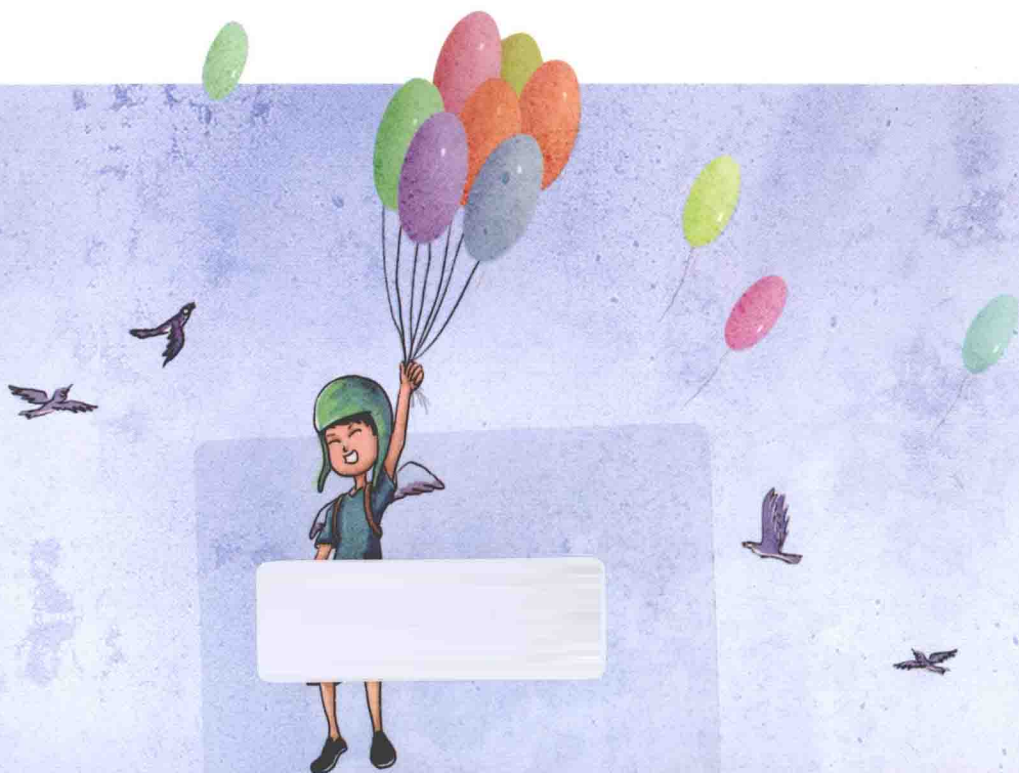




跟胆怯说再见

著名儿童心理学专家 高雪梅 李 红 总主编

郑持军 主编



胆怯让我们软弱，勇敢使我们坚强。惧怕天空就无法展翅飞翔，惧怕大海就无法破浪远航。把胆怯抛在身后，放飞希望，拥抱太阳……



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



跟胆怯说再见

主 编 郑持军
副主编 高雪梅 蒋京灵



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟胆怯说再见 / 郑持军主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.4

(青少年心灵氧吧丛书)

