

【精神健康系列】

Understanding

Raymond Crozier

Shyness

理解害羞

心理透视

Psychological Perspectives

【英】雷蒙德·克罗泽著 王兵译

【心理健康系列】

Understanding

Raymond Crozier

理解害羞

Shyness

心理透视

Psychological Perspectives

[英] 雷蒙德·克罗泽著 王兵译

生活·讀書·新知三联书店

图书在版编目(CIP)数据

理解害羞：心理透视 / (英) 克罗泽著；王兵译.
北京：生活·读书·新知三联书店，2004. 11
(精神健康系列)
ISBN 7-108-02175-7

I. 理... II. ①克...②王... III. 个性心理学-分析
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101729 号

责任编辑 张艳华
封面设计 张 红

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

排 版 北京京鲁创业图文设计有限公司

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2004 年 11 月北京第 1 版

2004 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 12.25

字 数 188 千字 **图字** 01-2003-2010

印 数 0,001—3,000 册

定 价 24.60 元

致 谢

我感谢出版社的弗朗斯·阿诺德(Frances Arnold)在本书计划阶段给予的鼓励和建议。我也非常感谢下面的所有人,他们以许多不同的方式给予我帮助。为了完成这一计划,卡迪夫大学研究委员会(The Research Committee of Cardiff University)给予我一段研究假期。在这一阶段里,胡伍·贝农、加雷思·里斯(Huw Beynon, Gareth Rees)以及社会科学学院(School of Social Sciences)的同事给了我很多帮助。害羞研究界的同事也给了我很多帮助,送给我待出版的著作。这方面我要特别感谢詹斯·阿森多尔夫(Jens Asendorpf)、伯纳多·卡杜西(Bernardo Carducci)、乔纳森·奇克(Jonathan Cheek)、玛丽·安·埃文斯(Mary Ann Evans)、乔纳森·奥克

曼(Jonathan Oakman)、尼古拉·尤里亚(Nicola Yullia)和菲利普·津巴多(Philip Zimbardo)。Val Rees友好地评阅了本书的部分初稿,马丁·格拉夫(Martin Graff)在图表方面给了我帮助。

为了阐明观点,我利用了两个研究项目期间搜集到的资料,尤其是在第一章和第五章。我感谢这些研究中匿名的参与者。我给他们使用了假名。为了保守秘密,我对较小的细节都做了改动。艾莉森·加伯特—琼斯(Alison Garbert-Jones)和我一起进行了其中一项研究。本书中引用的其他对害羞的研究是和玛丽亚·伯纳姆(Maria Burnham)和迪莉娅·拉塞尔(Delia Russell)一起完成的。每个研究项目都是团队努力的结果。我要感谢下面一些人所提供的建议和帮助,他们是:温福德·贝林(Wynford Bellin)、黛安娜·贝娜特—盖茨(Dianne Bennett-Gates)、贝思·克罗泽(Beth Crozier)、约翰·克罗泽(John Crozier)、安德鲁·希尔(Andrew Hill)、罗布·兰亚德(Rob Ranyard)和瓦尔·里斯(Val Rees)。

作者和出版社感谢下列机构和人员允许重印以前出版过的资料,它们是:约翰·厄普代克(John Updike)、马尔科姆·布

拉德伯里(Malcolm Bradbury)、伯纳多·卡杜西、儿童发展研究协会(Society for Research into Child Development)、Penguin 出版公司、Alfred A. Knopf 公司,以及 Methuen 公司。美国精神病学学会 1994 年《精神障碍的诊断和统计手册》第 4 版(*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edn*)允许重印《诊断和统计手册》第 4 版(*Diagnostic and Statistical Manual, 4th edn*)的节选;蓝登书屋的阿奇夫和利伯莱里(Archive and Library),巴里·特纳(Barry Turner)和托尼·伦内尔(Tony Rennell)允许重印巴里·特纳和托尼·伦内尔在 1995 年出版的《爸爸什么时候回家》(*When Daddy Came Home*);利特尔,布朗和罗杰斯·科尔里奇(Little, Brown and Rogers Coleridge)及 White 公司允许重印德伯拉·坦嫩(Deborah Tannen)、弗拉古(Vrago, 1992)的《你只是不理解》(*You Just Don't Understand*)的节选;菲利普·津巴多允许本书使用其于 1974 年在 P. M. Norwood 出版的《害羞的无声监禁》(斯坦福大学,海军研究局技术报告 Z-17)中的资料(本书表 1.1 和表 1.2)。瓦萨德维·雷迪博士(Vasudevi Reddy)和 Blackwell 出版公司允许复制《发展科学》(*Developmental Science*)2000 年第三卷第二期上的插图;Penguin 出版公司允

