

台湾·吴静吉著

# 困惑三部曲

——害羞·寂寞·爱

华龄出版社

远流出版

版



# 困惑三部曲

——害羞·寂寞·爱

(台湾)吴静吉 著



华龄出版社

一九九六年元月·北京

〔京〕新登字 068 号

图字：01—95—945 号

图书在版编目 (CIP) 数据

困惑三部曲：害羞、寂寞、爱/吴静吉著．—北京：

华龄出版社，1996.1

ISBN 7-80082-605-8

I. 困… II. 吴… III. 青年心理学 IV.B842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 24252 号

困惑三部曲

害羞·寂寞·爱

作 者：台湾·吴静吉

责任编辑：冷雅群

封面设计：邢晓斌

出版发行：华龄出版社

社 址：北京西城区大红罗厂街乙 3 号

邮政编码：100034

印 刷：北京密云红光印刷厂

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/32

字 数：160 (千)

印 张：7.375

印 数：7001—13000 册

版 次：1996 年元月北京第 1 版

印 次：1997 年 5 月第 2 次

ISBN 7-80082-605-8/G·171

定 价：8.80 元

授权者：台湾远流出版事业股份有限公司

(台北市汀州路三段 181 号 7 楼之 5)

华龄版图书，版权所有，侵权必究。

## 编辑室报告

吴静吉，台湾宜兰人，民国五十六年在美国明尼苏达大学取得教育心理学博士学位；旋即转赴纽约，在该市一面教书，一面研习舞蹈、戏剧。他曾经担任纽约“拉玛玛剧场”的常驻编导，导过《香蕉人》、《馄饨汤》等剧，很得纽约时报、村声等报的赞赏。

回台湾之后，他曾经担任正大心理学系主任、教授等职，并为“云门舞集”、“兰陵剧坊”等团体教授课程。目前，除了教书的工作，他还担任中美“学术交流基金会”的负责人。

这位曾经离乡多年的心理学家，在回台湾的最初几年，以无比充沛的精神和精力，写下了数本童叟都可阅读的大众心理学著作；其中最受读者欢迎的，分别是民国六十六年出版的《心理与人生》、民国六十八年出版的《心理与生活》，以及民国六十九年十二月出版的《青年之四个大梦》。大约短短的四年，吴静吉博士为一般社会大众撰写了三本心理学知识专著。

一直到民国七十三年年底，金石堂书店在台北市公布了该年度最畅销的前100名书籍，吴静吉博士的这三本书，都名列其中，盛况丝毫不衰。

台湾在“非文学类”的畅销书当中，翻译书常常占了十之七八；也就是说，越是属于系统知识的书，台湾越依赖外国的“输入”。吴静吉博士的几本书，打破了这样的不平衡的局面，让台湾人也可以从台湾作家身上得到“自我协助”的知识来源——他被公认为是台湾非文学类书籍最重要、最优贡献、最受欢迎的台湾作家。

在《青年之四个大梦》出版近五年后，吴博士终于又著出新书。这一次，他探讨的是台湾社会三大困惑——害羞、寂寞、爱。

为什么选择这样的题目？根据吴博士的看法，在今天的社会里，不论是在学习的场所，还是工作的场所，你都必须和陌生人相处或沟通，害羞的人在寻求学习机会和工作成就上都会受到困扰。另一方面，人在实现人生四个大梦的过程中，如果拥有良师益友，成功的机会就能相对增加；害羞的人往往羞于智慧人物或权威人士相处，他们可能要多走冤枉路，也常由此觉得孤单寂寞。

害羞的人常常因害羞而缺乏机会与别人建立友谊，因而觉得寂寞；害羞的人也常常因为“爱在心里口难开”而得不到爱。所以，害羞、寂寞、爱是不可分离的三角关系，也常常是互为因果的。

在这本书里，吴静吉教授通过调查、分析，为你揭开害羞的面纱，告诉你为什么害羞，为什么脸红，提示你克服害羞或善用害羞的方法。此外，吴教授也解析寂寞的本质与成因，提供你摆脱寂寞的种种方法。再进一步，吴博士又谈了亲密关系与亲近关系，从个人的小爱逐步谈到对环境的大爱，让你有爱人与被爱的能力。

