

看清自己 看透别人 享受人生◎

重口味 心理学

大揭秘



想知道自己是否正常，有没有心理疾病？

— 30多道心理测试，帮你完完全全看清自己！



想知道别人是否异常，到底有什么动机？

— 60多个案例、70多条病状揭秘，助你里里外外看透别人！



这些技巧不会，你就帮不了自己和别人！

— 130种预防+150种治疗方法，助你和大家轻轻松松地享受人生！

海天◎编著

清华大学出版社

重口味心理学大揭秘

海天 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以 35 种典型的重口味心理分析为内容,安排了 30 多个测试问卷、60 多个心理案例、70 多个病因揭秘、130 条预防措施、150 条治疗方法、190 张图片全程图解,帮助读者一眼看穿异常表象、怪僻行为、反常表现背后潜藏的欲望、心机和隐私。读者在了解这些内容之后,不但能看清自己和保护自己,也能看透别人和帮助别人,从而更好地工作和生活。

35 种重口味心理分析的具体内容为:社交恐惧症、场所恐惧症、癔症、抑郁症、产后抑郁症、疑病症、手机依赖症、网络综合症、恋物癖、恋童癖、窥淫癖、露阴癖、同性恋、易性癖、性幻想、性瘾症、嗜睡症、睡眠障碍、师生恋、考试综合症、强迫症、洁癖、更年期综合症、精神分裂症、焦虑症、被害妄想症、健忘症、失忆症、恋爱挫折综合症、普通人格障碍、偏执型人格障碍、自恋型人格障碍、无情型人格障碍、依赖型人格障碍、表演型人格障碍。

本书结构清晰、语言简洁,适合对心理学感兴趣的人士阅读,也可供从事心理教育、心理学研究、心理咨询和心理辅导相关工作的专业人士学习和参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

重口味心理学大揭秘/海天编著. —北京:清华大学出版社, 2015
ISBN 978-7-302-41217-5

I. ①重… II. ①海… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 184845 号。

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:宋延清

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:23.25 字 数:567 千字

版 次:2015 年 9 月第 1 版 印 次:2015 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:48.00 元

: 前言

看清自己、看透别人、看懂人生

自己可能有心理疾病，你是否知晓其危害？
亲朋好友行为有怪癖，你是否能及时了解？
陌生人的重口味举止，背后的欲求是什么？

说实话，因为从事心理工作多年，在别人眼里，自己无疑是重口味中的重口味。

作为心理工作者，我们已经习惯了面对各种怪僻心理和异常行为，长久的“重口味”下来，已见怪不怪，习以为常了。好比天天都吃辣椒的人，在别人眼里可能觉得很辣，而对于本人，其辣的感觉已经是小儿科了。

在很多场合中，有很多人无数次地问过我：所遇到的最怪僻的、最反常的、最有毛病的、最重口味的病人是哪些？能说说他们的故事吗？刚开始，我还很乐意回答，以满足他们的猎奇心理和窥探欲望，可日子久了，就无意再回答了，只是淡淡地一笑，遇到不停追问时，就会半开玩笑地说：你这样也是一种病哦！

因为作为心理工作者，最起码的一点，应该是尊重和保护客户的隐私。不管客户的行为是对的还是错的、是重口味的还是超重口味的，我们的责任，只在于帮助他们更好地了解自己、看清自己，帮助他们塑造更健康的心理，让生活更加美好。

所以在编写本书时，立足于一个态度：尽量从实用的角度来进行案例布局、提供测试问卷、揭秘原因，然后给出预防和治疗措施，重点为因重口味心理或行为而困扰的人提供一些实际的分析和帮助。

作者在为客户服务时，以及在指导新同事时，说得最多的话是：埋怨不如解决问题，指责不如指路、挖苦不如帮助，多一点努力，世界就会多一点美好！

本书由龙飞策划，海天编著，参加编写的人员还有谭贤、柏松、张瑶、罗磊、苏高、罗林、刘嫔、宋金梅、曾杰、罗权、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳等人，在此表示感谢。

由于作者知识水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评指正，联系邮箱：itsir@qq.com。

