

e 时代时尚生存酷语宝书

〔英〕露茜·拉什顿 著
董素华 译

小
男
女
版

搞定你自己



最新引进版

酷语连篇

时尚新概念

京)

明天出版社



搞定你自己

〔英〕露茜·拉什顿 著

董素华 译

巴豆 绘图



明天出版社

PDG

丛书名 e时代时尚生存酷宝书
书 名 搞定你自己
著 者 [英]露茜·拉什顿
译 者 董素华
出版者 明天出版社
地 址 济南经九路胜利大街39号
电 话 (0531)2060055-4710
总发行 明天出版社
印刷者 山东新华印刷厂临沂厂
地 址 临沂市解放路76号 邮编: 276002
版 次 2001年3月第1版
印 次 2001年3月第1次印刷
规 格 850 × 1168mm 32开
印 张 5.75
千 字 95
ISBN 7-5332-3438-3/I · 878
定 价 10.60元

Speak for Yourself

Text copyright © Rosie Rushton 1996

This translation of SPEAK FOR YOURSELF, first published in the United Kingdom in 1996, is published by arrangement with Piccadilly Press Limited, London, England through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese language copyright © Tomorrow Publishing House 2001

All rights reserved

如有印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

这本书探讨的是如何提高你的谈话艺术。假如你正在寻找某一草药方子来治你的喉炎，或正找人设计一些高难度的发声练习，以便在考文特花园举行的音乐会上一举夺冠，那么这本小册子可就帮不上什么忙了。它所能做到的，是在你面临种种令人痛苦不安的时刻，内心充满难以名状的情感时，帮助你找到摆脱这些困境的方法。例如，你本意要说“不”拒绝别人，但“唉，好吧”这样的回答对你似乎更容易说出口。这本书试图区分出你实际上说出的话和你真正的本意，并且为你的羞怯找出良方——有时候你羞怯得干脆一言不发，别人滔滔不

引言



绝地谈话，自己还觉得求之不得，然后突然发现自己竟然做着一些自己从来都想不到的事情。这本书还会帮助你如何交友，当然它还告诉你，如何在适当的时候巧妙明智地摆脱他们。

本书作者的初衷，并不是要指手画脚地教你该怎样想，怎样做。作者之所以要写这本书，是因为坚信：你的自我以及你要说的话是至关重要的。

因此，让我们交谈吧！





目 录

第一章 羞怯并不仅仅是见面打不打招呼的问题.....	1
第二章 认识你自己.....	19
第三章 说话的艺术.....	40
第四章 带火药味的说话.....	66
第五章 大胆说“不”.....	94
第六章 心口如一，言而有衷.....	113
第七章 建立好人缘.....	121
第八章 半路出问题的友谊 ——铁哥们变成死对头时该怎么办.....	146
第九章 与父母交流的艺术.....	160
结束语.....	177



第一章

羞怯并不仅仅是见面 打不打招呼的问题

“胃里有几只蝴蝶飞来飞去没什么大不了的。你只要使它们都乖乖地按队形飞就行了。”

——罗布·吉尔伯特，传媒博士



当你感到羞怯时，似乎世界上其他人都洋溢着自信。如果你认为别人不会像你那样结结巴巴，或羞得满脸通红，或自己暗暗嘀咕：**上帝**啊，求求你在地上裂开一条缝，让我钻进去吧！那么，你就错了。你越是认为别人在社交场合都是小人精，你就越觉得自己不对劲。的确，如果有一屋子的陌生人，有些人就能阔步进去，一脸灿烂的笑容，然后开始**侃侃**而谈，谈话妙趣横生。他们看上去似乎天不怕地不怕。但你也可能发现，他们会被一只蜘蛛吓个半死，或看见一根针就晕过去。基本可以



