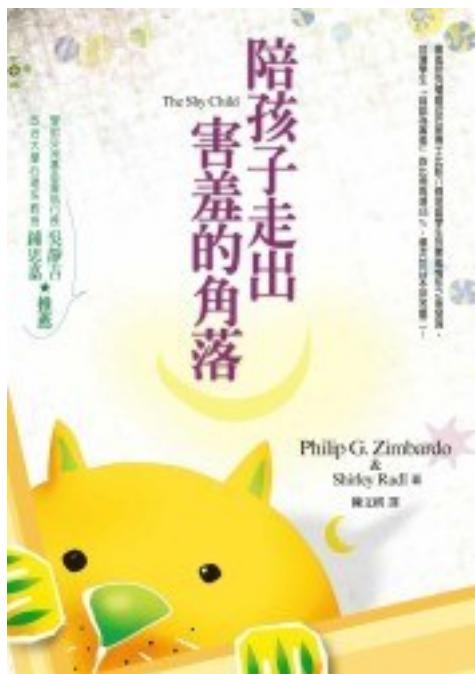


陪孩子走出害羞的角落



[陪孩子走出害羞的角落_下载链接1](#)

著者:Philip G.Zim / Shirley Radl

出版者:遠流

出版时间:2007.12.28

装帧:

isbn:9789573262268

內容簡介

害羞研究權威忍巴度博士比較八個地區學生的害羞情形之後發現，台灣學生「自認為害羞」的比例高達55%，僅次於日本排名第二！

害羞的沉默禁錮對孩子而言，真是一場可怕的夢魘，它使孩子無法學到「如何與別人一起工作玩耍」，因為害怕「發表自己的意見」而影響表現，選擇「瑟縮在不引人注意的角落」，因此很難交到新朋友或享受潛在的美好經驗。

大部分人與生俱來就有某種程度的害羞，它是一種本能的自衛策略；但是實質上，許多

人都承認害羞所引起的負面影響，正面影響則很少被提及。社會心理學家忍巴度博士以八個地區18~21歲大專學生為對象的研究中發現，每五個人中就有兩到三個人認為自己害羞；害羞既具普遍性也有世界性，但是共同的問題並不等於不需積極改善。

史丹佛大學害羞研究計畫以先驅性的調查，揭開了隱藏在害羞背後各種不同的偽裝；不只發現其影響的層面，也找到引起害羞的原因，以及如何減低、克服與預防的方法。如何幫助孩子拋開這個惱人的包袱，父母除了以無條件的愛提供安全感，用明確的紀律建立孩子的信任與自尊之外，針對從學齡前、國小、中學到大專不同成長發展階段，本書提供一套有效告別害羞的策略和指南，教孩子成為一個合群、迷人、樂觀的社會人。

作者介绍:

序

菲力浦・忍巴度

中文版序

在亞洲文化中，害羞這個議題比在西方文化中更複雜，因為它牽涉到要求兒童對權威的不容置疑的尊敬。某些父母、老師和管理人員比較稱許害羞這項人格特質，因為「不會惹麻煩」的害羞小孩和成人服從、畢恭畢敬而且謙遜退讓，這樣的組合讓人們得以將個人的特色隱沒於群體的社會規範裡，順利成為團體中的一員。

在光譜的另一端，我們訪談的一些害羞的亞洲學生表示，害羞賦予他們一種神祕感，別人會因為他們不固執不跋扈而願意試著接近、了解他們。然而，大部分接受調查的年輕亞洲學生覺得，害羞的負面影響大於正面影響：他們不敢大聲伸張正義，不敢選擇最佳的位置，異性也不覺得他們有什麼吸引力，因為他們不會適時微笑，不能自然的做眼神接觸，且往往擺出防衛性而非開放的姿態。

由於缺乏積極主動的性格，而投射出「不值得進一步認識或選擇他們做為社交、學業、運動或戀愛的對象和夥伴」的形象，害羞者向其他人散發出和我交往沒什麼用的社交暗示。

文化會隨著歲月變遷，在台灣、中國大陸和香港，此時正面臨文化方面的大變動，在挾著大眾媒體的全球化潮浪衝擊下，再堅實的文化壁壘也已遭到滲透，世界各地的年輕人因此在態度、價值觀、品味、服飾、音樂及其他方面的偏好變得日益雷同。由此看來，在大中華地區害羞正處於一個轉捩點，害羞的程度在未來是否能逐漸降低，有待時間的驗證。

目录:

[陪孩子走出害羞的角落](#) [下载链接1](#)

标签

性格

评论

[陪孩子走出害羞的角落](#) [下载链接1](#)

书评

[陪孩子走出害羞的角落](#) [下载链接1](#)