

SINGLE, SHY, AND LOOKING FOR LOVE

Shannon Kolakowski, PsyD

灵犀
心理译丛
psychology



一本写给害羞和社交焦虑人士的约会指南

Dating Guide for the shy and Socially Anxious

内向性格者 爱情指南

[美] 香奈·科拉柯夫斯基 著 常润芳 译

清华大学出版社

灵犀 心理译丛
psychology

内向性格者 「美」香农·科拉柯夫斯基 著 爱情指南

常润芳 译

清华大学出版社
北京

Single, Shy, and Looking for Love, by Shannon Kolakowski.

copyright: © 2014 BY SHANNON KOLAKOWSKI.

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright: 2016

Tsinghua University Press Limited.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-3546号

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

内向性格者爱情指南 / (美) 香农·科拉柯夫斯基著; 常润芳译. —北京: 清华大学出版社, 2017

(灵犀·心理译丛)

书名原文: Single, shy, and looking for love

ISBN 978-7-302-44567-8

I. ①内… II. ①香… ②常… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第258641号

责任编辑: 李莹

装帧设计: 万墨轩图书·葛秋菊 谷亚楠

责任校对: 王荣静

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座

邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 125mm × 180mm 印 张: 8.5

字 数: 146千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 39.00元

产品编号: 065892-01



目录

导言	
社交焦虑的影响	002
接受与实现疗法	004
本书适用人群	011
本书使用指南	011

第一章

知其所以然：你为何如此紧张难安？	
Understanding Why You're So Nervous	013
羞怯	017
社交焦虑障碍	019
惊恐发作与惊恐障碍	023
广泛性焦虑障碍	024
排除医学原因	026
抑郁	026

借酒浇愁	027
约会焦虑	028
测试：约会焦虑，伤你几分？	029
应对方式	031
练习：回避的代价评估	037
小结	039

第二章

最常见的约会烦恼

Help for the Most Common Dating Worries	041
应对约会烦恼，从自我同情开始	044
拒绝引起的焦虑	045
练习：拒绝敏感性评估	046
练习：情绪处理新方法——关注、标记、接受	051
对难堪的恐惧	054
练习：客观观察者之反思难堪体验	055
对己对人的偏见	057
练习：感受仁慈，传递仁慈	059
形象焦虑	060
练习：摆脱形象焦虑	063
对过去难以释怀，对未来忧心忡忡	065
练习：辨别什么可以改变，什么不能	067

关于性亲密的焦虑	068
练习：探索“性”	070
寻求安慰或认可	073
练习：找到过度寻求安慰或认可的	
替代行为	074
小结	075

第三章

你的约会思想

Are Your Thoughts About Dating Holding You Back? 079

什么是焦虑思想	083
解离焦虑思想	084
焦虑症状引起的焦虑思想	086
练习：做一个远距离观察者	086
练习：观察焦虑“雪球”	088
导致约会倦怠的思想	089
练习：感谢大脑一片好意	090
自我批评思想的根源——羞耻感	091
练习：自我同情与接受之重塑对过去的	
看法	093
自我意识过剩导致的约会思想	095
练习：标记“自我意识思想”	096

练习：自我同情之约会经历的客观回顾	097
减轻自我期望负担	101
创造机会：善于主动接触	106
练习：主动接触他人	109
机不可失：善于被主动接触	110
化解对社交状况的恐惧	114
练习：直面社交状况	115
小结	118

第四章

侧耳倾听，言为心声——约会吧 Engaging with Your Date	119
正念	122
练习：正念呼吸	123
练习：情绪处理方法之正念与接受	127
约会之道	130
小结	146

第五章

你清楚自己的价值观吗？ What Really Matters to You in Life and in a Relationship	147
你的价值观，你的生活	153

练习：探索你的价值观之回想	
“愉悦时刻”	156
练习：探索你的价值观之体验	
“愉悦时刻”	157
练习：探索你的价值观	160
因羞怯而被动，因价值观而行动	162
练习：创建价值观列表，明确你在生活各领域的价值观	164
伴侣偏好	171
练习：创建你的关系列表，明确你的伴侣偏好	173
只求适合，不求完美	177
小结	180

第六章

你的行动计划

Your Plan for Action	181
承诺行动	185
你的行动计划	189
点子：如何邂逅潜在约会对象	192
练习：明确目标，制订行动计划	194
练习：制定最坏情况应对方案	198

挫折亦是宝贵经历	201
无惧困境，拥抱美好	202
练习：享受积极体验	204
小结	207

第七章

锦囊妙计，助你得偿所愿 Skills for Dating and Nurturing Your New Relationship	209
确定恋爱关系	212
练习：运用正念冥想技术增加 情感亲密度	217
被拒绝或得不到同等回应怎么办？	218
提出分手	222
性亲密	225
维持恋爱关系	230
小结	236
结语	237
致谢	240
参考文献	242