断定，他们当中至少有一半人和你一样胆小羞怯。惟一不同的是，他们已经掌握了掩饰自己这种心态的艺术。

羞怯到底是一种什么心理状态

羞怯是一种很糟糕的感觉。当你有这种感觉时：

☆ **你认定**自己是个彻头彻尾的**万人嫌**，是屋子里相貌最丑、穿着最难看的家伙。

☆ **你感到**自己窘得满脸通红，恨不得地上有一条缝，好让你钻进去。

☆ **你巴不得**别人都不看你，因为你认定别人都在瞧你下巴上的雀斑，或嘲笑你滚圆的**臀部**。

☆ **你不希望**别人跟你搭腔，因为你认为自己会窘得连一句话也憋不出来。

☆ **你认定**自己的笨手笨脚通通是自己的错。

☆ **你幻想**，要是自己老老实实呆在家里，拿本过瘾的书看，该多好！

☆ **你发誓**，以后绝不让自己再陷入这种尴尬的局面。

有这些想法，不足为怪。羞怯并不是一种罪过，也不是你的错。就像你鼻子的形状和脚丫的大小也不能怪你一样。不过，一旦你发现那么多人像你一样也为腼腆羞怯而烦恼，你会大吃一惊。有些人认为，只有动辄羞得满脸通红，才说明这人羞怯。的确，脸红是羞怯的一种表现。但也有很多人，脸色镇定自若，内心却同样因羞怯而忐忑不安。当羞怯心理突然发作时，可能出现各种各样不可思议的、奇怪的后果。

◎ **舌头好像粘在了口腔上腭上。**

◎ **胃翻江倒海般难受，只好一遍又一遍一路小跑上厕所。**

◎ **嗓子发干，声音尖厉。**

◎ **脸红彤彤的，浑身爆热。**

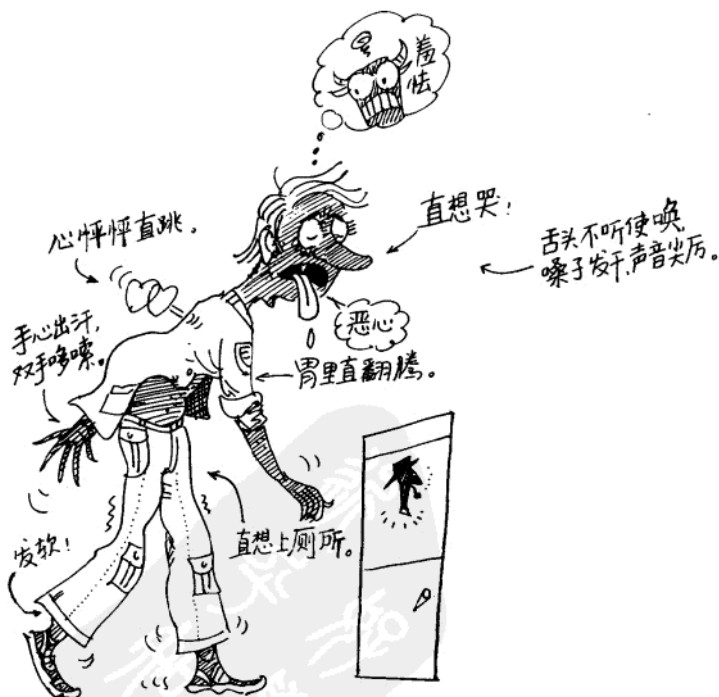
◎ **手心直冒汗，双手打哆嗦。**

◎ 感觉恶心。

◎ 不能使自己正视任何人。

◎ 心怦怦直跳，好像刚刚跑完了1500米的越野赛。

◎ 难受得直想咧嘴哭。



以上种种后果，不仅使你难堪，而且还会给你造成种种不便。例如，羞怯使你不容易交朋友，阻碍你为捍卫自己的权益而大声疾呼或畅所欲言。另外，它会使其他人难以发现你的有趣之处，使你感觉与圈子里其他人格格不入，从而孤独寂寞。

因此，有必要在羞怯心理刚一出现时，就把它**扼杀**在萌芽状态，以免出现失控。

为什么会羞怯

不同的人，出现羞怯的原因和场合各不相同。每个人都有羞怯的时候。当你与女友的母亲第一次见面，或有人问你尊姓大名而你发现自己的嗓音一下子**变**得尖厉刺耳时，恐怕你的羞怯不仅仅表现在浑身发抖上。即使你有能力轻轻松松地对付初次见面，遇到下列情况时你很有可能也会羞怯不安。