目 录

- 第1章 关起来的心——社交恐惧症** 1
- 1.1 案例：当暗示变为恐惧 2
- 1.2 案例：神经病来了 3
- 1.3 测试：你有社交恐惧症吗？ 4
- 1.4 揭秘：什么是社交恐惧症 5
- 1.5 揭秘：社交恐惧症的病因 6
- 1.6 治疗社交恐惧症的9种措施 7
- 1.7 预防社交恐惧症的5种措施 9
- 第2章 可怕的地方——场所恐惧症** 11
- 2.1 案例：大汉也会紧张 12
- 2.2 案例：晕倒在电影院 12
- 2.3 揭秘：什么是场所恐惧症 13
- 2.4 揭秘：场所恐惧症的病因 15
- 2.5 治疗场所恐惧症的两种措施 15
- 2.6 预防场所恐惧症的4种措施 16
- 第3章 失控的行为——癔症** 19
- 3.1 案例：真晕还是装晕 20
- 3.2 测试：你有癔症吗？ 21
- 3.3 揭秘：什么是癔症 23
- 3.4 揭秘：癔症的病因 25
- 3.5 治疗癔症的3种措施 26
- 3.6 预防癔症的4种措施 27
- 第4章 失落的世界——抑郁症** 29
- 4.1 案例：抑郁症让她险些丧命 30
- 4.2 案例：遗传抑郁症引发家庭变故 31
- 4.3 测试：你有抑郁症吗？ 31
- 4.4 揭秘：什么是抑郁症 35
- 4.5 治疗抑郁症的9种措施 36
- 4.6 预防抑郁症的7种措施 38
- 第5章 生完孩子后——产后抑郁症** 41
- 5.1 案例：儿子窒息、妻子跳楼 42
- 5.2 案例：开朗女孩产后患抑郁症 43
- 5.3 测试：你有产后抑郁症吗？ 44
- 5.4 揭秘：什么是产后抑郁症 45
- 5.5 揭秘：产后抑郁症的患病原因 46
- 5.6 治疗产后抑郁症的4种措施 47
- 5.7 预防产后抑郁症的6种措施 48
- 第6章 你到底有没有病——疑病症** 51
- 6.1 案例：一个大学生的离奇思想 52
- 6.2 案例：女教师的辛酸历程 53
- 6.3 测试：你有疑病症吗？ 54
- 6.4 揭秘：什么是疑病症 55
- 6.5 揭秘：疑病症的患病原因 55
- 6.6 治疗疑病症的7种措施 56
- 6.7 预防疑病症的4种措施 57
- 第7章 手机的奴隶——手机依赖症** 59
- 7.1 案例：肾和苹果 60