这是台湾第一本探讨害羞、寂寞和爱的心理学专著，许多量表与统计都是从台湾得到的第一手资料。吴静吉博士不但旁征博引，而且以自身害羞的经历现身说法，搜证和解析都亲切动人。此书社会任何知识阶层的人都可以阅读，不愧是“专业社会导师”的杰作。

（詹宏志执笔）

# 感谢的话

吴静吉

“常存感谢之心”是我的座右铭。

如果你问我愿不愿意重过童年，有一部分我绝然不要，那就是害羞、寂寞、渴望爱却又缺乏爱的这一部分。

然而今天，我活过来了。我非常感谢曾经无意中让我害羞地生活、寂寞地度日的人，非常感慨那段渴望爱却得不到爱的经历。

幼小时，我缺乏足够的能力和经历，但我必须面对种种成长中的危机。环境的压迫和现实的需求，促使我在逆境中发挥出积极思考的潜能。大自然、教科书成了陪我成长的好友，我非常庆幸我有过那些人生的逆境。

当然，我更感谢让我有机会克服害羞、消除寂寞，并把我的快乐熔于别人的快乐中的许许多多的人。

《困惑三部曲——害羞·寂寞·爱》这本书能够出版，首先要感谢研究害羞的创始人——史坦福大学心理学教授泽帕多（Philip Zimbardo），研究寂寞的一群年轻心理学教授、大学生社会支持的推动者——沙仁申（I. Sarason）。他们的研究、他们的论著、他们的量表都是这本书的坚固构架。

感谢同事余斌、陈甫彦、卓龙杰、政大林淑姬、吴思华两位教授，建国中学李晶华老师、被一女中卓溪美老师、学人补习班王武圣老师，辅大蔡敦皓教授，大同工学院徐联恩教授，清华大学许总欣教授，工技学院洪明洲教授，前桃园少年辅导院的邹干老师。他们或搜集或

分析资料，积极奉献爱心。在此我也要谢谢杨子江先生，他也帮忙我搜集了不少资料。

感谢高雄市教育局及文化中心邀请我去讲《不再寂寞》、《小生怕怕、少女怯怯——害羞的心理学观》。这些演讲内容在这本书中，足足占据了三分之二。

感谢《张老师月刊》的王桂花、赖瑞馨、刘光明以及其他有关的人，在他们的关怀之下，我完成了许多写爱的文章；也感谢与中华儿童福利基金会有关的人，是他们给了我实现博爱的机会。

感谢金石堂书店和《时报周刊》为我举办的《话说害羞》演讲，并刊登了我演讲的内容。

感谢帮我整理演讲录音带的罗淳美和王美云两位小姐。

当然也要感谢“神俊”詹宏志的信任和神力，还要谢谢远流出版社的王荣文、李传理两位的协助。

最后，我要谢谢所有参加过测验、听过演讲，读过文章的人，没有你们的参与，这本书就缺少了生命力。

最后的一个感谢是：谢谢你！谢谢我！

# 目 录

|            |     |
|------------|-----|
| 编辑室报告..... | (1) |
| 感谢的话.....  | (3) |

|                   |   |
|-------------------|---|
| 害羞、寂寞、爱的三角关系..... | 1 |
|-------------------|---|

## 第一部 害 羞

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 小生怕怕、少女怯怯——害羞的心理学观 .....  | 19 |
| 掀开害羞的面纱 .....             | 20 |
| 害羞程度与社会倾向 .....           | 27 |
| 发掘害羞的线索 .....             | 29 |
| 害羞的五个迷思 .....             | 32 |
| 令你害羞的情境与场合 .....          | 35 |
| 为什么害羞？为谁脸红？ .....         | 36 |
| 害羞的八大原因 .....             | 37 |
| 害羞的三种坏处 .....             | 39 |
| 害羞也可能有好处 .....            | 42 |
| 如何克服害羞或利用害羞 .....         | 44 |
| 你的人际关系会更好 .....           | 53 |
| 附录一 害羞与社交能力测量表 .....      | 54 |
| 害羞的研究 .....               | 66 |
| 台湾大学生害羞的情形 .....          | 73 |
| 抛开害羞的包袱——三个途径二十六种方法 ..... | 78 |
| 自信心与自卑感 .....             | 92 |

