

温暖贴心的心灵治愈指南

你为什么 总是焦虑不安

马永霞◎编著



摆脱不安和恐惧的心理技巧

让你了解和激励自己，不再听任消极情绪的摆布，从容面对痛苦、忧虑和恐惧，在焦虑的社会中闲庭信步、怡然自得。

 中国纺织出版社

你为什么 总是焦虑不安

马永霞◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

在现代社会中,人们的生存压力越来越大,更多的人陷入焦虑之中,无法自拔。因为焦虑而引起的心理问题日益凸显,这是一本指引人们走近焦虑、了解焦虑、彻底消除焦虑的书,只有这样才能回归幸福。

本书以心理学知识为基础,从生活和工作的各个方面,为读者朋友们揭开焦虑的面纱,帮助读者认识焦虑的真实面目,从而一起探讨和寻找消除焦虑的根本方法。

图书在版编目(CIP)数据

你为什么总是焦虑不安:摆脱不安和恐惧的心理技巧 / 马永霞编著. -- 北京:中国纺织出版社,2017.8
ISBN 978-7-5180-3675-2

I. ①你… II. ①马… III. ①焦虑—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 130634 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王天乐 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:186 千字 定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

现代社会,人们的生活节奏越来越快,生存压力越来越大,导致越来越多的人陷入焦虑之中。实际上,灵魂与身体是一个统一的整体,是不可分割的。在我们越来越关注身体健康的同时,也应该关注我们的灵魂,关注我们的精神世界,这样才能真正实现灵魂和身体的和谐统一。

随着社会的发展和进步,人们越来越关注心理问题。在很多可怕的疾病已得到有效缓解和控制时,却有更多的人步入自杀的行列,结束自己宝贵的生命,不得不说心理问题迫在眉睫亟须解决。

人为什么常常精神崩溃呢?这个问题至今没有确切的答案。无数的心理学专家和研究者对其探究一刻也不曾放弃。当我们因为心灵失去宁静变得对生活厌倦、因为精神得不到满足而陷入焦虑和惴惴不安中,我们难以控制地想要逃离这个世界。这是因为,我们内心深处有着深深的恐惧,恐惧使我们焦虑,焦虑又使我们陷入更深的恐惧,由此人生进入精神的荒原,无论怎么艰难跋涉也无法突围出来。在这种情况下,毋庸置疑,我们需要精神上的引领者,我们也需要以科学的心理学理论为基础,指导我们渡过心理上的重重难关。

毫无疑问,焦虑是困扰现代人的心理问题之一。我们因为找工作焦虑;因为肩上沉甸甸的家庭责任而焦虑;因为无法得到自己梦寐以求的东西而

焦虑;因为爱情、亲情和友情而焦虑;因为无法与他人更好地相处而焦虑……总而言之,任何情绪的波动都会引起我们的焦虑,我们的心理太脆弱了。从现在开始,就让我们走近焦虑、了解焦虑以及彻底消除焦虑。只有远离焦虑,我们才能拥有如愿以偿的生活,才能挣脱心的囚笼,得到自由而又高远的广阔天地!

编者

2016年7月



第一章 认知焦虑:每个人的心中都有焦虑的影子 // 1

- 生活时阴时晴,必须顺势而为 / 2
- 焦虑无处不在,淡定才能从容 / 4
- 知己知彼,了解焦虑才能消除焦虑 / 6
- 处处受欢迎,焦虑去无踪 / 8
- 焦虑重重危害大,不可小觑 / 10
- 今天,你焦虑了吗 / 12
- 你知道吗,焦虑也是会遗传的 / 13
- 化压力为动力,焦虑才能烟消云散 / 16

第二章 为何焦虑:没有勇气还是对自己缺乏信心 // 19

- 恐惧从何而来,心病还需心药医 / 20
- 胆小畏缩,只会让人生更糟糕 / 22
- 勇敢向前,你才能走出现在的困境 / 23
- 突破自我,我们才能彻底摆脱束缚 / 25
- 希望,是人生永远的引航灯 / 27
- 丑小鸭也有春天,美来自你的内心 / 29
- 当一朵太阳花,始终向阳而生 / 31
- 现实并不可怕,你只要消除畏惧 / 32
- 忘却,是智者才有的生活态度 / 34