导言



爱情不是某些人的私人定制。习得追求女性的高招，掌握保证男方主动的手段，或者拥有貌美或富贵的资本——这些都与爱情无关。爱情不需要强迫自己表现得既活泼又开朗。若是按照约会专家制定的条条框框去谈情说爱，你可能非疯掉不可。那些约会指南往往让人保持这样的观念：约会时，你必须时刻保持戒心，为了找到爱情，必须谨言慎行。如果你是一个羞怯或焦虑者，就总会觉得自己在喜欢的人面前表现不佳，因此痛苦不堪。如履薄冰的情况下不仅想要不慌不忙、若无其事还想表现得收放自如、举止优雅，这是行不通的。

如果不违背自己的本性，也不与焦虑情绪为敌就能找到爱情呢？如果能够和焦虑和平共处，同时还能追求自己想要的爱情生活呢？如果答案就是不要太担心窘迫情绪，不要太在意所爱的人对自己的评价呢？试想，如果下次与

一个迷人的对象面对面约会，你不用担心张口结舌，而是信心满满、谈笑风生，不管发生什么都能游刃有余。

我认为，你之所以尚未找到爱情，是因为你和你的焦虑之间的不良关系从中作梗：它使你难以听从自己内心最深处的感受 (feelings)、目标 (goals)、价值观 (values) 和欲望 (desires)。如果你对焦虑的反映正导致你与真正想要达成的目的背道而驰呢？如果对焦虑的担忧阻碍你发现自己对一段关系的真正期待呢？

社交焦虑的影响

我发现羞怯和焦虑 (shyness and anxiety) 对约会、亲密和恋爱的各个阶段都有影响。你的焦虑感可能强烈到一定程度，一想到要与人约会或是即将赴约，就把自己封闭起来，避而不见。由于焦虑的缘故，你或许从不与人约会，或者约会的经历少得可怜。你可能感觉到孤独、气馁，心中一直纳闷：那么多人都有爱情，自己为什么就找不到呢。一旦你长期感觉沮丧、失望、孤独的话，可能就会开始怀疑爱情是否真的会降临到自己头上。

或者，你也许能够通过约会网站或经人介绍发起或接受约会，但却苦苦挣扎，不知道约会时该说些什么 (或是不说)，表现不自然，或者因为意识到约会对象将如何评

价自己而感到痛苦。抑或你能够轻而易举地应付一两次约会，但是，初相识之后，接踵而来的麻烦就是如何才能发展两者的关系，怎样才能做到两性相悦，这样的焦虑让你难以承受。即使度过了互相了解的阶段，你可能依旧没有安全感，畏缩不前，或当两人的关系出现波折时，你就会更加焦虑。

也许你是在结束了一段婚姻或者一段持续很久的恋情之后考虑重新开始约会。由于已经多年没有约会经历，你可能感觉准备不足，对新的约会产生焦虑感。你可能会感觉焦头烂额、情感脆弱、精疲力竭、没有把握，希望有人可以指导你如何开始新的约会，如何才能舒舒服服地谈恋爱。

约会情况因人而异，但有一个共性：害怕在自己喜欢的人面前出现焦虑或窘迫感。其实，这大可不必。本书的目标就是帮助你用全新的视角，正视自己约会中的思想感受。你无需担忧害怕，就能选择自己想要的生活，就能选择和你共度一生的人。客观地自我觉察、自我同情，摆脱死板的约会信条，你就能随心所欲，与心动对象约会畅谈，不再因为焦虑羞怯而束手束脚。

本书旨在帮助你摆脱约会焦虑带来的痛苦。无论你的焦虑来源是什么：想和派对上拨动你心弦的人约会，想和约会对象喝咖啡，想要时隔多年重新开始约会，或是想了

解恋爱中的两性关系问题。本书讨论约会期间最常见的困境和无助：不管是思想或情感上的纠结，还是约会目标不够明确；是无动于衷或行为不当，还是受特定角色限制，本书都会为你提供帮助。

接受与实现疗法

接受与实现疗法 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT: 其发音与英语单词“行动”相同)，采用了新的方法来应对焦虑，在治疗社交焦虑方面已见成效 (Dalrymple & Herbert 2007)。这一疗法鼓励不要竭力应对与约会相关的恐惧，相反，要接受其存在并视其为一种自然的思想、感觉或痛苦。你要学会在察觉到焦虑感时不受其扰，而不是一味采取一些逃避焦虑感或困窘感的行为。接受与实现疗法帮你明白一点：焦虑并没有对你的生活发号施令，你不必让它牵着鼻子走。

焦虑，尤其是社交焦虑，会限制你的视角，使你难以看见生活的全貌，反而高度关注自己在交往上的细微处，极力想摆脱使你备受焦虑煎熬的场合。接受与实现疗法提出了一个替代方法，创造机会过有品质、有目的的生活，体会生活更广阔的意义和价值。当你开始把每一天都当作珍宝，你就会以全新的视角来看待那些曾经看似无比重要

