



害羞是什么? 如何克服它?

Anat Korem^{1,2*}

¹莱文斯基-温盖特学院, 教育系 (以色列, 特拉维夫-雅法)

²希伯来大学, 教育学院, 学校咨询专业 (以色列, 耶路撒冷)

少年审稿人



SHAI

年龄: 9

在当今世界, 许多情况下, 人们都高度重视团队合作、沟通技巧和领导力。在这些情况下, 害羞的人可能会处于不利地位。他们面临的挑战可能会阻碍他们实现目标, 进而引发失落的情绪。本文将基于各种研究方法, 介绍关于害羞的已有知识。我将解释“害羞”实际上是什么, 讨论导致它的原因, 并描述一些日常后果。文章将探讨几个问题: 孩子是天生害羞还是后天发展出来的? 父母与孩子的害羞有怎样的关系? 在不同环境中, 害羞看起来是怎样的? 在学校, 教师如何看待害羞的学生, 以及如何支持这些学生, 帮助他们应对恐惧?

害羞是什么

害羞的特征是在社交情境中感到恐惧、压力和不适。当注意力集中在一个害羞的人身上时, 这个人会表现出压力的生理症状: 心跳加速、出汗、颤抖, 有时还会脸红。如果你不害羞, 试着想象一下其他让你感到焦虑的事情——也许是坐飞机或学校考试? 或者你可能害怕高处或蜘蛛? 仅仅想到那种情况, 你就感到压力了吗? 这就是许多害羞的人在社交情境中的感受。

在科学研究中, 害羞可以通过几种方式来测量。最常见的方式之一是问卷调查, 也就是人们反馈自己的情况, 或他人反馈关于他们的情况。问卷中有描述害羞人群内心体验的句子——例如与陌生人交谈困难或在社交情境中感到困惑——这些是青少年可以感同身受的 [1]。

并不是每个社交情境对害羞的人都同样有压力, 但某些情境——例如与新人合作、与老师或老板交谈或与恋爱对象交谈——可能会造成特别高的压力水平。在这些情境中, 害羞的人往往会被诸如“这个人怎么看我?” 或有时甚至是“我怎样才能逃脱?” 这样的想法所困扰。

导致害羞的原因是什么?

害羞被认为是个人**气质**的一个方面, 有些特质可能是遗传的, 其他特质可能是学习的。但研究发现, 有很多因素可能会减少或增加害羞。首先, 如果害羞的人感到被评判——例如, 如果有人对他们说“这没什么好害怕的!” ——他们可能会认为自己的感觉不正常, 认为没有其他人会有同样的感觉。因此, 害羞的人的感受应该能够被倾听。父母应该试图认识到孩子的害羞, 并严肃对待孩子的担忧。然而, 重要的是父母不要为孩子做他们自己能做的事情。例如, 如果一个害羞的孩子可以在商店里与售货员沟通, 那么父母就不应该代替孩子去做。父母对待孩子的态度和行为模式被称为他们的**教养风格**。温暖、理解和尽可能给予孩子独立性, 是一种可能有助于减少害羞的教养风格。

有些因素可能会增加害羞程度, 如来自其他孩子的社交拒绝和嘲笑。青春期是一个特别脆弱的时期, 害羞可能会加剧。青春期是儿童自我认同形成过程的正常部分, 孩子们可能会非常关心其他人对他们的看法。即使别人根本没有想到他们, 他们也可能担心这一点! 这种现象被称为**想象观众**, 它会加剧害羞, 因为它会导致青少年更加担心别人对他们的看法。

然而, 研究表明, 有些害羞的学生过得很好; 他们有亲密的朋友, 不会面临欺凌。研究发现这些孩子在压力情境中有很好的情绪控制能力 [2]——即使他们非常兴奋或压力很大, 他们也知道如何隐藏它, 不引起注意。这被称为**情绪调节**。相比之下, 在压力情境中明显表现出情绪的孩子可能会引起注意, 并经历其他孩子的欺凌和骚扰。

然而, 隐藏害羞的能力也有缺点: 研究表明, 有类害羞的儿童不会被成年人认为是害羞的 [3]。相反, 他们被视为孤独者或傲慢的/势利眼 (是的, 害羞人的行为有时会被这样理解)。在这种情况下, 这些害羞儿童的担忧没有得到解决, 他们没有得到所需的帮助。

气质 (Temperament)

基于生物和心理因素的一组特质, 决定一个人对世界的反应方式。有些特质可能是遗传的, 而其他特质可能是后天学习的。

教养风格 (Parenting Style)

影响父母抚养孩子方式的态度和行为的组合。

想象观众 (Imaginary Audience)

一种主要发生在青少年中的心理现象, 他们感觉所有人的目光都集中在他们身上, 每个人都在想着他们。

情绪调节 (Emotion Regulation)

