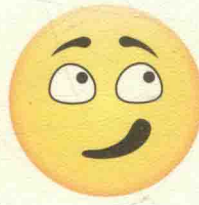


AWKWARD

社交尴尬症

[美] 泰·田代◎著 李春花◎译



THE SCIENCE OF WHY WE'RE
SOCIALLY AWKWARD
AND WHY THAT'S
AWESOME

还记得美剧《生活大爆炸》里面的谢耳朵吗？

TED心理学家带你见识这群不折不扣的尴尬者

智商超群而情商奇低
善于专研又头脑简单

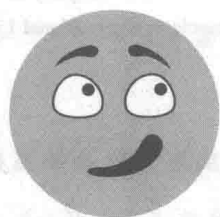
条理古板而不善社交
行事古怪又招人喜欢

中国友谊出版公司

AWKWARD

社交尴尬症

[美] 泰·田代◎著 李春花◎译



THE SCIENCE OF WHY WE'RE
SOCIALLY AWKWARD
AND WHY THAT'S
AWESOME



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

社交尴尬症 / (美) 泰·田代著; 李春花译. — 北

京: 中国友谊出版公司, 2018.7

书名原文: Awkward: The Science of Why We're
Socially Awkward and Why That's Awesome
ISBN 978-7-5057-4320-5

I. ①社… II. ①泰… ②李… III. ①人际关系学-
通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 047646 号

Awkward: The Science of Why We're Socially Awkward and Why That's
Awesome © 2017 by Ty Tashiro

This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
All rights reserved.

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 书名 | 社交尴尬症 |
| 作者 | [美] 泰·田代 |
| 译者 | 李春花 |
| 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 | 天津中印联印务有限公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开
9.5 印张 180 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 978-7-5057-4320-5 |
| 定价 | 46.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

内容
简介

感谢《生活大爆炸》这样的节目，在里面，社交尴尬者也显得酷极了。但是对于节目之外成千上万的尴尬者来说，在社交生活的巨大迷宫中漫游可能一点都不酷，因为无法识别社交线索或无法掌握流畅互动所必需的技能与体面，尴尬者常常觉得和周围的人无法同步。尽管识别自己的尴尬表现并不困难，但理解自己为何如此却没那么容易——这就使得我们很难知道该如何调整自己的行为。心理学家和人际关系专家泰·田代博士深谙尴尬为何物，他梳理了来自人类智力、神经科学、人格和社会学领域几十年来的相关研究成果，旨在帮助我们更好地理解这一广泛存在的共同特质。他追溯了尴尬的先天与后天起因，思考了尴尬者看待世界的方式，传递了一个违反直觉却颇受欢迎的信息：这种让人社交尴尬的特质如果善加引导，会成为人们取得非凡成就的力量。

策划编辑：朱红坤 魏晓兰

责任编辑：周亚灵

助理编辑：吴薇

封面设计：异一设计 QQ:164085572

作者
简介

[美] 泰·田代 (Ty Tashiro)

美国明尼苏达大学心理学博士，马里兰大学成瘾症、性格以及情感研究中心的研究员，他的研究成果已在多家学术期刊上发表，曾在TED纽约站、哈佛商学院、麻省理工学院媒体实验室和美国心理学会等做过专题演讲。



团购电话：010-82561773

团购传真：010-82562753

欲知新书信息、邮购、团购

请发邮件至：standwayvip@163.com

本书在全国各大新华书店、书城、

网络书店、淘宝商城均有销售

浏览请登录：www.standway.com

斯坦威微博：<http://weibo.com/standway>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/140978/>

赞 誉

对于社交尴尬者来说，田代无疑带来了福音。从很多方面来说，这本书都像是一本回忆录，充满了作者的童年故事，当然也不乏大量的科学研究成果和进化论依据。

——《华盛顿邮报》(*Washington Post*)

富含练习、小测验和各种合理建议，文字务实而富有支持性，作者给出了通向“永远幸福”的路线图。

——《出版人周刊》书评 (*Publishers Weekly, Starred Review*)

