

自卑、胆小、孤僻等儿童心理问题的引导与校正

阶梯成长丛书④

如何帮助

害羞的孩子

美国耶鲁大学著名心理学家

西方心理学协会主席〔美〕菲利普 博士 著

畅销书作家 〔美〕莎丽



- 自卑、孤僻、焦虑、沮丧
- 很难与人交流、沟通，造成学习困难甚至自闭
- 依赖性强、胆小、怕生、粘人

.....

您的孩子有上述问题吗？如果您希望您的孩子成为一个乐观开朗、自信迷人的成功者，那么就请打开这本书，倾听美国著名心理学教授菲利普博士的指导与建议。



九州出版社

自卑、胆小、孤僻等儿童心理问题的引导与校正

如何帮助 害羞的孩子

美国耶鲁大学著名心理学家
西方心理学协会主席 [美] 菲利普 博士 著
畅销书作家 [美] 莎丽



图书在版编目(CIP)数据

如何帮助害羞的孩子/(美)任巴度(Zimbardo,P.G.), (美)蕾朵(Radl,S.)
著;金磊译. —北京:九州出版社,2004.5 重印
(阶梯成长丛书)
ISBN 7-80114-360-4

I.如… II.①任…②蕾…③金… III.儿童教育:家庭教育—方法
IV.G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38486 号

著作权合同登记号:图字 01-2004-1221 号

本书由台湾远流出版公司授权,限在中国大陆发行

如何帮助害羞的孩子

作 者 / (美)菲利普 & 莎利 策 划 / 程军 绘 画 / 范利

出 版 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

电 话 / (010)68992192/3/5/6 68990121

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

经 销 / 各地书店

法律顾问 / 北京法大律师事务所

印 刷 / 徐水彩虹印刷厂

开 本 / 880×1230 毫米 1 / 32 开

印 张 / 8.25

版 次 / 2004 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN7-80114-360-4/G·177

定 价 / 15.00 元

版权所有 翻印必究

出版前言

人需要成长,成长需要爱与关怀,有了爱与关怀,才能勇敢地面对他人,面对社会……而害羞却是成长的枷锁。

害羞的沉默禁锢对孩子而言,真是一场可怕的梦魇,它使孩子无法学到“如何与别人一起工作玩耍”,以及发表自己的意见。然而,这种现象是不是普遍存在呢?

根据本书作者菲利普(Philip G.Zimbardo)博士在一项以8个国家的学生(受试者在18~21岁之间)为对象的研究中发现,害羞不仅是普遍性的,而且还是世界性的。就以美国而言,自认为害羞的就达到44%,以色列则为31%,西德43%,台湾55%,日本57%。由此可见,害羞者并不孤独。

然而这并不表示害羞是值得称许的。菲利普博士在书中就曾提到,它正意味着这是孩子们共同的问题,值得深入探讨,因为害羞的孩子就犹如一颗璀璨的珍珠,紧紧地隐藏在“自我”的壳里,纵然他有美丽灵动的生命,相信也很难闪出亮丽的光芒。

那么该如何帮助孩子抛开这个恼人的包袱而不再害羞呢?

本书中作者将以他独到的经验与理论,为你细说从头。

首先作者提出以下几个值得父母深思的问题：

- ★你对孩子的期望很高吗？
- ★你对孩子经常缺乏耐心吗？
- ★你很少花时间和孩子相处吗？
- ★你经常使孩子感到挫折吗？
- ★你以为不说不闹的孩子最乖吗？

如果你的答案都是肯定的，那么你对孩子的态度就有待商榷了。至于什么是父母对待孩子的最佳态度呢？作者会在书中慢慢地告诉你。

帮助孩子减低害羞，除了需要爱、关怀和责任外，还需要什么？这也是本书讨论的重点。

此外，作者还将告诉你，如何使孩子成为一个合群、迷人、乐观的社会人。并提供一套有效的害羞指南让你依循，只要你有心改变孩子的害羞，相信绝对可以使孩子快乐永存，害羞不再。

在整本书里，菲利普博士仍保有他惯用的风格，以生动详实的笔触和扣人的分析，呈现给读者，这也是他继畅销书《害羞》(Shyness)之后，又一本呕心沥血的杰作。

目 录

序 打开孩子羞怯的壳(1)

害羞的孩子最大的特征是他的自我价值感很低,常感到自卑,也就是说一个害羞的孩子往往缺乏自信,这不但阻碍了他能力的发挥,也影响了他日后身心健康的发展。如何帮助建立孩子的自信呢?

