

害羞 · 寂寞 · 爱的三角关系

一句话，一本书，一个经验，一次因缘际会，都可能改变人的一生。

我何时不再寂寞

阅读了不少人本心理学的著作之后，我真正对人本主义心理学产生了热爱却是一句话，一句回顾童年的话。

人本主义心理学的祖师马思乐（Abraham Maslow 1908~1972），在一次接受访问时候说：

我很奇怪，为什么在童年时代我没有患精神病……我寂寞 不快乐……，因而经常埋头在图书馆的书堆当中。在孩童到青春期前的岁月中 我是在孤独学习、缺乏朋友的情况下长大的。

好一句“……为什么在童年时代我没有患精神病……，我寂寞 不快乐……。”

我的童年也是寂寞的，也是不快乐的。在读到那篇访问

稿的那段时期，我内心油然而生出一个疑问：“为什么在童年我没有患精神病？”

勇于表达自己不幸的人 是较有机会摆脱寂寞的。以马思乐的学术地位和他那样坦诚的“自我坦露”说明，他不愧是一言行一致的心理学家，是德高望重、返朴归真的智者，是可亲可爱的人。在心理学的领域中，我只不过是用功学习，热心探索的中年人。同样是人，我们都走过寂寞的路；同样是人，我和马思乐却能共享自我坦露后的‘净化’感受。

情绪上的寂寞和社交上的孤单 对孩童来说 常常不是他的能力和经验所能应付的。更何况，走出寂寞的困境除了适当地自我坦露之外，还需要有效地与人表达和沟通。马思乐小时得到了父母应有的支持及正常的爱。他才免除了心中因寂寞而担心缺乏爱的恐惧。

寂寞的人往往缺乏深交的伙伴 缺乏谈心的对象。如果他没有任何的爱好或不能主动把握和寻找机会，他就很难获得心理的平衡。马思乐“经常埋头在图书堆中”他热爱读书 他投入求知 在人多的图书馆中 他并不孤单。

以读书为乐的人不会给寂寞以可乘之机。

我生长在偏僻的渔村，当地的小学是当时唯一传授的知识场所，村里除了教科书以外，任何人没有可能再找到其他任何一本书。附近人家穷得都不识字。幸亏我家门前有二十公尺农田，房后一百公尺外就是海滩，屋子的四周是柏树和竹林。沙滩、海浪、日出、日落、树干、枝叶、飞鸟、溪流、秧苗，以及它们之间任何的组合，都是我的伙伴以及谈心的

对象。大自然与教科书不仅解除了我童年的寂寞 还伴我成长。

成长使我又回到了人间，我因喜欢读书而开始产生自尊。因自尊而让亲戚师长、邻居同学不再忽视我、嘲笑我 因我接触自然感知到了人性的善恶；因体谅人性我便开始追求内心的自由 消除不安 捕捉乐趣。

我怎样克服了害羞

从小我就害羞 害羞令我不安。可是每当我在演讲的时候，我向来都毫不害羞地告诉听众说：“我从小就害羞胆小”听众反而把我的自我坦露看成笑话。十三年前 我刚回国教书时 为让学生们从我苦涩的成长经历中 获得一些启示 我很自然地把我过去的种种害羞的经历告诉他们 像不敢上台演讲 不敢向权威人士提出问题 明知答案却不敢回答问题等等。我的学生听后笑成一团。事隔几年后 我问了一些现在已经学有所成 业有所展的学生 他们还是认为那只是我的“害羞笑话”。可见 在别人的心目中 我是一个极为不害羞的人 而当我坦白地说出我害羞的真实经历时 他们在感觉上却产生了矛盾。

害羞虽然也有好处 但是在今天讲究推销技巧 重视果断行为的社会里，则弊多利少。从小我就知道这样的事实，所以我经常想到克服害羞 却总是不能立竿见影。然而 许多直接或间接的经验累积起来，使我今天有勇气面对大众，

接受现实的挑战。

我第一次产生克服害羞的想法，是在看歌仔戏的时候。扮演薛丁山和樊梨花的二位演员在舞台上四目相对大约两分钟之久，却丝毫不脸红。突然我想上台扮演理想中“毫不害羞的另一个我”⁹⁹。虽然我没有成为一个演员，也没有成为舞台上受注目的人物，但我却因此喜欢上了戏剧。等到我有机会阅读了创作心理学的专著，了解到喜剧演员的成长历程后，我恍然大悟：创作及戏剧会对害羞有治疗效果。