许重印由伦纳德·坦科克及彭吉恩(Leonard Tancock and Penguin, 1964)翻译的本杰明·康斯坦特(Benjamin Constant)的《阿多菲》(*Adolphe*)的节选;本书的图1.1以汉斯·艾森克(H. J. Eysenck)的《人类人格的结构》(*Structure of Human Personality*, Methuen, 1970)和格雷(J. A. Gray)的《恐惧和压力心理学》(*The Psychology of Fear and Stress*, 2nd edn, Cambridge University Press, 1987)提供的理论为依据。方格5.1以米勒(R. S. Miller)描述的研究《尴尬:日常生活的自信和危险》(*Embarrassment: Poise and Peril in Everyday Life*, Guilford Press, 1996)为依据。我尽力和所有的版权持有者联系,但如果无意中有疏忽,我们乐意尽早做出必要的调整。

导 言

“我突然觉得非常害羞。”“我天生害羞。我从不知道说什么。”“她实际上是一个非常害羞的人。”这些都是从人们日常交谈中得到的典型例子，它们都使用了害羞这个词。像其他简短的常见词一样，它的含义不是单一的。人们以不同的方式使用它，表示个人在社交场合不同方面的心理状态。如果人们在客人面前很安静，在社交聚会中觉得不自在，不大愿意成为公众注意的中心或在首次和某人见面时有疑虑，我们会认为他们害羞。当某人害怕别人看到自己的新发型，或不好意思带新的男朋友或女朋友到家中，甚至一位女性可能感到很难找到言语来告诉朋友她要生孩子了，这个人就是害羞。在儿童中，害羞是和腼腆、羞怯，以及说不出话联系在一起的。



这一术语表明了这些短暂的感觉和行为,但它也可能以另一种方式被使用,即解释。感到害羞是因为说不出多少话或拒绝别人的邀请。常见的心理学解释是从个人的气质或性格类型的角度来表达的。人们认为他或她“是一个害羞的人”,具有害羞的人格特质。属于这一类型或具有这一特质的人,发现自己很难做到勇敢、坦率、轻松或一时冲动;他们谨慎、胆怯、勉强,而且沉默寡言。这一特质同时具有正面的特性:可以用它来描述谦虚或谦逊的某个人。

采用这种解释可能有助于理解一个人的行为风格。某人看来沉默寡言、冷淡孤僻、傲慢、自负、甚至不友好,如果我们认识到他或她害羞,就可能以新的角度看待他们。当我们认识到害羞具有某种模式,这种模式在他人的行为中也可以发现时,便可以理解为我们自己对社交场合的体验。这一模式有一个名称。

害羞不只是相似的心理状态,比方说,紧张或谨慎。这可能对个人的行为有影响。它可能采取这些形式,包括沉默寡言,不能促成交谈或相遇时不愿意注视对方。害羞的人对社交相遇经常采用防卫性或自我保护的方式,不愿意表达看法或不同意,而且不活跃。这些行为产生了不想要的后果。他人会形成这样的印象,即害羞的人可能看来不讨人喜欢,



或因为个人的特点而不受到重视。他们也发现自己很难自信或引起别人的注意,比方说,在工作中上级的重视。

不仅因为理论原因而且还因为实际原因,他们在社交场合所经历的困难,引起心理学家相当大的兴趣。社会关系具有重要的心理意义。个人在家庭内的早期关系影响了他或她的人格。在游戏和学校中,孩子与其他儿童和睦相处以及建立友谊的能力对他或她的适应非常重要。有效的成年生活需要融入复杂的社会世界,包括家庭和工作、事业和闲暇、一般的社交相遇和长期的承诺。在现代技术社会,生活的一个特征是,对社交相遇的控制开始较少依赖明确的群体成员身份或明确的行为规则。例如,尽管社会阶层对行为仍然产生相当大的影响,它确实比过去以更加不固定、较少可预见的方式产生影响。家庭的分散、家庭娱乐上的技术进步以及自选商场和“自动取款机”对一般人际事务的代替,也促成了与其他人的隔绝。我们越来越多地和陌生人交往,而没有如何做明确指导原则。在第一章提到的研究成果中,我们可以看到,现在有越来越多的人认为自己害羞。

这一趋势可能也与这种证据有关,即社交恐怖症在人群中非常普遍。临床学家使用这一术语来指人们对社会交往

的焦虑。也许恐怖症不是合适的术语，因为它使人想起（对蜘蛛、蛇或封闭空间）相当具体的害怕，而社交焦虑相当普遍。人们已证实很难分清社交恐怖症和害羞的概念（第六章）。临床学家很早就认识到，社会关系问题和许多心理疾病联系在一起，例如抑郁，但是当前精神病学和临床心理学的研究开始认为，容易经历这些问题本身就是一种疾病。人们把相当多的注意力用来寻找合适的干预形式，帮助具有社交恐怖症的那些人克服他们的问题。

本书的目标是把对害羞的研究集中在一起并加以评价，这些研究是在心理学的框架内完成的。在许多年前，写就这本书的可能性不大，但而今，对害羞及相关话题的兴趣增加了。这一研究表明，理解害羞并不简单。心理学家在寻找对害羞的解释中，利用了心理学的许多分支：对儿童发展的研究、行为遗传学、寻找人的基本气质和人格特质、对社交相遇的分析、焦虑和脸红的生理学以及心理干预等，来帮助害羞的人克服严重的社交焦虑。