的东西，更加懂得活着的要义。

本书的练习方法以接受与实现疗法适用于约会焦虑和羞怯的六个核心过程为基础，这六个过程分别是“接受”(acceptance)、“关注即刻”(being present)、“认知解离”(cognitive defusion)、“观察性自我”(self-as-context)、“澄清价值观”(values clarification)和“承诺行动”(committed action) (Hays, Strosahl & Wilson 1999)。

- ◎ “接受”是用一种新的方式来对待约会焦虑情绪，即接受体验，而不是回避体验。
- ◎ “关注即刻”指的是身在当下，关注此时此刻自己所处环境和心理活动。
- ◎ “认知解离”指的是观察你的思想如何影响行为，包括与约会有关的行动，并与你的思想建立一种新的关系。
- ◎ “观察性自我”过程中要弄清楚符合你的自我概念的处理方式，从过去的约束中解脱出来，从而选择自在地做你自己。
- ◎ “澄清价值观”帮助你判断对生活 and 爱情的真正期待。
- ◎ “承诺行动”则帮助你心想事成，约会成功。

简而言之，接受与实现疗法的建议可以用三个词语概括：接受（Accept）、选择（Choose）、行动（Take Action）。该疗法将助你克服约会恐惧，发现自己对恋爱关系的真正期待并采取行动实现目标。

接受

大部分人生体验在于渴望有别于现实的生活，如果你是单身，且正在看这本书，你也许就希望自己能遇到一个深情、迷人、体贴，愿意与你海誓山盟的人。你可能希望焦虑别再阻碍你约会或追求你在咖啡店邂逅的人。你可能觉得要是自己长得再好看一点，钱再多一点那该多好啊，那样的话，你就能吸引一些很不错的人。想要改变一切的思想使你的精力和时间被卷入挣扎的旋涡中。

接受是该疗法的关键之一，意味着客观地接受自己当前的实际情况。不指望自己不羞怯、不焦虑，而是学会接受事实，你可能总会体验到一定程度的焦虑，但不会让焦虑操控自己的行为。毋庸置疑，恋爱时焦虑感会更强烈，但为了追求向往的爱情生活，你可以学会忍受焦虑。这会帮你拥有其他爱情体验，诸如兴奋、奇妙、亲密、心意相通，等等。

选择

为了恋爱，你需要把注意力集中在当下。回想一下，当和你聊天的人心事重重或看似毫无兴趣的时候，要互相了解是不是更困难？

正念 (mindfulness) 是类似问题的解决方法：关注此时此刻，别去想过去约会的失误，别去计划如何避免将来约会可能出现的状况，也别考虑万一自己孤单一人，终其一生会是多么可怕。接受与实现疗法的这一核心需要一个开放、好奇、客观的角度。这本书提供了大量正念和接受的练习与技巧，会引导你发现正念和接受如何提高约会质量，如何改善爱情生活。

一旦你学会立足当下，不再否定现实，焦虑引起的痛苦就会缓解；随着痛苦的减轻，你就有更多的心思来反思自己真正想要的不同是什么，故而做出相应的选择和改变。

这就是接受与实现疗法的第二步——“选择”的作用：选择自己生活中真正重要的东西，选择成为自己想要成为的人，放弃那些曾经阻碍自己的思想。我们常常被某种角色所困扰，要想改变自己的角色又无能为力，产生如下思想：“我性格超内向”，“我觉得自己命中注定没有爱情”，“我很难与女孩子自然相处”，“我这种女孩不是男孩们想

约会的类型”，等等。一旦你这样评价自己，而且对此确信无疑，这些形容就会成为你在生活中的角色定义。约会开始之前，你可能已经认为自己的宿命就是这辈子要么孤独一生，要么选择有限。本书的方法将助你突破围城，拥抱更多的可能。你将学会重新自我定位，丰富自己的角色定义，开始活出一个更加真实的自己。你将学会勇敢地正视自己以及自己真正想要的生活，追求符合你价值观的恋爱关系。

行动

008

如果你心中有了目标，实现目标的方法常常就是采取与以往有别的行动。如果你被焦虑困住了手脚，本书的承诺行动步骤将清楚地指导你如何开始与人结交、如何约会，以及如何促进关系发展。

承诺行动是指有准备地、自愿地去尝试新的行为和思维模式，可以帮助你挣脱焦虑的束缚，朝着自己期待的方向前进。在你的爱情旅途中，关于如何增强自信，如何浪漫有情调，如何在交谈中更加积极，如何让对方对你有特别的感觉，我都会提供一些指导建议。我还会在书中讲到如何在表示愿意恋爱（available）时不显得急切（needy），如何在认真恋爱的前提下保持双方之间的界线。你将学会