

驱散 社交焦虑的阴霾

TRIUMPH OVER SHYNESS

CONQUERING SHYNESS AND SOCIAL ANXIETY

〔美〕默里·斯坦 约翰·沃克 著

杨立华 蒋梦竹 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

驱散 社交焦虑的阴霾

TRIUMPH OVER SHYNESS

CONQUERING SHYNESS AND SOCIAL ANXIETY

[美] 默里·斯坦 (Murray B. Stein) ◎著
约翰·沃克 (John R. Walker)
杨立华 蒋梦竹 ◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

驱散社交焦虑的阴霾 / (美) 斯坦 (Stein, M.B.), (美) 沃克 (Walker, J.R.) 著;
杨立华, 蒋梦竹译. —北京: 中国电力出版社, 2014.8

(驾驭负能量系列)

书名原文: Triumph over shyness: conquering shyness and social anxiety

ISBN 978-7-5123-6212-1

I. ①驱… II. ①斯… ②沃… ③杨… ④蒋… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49



中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 169042 号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑: 董小梅

责任校对: 朱丽芳 责任印制: 赵磊

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2014 年 8 月第 1 版·2014 年 8 月北京第 1 次印刷

710 mm × 980 mm 16 开本·16.75 印张·169 千字

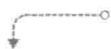
定价: 35.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签, 刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究



献给奥拉赫、丽贝卡、内森和多里特，感谢你们所教给我的一切。

——默里·斯坦

献给琼安妮、伊恩和安德烈亚，感谢你们对我的爱和支持。

——约翰·沃克



|| 前言 ||

但谦卑人必承受地土。

——《圣经·诗篇：37:11》

说话可以轻言细语，但必须手持大棒。

——西奥多·罗斯福

害羞本身并没有什么问题。这个世界需要一些安静、有思想、性格内向的人。他们不先开口说话，开口之后才（或者永远不）问问题。他们不愿意打扰别人，也小心翼翼不去冒犯别人。

如果你很害羞，并且对此感到自豪，就不用读这本书了。但如果你想买这本书的话，就买吧，然后把它送给受社交焦虑困扰的人。这本书带来的收入将会献给崇高的事业（我们的退休基金）。

问题是，很多害羞的人对此并不感到高兴。他们发现害羞让他们无法表达自己，无法交朋友，也无法充分地享受生活。对一些人来说，害羞就像作茧自缚，虽然令人因安全、温暖而安静，但是也令人因局促、黑暗而孤独。如果你选择战胜害羞，本书将帮助你达成所愿。