## 第二部 寂 寞

|                |     |
|----------------|-----|
| 不再寂寞 .....     | 99  |
| 寂寞是什么 .....    | 100 |
| 四种寂寞 .....     | 101 |
| 你寂寞吗 .....     | 104 |
| 附录二 寂寞量表 ..... | 105 |
| 寂寞的得与失 .....   | 106 |
| 十四种寂寞的迷思 ..... | 108 |
| 寂寞的心理因素 .....  | 115 |
| 寂寞的社会因素 .....  | 121 |
| 不再寂寞的七要诀 ..... | 125 |
| 寂寞的研究 .....    | 129 |
| 致自认寂寞的读者 ..... | 137 |

## 第三部 爱

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 亲密关系 .....        | 145 |
| 中美亲密态度的比较 .....   | 155 |
| 亲近关系 .....        | 161 |
| 畅销书的封底 .....      | 169 |
| 谁来支持我 .....       | 173 |
| 人的社会支持关系 .....    | 182 |
| 附录三 社会支持问卷 .....  | 188 |
| 人生的因缘际会 .....     | 199 |
| 现代社会的师生关系 .....   | 210 |
| 以爱会友 .....        | 221 |
| 读《我们只有一个地球》 ..... | 224 |

## 害羞·寂寞·爱的三角关系

一句话，一本书，一个经验，一次因缘际会，都可能改变人的一生。

### 我何时不再寂寞

阅读了不少人本心理学的著作之后，我真正对人本主义心理学产生了热爱却是一句话，一句回顾童年的话。

人本主义心理学的祖师马思乐（Abraham Maslow 1908～1972），在一次接受访问时候说：

我很奇怪，为什么在童年时代我没有患精神病……，我寂寞，不快乐……，因而经常埋头在图书馆的书堆当中。在孩童到青春期前的岁月中，我是在孤独学习、缺乏朋友的情况下长大的。

好一句“……为什么在童年时代我没有患精神病……，我寂寞，不快乐……。”

我的童年也是寂寞的，也是不快乐的。在读到那篇访问

稿的那段时期，我内心油然而生出一个疑问：“为什么在童年我没有患精神病？”

勇于表达自己不幸的人，是较有机会摆脱寂寞的。以马思乐的学术地位和他那样坦诚的“自我坦露”说明，他不愧是言行一致的心理学家，是德高望重、返朴归真的智者，是可亲可爱的人。在心理学的领域中，我只不过是用功学习，热心探索的中年人。同样是人，我们都走过寂寞的路；同样是人，我和马思乐却能共享自我坦露后的“净化”感受。

情绪上的寂寞和社交上的孤单，对孩童来说，常常不是他的能力和经验所能应付的。更何况，走出寂寞的困境除了适当地自我坦露之外，还需要有效地与人表达和沟通。马思乐小时得到了父母应有的支持及正常的爱。他才免除了心中因寂寞而担心缺乏爱的恐惧。

寂寞的人往往缺乏深交的伙伴，缺乏谈心的对象。如果他没有任何的爱好或不能主动把握和寻找机会，他就很难获得心理的平衡。马思乐“经常埋头在图书堆中”，他热爱读书，他投入求知，在人多的图书馆中，他并不孤单。

以读书为乐的人不会给寂寞以可乘之机。

我生长在偏僻的渔村，当地的小学是当时唯一传授的知识场所，村里除了教科书以外，任何人没有可能再找到其他任何一本书。附近人家穷得都不识字。幸亏我家门前有二十公尺农田，房后一百公尺外就是海滩，屋子的四周是柏树和竹林。沙滩、海浪、日出、日落、树干、枝叶、飞鸟、溪流、秧苗，以及它们之间任何的组合，都是我的伙伴以及谈心的

对象。大自然与教科书不仅解除了我童年的寂寞，还伴我成长。

成长使我又回到了人间，我因喜欢读书而开始产生自尊。因自尊而让亲戚师长、邻居同学不再忽视我、嘲笑我；因我接触自然感知到了人性的善恶；因体谅人性我便开始追求内心的自由，消除不安，捕捉乐趣。

