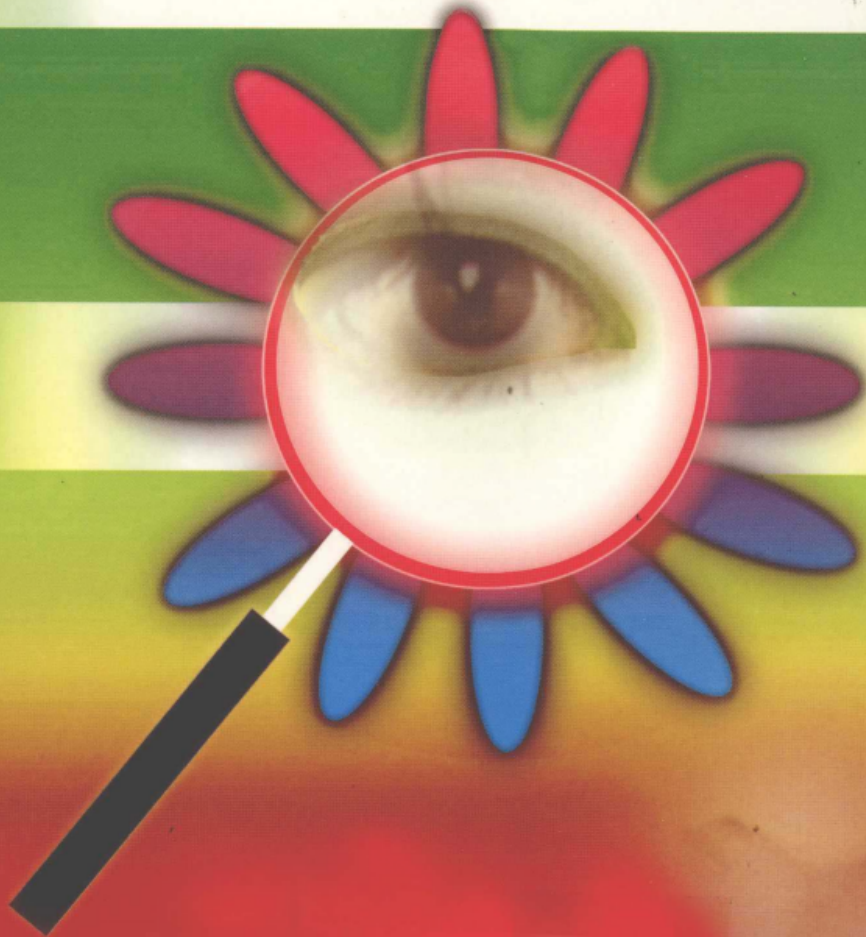


害羞心理學入門

蘇素美 著



本書為你揭開害羞的面紗，探討個體為何會害羞的理論基礎，分析害羞者的內心世界，也從測量的觀點出發，介紹害羞的測量方法，筆者並在書中與大家分享她所編製的害羞量表，以協助您自我了解。書中也針對害羞者的行為、認知、生理及情緒等層面介紹很多害羞的輔導策略，可為教育輔導人員之參考。另外，筆者也對家長提出一些建議，以避免父母在無形中造成孩子的害羞，而對於那些想改變自己的害羞者，本書不僅可以幫助您認識自我，也為您提出很多逐步自我改變的具體可行策略。

