

从此跟羞怯 说拜拜

85 Shy Busters
That Work!

(美) 莉儿·朗蒂 (Leil Lowndes) ◎著
辛献云◎译

Good-bye to Shy

学习书中 85 个羞怯克星，让羞怯一去不复返

- ★ 在社交场合总是感到不自在？
- ★ 一见到生人就想回避？
- ★ 在公共场合一说话就紧张？
- ★ 总是对自己没信心？

来自美国研究羞怯的心理专家
莉儿·朗蒂为害羞人士打造的新生秘籍

如何克服羞怯，消除困扰？

克服羞怯的 85 个秘诀 脸红心跳 886

害羞人士
必读

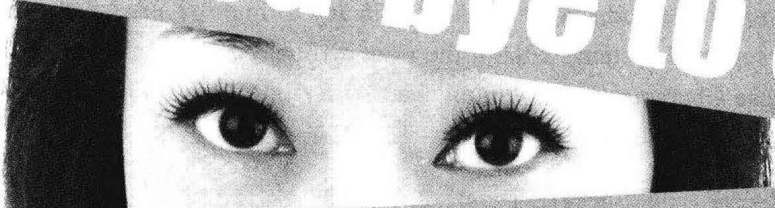


北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

从此跟羞怯 说拜拜

(美) 莉儿·朗蒂 (Leil Lowndes) © 著
辛献云 © 译

Good-bye to Shy



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

从此跟羞怯说拜拜 / (美) 朗蒂 (Lowndes, L.) 著;
辛献云译. -- 北京: 北京航空航天大学出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5124-0589-9

I. ①从… II. ①朗… ②辛… III. ①心理交往 - 社
会心理学 - 通俗读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 181723 号

版权所有, 侵权必究。

Copyright© 2006 by Leil Lownders. All rights reserved. Printed in the United States of America. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. Simplified Chinese Characters edition published by Beijing University of Aeronautics and Astronautics Press in 2011.

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2009-1929 号

从此跟羞怯说拜拜

(美) 莉儿·朗蒂 著

辛献云 译

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 15.5 字数: 216 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0589-9 定价: 32.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010) 82317024



害羞是一种诅咒。害羞使我感到在别人的世界里我是一个多余之客。毫无疑问，害羞是最糟糕的一种性格。我情愿惹人讨厌或者粗野无礼，也不想要害羞。至少，惹人讨厌或者粗野无礼的人都不会因为惹人讨厌或者粗野无礼而感到烦恼。

——美国俄亥俄州托雷多市的戴夫

回想我们祖父母生活的时代，那时网络交友还只是某个尚未出生的电脑神童头脑中一闪而过的念头，而所谓的“交朋友”还只是“见面、相识、交往”的意思。如果祖母当年因为太害羞而不敢参加聚会，祖父也只敢躲在卧室里默记客人的外套品牌，那么也就不会有你在这里读这本书了。

多年以来，害羞者的处境并没有多大改变。善意的朋友和家人仍然会告诉你：“怕什么，你只管逼着自己……参加聚会……与她约会……跟他聊天……要求加薪……加入会谈……在会上发言……”

难道他们不知道这有多困难吗？难道他们不知道那种焦虑不安的感觉？那种想要成为隐身人的感觉？那种担心说些蠢话的惶惑？那种想说点什么却又没有勇气开口的烦恼？你知道自己有很多的优点，如果你能摆脱羞怯，一切痛苦都会烟消云散，你才能过上正常的生活。

我曾亲身体会过羞怯的那种切肤痛苦。就在我工作多年以后，



每当和陌生人说话时，我的脸仍然还会红得像红萝卜。我至今仍记得在晚会上我是怎样地站在角落里，希望自己的裙子能变成和壁纸一样的颜色，好让我消失得无影无踪。

我那时要是能有一本像这样的书就好了。很高兴现在我可以将这本书呈现给你。

关于羞怯的新发现

20 世纪 40 年代的科学研究给我们带来了能够拯救数百万生命的珍贵礼物——青霉素。最近几年科学研究的结晶则能使数百万的害羞者免除羞怯的痛苦。这一结果得益于社会学、精神病学、遗传学、生物学、生理学和药理学方面最近几年在羞怯方面的前沿研究。

羞怯研究几乎和菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)、伯纳德·卡尔杜奇 (Bernardo Carducci)、杰罗姆·卡根 (Jerome kagan) 等名字是同义词。我从他们那里获益良多，你也可以从他们的突破性研究中获得进一步的启迪。而本书中的所有内容，都得益于医学界和心理学界专家们的近期研究成果。根据他们的研究，我创造了 85 条羞怯克星——用于治疗或者减缓害羞者的羞怯。

