

如何才能 不羞怯

〔美〕斯蒂夫·弗洛沃斯——著
邓蕊——译

The
Mindful
Path
through
Shyness

《穿越抑郁的正念之道》作者

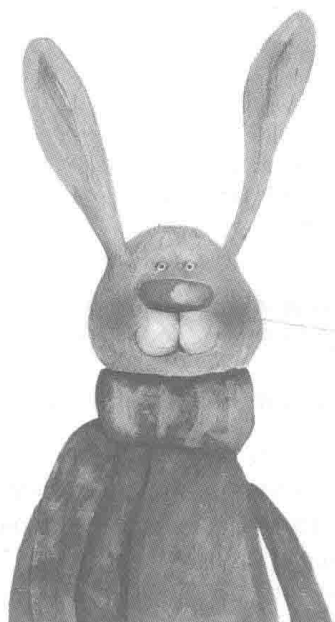
倾情推荐

受羞怯困扰的人常常会

- 【想法】自我批评、担忧未来、害怕拒绝
- 【情绪】焦虑、恐惧、内疚、羞耻、孤独
- 【感觉】手脚冰凉、心跳加快、紧张脸红
- 【行为】回避、逃跑

中国友谊出版公司





The
Mindful
Path
through
Shyness

如何才能不羞怯

[美] 斯蒂夫·弗洛沃斯 著
邓蕊——译

图书在版编目 (C I P) 数据

如何才能不羞怯 / (美) 斯蒂夫·弗洛沃斯著 ; 邓蕊译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2018.7

书名原文: The Mindful Path through Shyness:
How Mindfulness and Compassion Can Help Free You
from Social Anxiety, Fear and Avoidance
ISBN 978-7-5057-4356-4

I. ①如… II. ①斯… ②邓… III. ①心理交往-社会心理学-通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 060638 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-2668

THE MINDFUL PATH THROUGH SHYNESS: HOW MINDFULNESS AND
COMPASSION CAN HELP FREE YOU FROM SOCIAL ANXIETY, FEAR
AND AVOIDANCE By STEVE FLOWERS

Copyright: © BY STEVE FLOWERS

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing Standway Books Co., Ltd

All rights reserved.

书名 如何才能不羞怯

作者 [美] 斯蒂夫·弗洛沃斯

译者 邓蕊

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规格 880×1230 毫米 32 开

8.25 印张 160 千字

版次 2018 年 7 月第 1 版

印次 2018 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-4356-4

定价 42.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028

电话 (010)64668676

赞 誉

一份精心整理的实操指南，可以将正念应用于社交焦虑，逐步转化个人与社交恐惧的关系。

——《穿越抑郁的正念之道》

(*The Mindful Way Through Depression*) 作者

辛德尔·西格尔 (Zindel V. Segal)

斯蒂夫·弗洛沃斯写了一本温暖、易用、有趣且实用的书，帮助人们通过正念减少羞怯困扰。作者十分幽默，分享了许多克服羞怯的个人经历、挑战和见解。他对自助改善羞怯做出了非常有价值的贡献，揭示了羞怯为什么是一种自适应反应，羞怯如何成为实现目标的障碍，以及羞怯怎样可以变成另一种体验，你可以觉察、接受，然后放手，这样它就不会降低你的生活质量。

——斯坦福大学教授

林恩·亨德森 (Lynne Henderson)

《如何才能不羞怯》借鉴了冥想和心理学智慧。各种真实故事和指导练习不仅为那些饱受焦虑折磨的人提供了极好的支持，而

且对所有希望敞开心扉、正念生活的人都提供了良好的引导。

——《全然接受》（*Radical Acceptance*）作者

塔拉·布拉赫（Tara Brach）

亲爱的读者，你手中这本书是一本精雕细琢的指导手册，阐明了正念的疗愈力量以及正念如何积极地转化你与羞怯和社交焦虑的关系。本书相当实用，并且对于隐喻的运用也恰到好处、发人深省。比如这一句：“如果羞怯是荒野，那么正念就是指南针。”斯蒂夫·弗洛沃斯穿过荒野，找到了线索。他带着深沉的关怀，为我们指出了穿越羞怯之道。