在任何情况下控制自己的情绪反应的能力。

害羞的后果是什么？

害羞有一些优点。例如，害羞的人通常有极好的想象力，能够发展丰富的内心世界，他们经常努力敏锐地感知他人。这些特点在我们快节奏、连接广泛、嘈杂的世界中非常重要。在一个屏幕遍布的世界里，害羞的人通常可以应付得很好；他们可以在不离开家和不需要面对面的情况下做很多事情，这解决了他们的很多问题。但这也是有风险的：避免面对面的社交互动可能会增加与他人互动的恐惧，直到尝试变得太困难。逐渐地，害羞者的世界可能会变得越来越小。

害羞的学生在学校可能觉得不轻松。他们可能会觉得参与课堂讨论和提问不舒服，有时可能不会表达他们的需求。害羞的学生可能在结构化较少的情况下感到压力，比如在课间休息或学校旅行期间。如果被要求在小组中工作，一些害羞的孩子会感到压力，因为这需要在人前讲话。即使是在以后的生活中，害羞的人也可能遇到困难。他们可能会拒绝工作机会或可能的晋升，因为这需要与新人交谈。在他们的个人生活中，他们可能会维持不满意的关系，因为对他们来说结交新朋友太难了。多年来，害羞的人可能会因为错过机会而发展出失望的感觉，这全部是因为他们的害羞阻止了他们抓住机会、表达自己或尝试新事物。

教师如何帮助害羞的学生？

一项研究表明，教师可能没有充分理解害羞的学生。例如，根据这项研究，教师更可能根据孩子的行为表现来定义害羞的孩子，而不是实际引起行为的原因。例如，他们可能将害羞的孩子定义为“不参与课堂的孩子”，而不是“当所有目光都集中在他/她身上时感到不舒服的孩子”（图1）[4]。这一点很重要，因为为了帮助害羞的学生并解决他们的恐惧，教师必须理解这些孩子的内心体验。毕竟，班上可能还有其他因非害羞的原因而不参与的孩子。

在同一项研究中，研究者提出了多种教师支持害羞学生的策略，例如与学生建立个人关系或提供积极的强化。图2展示了其他策略。

治疗任何类型的焦虑，包括害羞的有科学证明的方法之一，是将焦虑分解成更小的部分。例如，如果一个害羞的学生发现在全班面前发言非常困难，也许学生可以先对四个孩子进行演讲。如果这也太难，也许学生可以只对一个伙伴演讲，或者从准备好的文本中朗读。最后，如果这些事情仍然令人难以承受，也许学生可以提前录制演讲，并在课堂上播放。对于教师来说，关键是寻找让害羞学生感到较低水平的焦虑，因而学生愿意去做的活动。然后，教师可以让学生一遍又一遍地重复这个行动，直到对他们来说变得容易。研究表明，随着时间的推移，这种方法可以逐渐帮助害羞的人做更多的事情，减少他们对社交情境的恐惧 [2, 5]。

图 1

这张图回答了怎样的学生是害羞学生, 以及两个可能的答案。第一个答案是关于外界观察到的学生的行为的, 而第二个 (更准确的) 答案关乎学生的内在体验, 这是理解和克服害羞的关键 (图片来源: Anat Korem 和 Yotam Shevach)。

Questions & Answers

A shy student is (please choose the more precise answer):

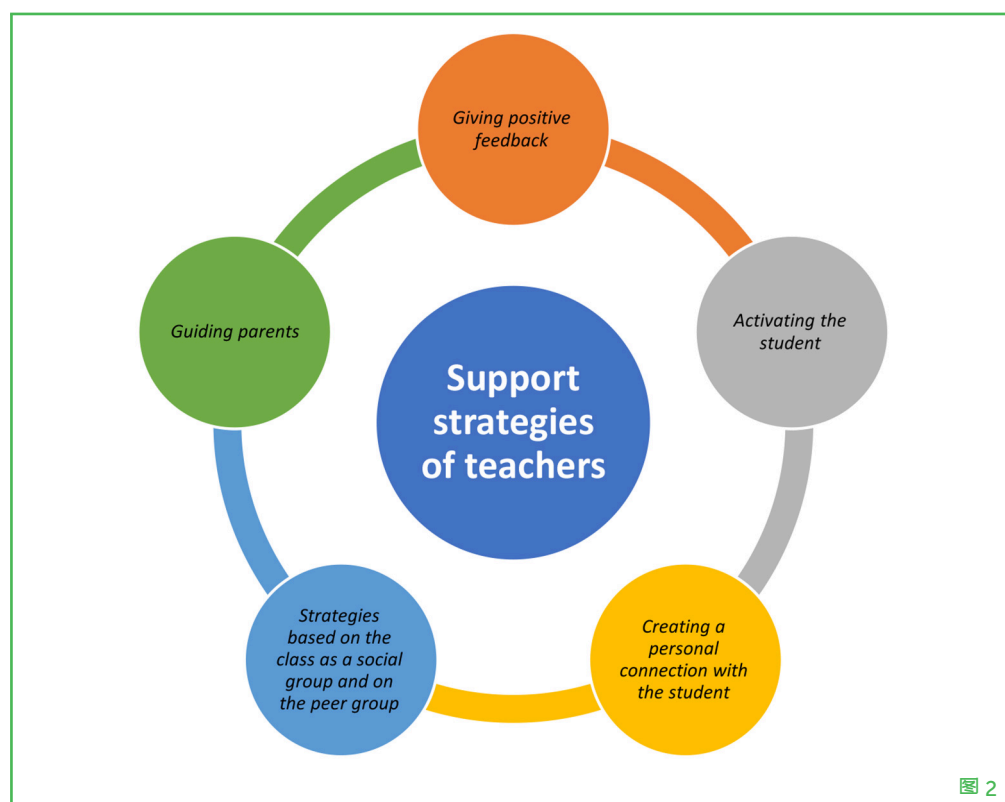
- 1. A quiet student who does not participate in the lessons.**
- 2. A student who experiences feelings of worry when the eyes of others are on him.**