只要你愿意花时间来练习每一条羞怯克星，你的羞怯很快便会成为昨日的记忆。对此我有信心，因为我本人就曾经是一个害怕见人、恨不得隐居世外的女孩，但现在我却自信满满，经常在全国各地讲学，接受媒体采访，在任何场合都能应对自如。如果这套羞怯克星能够改变一个连见到自己影子都害羞的女孩，那么对你肯定也会有效。

在进入正题之前，我想先说明几件事。近年来，医学发展突飞猛进，绝大多数病症的患者都可以得到救助。在我以前与羞怯作斗争时，“药物疗法”尚未存在，我采用的是自助式疗法，而本书正是



我为那些同样选择自助式疗法的害羞者而写。如果你正在寻求精神科专家的帮助，在用药方面请遵从专家的建议。本书不对药物的使用与否作任何建议。

亲爱的自我救助的朋友们，下面我想讲一讲怎样才能从本书中获得最大收益。首先，请按章节顺序通读本书，以便了解每一条羞怯克星的意义。然后，根据每项练习的难度来确定哪些对你最富有挑战性，以此来确定练习每条克星的顺序——当然应该是从易到难。然后你就可以开始行动了。

请勿跳过第 11 章：父母与害羞者须知。你会在这一章找到有关你个人羞怯问题的很好的答案。如果你有害羞的孩子，或者你担心孩子会害羞，可以在这一章找到特殊的方法来预防或者减缓他们的羞怯。

该怪谁呢

小时候，我也曾问过其他小朋友都问过的问题：“为什么天空是蓝的？”“夏娃有肚脐吗？”“有史以来最好的东西是什么呢？”

但我却不曾问过“我为什么这么害羞”。我不在乎为什么，我只想尽快找到摆脱羞怯的方法。然而，作为一个过来人，我意识到追根求源的重要性。这样做能够让你了解一个真实的自己，知道自己该有什么样的预期，以及如何采取行动。

我曾听到害羞的人这样说……

“一定是爸爸妈妈的错。”

“都是那些邻居的坏孩子说了我的坏话才让我变成这样的。”

“我觉得这一定是遗传的关系。”

在本书的后半部分，我将会对羞怯的原因进行逐条分析。但在



此之前，我想援引一位女演员——现在我发现她也是一位伟大的思想家——的话，她曾与羞怯进行了一生的搏斗。

我们的教育告诉我们，这一切都怪他人，怪我们的父亲、姐妹、兄弟、学校、老师。你可以责怪任何人，但从来不会责怪自己。但这从来都是自己的错，因为只要你想改变，你就能改变这一切。道理就是这么简单，不是吗？

——凯瑟琳·赫本

你以后会明白，羞怯的原因每个人都不一样。你还会知道你属于什么“类型”的害羞者。比如说，你可能是一位高度敏感的害羞者（HSS），天生带有胆怯的秉性；也可能是一位情境式害羞者（SS），深受父母以及青少年时期经历的影响。

我将这一部分置于本书的最后，因为，如果你和以前害羞的我一样，或许也会直奔克服羞怯的方法，然后才会对羞怯“原因”一探究竟。然而，如果你想更为深刻地理解各种技巧，某一章节你也可以先“读”为快。

害羞者的经验之谈

本书的实例都是来自我自己痛苦的害羞经历，以及其他我认识的害羞者的亲身经历，还有一些是我“害羞研习班”上的学生的经历。起初，我还以为让害羞者参加“害羞研习班”，就好像告诉害怕老虎的人去动物园的老虎笼子里参加“我怕老虎”俱乐部。然而，值得高兴的是，还真有害羞者来参加了，而且还愿意公开分享他们的经验。

我请他们将自己成功与失败的经验教训发送到我的电子信箱里，因此你读到的都是他们的原话。书中还有一些书信选摘，都是我的



其他几本书和免费电子月刊的读者写来的（这本电子月刊可以到我的网站 www.lowndes.com 注册索取）。书中还附有所有信件作者的大名，有些作者不愿意透露真实姓名，因此使用了化名。

最后，为了行文简洁，我使用了几个专用术语。我使用“害羞者”来代替“害羞的人”，“自信者”来代替“自信的人”，“恐怖”来表示“令人畏惧的人或事”。此外，为了行文更加自然，不至于满篇都是“他”、“她”、“他们”、“某些害羞者”、“许多害羞者”、“多数害羞者”等，请允许我使用“你”来代替。当然，本书中所讲的内容并非完全针对你。因此，如果“你”字让你听起来好像我在指手画脚，请不要认为我是在针对你。书中得出的结论都是建立在对害羞者整体的研究和统计的基础之上的。请理解我的良苦用心。我只是想把书写得容易读一些，书中的“你”只是泛指，所以请不要感到受伤害，好吗？