五星好评。

——《旧金山书评》(*San Francisco Review of Books*)

一位学者和心理学家研究了“笨拙的人的怪癖和独特才能”，以及为什么尴尬并不坏。作者坚信尴尬是一份独特的馈赠，并相信人们会喜欢这份馈赠。

——《柯克斯书评》(*Kirkus Reviews*)

在个人轶事与心理学研究成果的交织糅合中，作者从通俗心理学的视角给出了关于社交尴尬的有效且富含知识性的观点。

——《图书馆杂志》(*Library Journal*)

用精彩的例子阐明他的观点，作者探讨了社交尴尬者在面临情绪化情境中的应对方式，以及，我们如何才能接纳自己的尴尬，做最好的自己。是社会科学 with 通俗心理学的有趣结合。

——《书单》(*Booklist*)

感谢《生活大爆炸》这样的节目，在里面，社交尴尬者也显得酷极了。但是对于节目之外成千上万的尴尬者来说，在社交生活的巨大迷宫中漫游可能一点都不酷，就像泰·田代博士在他这本非常打动人的新书中提到的那样。这是一本动人故事和翔实研究相交织的书，无论对于社交尴尬者还是不尴尬者而言，对于如何更好地经营人际关系，获得丰富的生命体验，都是极有借鉴意义的。这会是一本读起来很愉快的书。

——《意义的力量：创造一种有意义的生活》

(*The Power of Meaning: Crafting a life That Matters*) 作者

艾米丽·艾斯法哈尼·史密斯 (Emily Esfahani Smith)

这本书令人耳目一新，让人意识到与众不同和行为古怪可能是一个人的优势而非累赘。这是一本献给所有在融入他人和被人评价方面有担忧的人的礼物，既有趣又实用。

——积极心理学核心人物，

《你是否好奇自己黑暗的另一面？》

(*The Upside of Your Dark Side and Curious?*) 作者

托德·卡什丹 (Todd Kashdan)

在本书中，泰·田代博士熟练地融合了幽默轶事与最新研究成果，揭示了社交尴尬者所拥有的独特潜能。这是一本社交尴尬者和想了解社交尴尬的人的必读书目。

——明尼苏达大学心理学系副主任，心理学教授，

麦克奈特杰出教授^①荣誉称号获得者

帕特里夏·弗雷泽 (Patricia Frazier)

^① 译者注：明尼苏达大学设立了“麦克奈特杰出教授计划”，奖励取得重大成就、新晋升为教授的终身制教师，奖金额度高达10万美元。

引言

我能感到每个人都在盯着我看，那些衣着光鲜的宾客，小口地抿着鸡尾酒，与游泳池隔着安全的距离。他们一定非常想知道我要如何才能搞得定眼前这个挣扎着想要浮在水上的六岁孩子，当然，我也很想知道。

每次当我向这个挥舞着双手的孩子伸出双臂想要提供些帮助，我的动作都被他刺耳的尖叫给挡回来了：“让我自己来！”我感到一种紧张的责任感，但又想尊重他的努力，于是任由他继续挣扎，那种来自他人富含评判性的目光和这个斗志昂扬的固执孩子之间的紧张感将我置于一种极其尴尬的境地，何况他并不是我的孩子。

斯宾塞（Spencer）是我的朋友泽克（Zak）的孩子，泽克是我在明尼苏达大学研究生院的时候认识的，我们一直在保持联系。2013年秋，我到佛罗里达参加一个心理学会议，有幸与他和他的妻子莉迪亚（Lydia）待了一段时间。到达佛罗里达那天，恰遇他们在自家后院为莉迪亚举办生日聚会。不知何故，斯宾塞立

