

# 害羞再見

## Conquer Shyness

Frank J. Bruno 博士--美國最著名的心理諮詢顧問大師，二十一世紀疏離人際社會的精神導師。一針見血的精闢論述，幫你找出害羞的根源，為你打造一個新的寬頻人際舞台，不再四處碰壁。

Frank J. Bruno 博士◆著 李靜瑤 碩士◆譯

# Conquer Shyness

勵志心理

典藏版  
2010.05.01



# 害羞再見

Conquer Shyness

Frank J. Bruno博士◆著 李靜瑤 碩士◆譯

勵志心理



勵志心理典藏版011

## 害羞再見 *Conquer Shyness*

作者: Frank J. Bruno

譯者: 李靜瑤

責任編輯: 黃敏次

出版者: 精美出版股份有限公司/出版/發行

聯絡地址: 台北市內湖區新明路174巷15號10樓

e-mail: cryco@ms27.hinet.net (編輯部)

sitak@club.golden.com.tw (發行部)

電話: 27911197・27918621

傳真: 27918606・27955824

郵撥: 0017944-1 戶名: 希代書版股份有限公司

出版日期: 2000年6月

本書原為1999年「精品生活系列」出版之《誰都不須害羞》

Copyright © 1997 by Frank J. Bruno

Chinese translation copyright © 1999, © 2000 by Gin-May Publishing Corp.

A division of Sitak Group.

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan USA.

A division of Simon & Schuster, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.

All Rights Reserved.

行政院新聞局局版臺業字第6367號

本公司法律顧問: 梁開天律師、張靜律師、李永然律師、蕭雄淋律師

版權所有・翻印必究

※本著作物經著作人授權發行, 凡本著作任何圖片、文字及其他內容, 未經本公司同意授權者, 均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害, 如一經查獲, 必定追究到底, 絕不寬貸。

希代書版集團發行/Printed in Taiwan

香港總經銷: 全力圖書有限公司

地址: 香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心1樓8室

電話: (852)2494-7282 傳真: (852)2494-7609

國家圖書館出版品預行編目資料

害羞再見 / Frank J. Bruno 著.

李靜瑤譯. — 台北市: 精美, 2000 (民89)

面: 公分. — (勵志心理典藏版: 11)

譯自: Conquer shyness: understand your shyness - and banish it forever!

ISBN 957-811-971-2 (平裝)

1. 害羞

176.526

89004943

你是醜小鴨嗎？

原英文版作者序

004

害羞是甚麼？

011

害羞是指：自己總覺得在舞會上像一朵壁花，一心期盼自己心儀的男孩來邀妳共舞。但又希望他不要找上妳。  
害羞是指：別人直視你的眼睛時，你會覺得混身不自在。  
你總是怕別人批評你，你總是不敢說出自己真正的想法。

害羞與性格

033

著名的心理學家和哲學家卡爾·榮格曾說過：人的性格有兩種截然不同的特質，他將它稱之為內向、外向而人

害羞再見

CONTENTS

害羞與性格

## 克服負面情緒

057

的個性有四種性格類型：害羞又內向的人，害羞但外向的人，內向但有自信的人，外向又有自信的人。

人們一定要體會到負面——攻擊性行為只會害人害己。這種負面情緒在一時之間可以讓自己稍微鬆一口氣，但是這種行為會一再挫傷你的人際關係，讓你付出高昂的代價。

## 克服負面情緒

## 擺脫習慣性害羞行為

079

有人說害羞是後天養成的，但也有人說多少跟遺傳有關，但把害羞當做是一種習慣，這種想法對自己會大有幫助。

害羞再見

CONTENTS

習慣是我們從經驗學習而來的一套反應模式，習慣一旦養成，人就會不自覺地依循下去。

## 用意志力克服害羞

099

善用意志力，間接控制害羞的習慣。害羞就好比是一種心理脹氣，你可以用間接的方式予以去除，在心理上吞嚥藥片，靠意志力解除自己焦慮不安的反應。

## 一切順其自然

119

對別人不要吹毛求疵，做一個對別人比對自己來得有興趣的角色，凡事不要以自我為中心，但也不要過份苛責自己。一切事情就讓其自然發展，不要過份患得患失。

# 害羞再見

# CONTENTS

## 自信地表現自己

147

自信心訓練法的技巧是指我們可以自行掌控的行為，我們隨時隨地都可以實際演練，這套技巧是由一套自主行為所構成，旨在讓人在心理上得到滿足。

## 我想要和你當朋友

175

接受自己是個社會人的事實。你因為害羞，很可能會很容易給自己找個合理的藉口躲開社交場合，讓自己喘口氣。長期離群索居其實非常困難，社交場合的自信非常值得我們去培養。

## 我想要和你當朋友

害羞再見

CONTENTS

## 打造一個全新的自己

197

如果你對自己的外表或性格抱持著負面的自我形象，你不要因此而覺得束手無策，很幸運地，有許多實際可行的方法可以改善你的自我形象。

## 克服害羞的九大步驟

219

克服害羞是一種漸進的學習過程，學習的速度可快可慢，因人而異。如果學得快，表示成效卓著，這同時也能夠讓你事事順利成功。

## 克服害羞的九大步驟

害羞再見

CONTENTS



# 害羞再見

Conquer Shyness

Frank J. Bruno 博士◆著 李靜瑤 碩士◆譯

勵志心理



勵志心理典藏版011

## 害羞再見 *Conquer Shyness*

作者：Frank J. Bruno

譯者：李靜瑤

責任編輯：黃敏次

出版者：精美出版股份有限公司／出版／發行

聯絡地址：台北市內湖區新明路174巷15號10樓

e-mail：cryco@ms27.hinet.net（編輯部）

sitak@club.golden.com.tw（發行部）

電話：27911197・27918621

傳真：27918606・27955824

郵撥：0017944-1 戶名：希代書版股份有限公司

出版日期：2000年6月

本書原為1999年「精品生活系列」出版之《誰都不須害羞》

Copyright © 1997 by Frank J. Bruno

Chinese translation copyright © 1999, © 2000 by Gin-May Publishing Corp.

