



Shrinking Violets

Joe Moran

羞涩的潜在优势 ——害羞者心理指南

【英】乔·莫兰 著 张勇 译

害羞也是一项天赋，
是看待这个世界的一种独特方式。

乔·莫兰被誉为“一位具有惊人天赋的社会历史学家”，
他从社会心理学的角度，通过考察那些伟大害羞者的真实人生，
者背后的独特禀赋。

重庆出版社

羞涩的潜在优势

——害羞者心理指南

【英】乔·莫兰 Joe Moran 著 张勇 译

Shrinking Violets

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羞涩的潜在优势——害羞者心理指南/ (英) 乔·莫兰著;
张勇译. — 重庆: 重庆出版社, 2017.12
ISBN 978-7-229-12618-6

I. ①羞… II. ①乔… ②张… III. ①个性心理学
IV. ①B848.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第216828号

Shrinking Violets : A Field Guide to Shyness
Copyright ©Joe Moran, 2016
Simplified Chinese edition copyright:
2017 Beijing Green Beans Book Co., Ltd.
All rights reserved

版贸核渝字 (2017) 第167号

羞涩的潜在优势——害羞者心理指南

XIUSEDE QIANZAI YOUSHI——HAIXIUZHE XINLI ZHINAN
[英] 乔·莫兰 著 张 勇 译

责任编辑: 孙 曙 叶 子

特约编辑: 李少林

装帧设计: 主语设计



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqcb.com>
北京中科印刷有限公司 印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 11.75 字数: 200千

2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-12618-6

定价: 54.80元

版权所有, 侵权必究

纪念我的外祖母爱伦·伊凡斯奇塔斯 (Ellen Evaskitas,
1917—1958), 婚前姓氏为罗伯兹 (Roberts)。



目录 contents

第1章 害羞史初探 001

害羞有多副面孔。有些人初看起来堪称是社交方面灵巧的典范，可深入了解，却发现并非如此。

第2章 这种古怪的精神状态 038

巴伐利亚的路德维希二世，他的害羞促使他在与世隔绝的山脉中建造了一系列童话般的王宫，其目的原本是使自己可以从世界中消失得更远。这就是催生德国建筑奇迹“新天鹅堡”最初的心理动因。

第3章 多么难堪啊 095

每个人都能感受到窘迫，虽然世界各地思考、谈论它的方式并不一样，但几乎每种文化中都有着丰富的词汇来表达繁多而存在细微差别的对于窘迫的感受。在这方面，人性是相通的。

第4章 张口结舌 144

在害羞者看来，社交方面极具自信的人都不是在彼此倾听，而是玩着一场谈话捕捉游戏，言词的交换就好像皮球在空中飞来飞去一样。害羞者不只是不善于闲聊，而是从原则上就反对闲聊。

第5章 怯场 185

如果你有强烈的欲望成为演奏会上的钢琴家，却又深受怯场的折磨，那该怎么办呢？

第6章 害羞的艺术 232

艺术本身是否起源于这种内向性的能力，即从社交生活中作出策略性的退隐，以理解我们经验的意义？在某种程度上，我们都具有这种品质。正如我们的大脑必须睡眠、做梦才能复原一样，我们需要经过一段时期的酝酿或休憩，才能萌生出新思想。

第7章 向害羞开战 288

在学校里被视为异类而放逐的年轻人，长久以来即以成立乐队来作为回避害羞的一种方式。他们做着明星梦，希望有一天能向那些认为他们能力欠缺的人复仇。

第8章 新冰河时代 332

害羞也许是上天给予我们的一个礼物，它给了我们一个倾斜了的视点，一种看待世界的特别方式，伴随着它而来的孤独感赋予了我们难得的洞察力。

致谢 359

译后记 探索害羞之谜 361



第1章 害羞史初探

1939年10月，新学期伊始。牛津大学正处于战火之中。学校的建筑被征用作了空袭预警中心，一些医院和为孕妇而设的产科医院从伦敦疏散到了这里。油漆刷成的白线穿过了拱门、四方形的院子和庭院，以便于人们在灯火管制期间能够看清道路。用沙袋和帆布搭成的空袭避难处仓促间出现在学校的绿地上。

