

这本书是关于害羞心理学的深入研究，也是最佳的行为学书籍

《今日心理》杂志

斯坦福大学著名心理学家 / 美国心理协会 (APA) 前主席 / 畅销书《心理学与生活》作者

菲利普·津巴多成名之作

WHAT IT IS

WHAT TO DO ABOUT IT

SHYNESS

害羞心理学

中国心理学会理事、北京师范大学心理学院教授 陈会昌

《心理月刊》杂志执行主编 王珏

联袂推荐

[美] 菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo) 著 段鑫星等译

先后被译成
三十余种文字
全球销量逾
百万册!



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

SHYNESS

WHAT IT IS
WHAT TO DO ABOUT IT

害羞心理学

[美] 菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo) 著
段鑫星等 译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

害羞心理学/ (美) 津巴多著; 段鑫星等译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-11072-1

- I. 害…
- II. ①津…②段…
- III. 情感-心理学
- IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 132677 号

害羞心理学

[美] 菲利普·津巴多 著

段鑫星等 译

出版发行 中国人民大学出版社
社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080
电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)
010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)
010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)
网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)
经 销 新华书店
印 刷 北京京北印刷有限公司
规 格 170 mm × 250 mm 16 开本 版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 张 17.5 插页 1 印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
字 数 196 000 定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“害羞诊所”就在你身边

因为著名的斯坦福“监狱实验”，菲利普·津巴多的名字为心理学界所熟知。然而他真正进入社会大众的视野，还是因为他对害羞的研究。

1972年，津巴多和他的研究团队开始深入街头巷尾，在超市门口分发问卷，在学术会议上成立小组，请人们用自己的语言来描述害羞，并分享自己的经历。他甚至在电视、杂志、报纸上对好莱坞明星、体育明星、政客等公众人物进行访谈，深度讨论害羞的问题。

津巴多发现在他抽样调查的上万人中，约40%的人有不同程度的害羞表现，其中36%的患者其病史超过10年。害羞已经成为让大家严重困扰的社会问题。

1977年，津巴多开创性地在斯坦福大学建立了害羞诊所，一边通过更多的案例来研究害羞者的心理特点，一边帮助害羞者适应社会，克服害羞。

30年过去了，津巴多的害羞诊所从斯坦福迁到了硅谷中心帕洛阿尔托。虽然接待患者的不再是津巴多本人，而是专门聘请的注册心理师，虽然每小时的治疗费高达140美元，前来咨询的害羞者还是络绎不绝。在人们心中，津巴多的“害羞诊所”已经是一个传奇的品牌，一个充满魔力、值得朝圣的地方。许多人走进这里时，都是低着头，脚步匆匆。而当他们走出这里时，已经抬头挺胸，充满自信。

而现在，如果你已经厌倦了做一个害羞的人，你不必远赴美国，不必花上每小时140美元的代价，就能与津巴多本人对话。这本书就像一个移动的“害羞诊所”，积淀着30多年来津巴多对害羞的深刻观察，传授着津巴多在研究数万名害羞者之后总结出来的实用建议。最关键的一点就是，无论何时何地，只要你需要，大师就在你身边。

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- ★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

