

<<从此跟着怯说拜拜>>

图书基本信息

书名：<<从此跟着怯说拜拜>>

13位ISBN编号：9787512405899

10位ISBN编号：7512405898

出版时间：2011-9

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：无（美）朗蒂（Lowndes, L.）

页数：231

译者：无辛献云

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;从此跟着怯说拜拜&gt;&gt;

## 前言

害羞是一种诅咒。

害羞使我感到在别人的世界里我是一个多余之客。

毫无疑问，害羞是最糟糕的一种性格。

我情愿惹人讨厌或者粗野无礼，也不想要害羞。

至少，惹人讨厌或者粗野无礼的人都不会因为惹人讨厌或者粗野无礼而感到烦恼。

——美国俄亥俄州托雷多市的戴夫 回想我们祖父母生活的时代，那时网络交友还只是某个尚未出生的电脑神童头脑中一闪而过的念头，而所谓的“交朋友”还只是“见面、相识、交往”的意思。如果祖母当年因为太害羞而不敢参加聚会，祖父也只会躲在卧室里默记客人的外套品牌，那么也就不会有你在这里读这本书了。

多年以来，害羞者的处境并没有多大改变。

善意的朋友和家人仍然会告诉你：“怕什么，你只管逼着自己……参加聚会……与她约会……跟他聊天……要求加薪……加入会谈……在会上发言……”难道他们不知道这有多困难吗？

难道他们不知道那种焦虑不安的感觉？

那种想要成为隐身人的感觉？

那种担心说些蠢话的惶惑？

那种想说点什么却又没有勇气开口的烦恼？

你知道自己有很多的优点，如果你能摆脱羞怯，一切痛苦都会烟消云散，你才能过上正常的生活。

我曾亲身体会过羞怯的那种切肤痛苦。

就在我工作多年以后，每当和陌生人说话时，我的脸仍然还会红得像红萝卜。

我至今仍记得在晚会上我是怎样地站在角落里，希望自己的裙子能变成和壁纸一样的颜色，好让我消失得无影无踪。

我那时要是能有一本像这样的书就好了。

很高兴现在我可以将这本书呈现给你。

关于羞怯的新发现 20世纪40年代的科学研究给我们带来了能够拯救数百万生命的珍贵礼物——青霉素。

最近几年科学研究的结晶则能使数百万的害羞者免除羞怯的痛苦。

这一结果得益于社会学、精神病学、遗传学、生物学、生理学和药理学方面最近几年在羞怯方面的前沿研究。

羞怯研究几乎和菲利普·津巴多(Pfripilip Zirrribardo)、伯纳德·卡尔杜奇(Bernardo Carducci)、杰罗姆·卡根(Jerome kagarl)等名字是同义词。

我从他们那里获益良多，你也可以从他们的突破性研究中获得进一步的启迪。

而本书中的所有内容，都得益于医学界和心理学界专家们的近期研究成果。

根据他们的研究，我创造了85条羞怯克星——用于治疗或者减缓害羞者的羞怯。

只要你愿意花时间来练习每一条羞怯克星，你的羞怯很快便会成为昨日的记忆。

对此我有信心，因为我本人就曾经是一个害怕见人、恨不得隐居世外的女孩，但现在我却自信满满，经常在全国各地讲学，接受媒体采访，在任何场合都能应对自如。

如果这套羞怯克星能够改变一个连见到自己影子都害羞的女孩，那么对你肯定也会有效。

在进入正题之前，我想先说明几件事。

近年来，医学发展突飞猛进，绝大多数病症的患者都可以得到救助。

在我以前与羞怯作斗争时，“药物治疗”尚未存在，我采用的是自助式疗法，而本书正是我为那些同样选择自助式疗法的害羞者而写。

如果你正在寻求精神科专家的帮助，在用药方面请遵从专家的建议。

本书不对药物的使用与否作任何建议。

亲爱的自我救助的朋友们，下面我想讲一讲怎样才能从本书中获得最大收益。

首先，请按章节顺序通读本书，以便了解每一条羞怯克星的意义。

## &lt;&lt;从此跟着怯说拜拜&gt;&gt;

然后，根据每项练习的难度来确定哪些对你最富有挑战性，以此来确定练习每条克星的顺序——当然应该是从易到难。

然后你就可以开始行动了。

请勿跳过第11章：父母与害羞者须知。

你会在这一章找到有关你个人羞怯问题的很好的答案。

如果你有害羞的孩子，或者你担心孩子会害羞，可以在这一章找到特殊的方法来预防或者减缓他们的羞怯。

该怪谁呢 小时候，我也曾问过其他小朋友都问过的问题：“为什么天空是蓝的？”