我们还是言归正传吧，以便你能早日告别羞怯。

我曾经非常害羞。我一正视别人的脸就脸红。在别人面前，我总是局促不安，浑身冒汗。由于缺乏自信、自我评价低，我总是觉得低人一等。但有一天，我开始质疑这一切。我意识到没有人比我强。谁说我一无是处？我看那些让我感觉自卑的人自身也不见得有多么了不起、多么成功，那么我又何必理睬那些人对我的说三道四呢？他们根本没有资格作出这种评论。

——澳大利亚悉尼市的托尼

目 录

第 1 章 在克服羞怯之前如何与人打交道

- 1. 我应该告诉人们我很害羞吗 3
- 2. 如何巧妙摆脱无法应对的处境 6
- 3. 如何克服脸红、出汗和其他害羞症状 9
- 4. 如何针对羞怯进行自我心理暗示 11
- 5. 当问题变得更加严重 14

第 2 章 别人如何看你

- 6. 人们看得出来我害羞吗 19
- 7. 摘掉灰色眼镜 22
- 8. 摆脱记忆的枷锁 24
- 9. 远离有毒人士 30
- 10. 聪明害羞者不玩愚蠢的游戏 32
- 11. 一部叫做《我》的电影 33
- 12. 如何面对以往的失败 36

第 3 章 三步走策略

- 13. 爱上躲猫猫 41
- 14. 缩短你的羞怯抗战期 44
- 15. 疯狂信心热身操 52

第 4 章 七大入门级羞怯克星

- 16. 演出开始啰 59

17. 大脑和身体的战争	61
18. 让眼神接触更简单	64
19. 经过临床验证的治疗“眼神接触恐惧”的有效方法	68
20. 仓皇的笑意无法引人共鸣	72
21. 势利鬼从不微笑	76
22. 坚守阵线，坚持到底	80

第5章 四种效果显著的特别羞怯克星

23. 蒙面害羞侠	85
24. 您需要帮忙吗	87
25. 外地人的伪装	89
26. 装扮成幻想人物	91

第6章 给重症害羞者的建议：重获新生

27. 想想该考虑的事	97
-------------------	----

第7章 社交场合——害羞者们的地狱

28. 积蓄力量，迎接大盛会	105
29. 不要拒人于千里之外	109
30. 个性是会传染的	111
31. 害羞者与酒精不相为谋	114

第8章 从容交谈

32. 害怕语言乏味吗	121
33. 倘若无话可说怎么办	123
34. 巧妙回答陈词滥调	124
35. 音质同样重要	125
36. 接下来要说什么呢	127

37. 称呼别人的名字能展现你的个性	130
38. 墨守成规	131
39. 换你主导谈话方向	132
40. 毕其功于一役	134
41. 话不在多	135
42. 如何忘记羞怯	139

第9章 八种进阶级强效羞怯克星

43. 一天天突破，驱逐羞怯	145
44. 利用午餐时间	147
45. 逛街逛到不害羞	148
46. 向人类最好的朋友借一掌之力	150
47. 模拟受挫疗法	151
48. 自信的“舞台”	155
49. 通往自信的快速音轨	160

第10章 单身害羞者的性生活

50. 恋爱容易，深入却难	165
51. 不放眼看，就找不到爱情	170
52. 爱情演习	176
53. 网络约会——害羞者的机会还是陷阱	180
54. 选择志趣相投的人	183
55. 适用于“差不多大方者”的两个火辣羞怯克星	186
56. 适合害羞者的诱人服饰	188
57. 分清性和爱	191

第11章 父母与害羞者须知

58. 是否生性害羞	197
------------------	-----

59. 羞怯会遗传吗	202
60. 你是闷骚型，还是情境式害羞者	203
61. 儿时的伤痛记忆	205
62. 爸爸妈妈的过度保护	208

第 12 章 认识自己，爱惜自己，进而肯定自己

63. 每天花 5 分钟了解自己	217
64. 毕业典礼	220

附录 1 雪柔信件全文

224

附录 2 自我认知 100 问

226

作者简介

231



第1章

在克服羞怯之前
如何与人打交道

你说：“我知道我的羞怯不会像流星一样瞬间即逝，但是，在我掌握本书中提到的克服羞怯的所有秘诀之前，我还要继续承受羞怯带来的痛苦吗？”

任何值得达到的目标都需要一定的时间来完成，完美自信的获得也不例外。但幸运的是，有四种方法可以帮助你现在就能够与人泰然相处（还有三种调整自我心态的方法），让你不会感到那种刺骨的羞怯之痛。