但是奥里尔学院（Oriental College）的一名新生，来自南非的年轻的大卫·赖特（David Wright）^①却几乎没去想战争的事。他正遭受着害羞的困扰，这个困扰是如此之深，以至于在他清醒时便占据了他的整个大脑，甚至于把他变成了一个完全的隐居者。一天天过去了，他还未跟任何人说过话。过去全是男生的餐厅和公共休息室，现在不得不与从女子学院分流来的女生共用。当赖特被介绍与一位女生认识时，他像后来自己所写的那样，“握手，什么话也说不出来，脸上慢慢地、却显著

① 大卫·赖特（1920—1994年），英国作家、诗人。他生于南非，幼时耳聋，移民英国后就读于牛津大学，著有多部诗集。



图1-1 成名后的大卫·赖特。他毕业于牛津大学奥里尔学院，后来成为一名有成就的诗人。他身高6英尺2英寸，身材魁梧，留着一头接近白色的头发，乱蓬蓬的，像杂草一般。

地呈现出夕阳般的红晕，呆立在那里，脑子里翻江倒海，直到那个女孩神经崩溃，逃之夭夭”。^①

赖特是幸运的。最终，他的厌烦心理战胜了他的腼腆。他决定正面解决害羞问题，在火车上找人交谈——有时车厢被分割得很小，间隔靠得很近，在这种地方，如果有陌生人和你交谈，你很难回避。这是一种高风险的游戏，当他想象那些被他抓住交谈的陌生人可能会逃之夭夭时，就会出现非常尴尬的时刻。不过不要紧，他已经开始作终生的努力，让自己

习惯于社交紧张感了。他很聪明，由于学院里的赛艇俱乐部可以成为接触社会的桥梁，所以尽管他认为划船是无用的活动，他仍然参加了赛艇俱乐部。出于相同的原因，他还开始玩桥牌，其实他同样认为桥牌是无意义的，但是却正确地猜测到了一点，即打桥牌更易于加入到大家的聊天之中，因为聊的内容总是围绕着桥牌的。

赖特1942年毕业时，已是一位有抱负的诗人了，他进入

^① 大卫·赖特：《耳聋：一部个人的叙述》，伦敦：费伯出版社，1990年版，第88页。

了苏活大学（University of Soho）继续学习。他的指导老师中有音乐家、艺术家、作家，以及从巴黎蒙帕纳斯区（Montparnasse）来的流亡者，这些人常在狄恩街（Dean Street）、老康普顿街（Old Compton Street）和拉思伯恩广场（Rathbone Place）的酒吧里碰面。这个团体怀有对艺术、语言和饮酒的共同兴趣，夜晚聚集到一起，彼此间很快便从相识到亲密无间。就像历史上先于他的无数害羞者一样，赖特发现，羞怯的症状会在一种液体——啤酒的作用下缓解，啤酒大约一万年就被酿造出来了，也许正是出于这样的目的。

赖特从未摆脱掉他的羞怯，但是他巧妙地转变了它的方向。他变成了一个苏活区生活的坚定拥护者，靠自己的才智生活，常常用酒吧烟灰缸里剩下的烟头卷烟抽，爆发出汽车喇叭般古怪的笑声，把人们惊得目瞪口呆。他身高6英尺2英寸，身材魁梧，留着一头接近白色的头发，乱蓬蓬的，像杂草一般。他甚至获得了一定的个人魅力。1960年代中期，赖特在利兹大学（Leeds University）做驻校诗人，他在校园附近的芬顿酒吧（Fenton pub）举办的即席吟诗讨论会吸引了一大群学生。

