

<<害羞心理学>>

图书基本信息

书名：<<害羞心理学>>

13位ISBN编号：9787300110721

10位ISBN编号：730011072X

出版时间：2009-10

出版时间：中国人民大学出版社

作者：菲利普·津巴多

页数：254

译者：段鑫星

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;害羞心理学&gt;&gt;

## 前言

“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》

## <<害羞心理学>>

### 内容概要

害羞是一种天生的遗传基因，一种后天养成的性格特征，还是特定环境下的情绪反应？

害羞是一重心灵的藩篱，一个自我的囚笼，还是一丝隐秘的幸福？

害羞是孩童时代的必经阶段，还是可以由父母和学校帮助克服？

外向和害羞真是一对矛盾体？

害羞的女人真的要比男人多？

害羞的我们，如何学会表达，学会爱？

心理学大师津巴多教你认识害羞，克服害羞。

## <<害羞心理学>>

### 作者简介

津巴多，美国著名心理学家，曾任美国心理协会会长，被颁发Hilgard普通心理学终生成就奖。

斯坦福大学退休教授，以斯坦福监狱实验和编写大学心理学教材而著称。

此外，他还帮助PBS-TV开发了《发现心理学》系列节目。

因为出版了《心理学与生活》、《津巴多普通心理学》等受欢迎的系列教材和多媒体材料，所以他被称为“心理学的形象和声音”。

斯坦福监狱实验之后，津巴多决定寻找利用心理学帮助人们的途径，于是他设立了害羞诊所，专门治疗成人和儿童的害羞。他也因此走入大众视野。

<<害羞心理学>>

书籍目录

导言 第一部分 害羞是什么 第1章 理解害羞 第2章 走进害羞者的个人世界 第3章 为什么人们会害羞 第4章 父母、老师与害羞的孩子 第5章 害羞者和朋友、爱人 第6章 从悲伤到痛苦,再到轻微的癫狂 第二部分 如何克服害羞 第7章 重新认识你自己 第8章 坦然面对你的害羞 第9章 呵护你的自尊心 第10章 发展你的社交技能 第11章 帮助他人战胜害羞 第12章 害羞的社会也需要治疗 译者后记

## &lt;&lt;害羞心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章理解害羞记得四岁的时候，因为害羞，我用各种方法躲避那些来家里看望我们的人。他们都是我认识的人，如我的堂兄、姑妈、叔父、家里的朋友甚至是我的兄弟姐妹。我藏在洗衣篮、壁橱、睡袋、大篮子、甚至床底下，还有家里很多可以藏人的地方，这都是因为我害怕见人。

随着我逐渐长大，情况也变得越来越糟。

更糟了吗？

当听到以上这段类似于伍德·艾伦（Woody Allen）风格的话时，我们总会忍俊不禁。很显然，有些人的笑声是为了防止这段话与自己高中时的痛苦记忆紧密联系。我们宁愿相信那是在夸张，生活不可能那么糟。但是对于很多害羞的人来说，的确如此。

因为得了小儿麻痹症，我的弟弟乔治需要使用腿部支架，这也导致他对人产生了病态的恐惧。只要听到敲门声，他就会环顾四周，寻找家人的身影，如果有家人在，他会迅速藏到床下或是选择更加安全的方法，比如把自己反锁在浴室里。

只有在家人的再三恳求下，他才会变得理智些，出来向邻居或是亲戚问好。

我的母亲很善良，并具有洞察人类本性的天赋。她决定趁乔治的害羞还不严重的时候帮助他克服。

当时的乔治已经不再需要腿部支架了，但是他仍然很自卑。

母亲认为乔治应该和其他同龄的孩子待在一起，因此尽管乔治只有四岁半，母亲毅然说服公立学校接收了他。

我母亲经常回忆当时的情况。

在最初的一整天里，他几乎都不停地哭泣或抽噎，近乎惊恐地抓着我的衣服，每当有老师或者其他的孩子朝他看时，他都把头埋在我的膝盖上，或是抬头盯着天花板。

但每当班里有老师讲故事时，他就情不自禁地去听；当小朋友玩音乐玩具时，他也会忍不住去看，是好奇心让他不再哭泣。

我想如果乔治变成隐形人，悄悄地观看并加入到游戏中去，而且其他孩子也可以跟他和睦相处，他就不会如此不自在了。

很显然，他不可能消失不见，但是他可以办到另外一件事情——变成像他心目中的英雄‘孤胆奇侠’一样的假面人。

晚餐后我鼓励乔治和我一起，把一个棕色的购物纸袋做成面具。

我们剪出眼睛、鼻子和嘴巴，为了让面具更吸引人，我们还稍微涂了些颜色。

他非常喜欢戴上面具，并让我一遍遍地重复问‘戴面具的小孩是谁？’

