

ФИЛИП ЗИМБАРДО

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Как ее побороть и приобрести
уверенность в себе



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



ФИЛИП ЗИМБАРДО

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Как ее побороть и приобрести
уверенность в себе



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«*Застенчивость*» включает в себя данные исследований более чем 6000 участников... и дополняет их практическими рекомендациями и упражнениями, которые помогут даже самому застенчивому человеку выбраться из своей скорлупы».

Chicago Sun-Times

«Это не замысловатое руководство по самопомощи, а вдумчивое исследование, полное сопереживания».

Conservative Digest

«Проницательный взгляд на динамику застенчивости и одна из лучших книг года по поведению».

Psychology Today

«Застенчивость, как описывает ее доктор Зимбардо, представляет собой пагубное заболевание».

New York Times

«Застенчивость может стать не меньшим психологическим препятствием к счастливой жизни, чем любое серьезное физическое затруднение. Данная книга служит прекрасной отправной точкой для начала путешествия по этому изолированному миру».

Health Quarterly

«По словам психолога-исследователя Стэнфордского университета доктора Филипа Зимбардо... само знание о том, что в мире есть такие же застенчивые и неуверенные в себе люди, как вы, способно помочь вам... преодолеть вашу проблему».

Джойс Бразерс

«Зимбардо, признанный эксперт, написал эту книгу, чтобы помочь людям избавиться от застенчивости, к которой они себя так мучительно и так умело приучали на протяжении многих лет».

Washington Post

«Данная книга, состоящая из двух частей, не просто дает определение многим формам застенчивости, но и знакомит нас с эффективными способами избавления от нее».

Los Angeles Times

«Доктор Зимбардо... собрал все воедино, от письменных тестов до практических упражнений, которые можно выполнять даже стоя в очереди в супермаркете, чтобы подарить свободу всем нам, застенчивым людям. Благодаря ему все кажется возможным. И это помогает нам почувствовать себя менее одинокими».

Mademoiselle

«Во второй части своей книги Зимбардо поделился действенными советами по самотерапии и способами, благодаря которым можно помочь другим людям справиться с их застенчивостью. Полна она застенчивости или нет, эта книга увлекательна и прекрасно написана».

Human Behavior

«Не нужно ждать, пока ваш ребенок станет застенчивым, чтобы начать что-то делать с этим... Подарите своему ребенку иммунитет против застенчивости прямо сейчас».

Glamour

«Данная книга доказала, что застенчивость может быть серьезным и пагубным препятствием на пути к самореализации на протяжении всей жизни. Это отличное руководство, которое поможет справиться с этой проблемой».

Practical Psychology

«Необычайно полезная книга... Зимбардо делает для психологии то, что когда-то Генри Форд сделал для автомобиля, — он открывает доступ к ней для широкой аудитории».

Dayton Journal Herald

«Книга Зимбардо предлагает отличные советы».

Playboy

«Эта интересная и полезная книга показывает нам, что застенчивость так же универсальна, как и сама человеческая сущность... Благодаря ее советам те из нас, для кого застенчивость является проблемой, могут не только научиться жить с ней, но и частично избавиться от нее».

Ролло Мэй

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	15
ВВЕДЕНИЕ.....	19

Часть I ЧТО ЭТО ТАКОЕ

1. ИЗУЧАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ.....	31
Что такое застенчивость?.....	37
Все бывают застенчивыми	39
Кого можно назвать застенчивым?	42
Как застенчивость влияет на людей?	47
Положительная сторона застенчивости.....	54
2. ЛИЧНЫЙ МИР	
ЗАСТЕНЧИВОГО ЧЕЛОВЕКА	58
Когда молчание — совсем не золото	60
Бабочки в животе	63
Смущение	65
Самосознание.....	68
Внешне застенчивый человек.....	72
Внутренне застенчивый человек.....	75
Определение застенчивости	80
Что делает нас застенчивыми?	85

3. ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?90
 - Врожденная застенчивость 91
 - Застенчивость как выученная манера поведения 95
 - Чрезмерное эго значит застенчивость 101
 - Социальное программирование 109
 - Другие точки зрения 124
4. РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ
И ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ127
 - Дом, милый дом 130
 - Образ себя у застенчивого ребенка 131
 - Очередность рождения 133
 - Чувствительность к чужой застенчивости 138
 - Родители, прививающие застенчивость 140
 - Застенчивость и школа 145
 - Застенчивость на уроке 153
 - Застенчивость и память 158
 - Неуязвимые дети 161
5. ДРУЗЬЯ, ВОЗЛЮБЛЕННЫЕ
И ЗАСТЕНЧИВЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ171
 - Первое знакомство 173
 - Застенчивость препятствует близости 179
 - Потанцуем? 187
 - Застенчивость и секс 199
 - Просто, быстро и в полной темноте 205
6. ГРУСТНЫЙ, ПЛОХОЙ, СУМАСШЕДШИЙ212
 - Секс на продажу 213
 - Застенчивость и алкоголь 220
 - Неистовый вулкан застенчивости 226
 - Застенчивость, подчинение и власть 239

ЧАСТЬ II ЧТО ДЕЛАТЬ?