第三章 打开心心:减少一些欲望,焦虑自然消亡 // 37

- 贪婪的心,让你永无休止劳碌不堪 / 38
- 心安是归处,拒绝非分之想 / 40
- 功名利禄是让人不得清闲的祸首 / 42
- 追求要有止境,否则就成贪欲 / 44

- 工作的目的是生活,不要本末倒置 / 46
- 安睡只需一床之地,降低对生活的苛责 / 48
- 坦然接受事实,才能消除痛苦 / 50
- 嫉妒心强的人永远不会快乐 / 52
- 成功并非必需品,适度执着就好 / 54

第四章 悦纳生活:活在当下,让焦虑远离生活 // 57

- 成功或者失败,看你是否能摒弃焦虑 / 58
- 人生不可能完美,要接受缺憾 / 60
- 换个角度来看,缺点会变成优点 / 62
- 拒不承认,本质是自欺欺人 / 64
- 未雨绸缪还是杞人忧天,要把握度 / 66
- 过度思考,只能让你不得从容 / 68

第五章 淡定从容:不轻易失控,与焦虑反道而行 // 71

- 焦虑折射生命的本质,要温柔待之 / 72
- 态度决定命运,你准备好了吗 / 74
- 把握清醒的头脑,才能掌控焦虑 / 76
- 幸福生活要和谐,平衡你的多重角色 / 78
- 休息,让你以空杯心态迎接生活 / 80
- 从容是焦虑的天敌,要从容 / 82
- 对镜子里的自己微笑,拥有美好一天 / 84

第六章 立即行动:不因常常拖延而焦虑而惶惶 // 87

- 任何事情都不迟,只要不放弃 / 88
- 消除心底的抗拒,你才不会拖延 / 90
- 凡事越早越好,千万不要“拖延症” / 92
- 当后果严重,你还敢拖延吗 / 94
- 预先规划好规则,才有期限 / 97
- 关键时刻,成功的机会转瞬即逝 / 99

第七章 身心调整:别因不可控制的情绪而焦虑不安 // 101

- 如何避免“焦虑心理摆效应” / 102
- 你的生活里,该有心理咨询师 / 104



- 慢生活,不仅孩子需要 / 106
- 寻找发泄方式,缓解焦虑情绪 / 108
- 宁停三分不抢一秒,焦虑也要等红灯 / 110
- 情绪也像衣柜,需要你理出头绪 / 112

第八章 消除妒忌:忌妒他人优秀只会透露自己无能 // 115

- 每个人都向死而生,理应珍惜生活 / 116
- 妒忌,让你的生活扭曲变形 / 118
- 落地为根,你总能花开遍野 / 120
- 与其妒忌他人的果实,不如成为秋 / 122
- 为自己长出翅膀,才能遨游世界 / 124
- 妒忌百无一用,果断行动才是王道 / 126
- 善用妒忌,你才能不断成长更加优秀 / 128

第九章 冲破焦虑:学会放松,摆脱心灵的压力 // 131

- 关于时间焦虑症,你了解多少 / 132
- 无法控制时间的长度,就把握宽度 / 134
- 合理规划金钱,摆脱生命桎梏 / 136
- 人生的“三座大山”,你要合理供养 / 139
- 身外之物是累赘,忘记才能轻松 / 141
- 每个人都要为生命中的错误埋单 / 143

第十章 不要较真:过于在乎升职加薪必定心生焦虑 // 147

- 忘记晋升,反而轻松得到晋升 / 148
- 在团队中,你为什么惴惴不安 / 150
- 眼界决定人生高度,也帮你消除疑虑 / 152
- 即使错了,也比无所作为更好 / 154
- 不要鼠目寸光,薪资并非工作的第一要义 / 156
- 业绩虽重要,长远合作更重要 / 158
- 心境坦然,才能顺利度过“试用期” / 160
- 避开选择恐惧症,轻松找工作 / 162