ISBN 978-7-5621-6732-7

I. ①跟… II. ①郑… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062843 号

青少年心灵氧吧丛书

总主编: 高雪梅 李红 策划: 米加德 郑持军

跟胆怯说再见

GEN DANQIE SHUO ZAIJIAN

主编: 郑持军 副主编: 高雪梅 蒋京灵

责任编辑: 杜珍辉

封面设计: 畅想设计

插图设计: 覃岐

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www.xscbs.com

经销: 新华书店

印刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10

字数: 120 千字

版次: 2014 年 6 月第 1 版

印次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5621-6732-7

定价: 22.00 元

衷心感谢被收入本书的图史资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究





“青少年心灵氧吧”丛书

编委会

主 编 高雪梅 李 红
副主编 赵永萍 苏 缇

编 委	于 格	尹称心	刘绍英	苏 缇
	李丽春	李俊杰	杨 宇	但 浩
	邹锦秀	宋美静	郑持军	赵永萍
	钟利君	高雪梅	郭积文	曹贵康
	龚光军	蒋京灵		



给青少年朋友的一封信

亲爱的朋友：

你们好！

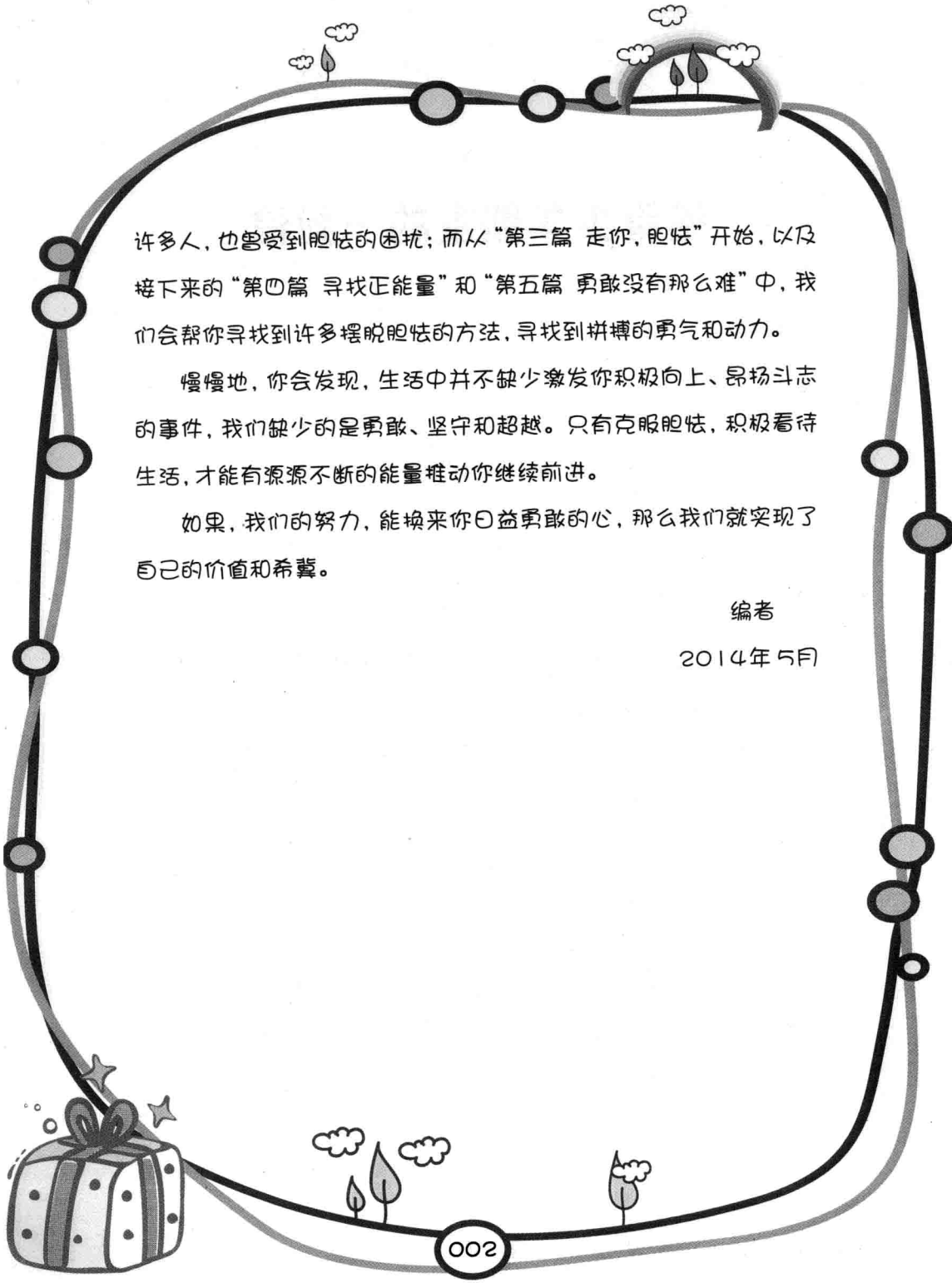
你读过童话《绿野仙踪》吗？还记得那只胆小的狮子为了追求“勇气”和桃乐丝一路历险，最后成为百兽之王吗？

