

森田疗法在中国 系列丛书



# 孤独的心灵

我为什么**不愿**与人交往

施旺红 编著

社交恐怖症，又称社交焦虑、对人恐怖症，是一种常见的心理障碍。

 第四军医大学出版社

“森田疗法在中国”系列丛书

# 孤独的心灵

——我为什么不愿与人交往

第四军医大学出版社·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

孤独的心灵——我为什么不愿与人交往/施旺红编著. —西安:  
第四军医大学出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 81086 - 639 - 2

I. 孤… II. 施… III. 人间交往 - 通俗读物 IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215650 号

## 孤独的心灵——我为什么不愿与人交往

编    著    施旺红  
责任编辑    土丽艳  马元怡  
出版发行    第四军医大学出版社  
地    址    西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)  
电    话    029 - 84776765  
传    真    029 - 84776764  
网    址    <http://press.fmmu.sn.cn>  
印    刷    西安新华印刷厂  
版    次    2010 年 2 月第 1 版  2010 年 2 月第 1 次印刷  
开    本    889 × 1194  1/32  
印    张    9.75  
字    数    160 千字  
书    号    ISBN 978 - 7 - 81086 - 639 - 2/C · 5  
定    价    29.00 元

(版权所有  盗版必究)

# 自序

## ——代前言

良好的人际关系是个体心理健康的重要标志之一，是社会繁荣、稳定与发展的前提，人际关系的和谐也是构建和谐社会的重要内容。俗话说“在家靠父母，出门靠朋友”，这是几千年来的经验之谈，也充分说明了人际关系的重要性。小到家庭，大到社会，处理不好人际关系小则会影响到家庭的和睦，大则影响到社会的健康发展。

在长期的心理咨询中，我们发现，社交障碍已经成为当今社会尤其是青少年的主要心理问题，是导致当今社会人们心理痛苦的主要原因。调查发现，在“90后”大学生常用的交流方式中，发短信、聊QQ分别以74.1%和63.7%的比例高居前位；而传统聚会联谊和信件交流等沟通方式则不被青睐，仅有17.4%和13.8%的大学生愿以这种方式交朋友。同时，77.4%的大学生感到缺少知心朋友，会因自己无人倾诉而觉得“莫名空虚”和“无助”。

社交恐怖症(social phobia)，又称社交焦虑、对人恐怖症，是一种常见的心理障碍。社交恐怖症患者精神极度痛苦，严重影响社会功能。严重者往往闭门不出，有更高的患抑郁症及自杀的危险性。美国调查发现其患病率为10%~13%。日本社交恐怖症的发病率占神经症的30%，青少年发病率尤其高。

在我国，社交恐怖症尚未引起足够重视。对中国科技期刊数据库 1979—2007 年论文检索发现，有关社交恐怖症的论文仅为 200 余篇，而抑郁症的论文为 12 500 余篇，前者仅是后者 1.6%。

2001 年我去日本九州大学从事对人恐怖症及森田疗法的学习研究。回国后发现，国内有很多的社交恐怖症，由于症状的多变性及复杂性，医生往往无法进行准确诊断，常常被误诊为精神分裂或其他精神障碍，许多患者求医无门，饱受社交恐怖症的折磨。我为国人对社交恐怖症的知识了解得少之又少的现状而深深忧虑，从日本归国后就暗下决心，一定要写一本有关社交恐怖症的书。经过五年多的临床探索，在总结国内外专家及患者的临床经验的基础上，终于于 2008 年完成了专著《社交恐怖症的森田疗法》。但由于这本书比较专业化，被摆放在精神病学专业书籍里，不能被众多的人发现，也由于各种原因导致社交障碍的人越来越多，故总结各种案例，撰写了这本通俗易懂的科普版，期望让更多的人受益。

施旺红

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 引子：人是群居动物     | 1   |
| 宝宝为什么不和我说话    | 8   |
| 孩子为什么不愿上幼儿园   | 26  |
| 太多的爱，我承受不起    | 33  |
| 我恨老师          | 49  |
| 我为什么不愿见同学     | 55  |
| 我是个“坏”孩子      | 65  |
| 我想有个家         | 73  |
| 我不想回宿舍        | 83  |
| 我为什么自卑        | 91  |
| 我为什么交不到朋友     | 101 |
| 我为什么害怕异性      | 109 |
| 谁杀了马加爵？       | 115 |
| 嫉妒是魔鬼         | 126 |
| 宅男宅女          | 139 |
| 职场“菜鸟”如何变“老鸟” | 148 |
| 为什么惧怕上司       | 161 |
| 剩男剩女          | 166 |
| 三年阵痛七年之痒      | 172 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 婆媳过招        | 189 |
| 我为什么无法与孩子沟通 | 195 |
| 朋友是背着刺的刺猬   | 212 |
| 钱和情         | 220 |
| 迷途的羔羊       | 229 |
| 退休后不想与人交往   | 246 |
| 我为什么恐惧与人交往? | 253 |
| 附录          |     |
| 人际关系心理效应    | 277 |