——《自我疗愈》（*Heal Thyself*）作者

萨奇·F. 圣多瑞里（Saki F. Santorelli）

羞怯不仅仅是社交困难，它可能使我们无法与他人建立亲密关系，尽管这些人在生理或心理上对我们的幸福至关重要。斯蒂夫·弗洛沃斯运用让人印象深刻的技巧和智慧，让正念之光照亮这一困境。他通过慈悲的洞察力和实操性的指导，温柔地引导我们在社交环境中进入真正轻松自信的状态。

——《家长的道德经》（*The Parent's Tao Te Ching*）作者

威廉·马丁（William Martin）

序 言

不论作为个体还是作为社会成员，羞怯（形式多样，包括社交焦虑）都让我们付出了痛苦的代价。羞怯的外在表现以及社交回避行为，往往反映了内心的状态，斯蒂夫·弗洛沃斯称之为“沉迷于恐惧感和不足感”。这种沉迷让人深陷其中，并通过根深蒂固的身心习惯模式持续发展，给经历者带来了无边的痛苦。

在亲密关系或者日常社交中，谁没有体会过焦虑和恐惧呢？

虽然有些作者指出社交焦虑是最常见的认知焦虑障碍（终生患病率高达 13%），但本书认为“羞怯并不奇怪”。根据调查，大约有 50% 的美国人都会羞怯。

出于对斯蒂夫·弗洛沃斯这本书的感激和尊重，以及对那些饱受羞怯和焦虑折磨的人的深切关怀，我非常高兴也非常有动力来撰写序言。斯蒂夫·弗洛沃斯既是我的同事，也是我的朋友，同时还是正念减压和其他正念干预项目社团的同行。斯蒂夫专注于正念和冥想，长期练习冥想并传授正念。而且，每当我在斯蒂夫身边，都能立刻感受到他的温柔和风度，以及他对别人的尊重。

所以，这本书的每一页都体现出风度、温柔、尊重他人的特点，

也就不足为奇了。斯蒂夫创造了一种对于羞怯的观察，既敏感又敏锐，他温柔地邀请读者尝试完全不同的生活方式。他说，无论你多么羞怯或多么想要回避，只要通过在生活中更加明确地培育正念，你都可以“在羞怯中成长”，并找到一种更加满足和快乐的生活方式。而且他为你提供了一条非常清晰的道路，让你探索穿越羞怯的可能性。

这本书很实用，而且简单易用。斯蒂夫通过巧妙有趣的例子和启示引导读者了解基本概念，比如羞怯和正念的本质。一路上，他对正念练习做出了优美而详细的指导，提供了许多方法让读者以正念来处理与羞怯有关的想法和情绪，阐明了培育慈悲的重要性，并说明了为何将正念与慈悲应用于社交关系和社交环境中可以减少恐惧、增进幸福。

跟随斯蒂夫的引导，如果你仔细阅读本书并按照书中的冥想指导进行练习，那么你很可能会找到强大的疗愈力量，并更加深入地洞察自我，清晰地认识到羞怯、焦虑和恐惧的真实本质。

什么样的真功能够帮助你“在焦虑中成长”？焦虑和恐惧并不是一种可怕的毛病，也不是永久性的。它们并不会毁灭你，你以为需要学习新技能才能更好地管理它们，但其实你本身就具有这种能力。

通过培育自己的正念能力——当你跟随书中指导进行冥想练习时，就是在培育这种能力——自然会提升自己，花更多的时间

练习觉知（而非迷失在本能反应和自动运行的习惯模式之中），并将更加深入和有意识地安住于当下。有意识地将更多的注意力放在当下、放在内在，你将发现正念是如何引导你进行不同体验的，并对之前没有意识到的想法、情绪以及身体感觉之间的相互作用产生理解、然后释怀，包括与羞怯和社交焦虑有关的那部分。

虽然以上陈述直观地说明了正念的意义，但仍然有许多人想知道这是否有科学依据。目前的研究表明，正念练习可以通过多种方式提升生活质量，减少焦虑和压力。例如，现已发现，练习正念的参与者忧虑和担心的程度呈下降趋势；许多临床研究报告都指出，患有多种症状的参与者在练习正念时，焦虑程度有所降低；一些研究人员发现，正念练习者的大脑中，与自身幸福的自我确认机制相关的大脑区域更加活跃。