“夏娃有肚脐吗？”

“有史以来最好的东西是什么呢？”

“但我却不曾问过‘我为什么这么害羞’。”

我不在乎为什么，我只想尽快找到摆脱羞怯的方法。

然而，作为一个过来人，我意识到追根求源的重要性。

这样做能够让你了解一个真实的自己，知道自己该有什么样的预期，以及如何采取行动。

我曾听到害羞的人这样说……“一定是爸爸妈妈的错。”

“都是那些邻居的坏孩子说了我的坏话才让我变成这样的。”

“我觉得一定是遗传的关系。”

在本书的后半部分，我将会对羞怯的原因进行逐条分析。

但在此之前，我想援引一位女演员——现在我发现她也是一位伟大的思想家——的话，她曾与羞怯进行了一生的搏斗。

我们的教育告诉我们，这一切都怪他人，怪我们的父亲、姐妹、兄弟、学校、老师。

你可以责怪任何人，但从来不会责怪自己。

但这从来都是自己的错，因为只要你想改变，你就能改变这一切。

道理就是这么简单，不是吗？

——凯瑟琳·赫本 你以后会明白，羞怯的原因每个人都不一样。

你还会知道你属于什么“类型”的害羞者。

比如说，你可能是一位高度敏感的害羞者(HSS)，天生带有胆怯的秉性；也可能是一位情境式害羞者(SS)。

深受父母以及青少年时期经历的影响。

我将这一部分置于本书的最后，因为，如果你和以前害羞的我一样，或许也会直奔克服羞怯的方法，然后才会对羞怯“原因”一探究竟。

然而，如果你想更为深刻地理解各种技巧，某一章节你也可以先“读”为快。

害羞者的经验之谈 本书的实例都是来自我自己痛苦的害羞经历，以及其他我认识的害羞者的亲身经历，还有一些是我“害羞研习班”上的学生的经历。

起初，我还以为让害羞者参加“害羞研习班”，就好像告诉害怕老虎的人去动物园的老虎笼子里参加“我怕老虎”俱乐部。

然而，值得高兴的是，还真有害羞者来参加了，而且还愿意公开分享他们的经验。

我请他们将自己成功与失败的经验教训发送到我的电子信箱里，因此你读到的都是他们的原话。

书中还有一些书信选摘，都是我的其他几本书和免费电子月刊的读者写来的(这本电子月刊可以到我的网站[www.lowndes.com](http://www.lowndes.com)注册索取)。