他也会很高兴地回答道：‘是孤胆奇侠’，或是‘无名氏’，又或者像狮子一样吼叫。

有时他还会把面具摘下来，好像是想让我确定戴着面具的仍然是他。

他的老师也同意实施我的计划，事实上她不仅仅同意了，还做了很多事情帮助我的计划成功。

她对其他的孩子说，新来的孩子会戴一个特别的面具，大家可以一起玩耍，但不能摘掉那个孩子的面具。

令人惊奇的是，这个不同寻常的方法竟然奏效了。

尽管乔治和其他的孩子分开坐，但他仍然是班里的一分子。

当他不想要被认出的时候，他不需要隐藏自己，只需要想象就可以了。

渐渐地，他同其他孩子越走越近，几周后，他就和其他的孩子一起玩耍了。

在幼儿园的又一年里，随着对班级事务的日渐熟悉，他也越来越自信了，但是他仍然戴着面具——早上上课之前戴上，只有当哥哥过来带他回家时才会摘下面具。

接着又到了年底最重要的一天，班级表演队要给快毕业的孩子们的父母表演节目。

因为乔治在这里顺利度过了一年，而且在表演节目方面，他也算是经验丰富。

老师就问他：‘你想做表演队的队长吗？’

## &lt;&lt;害羞心理学&gt;&gt;

’听完，他兴高采烈地跳上跳下。

随后老师灵机一动，说道：‘乔治，你知道表演队队长是不能戴面具的，只能穿精美的服装，戴上高高的帽子。

所以如果你想成为表演队队长的话，你就要摘下你的面具，穿上这套衣服，可以吗？

’乔治毫不犹豫地答应了。

就这样，乔治不仅是班里的一员，还成为了表演队队长。

他叫喊着，要让所有的人都注意到！

他不再需要面具，并且逐渐变成一个更快乐、更健康的孩子。

尽管他不是特别外向，但是他确实和孩子们建立了很深厚的友谊，无论男孩还是女孩。

后来上初中和高中时，他一直都是班长。

乔治把纸袋套在头上达一年半之久，这听起来似乎很奇怪。

但是这种新颖的方法却使他渐渐开始与别人进行交流，并使他最终摘下了面具，做真正的自己。

这个戴面具的方法对于极其害羞的男孩来说是有效的。

但可能其他人就没有乔治这么幸运了。

在他们还没学会如何解决此类令人苦恼的难题之前，他们就已经长大成人了。

害羞可能是一种心理障碍，它具有同最严重的身体缺陷一样的致残性，而且它的后果可能是毁灭性的。

害羞的人很难接触别人、结交朋友或是享受可能很美好的经历。

害羞的人无法维护自己的权利，不能表达自己的观点和价值观。

害羞使别人难以对你的优点做出积极的评价。

害羞唤起人本能的警觉性，使自己过分关注外界对自己的反应。

害羞使你无法清晰地思考和有效地交流。

害羞总是与挫败、担忧和孤独等消极情绪相伴而生。

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受到威胁的人：新奇而又不确定的陌生人、权力在握的权威者、可能甜蜜邂逅的异性。

的确，每个人都会使乔治和开篇提到的那个女孩感受到威胁。

他们都是极其生动的案例。

其实，我们的生活里每天都有各种各样的类似问题。

你是否有过这样的经历：去参加一个很热闹的聚会，你只认识女主人，而她却不在？

有人问你是谁，你却紧张地不知道说什么。

或者你去加入一个小组，组长高兴地建议大家介绍一下自己的名字，说点自己的喜好，更好地互相了解。

你很快就进入了自我排练状态：“我叫……（真是该死，哦，对了）……菲利普·津巴多，我是一个……一个……人（还不够具体的，为什么我不说看电影呢？

重来一次，不说个人爱好了）我是……，呃……！”