他的诗歌有讽刺的、对话式的、温文尔雅的，所有这些品质都是他所期望的，但是他自身却从未真正获得过。他的诗汇集成了薄薄的小册子，放到一般大小的书架上都能够占半架了，但是因为太过谦逊和文质彬彬，他并未能广为人知。尽管他不像大多数大胆的作家那样，但是他确实想写出一些可以改变人们生活的东西来，比如：阿尔加维区（Algarve）的指南，由他与爱尔兰艺术家帕特里克·斯威夫特（Patrick Swift）合著，旨在向英国中产阶级介绍该地区的情形，引发了在该

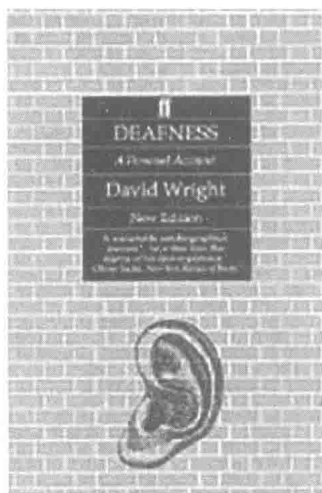


图 1-2 大卫·赖特关于自己耳聋的记述：《耳聋：一部个人的叙述》。自小患上的深度耳聋，使他的害羞更加严重，由于只能读唇语，他的每一次邂逅、交谈都面临额外的交流风险，他感觉像是从世界中被放逐了。

区购买第二套住房的热潮。赖特和斯威夫特常常一起出现在苏活区的酒吧里，只做嘴形而不出声地交谈，互相打手势并热烈地点头，完全无视其他泡吧者投来的迷惑目光。

赖特的害羞因为一个更为严重的问题而变得更糟了。7岁那年，一场猩红热导致他深度耳聋。他从未弄清耳聋是造成了他的害羞还是仅仅加重了他的害羞，但是他知道无论是哪一种，他都感觉像是从世界中被放逐了。由于他只能读唇语，他在与人交谈时注意不到对方语言的细微差别，不

能理解对方随意的插入语或脱口而出的离题话。这使得他看上去似乎不注意社交礼节。在牛津大学学习期间，他一直有一个奇怪的念头——男大学生互相称呼对方为“阁下”。他发现耳聋带来了一个特别令人痛苦的问题，即它会让其他害羞的人尴尬，因为他们与他交谈时不得不夸张地做口型，即使如此，也仍然有被误解的危险，这又给每一次邂逅、交谈增添了额外的风险。

耳聋不仅妨碍他听清对方的话，还妨碍他听别人之间的交谈，因此他无法判断人们交谈时的气氛，他必须把注意力一次只集中于一个说话者身上，而且他需要占据一个背光的座位，这样他才能看清交谈者们的脸。正常交谈中的那些“标点符号”，比如点头、扬眉或者表示赞许的低语——这些意味着我

们正在认真倾听的动作表示，都超出了他的接受能力。对赖特来说，口头语言从来不是欢快的杂音，而只能是平静地表达字面意义的工具。



我并不是那么注重自我的人，我没有把自己的害羞想象成一个不幸，对于耳聋我也是这样看的。但是我确实认为，赖特的困境以一种极端的形式，提出了关于害羞这件事的某些基本问题。这也正是我想去书写的内容，它不仅仅关于胆怯或恐惧，而是要多得多。羞怯也是一种社会性的“耳聋”，一种对于非语言事件的耳聋，一种无法抓住公共生活中看不见的主线的感觉。它就像是去参加一个晚会迟到了，别的人差不多已经是三杯啤酒下肚，进入了一种状态，仿佛像被施了魔法一样，他们可以自由地谈论某些预先约定的话题。