★你与一个想竭力给他留下完美印象的人在一起，如你的梦中情人或是你男友的爸爸，你害怕自己会出丑。

★你不得不与生人搭话，但是搜肠刮肚也想不起一个话题。

★你真心喜欢某人，并且渴望成为他的朋友，但是他对你印象如何，你心里一点儿没底。

★有人征询你的观点，但你敢肯定他们在这方面比你知道的多。

★别人要你去做一件你并不喜欢做的事，你担心如果拒绝，会惹恼他。

★你有满肚子的话要说，却不知道怎样表达，但你知道自己必须说出来。

★你成为某一场合众人瞩目的焦点，而你却不想如此！

青少年克服羞怯心理的三种方法

布赖奥妮、格伦和斯蒂法妮都称自己是紧张怕羞的一类。但当问紧张羞怯是什么意思时，他们的回答却各不相同。

布赖奥妮今年13岁。下面是她的回答：

“我并不担心参加舞会和会见生人。真正使我害怕的是，当

我与他们进一步认识时，他们便开始问一些我个人以及我家的
事。我爸爸因为从他以前任职的公司偷钱，现在仍在坐牢。当
我把这告诉我的一个同学后，她妈妈说她不愿再让丽萨——她
女儿——到我们家去，因为我们是灾星。从那以后，我觉得别
人都瞧不起我，我真的感到好**孤独**。”



格伦今年14岁，口吃。

“只要人们想跟我唠嗑，我就局促不安。当我结结巴巴费劲地想说出一个词时，有些家伙便不耐烦了，于是干脆替我把一句话说完。但他们往往瞎**猜**一气，结果把话接得一塌糊涂。这样我越发紧张，结巴更厉害了。有时我想：干脆一开始便不扯进任何谈话，反而更轻松。”

斯蒂法妮，12岁，8岁时遭遇车祸。

“我的脸上留下了不少疤。我的朋友已经看习惯了，所以跟他们在一起，我没感到什么不自然。但是当我去逛街或到餐馆吃饭时，人们转过头来**盯**着我看，这时候我的脸腾地红了，浑身难受，如坐针毡。”



赖奥妮紧张羞怯是因为人们对她家庭状况的反应态度，格伦是因为说话结巴而局促不安，而斯蒂法妮跟她的好朋友出去一切正常，只有那些她从没有见过的人注意她时，她才会浑身不自在，忐忑不安。但是，他们三个都找到了对付羞怯不安的独特的方法。

“是我的叔叔帮了我。”布赖奥妮说道，“他向我建议，我应该告诉我的朋友们，我爸爸犯了一个大错，并且已经为此付出了代价，但这并不说明我们也变得跟他一样是个坏蛋，或成

为怪物。做到这一切相当不容易，但我真的发现，人们终于接受了我的话。我很自豪当初有勇气把这些说出来。”

格伦也是个勇敢的孩子。他告诉他的铁哥们，说话时不停地被打断使他多么难受，不能因为他有口吃的毛病，就意味着他所要说的话不重要。“当他们开始耐心地等我把话说完时，我发现自己说起话来比以前轻松自如多了。”他说，“如果当初我没有坦率地向他们说明我的感受，事情恐怕会更糟糕。”

斯蒂法妮现在能落落大方、轻松自如地坐在餐馆里吃饭了。她说：“我姐姐是好样的。她今年16岁。她叫我睁大双眼正视人。当看见人们盯着我看时，便咧开大嘴一笑。我费了好长时间才能做到这一点。那时我发现这个办法果真奏效！人们或者也冲我咧嘴一笑，或者意识到了自己行为的**粗鲁**，不再盯着我看了。不管怎样，我感觉好多了！”

“我做不到……我很怕羞！”

——以此作为借口

有人说，有时候腼腆羞怯反而使人舒服自在。实际上，这些人是以此作为借口。他们宣称：

“我怕羞，因此去父母晚会自愿帮忙的事，就免了吧。”