## 引子：人是群居动物

地球上的动物大致可分为两种：独居动物和群居动物。猫科动物（狮子除外）差不多都是独居的动物，而犬科动物是群居的动物，所以流浪的猫可以生存得很好，流浪的狗却死得很快。美国一档自然科学电视节目，拍摄到深山的一只老虎（猫科），独自生存着，自得其乐。镜头展现它吃饱睡足后到一个池塘里沐浴，搔首弄姿，虽然不会笑，却眼带满足，你不得不认为那家伙过得很滋润。犬科动物则不然。流浪的狗和孤独的狼一样，是惊恐不安的。它们可以忍饥挨饿，千里迢迢去寻找自己的族群，或者赶快投入新主人的怀抱。人也是一种群居的动物，又称社会性动物，如果没有良好的人际关系，人会感到痛苦甚至患病。

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就像陆地上的船，永远到不了人生的大海。”在社会生活中，个人必然与他人发生联系，产生交往的需要。和谐的人际交往可协调人们的认识、情感、行动，增进人们的了解，有利于个体身心健康发展及形成良好个性。但在现实社会中，每个人的交际质量都有所不同：有的人左右逢源，灵活应变，人缘广结；而有的人处处受制，举步维艰，人际关系很紧张。心理障碍者常常伴有社交障碍。因此，了解人际交往的意义、社交障碍的主要表现及影响因素，学习一些社交的技巧知识，掌握人际



——我为什么不愿与人交往

交往中自我调节的方法，对人们的身心健康是非常有用的。

## 一、社交是人类生存的需要

人们学习知识进入社会，了解自我，获得新生和爱情，都是在人际交往中发生的。没有与别人的交往，人类就无法生存。

荀子论人时说：“力不若牛，走不若马，而牛马为用，何也？曰：人能群，彼不能群也。”人为了求生，不得不和大自然搏斗。在古代，一人之力不可能斗得过虎豹，必须联合起来，通过群体的合作才能实现。在现代社会，人们的衣、食、住、行，任何事情都需要与他人合作。离开合作，一个人无法生存。对现代人而言，安全感的内涵更为广泛，希望考试成功，职业稳定，危机时有人救助，希望自己受到社会的保护，不为社会遗忘和抛弃。为此，一个人必须融入群体，只有在群体中才能获得安全感。

## 二、社交是人类身心健康的需要

每一个人，都希望善于交往，都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学关系、同事关系……而这些良好的社会关系可以使个体在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。

所有的灵长类动物都是群居动物。看看动物世界，猴子们因为害怕被赶出群体，甘愿屈尊受辱。当一个猴王老了，



新的猴王取代了它，对它最严厉的惩罚就是群起而攻之，把它赶出族群。猴王离开这个族群的时候，离死亡也就不远了，即便满山遍野都是丰富的食物，它也不能独自存活下去。由此我们可以推论出，人之所以会去追求社会认同，甘愿放弃个性，遵循共性，正是由独立的个体不能单独生存属性而非道德所决定的。印度哲学家克里希那穆提认为，人们读书、娱乐、交友、恋爱、结婚、宗教、信仰、工作、活动、兴趣、爱好、权力与金钱欲望都是为了分心。分什么心？分孤独的心。怕自己无事可干而感觉到孤独，怕因为孤独而引发莫名的焦虑、恐慌与不安。

现代心理学研究表明，人的心理疾病与人际关系失调有着密切的关系。如果人际交往的需要得不到满足，个体的挫折感就会增加，引发内心的矛盾与冲突，情感上的孤寂、惆怅、空虚就会经常出现，从而带来一系列不良的情绪反应。而不良的情绪作用于生理活动，将会成为各种疾病的催化剂，削弱人的抗病能力，使正常机能减退，并且削弱神经系统的工作能力，导致精神障碍。我们常可看到刚从工作岗位上退下来的老人，生活内容骤变，交往频度大大减少，缺乏信息刺激，容易患各种疾病，智力也迅速下降。因此，人际交往是身心两方面健康的基本保证。

