



【日】加藤谛三◎著 韩贞烈◎译

你为什么总是 说不出心里话

因为你从出生以来，就没有体会过生而为人的开心，无法信赖别人



冲破“羞怯”的桎梏，
活出真实的自己

言いたいことが
言えない人

“老好人”
走出自我封闭
的救赎之书

日本著名心理学家
哈佛大学研究员
日本精神卫生学会顾问

加藤谛三

为你指明自我救赎之路

中国出版集团 现代出版社



【日】加藤谛三◎著 韩贞烈◎译

你为什么总是 说不出心里话

言いたいことが
言えない人



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2018-2210

图书在版编目(CIP)数据

你为什么总是说不出心里话? / (日)加藤谛三著; 韩贞烈译. -- 北京: 现代出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5143-7462-9

I. ①你… II. ①加… ②韩… III. ①性格-通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第249694号

[AIZOBAN] IITAIKOTO GA IENAI HITO

Copyright © 2017 by Taizo KATO

Illustrations by Tomoyuki YANAGI

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc. through Eric Yang Agency

你为什么总是说不出心里话?

著者 [日]加藤谛三

译者 韩贞烈

责任编辑 赵海燕 王羽

出版发行 现代出版社

通信地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电话 010-64267325 64245264 (传真)

网址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印刷 三河市南阳印刷有限公司

开本 890mm × 1240mm 1/32

字数 100千

印张 7.5

版次 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5143-7462-9

定价 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

对羞怯的人来说，与人交往是个苦差事。

哪怕是日常生活中没什么所谓的小事，想说的话也会说不出口。不知该如何表达自己的感受，无法让别人明白自己的内心。

而且他们没有亲近的人。亲近，意味着对方是能让你说出自身弱点的人。

一般人都是把想说的话说出来就会感到轻松，而羞怯的人却做不到。“把自己的事情讲出来会更轻松哦”，明明可以选择这样的生存方式，但就是做不到。

通过把自己的感受都说出来，心情也可以得到整理。这样一来，也可以慢慢找到方向。

但是羞怯的人，无法好好表达自己的感受，无法说出自己的意见，一旦出了什么事，就会陷入自责。然后觉得自己是个差劲的人。

羞怯的人，像是把自己裹在一团被子中，只能在里面喃喃

自语。

因为不怎么和人说话，他们说起话来也常常是些不满。

羞怯的人，想唱歌，却无法开口；想跳舞，却不敢动作。

想说“喜欢”，却说不出。

想说“好漂亮”，却说不出。

想说“不要”，却说不出。

想发脾气，也发不出。

想说“想要那一个”，也没能说出口。

压抑着的有时是爱，有时是厌恶。

同时，生怕自己压抑着的感情被人注意到，因此一不小心就变成了自我意识过剩的人。

无论羞怯的人自己有没有意识到，他们对别人，有挥之不去的不信任。

这种不信任，变成了原因不明的不安。

羞怯的人与别人在一起时很难开心。与其说不开心，简直

可以说是难受。这种情况下还要费心遮掩，和人相处就成为一件累人的事情，十分耗能。

原本，人和人之间的交流是一件令人开心的事情，羞怯的人却很害怕靠近别人。因为不太会与人交流，人际交往就变成了苦差事，能躲就躲。

但是没有人的话，就会很冷清。尽管和人在一起会觉得难受，但是一个人也并不开心。

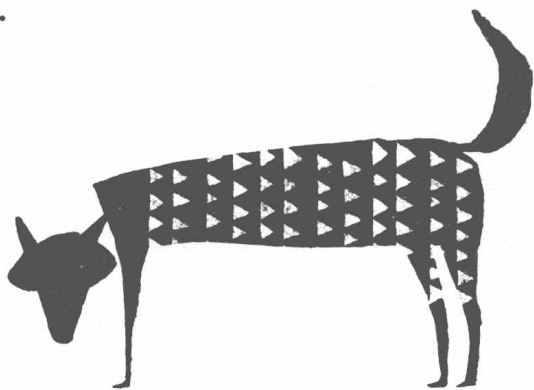
所以羞怯的人会觉得生活很痛苦。从出生以来，就没有体会过生而为人的开心之处。

这都是因为无法信赖别人。

如果有可以信赖的人，就可以从自己的壳里出来，就可以体会到活着的快乐。

无法信赖别人，是因为他们没有在一个可以信赖别人的环境中长大。

无法信赖别人，是因为他们没有在一个可以信赖别人的环境中长大。



无法表达自己的情感也好，胆怯也好，不擅长与人交往也好，是因为他们是在没有安全感的环境中长大的。

心理健康的人会觉得与人接触是件开心的事儿。但羞怯的人，他们害怕人。

别说喜欢人，只要真的要去见谁，就赶紧避开。

但是这些问题如果解决不了，就会到死都无法体会到“生

而为人，真好”的感受。

这本书，也正是为了解决他们问题的一本书。

羞怯的人虽然也在很努力地走着，却总是原地踏步，无法前进，仅仅是消耗能量，无法唤起任何变化。所以，他们也很容易患上抑郁症。

那些性情和稳，从不露怯的人，在他们的生活里，情感可以时不时地得到释放，不会深埋心底。

羞怯的人，需要的正是这个。

不再逆来顺受，而是奋起而战。

不再只知道明哲保身，而是懂得坚持不妥协。

改变或许如地狱之试炼。但如果不通过试炼，就没有出路。

如果心中不孕育出新的东西，新的道路就不会为你而打开。

这本书会探讨，关于如何熬过试炼、如何生出爱的思考。

哪怕仅仅是避开小石块，躲过半截木棍，这样的事情他们也做不到。

即使面前发生的事情并没有什么，羞怯的人也会不知所措。垃圾就这样堆积成山。

为什么会那么害怕被人讨厌呢？为什么就无法堂堂正正地说出“我不要”呢？为什么想要别人帮忙时无法开口说出“拜托你了”呢？为什么与人相处时会一直担心自己哪里失礼呢？为什么不敢开口要钱呢？为什么无论什么事都是自己在忍耐呢？……