生活中，你是否也有过和那只狮子一样的感觉，在实现愿望、完成目标时觉得它们遥不可及？在未知和困难面前望而却步，自责不已？

我们每个人都有很多愿望，希望做成很多事情，期待更舒适的生活；但为什么我们很多时候却没有去做自己想做的事情呢？一个可能的解释就是我们在困难面前胆怯了，在挫折面前害怕了，我们害怕失败、害怕丢面子而不敢去实现自己的愿望。

其实胆怯不可怕，每个人都会胆怯。但是，如果在胆怯面前没有一个积极的态度，选择逃避，消极对待；那我们只会越来越没有信心，越来越胆怯，最后离自己的梦想也就越来越远。

因此，我们撰写了这本小册子，希望能对你有所帮助。在这本书中，你会在“第一篇 胆怯是咋回事儿”中了解到人为什么会胆怯；在“第二篇 没有理由不胆怯”中你会知道，原来胆怯并不可怕，身边的



许多人，也曾受到胆怯的困扰；而从“第三篇 走你，胆怯”开始，以及接下来的“第四篇 寻找正能量”和“第五篇 勇敢没有那么难”中，我们会帮你寻找到许多摆脱胆怯的方法，寻找到拼搏的勇气和动力。

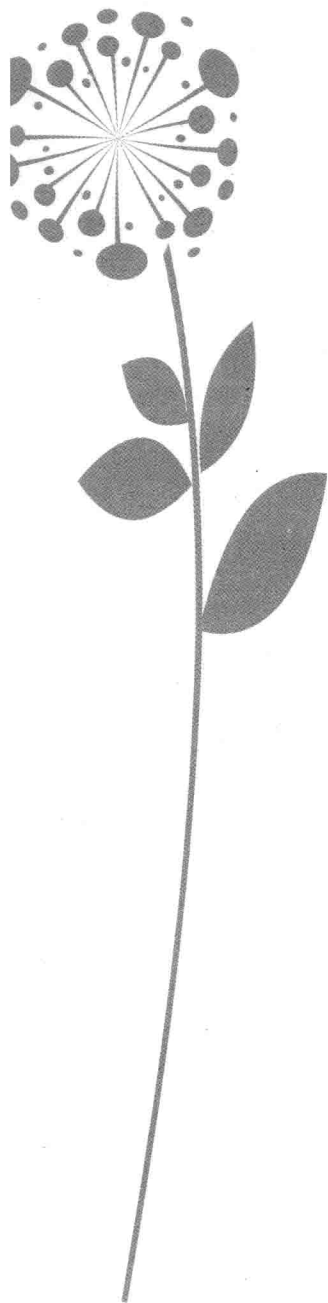
慢慢地，你会发现，生活中并不缺少激发你积极向上、昂扬斗志的事件，我们缺少的是勇敢、坚守和超越。只有克服胆怯，积极看待生活，才能有源源不断的能量推动你继续前进。

如果，我们的努力，能换来你日益勇敢的心，那么我们就实现了自己的价值和希冀。

编者

2014年5月





目 录

CONTENTS

第一篇 胆怯是咋回事儿 001

- 1.1 人人都会胆怯..... 002
- 1.2 都是完美惹的祸..... 007
- 1.3 他们怎么看..... 013
- 1.4 我会摔倒的..... 018
- 1.5 越逃避越害怕..... 024