马就缠上了我，要我做他的拍档，这与他惯常的疏离状态大相径庭。

刚刚到来的人们常常会用一些通行做法去对待一个6岁的孩子，他们用尽可能逼真的“儿童音调”询问斯宾塞的年龄，给他超级甜蜜的拥抱，夸张而大声地问他：“斯宾塞，你还记得我吗？”他们显得和蔼可亲，但对斯宾塞来说，这种聚会中的闲聊却犹如毒药，我看着他的肢体语言慢慢萎靡下去，有一种明显的焦虑感慢慢地支配了他。终于，在一个客人充满善意的一句“嗨，小伙子，你怎么这么帅”之后，他突然转向我说：“我想让你帮我学游泳。”

我们望向泽克和莉迪亚征询他们的意见，他们觉得我能在他们忙于迎接客人的时候领着斯宾塞玩实在是太棒了。当我们准备进入游泳池时，斯宾塞告诉我，“昨天在我的游泳课上，我练习了跳进泳池然后游回来。”他将这一本领向我演示了两三次，然后就失去了新鲜感。在调整自己的蜘蛛侠护目镜时，他宣告说自己要试着游过整个16英尺^①宽的泳池。

斯宾塞指挥我待在他前面2英尺远的地方，由着他一路狗刨着游向另一边。在最初的尝试中，他在越过中间点时遇到了一些困难，但是即使每次都挣扎扑腾，他也拒绝我的帮助。后来他终

① 译者注：1英尺等于30.48厘米。

于态度放软，允许我帮帮忙，我就把他抱回到台子上。但是还没休息一会儿，他就又说：“咱们再来。”

我不是专业教练，恰好这个6岁孩子也不具备天赋的力量与协调能力，他游起泳来有一种明显的痉挛般的奇怪感觉，让观看的人觉得极其不舒服，而他的粗声喘气更是加剧了这种不舒服的感觉。我倒是欣赏他的胆识，但与此同时也非常担心他能不能在水上保持漂浮。我望向泽克和莉迪亚，想得到一些建议，他们点着头，那意思表明他这种让人侧目的挣扎完全是正常的。

随着到达对面台子的尝试一次次失败，斯宾塞显得越来越烦躁，在第四次失败之后，他简直忍不住要哭了。我让他坐在台子边，告诉他，今天他已经取得了非常大的进步，我们可以明天再练习。但是他并没有认真看我，事实上我觉得他也并没有把我给他的脱身之计听进去。他紧紧盯着我（虽然并不怎么看向我的眼睛），用一种庄重的口气说：“再来一次……”

为了增加你对斯宾塞这种“昂扬斗志”的了解，有必要向你介绍一下他的父母。在研究生期间，泽克是应用数学的明星学生之一，毕业之后任职于美国宇航局（NASA），是一名火箭技术专家，莉迪亚则是国内顶尖的知识产权律师。他们是一对在智力和抱负上都极为突出的非凡夫妻，但同时也是我谦逊而慷慨的忠诚朋友。

从机场开车接我去他家的路上，泽克告诉了我他对斯宾塞的

担忧。在幼儿园，他对其他小朋友表现出了极少的兴趣，当他尝试着要和同伴互动时，他的行为却显得过于热切，以至于在别的孩子眼里，他总显得古怪。小孩子喜欢太空旅行或者火车之类的并不稀奇，但斯宾塞对行星轨道和不同类型发动机的燃烧机理一类的问题非常痴迷。他这种不同寻常的兴趣点和热切的行为使得他很难和别的孩子相处融洽。对于学校功课，斯宾塞显得厌倦，而学校老师则会用形容更大年龄孩子的一些词汇来描述他，比如“聪明但是懒散”“学习困难”等。

当斯宾塞就行星轨道或者蒸汽引擎原理发表长篇大论时，他浑身散发出耀眼的光芒，让大人也为之沉迷。他的脑袋瓜一直在忙着思考，忙着从大量事实中整合信息以形成新的观察与判断。他的这种聪明让他看起来就像一个40岁教授附体在6岁孩童的身上，但他社交能力上的缺陷却像他的早慧一样显而易见：他的目光总是飘忽不定，非言语行为总是悄无声息，在课间休息时，他也总是形单影只。

