

遠避羞怯

07-11

寶琳剛開始一份新工作，她請朋友山謬，給她一些人際關係技巧的建議：

寶琳：我真的很想克服自己的害羞感，可是總造成反效果。

山謬：那倒是。而且，你不願和別人說話，會給人傲慢的印象。

寶琳：我同事就是這麼說的！我之前婉拒加入公司的保齡球隊，後來無意間聽到同事不滿我這麼疏離。

山謬：你看吧！所以你需要控制一下你的社交恐懼症。

寶琳：但是我不知道從何做起。

山謬：一開始呢，你需要處理自身不足的感覺，你不情願在社交場合和別人交際，可能是源自害怕被人拒絕的恐懼。

寶琳：可能吧，每當我必須面對人群，腦中就有一個小小的聲音，告訴我別人不會喜歡我，或是我沒有什麼值得聽的話可說。

山謬：那個時候你就問自己，「最糟的情況是什麼？」

寶琳：這倒不難。他們可能當面嘲笑我、辱罵我、或用雨傘打我……

山謬：別太戲劇化了！說真的，這種事什麼時候發生過？

寶琳：好啦，好啦，我懂你的意思了。我可能比其他人對我自己的害羞更感到失望。

07-12

山謬繼續給寶琳克服害羞的建議：

山謬：一旦你克服了缺乏自信的問題，和別人的相處就會容易得多。

寶琳：別人怎麼看我，就像我怎麼看自己，對不對？所以如果我表現得很友善、有自信……

山謬：別人也會這樣看你這個人，你的自我認知、行為、和別人對你的看法，都是密切相關的。

寶琳：好吧，但我要怎樣才能相信自己的能力？

山謬：開始冒險啊，讓自己更勇於接受社交上的挑戰。

寶琳：就是說，不勞則無獲。我也應該不要對自己要求那麼高，我又不是要一夜之間成為社交女王！

山謬：也沒有人期望你做得好。而且就算你的努力沒得到肯定，你也要泰然處之。

寶琳：那就是關鍵，別人忽視我有其個人原因，但我就會以為是我自己不好。

山謬：所以你就感到厭惡自己，惡性循環下去。

寶琳：我想該是我停止這麼苛責自己的時候了。

山謬：沒錯！你只能掌控自己的行為，不能控制別人的反應。

寶琳：我只需要對自己的行為而不是別人的行為負責，並且把握機會，自然就會對社交能力有自信。