目录

Contents

前言

第一部分 理解害羞和社交焦虑 / 1

第 1 章 最常见的焦虑 / 3

什么是害羞和社交焦虑 / 4

尴尬和羞愧是社交焦虑和害羞的近亲吗 / 8

焦虑到什么程度是正常反应 / 11

什么是社交焦虑症 / 14

社交焦虑症：一个被低估的隐藏问题 / 15

社交焦虑的类型 / 16

我的社交焦虑严重吗 / 23

第 2 章 社交焦虑的起源 / 25

我们从猴子身上学到了什么 / 26

谁更能找到异性同伴：害羞的还是勇敢的 / 27

羞怯的孩子与社交焦虑的成年人 / 29

焦虑基因 / 31

成长岁月和社交焦虑 / 32

养育方式之外 / 36

第3章 社交焦虑伴随的问题 / 39

婚姻和亲密关系 / 40

抑郁 / 42

酒精或者药物滥用 / 45

焦虑症和相关情况 / 48

第4章 早发现，早治疗 / 51

生理症状 / 53

行为比语言更能说明问题 / 54

社交焦虑对儿童和青少年的影响 / 58

第5章 选择正确的疗法 / 61

害羞和社交焦虑的心理疗法 / 62

药物治疗 / 68

自助疗法 / 69

组合疗法或者转换疗法 / 70

第二部分 自助克服害羞和社交焦虑 / 75

第6章 克服社交焦虑的三个步骤 / 77

谁会从自助中受益 / 78

了解自己的社交焦虑模式 / 80

描述你自己的社交焦虑经历 / 86

确立目标 / 90

第 7 章 战胜焦虑的想法 / 97

思维的焦点 / 98

焦虑想法的背后 / 110

挑战自己的焦虑想法 / 119

想法日记 / 123

第 8 章 控制自己的身体 / 125

如果有人注意到我焦虑的症状，怎么办 / 127

掩饰症状 / 128

放松策略 / 130

放松练习 / 137

第 9 章 改变行为，直面恐惧 / 139

征服焦虑的关键 / 140

为直面恐惧制定任务 / 144

你的实践任务 / 147

将目标划分为小步骤 / 148

你可以犯错误 / 152

制订每周练习计划 / 153

综合应用 / 154

第 10 章 药物治疗 / 159

在预期场合使用的药物 / 160

治疗广泛性社交焦虑的药物 / 164

草药和其他自然疗法 / 172

让你的药物发挥最大效果 / 173

第 11 章 帮助害羞的孩子 / 179

你是不是反应过度了 / 180

你能做些什么 / 182

你管得太紧了吗 / 183

为你的孩子量身打造一个自助计划 / 184

给老师的建议 / 186

适用于儿童和青少年的药物 / 187

第三部分 改善人际关系 / 189

第 12 章 提升人际交往能力 / 191

目光接触 / 192

微笑的力量 / 194

成为好的倾听者 / 194

接近他人，开始互动 / 195

闲聊的秘诀：说些无关紧要的话 / 196

扰人的电话 / 201

在冲突中合作 / 203

面对批评 / 205

赞美别人，也接受赞美 / 207

练习社交技能 / 207

第 13 章 扩大朋友圈 / 211

为你的友谊打分 / 212

你会因为拥有更多的朋友而受益吗 / 213

关于信任 / 214

赌一把，学着去信任别人 / 215

你在寻找完美的朋友吗 / 216

重新联络过去的朋友 / 217

建立新的友谊 / 219

派系 / 220

友谊目标 / 220

第 14 章 为自己的社交生活增添情趣 / 223

停止拒绝邀请 / 224

邀请别人到家里做客 / 224

每周末都有计划 / 226

通过个人兴趣形成社交联系 / 227

和邻居多接触 / 228

和家庭成员多联系 / 228

用目标和活动增添动力 / 229

第 15 章 为爱情引航 / 231

你是否处于恋爱之中 / 232

学跑之前先学走 / 233

建立恋爱关系 / 234

寻找完美的伴侣 / 238

电话与网络恋爱 / 239

爱情生活的目标 / 241

结语 / 243

平原期 / 244

情况反复 / 245

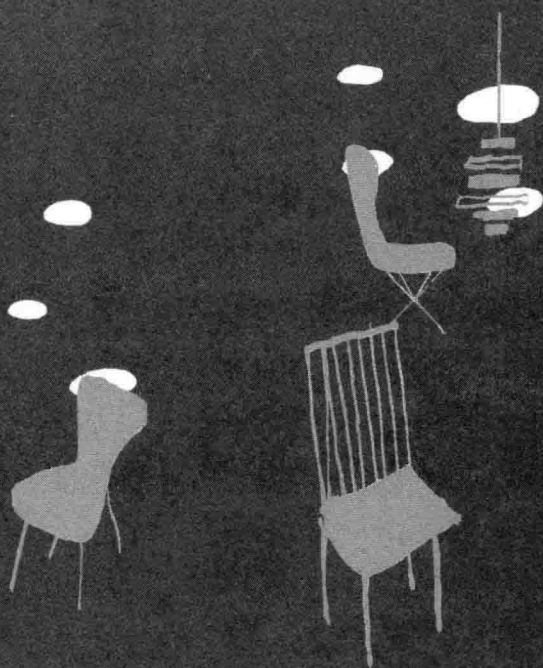
解决问题 / 249

为巩固进步设定目标 / 252

后记

第一部分

理解害羞和社交焦虑



第1章

最常见的焦虑



我们对害羞并不陌生。事实上，很多人都会觉得自己很害羞。20多年前，斯坦福大学著名的心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo），在询问学生是否觉得自己害羞时，发现差不多1/3的人自认为害羞。现今的情况很可能与当年一样。实际上，我们有理由相信害羞中症状严重的类型甚至可能有上升势头。