”这种常见的经历至少使那些不害羞的人开始体会到害羞的人所经历的痛苦。

尽管害羞会产生消极的后果，它是可以克服的。

首先，我们应该了解什么是害羞，然后制订计划来克服它。

什么是害羞害羞是一个模糊的概念，研究越细致，我们就会发现它的种类越多。

所以我们只得更多地了解什么是害羞，然后再开始考虑怎样克服它。

牛津词典上记载，历史上最早使用“害羞”这个词的是盎格鲁-撒克逊人的一首诗，该诗写于公元1000年左右，在这首诗中该词的意思是“很容易害怕”。

我们说一个人很“害羞”就是指他“因为胆小、谨慎或是不信任而难以接近”。

害羞的人通常很谨慎，不乐意遇见某些特定的人或事。

他们谨言慎行，不妄下断言，胆小而又敏感。

害羞的人可能生性孤僻、保守、不自信，从另一角度来说，他们甚至被认为是可疑、声名狼藉、内心阴暗的。



## <<害羞心理学>>

韦氏词典则将“害羞”定义为“对别人的出现感到不自在”。

然而这些定义似乎没有增加我们对于害羞的了解。

因为对不同的人来说，害羞有不同的含义，没有哪一个定义足够说明问题。

它会产生一系列的影响——从轻微的不自在，到莫名其妙地对人感到恐惧，再到极端的神经质，这是十分复杂的。

为了更好地理解这种现象，我们对将近5000人进行了斯坦福害羞研究（Stanford Shyness Survey）。

现在你觉得自己是害羞的吗？

A．是 B．否 如果你回答“否”，你是否觉得在生命里的某段时间自己是个害羞的人？

A．是 B．否 调查中，我们有意识地没有对害羞下明确的定义。

相反，我们允许每个人采用他自己的理解和定义。

首先，我们让他们自己决定接受或者拒绝害羞的说法，接着我们想知道他们为什么会做这样的决定。

我们询问他们是什么样的人、什么样的情景使他们害羞，什么样的想法、感情、行动和身体特征会使他们感到害羞。

你在第8章看到的调查中可以发现，我们也尝试了解其他有关害羞的信息。

害羞具有普遍性我们的研究得出了一个最基本的结论：害羞是人类共有的、具有普遍性和人群分布广泛性的特点。

在接受访谈的人中：超过80%的人表示：在他们的生命历程中，有人曾经经历过害羞，有人正在体验害羞，有人甚至经常感到害羞。

在这些人中，超过40%的人认为他们现在是害羞的，这意味着我们每遇到10个人，就会有4个人正在体验与经历着害羞，也就是说8400万美国人会觉得害羞。

有一些人一直受害羞的困扰。

例如，1/4的人说他们长期处于害羞中。

在这些人中，仅有4%属于非常害羞的人，因为他们定义的害羞是：在任何地点、任何时间，面对任何人他们都会觉得害羞。

.....



## 后记

我几乎是带着一份惊喜、悸动，一次又一次面对人性中令人着迷的一面——害羞。

怀着拔丝抽茧般的心境，我和研究生共同完成了《害羞心理学》一书的翻译。

本书的结构简洁得浏览一眼就可以记住：“害羞是什么”和“如何克服害羞”两大部分构成。

第一部分主要是通过访谈细述害羞是什么，分析害羞的产生原因，揭示害羞在人际交往中的表现以及害羞者的内心世界。

第二部分旨在帮助害羞者更好地了解自己，了解害羞，并指出具体的、可操作性的技能。

津巴多认为，我们必须用心进入害羞者的个人世界，才能真正了解害羞、理解害羞。

作者的调查表明，80%的人曾经害羞或正在经历着害羞，因此害羞是一种普遍的心理体验。

公众害羞者不能自然地与他人交流内心想法，而是将自己锁在自我的集装箱里，失去得到帮助、建议、赏识以及爱的机会。

而私下害羞者在生活中可能是成功的人，但他们却为其成功付出了巨大代价，一方面要克服内心的羞涩面对他人，另一方面也要求获得他人的认可，在心里提心吊胆但很肯定地说：关注我，接受我！



<<害羞心理学>>

编辑推荐

《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》杂志执行主编王琿联袂推荐。

先后被译成三十余种文字全球销量逾百万册！

<<害羞心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>