### 三、社交是个体发展的需要

1920年，在印度加尔各答附近的一个山村里，人们在打死一只狼后，于狼窝里发现了两个由狼抚育的女孩，大的年

约七八岁，后被取名为卡玛拉；小的约两岁，后被取名为阿玛拉。印度“狼孩”被发现时用四肢行走，慢走时膝盖和手着地，快跑时则手掌、脚掌同时着地。她们总是喜欢单独活动，白天躲藏起来，夜间潜行。怕火和光，也怕水，不让人们替她们洗澡。不吃素食而要吃肉，进食时不用手拿，而是放在地上用牙齿撕开吃。每天午夜到清晨三点钟，她们像狼似的引颈长嚎。她们没有感情，只知道饥时觅食，饱则休息，很长时间内对别人不主动发生兴趣。“狼孩”的发现，说明了人类采取什么方式生活并非天赋的、生来就有的，直立行走和言语也并非天生的本能，而是人类社会实践的产物。人不是孤立的，而是高度社会化了的人，脱离了人类的社会环境，脱离了人类的集体生活就形成不了人所固有的特点。从出生到上小学以前这个年龄阶段，对人的身心发展极为重要。因为在这个阶段，人脑的发育有不同的年龄特点，语言的发展形成有一个关键期，错过这个关键期，会给人的心理发展带来无法挽回的损失。因此长期脱离人类社会环境的幼童，就不会产生人所具有的脑的功能，也不可能产生与语言相联系的抽象思维和人的意识。成人如果由于某种原因长期离开人类社会后又重新返回时，则不会出现上述情况。因此，社会交往对一个人形“猿类”动物发展成人是至关重要的。

### 1. 与人交往是个体社会化必经之路

每个人的社会化进程自出生就开始了，一个人一出生就自觉或不自觉地融入人际交往活动之中，首先依赖父母提供所需要的食物、衣着、抚爱、关怀、照顾等，与此同时也接受他人的影响，使自己的行为适应周围环境的需要，所以人



际交往是个体社会化生活的起点。对青少年来说，人际交往中最重要的是与同伴交往、与家人交往。在与同伴和家人的接触中，发现某些举动是他们喜欢的，受到这种奖励而增强了这些举动出现的频率；而另一些举动是别人不喜欢的，就会减少这些行为的频率，由此学会调整自己的行为。在与家人及同伴的交往中，积累深化了社会生活经验，学到了社会生活必须的知识技能、态度、伦理道德规范等，逐渐摆脱了以自我为中心的倾向，意识到了集体和社会的存在，意识到了自我在社会中的地位和责任，从而自立于社会，成为一个成熟的、社会化的人。

## 2. 与人交往是个体自我认识的途径

人们常问自己：“我是怎么样的一个人？”这在人际交往中可求得答案。人们对自己的认识总是以他人为镜，需要通过与他人的比较，把自己的形象反射出来而加以认识。别人是尊重、喜爱、赞扬你，还是讨厌、轻蔑你，这常常成为认识自我的标尺。从他人对自己的反应、态度和评价中，发现了自己的长处和缺点，并找到自己恰当的社会位置，为自我设计、发展完善创造了有利的条件。

## 3. 与人交往是培养良好个性的需要

一个人的个性除了受先天的遗传因素影响之外，更重要的是受后天环境因素的影响。如果长期生活在互助、互爱，充满热情、友好、和睦的人际关系中，一个人的个性会变得开朗、乐观、积极、主动。可以说，父母的教养方式对子女性格形成的影响最为明显。相反，如果一个人长期生活在人际关系充满冲突的环境中，则性格压抑、内向，或者暴躁、疑心重，从而导致人际关系不和谐。

#### 4. 与人交往是获得成功的重要条件

人类得以生存、发展的条件，是人与人之间能够通过交往，建立各种关系，相互依赖、相互支持与帮助。个人的能力是渺小的，离开了社会，离开了他人的帮助，将一事无成，甚至连生存都很困难。在与他人交往中，随时可能吸收到对自己工作、学习有意义、有价值的知识经验。

### 四、社交是幸福必备的条件

人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。

人最基本的需要是生理需要和安全需要，以求得生存；其次是归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要，以求得自身发展和完善。无论何种需要，人总是能意识到它的存在，在内部和外部刺激的作用下，就会产生满足这些需要的愿望和要求。在动机的推动下，人们开始行动以满足需要，在行动的过程中产生幸福感。

人有丰富的情感需要：不甘寂寞，希望与人交流，作出了成绩渴望得到赞赏，遇到了烦心事想得到理解和帮助，通过这种情感向一定的对象发泄又可以从中得到补偿，获得心理归属与情感寄托。

人有对比的需要：学生们都有这样的体会，每当考试结束，得知自己的分数以后，也希望得知他人的成绩如何，如果优于别人，会感到自豪；如果低于别人，则容易感到惭愧。这就是通过与周围的人进行比较来评价自己，使个体置身于群体之中。