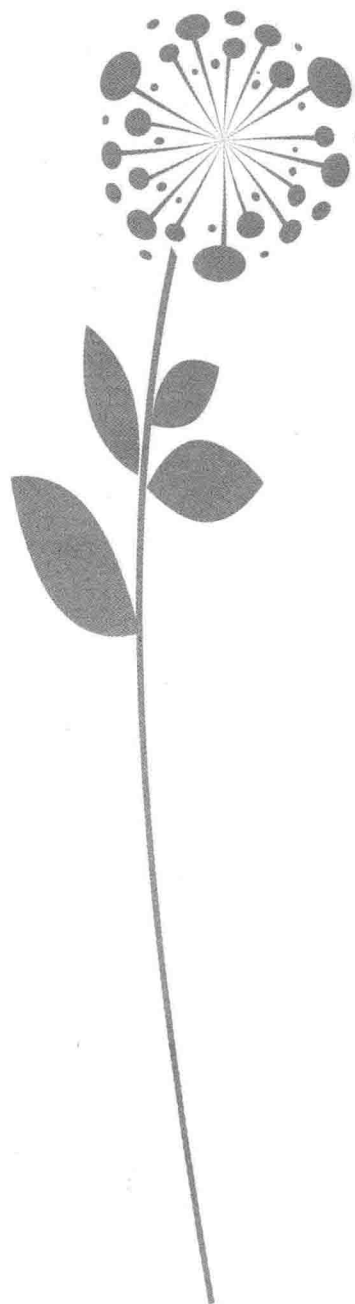
第二篇 没有理由不胆怯 029

- 2.1 举起手来很难..... 030
- 2.2 糟糕的面子..... 037
- 2.3 不敢第一个吃螃蟹..... 042
- 2.4 我不是胆小鬼..... 047
- 2.5 行动上的矮子..... 055

第三篇 走你, 胆怯 063

- 3.1 正视自己的胆怯..... 064
- 3.2 找出隐藏的兴趣..... 070

3.3 调整你的呼吸·····	077
3.4 关上胆怯的心窗·····	082
3.5 一点点赶走胆怯·····	087
 第四篇 寻找正能量 ·····	 093
4.1 你的自尊有多重·····	094
4.2 自信是要诀·····	100
4.3 搭建自己的舞台·····	105
4.4 你开口就成功·····	111
4.5 迈出第一步·····	117
 第五篇 勇敢没有那么难 ·····	 123
5.1 不再说害怕·····	124
5.2 勇敢没有你想象的那么难·····	129
5.3 向别人推销自己·····	135
5.4 让内心强大起来·····	141
5.5 成为别人的榜样·····	146

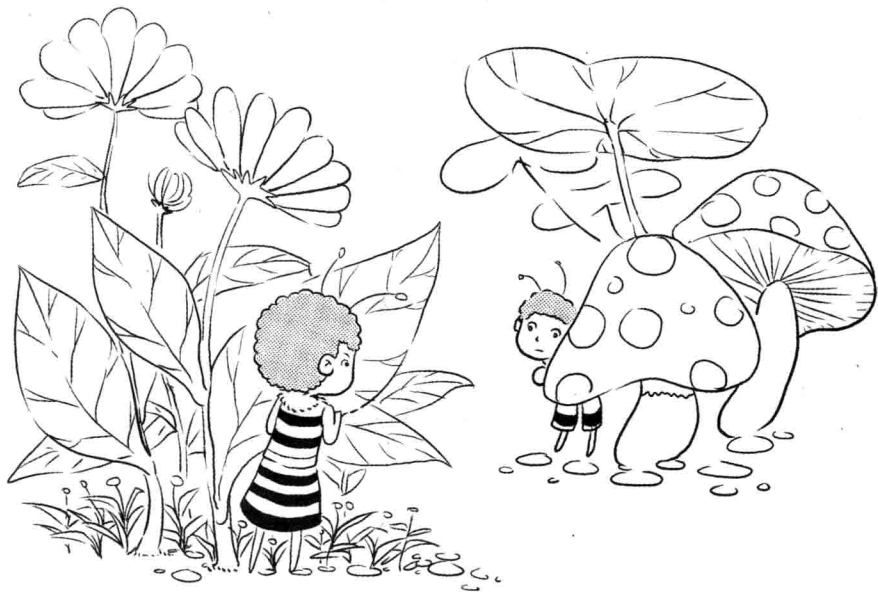


第一篇 胆怯是咋回事儿



卷首语

我们对未来充满希望，渴望实现自己的梦想；然而很多时候我们却止步不前，将所有的想象都停留在脑海里，这是什么原因呢？其实，我们会发现，是因为胆怯，我们不敢去实现自己的愿望。那么，什么是胆怯呢？它又是如何影响我们的想法和行为的呢？且看后文慢慢道来。