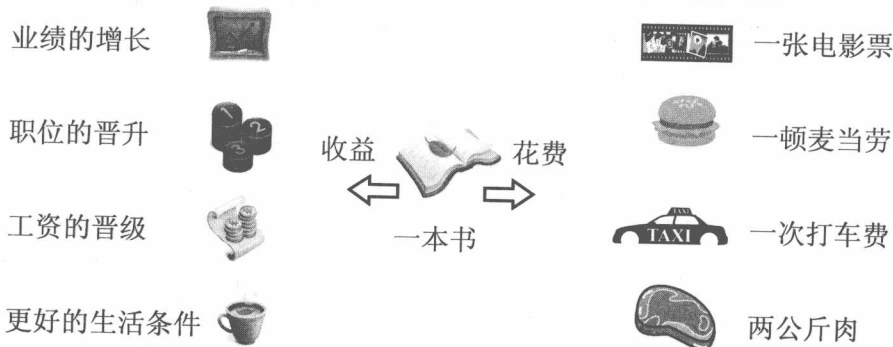


a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。





推荐序一

中国人的害羞

北京师范大学心理学院教授 陈会昌

“害羞”这个词在中国人的心目中，似乎并不带有多大的贬义，害羞的性格也算不上什么天大的缺点。过去，“害羞的女孩”也许还掺杂了些许“可人”的含义；一个害羞的男孩，大概也不会被幼儿园和小学老师讨厌。

但是，最近一些年，随着社会的发展变化，随着中西文化的沟通，“害羞”在中国人的生活中的含义正悄然发生着变化。在激烈竞争的社会中，频繁发生的求职面试、辩论会、商业谈判、业务推销等活动使所有人都难以逃脱越来越多的人际交往，而害羞者在这些活动中的劣势就越来越尖锐地凸显出来。

根据我们的研究经验，现在多数的父母都把孩子的害羞、内向看做孩子身上突出的缺点，很多幼儿园老师和小学、中学老师也表示，他们更喜欢外向、胆大的学生。过去，我们认为，只有在美国这种以竞争和进取为国民精神的国度，“害羞”才是个贬义词。现在，我们中国人也许要重新审视“害羞”这个概念在我们头脑中的

意义了。

从1995年开始，我和加拿大学者合作，对北京市208名两岁的儿童进行追踪研究，至今已追踪14年之久。“害羞”正是我们这项追踪研究的主题之一，我们很想知道，害羞、退缩的孩子，他们的心理是怎样发展的；他们在家庭、幼儿园和学校受到了怎样的对待；小时候害羞、退缩或者胆大、外向的孩子，长大后是否发生了变化，如果有变化，变化有多大；害羞、退缩究竟对儿童、青少年的学习成绩、社会适应有什么影响，等等。

我们的研究发现，中国儿童害羞、退缩者所占的比例，明显大于美国和加拿大儿童。但是，在我们研究的初期，也就是20世纪90年代中后期，无论是父母，还是幼儿园老师和小学老师，都不认为害羞是一个了不起的缺点。后来，情况慢慢发生了变化，进入21世纪以后，我们发现，害羞、退缩的学生在社会适应方面出现了越来越大的问题。好在我们并没有发现，他们在学习方面有什么困难。更重要的一个发现是，害羞、退缩的人格特征并不是一成不变的，随着社会经验的积累和环境影响，很多原来非常害羞的人变得不那么害羞了。遗传虽然对害羞、退缩起着相当大的作用，但环境的作用也不可低估。

本书作者菲利普·津巴多教授是美国斯坦福大学心理系的著名社会心理学家，他以20世纪60~70年代做的模拟监狱研究而闻名全世界。20世纪80年代初，我第一次读他的著作就被他的研究深深地吸引，并曾在全国法制心理学科规划会上介绍过他的研究。现在，当我读完了他的《害羞心理学》一书之后，深感心理学家应该关心社会生活，也有能力给社会大众提供帮助。同时，我也有些惊讶，津巴多教授原来也能写出这样通俗、吸引人的科普著作。

与一般科普著作不同的是，津巴多教授的这本《害羞心理学》

完全以自己对各行各业的5 000名被研究者的调查研究为依据。这5 000人中，不仅有美国、德国等西方人，也有中国人、日本人等东方人。他不仅从科学意义上告诉人们害羞是什么，应该怎么理解它，而且告诉人们，怎样对待它和对付它。

本书理论观点的专业性和权威性自不待说，我觉得最难能可贵的是，这么知名的大心理学家，居然写出了如此通俗易懂的书！可以说，作者是不举例子不谈概念，先谈生活再谈心理学。任何人拿到这本书以后，都会被其内容所吸引，而且能毫不费力地读完它。