在学校顾问的建议之下，儿童心理学家对斯宾塞进行了注意力缺陷多动障碍（ADHD）与学习障碍评估。那天晚上，在斯宾塞睡了之后，泽克问我能不能看一下评估报告，因为报告给出的建议相当模糊。他知道我没法做斯宾塞的心理治疗师，但是出于想了解儿子内心想法的迫切愿望，他寄望于当心理学教授的我，觉得我兴许能给他提供一些可行的建议。

评估结果显示，斯宾塞的智力分数超过了99%的同龄孩子，他的精神病理学测试分数远未达到ADHD或对立违抗性障碍的临床标准。评估结果还显示了其他一些不均衡性：在同龄人中，他的自我控制分数处于后10%的位置，但强迫倾向却在前5%的位置。总的来说，斯宾塞尚未落入标准意义上的临床区间，但是似乎进入了正常和临床诊断之间的临界状态。心理学家给出了这样的诊断结论：“广泛性发展障碍——非特异性（Pervasive Developmental Disorder-Not Otherwise Specified）”。在我看来这样的结论就像是心理学家在这么说：“他在社会交往方面出了些问题，但是我不确定是什么问题。”

一起讨论了测查报告之后，泽克和莉迪亚问起了那个通常在这种情况下完全合乎常理的后续问题：“那我们该怎么办？”我停顿良久，回答说，“很抱歉，我不知道。”我的回答激起了莉迪亚的诉讼模式，她开始了接下来一长串的讯问：

“他为何会尴尬？是什么让他尴尬？”

“嗯，莉迪亚，迄今为止还没有证据——”

“有多少孩子会遭遇社交尴尬？”

“我不清楚是否有人研究过——”

“你会尴尬但同时也快乐地生活吗？尴尬者可以交到朋友吗？”

“当然，只是——”

“你是怎么交到朋友的？你这个人就如此尴尬。”

莉迪亚的脸颊因为难堪而涨红了。她就最后一个问题向我道歉，但是我说这没有必要。对我来说，这样的话语只是让我再一次意识到自己一直生活得很快乐，虽然仍然带着明显的尴尬痕迹。莉迪亚的迫切口吻让我觉得异常熟悉，曾几何时，我反复地思索自己如何才能够自由畅行在这个似乎改变得太迅速以至于我无法参透其机密的社交世界，那时的我也有过这种几近恐慌的感觉。如今这种恐慌虽然已经离去经年，但我却似乎并没有搞懂改变到底是什么时候发生的，甚至改变的到底是什么。

作为一个整日做社会科学研究的人，我非常遗憾在自己熟悉的领域却无法提供有底气的答案。我知道必须有研究来告诉人们为什么有人非常容易显得尴尬，以及为什么我认识的许多尴尬者能够设法建立有意义的社会关系。但是目前为止，尚没有任何人给出一个连贯的、证据翔实的答案来回答莉迪亚提出的系列问题。

在那次佛罗里达之行以后，我就非常着迷于寻找以上问题的答案。我查阅了几百篇来自社会学研究的论文，在这个过程中，我发现了一个惊人的真相，那就是，现代社会生活使得我们所有人都变得更加尴尬了。此外，虽然每个人都有过尴尬时刻，但一些引人注目的心理学研究还是揭示了为什么对于一些人来说，尴

尬不是作为正常生活的例外，而是作为一种日常生活方式而存在着。

尴尬者眼中的世界和不尴尬者是不同的。当不尴尬者走进一间挤满了人的房间，他们能很自然地看到一幅社交图景全貌，可以出于直觉很快地把握房间中的情感基调，并及时判断自己应该做何反应。相反，尴尬者却是以支离破碎的方式来看待社交情境，就好像通过一个狭窄的聚光灯去看外面的世界，整幅社交图景很难一下子展现，这种聚光灯视角反倒让某些局部的东西显得异常清晰。

