

生活白皮書

克服害羞 ——女性指南

Dianne Doubtfire 著 ● 簡素玟 / 譯



生活白皮書⑪

克服害羞

——女性指南

聯經

Dianne Doubtfire

著 □ 簡素玫 / 譯

生活白皮書①

克服害羞——女性指南

·A17024·
82.05.1468

中華民國八十二年五月初版

定價：新台幣120元

有著作權·翻印必究

Printed in R.O.C.

原 著 者 / Dianne Doubtfire
譯 者 / 簡 素 玫
發 行 人 / 劉 國 瑞

版權代理 / 博達著作權代理有限公司

出 版 者 / 聯經出版事業公司
臺 北 市 忠 孝 東 路 四 段 555 號
電 話 / 3620137 · 7627429
郵 撥 電 話 / 5 4 1 8 6 6 2
郵政劃撥帳戶第0100559-3號

新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0959-0(平裝)

OVERCOMING SHYNESS

First published in Great Britain in 1988 by
Sheldon Press, SPCK, Marylebone Road, London NW1 4DU

Copyright © Dianne Doubtfire 1988

Chinese Translation Copyright © 1993, by
Linking Publishing Company, Taiwan R.O.C.

Published by arrangement through

Bardon-Chinese Media Agency

All Right Reserved.

前言

沒有人能永遠自信，可是大多數人都可以活得比目前狀況更有自信。我們必須了解自己為什麼會害羞，然後盡最大努力克服障礙，將內在最好的一面發揮出來。我們若缺乏自信心便無法在工作時達到最高效率，無法保持健康並鼓舞我們周遭的朋友。自信與幸福是一體之兩面；我同意史蒂文生（Robert Louis Stevenson）的話：「我們負有使自己快樂的責任，然而在所有責任當中，這點往往最被忽略。」

開展自信的能力極其重要，信心會影響我們的一切作為，然而許多害羞的人卻不知將時間投注其上，不願意相信只要遵循一些實用又有效的原則便可將

困難解決泰半。

天下沒有白吃的午餐，如果我草草向妳建議：「幹嘛作繭自縛」或「鑽出牛角尖不就得了」，不但對妳毫無幫助且顯得我缺乏同情心。我們需要比這些更具建設性的忠告。半個世紀來我讀了許多書，嘗試過無數錯誤，我發現生活中有些可行的法則就如數學般精確無誤，如果我們留意去使用，可能會收到意想不到的效果。忽略這些法則就如同在滿漢全席前挨餓般可惜。然而確實有很多人忽略這些法則，將精力浪費在後悔及焦慮上，卻不知這些具毀滅性且令人痛苦的情緒可經由個人的努力大幅降低。

如果妳常為害羞所苦，本書所要介紹的方法將可能永遠治癒妳這個毛病。只要妳對問題有更深層的了解，並且能用新的角度來看這個問題，妳將得到意想不到的安全感。所以請別走開，讓我們一同來探測這些方法。短時間內妳將看到自己奇妙的改變。

目次

前言	i
第一章 什麼是害羞？	1
第二章 我們為什麼會害羞——問題父母	13
第三章 我們為什麼會害羞——其他人	23
第四章 害羞的其他成因	35
第五章 克服自覺	45
第六章 女性特有的問題	59

第七章	在男性面前害羞？	75
第八章	從女學生到老市民	87
第九章	內疚的問題	105
第十章	放輕鬆	119

第一章 什麼是害羞？

在我們開始探討如何克服害羞這個課題前，讓我們先確定一下自己是否真的有這個毛病。也許妳只不過是態度溫和、謙沖有禮、不擺架子、寡慾知足的人？許多女人正是自甘跑跑龍套而不願成為眾所注目的焦點。妳不妨到幼稚園去看看，即使是很小的孩子氣質都已南轅北轍，紫蘿蘭和向日葵之間當然還會有無數不同的花草。所以討論害羞的書本不該試圖改變女人的基本人格特質，只能幫助她完全地、有創意地表現自己。