像《害羞心理学》这种以人格特征中的某一个焦点，深入探讨人的心理问题的著作，目前我国出版得还很少。相信本书的出版会受到一般读者和专业人士的关注。



推荐序二

催出美丽的生命之花

《心理月刊》执行主编 王琇

出于对心理学大师津巴多的尊敬和信任——因为他写出了那本非常好看的《心理学与生活》，我打开了这本书。

坦率地说，如果不是编辑的邀请，我很可能与此书擦肩而过。害羞？害羞的心理，我以为，本书的主题于我没有那么迫切。

慢慢地读。有些事情真相开始浮出水面。我记起关于害羞的三件事。

你肯定没听说过“害羞男子俱乐部”。这是京城同性恋圈子里的一个精英团体。它如何存在、如何互动，我所知太少。但我认识其中据说是推动它成立的人。他们才华横溢，成熟而卓越，尽管稍显内向，但会把“害羞”视做自己的突出特征，我不免还是小吃一惊。

又有一次，我应邀参加一个网络视频访谈节目。谈话的主题是“男人不坏，女人不爱”。邀请来的嘉宾自称“魔鬼咨询师”，专以教人搭讪为业，是从业余爱好渐入佳境的，成了专门在周末带着自觉害羞的男人，锻炼其在公共场所与漂亮女孩“套瓷”的能力。他

的培训竟大受欢迎。

而4年前，在筹备《心理月刊》时，“敢于当众讲话”是我们编辑部高票认同的一个选题。事后证明，这个话题确实存在着广泛共鸣。借着操作该选题，我第一次了解到，那个与我谈话时总是低着头“嗯，嗯”几下就急着消失的编辑，只是出于害羞，而我几乎错以为她不喜欢和我多说话呢。

津巴多的研究展现了形形色色的害羞。由此，我收获了一种新的视角。原来，即便是我自己的身上，也存在着某个特定时刻的害羞——比如，在大学时候的舞场上，我总是鲜被男生邀请去跳舞——原来是内在的紧张让我的面部表情异常严肃。一个明明站到了舞池边的人，看起来却像是在说：“嗨，别来烦我，我讨厌跳舞。”要命的是，我不仅一直自视活泼、外向，他人也是这样认识我的，哪承想，这种由内在引发的无意识焦虑，给自己带来了挫败感，他人对我也因此产生了“高傲”的误读。

也许这就是我愿意推荐大家阅读本书的出发点。每个人或多或少都有着属于自己害羞的部分。克服不了害羞的问题，它便会在人际关系上形成困扰。津巴多指出：“害羞者有强烈的社交障碍，时刻都要逾越害羞的障碍。”而这个障碍，最终会影响到我们在亲密关系上想要追求的品质。因为，“所有的亲密感都是从自我表露的基础上发展出来的。”害羞，说起来是羞于表露情感，换个角度看，就是压抑了自己自发、自然、自由的情感。我想这才是“男人不坏、女人不爱”真正的根源。那拘谨的男人尚未打破自身的羁绊，却又如何能越过女人的矜持，将她内里喷薄的情爱之火诱导出来？他们彼此都貌似无动于衷，实则咀嚼着内心中渴望与羞涩形成的纠结与冲撞，何其痛苦。而那厚脸皮、无视规矩的“坏”男人，却像是上帝的宠儿，总是轻松地就突破了女人筑起的防线，带领着她自在地在亲密关系的花园里释放她的

激情。所以，近几年也有“女人不‘坏’，男人不爱”之说盛行，也是一个道理。人人都有害羞的问题。人人都想有最好的亲密关系。谁那个邀请者，谁就是那个主动者，他是个克服了害羞问题的人。