第 1 章 撩开害羞的神秘面纱(9)

害羞是一个普遍存在的问题吗?跟异性相处比较容易出现害羞吗?害羞一定会产生口干舌燥、心跳加速的现象吗?你了解害羞的根源吗?那么请看.....

害羞的影响(11)

何谓害羞(20)

害羞的感觉(23)

害羞的起源(28)

引发害羞的因素(33)

害羞的缺点(35)

第 2 章 如何克服害羞(37)

害羞不好吗?的确,害羞可能减少你与他人建立关

系的机会,也可能剥夺你获得成功的良机,更可惜的是,它无法让你表现出真正的自己。难道说,这种孩子就无可救药了吗?

父母的态度.....	(39)
触摸的重要.....	(42)
开放沟通渠道.....	(45)
说“我爱你”.....	(46)
“无条件”地爱你的孩子.....	(48)
怀有爱与了解的处罚.....	(49)
教给孩子宽容.....	(52)
正面的评价.....	(52)
建立信任.....	(53)
留意你的孩子.....	(54)
总结.....	(57)

第 3 章 减低害羞的战略.....(59)

在你着手帮助孩子进行减低害羞的计划时,有什么有效战略和方法吗?当你的孩子面对失败和陌生的环境,当孩子胆怯和畏缩时,除了给予爱和鼓励,还有没有更好的训练技巧和游戏方法呢?

父母的期望太高时.....	(61)
无条件的爱.....	(64)
父母的期望太低时.....	(65)
期望·自立·责任.....	(67)

独处的意义	(70)
鼓励自立与责任	(71)
教导孩子对他人负责的价值	(73)
教孩子为自己挺身而出	(75)
补偿、冒险与父母的期望	(75)
踏出第一步	(77)
为孩子的成功与失败做准备	(78)
失败的检讨	(79)
成功的表现	(80)
继续保持父母的期望	(81)

第 4 章 教你的孩子成为一个社会人(87)

典型的社会人应该是顽强、合群、不拘小节、迷人的,你的孩子是吗?如果不是,应如何让他成为典型的社会人呢?

视孩子为胜利者	(91)
训练基本社会技巧	(96)
教导社会信任的游戏	(104)
提供社交机会	(108)
给孩子时间以适应社会生活	(111)

第 5 章 学龄前时期(2~6 岁).....(113)

学龄前期有 4 种预防害羞的计划,包括关心、分享、勇敢及发泄,你该如何运用此一计划呢?

打害羞预防疫苗	(117)
---------------	---------

害羞的探究	(126)
推动幼儿社交的两种方式	(131)
上幼稚园前的应对策略	(133)
轻松走向幼稚园	(135)

第 6 章 金科玉律时期(7~12 岁)

(137)

有些教师喜欢把这一阶段的孩子冠上某种标识,如“情绪障碍”、“学习能力不佳”、“智能不足”,殊不知这会令孩子更加害羞,甚至退回自己的壳里。你该怎么办呢?

黄金律	(143)
从目前到未来	(144)
孩子的价值标准	(146)
标识牌的滥用	(150)
害羞与知觉的缺陷	(151)
害羞的沉默监狱	(155)
学校的影响	(157)
如何与教师沟通	(161)
学校外的因素	(162)
再一次提醒你	(165)
单亲家庭	(168)

第 7 章 生命中的黄金年华(13~17 岁)

(171)

调查显示,这种年龄的孩子,经常会因异性的出现而感到害羞,尤其……

广孚众望——中学生的第一期望(174)

恐惧异性(180)

注意个人外表(183)

如何帮助你的子女(187)

参与教育制度(192)

为孩子设立目标(193)

第 8 章 大学时期(17 岁以上)(197)

你知道和这么大的孩子对话时,有什么禁忌吗?有
什么事会令他们感到害羞吗?

时间转变了害羞(201)

如何对一个害羞的大学生说话?(208)

父母的禁忌(210)

第 9 章 学生害羞指南(213)

克服害羞也有指南吗?当然有。它不仅告诉我们消
除害羞的基本步骤,也提醒我们,如何进行每一个步骤

.....