## 我怎样克服了害羞

从小我就害羞，害羞令我不安。可是每当我在演讲的时候，我向来都毫不害羞地告诉听众说：“我从小就害羞胆小”，听众反而把我的自我坦露看成笑话。十三年前，我刚回国教书时，为让学生们从我苦涩的成长经历中，获得一些启示，我很自然地把我过去的种种害羞的经历告诉他们：像不敢上台演讲，不敢向权威人士提出问题，明知答案却不敢回答问题等等。我的学生听后笑成一团。事隔几年后，我问了一些现在已经学有所成，业有所展的学生，他们还是认为那只是我的“害羞笑话”。可见，在别人的心目中，我是一个极为不害羞的人，而当我坦白地说出我害羞的真实经历时，他们在感觉上却产生了矛盾。

害羞虽然也有好处，但是在今天讲究推销技巧，重视果断行为的社会里，则弊多利少。从小我就知道这样的事实，所以我经常想到克服害羞，却总是不能立竿见影。然而，许多直接或间接的经验累积起来，使我今天有勇气面对大众，

接受现实的挑战。

我第一次产生克服害羞的想法，是在看歌仔戏的时候。扮演薛丁山和樊梨花的二位演员在舞台上四目相对大约两分钟之久，却丝毫不脸红，突然我想上台扮演理想中“毫不害羞的另一个我”。虽然我没有成为一个演员，也没有成为舞台上受注目的人物，但我却因此喜欢上了戏剧。等到我有机会阅读了创作心理学的专著，了解到喜剧演员的成长历程后，我恍然大悟：创作及戏剧会对害羞有治疗效果。

在美国读书的那一段时间，我特别喜欢阅读人物传记。从许多人物的害羞经历中，我再度肯定：害羞并不可怕，害羞是可以通过有效措施加以克服的。

害羞是因面对人而产生的，一旦离开了这种环境，人也就不会害羞了。读小学时我就爱把不大有人去的海滩当作我的舞台，我唱歌、跳舞、演讲、赛跑、读书；海浪、飞鸟、树草，不仅是我寂寞时的朋友，也是我的观众，跟它们相处，在它们面前表现，我是丝毫不害羞的。可是当我回到人群中，害羞又要给我出难题。后来我经常以海滩作为学习场所，日积月累我的害羞程度在不知不觉中减少了许多。当我有机会上台跳舞，或在操场上竞赛的时候，我发现我已经克服了部分的害羞。跳舞时，我就把舞台当作海滩；赛跑时，我就把其他的参赛者看成飞鸟，这样我就不再因害羞而紧张了。

可毕竟跳舞与赛跑使用的是体态语言，一旦我在众人面前要开口说话时，还是害羞如初。记得，真正让我在别人面前开口说话而不再难为情的转折，是我到美国读书的三

年生涯中的几回难忘的经历。难忘的经历真正地改变了我。

我刚到明尼苏达大学的时候，我的指导教授威尔柯（Roger E. Wilk）博士，一个字一个字，一个音节一个音节地问我：“在大学四年级的时候，你试教的科目是什么？”我起先的紧张尴尬，顿时被他的谅解、信任和关怀化解了。我想：“反正我人都来了，来的目的就是要学习，怕什么！”

由于我在赴美之前，从来没有讲过英语，为了避免语言表达的失误，所以我用书写的方式和他对话。我是这样写的：“如果我告诉你，希望你不要嘲笑我。”

他以好奇的眼光，谅解的态度，又一个字一个字，一个音节一个音节地说：“因为你是我们系里第一个中国学生，我希望多了解你，好帮助你。我们接受你，就表示我们对你有信心，请你回答我，我不会笑你。”

我就在白纸上用力写出“English”这个英文单词，他则大声笑起来。我顿时感到无地自容。可是从他的笑声和表情中，我又感觉到他不像是在嘲笑我。可能是我的答案令他感到意外，他不是觉得我好笑，而是觉得我们两个人对话的过程，很有意思。后来他马上巧妙地说：“我觉得你很幽默。”

这样的评语对我的鼓励相当大，所以我觉得轻松起来，并自在地用不流利英语和他平等交谈。他能这样积极、热情地对待我，我为什么还要害羞呢？

我以前曾对权威人士的害羞，就在这一次对话的过程中克服了。从此我用功学习，面对专家不脸红，敢于与权威沟通。不久在与我学业提高的同时，我也驱走了害羞，我寻

求到了自我心理上的自由，寻找到了人生的乐趣。

回台湾后，我很愿意向人提到我曾有过的害羞经历，目的是希望害羞的人们努力地改变自己，并能够肯定地对自己说：“克服害羞，吴静吉能做到，我当然也能做到！”。

## 寂寞与爱的关系

美国伊利诺大学史托可思(Josephs P. Stokes)教授，以 97 位男性和 82 位女性大学生为对象做了一项研究。首先他了解这些学生爱的关系，这里所说的爱，是指从最亲密的、亲近的，到广泛的爱。这些爱的关系是指，在人们需要得到帮助的时候能得到支持。为了测试爱的关系即社会支持的力量，他的方法是这样的：