(A small inset photo shows a young boy sitting at a desk, reading a book.)

图 1

图 2

教师可以使用多种策略来支持害羞的学生: 给出正向反馈、激发学生的积极性、与学生建立个人联系、与学生建立个人联系、指导家长以及基于班级社交团体和同伴团体的策略 [4] (图片来源: Anat Korem)。



通过理解害羞的原因和克服它的策略, 如果你正在努力克服害羞, 你可以在你的生活中使用这些策略。如果你难以想出应用这些策略的方法,

你可以向你的老师们需求帮助。你们或许能够集思广益, 想出一些方法来克服你的一些恐惧, 拓展你的经历, 让你享受更多的社交机会。

致谢

感谢脑与心智毕生发展研究中心、发展人口神经科学研究中心对本文中文翻译的贡献。感谢朱言对本文中文翻译及编辑的贡献; 感谢左西年、张蕾对本文中文审校的贡献。

参考文献

1. Coplan, R. 2016. *Quiet at School: An Educator's Guide to Shy Children*. Teachers College Press.
2. Crozier, W. R. 1995. Shyness and self-esteem in middle childhood. *Br. J. Educ. Psychol.* 65:85–95. doi: 10.1111/j.2044-8279.1995.tb01133.x
3. Korem, A. 2016. Teachers' outlooks and assistance strategies with regard to "shy" pupils. *Teach. Teach. Educ.* 59:137–45. doi: 10.1016/j.tate.2016.06.002
4. Korem, A. 2019. Supporting shy students in the classroom: a review. *Eur. Psychol.* 24:278–86. doi: 10.1027/1016-9040/a000343
5. Spooner, A. L., Evans, M. A., & Santos, R. 2005. Hidden shyness in children: discrepancies between self-perceptions and the perceptions of parents and teachers. *Merrill-Palmer Quart.* 51:437–66. doi: 10.1353/mpq.2005.0028

线上发布: 2025 年 3 月 28 日

编辑: Idan Segev

科学导师: Adi Golani

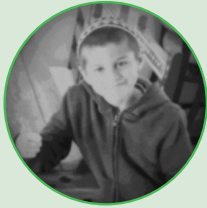
引用: Korem A (2025) 害羞是什么? 如何克服它? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2023.1303630-zh

英文原文: Korem A (2023) What is Shyness and How to Overcome it. *Front. Young Minds* 11:1303630. doi: 10.3389/frym.2023.1303630

利益冲突声明: 作者声明, 该研究是在没有任何可能被解释为潜在利益冲突的商业或财务关系的情况下进行的。

版权 © 2023 © 2025 Korem. 这是一篇依据 [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](#) 条款发布的开放获取文章。根据公认的学术惯例, 在注明原作者和版权所有者的前提下, 允许使用、传播、复制至其他平台。如违反以上条款, 则不得使用、传播或复制文章内容。

少年审稿人



SHAI, 年龄: 9

我有三个兄弟。我最喜欢的食物是汉堡。我热爱历史，并且阅读了许多关于这个主题的书籍。在我的闲暇时间里，我喜欢玩桌游和逻辑谜题，踢足球，还有体验密室逃脱游戏。

作者



ANAT KOREM

Anat 拥有耶路撒冷希伯来大学的教育学博士学位。她是莱文斯基 - 温盖特学院的高级讲师，同时也是耶路撒冷希伯来大学学校咨询专业的教职人员。Anat 对儿童、青少年以及成人的社交技能非常感兴趣，她的研究涉及诸多问题，例如：为什么有些青少年在数字世界中感到孤独？亲密的友谊是如何形成的？我们如何帮助那些在社交中被排斥的儿童？她对害羞这一主题特别感兴趣，因为她自己曾经是一个害羞的孩子和青少年。作为一名研究者，她致力于通过研究相关主题、发表文章并在国际会议上展示研究成果，来深入理解这一现象。她还管理着一个连接家长和教师的全国性研究中心，并编辑了一本关于此主题的学术期刊。在闲暇时间，她喜欢在大自然中散步、阅读、写作、听音乐、跳舞以及进行体育运动 (摄影:Gur Oren)。*anat.korem@mail.huji.ac.il