| | | | |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------|------------|
| 7.2 案例：玩手机导致的离婚 | 61 | 10.5 揭秘：恋童癖形成的原因 | 93 |
| 7.3 测试：你有手机依赖症吗？ | 62 | 10.6 治疗恋童癖的 3 种措施 | 94 |
| 7.4 揭秘：什么是手机依赖症 | 63 | 第 11 章 特殊的“爱好”—— | |
| 7.5 治疗手机依赖症的 3 种措施 | 64 | 窥淫癖 | 97 |
| 7.6 预防手机依赖症的两种措施 | 65 | 11.1 案例：艾米的心事 | 98 |
| 第 8 章 网络的奴隶——网络 | | 11.2 案例：情不自禁 | 99 |
| 综合症 | 67 | 11.3 测试：你有窥淫癖吗？ | 100 |
| 8.1 案例：曾经的尖子生 | 68 | 11.4 揭秘：什么是窥淫癖 | 101 |
| 8.2 案例：走歪了的兴趣 | 69 | 11.5 揭秘：窥淫癖的发病原因 | 102 |
| 8.3 测试：你有网络综合症吗？ | 70 | 11.6 治疗窥淫癖的 5 种措施 | 103 |
| 8.4 揭秘：什么是网络综合症 | 72 | 11.7 预防窥淫癖的 5 种措施 | 104 |
| 8.5 揭秘：网络综合症形成的原因 | 73 | 第 12 章 能不露就不露—— | |
| 8.6 揭秘：网络综合症的危害 | 74 | 露阴癖 | 107 |
| 8.7 治疗网络综合症的 4 种措施 | 75 | 12.1 案例：一个姑娘的自述 | 108 |
| 8.8 预防网络综合症的 8 种措施 | 76 | 12.2 案例：露阴癖患者的自述 | 108 |
| 第 9 章 特殊的迷恋——恋物癖 | 79 | 12.3 揭秘：什么是露阴癖 | 110 |
| 9.1 案例：失控的心 | 80 | 12.4 揭秘：露阴癖的发病原因 | 111 |
| 9.2 案例：邪恶的种子 | 81 | 12.5 治疗露阴癖的两种措施 | 112 |
| 9.3 揭秘：什么是恋物癖 | 82 | 第 13 章 纠结的恋情——同性恋 | 115 |
| 9.4 揭秘：恋物癖的病因 | 82 | 13.1 案例：腼腆的“背背山” | 116 |
| 9.5 揭秘：恋物癖的危害 | 84 | 13.2 案例：与女生在一起很高兴 | 118 |
| 9.6 治疗恋物癖的 5 种措施 | 84 | 13.3 测试：你有同性恋倾向吗？ | 119 |
| 9.7 预防恋物癖的 4 种措施 | 85 | 13.4 揭秘：什么是同性恋 | 121 |
| 第 10 章 有违伦理的迷恋—— | | 13.5 揭秘：同性恋的形成因素 | 123 |
| 恋童癖 | 87 | 13.6 治疗同性恋的 6 种措施 | 125 |
| 10.1 案例：安蒂森的罪孽 | 88 | 13.7 预防同性恋的 4 种措施 | 126 |
| 10.2 案例：英国恋童癖大案 | 89 | 第 14 章 这不是我的性别—— | |
| 10.3 测试：是否有恋童癖 | 90 | 易性癖 | 129 |
| 10.4 揭秘：什么是恋童癖 | 92 | 14.1 案例：破碎的“女儿梦” | 130 |

目录

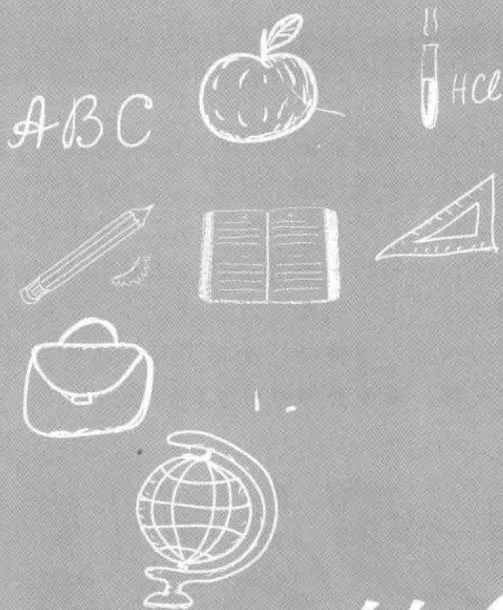
- 14.2 案例：穿女装的男生131
- 14.3 测试：你有易性癖吗？133
- 14.4 揭秘：什么是易性癖136
- 14.5 揭秘：易性癖的产生原因137
- 14.6 治疗易性癖的4种措施138
- 第15章 最超感觉的梦——
性幻想141**
- 15.1 案例：幻想被强暴142
- 15.2 测试：你习惯于性幻想吗？143
- 15.3 揭秘：什么是性幻想145
- 15.4 揭秘：性幻想者的思维146
- 15.5 揭秘：性幻想的对象146
- 15.6 接纳性幻想的两大要求148
- 第16章 中了色情的毒——
性瘾症149**
- 16.1 案例：小朱的“心病”150
- 16.2 案例：放纵之后的性瘾症151
- 16.3 自我测试152
- 16.4 揭秘：什么是性瘾症154
- 16.5 揭秘：性瘾症的形成原因154
- 16.6 揭秘：性瘾症的危害155
- 16.7 治疗性瘾症的3种措施156
- 16.8 预防性瘾症的两种措施157
- 第17章 被催了眠的意识——
嗜睡症159**
- 17.1 案例：“睡美人”艾伦160
- 17.2 案例：“瞌睡虫”小唐160
- 17.3 测试：你有嗜睡症吗？161
- 17.4 揭秘：什么是嗜睡症163
- 17.5 揭秘：嗜睡症的形成原因165
- 17.6 治疗嗜睡症的4种措施166
- 17.7 预防嗜睡症的6种措施167
- 第18章 致我们丢失的睡眠——
睡眠障碍169**
- 18.1 案例：都是 iPad 惹的祸170
- 18.2 案例：失眠拖垮学习171
- 18.3 测试：你有睡眠障碍吗？172
- 18.4 揭秘：什么是睡眠障碍173
- 18.5 揭秘：睡眠障碍的形成原因175
- 18.6 治疗睡眠障碍的12种措施176
- 18.7 预防睡眠障碍的5种措施178
- 第19章 错位的情感——师生恋181**
- 19.1 案例：祸起师生恋182
- 19.2 案例：永远最敬重的老师183
- 19.3 测试：你渴望师生恋吗？185
- 19.4 揭秘：什么是师生恋187
- 19.5 揭秘：师生恋的发生原因188
- 19.6 揭秘：师生恋的弊端189
- 19.7 治疗师生恋的3种措施190
- 第20章 考场之梦魇——考试
综合症193**
- 20.1 案例：痛苦的考试194
- 20.2 案例：高才生的困扰195
- 20.3 测试：你有考试综合症吗？196
- 20.4 揭秘：什么是考试综合症197
- 20.5 揭秘：考试综合症的产生原因198
- 20.6 治疗考试综合症的6种措施200
- 20.7 预防考试综合症的4种措施201