如果妳對目前所扮演的角色相當滿意，並且不為自覺所惱，本書就不適合妳讀。許多人本來就喜歡過平靜的生活，做自己想做的事。這些人和那些比她們耀眼的人在世界上佔有同等重要的地位。如果妳是這種人，大可不必汲汲尋

求改變。

可是如果你想更自在與他人交往、發表意見、表明立場，想擁有更有力更積極的態度，妳最好繼續讀下去。害羞的人失去生活中許多寶貴的東西，如果他們知道如何著手去克服這種情緒，最終定能獲勝。有些人不願意承認自己害羞，甚至對自己也不承認，又有些人假裝害羞，其實一點都不是這麼回事。他們這麼做不過是為了避免參加一些她們不喜歡的活動。探討這個課題，誠實面對自己真正的情緒十分重要。當然啦，要這麼做並不是很容易。有時我覺得要對自己誠實比對別人誠實還要困難。

害羞有許多不同的層次，不同的形態。絕大多數的人是在某些狀況會害羞，也有很多人是在任何場合都害羞，那是一種病態，為其所苦的人願意付出任何代價，只求得到那種嚙下一口便能立即治癒的妙方。「她無可救藥的害羞」，人們如此描述那些極度害羞的人，可是他們如何能真正了解這些害羞的人是如無可救藥地痛苦。每當要到公共場所、要會見陌生人、或需要自我肯定的時機出現時，焦慮也伴隨而來，這些情緒我瞭若指掌，因為我自己也曾經為此苦惱不已。

要克服這個問題當然沒有妙方。可是確實有許多方法可以幫助我們掌握問題，有時這些方法還真會像魔法般生效。希望本書真能帶妳踏上復原之路。

我只能提供妳我個人得到的結論，這些結論得自我長期對這個課題的興趣，以及與害羞人士和已大幅克服害羞的人的相處經驗。我了解要戰勝這種無時不在的障礙實在是非常困難，所以希望妳們也不要以為我將提供的解決方法會很簡單。然而，只要妳誠心想改，下決心達成目標，奇蹟一定會出現，即使妳的害羞已病入膏肓，也能克服。

讓我們來看看小型牛津字典（*Shorter Oxford Dictionary*）中為害羞所下的一些定義：「容易退縮；因羞怯、謹慎、不信任而不易親近；怕羞、不情願、不甘心；不願接受某個原則或思考某個課題；保守謹慎；說話小心；不敢堅持己見；敏感羞怯。」

緊 張

上述定義中緊張兩字並未出現，害羞與緊張本來就是兩回事，只不過害羞

的女人因為過度敏感可能較容易神經緊張。不會害羞的人也許怕打雷、怕老鼠、怕搭乘飛機，而害羞的人可能對這些一樣都不怕。我自己就是這樣，我已克服了大半的害羞，卻害怕置身電梯中，更憎惡打雷。我丈夫生性保守，可是對打雷或搭乘電梯卻毫不在乎。

害羞涉及人際關係。我們對小狗小貓不可能害羞，可是我們可能在孩童面前害羞，而我們獨處時也不可能害羞。我想我們必須坦承我們之所以害羞是因為太在意別人的看法，可見得害羞隱含著我們在某些方面感到自卑，要治癒這種感覺須先建立自尊。這事自然不易辦到，然而我們一定辦得到，如果我們辦到了，所得回報將出乎妳意料的大。只要妳願意下功夫，一個嶄新的自信生活就將出現在眼前。妳不該聽到要下功夫便膽怯了，其實只要方法正確，實行時溫和堅定，這個自我改造的過程不僅讓妳收穫無窮，同時也樂趣無窮。

我從和許多自認害羞的女人的談話中發現，大多數人都承認自己是因為缺乏自重才害羞的。但也不是所有人都持相同看法，有些人說她們自認比她人優秀、特出，退卻是因為害怕損及自己的形象。我也許不很正確，但我斷不會稱這種情形是害羞。我認為一個人若是害怕別人不夠尊重她，不夠賞識她的優點，