步骤一:决定改变(216)

步骤二:从你的害羞感学习(216)

步骤三:建立自我评估(218)

步骤四:你的个人仪表(220)

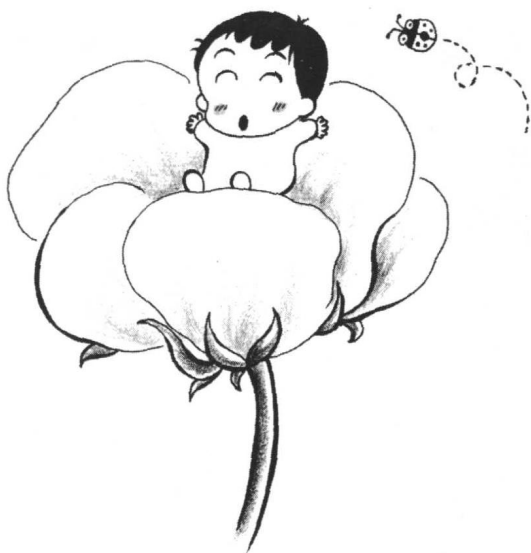
步骤五:学习成为你自己最好的朋友(221)

步骤六:练习社会技巧(223)

步骤七:坦然面对异性	(228)
对新生的特别赠言	(231)
第 10 章 雨过天晴——害羞不再	(235)
给孩子爱、正直、仁慈、宽容与尊重,将可以使他们 快乐永存,害羞不再。	
附录:斯坦福大学害羞问卷	(243)

序

打开孩子羞怯的壳



害羞的孩子最大的特征是他的自我价值感很低,常感到自卑,也就是说一个害羞的孩子往往缺乏自信,这不但阻碍了他能力的发挥,也影响了他日后身心健康的发展。如何帮助建立孩子的自信呢?



打开孩子羞怯的壳

Da kai hai xi xiu qie de ke

大多数的父母对自己家里有一个过分害羞的孩子，往往感到忧虑不安，甚至有时用尽各种胁迫、哄骗的手段要求孩子向亲友打招呼或当众表演歌舞等。这种急于打开紧闭蚌壳、逼珍珠出壳的方法，经常会使剥壳者很快地失去耐性，且倍感挫折。由是，不但容易让珍珠更加深锁在壳中，而且使得它失去往日的光泽，甚至永远放不出灿烂来。

如果父母想帮助自己羞怯的孩子要愈早愈好，因为壳一旦关闭太久，就更不容易开启了。从开始学步的幼儿时期，父母就得留意和引导孩子去接触周围的人，为孩子提供机会，鼓励他开拓新鲜的人际交往经验。帮助孩子开拓经验的方法有许多，但可千万别吓着他。在孩子幼小时，慢慢引导他习惯陌生人，如带他到亲友家、商店、餐馆、展览会等人群聚集之处，而要领是父母要充满爱心、态度温和。此外，尝试着让孩子有机会单独和亲人(祖父母、叔舅婶姨)相处在一起，这也能帮助孩子学习适应外人。然而，这一切都不能操之过急，父母得学习耐性，才能让孩子学习到独立。

父母也可以运用孩子的兴趣来鼓励他参与活动，借由活动的吸引力可以消除孩子的紧张和不安。比方说，孩子对画画有兴趣，父母可帮他邀请几位小朋友一同来玩手指印画或水彩写生。在有趣的活动中，害羞的孩子可以很自然地与其他孩子打成一片。所以，请父母细心地观察，自己那位害羞的孩子可有什





如何帮助害羞的孩子

Pou he bang shu hai xiu de hai zi

么特殊的兴趣?如果想帮助孩子打开羞怯的壳,运用之巧妙存乎有意和无意之间。孩子得在父母的鼓励下,才能慢慢地走出壳外来,强迫是没有效的,反而更可能增加孩子的不安全感。