| | | | |
|-------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| 第 21 章 越努力越不满——强迫症 | 203 | 第 24 章 大脑里的毁灭者——精神分裂症 | 241 |
| 21.1 案例：爱干净的小夏 | 204 | 24.1 案例：姜先生的幻觉 | 242 |
| 21.2 案例：强迫症差点导致失恋 | 205 | 24.2 案例：花季少女的幻觉 | 243 |
| 21.3 测试：你有强迫症吗？ | 207 | 24.3 测试：你有精神分裂症吗？ | 244 |
| 21.4 揭秘：什么是强迫症 | 210 | 24.4 揭秘：什么是精神分裂症 | 245 |
| 21.5 揭秘：强迫症的种类 | 211 | 24.5 揭秘：精神分裂症的患病原因 | 247 |
| 21.6 揭秘：强迫症的发病原因 | 213 | 24.6 治疗精神分裂症的 5 种措施 | 248 |
| 21.7 治疗强迫症的 3 种措施 | 214 | 24.7 预防精神分裂症的 4 种措施 | 249 |
| 21.8 预防强迫症的 5 种措施 | 215 | 第 25 章 心灵深处的不安——焦虑症 | 251 |
| 第 22 章 永远洗不干净——洁癖 | 217 | 25.1 案例：少女艳艳 | 252 |
| 22.1 案例：洁癖妈妈伤了男友的心 | 218 | 25.2 案例：最难上的一节课 | 254 |
| 22.2 案例：小何的洁癖 | 220 | 25.3 测试：你有焦虑症吗？ | 255 |
| 22.3 测试：你有洁癖吗？ | 221 | 25.4 揭秘：什么是焦虑症 | 258 |
| 22.4 揭秘：什么是洁癖 | 223 | 25.5 揭秘：焦虑症的发病原因 | 259 |
| 22.5 揭秘：洁癖的患病原因 | 224 | 25.6 治疗焦虑症的 7 种措施 | 261 |
| 22.6 治疗洁癖的 4 种措施 | 225 | 25.7 预防焦虑症的 6 种措施 | 262 |
| 22.7 预防洁癖的两种措施 | 226 | 第 26 章 危险的世界——被害妄想症 | 265 |
| 第 23 章 岁月带来的挑战——更年期综合症 | 227 | 26.1 案例：减肥减成神经病 | 266 |
| 23.1 案例：我们的魔女老板 | 228 | 26.2 案例：丈夫儿子要害我 | 267 |
| 23.2 案例：爸妈要离婚 | 229 | 26.3 测试：你有被害妄想症吗？ | 269 |
| 23.3 测试：你有更年期综合症吗？ | 231 | 26.4 揭秘：什么是被害妄想症 | 271 |
| 23.4 揭秘：什么是更年期综合症 | 234 | 26.5 揭秘：被害妄想症的患病原因 | 272 |
| 23.5 揭秘：更年期综合症出现的原因 | 236 | 26.6 治疗被害妄想症的两种措施 | 273 |
| 23.6 治疗更年期综合症的 3 种措施 | 237 | 26.7 预防被害妄想症的 3 种措施 | 273 |
| 23.7 预防更年期综合症的 5 种措施 | 238 | | |