1. 我应该告诉人们我很害羞吗

“什么？你害羞？别逗了！”

我们都经历过这种事情。有些出于善意的亲朋好友轻松地向我们建议：“干脆你就直接坦白告诉人家你害羞好了。这样和他们相处时你就会自然多了。”

你反复掂量他们的话，脑海里浮现出如下几种情形：

如果我坦白相告，他们会不会说：“喔！我的小可怜，原来你害羞啊？我知道害羞的感觉一定很难受。唉，让我做你的好朋友吧，我来帮你摆脱羞怯。”

别瞎折腾啦！

如果我向自己心仪的对象坦白害羞的秘密，他或她会不会说，“喔，太棒了，我发现害羞的人都是好性感哟。我们快点约会吧，我要你把害羞的感觉全都讲出来。”

少做梦啦！

所以，你决定暂时还是不要说的好。

聪明！要是你真说了，以我的经验，我完全知道他们会说什么。他们肯定会一笑置之，然后拒不相信：“什么？你害羞？开什么玩笑！你才不害羞呢！我是说，你那么和善！那么友好！”哇啦哇啦，诸如此类的话。说的都是这一套。

且容我在此插上重要的一言：如果你正好在接受心理治疗，治疗师鼓励你向别人坦白你的羞怯，请务必遵守医嘱。医生的意见如和本书有任何冲突，务必要听从医嘱。因为每个人的羞怯都是不同



的，治疗方案也因人而异。

我一边读研一边教书。表面上看，我一点也不害羞，但实际上，我十分胆小，常常为了不和某个人说话而刻意躲避他。在小组活动中，我喜欢静静地坐着，倾听他人侃侃而谈（从来也不插话表达自己的意见）。有时候，我告诉人们我生性害羞，但他们只是一笑了之。他们压根就不相信我害羞。没有人知道我内心有多么痛苦。

——美国阿肯色州霍普市的安琪拉

那天我吐露了自己的“秘密”

高中时，我越来越没有自信，也没有朋友，妈妈非常担心。在一个星期天的晚上，晚饭后，妈妈建议我向其他女孩子坦诚布公地说出自己很害羞。

什么？向她们坦诚布公？那不就等于是让一个拳击手直接把脸凑上去让别人打吗？（有趣的是，这招在拳击中有时还真有用。）一旦向她们公布这个秘密，我肯定会被打翻在地爬不起来。

“莉儿，答应我，你会告诉别人的，好吗？”

“妈妈，我不敢。”

妈妈露出失望的表情。

“好，我答应你，妈妈。”

那天夜晚，我躺在床上无法入睡，两眼直盯着天花板，一边抹着眼泪，一边盘算着该在什么时候、用什么方式坦露我那“不光彩的秘密”。

这一时刻很快就来临了。第二天，在上体育课的路上，我心中盘算道：此时不说，更待何时？在这个注定不寻常的日子（开诚布公日）里，我一走进更衣室，就发现全班人缘最好的女生潘妮洛普



已经到了。就在我们换上短裤和运动衣时，潘妮洛普开始了她的拿手好戏：闲聊。而这偏偏是我最弱的项目。

【 后悔莫及的坦白 】

“嗨，莉儿，周末过得还好吗？”

我立刻紧张起来，大脑开始快速运转。我是实话实说、告诉她我一整天都独自一人待在房子里呢，还是假装兴奋、煞有介事地说：“是啊，过得开心极了”？不不，这不是好办法，因为她很可能会反问我都干了些什么。

可这时，我已经没有时间多想，交谈中的一个潜规则就是任何的思考都是有时限的。匆忙间我生涩地回应道：“哦，是啊”，算是把球打了回去。

果然，不出所料，她回了我强有力的一击：“什么事那么开心呢？”这下我死定了。要么信口胡言，要么坦白自己的弱点。我记起了对妈妈的承诺，选择了坦白。

我低垂着头，看着自己的运动鞋，脱口说道：“我这人害羞。”潘妮洛普一下没回过神来，不出所料地答道：“什么？你怎么可能？你一点也不害羞啊！别开玩笑啦。我是说，你和我交谈一点问题都没有啊……哦，那么，回头见。”她一边说，一边匆匆地离开上课去了。

我呆在原地，不知道自己做得对不对。

几乎一分钟不差，24小时之后，我得到了想要的答案。第二天又是体育课，我到达健身房时，同学们都正站在衣物柜前有说有笑，像一群喜鹊一样。“嗨，莉儿，”其中一位同学从更衣室的另一端喊道，“我听说你很害羞，是真的吗？”

她的话像一发炮弹一般击在我的小腹上。正当我不知如何招架