第十一章 克服紧张:越爱越担心,爱情不该抓太紧 // 165

- 信任,是爱情恒久远的基石 / 166

爱情就像流沙,禁不住你紧紧地抓 / 168

爱与不爱,永远是两个极端 / 170

婚姻中斤斤计较,注定无法幸福 / 172

不试怎么知道,行动派才能抓住缘分 / 175

爱要坚定不移,迟疑的爱风雨飘摇 / 177

第十二章 维护朋友:良性友好的互动可以消除焦虑 // 179

灵活机动,帮助自己适应新角色 / 180

与众不同的领导者,总是一呼百应 / 181

把折磨人的交流,变得轻松愉悦 / 184

害羞虽可爱,但却给人带来困扰 / 186

人与人之间的距离需要随时调整 / 188

沟通未“通”,怎么办 / 190

如何成功克服社交恐惧症 / 192

第十三章 多些努力:让易被焦虑侵蚀的心变得强大起来 // 195

千锤百炼,拥有一颗强大的内心 / 196

专注,让你的心变得安宁充实 / 198

让生命充满“侥幸”,与幸运常伴 / 200

深知未必会变好,你方得从容 / 202

与其胆战心惊等待,不如破釜沉舟行动 / 204

记住点滴成功,才能激励自己 / 206

两情若是长久时,就在朝朝暮暮 / 208

第十四章 预之则立:凡事提前筹划,从根本上杜绝焦虑 // 211

工作分清轻重缓急,自然运筹帷幄 / 212

你是领导不是仆人,要学会调兵遣将 / 214

统筹安排时间,让你条理清晰更从容 / 216

思路清晰效率高,轻松自如享受工作 / 218

越乱越烦越烦越乱,跳出恶性循环 / 220

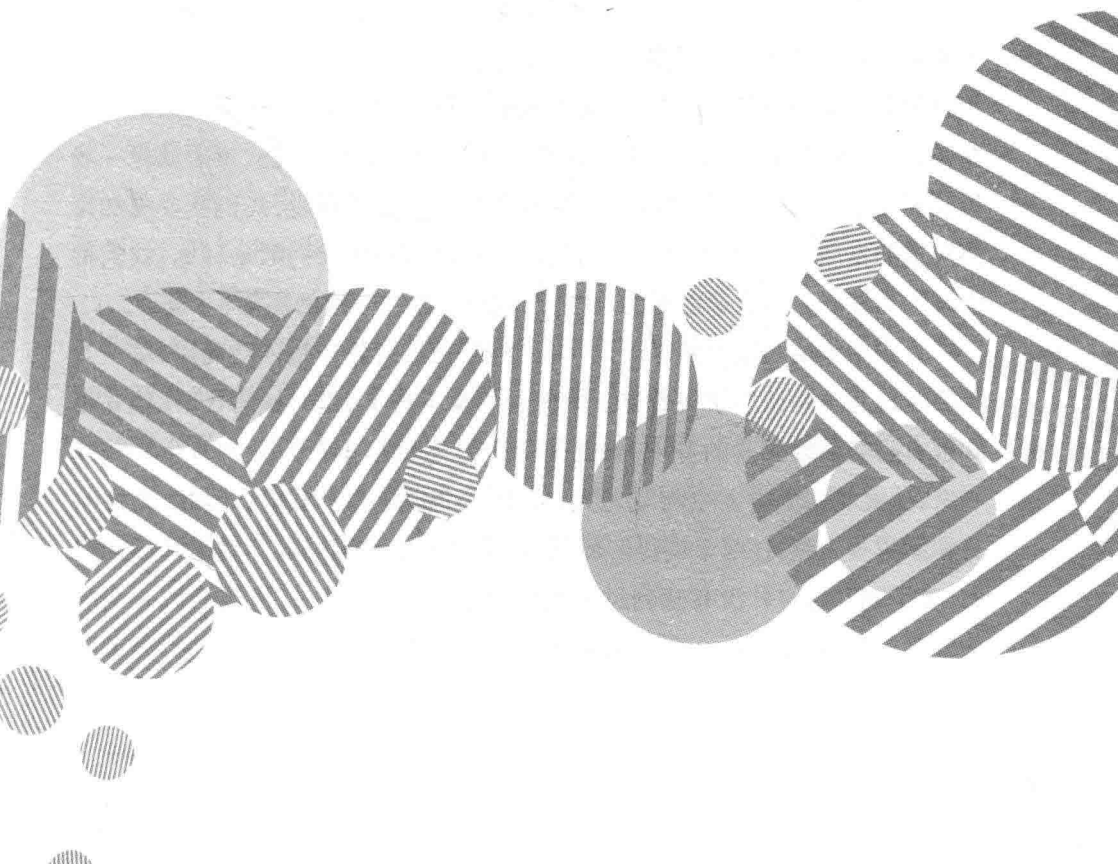
凡事提前规划做好预案,才能自如 / 222

参考文献 // 224

第一章

认知焦虑:每个人的心中都有焦虑的影子

对于身上的疾病,尤其是那些症状明显的急性病,人们总是第一时间赶去看医生,生怕稍有耽误,病就会由肌肤到骨髓。然而,人们却总是忽略精神上的疾病,因为精神上的疾病并不会马上影响我们的身体健康,而且也没有太明显的症状。因此,越来越多的现代人因为生活压力的增大和工作节奏的增快,深受精神疾病的困扰,无法自拔。精神与肉体原本就是一体的,不应该分开。因而就要求我们在保障肉体健康的同时,也要更多地关注精神的健康。



生活时阴时晴，必须顺势而为

