

# 《理解害羞：心理透视》

## 图书基本信息

书名：《理解害羞：心理透视》

13位ISBN编号：9787108021755

10位ISBN编号：7108021757

出版时间：2004-11

出版社：三联书店

作者：（英）克罗泽

页数：374

译者：王兵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《理解害羞：心理透视》

## 内容概要

临床学家很早就认识到，社会关系问题和许多心理疾病联系在一起，例如抑郁，但是当前精神病学和临床心理学的研究开始认为，容易经历这些问题本身就是一种疾病。人们把相当多的注意力用来寻找合适的干预形式，帮助具有社交恐怖症的那些人克服他们的问题。本书的目标是把对害羞的研究集中在一起并加以评价，这些研究是在心理学的框架内完成的。在许多年前，写就这本书的可能性不大，但而今，对害羞及相关话题的兴趣增加了。这一研究表明，理解害羞并不简单。心理学家在寻找对害羞的解释中，利用了心理学的许多分支：对儿童发展的研究、行为遗传学、寻找人的基本气质和人格特质、对社交相遇的分析、焦虑和脸红的生理学以及心理干预等，来帮助害羞的人克服严重的社交焦虑

害羞和社交焦虑引起心理学家越来越多的兴趣。

发展心理学家询问：

是什么使人害羞？

家庭成员内部的基因式早期经验容易使人害羞吗？

人格理论家询问：

害羞是不是一种基本的人格特质，

它同内倾或焦虑有什么不同？

社会心理学家考察害羞和尴尬之间的相似和差异，

致力于探究脸红这一令人困惑的现象：

为什么你在相当不引人注意的场合会脸红？

害羞和尴尬是不同的焦虑形式，

还是不同的情绪？

如何理解神经过敏？

对社交焦虑如何进行临床治疗？

# 《理解害羞：心理透视》

## 作者简介

## 书籍目录

致谢  
导言

### 第一章 害羞的特征

害羞的概念  
引起害羞的场合  
害羞的个体差异  
害羞的测量

### 第二章 分析害羞

害羞与情绪  
神经过敏  
害羞与情感  
表现害羞

### 第三章 害羞与气质

引言  
气质的概念  
作为一种气质的害羞  
研究结果  
生物基础  
小结

### 第四章 害羞发展的遗传与环境因素

研究遗传影响  
小结  
害羞的社会起源  
害羞的发展  
小结

### 第五章 害羞与尴尬

关于尴尬的两种视角  
尴尬的原因  
尴尬的理论  
使人尴尬的反应  
脸红  
尴尬与害羞  
小结

### 第六章 克服社会焦虑

社交恐怖症与害羞  
认知 行为方法  
认知疗法  
药物方法  
脸红问题的治疗

### 第七章 结语

# 《理解害羞：心理透视》

术语表  
译后记

## 《理解害羞：心理透视》

### 精彩短评

- 1、可是我还是很害羞（自卑）
- 2、读了，很受启发
- 3、为了写自卑...
- 4、很好的专业性的书。其实害羞也就那么回事，不用太在意的。

# 《理解害羞：心理透视》

## 精彩书评

1、文章内容是比较新的对害羞的研究成果。但是里面的用词太过专业，将近一半的篇幅用于分析、区分和思考，虽然很专业，但是对于大众读者来说吸引力太差。而且改进害羞的方法这两章里缺少可操作性，完全是理论和感受。所以，如果很有专业的可以看这本书。更能够上手实践的就去看“害羞心理学”。

2、害羞是一种正常的生理现象。严重一点的是社交恐惧或者自闭症。引起我好奇的是，如何让害羞成为一种有魅力的气质。这个世界真是花样繁多。害羞往往产生于一种不自信的状态或者陌生的环境之中，有的人看起来内向，但在他熟悉的朋友面前，却有着取之不尽的幽默。书里希望能够通过心理的诊断，让人在不同的环境里差别不至于如此的明显。积极的办法是不断勉强自己，比如在公众场合下提问，大胆的发言，这不是特别的人性，所以克服起来对内心有一种煎熬。另外一种办法就是不勉强自己，结果可能更自然达到良好的无所谓的状态，反而没有什么害羞。害羞几乎是不可避免的，要让害羞成为一种气质，不能只有害羞。比如在一个陌生的社交的场合，你非常的局促，也不知道该和谁说什么话，但那儿摆着一架钢琴，正好你和朗朗又弹得一样的好，这个时候，你先前的害羞就是一种魅力。意思就是说，如果你有让人够不着的特长，害羞不仅没什么了不起，反而是你含蓄的优秀品质。

# 《理解害羞：心理透视》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)