1.1 人人都会胆怯



成长语录

要想摆脱胆怯，首先你得承认自己胆怯。只要敢于承认自己因为胆怯而失去梦想，你也就直面胆怯了。



心灵絮语

在电视里看了一场精彩的游泳比赛之后，我就一直很想学习游泳。爸爸知道了我的想法后很高兴，便说要亲自教我游泳。于是找了个好天气，爸爸就带着我去了游泳馆。

一路上我都欢欢喜喜的样子，恨不得飞奔到游泳馆。但是，到了泳池里我却陷入了困境。

“来吧！来啊！拿出勇气！没有什么害怕的！有爸爸保护着你啊！”

爸爸站在泳池里，让我把手给他，想让我把头埋在水里，练习漂浮。

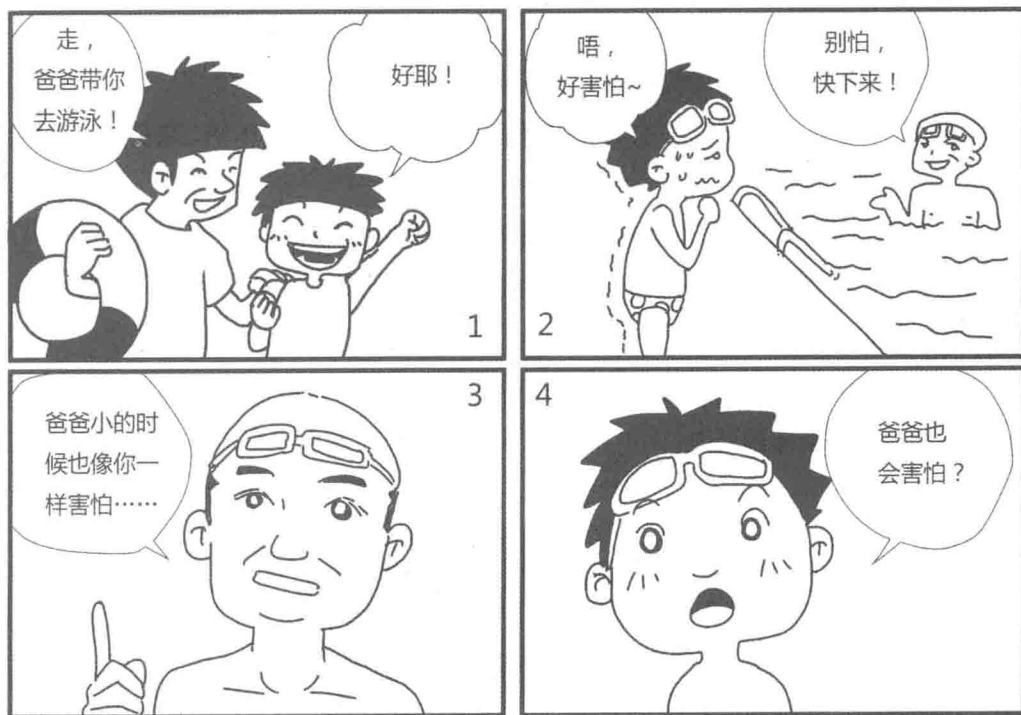
我脚踩在冰凉的瓷砖上，头上却冒着冷汗，我真不敢把腿从泳池地上漂浮起来，这好可怕！