对于生活，每个人都有自己的渴望和希冀。很多人都会在生活中描画自己未来的情形，并且希望生活能够按照自己规划好的路径前进。现实情况却是，生活总是充满了未知，带给我们的或许是惊喜，或者是惊吓，也或者是平淡如水。无论生活如何改变，每个人要想享受生活、拥抱生活，就必须学会顺势而为。当生活的天空下雨，你就撑起雨伞，不必为了阴雨连绵而哭泣；当生活的天空艳阳高照，你不妨借此机会晾晒心情，尽情享受，无须担忧未来会不会下雨；当生活的天空，既无风雨也无晴，你应该照常读书、学习和工作。因此，既然生活不可预料，我们就不能抱怨更不能焦虑，而应该顺其自然，坦然接受。

现代社会，不管是精神文明还是物质文明，都进入高速发展的时代。因为生活节奏的加快，也因为工作压力的增大，人们的心理问题也越来越多，其中最广泛的就是焦虑问题。现代人的生活，几乎没有几个人是不被焦虑困扰的。其实，焦虑已经成为非常普遍的一种社会现象，不管是高层的社会精英，还是底层的农民工，几乎人人都无法摆脱焦虑的困扰。焦虑就像一场重感冒，是很容易扩散和传播的。要想避免焦虑无限蔓延，我们就要更加读懂焦虑的本质，不要与生活背道而驰。不管命运赐予我们的是什麼，我们都应该坦然接受。只有顺势而为，才能避免过度挣扎导致的伤害。

人到中年的马波失业了。他女儿今年三岁，刚开始读幼儿园，每个月都要多出几千块钱的学费开支。他前一年换了房子，当时换房子时，他并不知道自已会面临失业的窘境，因此他每个月还要承担近万元的月供。如此一来，他突然间觉得人生晦暗无光，似乎一切都失去了希望。因此，马波整日在家蒙头大睡，还时常喝得醉醺醺的，觉得人生毫无方向。对于马波的状态，妻子刚开始时并没有感到过分担忧，她什么都不说，只想给马波一个缓冲发泄的时间。然而，一个星期过去了，马波的状态依然没有改变，妻子不得不发声了。



一个周五的晚上,妻子做了一桌子的好菜,说:“明天就周末了,今晚上咱们好好喝一杯吧。”酒过三巡,妻子先安排好孩子睡觉,然后又与马波推杯换盏。这次,他们夫妻二人在醉意中彼此敞开心扉,交谈了很多平日里不曾提起的话题。最后,妻子说:“我想,人生总是有时风雨、有时晴的。我们应该坦然接受,工作丢了没关系,还可以再找。只要咱们一家人在一起高高兴兴、平平安安的,一切都会好起来的。”听了妻子的话,马波感动地留下眼泪,说:“放心吧,我会振作起来的。我还有你和女儿,我很富有,我也肩负着责任。”接下来的一个多月里,马波每天都在四处奔波找工作,虽然因为年纪大了而处处碰壁,但是他毫不气馁。最终,马波找到了一份十分理想的工作,不仅工资比以前高,而且福利待遇比以前更好了。