所以，津巴多在书的第二部分提供的大量练习，特别值得一做。你越是有机会探查到自己的渴望和压抑的原因，就越有能力去打破羞涩的牢笼。

而本书另一个突出的贡献，是对那些异常害羞者的观察。事实上，由于“害羞者是害怕人的人。不论什么情境，不论他们多么渴望与人交往，他们总会表现成为情境中的陌生人，主动将自己从人群中孤立出来，并忍受这份内心的煎熬。”他们很在意并敏感于自己是否被接纳，渴望交往却害怕受伤，安全的做法就是封闭自己……这样细致的觉察能够帮助我们理解社会上一些突然爆发的暴力事件。比如，前些日子，在北科大校园银行内抢了十万元的小个子贫困生翟某，尽管他平日沉默寡言、害羞内向，却也在某次与同宿舍男生的摩擦中被喻为有马加爵的特质。津巴多特别提到害羞者强烈的攻击性。他辟了一个专门的章节剖析无声、良善、弱小的害羞者为何会突变为我们生活中潜在的刺客的原因，“人们对于被忽略、不受重视的真实体验要比想象的偶然碰壁痛苦得多。”对于不善于处理、表达自己情绪和感受的害羞者来说，长期的压抑和被忽视的愤怒，必然会导致极端的攻击性，因为他们需要一个出口，需要感到自己的存在！

让我特别感慨的是，津巴多说，如果我们能了解他们内心正在经受的感受，只要伸手我们的双手去帮他，就可能催出一朵极美丽的生命之花。

我想，无论是伸一下手，带着善意（而非误解、冷漠、怜悯、鄙夷）催出他人美丽的生命之花，还是充满觉察，了解自己内在被羞涩困扰的情结，阅读此书，都是一次让生活变得更好的机会。



中文版序

我很欣喜地听到《害羞心理学》中文版即将面世的消息。这样，中国的学者和读者可以读到我撰写的《害羞心理学》一书。自1972年以来，我一直致力于探索害羞产生的原因、导致的结果以及害羞到底与什么相关。随着研究的不断深入，我也深深地被人类害羞的现象所迷恋，也加深了我对害羞的研究兴趣。我一直有这样的愿望：能够将心理学的客观研究成果运用在实现生活中，帮助更多的人克服害羞，我的愿望不仅是帮助美国害羞的人，也包括全世界所有害羞的人。

我的研究小组发现，在人类所有族群中，害羞在亚裔美国人中最为普遍，这一现象也从跨文化调查中得到证实：我们研究了很多国家的人，中国人和日本人是最害羞的。我们也曾探究原因，在亚洲文化中，害羞往往被当做一种美德，如晚辈对长辈的尊敬、谦逊和低调的举止，人们更愿意成为团体中的一员，而不是与众不同的个体。但是，大多数的受访者也表示，希望自己不要害羞，或者没那么害羞。害羞会限制一个人的言论自由和个人发展，很多人把它描述为“自我施加的心理监狱”。因此，在本书的第二部分，我们特别介绍了很多纠正害羞行为的练习，你可以自己做，也可以和其

他人一起完成。我在斯坦福大学建立的害羞诊所现在也是帕洛阿尔托大学（Palo Alto University）计划的一部分，我们的一些观点已经在这里得到了验证。

在本书面市之后，我们在害羞的治疗上又有了一些新的进展，下面我会对此做一简要说明。此外，欢迎中国的读者朋友访问我们的网站：www.shyness.com，也希望很快能够有中国的学者将它翻译成中文。

| 害羞治疗的新进展 |

1977年我在斯坦福大学心理系建立了第一个害羞诊所，旨在探索和试验不同的治疗方法。在确证了三个最主要的治疗策略中的任何一个都可以明显减轻青少年和成年人的害羞症状之后，我们把诊所开进了社区，让更多想要克服害羞的人能够得到帮助。现在害羞诊所是帕洛阿尔托大学医疗保健中心的重要组成部分，继续从事害羞治疗工作，并且作为研究中心对害羞进行全方位的调查研究。我们的基本方法是在最初的个人面谈问诊之后，进行团体治疗。每个小组由包括男女在内的4~8个人组成，并且配有男性和女性治疗师，每个疗程持续8~12次。我们的三个治疗策略是：