我在整个人生中也如赖特一样，一直在试图琢磨一些在别人看来很自然的事情。如果我不把谈话内容写下来的话，就不会去拨打一个新的电话号码，就像是电话客服中心的工作人员拿着一本公司里的脚本一样，当对方接起电话时，我就照着写下来的话说。（对于害羞的人来说，接电话的人看不见他，这应该是一种解脱，就像《绿野仙踪》里的巫师奥兹从一块屏幕后发出声音一样，但不知怎么回事，有的人却不感到解脱。）我会把我要对人们说的事情记在一个笔记本上，以防自己耗在闲聊上——不过，虽然笔记本都记满了，它看上去却从未阻止我跑题。参加聚会的时候，我不再总像过去那样，盯着书架或冰箱贴看个没完，而是面带神秘的微笑。我希望这微笑可以告诉别

人，我对眼前的欢乐场景感到满意，并不担心自己置身事外。

当交谈从偶然邂逅期走向放松阶段时，真正的问题也伴随着不拘礼节而来，仿佛无中生有一样。在工作中，这种情形时常发生在如复印室这样的地方，办公室生活相当于教区中心，人们在这里交换着流言蜚语，巩固着各自的同盟；或者在走廊里，从正式的层面来讲，走廊是直接通向其他地方的通道，但是从非正式的层面来讲，它意味着偶然的相遇和逗留。正是在这些有限的空间里，我碰到了困难，我从不知道自己是否应该停下来、打招呼，或者是停留多长时间。我可能要路过两名正在深谈的同事的身旁，停下来想问候他们，而他们继续在交谈，我不知道什么时候插话才好。最后，我只是简单地笑笑、点点头，就溜走了，让他们继续交谈。

进化人类学家罗宾·邓巴（Robin Dunbar）曾经发现，交谈人数的规模有一个天然限制，即4个人。当人数多于4个时，没有人再能够保持对于所有谈话者的注意力，谈话就会分裂成更小的单位。^①多年以来，我发现邓巴定律是相当可靠的，但即使知道这个问题出在哪里，却并不能让它更容易解决。当一群谈话者分裂为更小的单位时，我试图加入其中的一个小组，但会同时听到另一个小组的谈话，没办法不去听。我最终是一个小组也不加入，晾在两组人之间，他们互相无视另一方，也无视我的存在。我常常和一圈人待在一起，突然那个圆圈就像橄榄球比赛中并列争球时一样闭合了，留下我呆站在外面，像是圈子里的成员们都忘记了我的存在，心不在焉地把

① 罗宾·邓巴：《梳理、闲聊以及语言的进化》，伦敦：费伯出版社，1996年版，第121页。

我从圈子里推出来了一样。

找到确切的词语，或者至少是表面上看起来足够好的词语，并不是一件容易的事。正如大卫·赖特发现的那样，词语甚至不是现代智人（*homo sapiens*）的第一语言。我们比其他动物都拥有更多的、分散的面部肌肉：甚至当我们的上唇和喉还未充分发育，我们像其他猿类一样，除了咕啾、尖叫和呜咽声之外，什么声音也发不出来时，我们会运动我们的嘴唇、面颊和眉毛，向别人传达我们的想法了。我们开始识别鱼尾纹，当我们微笑时，我们眼角处形成的这些皱纹是快乐和缓和的符号。我们学着去分配笑声，这种缓解气氛的“音乐”是其他动物无法发出的，也是害羞者很难去伪装的。

这些姿态、表达和咕啾声是无词的语言，除此之外，人类还进化出一套复杂的、不断演化的触感礼仪。在我成年以后的生活中，我紧张地观察到，拥抱从一种边缘性的礼仪转变成了社交生活中的一种常态，伴随着的还有其他一些礼仪的变体，如法式的亲吻面颊以及“兄弟拥抱”（bro hug），在“兄弟拥抱”中，握手变成了垂直式，并向上拉伸，直到肩膀碰到一起。在我看来，拥抱更像是一种自然与人为的奇怪混合物：说它自然，是因为身体接触是最初的、释放安多酚的语言，我们在婴儿阶段即学会了这种语言，它也是其他猿类所共有的语言；说它是人为的，是因为它必须两个人一起默默地同步进行——与握手不同，握手时伸手者和接受者可以不同步。