必然在與人相處時會感到某種程度的不安。這種心理所造成的謹慎沈默比較接近虛榮，會予人一種不友善的感覺。

要找出在人群中感到不適的原因並非易事，可是只要我們誠實面對自己的情緒，我們便已開始走向何時何地都能坦然自在的境界了。這不正是我們每個人都想擁有的境界嗎？

窘 困

我們剛剛已談過緊張與害羞並不相同，而窘困呢？在某些情況下，這兩種情緒還真十分接近，近得幾乎無法分辨。兩者最大的不同在於害羞是種持續性的情緒，而窘困卻是因時因地暫時出現的狀況。我們會因臉紅或說話結結巴巴感到困窘，而窘困也會令人臉紅或說話結巴，如此一來我們便掉入痛苦的泥沼中了——會臉紅的女人最後往往乾脆避開人群。如果我們忘了別人的名字，我們便會感到窘困（尤其是忘了舊識的名字），部分是因為我們怕傷害對方，但更可能是因為我們怕顯得腦筋不靈光。這種現象常常只是因為我們心不在焉，

而這種經驗幾乎人人都有，老少皆不例外。年歲漸長健忘的頻率愈高，這似乎是不爭的事實，然而只要我們想想那些年長的女演員能把台詞背得那麼滾瓜爛熟，我們便有把握不讓歲月毀損我們的記性。

讓我們言歸正傳再來談談窘困這個課題，那是個很難忍受又不得不忍受的狀況，事情往往突如其來地發生了，而且錯又不在自己。就像有一次我家門鈴響了，小兒子去開門，突然大呼小叫起來，他說：「媽！有一個糟老頭站在門口！」那是我一位藝術家朋友——大約三十歲——他特地來告訴我他正在鄰近的畫廊舉行個展。幸好他當時有——現在當然也還有——很強的幽默感。啊！幽默感在這種令人窘迫的場面真是救命仙丹！如果我們能自我解嘲就不怕遇到類似的場面，然而這種情形若不叫我們面紅耳赤好一陣子，我們也算不得是個人。要圓滿處理這些令人尷尬的場面端賴我們的反應，誠實是第一要務，不要試圖掩飾；不管妳怎麼做最後一定會被看穿。如果妳忘了某人的名字，直接承認妳忘了：「真抱歉，我竟一時想不起妳的名字！」或因人因地說些類似這種抱歉的話，對方不但不覺得受傷，許多人反而會因為看見別人也和自己一樣健忘而暗自感到安慰，如果他們因而不悅，也許是他們自己人格出了問題。總之，

我的建議是，碰到這種情形最好完全坦誠，別失去了幽默感，然後趕快轉移注意力。

知名人士在電視訪談中，往往會應邀談談自己最窘困的時刻，由此可知這些情況多富娛樂價值，記得有位閃閃發亮且年輕貌美的電影明星被問及這個問題時，提到她有一次正要跨進一家豪華大飯店時，褲頭的鬆緊帶突然斷裂，當時人潮十分擁擠，她那條粉色褶邊燈籠短褲竟當場滑落到足踝，使她無法繼續往前走，這才發現這個尷尬的情形。「妳當時怎麼處理呢？」主持人問，「我就踏出褲管，然後將褲子放進皮包裡。」她聳了聳肩說：「我還能怎麼樣？」尷尬如同害羞，只有在我們和他人發生關係時才發生，我們獨自看色情電影不會感到窘困，可是如果旁邊坐了位思想古板的朋友那又另當別論了。

沒有人喜歡顯得愚蠢或無知，然而我們卻不得不承認天下無完人，犯犯錯實在沒什麼好大驚小怪的。我們必須學會容忍別人的錯誤，同時也容忍自己的錯誤。

自覺

對我而言害羞和自覺並無兩樣，兩種情緒都很折磨人，即使在我們受到賞

識的時候，都可能對自己的外表或成就過度自覺，單單是成為眾所注目的焦點這件事，都能叫人難以安適，也許是害怕達不到別人的期望吧！一些女演員告訴我她們在台上不會自覺，因為（如果她們演得好的話）她們真正的自己會被所扮演的角色完全掩蓋，會引起她們焦慮的因素不外忘了台詞或漏失道具。