很多时候,我们喜欢和命运较劲,因为,不知道命运的洪流到底会把我们冲到何方。无论如何,当我们与命运背道而驰时,我们的生活就会变得更加糟糕。既然很多事情一旦发生便不可更改,与其抱怨或者悲泣,不如鼓起勇气接受和面对。

在很多情况下,我们之所以焦虑,正是因为对于自己的生活过度期待。如人们常说的,希望越大,失望越大。当我们怀着适度的期待,则一定不会陷入过度的焦虑。很多人都喜欢给自己制定过高的目标,似乎只有目标远大,人生才能与众不同。而实际上,过于远大的、可望而不可即的目标往往让人坠入无边的焦虑之中。唯有更好地面对未来,憧憬未来,我们才能从实现目标的喜悦中得到自信和满足。

心理小贴士:

最近这些年,整个社会都处于高速的发展之中。我们必须调整好自己的生活和工作的节奏以适应社会的发展,也应该从自身的实际情况出发,更好地规划人生,才能最大限度地帮助自己摆脱焦虑。不管我们是处于社会的金字塔尖,还是处于社会的最底层,我们都应该脚踏实地地前进。当你对待成败变得坦然,你对待人生也必将更加豁达。

焦虑无处不在,淡定才能从容

现代人有几个是不焦虑的呢?现代人又有几个能够切实意识到自己的焦虑呢?提起焦虑,大家都知道一二,但是对于自身的焦虑,总是视若无睹,无知无觉。正因如此,很多人都备受焦虑的折磨,却根本不知道问题出在哪个地方。因此,我们应该更加地了解焦虑在生活中是无处不在的,从而也知道如何正确地面对焦虑,不至于觉得惊慌或者恐惧,从而帮助我们保持平静的心情。

提到焦虑,有些人根本毫无意识,有些人却如临大敌。如此严重两极分化的态度,让人惊讶。对于焦虑是否值得人们担心,回答当然是肯定的。有些人对于焦虑避之不及,仿佛焦虑是多么严重的瘟疫,一旦沾染上就无法摆脱。其实,焦虑根本不像我们想象的那么可怕。焦虑也是人的正常情绪之一,适度的焦虑还能刺激人们更加积极奋进,也能帮助人们以更好的状态接受新鲜事物。当然,过度的焦虑则会让人坐卧不安、心神不宁,甚至会影响正常的工作和生活。在这种情况下,我们必须把握好焦虑的度,才能防止焦虑负面作用的发生,尽量使其发挥正面的作用。

单云从二十出头开始当护士,至今她的护士生涯已经足足走过了三十年。单云今年已经五十出头了,因为医院要提拔一名经验丰富且认真负责的院长专管护理,所以单云理所当然地被选中。以她的经验和资历,这是当之无愧的。然而,原本就有完美主义情节的单云对待自己的工作和生活都异常认真,现在升职之后,难以避免地把完美主义运用于工作。她要求每一名护理人员都要达到最高的卫生标准和护理标准,这让护士们全都叫苦不堪。

在单云走马上任之后,医院接连几次在卫生局的检查中都表现突出。因此,院长对于单云的工作表现也很满意。然而,渐渐的,关于单云的流言就传出来了,小护士们私底下都称呼她为“灭绝师太”。对此,单云有所耳



闻,却难以改变自己完美主义的情结。她不但有完美主义情结,而且凡事都要求做到尽善尽美,是典型的焦虑症。每次交代给护士们完成的工作任务,她总是要反反复复地检查好几遍,而且要再三询问和确认。为此,护士们都对她意见很大。在这种情况下,单云开展工作也增加了难度,与同事之间的关系也失去了曾经的和谐融洽。在年终的评选上,单云居然得票很低,这让对她的工作非常满意的院长大跌眼镜。在得知事情的原委后,院长语重心长地说:“单云啊,当领导并非只要以身作则、认真严肃就行,还要学会与同事们搞好关系,让他们快乐地完成你交代的工作,达到你的标准。而且,生活总不会是无菌的,你也不要过于焦虑。只有放宽心,坦然从容,才能让这一切都水到渠成地实现。”