但最终，只有你自己才能判断练习正念是否可以帮助自己，以什么方式帮助自己。正如斯蒂夫在书中反复强调的，正念需要践行，最好是将它当作一种生活方式，而不仅仅是一种技术或者一种问题解决方法。要确定这是否是真的，或者确定这到底是什么意思，你只需要去做——练习正念——然后自己去看！

正念是否能够帮助你过上更幸福的生活？这本书可以帮助你进行探索。我真诚地希望你把这本书放在身边，享受阅读和练习的乐趣。把它当作一位好朋友，你可以经常回到书中，品味文字，接受高层意识的邀请，允许自己一遍又一遍地通过练习体验正念

和慈悲。

不论你现在有多怀疑，也不论焦虑会让你多不安，这个事实会让你感觉舒服一点：你并不是第一个这么想的人，也不是第一个被困在里面的人。本书中的练习及其所产生的智慧，已经使无数人改变了自己与恐惧和焦虑的关系，并发现了全新的生活方式、全新的可能性。

希望你能够把握这个机会，为自己探索正念的力量。最后，愿你的生活自在安宁，愿这安宁造福万物众生。

——美国精神病学会杰出会员

杜克大学综合医学中心正念减压项目创始人及主管

杰弗里·布兰特利（Jeffrey Brantley）

前言：走向正念之道

当收拢花蕾的痛苦远大于绽放的风险时，花儿自会绽放开来。

——阿内丝·尼恩（Anaïs Nin）

身为空军飞行员的儿子，我小时候换过很多邻居、社区、州、甚至国家，我总是那个新来的小孩儿。我好像从来也没有融入进去。更别提我姓“花”^[1]，而且又白又瘦，还有一头金色的卷发，我妈很喜欢我的头发，所以一直让它这么待着。这就好像有人在在我背上画了个靶子，每到一个新学校，都会有校园恶霸来欺负我，“花姑娘！杂草！野花！”这个名字就像一个诅咒。我五年级的时候，有一个特别卑鄙又特别高大的六年级学生经常在回家的路上追打我。我跑得很快，可以跑过别的孩子，但却永远无法跑出自己的恐惧，也永远无法摆脱成为懦夫的羞耻感。我跑得越快、越远，焦虑就抓得越紧。

由于恐惧和羞耻，我越来越脱节，而且就像害怕恶霸一样害怕其他孩子的评判。躲开其他孩子会让我觉得更安全一些，但我

[1] 译者注：作者姓氏 Flowers，译为弗洛沃斯，本意为花。

却无法摆脱自己内心的羞耻感。

当我还是个孩子的时候，就明白为什么人们会用“痛苦的羞怯”（painfully shy）这个词。焦虑、不安全、总觉得自己哪里不对，这都是很痛苦的。你不想让别人看到这种私密的痛苦，因为这样他们会觉得你哪里不正常。最终，你可以隐藏自己对于每个人的感受，活在一个没有人真正了解你的世界里。我们家最后搬到了日本，我离开了世界另一端的那个恶霸，但是羞耻感和社交焦虑却依然跟着我，这些感觉持续了很久很久。事实上，当我把回避他人当作生存之道时，它们一直跟随着我迈入到成年阶段。

如果你也被认定为很羞怯或者社交焦虑，那么很可能也有类似的经历。害怕别人的评判、害怕被拒绝，于是你躲开人群，发现自己最要好的关系就是跟自己的想法和感觉的关系。可惜这往往并不是什么好关系。其实你可能已经注意到了，你可以对自己说出特别严厉的话，但这样的话你永远也不会对别人说，也无法忍受别人这样说你。这是个可怕的困境。你无法摆脱自己的想法和感觉，于是像是最狠毒的内在批评家永远如影随形。

