危险，就产生几分胆怯，这才是合理的；否则，任意夸大危险的程度，产生过于强烈的畏惧感，则是有害的，是不合理的。

下面请看一串美国著名作家哈格博士对胆怯的认识。哈格博士喜欢旅游，虽然多次在旅途中遭受恐怖分子的骚扰，仍不放弃。他的一位朋友对他说：“旅游是危险的，恐怖分子近来活动猖獗。你在印度尼西亚和澳大利亚曾受过恐吓，在巴基斯坦遭过软禁，60年代你又去了一个没邀请美国人去的阿富汗。难道你不要命了吗？”

哈格答道：“我要重复对我儿子约翰尼说过的话，60年代我从越南访问回来，儿子对我的越南之行余悸未消，我说：‘爸爸在越南有上帝保佑，比在乔治亚州亚特兰大安全得多’。”

“也许你对，”哈格的朋友说，“但我常听到你引用大卫的名言：‘你的仆人也逃避自以为是的罪恶’。”

“是的，但我相信传播上帝的福音需要旅行，我一定要去。”

“那你为什么不找几个保镖？我将支付三个保镖的所有费

用，这样你每时每刻都受到保护。”

“保镖有什么用？难道保镖能使里根总统免遭枪击？难道保镖保护住了约翰·肯尼迪？保护了罗伯特肯尼迪？保护了马丁·路德金？保护了莫罗、索马扎和萨达特吗？”

“你或许认为我在蛮干，但我认为带着三个保镖只能使我更显眼。无论走在哪里，总有两个甚至五六个人跟着我，他们被安排在旅馆的其它房间或飞机的其它座位上。这等于把我的行程告诉了别人。当我在恐怖分子活动猖獗的国家里，我会让旅馆的工作人员知道我要去哪里，怎么去以及预计什么时候回来。我告诉他如果我没在预定的时间回来，他们应该和谁联系。”

这就是哈格博士对恐怖分子威胁的反应。这种胆怯就是合理的，因为它是对一定程度的危险作出的适当的反应。哈格博士能对他所处的危险状况进行客观的分析，准确的评价，不过分地夸大危险，能泰然地面对一切，这充分显示了他良好的心理机制和非凡的人生智慧。

4. 为什么胆怯

或许有些人认为，胆怯是与生俱来的，生活在这个随时都会出现陷阱和其它危险的世界里，我们注定要背负胆怯这个沉重的十字架，整天提心吊胆地过日子。虽然有很多人对此深有感触，因为他们在这方面都有过心痛的教训，但事实却还不至于如此悲观。

胆怯作为一种心理现象，是可以克服的。当然，在解决这个问题之前，我们首先要弄清引起我们胆怯的因素。

引起胆怯的原因有很多，可概括为以下几种：

(1) 疾病

在现代社会里，疾病已成为胆怯的主要对象，无论是精神的还是身体方面的疾病，都会减少我们对生活的信心，每个人无论多么豁达，都会隐藏着对疾病的胆怯。而对于病人，特别是身患重病的病人，更会日夜为自己的身体状况而担忧。这时，胆怯的主要对象就是疾病。

长期疾病可能会改变你的生活方式，影响到你对生活的信心。所以你不单单要恢复健康，而且要恢复信心。如果你的问题是心脏病复发，或是类似的状况，尽快的重建信心非常重要。你应尽可能地恢复正常的生活。

恢复信心不仅很重要，因为你会发现家里或办公室在你生病期间，情况都变了。很可能别人取代你做决定，于是你觉得自己被架空了，这样对信心是有伤害的。你能做的就是重新建立你自己，方法是像以前一样处理事情。你会发现很快你又被大家接受了。

对于癌症病人来说，胆怯对象被局限在某一种绝症里，限制在病魔带来的各种疼痛和不适中，因此，曾有许多病人，被癌症摧垮意志，走上了轻生的道路。

精神方面的疾病可能会以各种不同的面貌出现，而且往往令人意想不到，它出现的时间可能很短暂而无关紧要，也可能很严重。不论是什么样的精神疾病，对信心都是一种打击。

最常出现的情形是过度焦虑或者过度沮丧，这种情形都是来自忧愁，它会造成精神分裂。有这种病的人，首先会想到不幸为什么会降临到自己头上呢？很幸运的是，这种病通常经过一段时间之后，会逐渐好转。

问题是这种疾病在复原之后会在信心上留下痕迹。一个

人需要花很长时间才会再有安全感，信心才会恢复正常。你并不是唯一有这种痛苦的人，这种病比你想的要普遍的多。所以对你并没有什么好奇怪的，有许多人重获信心之后可以再回到工作岗位上。

说到由疾病引起的胆怯，具有讽刺意味的是，对疾病的夸张的胆怯更常见于身体健康的人。我有一位朋友的母亲，是一位健康而和蔼的妇女，自作母亲起，她就担心会死于癌症，因为她时常觉得自己的肝部有隐痛，却又一直查不出有什么疾病，然而在她七十多岁去世时，却是死于心脏病。可笑的是，她竟在 40 年的时间里担心患癌症。

(2) 不幸的婚姻

应该说，大多数的婚姻都是十分美满的，但美好的婚姻也有其不足之处，更不用说那些并不理想的婚姻了。当今社会，离婚率有日趋高涨之势，那么多破碎的婚姻，难免会给当事者留下心灵深处的创痛。这些令人痛苦不堪的经历，自然会引引起人们心中胆怯。

离婚之所以会造成伤害，是因为双方都会觉得有损失和不公平，自己的梦想没有完成而且心中会很苦涩。离婚虽然会带来这么严重的后果，但是它的发生又是无法避免的，所以有这方面经历的人，再次面对婚姻时，也会产生胆怯心理。

而且，离婚后的人总要重新回来过正常的生活。然而在你恢复单身之后，很多过去的朋友已经不适合往来了。离婚之后的生活会非常的困难，对信心有莫大的伤害。

很可能这对你不会产生立刻而明显的症状，你需要时间去了解它对你的士气有多大的打击。慢慢的，你会了解某些状况会给你麻烦，而你很可能不知道原因，答案可能是你丧失了信心。