我感觉自己的心跳每秒已经有100下了，两条腿软软的，牙也直打战。

“没什么好怕的，没什么好怕的。”别人说过的这些话在我耳边不断响起，看着那些在泳池里自由自在游玩的小孩，我为自己感到害臊，觉得自己太没用了，完全是个胆小鬼。

一旁的爸爸见到我的样子，便大声鼓励道：“小宇！其实刚才看见你把头埋在水里却不敢漂浮，引起爸爸很多的回忆。像你这么大的时候，我也害怕游泳，甚至在泳池边

上待了很久也不敢下水！”爸爸的话像是一双大手安抚了我不安的心：真的吗？爸爸也曾害怕游泳？！



读心课堂

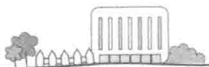
是不是只有我才会胆怯呢？

是不是我就比别人胆小呢？

当然不是！

无论是谁，都不可能没有恐惧过。恐惧是我们人类的一种基本情绪，有时我们也称恐惧为胆怯、害怕。

我们一出生，就是这个世界的一员。在意识到自己的存在以后，我们就有了恐惧，有了害怕。



恐惧长大，恐惧迷路，恐惧离开父母，恐惧别人不喜欢自己；恐惧迟到，恐惧老师，恐惧受批评，恐惧考试不及格；恐惧死亡，恐惧黑暗，恐惧自己无知，恐惧在众人面前讲话……

恐惧是人类的本能，它能提醒我们远离危险，保护我们不受伤害。

在城市马路上，恐惧汽车，会让我们横穿马路时注意来往的车辆，避免自己发生危险。

在悬崖边，如果我们后退，远离悬崖，就不会掉进无底深渊……

恐惧的时候，我们每一个人都会有一些生理变化，比如心跳加速、冒冷汗、起鸡皮疙瘩，甚至晕过去。

所以，感到恐惧并不需要藏着、掖着或者为此感到羞耻，因为，感到恐惧的人不只你一个，每个人都会感到恐惧。



那么恐惧是怎么产生的呢？

在心理学的世界里，心理学家对恐惧有着各种各样的解释：

生物学流派——恐惧是人类随着进化而具有的一种适应环境的能力；

行为主义学家——恐惧是由于条件反射或者强化而建立起的一种会泛化的心理反应；

认知心理学家——恐惧是人类通过认知过程识别到长时记忆中储存的伤害对象而产生的情绪反应；

精神分析专家——恐惧与人们童年期的潜意识冲动有关；

人本主义心理学家——恐惧是人类的不完善情绪产生的。

这么一看，恐惧不仅是一件很普遍的事情，而且还有好处呢！

心理百草园

“恐惧”让人更加敏锐

生活中，我们经常用“临危不惧”来赞扬人的勇气，特别是对男生来说，面对危险面不改色是备受推崇的“男子汉”形象。可最新的心理学研究发现，恐惧其实是人应对危险情境的一种准备状态，对其适应环境有重要作用。

加拿大多伦多大学的心理学家研究发现，人在害怕、惊恐时会睁大双眼，厌恶时会紧锁眉头，这些表情除了能够传情达意以外，还有着自我保护的功能。

心理学家训练了一批在校大学生，让他们模仿一系列面部表情，同时用仪器对他们的视线和呼吸进行观测。结果发现，当学生们摆出惊恐的表情，眼球突出、鼻



恐惧具有
保护意义！



孔张大时，他们可以更好地觉察到周围的危险。因为睁大的眼眶和加速转动的眼球开阔了人的视野，而鼓出的眼球让人能更清晰地看到物体的细节，同时，扩大的鼻孔增加了进入鼻子的气流。而当他们摆出厌恶的表情时，则恰好相反，眼睛眯起、鼻孔收紧、嘴唇微抿，尽可能关闭感觉通道，这样可以对讨厌的事物视而不见。

这个研究结果告诉我们，不同的表情可以让我们拥有完全不同的感知能力，闲时养精蓄锐，危难时厚积薄发。所以，当灾难和危险突如其来，你尽可以表达自己的恐惧，因为比起“装酷”来说，这对你更有保护作用。



心灵鸡汤

有一个人，他曾做过几千次公开演讲，写有 30 多本颇具影响力的书，可正是这样一位公众人物，却有公众恐惧症！他就是诺曼·文森特·皮尔——畅销书《积极思考》的作者。

皮尔曾在书中谈道：“我从没有克服掉在公众面前讲话的恐惧心理，当别人将我介绍给很多听众的时候，我就开始心跳加速，手不自觉地发抖，心中骤然产生巨大的恐惧感。”