对于真正不善交际的人来说，甚至握手也是需要技巧的。我年轻的时候，总是把握手弄得一团糟，常常是伸错了手（左撇子可不是借口），或者是抓住了对方的手指，而不是手掌。然后，等我刚刚度过学习握手艺术的漫长实习期，就意识到握手

正在失去其“流通性”，我不得不匆忙地再去学习拥抱，或者至少是学会允许自己被别人拥抱，而我做出的是一种“熊掌抱”，双臂软绵绵地从对方的后背上垂下来。拥抱我就像是试图拥抱一个稻草人一样。

社会学家苏西·斯科特（Susie Scott）提出，害羞是在进行“一项非故意的违约实验”。^①背离实验是人种学上的一种实验，意在观察人们对于破坏社会规范行为的反应——我们通常认为这些社会规范是理所当然的。比如，研究者可能会在未加解释的情况下插队，或者在一列拥挤的火车上，随机走向陌生人，无缘无故地叫他们让出座位。（总体而言，如果这个研究者不害羞会更好。）斯科特认为，害羞者的行为相似，都是令人不快的。他们的身体语言表达出不适，他们的沉默却显得没有勇气。他们缺乏瞬间把握时机的能力，这种能力可以让正在深入讨论的人们表现得像是重复演奏某个片段的音乐家；相反，当害羞者的心智在所有不同的方式上都过一遍，思考哪种方式可能会让谈话失败时，他们早已错过了插话的时机，讨论已时过境迁了。因此，他们介入到谈话中的情形既少又古怪，话题常太过沉重，或者会破坏谈话的节奏。害羞者会让其他人不安，因为他们扰乱了社交生活中那些心照不宣的惯例。

一定是对这些惯例一直以来的困惑，激发了我对日常生活中被认为是理所当然的惯例的学术兴趣和写作兴趣。害羞把我变成了一位旁观者，一位符号和社交界奇观的细读者。最终我才明白：这也是缓解伴随害羞而来的自我关注的最好方式。我

① 苏西·斯科特：《保护壳、陌生人与称职的他人：走向害羞社会学》，载《社会学》，2004年第38卷第1期，第128页。

可以把自己对于害羞现象的个人兴趣，转换为人类学上的好奇，然后开始以一个观察者、一位野外生物学家的身份去探索它。我了解到，害羞有多副面孔。有些人初看起来堪称是社交方面灵巧的典范，从别的角度来看，却被证明并非如此。最不可能害羞的人却对我坦承，他们是害羞的。我过去以为，我身边围绕着的都是些把玩社会准则的艺术大师，个个表演得一字不差，而只有我一个念错了自己的台词。后来我才认识到，每个人都在奋力学习这些从来未被写成明文的准则，尽管我们之中有些人属于那类劣等生，学起这些准则来，比大多数学生更头脑迟钝，更不情愿。

二

害羞并不是一种把少数人与人类群体中的大多数人区分开来的罕见的变异。有些形式的害羞看上去是普遍的，不仅在人类中，在其他动物中也存在着。许多生物，当它们感受到威胁或恐惧时，会采取保护状态或植物状态，这意味着自我保护，但也会导致它们处于无保护状态。弗吉尼亚负鼠（opossum）喜欢装死或进入“假死状态”，短语“装傻”（playing possum）就由此而来。鸟类和啮齿类动物会采取呆立的姿态，如把头转向一边或假装睡着。当蟾蜍感觉到危险时，它们并不是跳开——这似乎是更明智的选择，而是收缩身体，闭上眼睛，后腿藏入柔软的土地里。窘迫者也以相同的方式畏缩不前，蜷缩到他们自身之中，为的是在世界上少占据点地盘。