院长的话,让单云陷入深思。她告诉自己:“也许只有摆脱焦虑,学会放手的领导,才是真正的好领导,也才能真正适应这个管理岗位。”

从本质上来说,焦虑是对即将发生的威胁的恐惧。在大多数焦虑的人中,只有很少数是因为对已经发生的事情焦虑,大多数人都是因为对还未发生的事情感到担忧。焦虑是防御心理机制下的综合情绪,轻度的焦虑并没有明显症状,严重的焦虑却会影响人们的工作和生活,扰乱社会秩序。很多人还会因为焦虑而失眠,这就说明焦虑已经变得相当严重,必须引起足够的重视。在通常情况下,生活中的焦虑都是一过性的。如当你因为即将到来的考试而焦虑,等到考试结束就会觉得身心轻松;如果你因为婚礼即将举行而焦虑,那么等到婚礼结束后也会变得从容。由此可见,很多焦虑是因为某些事件即将到来而引发的,完全无须担心。

既然焦虑无处不在,我们与其因为焦虑变得更加烦躁,不如坦然接受焦虑,淡定从容地应付焦虑。曾经有心理学家认为,焦虑之于人,就像空气一样如影随形,拒之不能。但是焦虑又与空气有所不同,即焦虑会随着人们情绪状态的改变,也随意四处蔓延。例如,当你心情愉悦时,焦虑会消失得无影无踪。相反,如果你心情烦躁郁郁寡欢,则焦虑也会变本加厉,甚至侵占你的整个心灵。在了解焦虑的特性之后,聪明人当然不会放任焦虑肆意蔓延,而是会努力控制自己的情绪,也会遏制焦虑的发展态势。

心理小贴士：

如果每个人都把心中的焦虑情绪列成一个清单,那么全世界人的清单一定能够围绕地球无数圈。毋庸置疑,每个人都有很多焦虑,甚至可以说生活就是一个又一个焦虑。既然如此,不要再抗拒焦虑,而要采取正确的态度面对焦虑,这样才能坦然从容地面对生活。

知己知彼,了解焦虑才能消除焦虑

《孙子·谋攻篇》记载:“知彼知己,百战不殆;不知彼而知己,一胜一负;不知彼,不知己,每战必殆。”这句话的意思是说,我们只有了解敌人和自己,才能次次都取得胜利;如果我们了解自己而不了解敌人,则能够势均力敌;倘若我们既不了解自己,也不了解敌人,那么一定必输无疑。其实,不仅在战场上如此,在很多情况下,这个道理都同样适用。对待焦虑,我们也要做到知己知彼,这样才能从根本上消除焦虑。

很多人对焦虑不以为然,结果有些新生儿的妈妈因为焦虑而引发抑郁症,最终选择结束自己年轻的生命,还有更严重的甚至会带着孩子一起离开世界。与他们恰恰相反,很多人一提起焦虑就谈虎色变,简直觉得焦虑就是洪水猛兽,一定会让人们陷入挣扎和痛苦的地狱。实际上,焦虑既不像有些人想的那样不值一提,也不像有些人认为的那样堪比洪水猛兽。我们只有正确了解焦虑,以恰当的方式对待焦虑,才能合理消除焦虑。因此,从现在开始,就让我们一起揭开焦虑的面纱,了解焦虑的真实面目吧!

作为一名编辑,在最初从业的一年多时间里,静静患了严重的工作焦虑症。刚开始,大学毕业的静静缺乏工作经验,很难完美地完成工作。后来,她非常勤奋地学习,基本每天都利用业余时间提升自己的专业能力。渐渐地,她在工作上表现得越来越好,与此同时,她也发现自己开始出现“职业病”的症状。每当走在大街小巷,她总是情不自禁地从那些广告牌中寻找错别字,即使在娱乐休闲看影视剧时,她也总是盯着字幕看,时不时地就能看



到错别字。后来,她不但情不自禁地找错别字,还会不停地在心里默默地打出这写字的拼音,甚至以修改校对符号去修改他们。最终,她根本不能看到文字类的东西,否则马上就会情不自禁地开始“工作”。无奈之下,静静只好去看心理医生。心理医生建议她暂停一段时间的工作,把自己从方块字的围攻下解放出来。