史托可思要每一个学生写出 20 个以内他们认识的人；这些人在他的生命中要具有一定意义，而且一个月内要和他接触一次；同时要表示出这些可以支持他的人之间互有来往。换句话说，他要知道哪一个人跟哪一个人的关系亲近，而且一个月内亲近的人们至少要接触一次，同时要指出哪些人是他的亲戚，哪些人是他在最紧急情况中确实可以信任的。

史托可思测试的目的，是想从这些学生所列举的人选中，得到下列答案：

(1)得到支持的关系之大小；换句话说，总共有多少人可以支持他。

(2)可以信任的关系之大小;换句话说,在紧急的情况下,他可以信任的人数。

(3)在爱的关系中,亲戚所占的比例。

(4)关系的密度。换句话说,这些人实际上与他交往的关系在他所有可能的关系中所占的比例。

史托可思还让这些学生做了其他的测试,以此了解这些学生外向的程度,神经质的倾向和自我坦露的程度。

自我坦露的测试包括 14 个内容,例如:体重的增减、性行为的表现等等;这些学生要就每一个内容表示出他们愿意和最好朋友谈论的程度。做法是,在四个问题的量表中表示他愿意自我坦露地对每一项内容的谈论的程度,(0)代表绝对不愿意谈论,(1)代表不愿意谈论,(2)代表愿意谈论,(3)代表非常愿意谈论。

最后这些学生也做了对寂寞测试量表(见 105 页附录二,并做测验)。这个研究的结果是很有意思的:

外向的人是不会太寂寞的。之所以会如此,主要是因为外向的人来往的人多,可以信赖的人也比较多,有了可以信赖的亲友,自然就不寂寞了。其实,外向跟寂寞本身并不直接发生关系。如果你外向,而且相识满天下,却知心无人,你也可能会寂寞。如果你内向,而你与你可以信赖的亲朋好友关系密切,你就不容易寂寞了。

但是,神经质和寂寞的关系是直接的、密切的。

神经质的人比较容易寂寞,这与他们交往的人数多少无关,可能是神经质的人本来就比较容易担忧,比较容易报

忧不报喜，同时比较容易强调自己的孤独寂寞。

从社会支持和寂寞之间的关系来看，结果很有意思。爱的多少和寂寞之间有关系，但不密切，真正和寂寞关系密切的是亲朋好友之间来往的密度。请你想想看，在你生活中扮演重要角色的亲朋好友之间往来密切，互相支持的程度越高，你就越不会觉得寂寞。因为你与你的亲朋好友之间的关系串连起来，构成了一张互相扶持的爱网，结成一个凝聚力颇强的团体，而你又是这个团体里重要的一分子，所以你就爱有所归，情有所寄，你就不寂寞了。

总之一句话，爱不在量，而在质；爱不在多，而在亲。你所拥有亲朋好友的多少并不影响你的寂寞；然而，你与亲朋好友之间的关系密切，可以减少你的寂寞。

你的亲朋好友当中，亲戚所占的比例大小，并不影响你寂寞的程度。换句话说，只要你与对你重要的人们之间接触频繁，不管他们是不是你的亲戚或朋友都没有什么关系，反正他们都是你可以信赖的人。

如果你不是在校的学生，而是离了婚的女人，你的亲朋好友中，亲戚的比例过高，而且你与他们之间的来往密切；那么，你却容易寂寞。

一方面，与你来往密切的亲戚们对你过于关注。他们对你爱之深责之切，并出于对你的关怀，把你当做谈话的中心，弄得你这也不是，那也不是。另一方面，亲戚们也容易从你的童年谈到你的恋爱、结婚到离婚，甚至劝告你要如何如何去爱和被爱，才不会重蹈覆辙。他们常常不能设身处地替