

羞而不害

討論害羞與帶來的影響

一、什麼是害羞

害羞是描述一種在社交情境中感受到的害怕，雖然程度不到恐懼或驚慌，但是的確造成心理上的不適。若一個人能克服這樣的害怕，依然能夠與他人有自然良好的互動。倘若無法克服，則容易表現得退縮、寡言，此時的狀況才比較接近我們一般口語所形容的「這個人比較害羞」。

二、害羞，內向，大不同！

人們時常將害羞與內向聯想在一起，有時候甚至劃上等號。但是即便是非常外向活潑的人，在面試、與師長會面，或是在愛慕的人面前等等不同情境，都有可能因為害怕而感到害羞與退縮。所以害羞並不是內向者獨有的狀況，而是所有人都可能面臨害羞的窘境。

三、害羞的影響

害羞最直接的影響就是減少讓他人了解自己的機會，因此較難與他人、環境建立合作、信任與熟悉的感受。以周哈里窗的理論來說，便是難以透過增進他人對自己的理解來拓展開放我的面積。若外向的人時常感到害羞，則可能困擾於時常錯失參與活動的機會，並因此感到無聊與枯燥。而內向的人若時常感到害羞，則可能困擾於沒有機會與他人建立較深的連結或細細探索自己的興趣，並因此感到寂寞與匱乏。

四、害羞可能的結與解

1. 害羞可能的癥結點：如前段所述，害羞其實是一種害怕的感受。那麼要找到害羞的癥結點在哪，也許可以問的是「感到害羞時，你是否在害怕、擔憂些什麼？」也許出於期待自己表現完美，或是過去表達自己後時常引來責罵？這就留待你探索了！
2. 害羞可能的解套：既然害羞是一種害怕，那麼增加自己安心的感受也可能帶來解套。也許有熟悉、親近之人的陪伴可以緩解你的不安。或是把握自己擅長、熟悉的領域與話題，讓這份熟稔帶給你表現的自信。

若想嘗試透過專業心理測驗了解自己，快把握機會報名活動吧！

學務處身心健康中心 開心測驗週

3/31 11:10-12:00 人際行為量表 圖資大樓5F C002教室