他们对在本质上具有系统性的非社交领域更为关注，这可以解释为什么他们会喜欢数学规则、编码逻辑以及游戏和收集类的休闲活动。虽然他们更有可能会选择硅谷和物理理论而不是销售和客户关系，但实际上他们广泛分布于各种职业领域中。抛开他们具体的兴趣点不说，尴尬者的共同之处在于对于外界的“聚光灯视角”以及对于他们感兴趣事情的强迫性驱力，这种驱力帮助他们注意到不同寻常的细节以及细节间的不同构造。

尴尬者是一群充满激情的人，他们非常容易对感兴趣的東西着迷。他们在尽最大努力去了解事物方方面面的痴迷中展现自己的“疯魔”一面，而这正是研究者在高成就人群中较常观察到的一种表现：对非凡成就者的研究显示，高成就个体具有一些共同的心理特质，包括极其专注、喜欢寻找不寻常的问题与解决方

案、怀有熟练掌握技能的热切渴望——无论是在技术、艺术还是娱乐方面，这种偏执的兴趣让科学家熬过实验室中几百次反反复复、单调乏味的操作，让一个舞者花费数小时纠缠于一个下蹲动作的力学原理，也让喜剧演员为了改进新笑话而不惜忍受在观众面前的一场场惨败。

然而，尴尬者对特定兴趣的强烈和偏执性关注也带来了机会成本，那就是他们非常容易错过其他人轻而易举就留意到的社交信号和文化预期，而这些对于从容应对社交生活来说恰是不可或缺的。聚光灯视角解释了他们的一些共同行为，包括为什么他们很难遵从常规社交期望——诸如打招呼、社交礼仪以及理解非言语信号——的要求，为什么他们很容易迷失在自己的思绪中而不是恰当地与人互动。尴尬者的社交生活就像童话传说中的金发姑娘一样，外面的一切不是太大了就是太小了，不是太热了就是太冷了，他们只好不断试误以追求“恰到好处”，然而徒劳的努力带来了痛苦的社交失误，以及有很多时候更多是一种孤独感。

尴尬者所知觉到的社会互动常常是混乱无序的，这让他们很难对新的社交情境做冷静预测。从这个角度来说，科学方法是他们用以理解社交互动是如何发生的有力工具。科学研究的主要目的是描述复杂现象、组织信息，并对看似随机的结果做出合理预测。尴尬者的头脑让他们很容易成为天生的科学家，因为他们很善于觉察细节，发现细节中的问题，并采用系统的方法来解决。

问题。

当他是小孩子时，他会做一些不同寻常的事情：拆开多士炉看看它是如何工作的，没完没了地问鸟儿怎么知道冬天应该往南飞，对混合引擎的工作原理格外着迷……实际上吸引他们的并不是面包、漂亮的鸟儿以及汽车本身，而是能让这些东西正常运转背后那些隐藏的神秘机制。因此，帮助尴尬者建立起社交能力的良好途径就是将社交互动进行有条理的拆分，进而检验各个成分是如何工作的，然后以适合他们的方式将这些部件重新组合起来。不过，学习社交生活所带来的智力锻炼对他们来说还不够，他们还需要将这种观察转化成可重复的行动，变成习惯。它们之间的关系就像在实验室发现燃烧现象与制造一个可行驶数千公里的汽车发动机之间的关系。

大量自助性建议告诉人们如何能变得更有魅力或者更加合群，但是这并不是尴尬者真正需要的，至少不是一开始就需要的。人们常常出于善良的意图给出这样的建议，“让自己豁出去”或者“做你自己”，有些父母会在孩子结束了学校的艰难一天之后安慰说，“他们只是嫉妒你。”但是对于尴尬的人来说，这些建议全都没有用。当他们听到这些，他们会想，“我没法豁出去”或者“做我自己意味着继续尴尬”，或者“我非常怀疑别人竟会嫉妒我的社交生活”。绝大多数的尴尬者并不想成为非常有社交魅力或者广受欢迎的人，只要能够弄明白有什么办法可以搞定常