ISBN 957-702-478-5

00200



9 789577 024787

害羞心理學入門

蘇素美 著

害羞心理學入門

作者：蘇素美

執行主編：張毓如

總編輯：吳道愉

發行人：邱維城

出版者：心理出版社股份有限公司

社址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總機：(02) 27069505

傳真：(02) 23254014

郵撥：19293172

E-mail：psychoco@ms15.hinet.net

網址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu

Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

法律顧問：李永然

登記證：局版北市業字第 1372 號

印刷者：翔勝印刷有限公司

初版一刷：2001 年 11 月

定價：新台幣 200 元

■ 有著作權 · 翻印必究 ■

ISBN 957-702-478-5



作者簡介

蘇素美

學歷：國立政治大學教育學士

高雄師範學院教育碩士

高雄師範大學教育博士

經歷：私立嘉南藥專講師兼學生輔導中心輔導老師

國立高雄師範大學學生輔導中心助教

國立空中大學兼任助理教授

現職：國立高雄師範大學學生輔導中心助理研究員



作者序

美國史丹福大學研究害羞的專家 P. G. Zimbardo 教授曾說：「怕蛇的人可以住在城市裡，有懼高症的人可以住在平房內，可是有『懼人症』的人要何去何從呢？」害羞對個體的適應有很多負面的影響，尤其在重視自我行銷及人際互動頻繁的今日，害羞更會讓個體錯失了很多機會，影響到自我能力的表現。本書是一探討害羞課題的專書，從害羞的理論基礎、認知模式、測量方法、相關研究一直到輔導策略，全書一脈相承，透過學理及實務的介紹，藉以揭開害羞的神祕面紗。

全書共分九章。第一章為緒論，第二章探討害羞的神祕面紗，對害羞特質下一定義，並分析引起害羞的因素及其對個體的影響。第三章介紹害羞的理論基礎以及害羞的分類，並澄清與害羞相關的概念。第四章剖析害羞個體的認知模式。第五章介紹害羞的測量方法，並提供筆者自編的害羞量表，以方便讀者自行測量。第六章蒐集了國內外有關害羞的相關研究。第七章介紹害羞的各種輔導策略，包括認知治療、社會技巧訓練、肌肉鬆弛訓練……等等方法。第八章綜合文獻探討及實務經驗，對家長及教育輔導人員提出建議。第九章則針對害羞者本身提出建言。

筆者有鑑於國內缺乏介紹害羞的專書，因此，乃斗膽嘗試撰寫本書，希望能對有害羞困擾的人有所幫助。本書的完成，

首先要感謝恩師吳教授裕益的多方指導，並協助全文之潤飾，心理出版社吳總編輯道愉對本書提供很多寶貴的建議，讓全書更具可讀性。感謝高師大師長及同仁們在工作上的體恤與幫忙，讓筆者無後顧之憂，感恩父母親養育及栽培之辛勞，以及姐弟們的陪伴與支持，而外子勝彥的體恤與吾兒岳錡天真無邪的笑容，也是促成本書問世的重要功臣。由於筆者才疏學淺，疏漏之處，尚祈諸位先進不吝指正。

永然法律事務所聲明啟事

本法律事務所受心理出版社之委任為常年法律顧問，就其所出版之系列著作物，代表聲明均係受合法權益之保障，他人若未經該出版社之同意，逕以不法行為侵害著作權者，本所當依法追究，俾維護其權益，特此聲明。

永然法律事務所



李永然律師





目錄

第一章 緒論	001
第二章 害羞的面紗	005
第一節 害羞是一種情緒狀態或人格特質	007
第二節 害羞的定義	009
第三節 引發害羞的因素	014
第四節 害羞對個體的影響	016
第三章 害羞的理論基礎	019
第一節 害羞的理論	021
第二節 害羞的分類	027
第三節 與害羞有關的其他構念	033
第四章 害羞者的認知	039
第一節 害羞者的認知傾向	041
第二節 害羞者的後設認知	042
第三節 害羞者的自我表現方式	047
第四節 害羞者的自我設障策略	051
第五章 害羞的測量	057
第一節 害羞測量的方法	059
第二節 測量害羞的自陳量表	061
第三節 害羞量表的編製	067

第六章 害羞的相關研究	075
第一節 背景變項與害羞之關係	077
第二節 父母管教方式與害羞的關係	080
第三節 個人因素與害羞之關係	083
第四節 害羞和其他心理特質之關係	093
第七章 害羞的輔導策略	099
第一節 害羞的認知治療	102
第二節 害羞的社會技巧訓練	107
第三節 害羞的肌肉鬆弛訓練	112
第四節 結合認知與行為的害羞治療方法	113
第五節 其他的害羞治療方法	117
第八章 給家長及教育輔導人員的建議	123
第一節 給家長的建議	125
第二節 給教育輔導人員的建議	133
第九章 對害羞者的建言	139
參考書目	157