1. 减少焦虑：运用冥想练习、放松练习和机能反馈疗法；
2. 认知重建：纠正害羞的人给自己的消极信息，使他们变得更加积极，并愿意获得支持；
3. 培养社交技能：通过示范、在小组中公开表演、建设性反馈等方法，帮助他们培养基本的社交技能。

在每两次治疗之间，小组成员还要完成我们安排的“家庭作业”，就是在家、学校和工作单位做相关练习，并将这些经历和组

员们分享。

我们运用的认知重建方法是认知行为疗法（CBT）的核心，也是治疗包括害羞在内的焦虑障碍的主要策略。从专业角度来讲，害羞属于社交焦虑症（SAD）的范畴。在这方面的最新进展是，我们正在研究正念减压法（MBSR）的有效性。害羞是产生和思考更多消极的自我参照的过程，这也是导致整体社会评价趋于负面。新的研究表明：这种自我参照过程（SRP）可以通过参加一系列的心理练习来改变。慢慢地，害羞者会在平时有意识地留心自己注重自我缺点、忽视优点的无意识心理过程。对比没有接受正念训练的害羞者，使用正念减压法的人增加了积极的自我认知，减少了消极的自我认知，并且减轻了焦虑症状，增强了自尊。因此，正念减压法可以减少社交焦虑症中不适应的自我认知。

| 害羞的药物治疗 |

一些药物能够减少害羞的生理症状，但对害羞者的内心感受是没有作用的。如果非常害羞的人决定使用药物进行治疗，请务必找一位专业的心理医生，请他介绍每种药物的疗效和副作用，并且根据病人的情况，对症下药。

最近的研究显示，认知行为疗法和药物相结合的结果是令人失望的，加入药物后治愈的有效率提高不足3%。并且，那些长期服用抗抑郁药物的人确实不如没有用药的人，所以研究者需要重新考虑抗抑郁药物是不是对所有人都有疗效，这里医生的指导用药就显得更加重要。我们可以充满希望地认为，无需连续使用的低剂量药物，可能比常年服用高剂量药物更加有效。

总的来说，我认为，对大多数人而言：害羞是一种习得性心理

状态，人们可以通过提高社交技能、改变消极的自我认知、运用冥想练习而非药物减少社交焦虑，来缓解和克服害羞。

我真诚地希望，中国的读者可以通过《害羞心理学》一书学习到有价值的知识，比如：害羞会给人们带来怎样的影响；如果你决定改变，该如何挑战你的害羞等。

最后，我还要鼓励中国的学者对害羞进行系统研究，因为我们所做的工作只是对害羞总体情况的概述。为了更好地理解人类的本性，还有很多研究工作需要我们共同努力！

Philip Zimbardo

目录 contents

导言 1

社会压力给人们造成的孤独、竞争和寂寞，使害羞越来越严重。你确定，在特定的人面前，在特定的情境下，你不是害羞的囚徒？

第一部分 害羞是什么

第1章 理解害羞 8

你知道吗？我们每遇到10个人，就会有4个人正在经历着害羞！害羞就是害怕人，尤其是害怕那些不知为何会让自己从情感上感受到威胁的人：也许是新奇而又不确定的陌生人，也许是权力在握的权威者，甚至可能是甜蜜邂逅的异性。

第2章 走进害羞者的个人世界 24

害羞的人会压抑自己的想法、感觉和行为以维持面子。在公众面前，害羞者看上去十分镇定，而他们的内心世界却像一条复杂的思想高速公路：这条公路上混乱不堪，到处都堆满了感情碰撞和被压抑的欲望。

第3章 为什么人们会害羞 43

害羞是一种源自父母的遗传特质，就像人的智力和身高一样？还是害羞的人没有学会与其他人交往的社交技巧？害羞到底是个体潜意识下内心激烈冲突的一种外在表现？还是外在的社会环境使我们中的很多人都会害羞？

第4章 父母、老师与害羞的孩子 64

你还在放任害羞伴随着你的孩子成长一天又一天