有些动物看上去如此的高深莫测，以至于它们被赋予了

主要是人类才有的害羞属性。海洋上沉默的隐居者——信天翁，长久以来在海员眼里都是神秘的，其中一个特别的品种——被称为“白顶信天翁”，又叫“害羞信天翁”，在1841年就已由英国博物学家约翰·古尔德（John Gould）命名，当时他看到这种鸟飞离了塔斯马尼亚岛（Tasmania）的南海岸，令人不解的是，它们并没有像其他种类的信天翁那样跟着船飞，因此，它们很难被射中捕获。

对于探索过北方冰冷海域的海员们来说，海豹的害羞是众所周知的。它们看起来如此狡猾和难以捉摸，一对大眼睛和长着长须的脸会挑逗似地突然露出海面。1856年，伊莉莎·埃德蒙斯顿（Eliza Edmonston）在她的《设德兰群岛素描及其故事》一书中写道，设德兰群岛（Shetland）的渔民敬畏当地海豹的“害羞，力量强大，以及它们外貌上所表现出来的非凡智慧”，这些品质使它们看上去像是“轮回中的堕落灵魂，以海豹的形体承受着一种缓和的惩罚”。有关海豹的神话的一个版本是：海豹是支持撒旦（Satan）的天使，与撒旦一起被逐出了天堂，落进了海里。而且，当渔民杀掉海豹取皮时，他们带有疑虑，相信它们“有强大的伤害力，会恶意报复”。^①海豹的不可思议性，或许激发了北部群岛关于“海豹女”（selkie）的传说：这种海豹登陆后能够褪下皮肤，呈现人形，但是却仍然对海洋生活充满渴望，有一天也会重返大海，而对它那心碎欲绝的人类恋人会连声“再见”也不说。

对于海豹的害羞，挪威科学家兼探险家弗里乔夫·南森

^① 伊莉莎·埃德蒙斯顿：《设德兰群岛素描及其故事》，爱丁堡：萨瑟兰及诺克斯出版社，1856年版，第79页。

(Fridtjof Nansen) ^① 有一种更为系统的解释，这是他 1880 年代前期在奥斯陆大学 (University of Oslo) 学习动物学时，接触达尔文理论的结果。当他于 1888 年第一次穿越格陵兰群岛 (Greenland) 时，他注意到囊状鼻海豹比较害羞，比他几年前作为学生第一次参加挪威捕猎海豹探险队时看到的海豹要害羞得多，那时捕猎者在海豹躺着的地方就可以打到它们。现在他们不得不使用步枪，因为这种海豹能意识到带有瞭望台的船只和环绕它们的一大堆船代表着危险，它们会返回海里，或者撤退到紧密严实的内陆冰川之中。令南森困惑不解的是，年幼的海豹与年老的一样害羞，这意味着：要么是父母们教会了它们的孩子害羞，要么是在不到十年的时间里，“仅仅通过淘汰群体中懒惰的和不太谨慎的个体”，遗传性就已经取得了同等的效果。^②

对于动物的这种随着进化而来的害羞，严谨的科学研究始于家犬。其中一个开拓者是海伦·马胡特 (Helen Mahut) ——一位波兰犹太人和大屠杀的幸存者，她曾亲眼目睹她的父亲、母亲和弟弟被纳粹活埋到一个村庄的校舍里，看到一个德国士兵将一个婴儿的头撞碎在墙上。在目睹了这些难以言说的行为之后，她开始对人性中不可改变的方面产生了兴趣，并渐渐转向对行为科学的研究。1950 年代中期，她在加拿大麦吉尔大学 (McGill University) 读书期间，开始拿狗做实验：在狗面前给气球充气、撑开伞、拿滑行的机器蛇和万圣节的面具吓唬

① 弗里乔夫·南森 (1861—1930 年)，挪威探险家、政治活动家。他曾进行多次探险活动，1922 年获诺贝尔和平奖。

② 弗里乔夫·南森：《第一次穿越格陵兰岛 (第 1 卷)》，休伯特·麦简迪·盖普译，剑桥：剑桥大学出版社，2011 年版，第 188 页。