在美国读书的那一段时间，我特别喜欢阅读人物传记。从许多人物的害羞经历中，我再度肯定：害羞并不可怕，害羞是可以通过有效措施加以克服的。

害羞是因面对人而产生的，一旦离开了这种环境，人也就不会害羞了。读小学时我就爱把不大有人去的海滩当作我的舞台，我唱歌、跳舞、演讲、赛跑、读书，海浪、飞鸟、树草，不仅是我寂寞时的朋友，也是我的观众。跟它们相处，在它们面前表现，我是丝毫不害羞的。可是当我回到人群中，害羞又要给我出难题。后来我经常以海滩作为学习场所，日积月累，我的害羞程度在不知不觉中减少了许多。当我有机会上台跳舞，或在操场上竞赛的时候，我发现我已经克服了部分的害羞。跳舞时，我就把舞台当作海滩；赛跑时，我就把其他的参赛者看成飞鸟，这样我就不再因害羞而紧张了。

可毕竟跳舞与赛跑使用的是体态语言，一旦我在众人面前要开口说话时，还是害羞如初。记得，真正让我在别人面前开口说话而不再难为情的转折，是我到美国读书的三

年生涯中的几回难忘的经历。难忘的经历真正地改变了我。

我刚到明尼苏达大学的时候，我的指导教授威尔柯（Roger E. Wilk 博士，一个字一个字，一个音节一个音节地问我：“在大学四年级的时候，你试教的科目是什么？”我起先的紧张尴尬，顿时被他的谅解、信任和关怀化解了。我想：“反正我人都来了，来的目的就是要学习，怕什么！”

由于我在赴美之前，从来没有讲过英语，为了避免语言表达的失误，所以我用书写的方式和他对话。我是这样写的：“如果我告诉你，希望你不要嘲笑我。”

他以好奇的眼光，谅解的态度，又一个字一个字，一个音节一个音节地说：“因为你是我们系里第一个中国学生，我希望多了解你，好帮助你。我们接受你，就表示我们对你有信心，请你回答我，我不会笑你。”

我就在白纸上用力写出“English”这个英文单词，他则大声笑起来。我顿时感到无地自容。可是从他的笑声和表情中，我又感觉到他不像是在嘲笑我。可能是我的答案令他感到意外，他不是觉得我好笑，而是觉得我们两个人对话的过程，很有意思。后来他马上巧妙地说：“我觉得你很幽默。”

这样的评语对我的鼓励相当大，所以我觉得轻松起来，并自在地用不流利英语和他平等交谈。他能这样积极、热情地对待我，我为什么还要害羞呢？

我以前曾对权威人士的害羞，就在这一次对话的过程中克服了。从此我用功学习，面对专家不脸红，敢于与权威沟通。不久在与我学业提高的同时，我也驱走了害羞，我寻

求到了自我心理上的自由，寻找到了人生的乐趣。

回台湾后 我很愿意向人提到我曾有过的害羞经历 目的是希望害羞的人们努力地改变自己，并能够肯定地对自己说：“克服害羞 吴静吉能做到 我当然也能做到！”。

寂寞与爱的关系

美国伊利诺大学史托可思 (Josephs P. Stokes) 教授 以 97 位男性和 82 位女性大学生为对象做了一项研究。首先他了解这些学生爱的关系 这里所说的爱 是指从最亲密的、亲近的 到广泛的爱。这些爱的关系是指 在人们需要得到帮助的时候能得到支持。为了测试爱的关系即社会支持的力量，他的方法是这样的：

史托可思要每一个学生写出 20 个以内他们认识的人；这些人在他的生命中要具有一定意义，而且一个月内要和他接触一次；同时要表示出这些可以支持他的人之间互有来往。换句话说，他要知道哪一个人跟哪一个人的关系亲近 而且一个月内亲近的人们至少要接触一次 同时要指出哪些人是他的亲戚，哪些人是他在最紧急情况中确实可以信任的。

史托可思测试的目的，是想从这些学生所列举的人选中 得到下列答案：

(1) 得到支持的关系之大小；换句话说，总共有多少人可以支持他。

(2) 可以信任的关系之大小；换句话说，在紧急的情况下，他可以信任的人数。

(3) 在爱的关系中 亲戚所占的比例。

(4) 关系的密度。换句话说，这些人实际上与他交往的关系在他所有可能的关系中所占的比例。

史托可思还让这些学生做了其他的测试，以此了解这些学生外向的程度，神经质的倾向和自我坦露的程度。

自我坦露的测试包括 14 个内容 例如 体重的增减、性行为的表现等等；这些学生要就每一个内容表示出他们愿意和最好朋友谈论的程度。做法是 在四个问题的量表中表示他愿意自我坦露地对每一项内容的谈论的程度，(0)代表绝对不愿意谈论，(1)代表不愿意谈论，(2)代表愿意谈论，(3)代表非常愿意谈论。