当人们被问及最害怕的事情时，很多人觉得是公开演讲，大约五个人中就有一个说自己极其惧怕在公众面前讲话。害怕在公众面前演讲其实是社交焦虑症的一种表现形式。

研究表明，害羞和社交焦虑症十分常见。并且，害羞和社交焦虑症会让一部分人无法过上他们真正想要的生活。这本书就是专为这些朋友而写的。如果你的朋友、亲人正受到这类问题的困扰，你也可以通过本书一探究竟。

在深入探讨社交焦虑症之前，让我们首先来认识一些将会在书中反复出现的理念和术语。

| 什么是害羞和社交焦虑 |

害羞是指人在社交场合中不愿与他人，特别是与不熟悉的人亲近。这是一种常见的人格特质。每个人或多或少都有点害羞——有些人非常害羞，有些人不那么害羞，而大部分人介于这两者之间。我们可以拿身高打比方，身高是一种体型特征。有些人很高，有些人很矮，但是大部

分人介于两者之间。身高很大程度上具有遗传性——也就是说，身高是由基因决定的。这些基因源自你的亲生父母。出生时，你成年后的身高就有一个大致的范围。身高也受到其他因素的影响，比如饮食和成长环境中的压力。

害羞和身高一样，也受到基因的影响。我们在下一章会详细讨论，现在我们需要铭记在心的是，害羞是一种特质。关乎个人特征的特质还包括头发的颜色、眼睛的颜色、是否是完美主义、寻求刺激的倾向（也被称做猎奇性），还有智力。除了头发和眼睛的颜色之外，其他这些特质都不是由基因单独决定的。我们在生活中学到的东西，还有我们的经历——我们所作的选择——会极大地影响我们的大部分特质。

大部分人格和物理特质在人群中都呈正态分布（统计学术语）。这是什么意思呢？这就意味着，如果对世界上所有人进行采样，测定他们某一特质的数值，我们通常会发现这些特质的分布服从所谓的钟形曲线。这一定律对于害羞也同样适用。如果我们对 1000 个人进行采样，测定他们的害羞程度（用问卷或者录像的形式分析他们的行为），我们很可能会得到如图 1-1 所示的一个钟形曲线。

从图 1-1 中可以看到，有些人很害羞（曲线的最右边），有些人不怎么害羞（曲线的最左边），大部分的人处在中间的某个位置。一个人所拥有的特质过于显著（或者过于稀缺）将会给他带来麻烦。有些人会因为非常害羞而陷入困境，无法做想做的事情，不能随性地出去游玩或者结交新朋友，也无法在工作中担任对责任性要求更高的职位。

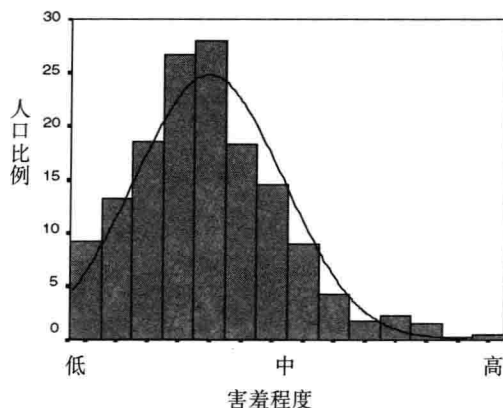


图 1-1 害羞钟形曲线

我们对钟形曲线最左边的人知之甚少。是否存在害羞不足这么一回事？据我们所知，这一点尚未得到研究。但是我们可以设想，比如有人可能“不够害羞”，对别人的感受不敏感，因此给人一种神经大条或者麻木不仁的印象。把这一点推到极致，会不会有人因为对其他人完全不感到害怕，而成为罪犯呢？这一点我们不得而知。

社交焦虑和害羞的表现非常相似，但这两者并非完全等同。首先我们必须了解焦虑的概念。焦虑是一种不愉快的内在状态，是人的内在感受，通常与不确定或者未知的事物相关。焦虑是一种情绪，跟恐惧非常像，但是当你感到恐惧的时候，你会知道自己恐惧的对象是什么。当有人拿枪指着你的头的时候，你会感到恐惧，而不是焦虑。你会心跳加速，双膝不停颤抖，往昔岁月在脑海中一一闪过，而你清楚地知道导致你恐惧的根源。但是，当你晚上出门扔垃圾的时候，你可能会感到焦虑，害