A division of Sitak Group.

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan USA,

A division of Simon & Schuster, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.

All Rights Reserved.

行政院新聞局局版臺業字第6367號

本公司法律顧問：梁開天律師、張靜律師、李永然律師、蕭雄淋律師

### 版權所有・翻印必究

※本著作物經著作人授權發行，凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害，如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。

希代書版集團發行／Printed in Taiwan

香港總經銷：全力圖書有限公司

地址：香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心1樓8室

電話：(852)2494-7282 傳真：(852)2494-7609

國家圖書館出版品預行編目資料

害羞再見／Frank J. Bruno著．

李靜瑤譯．——台北市：精美，2000〔民89〕

面：公分．——（勵志心理典藏版：11）

譯自：Conquer shyness: understand your shyness - and banish it forever!

ISBN 957-811-971-2（平裝）

1. 害羞

176.526

89004943

根據美國史丹福大學的心理學家菲利普·辛巴達先生的研究，在美國有百分之四十的成人覺得自己有害羞問題。在臺灣，也有很多人深受害羞問題的困擾。但是，這一切都是可以克服的。

## 你是醜小鴨嗎？（原英文版作者序）

「她從小就是個嚴肅又害羞的小孩，雖然不是很漂亮，不過卻常常帶著紅通通的蘋果小臉，相當可愛。」小女孩的媽媽回憶著當年的情景。

之後，小女孩長大了，正值花樣年華的她，開始對自己外貌上的不足相當在意。儘管生活上的不順遂接二連三的發生，但女孩還是步上紅毯，生兒育女，最後成為一位舉世聞名、丰采迷人的奇女子。

或許你已猜出我說的是哪一號人物了。沒錯，她就是美國前第一夫人依蓮娜·羅斯福。

依蓮娜·羅斯福的自傳，道出了依蓮娜一生逆境求存，最後終能享受豐美成果

的心路歷程。生性害羞的依蓮娜能克服重重難關，成為一位魅力無窮的女性，那麼飽受害羞天性所苦的你，未來人生也一定仍有希望。

如果你生性害羞，本書會為您指出一條康莊大道。《害羞再見》這本書說明人在面對人群時，內心焦慮緊張的過程，讓大家了解人為何會有害羞的反應。

更重要的，本書將告訴你「克服害羞」的許多有效祕訣及建議，只要你能耐心學習，就可馬上活用於日常生活中。這些對策將告訴您如何有效地應付害羞這個問題。

你是醜小鴉嗎？

原英文版作者序

004

害羞是甚麼？

011

害羞是指：自己總覺得在舞會上像一朵壁花，一心期盼自己心儀的男孩來邀妳共舞。但又希望他不要找上妳。害羞是指：別人直視你的眼睛時，你會覺得混身不自在。你總是怕別人批評你，你總是不敢說出自己真正的想法。

害羞與性格

033

著名的心理學家和哲學家卡爾·榮格曾說過：人的性格有兩種截然不同的特質，他將它稱之為內向、外向而人

害羞再見

CONTENTS

的個性有四種性格類型：害羞又內向的人，害羞但外向的人，內向但有自信的人，外向又有自信的人。

## 害羞與性格

### 克服負面情緒

057

人們一定要體會到負面——攻擊性行為只會害人害己。這種負面情緒在一時之間可以讓自己稍微鬆一口氣，但是這種行為會一再挫傷你的人際關係，讓你付出高昂的代價。

## 克服負面情緒

### 擺脫習慣性害羞行為

079

有人說害羞是後天養成的，但也有人说多少跟遺傳有關，但把害羞當做是一種習慣，這種想法對自己會大有幫助。

# 害羞再見

# CONTENTS

習慣是我們從經驗學習而來的一套反應模式，習慣一旦養成，人就會不自覺地依循下去。

## 用意志力克服害羞

099

善用意志力，間接控制害羞的習慣。害羞就好比是一種心理服氣，你可以用間接的方式予以去除，在心理上吞嚼藥片，靠意志力解除自己焦慮不安的反應。

## 一切順其自然

119

對別人不要吹毛求疵，做一個對別人比對自己來得有興趣的角色，凡事不要以自我為中心，但也不要過份苛責自己。一切事情就讓其自然發展，不要過份患得患失。

# 害羞再見

# CONTENTS



## 自信地表現自己

147

自信心訓練法的技巧是指我們可以自行掌控的行為，我們隨時隨地都可以實際演練，這套技巧是由一套自主行為所構成，旨在讓人在心理上得到滿足。

## 我想要和你當朋友

175

接受自己是個社會人的事實。你因為害羞，很可能會很容易給自己找個合理的藉口躲開社交場合，讓自己喘口氣。長期離群索居其實非常困難，社交場合的自信非常值得我們去培養。

## 我想要和你當朋友

害羞再見

CONTENTS