

Mc
Graw
Hill

不再 羞怯

——战胜羞怯心理和社交紧张

[美] 马瑞·斯特 约翰·沃尔卡 著

TRIUMPH OVER SHYNESS
Conquering Shyness
and Social Anxiety



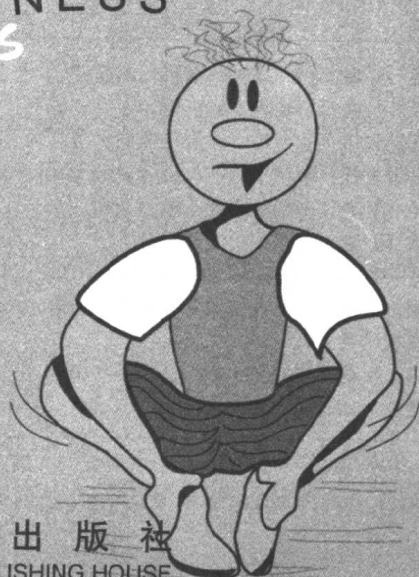
中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

不再 羞怯

——战胜羞怯心理和社交紧张

[美] 马瑞·斯特 约翰·沃尔卡 著
郭晓惠 成晓梅 译

TRIUMPH OVER SHYNESS
Conquering Shyness
and Social Anxiety



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不再羞怯: 战胜羞怯心理和社交紧张/ (美) 斯特等著; 郭晓惠等译. —北京: 中信出版社, 2002. 8

书名原文: Triumph over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety

ISBN 7 - 80073 - 524 - 9

I. 不… II. ①斯…②郭… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 045951 号

Triumph Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety

Copyright ©2002 by the McGraw - Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw - Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw - Hill Education (Asia) Co. and CITIC Publishing House.

本书中文简体字翻译版由中信出版社和美国麦格劳 - 希尔教育 (亚洲) 出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw - Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

不再羞怯——战胜羞怯心理和社交紧张

BUZAIXIUQIE

著 者: [美] 马瑞·斯特 约翰·沃尔卡

译 者: 郭晓惠 成晓梅

责任编辑: 潘 岳 责任监制: 王祖力 朱 磊

出版发行: 中信出版社 (北京市朝阳区新源南路 6 号京城大厦 邮编 100004)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字数: 173 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 印 次: 2002 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01 - 2001 - 5544

书 号: ISBN 7 - 80073 - 524 - 9/B·7

定 价: 16.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换, 服务热线: 010 - 64648783

前言

驯顺的人会继承这个世界。

《圣经》37:11

手持大棒口如蜜，走遍天涯不着急。

T. 罗斯福总统

生性羞怯胆小并没有什么错。这个世界需要一些静默、多思而内省的人，一些柔声轻语的人，一些不愿惊扰别人的人。

如果你有害羞的习惯，但自我感觉还没什么妨碍，那就去读一本别的书吧。真需要这本书的话再买它——或是买来把它送给一位一参加社交活动就紧张的朋友，劝他照书中所说的试着做。

事实上，有好多动不动就害羞的人都希望自己能有改变。他们已经认识到，因为害羞而怯懦的心理和不自然的态度，会妨碍他们表达自己的愿望、结识更多的朋友、享受正常的生活。对不少人来说，羞怯心理就像一只茧子，里面静悄悄的，又安全又温暖，可有的时候却黑暗而孤独，把人紧紧地缠住，动弹不得。如果你想战胜这种心理，就让这本书来帮助你破茧而出吧。

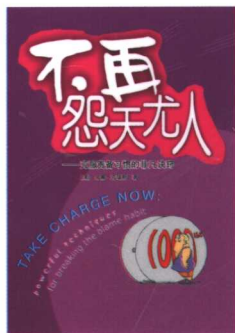
身

为现代人，你是否在快节奏的现代生活中感受到了巨大的压力？你是否感到与社会和人打交道成了一种负担？当你为莫名的烦恼、焦虑、恐惧和空虚所苦时，你是否意识到自己已成了一个现代文明病的受害者？假如这些蚕食你精神健康的心理痼疾逐渐发展成你成功路上的绊脚石，它们就不仅仅是一些无足轻重的小问题了。请以积极、负责的心态去正视它们，以科学的方法去战胜、超越它们！

TRIUMPH OVER SHYNESS

Conquering Shyness

and Social Anxiety



作者简介

医学博士马瑞·斯特 (Murray B.Stein)，加州圣地亚哥大学 (UCSD) 心理诊所教授，该大学和圣地亚哥老龄健康体系 (Veterans Affairs San Diego Healthcare System) 的紧张与压力研究项目负责人。他的研究领域包括社交恐惧感、紧张失调状态和创伤后失调状态。