书中还附有所有信件作者的大名，有些作者不愿意透露真实姓名，因此使用了化名。

最后，为了行文简洁，我使用了几个专用术语。

我使用“害羞者”来代替“害羞的人”，“自信者”来代替“自信的人”。

“恐怖”来表示“令人畏惧的人或事”。

此外，为了行文更加自然，不至于满篇都是“他”、“她”、“他们”、“某些害羞者”、“许多害羞者”、“多数害羞者”等，请允许我使用“你”来代替。

当然，本书中所讲的内容并非完全针对你。

## <<从此跟着怯说拜拜>>

因此，如果“你”字让你听起来好像我在指手画脚，请不要认为我是在针对你。

书中得出的结论都是建立在对害羞者整体的研究和统计的基础之上的。

请理解我的良苦用心。

我只是想把书写得容易读一些，书中的“你”只是泛指，所以请不要感到受伤害，好吗？

我们还是言归正传吧，以便你能早日告别羞怯。

我曾经非常害羞。

我一正视别人的脸就脸红。

在别人面前，我总是局促不安，浑身冒汗。

由于缺乏自信、自我评价低，我总是觉得低人一等。

但有一天，我开始质疑这一切。

我意识到没有人比我强。

谁说我一无是处？

我看那些让我感觉自卑的人自身也不见得有多么了不起、多么成功，那么我又何必理睬那些人对我的说三道四呢？

他们根本没有资格作出这种评论。

——澳大利亚悉尼市的托尼

## <<从此跟着怯说拜拜>>

### 内容概要

几乎每个人都会有在社交场合感到不自在的时候，如何克服羞怯，自信面对人群？

《从此跟着怯说拜拜》作者莉儿·朗蒂是美国专门研究羞怯的心理专家，她从羞怯形成的根源谈起，结合自身及其他害羞人士的切身经历，并整理了多位学者的研究成果，总结提炼出了85条羞怯克星，以供害羞人士用以减轻害羞症状并彻底根除羞怯。

《从此跟着怯说拜拜》没有晦涩难懂的心理学专业术语，也没有不切实际的泛泛而谈。学习书中85个切实有效的羞怯克星，将成功跟着怯说拜拜。

## <<从此跟着怯说拜拜>>

### 作者简介

作者：(美国)莉儿·朗蒂 (Leil Lowndes) 译者：辛献云莉儿·朗蒂，Leil Lowndes国际知名的人际沟通专家，曾出版八本图书，包括畅销书《与人无所不谈》(HowtoTalkt0Anyone)、《人见人爱》(Howto Make Arlyorle Fa You)，以及有声畅销书《自信交谈》(Conversation Confid I lin Love witll ence)等。曾在全美各大城市发表演讲，并定期举办羞怯研习会。

接受过数百个电视与广播节目的访问，作品深受《纽约时报》、《芝加哥先锋报》和《时代》杂志的推崇。

她的著作曾发表于专业期刊及流行杂志上，包括《时尚》(Vogue)、《男性健康》(Men's Health)、《红书》(Redbook)以及《今日心理学》(Psychology Today)。

辛献云，男，1966年5月生，祖籍安徽涡阳，1994年至2008年任教于解放军外语学院英语系，现为浙江外语学院英文学院翻译系副教授。

主要从事翻译理论和翻译教学研究，发表翻译研究论文十余篇，并出版有多种编著、译著、教材、教辅等图书。

在正式刊物发表各类翻译文章近百篇，译文被《读者》、《青年文摘》等多种刊物转载。

## <<从此跟着怯说拜拜>>

### 书籍目录

#### 第1章 在克服羞怯之前如何与人打交道

1. 我应该告诉人们我很害羞吗
2. 如何巧妙摆脱无法应对的处境
3. 如何克服脸红、出汗和其他害羞症状
4. 如何针对羞怯进行自我心理暗示
5. 当问题变得更加严重

#### 第2章 别人如何看你

6. 人们看得出来我害羞吗
7. 摘掉灰色眼镜
8. 摆脱记忆的枷锁
9. 远离有毒人士
10. 聪明害羞者不玩愚蠢的游戏
11. 一部叫做《我》的电影
12. 如何面对以往的失败

#### 第3章 三步走策略

13. 爱上躲猫猫
14. 缩短你的羞怯抗战期
15. 疯狂信心热身操

#### 第4章 七大入门级羞怯克星

16. 演出开始喽
17. 大脑和身体的战争
18. 让眼神接触更简单
19. 经过临床验证的治疗“眼神接触恐惧”的有效方法
20. 仓皇的笑意无法引人共鸣
21. 势利鬼从不微笑
22. 坚守阵线，坚持到底

#### 第5章 四种效果显著的特别羞怯克星

23. 蒙面害羞侠
24. 您需要帮忙吗
25. 外地人的伪装
26. 装扮成幻想人物

#### 第6章 给重症害羞者的建议：重获新生

27. 想想该考虑的事

#### 第7章 社交场合——害羞者们的地狱

28. 积蓄力量，迎接大盛会
29. 不要拒人于千里之外
30. 个性是会传染的
31. 害羞者与酒精不相为谋

#### 第8章 从容交谈

32. 害个白语言乏味吗
33. 倘若无话可说怎么办
34. 巧妙回答陈词滥调
35. 音质同样重要
36. 接下来要说什么呢
37. 称呼别人的名字能展现你的个性