1997年，我代表英国心理学会威尔士分会与卡迪夫大学教育学院，共同组织了研讨害羞与神经过敏问题的国际会议，本书的内容源于这次会议。这次会议引起了巨大的公众反响。



它得到国际传媒的广泛报道,这向我和接受访问的其他代表表明,社会对害羞问题的关注的兴趣有多么大。不管是在新闻界进行演说还是参与制作广播和电视节目,我们都被问到同样的问题:害羞是什么?你如何表明某人是否害羞?它产生了什么影响?女性比男性更害羞吗?害羞和尴尬之间的差别是什么?什么使人害羞?有一些人天生害羞吗?人们可以克服他们的害羞吗?他们能做什么来改变害羞?

这些问题没有简单的答案。在我看来,试图以更多篇幅致力于对这些问题加以整理,以便获得证据,并提供一些答案,这似乎是有用的。心理学的不同分支对害羞这类论题所做的研究及其成果广泛地在杂志上发表,从而使从业者、教师、学生或感兴趣的外行得以了解其所完成的研究范围,并在不同领域之间建立联系。其实这也是本书的目标。

本书概要

本书把论题安排成六章。

第一章从分析害羞行为的例子开始,然后考虑害羞的定

义。这一章以几种方式考察了害羞是人格特质的看法。该章评价了害羞在主要的人格结构理论中的位置,并回顾了它自身作为一种特质的证据,鉴定和比较了有关害羞个体差异的一些常见的问卷测量。

第二章的安排,反映了许多理论家所采用的观点,即害羞包括三种成分:认知、情感和行为。这一章依次讨论了每一种成分,并考虑它们在对害羞不同解释中的作用。认知成分的研究产生了有趣的研究结果,包括神经过敏和负面的自我评价的性质,它们是一些害羞者的典型特征。对情感的讨论主要试图测量害羞所包含的某些情绪过程。害羞行为的研究,集中在对沉默寡言和注视对方的研究上。它包括对行为的性别差异研究的简要回顾。

第三、第四两章主要对害羞在婴儿期和儿童期的起源和发展进行描述。该领域的研究由这些理论所控制,这些理论认为,行为抑制是一种基本气质,它的特征是提防陌生人以及在陌生的社交场合中表现出痛苦的征兆。第三章回顾了抑制作为基本气质的证据。它评价了抑制是否符合确认为一种气质的四条标准,即在人生早期出现、跨时间的稳定性、可预见的反应方式,以及相关的神经生物特征。它考虑了抑

制和害羞之间的关系性质。第四章从评价有关的研究开始,这些研究涉及害羞的个体差异是不是天生的,是否具有遗传基础。在这类研究中,对双胞胎的研究起到了重要的作用。本章还讨论了孩子与父母关系对害羞的影响,探讨了两种观点:即害羞的儿童对社会关系确立了特殊的“工作模型”,他们对自己在社交场合发挥有效作用的能力不抱希望。最后,考虑害羞为何与儿童自我意识的发展和自我评价的能力有关。

第五章提出害羞和尴尬的异同,它们要么作为对社交困境的情绪反应,要么是人格特质问题。书中确定了引起尴尬的各种场合,对它们引起尴尬的程度的解释进行了比较。这种比较主要从两个角度进行:一是从它们对个人自尊影响的角度着手比较;另一角度的比较,是从感到尴尬的人不能对自己的困境做出合适的反应加以进行。书中对脸红的心理学和生理学做了考察,这仍是今天的一个难题,就像一个世纪前对查尔斯·达尔文(Charles Darwin)的考察一样。

最后一章的主题是,力图帮助个人克服社会交往的困难。它采用了社交恐怖症的概念,并考虑是否可以把社交恐怖症与害羞加以区别。它提出了把社交焦虑看做可以接受

治疗的“疾病”是否合适的疑问。书中回顾了对患有严重社交焦虑的人所提供的方法，包括认知—行为方法和社交技能训练。

最后，简短的后记对重要的主题做了总结，这些主题来自对证据的评价。我希望本书会使读者相信，害羞是很吸引人的论题，值得做进一步的思考和经验调查。

目 录

致谢·····1

导言·····1

第一章 害羞的特征·····1

害羞的概念·····1

引起害羞的场合·····16

害羞的个体差异·····28

特质概念·····28

作为人格特质的害羞·····32

害羞的测量·····44

不同类型的害羞·····47



小结	51
第二章 分析害羞	54
害羞与情绪	54
情绪过程的阶段	61
神经过敏	72
自我意识理论	73
认知干扰	77
害羞中的神经过敏	82
害羞与情感	86
心律	86
脑电图测量与右额不对称	93
表现害羞	97
经验研究	103
性别差异	111
小结	117
第三章 害羞与气质	119
引言	119
气质的概念	123
寻找基本气质	124
作为一种气质的害羞	127