目录

- 第 27 章 暂时记忆障碍——健忘症.....275
- 27.1 案例：他居然忘了我的生日276
- 27.2 案例：我真的忘了278
- 27.3 测试：你有健忘症吗？280
- 27.4 揭秘：什么是健忘症282
- 27.5 揭秘：健忘症的患病原因283
- 27.6 治疗健忘症的 4 种措施284
- 27.7 预防健忘症的 5 种措施285
- 第 28 章 我是谁——失忆症287
- 28.1 案例：您要在哪下车288
- 28.2 案例：从现在开始289
- 28.3 测试：你有失忆症吗？290
- 28.4 揭秘：什么是失忆症291
- 28.5 揭秘：失忆症的分类292
- 28.6 揭秘：失忆症的病因293
- 28.7 治疗失忆症的两种措施294
- 第 29 章 青春的躁动——恋爱挫折综合症.....295
- 29.1 案例：你穿婚纱，我披袈裟296
- 29.2 案例：冲动的惩罚297
- 29.3 测试：你有恋爱挫折综合症吗？299
- 29.4 揭秘：什么是恋爱挫折综合症301
- 29.5 揭秘：恋爱挫折综合症的病因302
- 29.6 治疗恋爱挫折综合症的 6 种措施303
- 29.7 预防恋爱挫折综合症的 4 种措施304
- 第 30 章 人无完人——普通人格障碍.....305
- 30.1 案例：调皮的学生306
- 30.2 案例：孤独的尖子生307
- 30.3 测试：你有什么样的人格障碍？308
- 30.4 揭秘：什么是人格障碍309
- 30.5 揭秘：人格障碍的发病原因310
- 30.6 治疗人格障碍的 4 种措施311
- 30.7 预防人格障碍的 5 种措施312
- 第 31 章 以自己为中心——偏执型人格障碍.....315
- 31.1 案例：一位患者的心态自述316
- 31.2 案例：大龄剩女的心病317
- 31.3 测试：你有偏执型人格障碍吗？318
- 31.4 揭秘：什么是偏执型人格障碍320
- 31.5 揭秘：偏执型人格障碍的发病原因321
- 31.6 治疗偏执型人格障碍的 4 种措施322
- 31.7 预防偏执型人格障碍的 4 种措施323
- 第 32 章 完美的自己——自恋型人格障碍.....325
- 32.1 案例：霸道的女强人326
- 32.2 测试：你有自恋型人格障碍吗？327
- 32.3 揭秘：什么是自恋型人格障碍328