害羞是什么?美国社会心理学家菲利普教授认为害羞是“避免社交场合,不能适当地参加社会交往,以及在人际互动中感受到焦虑、苦恼和沉重负担的倾向”。简而言之,害羞是一种无法适应新的社会情境的感觉,而每个孩子或多或少都会有害羞的情形,特别是一岁半到两岁的过渡阶段。父母不必过分焦虑,只要给以情感上的支持,让孩子知道害羞是正常的现象,以及告诉他,即使是爸妈也有这种不舒服的经验。如果父母用同情心的态度面对孩子的害羞,相信孩子也能很快地坦然面对自己的害羞,然后朝着积极健康的方向成长。

除了理解和鼓励外,父母也该了解孩子的个别需求。父母常犯的毛病是以自己的想法为出发点,并未考虑到什么是孩子想要的。比如说,当父母看到孩子独自一个人玩时,就担心他太过于内向闭锁而催促着他去找朋友玩。其实,父母如果细心观察,有时孩子独自一个人玩,并不表示他寂寞。成人有时需要独处,孩子同样地也有需要。许多时候,当看到孩子一个人喃喃自语,或是独自对洋娃娃、布偶及其他物品说话时,有些父母开始担心,孩子是否有问题。不是的!此时的孩子正是他运用想象力和创造力的时刻,他正以最舒适的方式享受自己内在的世界。





打开孩子羞怯的壳

Da kai hai zi xiu qie de ke

请父母此刻不要轻率地干扰或惊动他。独处并不表示自私,因为他并没有紧闭他的壳,而壳内的珍珠正在阳光下闪闪生辉。

独处也不一定是孤僻,很少朋友的孩子,可能在自己小小的天地里很快乐自足,他们交朋友也许不多,但他与知己朋友间的友情坚定,或者他们的个性就不需要太多的同侪交往。所以,父母只要能深入地了解孩子,才能真正地知道孩子是否孤独。我们不能把自己的价值判断强加在孩子身上,那等于抹杀了孩子蓬勃的生机。即使是一个原本不害羞的孩子,也会被逼得躲回壳中,成了一个真正孤僻的人。

害羞的孩子最大的特征是他的自我价值感很低,常感到自卑,也就是说一个害羞的孩子往往缺乏自尊,这不但阻碍了他能力的发挥,也影响了他日后身心健康的发展。如何帮助建立孩子的自尊呢?最重要的是父母对孩子付出爱与接纳,而且是不论孩子的表现如何。如果父母只接纳孩子好的表现,那么当孩子有失败情形时,他就会担心得不到父母的爱和接纳而自贬自责。这种打击信心的结果,只有使孩子担心所面对的新环境和新事物,而且害怕失败。

除了爱与接纳,父母的管教态度也是很重要的。以民主平等的态度对待孩子,会让孩子觉得受尊重,让他有表达意见的勇气和机会。于是,毋用父母的催逼,孩子就会渐渐地走出壳外,而自然地如珍珠般地吐露光芒。





如何帮助害羞的孩子

Pou he bang shu hai xiu de hai zi

孩子的每一个成长阶段都有新的挑战,身为父母者可以帮助孩子来面对这些挑战,因为我们也曾经历过那种不确定、缺乏信心的时刻,而对一个孩子而言,尤其是一个害羞的孩子来说。这正是他发展的十字路口,将来的方向实有赖父母思考以下 10 个问题:

1. 我的言行上是否让孩子知道他是一个特殊的人?
2. 我在孩子或他人面前,是否用了一些非个人化的代名词谈论他,如“他…那孩子”等?
3. 我是否花过时间与孩子单独相处?
4. 我是否用过昵称或小名来表示我爱他?
5. 我是否对孩子的不善应对而缺乏耐性?
6. 我的孩子是否知道他被冠上“害羞”之名吗?
7. 我是否对孩子的害羞太过关切,反而助长了他的害羞?
8. 我是否操之过急,用了太多的社交机会吓着他?
9. 我是否尊重孩子的隐私与独处的权利?
10. 我是否喜欢做孩子的朋友?我真是他的朋友吗?

每一位有害羞孩子的父母,在对孩子采取行动之前,先得利用以上 10 个问题检讨反省一下。也许在急着要孩子走出封闭的壳外之前,我们不妨先仔细看看,那深藏在壳里的珍珠,依然美动丽人。如果我们驻足倾听,依然可在都市嘈杂中听到清亮的鸟语呢喃。而我们不耐地疾行,也许什么声音也听不见,什