Начиная новую жизнь.....	247
Миф о невозможности измениться.....	249
Приступаем к делу.....	251
7. РАЗБИРАЕМСЯ В СЕБЕ	254
<i>Рисуем автопортрет.....</i>	<i>257</i>
<i>Отражение в зеркале.....</i>	<i>258</i>
<i>Фильм о вашей жизни.....</i>	<i>259</i>
<i>Краткая характеристика.....</i>	<i>259</i>
<i>Защищаем свое секретное Я.....</i>	<i>261</i>
<i>Самое хорошее и самое плохое.....</i>	<i>262</i>
<i>Метафоры времени.....</i>	<i>265</i>
<i>Распределяем время.....</i>	<i>267</i>
<i>Дом, в котором вы жили.....</i>	<i>268</i>
<i>Планы.....</i>	<i>269</i>
<i>Эмоциональный настрой.....</i>	<i>271</i>
<i>Семейные ценности.....</i>	<i>271</i>
<i>Мир фантазий.....</i>	<i>273</i>
<i>Когда остался месяц.....</i>	<i>275</i>
<i>Воображаемое завещание.....</i>	<i>277</i>
<i>Напишите себе письмо.....</i>	<i>278</i>
8. РАЗБИРАЕМСЯ	
В СВОЕЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ.....	280
<i>Стэнфордский опросник застенчивости.....</i>	<i>282</i>
<i>Как развивалась ваша застенчивость?.....</i>	<i>300</i>
<i>Выигрыши и потери.....</i>	<i>302</i>
<i>Отвержение.....</i>	<i>305</i>

<i>Когда вы встревожены</i>	306
<i>Тревожность тестирования</i>	308
<i>Кто не рискует...</i>	309
<i>Одиночество</i>	310
<i>Препяды и препятствия</i>	312
Дневник застенчивого человека.....	315
9. ПОВЫШАЕМ СОБСТВЕННУЮ	
САМООЦЕНКУ.....	318
Сам себе худший враг	319
Предостережение.....	321
Цените то хорошее, что у вас есть.....	328
15 шагов по возвращению уверенности в себе	332
Формируем уверенность в себе	336
<i>Долой самоунижение</i>	337
<i>Найдите контраргумент</i>	338
<i>Придумайте этому другое название</i>	339
<i>Откровенная беседа</i>	340
<i>Если бы только я не был застенчив...</i>	340
<i>Знаешь, что мне нравится в тебе?</i>	341
<i>Коллаж достоинств</i>	342
<i>Ролевая модель самооценки</i>	342
<i>Дневник хорошего настроения</i>	343
<i>Станьте знатоком</i>	344
<i>Научитесь расслабляться</i>	345
10. РАЗВИВАЕМ СВОИ	
СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ	349
Сила актерского мастерства	351
Вы и ваша роль	354
Изменяем поведение.....	360

Заклучите договор с самим собой	361
<i>Разговор с незнакомцем</i>	364
<i>Внешний вид</i>	365
<i>Приветствие</i>	366
<i>Анонимная беседа</i>	366
<i>Комплименты</i>	367
<i>Знакомство с людьми</i>	369
<i>Вам слово</i>	371
<i>С чего начнем?</i>	373
<i>Продолжаем разговор</i>	375
<i>Активное слушание</i>	376
<i>«До свидания, рад был познакомиться»</i>	378
<i>Станьте «социальным животным»</i>	379
<i>Из приятелей в друзья</i>	382
<i>Назначьте свидание</i>	384
<i>Разрешение межличностного конфликта</i>	386
<i>Справляемся со стрессом</i>	389

11. ПОМОГАЕМ ДРУГИМ

ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	391
Родители и учителя	394
Выражение любви, эмпатии, неуверенности и эмоций	396
<i>Передайте, пожалуйста, эмоцию</i>	399
<i>Кто громче?</i>	401
<i>Рычи, лев, рычи — стучи, поезд, стучи</i>	402
<i>Покажите себя с другой стороны</i>	403
<i>Давай делиться</i>	404
<i>Пазл знаний</i>	405
<i>Уверенность в себе</i>	407

Взаимодействие с другими.....	410
<i>Социограмма дружеских отношений</i>	410
Популярности можно научиться	412
Прикосновение, доверие и нежность	414
<i>Прыгай, малыш!</i>	417
<i>Движение вслепую</i>	418
Друзья и возлюбленные.....	420
Свобода и личное пространство.....	422
Группы самопомощи.....	424
Клиники застенчивости	424
12. ПРЕДОТВРАЩАЕМ РАЗВИТИЕ	
ЗАСТЕНЧИВОСТИ В ОБЩЕСТВЕ	429
Последствия или причины	431
Культурное программирование	437
«Загадочный» Восток	440
Как китайцы отстраиваются от застенчивости.....	445
Хуцпа, гордость и совсем не застенчивые евреи	448
Синанон: общество, отвергающее застенчивость	454
Стирание личности или радость жизни?	457
ПРИМЕЧАНИЯ.....	460
БИБЛИОГРАФИЯ.....	481
СПИСОК СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	484