圖表目次

圖 3-1	害羞的惡性循環	026
圖 4-1	害羞經驗中的後設自我知覺	045
圖 4-2	害羞和自我表現的模式	049
圖 7-1	害羞的理論和治療方法	101
表 4-1	害羞者面對害羞情境的認知和後設認知傾向 ...	043
表 5-1	害羞量表計分方式及結果解釋一覽表	072

第一章

緒 論



人類是社會性的動物，我們的言行幾乎是與人互動的產物，而在社會互動中，幾乎每個人都有過害羞的經驗，或者使用過這個名詞來描述自己或他人的感受。根據 Zimbardo、Pilkonis 和 Norwood (1975) 的研究發現，在八百名高中生和大學生樣本中，超過 40% 的人認為目前自己是害羞的，有 82% 的人曾有過害羞的經驗。而 Zimbardo、Pilkonis 和 Zoppel 於一九七七年對害羞問題進行跨文化的研究，以八個國家的大學生為對象，結果顯示，害羞之普及率比美國低的是以色列 (31%) 與墨西哥 (39%)；和美國相當者為西德 (43%)、紐西蘭 (44%) 和印度 (47%)，而自認為害羞的比例最高的是台灣 (55%) 和日本 (57%) (引自 Zimbardo, 1977a, p.25)。不過，根據最新的研究資料發現，近年來美國人害羞的現象已由 40% 提升至 48% (Carducci, 2000)。吳靜吉 (民 74) 曾對國內大學生進行兩次調查研究，結果都發現有 50% 左右的學生認為他們是害羞的人。蘇素美 (民 84) 對大學生的研究結果也顯示，有 61% 的大學生自認為是個害羞的人，而且有 31% 的大學生認為自己一直都是一位害羞者。由此可見，害羞不但具有普遍性，而且是世界性的問題，另外，隨著科技的進步，害羞似乎有日漸普遍的現象。

雖然害羞是普遍存在的問題，但是害羞的研究在以往常被忽略，原因有三：第一、害羞缺乏外在的徵候學 (symptomatology) 以及和心理狀態有關的病理學 (pathology)；第二、「害羞」就像害羞的人一樣很容易被忽視；第三、害羞有些部分被包括在更大、更複雜的概念之中，如內向性和神經質 (Briggs, Cheek, & Jones, 1986)。害羞研究的起源可以追溯到大約一百年

前的精神病理學。害羞的研究時期可以分成三個階段，第一個是描述階段：以偶然的臨床上之觀察為基礎來進行分析，研究者大都是那些醫學和心理學的從業人員。第二個階段是流行階段：由於近年來的高人口流動率以及婚姻與家庭支持系統的瓦解，使得社會連結性降低，個體必須在傳統的群體和家庭關係之外建立新的友誼關係；因此，在一九七〇年代的中葉和末葉，害羞成為熱門的主題，有很多教導個體如何克服害羞、拓展人際關係的專書發行。第三個階段乃是實徵研究的階段，近二十年來，害羞的問題日漸受到重視，學者紛紛以實徵研究來建立害羞的建構，探討害羞的概念與定義，並發展出測量害羞的量表，學者也開始對害羞的起源、所導致的後果，以及治療的方法進行研究（Briggs, Check, & Jones, 1986）。

第一位對害羞問題進行系統性分析的學者，首推美國史丹福大學心理系的 Zimbardo 教授。他曾說：「有些人害怕蜘蛛，有些人害怕蛇，也有些人有懼高症害怕搭飛機……不過怕蛇的人可以住在城市裡，有懼高症的人也可以選擇平房居住，可是有『懼人症』（people phobia）的人要何去何從呢？」（Zimbardo, 1977a, pp.108-109; Zimbardo & Radl, 1981, p.11）。雖然，一般害羞者還不至於嚴重到「懼人」的程度，但是，害羞對個人的適應有很大的不良影響。研究發現：害羞的人朋友較少（Jones & Russell, 1982）、社會網絡小、社會支持低、較不滿意他們的所有關係，因而感到寂寞（Jones & Carpenter, 1986）。

筆者有鑑於害羞問題的普遍性，以及對個體的負面影響，因此，乃嘗試對此一問題進行有系統的介紹，希望能發揮拋磚引玉的效果，引起大眾對害羞問題的重視。

第二章

害羞的面紗