## <<从此跟着怯说拜拜>>

- 38.墨守成规
- 39.换你主导谈话方向
- 40.毕其功于一役
- 41.话不在多
- 42.如何忘记羞怯
- 第9章 八种进阶级强效羞怯克星
- 43.一天天突破，驱逐羞怯
- 44.利用午餐时间
- 45.逛街逛到不害羞
- 46.向人类最好的朋友借一掌之力
- 47.模拟受挫疗法
- 48.自信的“舞台”
- 49.通往自信的快速音轨
- 第10章 单身害羞者的性生活
- 50.恋爱容易，深入却难
- 51.不放眼看，就找不到爱情
- 52.爱情演习
- 53.网络约会——害羞者的机会还是陷阱
- 54.选择志趣相投的人
- 55.适用于“差不多大方者”的两个火辣羞怯克星
- 56.适合害羞者的诱人服饰
- 57.分清性和爱
- 第11章 父母与害羞者须知
- 58.是否生性害羞
- 59.羞怯会遗传吗
- 60.你是闷骚型，还是情境式害羞者
- 61.儿时的伤痛记忆
- 62.爸爸妈妈的过度保护
- 第12章 认识自己，爱惜自己，进而肯定自己
- 63.每天花5分钟了解自己
- 64.毕业典礼
- 附录1 雪柔信件全文
- 附录2 自我认知100问
- 作者简介



<<从此跟着怯说拜拜>>

章节摘录

版权页：“长得好看就有资本呗。

”“真不公平，”芮妮嘟囔着，“那她也用不着对我们这些‘凡夫俗子’这么刻薄吧。

”“对喽，我有办法了，”我应道，“何不请她参加我们星期六的烤肉宴呢？

好歹她也是你的邻居呀。

想想吧，或许她还会把她看不上眼的家伙介绍给我们呢。

”我们在她的信箱里留了个便条，但并不指望她会来。

星期六中午，我们开始搭建烤架。

刚把啤酒放进冰桶里冰镇的时候，身后传来了她的声音：“嗨，是我，萨曼莎。

”瑞妮和我惊讶地转过了身，不敢相信她居然来了。

萨曼莎依旧口齿不清地说：“天哪，那些热狗闻起来太香了。

配啤酒吃一定美味极了。

我可以尝一下吗？

”她指的是啤酒，不是热狗。

没等我们回答，她就径直走向冰桶。

瑞妮弯下腰，对我小声嘟囔着：“我看她醉了，现在才中午呢！

”短短几小时，我和瑞妮每人各喝了一杯，萨曼莎喝了六杯。

之后我们开始谈论起来，不外乎还是有关男人的话题。

瑞妮低声哼唱着那些通俗的流行歌曲，“所有的好男人都在何方？

”我假装擦拭脸上的泪水，打趣道：“我看他们全都和萨曼莎约会去了吧。

”萨曼莎猛地应了一声，着实吓了我们一跳，“是的，但是他们最后都会甩了我。

”“嗯？

”不约而同地，瑞妮和我都惊诧地咽了口唾沫，感到不可思议。

她垂下头，似乎有些哀愁，“我总是能在酒吧里认识男孩子。

然后我们会出去约会几次，但最终都以失败告终。

分手的理由很简单，无非是他们指责我，说我是个酒鬼，然后就再也不联系我了。

”

## <<从此跟着怯说拜拜>>

### 编辑推荐

《从此跟着怯说拜拜》：脸红心跳886，告别含羞草的日子，丢掉挖地洞的铲子！

羞怯心理十分常见，发展到严重程度，甚至会使人手足失措。

书中85个经过实证的有效方法，帮助你成功跟着怯说拜拜。

《从此跟着怯说拜拜》将帮助你从容应对各种社交场合，使你在人群中感觉轻松自在、信心满满。

在社交场合总是感到不自在？

一见到生人就想回避？

在公共场合一说话就紧张？

总是对自己没信心？

如何克服羞怯，消除困扰？

学习书中85个羞怯克星，让羞怯一去不复返！

克服羞怯的85个秘诀脸红心跳886！

来自美国研究羞怯的心理专家莉儿·朗蒂为害羞人士打造的新生秘籍！

<<从此跟着怯说拜拜>>

#### 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>