- 32.4 揭秘：自恋型人格障碍的成因.....329
- 32.5 治疗自恋型人格障碍的两种措施.....330
- 32.6 预防自恋型人格障碍的几种措施.....331
- 第 33 章 无情的人性——无情型人格障碍.....333**
- 33.1 案例：这不是顽皮.....334
- 33.2 测试：你无情型人格障碍吗？.....335
- 33.3 揭秘：什么是无情型人格障碍.....338
- 33.4 揭秘：无情型人格障碍的病因.....339
- 33.5 治疗无情型人格障碍的 4 种措施.....339
- 33.6 预防无情型人格障碍的 4 种措施.....340
- 第 34 章 心甘情愿地听从——依赖型人格障碍.....343**
- 34.1 案例：心理幼稚的小贝.....344
- 34.2 测试：你有依赖型人格障碍吗？.....345
- 34.3 揭秘：什么是依赖型人格障碍.....347
- 34.4 揭秘：依赖型人格障碍的病因.....348
- 34.5 治疗依赖型人格障碍的 3 种措施.....349
- 第 35 章 我要成为焦点——表演型人格障碍.....351**
- 35.1 案例：爱吹牛的小娜.....352
- 35.2 测试：你有表演型人格障碍吗？.....353
- 35.3 揭秘：什么是表演型人格障碍.....354
- 35.4 揭秘：表演型人格障碍的成因.....356
- 35.5 治疗表演型人格障碍的 5 种措施.....356
- 35.6 预防表演型人格障碍的 3 种措施.....358



第1章

关起来的心——社交恐惧症

有些人天生就不敢与人交流，或与别人交流很费劲、很紧张，通常都会说他是害羞。但如果这种害羞的症状严重到不敢出门见人，连最起码的人际交往都不能进行的话，那你还会认为这仅仅是害羞吗？那就成了社交恐惧症了。这一章就来揭秘什么是社交恐惧症，以及相关的治疗和预防方法。

1.1 案例：当暗示变为恐惧

不敢住宿舍、不敢去上课、不敢坐公共汽车，甚至想放弃学业。19岁的小邓是一名大一男生，这一天，小邓被他爸妈扶进了医院。当时他神情紧张，面红耳赤，随时都有可能晕倒。后来经过诊断，小邓患有社交恐惧症，并通过询问找到了病因。

原来，在上高中的时候，小邓的同桌喜欢在上课时小声回应老师的话，这让他很反感。为此，他和同桌沟通过几次，同桌总是当时答应，几天后却旧态复发。小邓不好意思反复提醒，只好改为咳嗽、清嗓子、动动肩膀等动作来暗示，但毫无效果。小邓很生气，认为同桌故意不理，暗示动作做得愈加频繁。



渐渐地，同桌的毛病不仅没有“治好”，反而自己变得越来越不舒服，因为他喜欢用咳嗽、清嗓子、动动肩膀等动作来暗示对同桌的不满，长此以往，就觉得周围的人只要咳嗽、清嗓子或动动肩膀就是对自己的不满或不喜欢自己。

在以后的高中学习中，小邓越来越关注这些小动作，导致上课无法专心听讲，成绩下降，虽然后来进入了大学，但随着与人接触增多，心结也随之升级，认为周围人的咳嗽等小动作，都是在表达对他的不满。最后小邓只能躲在屋里，出门见人对他来说是一种痛苦的煎熬。

此外，小邓患有社交恐惧症还有他妈妈的“功劳”，他妈妈什么都管，而且管得很严，直到上高中，他买什么样的衣服，都必须听妈妈的，否则妈妈就会大发脾气。

社交恐惧症通常表现为惧怕“过分和不合理的”社交场合和人际接触。

社交恐惧症最直接的发病原因，通常与父母的家庭教育方式有很密切的关系，在喜欢高压式管教的家庭中，往往小孩为了得到父母的爱和接纳，会压抑自己的感受，

极力按照父母的要求行事。久而久之，这类孩子很难学会正确表达自己的真实感受，偶尔表露一下并且失败后，对于他们来说，就是一次心理撞击，继而会怀疑自身行为的正常性，担心别人对自己的看法，最后就会导致出现社交恐惧的症状。

1.2 案例：神经病来了

22岁的小田正值青春年华，但她感到自己心理不健康已经有5年了。用她自己的话来说，“快乐的人生，美好的生活，对我来讲好像只是一种传说”。

在小田上小学的时候，父母就离了婚，而她判给了父亲。对于幼小的孩子来说，这对其心灵是一记重击。原来好好的家庭，现在一下子破散了，她觉得自己再也比不上别的孩子了，因为别的孩子都有着完整和温馨的家庭。