读到这里，你可能会认识到一个重要的基本事实：羞怯和社交焦虑的痛苦不仅仅是由这些自我批判的想法和感觉造成的，我们回避或逃离这些想法和感觉的努力反而加剧了这种痛苦。

尝试用应对外部威胁的逃离、回避策略来应对这些想法和感觉，是一种本能，大多数人就是这么做的。然而逃避、压制或控

制这些想法的努力往往会加剧这些想法¹。因此，这种处理心理和情绪难题的尝试可能导致混乱和痛苦。

假如有一种方法可以让你不受外部威胁的影响而把精力投入到更有价值的事情上，会怎样呢？假如你不必为了获得良好的人际关系而去寻找自身的缺陷并努力弥补，会怎样呢？假如缺陷跟令人满意的人际关系没有丝毫关系，会怎样呢？（你必须了解这一点，令人满意的人际关系对所有人来说都是不可能的。）在这本书中，我将向你介绍一种被称为正念的强大内部资源，可以帮助你与痛苦的想法和感受建立更加健康的关系，并帮助你回到自己本来的样子。

正念如何改善羞怯

正念是一种觉知，在生命的每一刻安住于当下，不加评判，也不试图改变。这是一种友好而好奇的觉知，我们每个人都有，但由于我们很少真正处在当下并接受事物本来的样子，所以我们往往感受不到这种觉知。羞怯困扰和社交焦虑的本质是自我批评和拒绝，而正念觉知的本质是慈悲和接纳。学会带着觉知看待自己，而非一味地批评，这是一个巨大的变化，让你开始观察那些加剧羞怯痛苦的心理和行为习惯。这种全新的觉知可以减弱旧模式的控制，减轻它们对你的影响。

因此，在基于正念的羞怯改善方法中，最主要的就是培育觉知和自我慈悲，并尽可能地将觉知带入生活的方方面面。我想着重强调这一点：这个方法并不是要消除羞怯，也不是要改变你的想法和感觉，它的目的是培育慈悲的觉知。

我将介绍的这种基于正念的方法已被证明可以有效地减少焦虑和抑郁²。在前面的章节中，我将列出一些研究证据，因为这有助于你了解正念的价值，开始自己的练习。但是，对正念的这种知识性的理解，并不能为你提供摆脱羞怯折磨所需的资源。你需要练习正念，通过行动获得益处。正念疗愈之路的关键是觉知——不是思考它、阅读它、学习它，而是真正体会它。在几年前的一次谈话中，冥想导师拉里·罗森伯格(Larry Rosenberg)告诉我：“我并不需要什么研究来证明冥想给我带来的好处。”拉里总是一针见血。在随后的阅读中，你将有机会自己体会，看看是否是这样。

觉得自己羞怯，并不代表你有什么不对。你可以羞怯，也可以和其他人深入地连接在一起享受幸福。通过增强觉知，观察自己与羞怯的关系，观察自己是如何制造痛苦的。造成痛苦的心理和行为习惯会无意识、自动化运行，而正念的目的则是觉知和清醒。当你将无意识转变为有意识，将条件反射转变为有选择的回应，你的自我概念和思维习惯将不再那么僵化，它们对你的影响也会有所减轻。

我们每一个人都可以通过一些概念来确定我们是谁，然后用

想法和行动来延续这种自我概念。我们用职业、家庭或社会角色、独特的个性特质（如羞怯）等等方面来定义自己。自我概念一旦形成，我们往往会滞留其中，相信自己就是这样。然后，我们会在各种事情中力图证明这一自我概念，而很少留意与概念不符的情形。例如演讲时，如果你只关注那些皱着眉头的面孔，而忽视那些微笑、专注的脸庞，那么就可以向自己证明没有人喜欢你的演讲。

只要你继续通过与羞怯和焦虑有关的想法、情绪和行为来定义自己，你就会一直被困在羞怯和焦虑之中，并认为自己就是这样。但是，通过正念觉知观察自己，你会发现这一自我概念只是—些心理习惯的集合，因此它只能代表这些习惯，而不能代表你本人。

这本书集合了主流心理学、医学研究和正念冥想。从实证研究获得的科学知识，从冥想的“内在研究”中发现的智慧，在本书中相互结合。更具体地说，我会引导你走上一条疗愈之路，这条路将正念冥想的练习和态度与认知行为疗法（CBT）的关键原则和方法融合在了一起。