而他对于这个难题的答案是：“恐惧是一个思维过程，是一个能被替换改变的过程。这时要找到一种能抵制恐惧的东西，而唯一比恐惧更有力量的就是虔诚，因此我尽力去保持我的头脑充满虔诚。我发现虔诚越多，恐惧就越少。”



1.2 都是完美惹的祸



成长语录

有些人只有在具备十足的把握后才会采取行动，殊不知完美的情形几乎是不存在的，这种完美的性格导致了很多人做事拖延，拖延的事情越多也就越怯于行动。



心灵絮语

蒙蒙是一个小学四年级的学生，平时什么都好，作业写得工整，成绩也很优秀。

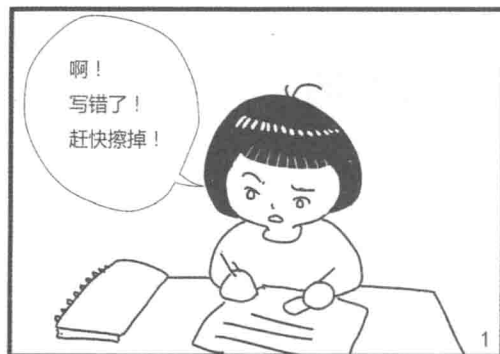
但她有一个毛病，写作业特别慢。平时写的字稍微有一点点不整齐或者不干净的地方，她就会马上擦掉重写，有时甚至把本子都给擦破了……

因此，蒙蒙平常写作业总是要比其他同学花更多的时间，就连考试的时候蒙蒙也总是因为这个毛病而没法在规定的时间内完成答卷。

对于这种情况，妈妈看在眼里，急在心里，但是却找不到解决的办法。于是每次在这个时候都会告诉她，只有一两个字不整齐不要紧，接着往下写就行了。但是，等到下一次做作业或者考试的时候，蒙蒙还是会擦了重写。为此，蒙蒙不知道该怎么办，妈妈也很苦恼，想过很多办法，但都没起多大作用。

眼见着这种情况越来越严重，妈妈只好向老师求助。

最后老师找蒙蒙谈话才知道，原来蒙蒙写作业慢是因为她害怕出错。一点小问题蒙蒙也担心那会影响自己的形象，因此她总是希望做到最好，渐渐地，她做作业的速度就越来越慢了。



读心课堂

心理学家通过心理研究发现,有过度“完成欲”的人,总是有着力求至上的完美性格,他们极易在工作、学习、生活中产生恐慌胆怯心理,结果反而导致能力下降,不能真正很好地完成任务,还会使情绪失常,甚至让健康受损。

完美主义者的最大特点是追求完美,而这种欲望是建立在认为事事都不满意、不完美的基础之上的,因而他们就陷入了深深的矛盾之中,却忽略了世上本就无十全十美的东西。由于完美



主义者给自己定的标准往往高不可攀，因此在事情还没开始之前就在为没有出现的结果担惊受怕，认为任何一次表现都是自己能力和形象的全部体现。

另外，完美主义者常常半途而废，虽然他们刚开始都是自动自发的。也许他们开始工作时有一股永不罢休的劲头，但后来都会衰减，原因就在于在工作过程中，不完美此起彼伏，他们根本顾及不了那么多，最后那股稳做不辍的冲动只有“认输”。

英国历史学家帕金森说：“凡是尽善尽美的规划，就是工作衰退的征兆。”同样，凡是由“至善论”驱使的过度的“完成欲”，也是心理失常的征兆。

因此在生活中，如果我们是一个过度追求尽善尽美的人，从现在开始就要学会调整自己的认知结构，这样才能真正从担心失败、担心不完美中走出来，我们可以这样做：

1. 不拿别人的标准来要求自己

每个人都是独一无二的，都只能按自己的方式活着，也只能按自己的方式成功。所以拿你自己的标准要求自己是重要的。