人有自我实现的需要：每个人都有发挥自己长处的愿望，并且希望受到他人的称赞、尊重，达到自我实现。只有置身于群体之中，才能发展和完善自己。

心理学家的大量研究和千百年来人类的生活实践证明，对于任何一个人来说，正常的人际交往和良好的人际关系，是心理获得正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的必要前提，而人类的病态心理大多也是由于人际关系失调而造成的。探索和总结人际关系的处理方式对人生的发展和幸福有着重要的意义。

## 宝宝为什么不和我说话

孩子是家庭的希望，祖国的未来，每个父母都希望自己的孩子健康成长。在婴幼儿时期，家长多喜欢老实听话的孩子，而讨厌调皮捣蛋的孩子。可是，有些孩子过分的乖，甚至不和人交流，这也是不健康的表现，应该引起家长注意。

### 案例一

毛毛，男，6岁。他一看到家里来了陌生客人就哭着躲在父母背后；原本父母只是觉得孩子有些怕生，以为是正常的，随着孩子逐渐长大，胆小的问题更加明显了。比如带他出去散步，妈妈遇到熟人停下来说话，他就会躲在妈妈的背后，拖着妈妈赶快离开，如果妈妈的熟人和他说话，他便会害怕得哭出来。不仅如此，毛毛还很不喜欢人多的地方。暑假父母带他回老家，老家有几个和他年纪差不多的堂兄弟姐妹。毛毛先是哭着不肯进门，吵嚷着要回家，6岁的小堂兄和4岁的小堂妹很大方，热情地想拉毛毛一起玩，可是毛毛一见这种状况便吓坏了，尖叫着甩开手不许他们碰他，有亲戚朋友过来看他，他就躲在房间里。为此，毛毛和爸爸闹了不少别扭。



### 案例二

童童，男，4岁。不愿和别人交流，一天到晚什么都不说，逗他都不说，而且他还不和别的孩子一起玩，总是自己一个人玩。他时常会在电视机前一坐就是半天，两只小眼睛只盯着荧光屏，对其他什么都不感兴趣。同龄的孩子感兴趣的事，他却漠不关心，也不像别的孩子那样喜欢提问题。家长还发现，孩子感情淡漠，即使妈妈坐在他身边，他也不看一眼，对身边发生的一切事情都没有什么反应。三个月前，幼儿园的老师向家长反映，孩子每天都沉醉于刻板重复的翻书动作，而且只翻一本书。老师还反映，童童在幼儿园也是整天一个人待在旁边，不与其他小朋友交往，明显愿意离群独处。他不愿活动，连对吃饭也没有多大热情。见了外人也不抬头，就连摇马都不会坐。小童童的表现引起妈妈的注意，只好带他去医院儿科心理门诊。

### 案例三

小齐，男，5岁。大大的眼睛，长长的睫毛，一张很可爱的笑脸，是一个人见人爱的孩子。他一刻也不停息，到处乱跑，大人和他说话，他好像根本就没听到。在更多的情况下，他弄不清你、我、他之间的复杂关系，只能机械地重复别人的语言，只对一件事特别的敏感，反应绝对准确——吃。他能听懂任何关于吃的谈话，他对吃很敏感。小齐虽然人不大，脾气可不小，经常会对别人产生不理不睬的态度。他的行为非常刻板，喜欢玩长方形的东西，玩完了以后一定要把东西放好，要是没放好的话，就表现出局促不安，甚至

会在你不注意的时候偷偷地把东西放好。小齐学习差，因为没有目光对视，加上刚开始时很是好动，常常是坐不住，在上课的时候情绪很是低落，常常表情漠然，不和老师交流。



## 正常孩子的心理发育过程

如果你的孩子爱哭，别担心！交往是人类生存的本能反应，婴儿一来到世界，就会哭，新生儿最有智慧的一点就是哭，他们知道一旦哭就会有人来照顾，如果不会哭，恐怕许多孩子会饿死，1~30天的新生儿对于身体的感觉是很灵敏的，如果饿了、拉了或尿了，到达一定程度就会哭，哭也许是婴儿最早和大人的交流方式。

### 婴幼儿社交的主要表现

到第2个月时，婴儿每天将花费更多的时间观察他周围的人并聆听他们的谈话。当看到周围人笑时他感到舒心，似乎知道微笑是一种本能，他也会咧嘴。这些动作和表情是愉快和友善的表达。

微笑是婴幼儿一个重要的转折点。在父母看到孩子第一次咧嘴笑时，会感到他们最初几周日夜操劳和精神紧张的日子得到了最好的补偿，为总能看到这种笑，会做任何事情。在孩子方面，他会突然发现仅仅通过运动他的口唇就可以完成与你的双向交流，因为他开口笑使他更受关注，并且感觉更好。笑将是在除了哭泣之外，另外一个表达需求的方式，并使他可以控制周围的事情。