“我怕羞，因此我就不必**劳神**去跟我父母的朋友聊天了。”

“我怕羞，因此我不愿报名参加学校的音乐会。”

“我怕羞，所以我不想向那个女生做自我介绍。”

“我是个怕羞的家伙，我不想接受那个邀请，免得去了受冷落。”

当然，你并没有真的大声向自己说出上面这些话，只不过是，你太习惯于把自己想成是怕羞的人，就像是有人把他们自己看成是有艺术细胞或有体育天才的人同样的道理。而你压根儿就没想过，自己实际上有能力改善这一切。

你也许认为，自己怕羞是因为怕见生人。你能轻松地与你的好朋友谈天说地，但与他们的爸爸妈妈谈话时，却害怕得要命；与你的老师说话也让你感觉开心，但要你告诉店员，你买的毛衣一洗就缩水，却让你**窘**得像个傻瓜。不过，真正使你害怕的并不是别人，而是你自己。你是在担心自己会不会说错话，

会不会举止失态，从而使别人认为你不可救药或遭人取笑。

你對自己嘀咕：我太怕羞了，不能跟朋友的父母共進晚餐。

你真正担心的是：他们可能谈一些我一无所知的话题，结果让我看上去像个傻瓜。

你可以这样避免尴尬：研究出他们的兴趣所在，用功准备好几个要谈的话题，例如：“戴蒙·希尔近来手气很惨，是吗？”或者：“讲讲你们到××的徒步旅行吧！”然后不慌不忙、舒舒服服地靠在椅背上，尽管让他们用佩服的眼光打量你好了。你大可不必一谈起来就没完没了！

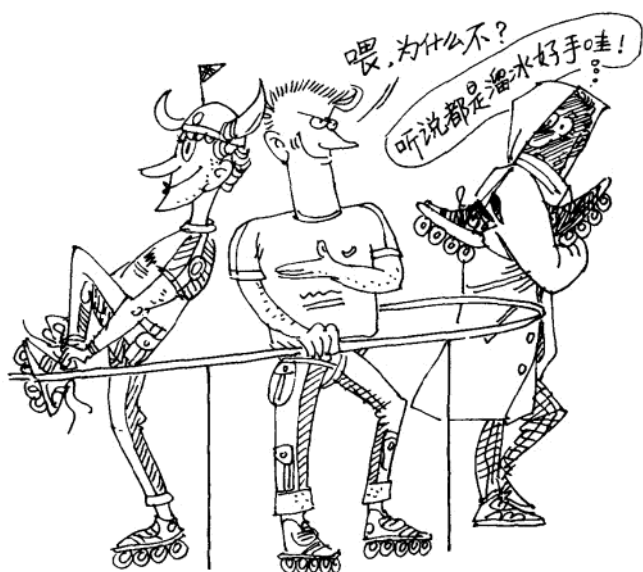
你心想：我想换种发型，但又不敢去**时髦发廊**。

你真正烦恼的是：当人们建议这种或那种发型，而自己根本不喜欢时，从来没有勇气拒绝。

要改变这种情况：准备一张你中意的某种发型的照片，问他们适合不适合你。如果他们说不，你只管说：“谢谢。我要保持现在的发型。”反之，你就等着瞧你魅力四射的新发型吧！

你對自己說：我不想去參加杰克的生日狂歡會，因為在那種場合我很怕羞。

你真正害怕的是：有人传说晚会的其他人都是溜冰好手，而自己至今对此一窍不通。认定自己看上去肯定像个丢人现眼的傻瓜。



你的对策：大胆地去，承认自己是刚刚入门的初学者，跌倒时不妨自己先大笑。这样，当那伙人冲你傻笑时，他们顶多是在陪你一起笑而不是嘲笑你。

事实上，寥寥无几的人会注意到你的事情，就是他们注意到也是一知半解。而你却猜想人们都在津津有味地对你的每一个细节品头论足！大多数人一心**琢磨**着下一步该做些什么，或担心他们自己给别人的印象，而根本顾不上在乎你是不是脸