最后这些学生也做了对寂寞测试量表（见 105 页附录二 并做测验），这个研究的结果是很有意思的：

外向的人是不会太寂寞的。之所以会如此 主要是因为外向的人来往的人多 可以信赖的人也较多 有了可以信赖的亲友 自然就不寂寞了。其实 外向跟寂寞本身并不直接发生关系。如果你外向 而且相识满天下 却知心无几人，你也可能会寂寞。如果你内向 而你与你可以信赖的亲朋好友关系密切 你就不容易寂寞了。

但是 神经质和寂寞的关系是直接的、密切的。

神经质的人比较容易寂寞，这与他们交往的人数多少无关 可能是神经质的人本来就比较容易担忧 比较容易报

忧不报喜，同时比较容易强调自己的孤独寂寞。

从社会支持和寂寞之间的关系来看 结果很有意思。爱的多少和寂寞之间有关系 但不密切 真正和寂寞关系密切的是亲朋好友之间来往的密度。请你想想看 在你生活中扮演重要角色的亲朋好友之间往来密切，互相支持的程度越高 你就越不会觉得寂寞。因为你与你的亲朋好友之间的关系串连起来 构成了一张互相扶持的爱网 结成一个凝聚力颇强的团体 而你又是这个团体里重要的一分子 所以你就爱有所归 情有所寄 你就不寂寞了。

总之一句话 爱不在量 而在质 爱不在多 而在亲。你所拥有亲朋好友的多少并不影响你的寂寞 然而 你与亲朋好友之间的关系密切，可以减少你的寂寞。

你的亲朋好友当中 亲戚所占的比例大小 并不影响你寂寞的程度。换句话说 只要你与对你重要的人们之间接触频繁 不管他们是不是你的亲戚或朋友都没有什么关系 反正他们都是你可以信赖的人。

如果你不是在校的学生 而是离了婚的女人，你的亲朋好友中，亲戚的比例过高，而且你与他们之间的来往密切；那么 你却容易寂寞。

一方面 与你来往密切的亲戚们对你过于关注。他们对你爱之深责之切，并出于对你的关怀，把你当做谈话的中心 弄得你这也不是 那也不是。另一方面 亲戚们也容易从你的童年谈到你的恋爱、结婚到离婚 甚至劝告你要如何如何去爱和被爱 才不会重蹈覆辙。他们常常不能设身处地替

你着想 反而说：“离了婚的女人 不要眼睛长在头顶上 人家不挑你 你还挑人家啊。”

但真正对你最不利的是，这样的爱的关系反而限制了你的行动，限制了你的自由，因而使你缺少机会往外发展，重建社交关系，你怎么会不寂寞呢？

害羞与爱的关系

曾经我以台湾的大学生为对象 做了一项调查 发现那些觉得自己害羞或有过害羞经历的人，面对权威人士和异性的时候表现得最害羞，被调查者中将近一半的人有这种感觉。这里所谓权威人士是指一个人因知识的关系而拥有权威地位的人；这里所谓异性是指在一对一的情况下交往的异性。在一个团体里面 面对异性时 居然也有 39% 的人会觉得害羞 有 37% 的人会对老师、老板、警察等等权威人士感觉害羞。

爱的来源 除了血源的关系 最主要的是来自爱情、友谊、学习或工作。害羞的人要获得爱情 结交异性知己是相当辛苦的 除非他们的爱情和友谊是建立在‘同是天涯害羞人’或‘同羞相怜’的基础上。

一个年青人在他的新婚之夜，太太熟睡之后给我写了一封信 他并没有留下姓名和地址 但是他将他的经历告诉了我 大学时 他曾因为害羞 而不敢向一位外系的女同学表白 他经常有意地安排 希望对方注意到自己 可是每当

四目相交时 他就觉得紧张脸红 总是爱在心里口难开 每当鼓足勇气说话时 却又话到嘴边留半句 弄得双方尴尬异常。

有一次他为了打发时间 漫不经心地拿起《青年之四个大梦》这本书。当他读到‘爱是告诉他我是谁’这句话的时候 他突然跳起来对自己说：“我连告诉她我是谁都没有 怎么能够让她接受我的感情呢？”而后他又联想到 有一次他听我演讲 我回答了听众一些话：“你可以告诉他你的感情，但是对方也有权利接受或拒绝。万一对方拒绝了 你应该尊重他的选择。如果在拒绝之后 对方到处去宣扬 那就错在他而不在你了。最好的处理方法就是坦然自若地一笑了之，反正没有证据 被嘲笑的应该他。”这个青年人把这原来无关的两件事联系起来 他发挥了他的创造力 他运用了综合的思考方法。

一次偶然的的机会，他喜欢的那个外系女同学正单独站在树下 他清了清喉咙想一想‘爱就是告诉她我是谁’这一句话 相当紧张地走过去告诉那位他日思夜想的女生：“我很喜欢你 但是……”。这个女生在不知所措中 紧张、大声，而且快速地回答：“我也是！”