通过阅读这本书，可以找到这些问题的答案。

年长者与年轻人若要互相理解，是件很难的事情。男人与女人想要明白对方，也是件很难的事情。除此，还有来自不同文化背景的人们，历史已经证明了他们想要理解彼此有多难。

然而比这些更加困难的是，孩童时期的需求都得到了满

足、心理上也同步成长为大人的人，和儿时的需求没有被满足，不得不被迫放弃了自己的需求的——羞怯的人，他们之间的互相理解。

这本书既是一本帮助羞怯的人更多地了解自己的书，也是一本帮助其他人去理解这个群体的书。

Chapter 1 ____ 为什么会把自己封闭起来

002 _ “羞怯的人”是这样的人

019 _ 不善于表达自己的人

044 _ 对努力的自己没有信心

060 _ 每个人都有自己的问题

Chapter 2 ____ “羞怯的人”的深层心理

088 _ 自我苛责

097 _ 对自己的低评价

102 _ 矛盾心理

113 _ 预期焦虑

Chapter 3 ____ 四种社会恐惧的诅咒

120 _ 从儿时就始终伴随着的恐怖感

127 _ 对失败的恐惧

147 _ 怕被人认为差劲的恐惧

151 _ 被拒绝的恐惧

162 _ 对变得亲密的恐惧

Chapter 4____“去相信”很重要

172 _ 俄狄浦斯情结

193 _ 人是循序渐进地成长的

205 _ 自我意识过剩

Chapter 1

为什么会把自己封闭起来

“羞怯的人”是这样的人

无法坦率明确地表达意愿

人在有自信的时候，是可以清楚明白地表达自己的意愿的。

自信的人，与羞怯的人相比，可以用更加直接的措辞，坦率表达自己的意愿。面对讨厌的东西，就说“讨厌”。想拜托别人帮忙，就说“拜托了啊”。

羞怯的人因为缺乏自信，就会掩饰自己的真实意愿。他们说话会绕弯子，会使用间接的表达方式，借口多。所以对方常会不知道他想说什么。

因为无法明确表达自己的想法，他们自然也无法与人很好地交流。

“没有啦，我其实哪边都可以……”或是“你觉得可以的话那就那样吧”，总之他们不会明确说出自己的想法。

给某个羞怯的日本人做观光向导的美国人，在做向导的过程中会忍不住说“请饶了我吧”。

一问，原来是完全无法搞清楚对方到底是不是想去某个景点。

羞怯的人会很怕自己给人添麻烦，怕被认为是厚脸皮的人。

在这种不安之下，他们无法明确说出“想要这样做”之类的话。

若想要与人进行有效沟通，首先要对自己的话有自信，同时也要清楚自己和对方的关系。

自己现在，是在与家人对话，与恋人对话，与昨天刚认识的人对话，与今天初次见面的生意伙伴对话，与尊长对话，还是与给予过自己帮助的人对话，一定要清楚与对方的关系。

而羞怯的人难以做到。他们不太能把握社交的距离。

更糟的是，羞怯的人自我保护意识过强。太想让对方看看自己是个怎样的人，反倒表现得对对方没有兴趣。

这就无法进行很好的沟通了。

由于太过于担心自己被讨厌，会说些没有必要的借口，常常令人弄不清楚他们想说什么。

对方并没有问这些，却开始絮絮叨叨地说起来。

羞怯的人就是这样勉强自己。

觉得冷的时候，连“好冷”都说不出。

想吃乌冬面时，连“想吃乌冬面啊”都说不出。

不满就这样在羞怯的人心里积攒起来。

羞怯的人无法明确地表达自己的意愿，因为意愿得不到表达，对方无法得知，便只能被无视，这样一来又会感到受伤。

羞怯的人也是想要试图沟通的。但他们太想被人喜欢，就会勉强自己，结果无法实现沟通。

比如学校里有位老师，明明生病发着烧，却勉强着自己给大家上课。

但这时候教室里有人窃窃私语，这位老师就会觉得学生很讨厌。

“我发着烧呢。你们给我安静点！”其实这样说会管用的。但羞怯的人做不到，他们做不出有效的表达沟通。

与人约了见面，因为喜欢那个人，想着要在约定的时间之前到达，早早地就去了。

对方按时赴约，并没有感受到自己早早到达的诚意，就

会觉得受伤。

这样的事情日积月累，就变成了敌意。他们并不是生来便具有攻击性的。

羞怯的人，面对这个人也勉强自己，面对那个人也勉强自己，但是却得不到他们想要的回应。

羞怯的人啊，你一定要把自己的心情说出来才可以。丢脸就丢脸好了，请开口吧。

世界就是从这里打开的。

说出自己的意见，并不是强加主张于他人。

只是把自己的想法向别人说明而已。

是把该说的事情说出来。

当然说出无视别人的话就是任性妄为了。

对方没有感受到自己的诚意，就觉得受伤。这样的事日积月累，就变成了敌意。

