

УДК 159.942
ББК 88.33
З-62

Переводчик С. Степанов

Зимбардо Ф.

З-62 Как побороть застенчивость / Филип Зимбардо ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. — 308 с.

ISBN 978-5-9614-4421-6

Застенчивость способна серьезно усложнить жизнь человека: она мешает работать, отдыхать и любить, отстаивать свои интересы и наслаждаться жизнью. Чтобы она не отравляла существование, важно понимать, что это такое, и какие нужны условия, чтобы вернуть себе свободу — в речах и действиях.

Всемирно известный психолог Ф. Зимбардо считает, что эту проблему можно преодолеть с помощью специальных упражнений. Его книга откроет перед застенчивыми мир, полный дружелюбия и приятного общения, а их самих превратит в искусных собеседников и уверенных в себе людей.

УДК 159.942
ББК 88.33

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Philip G. Zimbardo, 1977

First published by Jossey-Bass. All rights reserved.
Перевод публикуется по соглашению с литературным агентством Doris S. Michaels, Inc., New York, USA

ISBN 978-5-9614-4421-6 (рус.)
ISBN 0-201-55018-0 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

содержание

Предисловие	7
Вступление	11
Часть I Что такое застенчивость?	17
1 Настоящая проблема	19
2 Внутренний мир застенчивого человека	37
3 Застенчив. Почему?	59
4 Родители, учителя и застенчивые дети	83
5 Друзья, возлюбленные и застенчивые незнакомцы	113
6 От плохого настроения к легкому помешательству	141
Часть II Как побороть застенчивость?	163
7 Разберитесь в себе	169
8 Постигая собственную застенчивость	183
9 Повышение самооценки	205
10 Развивая навыки общения	225
11 Как помочь другим побороть застенчивость	251
12 Создать общество незастенчивых	275
Благодарности	297
Библиография по главам	301