两人尴尬的互望了一下 然后都害羞地笑起来。原来她——现在是他的太太也是个害羞的人。他们‘同是天涯害羞人’他们的结合是地道的‘同羞相爱’。他之所以希望别人跟他分享这些经历，就是因为他太满意他们这段克服害羞后的‘姻缘际会’了 特别是他们的感情在洞房花烛夜被最

后肯定之后。

害羞、寂寞、爱的三角关系

今天的社会 无论在学校 还是在工作场所 , 一般情况下都是男女混合相处的 , 不论是在熟人中面对异性 还是种种时候面对陌生人都是自然的现象。但是 测试中有 42% 的大学生面对陌生人时非常害羞 , 他们有可能今后会因害羞而失去学习机会 , 也会因害羞而影响他们工作 成果的取得。

人在追寻及实现人生这个大梦的过程中 , 能够拥有可亲可敬的权威人士做为自己的良师益友或学习的榜样 他成功的机会就会相对增加。害羞的人如果面对有智慧、有地位的权威人士害羞 他们就会多走冤枉路 , 失去一些成功的机会 尤其是他们的工作必须与人经常接触的时候 他们就会更觉得孤单、寂寞。

孤单和寂寞确实是害羞造成的。觉得自己经常害羞或曾经有过害羞经历的大学生 , 35% 的人都是因害羞而失去与别人建立友谊 向别人请教学习 或因“爱在心里口难开”而得不到爱的机会 ; 换句话说 , 害羞的结果使他们觉得寂寞。

美国的大学生们也不例外。根据心理学专家堪从浪 (Carolyn E. Cutrona) 的研究表明 加州大学洛杉矶分校一年级的学生里 性格上慢性长期寂寞的人 与因环境改变或

从高中进上大学而过渡暂时寂寞的人比较起来，显然害羞是造成他们寂寞的最重要原因。慢性长期寂寞的人 在七个月的大学一年级生活中，可以拥有很多的机会追寻良师益友 并与其建立深度友谊 甚至恋爱。然而 他们却因为害羞而错失良机 所以读大学一年级七个月之后 他们还是孤单寂寞。

那些过渡暂时寂寞的人，在面对陌生人和接触新环境时 虽然也觉得寂寞 可是他们利用七个月的时光创造机会或把握机会 因此他们发展了种种爱的关系 他们因有爱而不再寂寞。

害羞、寂寞、爱 是不可分割的三角关系 这三者之间不仅关系密切 还经常互为因果。

有爱 就有人支持你 就有人照顾你 就有人关怀你 就有人激励你，就有人理解你。

有爱就有人接受你的支持，就有人接受你的照顾，就有人接受你的关怀，就有人接受你的激励，就有人接受你的理解。

有爱 人与人之间可以互相支持 互相照顾 互相关怀，互相表达 互相沟通 互相交流 互相激励 互相学习 互相合作 共同相处。

有爱，可以以爱会友，可以一起照顾别人，可以集思广益，可以一起关怀社会，可以一起老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼，可以一起创业，可以一起完成工作的目标，

可以一起研究探索，可以一起保护生态，可以一起接触自然，可以一起实现美好的理想。

爱，就是一起成长。

情绪上的寂寞，基本上是因为需要爱而得不到爱，或有爱却不满足 或爱得令人像‘胖子吃肥肉 ——受(瘦)不了’，或付出的爱有如“肉包子打狗 ——有去无回”。

寂寞的人经常觉得缺少友伴，没有亲近的人，不但不被了解 反而被遗忘 没人帮助他 没有倾吐的对象 觉得孤独无依 觉得缺乏知己 觉得相识满天下、知心无几人 觉得现实太冷漠。

害羞常有爱在心里口难开的冲突，害羞的人同样是需要爱，却又紧张地面对可能与自己建立爱关系的人。

“害羞的人总是回避社交场合，不能适当地参加社会交往 以及在人际交往中感觉有焦虑、苦恼和沉重的负担。’所以害羞的人在面对别人的时候，担心自己会说蠢话，害怕自己做错事；在人际关系中放不开、不自在；注视别人眼睛时困难重重；与陌生人交往紧张，面对权威人士也紧张，与异性朋友在一起也紧张。

人需要成长，成长如逆水行舟，不进则退；爱是成长的动力。害羞则会减少得到爱的机会，却会增加寂寞的机会。少了一份爱，就会增加几多寂寞。

克服害羞 使我们爱在心里口“敢”开。

自在勇敢地面对他人，使我们有发展并得到广泛的爱。

后 语

希望《害羞·寂寞·爱》这本书中的某一句话，一回经历，一项研究，一个方法，都可以在你追寻并实现人生四个大梦的成就记录上留下你成长的足迹。

这就是良好的人生因缘际会。

第一部

害 羞