哲学博士约翰·沃尔卡 (John R.Walker)，在加拿大温尼伯总医院做注册临床心理学专家和紧张失调研究项目协调人，他还担任马尼托巴大学的临床健康心理副教授，对学习老年临床心理学的学生进行紧张失调心理状态治疗的指导。

责任编辑 潘 岳

责任监制 王祖力 朱 磊

封面设计 耀午书装工作室

经销 中信联合发行有限公司

目 录

前言

第一部分 理解：羞怯和社会交往紧张感 / 1

- 第 1 章 最常见的畏惧心理 / 3
- 第 2 章 社交紧张感的根源在哪里 / 20
- 第 3 章 与社交紧张感同时存在的其他心理问题 / 32
- 第 4 章 孩子的问题 / 41
- 第 5 章 选择治疗方法 / 49

第二部分 自助：克服羞怯和社交紧张感 / 59

- 第 6 章 克服社交紧张心理三步骤 / 61
- 第 7 章 克制住紧张的念头 / 78
- 第 8 章 控制自己的身体 / 102
- 第 9 章 改变行为：面对恐惧 / 115
- 第 10 章 药物治疗 / 132
- 第 11 章 帮助害羞的孩子 / 148

第三部分 改善人际关系 / 157

第 12 章 提高人际交往技巧 / 159

第 13 章 扩大朋友圈子 / 176

第 14 章 为生活加点儿调料 / 188

第 15 章 为爱找出路：爱情关系 / 196

结语 前进道上的沟沟坎坎 / 207

后记 / 217

第一部分

理解：羞怯和
社会交往紧张感

原书空白页

第1章

最常见的畏惧心理



在我们每个人的熟人圈子里，都会有一些羞怯胆小的人，他们中有不少人自己也承认这一点。美国斯坦福大学的著名心理学家菲利普·辛巴多先生 20 多年前曾在他的学生中进行过一次调查，结果发现，学生中有三分之一的人承认自己生性羞怯。现在，情况恐怕没有发生太大的变化。事实上，我们有理由说，羞怯者的数量还在增加。

如果问人们在公共生活中最害怕什么，我们会发现，很多人都比较害怕在大庭广众面前讲话，大约有五分之一的人说最害怕的就是这个。我们把这种“害怕”就视为社会交往紧张感的一种表现。

由此我们知道，羞怯和社会交往紧张感是一种普遍存在的心



理状态。而这种心态会使我们难以充分享受丰富的生活。这本书正是为这样的人写的，包括他们的家人和亲朋好友。

在深入讨论这些心态之前，让我先把这本书里谈到的一些概念介绍一下，给某些概念下个定义。

什么是羞怯和社会交往紧张感

羞怯是指不愿接触人尤其是不熟悉的人的心理。这并不能算是反常的性格特征，也就是说，人人都有某种程度上的羞怯，有的人多，有的人少，大多数人处在两者之间。就像身高一样，它是一种身体特征，有的人高，有的人矮，多数人在两极的中间地带。这是一种遗传性特征，也就是说它受基因影响，这些基因来自（生物学意义上的）父母，在出生前就决定了身高的可能性。当然它还受到其他因素的影响，比如饮食和环境的压力。

和身高一样，羞怯心理也受到基因的影响。我们在下一章里还要讨论这点，现在我们只要明白，羞怯是一种特征，就像一个人头发的颜色、眼睛的颜色、性格上的完美主义、寻求新奇刺激的倾向和一个人的智力等等，都是人的一些特征。这些特征除了头发和眼睛的颜色以外，都不是完全由基因决定的，还有许多其他因素施加着强烈的影响，比如我们一生中学到的知识、经历的事情和做出的决定。

绝大部分个性和身体特征在人群中是正常分布的。这是什么意思？这就是说，如果测量一下全世界每个人的某一特征，比如羞怯心理或是别的什么，一般情况下我们会得到一条均匀的曲线。假如取 1000 个人作为样本，测量一下他们的羞怯度（可以用问卷，也可以用录像机把他们的行为录下来进行分析），就会得到一条比较规则的曲线——如图 1.1。

从这张图上可以看到，有些人非常羞怯（在图的右端），有些人毫不害羞（在图的左端），而大部分人处在中间的某个地方。某一种性格特征过多或者过少可能都不太好。我们知道，有些特别害羞的人经常遇到困难，羞怯妨碍他们进行一些本来轻而易举的活动，比如走出家门、交朋友、在工作中挑更重的担子等等。