经过一段时间的沉浸,静静对方块字渐渐没有那么敏感的。再次小心翼翼地工作之后,她也再没有过那么紧张焦虑的状态。

在这个事例中,静静显然是因为对工作过于焦虑和投入,因而导致自己出现轻度强迫症的症状。每个刚刚参加工作的年轻人都很愿意全身心投入做好工作,但是他们往往因为经验和能力的不足,导致事与愿违。在这种情况下,适度焦虑能够帮助他们更加积极努力地奋进,但是过分焦虑却只会让他们心生不宁,甚至导致正常的生活和工作都受到影响。因此,我们必须调整好生活和工作的节奏,也客观地认识焦虑发生的根源,从而才能找到正确消除焦虑的方法。

要想消除焦虑,我们首先应该提升信心。很多焦虑都是源于自己不够自信,你何曾看到过一个自信满满的人备受焦虑的困扰呢?其次,还应该学会自我放松。紧张无疑会使焦虑的症状越来越严重,只有学会自我放松的方法,我们才能随时随地给心灵放假,让自己更好地生活和工作。总而言之,焦虑不是无缘无故产生的。我们只有了解其产生的原因,才能从根本上杜绝焦虑,也只有了解焦虑的诸多症状,才能对症下药找到最合适的解决方法来缓解焦虑。

心理小贴士:

有的时候,为了消除焦虑,我们也可以采取“逃避法”。当然,这里所说的逃避并非是无视焦虑,而是采取暂时回避的方法,让焦虑远离我们的生活。例如,当你感到焦虑时,不妨去做一些能够帮助自己放松的事情,如逛街购物、品尝美食,或者是去郊外远足。总而言之,一切能够帮助你放松自己的事情,你都可以去干,一定会起到良好的效果。除此之外,假装高兴也能让你郁郁寡欢的心情尽快好转。细心的人会发现,如果你原本很郁闷,但是当你勉强笑起来之后,你会发现心情莫名其妙地变好了。虽然这个办法

看起来有些自欺欺人,实际上还是效果显著的。

处处受欢迎,焦虑去无踪

在现代社会,人际关系已经成为人们生活和工作中至关重要的头等大事。在越来越强调情商的今天,人们坚信只有超高的智商和超强的专业技能是远远不够的。既然整个时代都要求每个人必须学会相互团结协作,那么我们也不例外。要想在生活中与人为善,要想在工作中受人欢迎,我们必须要学会处理人际关系,成为处处受欢迎的人。否则,即使你学历再高,能力再强,如果在工作中处处受到其他同事的排挤,也是不可能如愿以偿得到大家认可的。

因为吃过社交的苦头,有些不善言辞或者不擅长与人打交道的人,莫名其妙地就患了社交恐惧症。他们害怕与他人说话,不敢与很多人一起相处,甚至在看到陌生人时会面热潮红、心跳加速。对于这样的情况,尽管他们自己也觉得很难堪,也想尽力改善,但是毫无办法。因此,他们在人际关系中陷入恶性循环,即越是想要努力地改善人际关系,就越是把人际关系变得更糟糕,导致自己根本不敢再对人际关系怀有任何奢望,甚至采取逃避的态度。如此一来,何时才能变成处处受欢迎的人呢?因为社交恐惧引发的焦虑也必然日益严重。

在通常情况下,患有社交焦虑症的人越是在热闹的人群里,越是觉得如坐针毡,甚至产生想要逃离的冲动和渴望。

豆豆是个非常内向害羞的女孩,早在读初中时,她就很少与班级里的同学交往,只与一两个女生关系亲密。后来在大学,因为爱读书,豆豆更是每到周末就泡在图书馆里,从来也不会与同学们一起出去玩。豆豆怡然自得,丝毫不觉得自己有何另类。然而,自从参加工作之后,豆豆就开始陷入苦恼,表现出严重的不适应。首先,她在办公室里往往一天也不说几句话,大家都当她是哑巴,渐渐地豆豆越来越觉得苦恼,因为每个人看她的眼神都怪怪的。后来,随着工作的深入,需要与其他同事或者部门间合作的机会越来越