我在分析害羞成因的過程中了解到我們每個人所營造的生活都是那麼的不安定，平穩自信與狂亂痛苦僅僅一線之隔。不管我們如何熟悉自己所扮演的多重角色，我們總會不停擔憂一些不測的變化：擔憂有不速之客，擔憂自己表現不當會破壞一切。然而，如我前面所提過的，每個人都可能在某些場合或某些時刻感到自卑，我們只能盡力在過度謙卑和驕傲自大之間找到一個平衡點。

害羞的症狀

害羞會以很多不同方式表現出來。最普通的大概是人際溝通發生困難。害羞的人（我記得很清楚自己年輕時的經驗）將自己關閉起來不和陌生人談話，只和熟人在一起才感到自在（甚至有時連和熟人在一起都不怎麼自在）有時我

們會覺得害羞的女人似乎盡力把自己隱藏起來。問題出在於她們太在乎能否被人接受，不管我們是怎麼一副德性，我們的親戚朋友都接受我們，而陌生人則不見得會如此寬宏大量，害羞的人怕受到抨擊，她們有許多容易受到傷害的弱點，因此時時害怕犯錯或遭到拒絕。為了避免受辱（這是她們的看法），除非能留下良好印象，她們儘量少說少做。

我有一位名叫瑪莉的朋友十分害羞，她是個網球好手（本書中所舉的例子均是事實，人名則為杜撰），喜歡四處與人賽球，因為在球場上她感到十分自信，可是打完球與朋友到咖啡廳坐坐時，她卻隻字不語，她非博學多聞之輩，也未曾受過良好教育，所以她乾脆保持沈默以掩飾自己的無知。其實如果她願意坦誠面對自己的無知，提出問題，興致勃勃地聆聽答案，定能成為更受歡迎的人。這樣一來她不但可以拓展視野，同時能減少害羞。朋友們欣賞她精湛的球技，卻對她在咖啡廳中的沈默感到厭煩，朋友們認為她冷漠且不友善。事實上，知識不夠並不會令人生厭，只要你不偽裝樣樣精通。朋友犯錯或遺忘某事時我們反而會以比平常更友善的態度來待她，妳自己不也是這樣的嗎？倘若一個人太完美了，反而使身邊的人顯得一無是處，許多女人因為對自己期望過高

而顯得有些退縮，她們想表現的毫無瑕疵——外貌、知識、談吐等皆然——這種完美主義往往使自己感到不快，因為沒有人達到這樣的目標。

另一個徵兆是自戀，羞怯的女人太在意自己留給別人的印象，以至於無法忘懷自己，真心去關懷別人。然而關懷他人正是克服羞怯與人交往的最佳利器。我們都知道有一種人，她們問完問題不等對方答腔便接著談論和自己有關的事。只要妳告訴她們明年要到法國去，她們便能滔滔不絕述說自己上次到法國旅遊的經歷，或告訴妳她將到法國去的行程安排。她們不會問妳將到那一區去、何時起程、怎麼去，或者妳是否第一次去。她們對這些絲毫不感到興趣，這便是害羞的徵兆，因為自戀的人害怕別人，這種害怕會導致孤立，而孤立又會妨礙自我突破。突破的方法就在於真正努力去問別人他們的想法及作法，全心全意傾聽，給對方機會表達自己，不要急於談論自己。受我們喜愛的人一定是關心我們問題的人，絕不是那種大半時間都在談論自己的人。

太過於內省的人也會失去機會享受周遭事物的樂趣。悲哀痛苦固然無處不在，大自然的美景卻也隨處可見。我們可盡情享受其中樂趣，同時又不忘在能力範圍之內幫助他人解決問題，如此我們將會感到更自信更滿足。自覺有正負