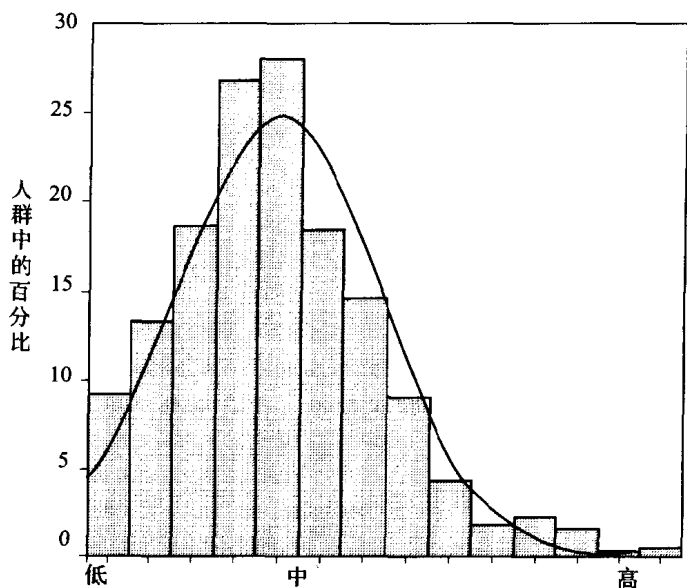


图 1.1 羞怯分布曲线

对于曲线左端的人我们知之不多。比如说，有没有“害羞得不够”这么一种说法？据我所知，还没有人研究这个问题。但是可以推测，某个“不够害羞”的人可能会置他人的感觉于不顾，变得迟钝而冷漠。在极端的情况下，他也许会因为肆无忌惮而违犯法规？现在谁也不清楚。

社会交往紧张感和羞怯有紧密的关系。我们先来给“紧张”



下个定义。这是一种不安的内心状态，一般都带有某种不确定性。这是一种强烈的感受，很像恐惧或者说害怕，但恐惧的时候你知道你怕的是什么。如果有人用枪顶着你的脑袋，你感到的不是紧张，而是恐惧！你 very 清楚地知道是什么使你心跳加快、两腿发抖、眼前闪过历的往事。夜里你出门去倒垃圾的时候，也许感到紧张，提防着有人躲在黑暗中想要扑过来。这叫做紧张，而不是恐惧，因为你弄不清会不会发生意外，那只不过是一种可能性。（在犯罪率比较高的大城市里这个例子可能不恰当，不过你明白就是了。）简而言之，认为可能有危险的时候你会感到紧张；知道危险确实存在时你感到的则是恐惧。

社会交往紧张感指的是一种特殊情况下的紧张感，是有其他人在场的时候你感到的不安和不适。一般来说，这种时候你可能总觉得别人在观察你，你担心别人对你有看法，你感到难受，这就是社会交往紧张感。可以想见，这个概念和羞怯有相当大的重叠，和一些其他概念，例如自我意识，也有重叠之处。

羞怯和社会交往紧张感这两个概念也有不同之处，至少在行为和心理健康研究人员使用的意义上。在行为研究中常会用到“羞怯”这个词。比如，心理学家可能会用录像机记录一个晚会，然后用秒表测量每个人接近陌生人、参与谈话或者发起谈话的“启动”过程需要多长时间。他们可以据此推断，沉默迟疑的人比立刻融进人群的人羞怯程度更高。事实上，研究者如果不直接提问，就没有办法知道这些人的想法和感受。但是依据对行为的观察和测量，心理学家就可以对每个人的羞怯程度做出推断。

这样得出的结果也许可靠也许不可靠。晚会上有一个人迟迟不参与大家的谈话，这可能有多种原因。也许是他羞怯，也许是他厌倦了，或者他刚和家人吵了一架，或者他根本不懂当地的语言。由于有这些不确定因素，有的研究者会认为我们不该把这种状态称为羞怯，而不如叫做加入谈话迟疑、行为矜持、或者回避

交往。但羞怯仍然是我们的常用词，特别是在谈到儿童的时候。

但是，社会交往紧张感并不是一种很好推断的心理状态，仅仅靠行为观察是不够的。比如说某个人在会上很少发言，并不一定说明他有社会交往紧张症。要确认这种紧张心理，或者衡量紧张的程度，都必须直接提问本人。任何形式的紧张都是一种内心状态，是人们的感觉，不是外在的标志，不是机器可以测量的。假如真的有这种机器，倒不妨称之为紧张测量仪，成立一个公司，上市，然后退休大吉了。我要说的是，这种紧张感只是人的一种感受，而不是他人可以观测到的东西。（请记住这一点，后面还会谈到。）