CBT 强调，我们对事物的思考和反应方式在生活中制造了许多痛苦，这种疗法为我们提供了改变这些不良思维的技巧。基于正念的疗愈方法也认同思维塑造生活的力量，但是它强调带着慈悲和接纳参与这些想法，并带着觉知来探索它们。如果

你意识到想法并不能定义自己，那你并不一定需要改变它。正念是一种观察的练习，使你能够在脱离想法和情绪的觉知中心，更加敏感、细心地关注想法和情绪，并能够将它们视为不连续的事件。正念练习使你能够将自己与想法分离开来，这么做本身就具有强大的力量，能够削弱痛苦想法和情绪的影响力。当你学会信任慈悲的观察者自我时，就可以更加频繁、更加容易地回到观察者自我的位置。到时，那里就更像是一个归宿，而非新大陆。

正念与羞怯的基本要素是相互对立的：

- 正念是非评判的，你可以接纳自己，而非批评自己。
- 正念是一种关注当下的觉知，你可以真正地安住于当下，而非为了想象中的未来焦虑。
- 正念会面对和陪伴，你可以不再回避那些吓到你的想法和感觉，也不再因回避而产生自我批评和羞耻感。
- 正念是慈悲和敞开的觉知，你可以慈悲地对待自己，而非一味地谴责。
- 正念会唤醒自我存在的丰富层次，你可以不再用虚假、受限的自我概念来定义自己。
- 正念是非评判的、慈悲的，你可以摆脱自我意识的牢笼，将给予自己的慷慨也传递给他人。

正念并没有日程表。它是一种生活方式，而不是一种达到目标的手段。转换到正念觉知的视角，你就是自己本来的样子。你可以在自己的内在发现一个地方，头脑中唠叨的批评家和永远努力却永远不够好的演员都管不到这里。聚焦在这个地方，你可以做出明智的选择，体验更大的自由。

但是请注意，这些益处并不会一夜之间就出现。走在正念之路上，你慢慢会发现它们，但它们并不是需要实现的目标。真正认识到它们可能需要很长的时间，要有耐心。其实你践行正念的每一刻、每一步都铺就了正念之路。

怎样更好地使用这本书

请花时间进行练习。如上所述，你无法通过阅读来建立觉知，必须通过练习才能建立觉知。有一次，我和妻子在荒野里迷了路。在对荒野完全没有任何了解的情况下，我自鸣得意地跟妻子保证，带指南针和地图就足够了。但我很快就发现这些工具一点用都没有，除非你能够在地图上找到自己的位置。我从来不知道，避免迷路的唯一办法就是找到路。

在走了一整个晚上之后，我们想要返回营地，但当第三次路过同一个路标的时候，我们都感到特别焦虑（实际上我妻子已经

抓狂了)。幸运的是，我们停在路标这，竟然发现了另一个能够找到自己位置的“指南针”：这简直是个奇迹，当我们平静下来，远远听到一条小溪的细语——正是我们走过的那条小溪！当我们摆脱思维的喧嚣、回到即时感觉后，就找到了回家的路。

当你停下来，真正安住于你所在的地方，就可以随时随地进行类似的清晰觉察。你可以将羞怯看作是一片荒野——一个没有地图的区域，一个对你来说独一无二的地方。想要穿越荒野，就需要依靠你自己的正念觉知。没有人能够替你走出这条路。你必须选择安住于当下，这样才能确保找到路。

把这本书当作一幅地图。就像我在荒野之旅中带的那副地图一样，它可以帮助你规划路线。但是，你只有根据书中的指导真正地练习正念觉知（觉知自己以及周围的世界），并注意自己一路上的进展，才能找到通向无忧岛的路。在羞怯日记中记录练习体会是个很好的方法，哪怕是只言片语。请买一个专用笔记本，用它来记录正念之旅中的想法、感觉以及洞见。

正念指南针

有时会不期而遇——我们并没有要进入正念的明确意图，却发现自己正处于正念之中。这往往让人惊讶万分。我们会一不小心溜出思维的世界，突然看到、听到以前从来没有注意到的事情。