窘迫感和羞愧感： 与社会交往紧张感和羞怯心理的区别

现在，我要介绍几个和上述概念多少有些重叠的概念。比如，有的读者可能会问：窘迫感算什么？你可能为提这个问题感到窘迫，别这样，这个问题提得好。关于窘迫有人写过整本书，得克萨斯州赛姆休斯顿州立大学的心理学教授罗兰·米勒的说法很有启发。他把窘迫感定义为一种基本的情感：它是由“在公开场合发生的（不是预先设计却发生了），对自己不利的事件所造成的屈辱和懊恼状态，是人们尽可能避免的一种状态”。按照这个定义，在做推销讲演的时候裤子掉了，你就会有窘迫感。不同于可以预知（比如，要在晚会上见生人，你先就不安起来）的社会交往紧张感和羞怯心理的是，这两种状态，窘迫感更多的时候是一种反应，更有一种不可预料性（比如，你身着奇装异服走进晚会现场，突然发现感恩节已过）。

你可能会问：“对社交感觉紧张的人会不会也有窘迫感？”答



案是肯定的。害怕出现窘境——忽然成为别人注目的中心——是让有社交紧张感的人最害怕的事情。羞怯的人和社交中感觉紧张的人是不是更容易感到窘迫呢？我们说不准，但可以肯定的是，他们比一般人更容易担惊受怕。

羞愧和窘迫这两种感受比较近，有些理论认为，窘迫感只是一种较低程度的羞耻感。比如讲演的时候裤子拉链开了你会感到窘迫；而裤子一下子掉到地上露出内裤，你就会感到羞愧难耐。另外一些理论认为，羞愧是一种更深、更隐晦的感受，是内心深处的某个不光彩之处被暴露于众的感觉。

现在我举例来说明这两种感觉的区别：

一中年男子从一家咖啡店走出来，手里拿着一杯加糖加量加价的香草咖啡。他一脚绊在了一只滑板上，虽然没有摔倒，可是把裤裆前面的部位给弄湿了。周围的人都看着他，他觉得很窘。他马上跑到一个端着一杯三倍加量的浓咖啡的小男孩儿跟前，对他大叫：“你为什么不看好你的滑板，我差点儿摔着！”然后又突然转身，钻进他的车开走了。因为对男孩儿又叫又喊使他感到羞愧，恨自己不该大发脾气。

可以说，一件糟糕的事意外地吸引了别人的目光，就会使你感到窘迫。对自己感到非常失望，你会感到羞愧。窘迫感尽管不舒服，一般会转瞬即逝；而羞愧感会滞留不去，而且可能积累起来。对社交感到紧张的人会尽一切力量避免受窘。这种人，尤其是紧张感比较严重的人，很可能也带着一种沉重的羞愧感。

对本书专业用语的解释

我们谈了这么多专业用语，是不是有必要呢？有时候我们也觉得麻烦，不过这样做自有道理。研究人员需要研究同一现象的不同方面，就要用不同的术语分别命名。研究儿童行为和行为遗传学的学者会注重羞怯心理，研究反常行为和心理失调的学者会关注社会交往紧张感。这些研究者对这些定义的区分并不完全一致。有些人，包括威克弗瑞斯特大学的心理学教授马克·利瑞认为，羞怯只不过是社交紧张感加上沉默寡言。他认为社交紧张和羞怯感这两个概念是可以互换的，本书有时候也这样用。但是我们会尽量区分正常的性格特征如羞怯感，和非正常的性格特征如社交紧张失调状态（也叫做社交恐惧感），前者的程度可从低到高有所不同，后者的特点是高度的紧张，以至于使正常的交往都不能进行。

紧张感是一种正常反应：多少为合适？

紧张是对压力或者威胁的一种正常反应，它的作用就是一个信号：“嘿！注意！多加小心！可能会出问题。”这并不是坏事。如果不存在紧张感，我们就会高枕无忧，沉溺于安乐；不存在紧张感，我们就会肆无忌惮，对潜在危险视而不见，甚至闯红灯、乱花钱、不带安全器具就登山。紧张可以成为动机，只要不是过于沉重而拖住人的步伐。如果没有紧张感，我们就不会努力进取，就不会完成工作任务。少量的、能激励我们进取的紧张感有益而无害，而过量的紧张感有害无益。那么，多少为合适呢？