其他孩子们会用异样的眼光看小田，还在远处指指点点，好像小田是个什么怪物。小田呢，也因此把头重重地低了下去。这种事恐怕就为日后小田的心理障碍奠定了一个基础。反正从那以后，她变得很自卑，不爱说，也不爱笑了。

等到她上了高中，又一件事情加重了她的自卑感。原来，学校离家较远，需要骑自行车上学，而问题就出在了这个“车”上，小田从爸爸手里接过来的是一辆破车，整个车除了铃铛不响，其他哪儿都响，一副要散架的样子。小田从小穿的都是些破旧衣服，总感到自己太寒酸，不如别人。要知道，高中时候的她已经从小女生变成了大姑娘，而爱美是女孩子的天性，特别重视别人的看法，尤其是异性对自己的看法。

虽然在她爸爸眼里，一辆破车不过是一个上学的交通工具而已，可在她的眼里，这等同于自己的形象，她觉得骑在这辆破车上，自己也就会和破车一样被人瞧不起。

要是小田就这么骑着这辆破车，也许除了继续自卑和压抑以外，也不会发生什么。然而“不幸”的是，有一天，她从她爸爸那里换到了一辆新自行车，就在旧车换成新车的同时，心理疾患染上了小田。

在上学的路上，小田骑着新车，心情无比激动和高兴。然而，也许是她不高兴已经太久了，也许是她认为自己不该为这点小事而喜形于色，她暗暗地告诫自己不要太高兴了，这只不过是一辆新自行车而已。

但是，她越控制自己不笑，就越显得不自然。从那以后，小田一到大街上就情不自禁地想笑，却总认为别人在盯着她，但又怕去看别人的目光，害怕别人的思想意识都被吸引到自己身上，就好像自己是在赤裸裸地上街，恨不得钻进地缝里去。过后总是想下次上街她该如何如何，但是，越是这样想，她越是会慌张，以至于当邻居的一些坏孩子看到她走过来时，都在说“神经病来了。”

邻居的这种伤害使她从此在许多方面都不正常起来，上学骑车踩得飞快，像是要逃避所有的人；上课时，爱用双手遮住脸，生怕别人看见自己后会感到不自然；

放学后，总要等到同学都走了以后，甚至是拖到天黑，才敢回家。她不敢独自上街买东西，不敢理发，更不敢穿 T 恤衫等惹眼的衣服。

1.3 测试：你有社交恐惧症吗？

你有社交恐惧症吗？先不要急着回答，你可以通过以下的测试问卷来测试一下你自己，寻找答案。

1. 害怕在重要人物面前讲话。

- A 从不(0分)
- B 有时，要看是什么人物(1分)
- C 经常(2分)

2. 害怕当众讲话。

- A 从不(0分)
- B 有时(1分)
- C 经常(2分)

3. 梦见和别人交谈时出丑的窘样。

- A 没有梦见过(0分)
- B 有时(1分)
- C 经常(2分)

4. 在别人面前脸红并很不自在。

- A 从不(0分)
- B 有时(1分)
- C 经常(2分)

5. 害怕参加聚会及一些社交活动。

- A 从不(0分)
- B 有时，自己非常熟悉的不会(1分)
- C 经常(2分)

6. 在意且不愿意让别人议论自己。

- A 随便，无所谓(0分)
- B 有点在意(1分)
- C 很在意(2分)

7. 经常回避与自己不认识的人进行交谈。

- A 从不(0分)
- B 有时，也要看情况(1分)

C 经常(2分)

8. 不能在别人注目下做事。

A 从不(0分)

B 有点不自在(1分)

C 完全不能(2分)

9. 看见陌生人就不由自主地发抖、心慌。

A 从不(0分)

B 有时(1分)

C 经常(2分)

10. 回避任何以我为中心的事情。

A 从不(0分)

B 有时(1分)

C 经常(2分)

测试标准：

8分以下，放心好了，你与社交恐惧症没有任何关系。

8~14分，你已经有了轻度症状，不过不用太担心，在日常社交中放轻松、自然，会有所好转的。

14~20分，你可能处于中度甚至重度社交恐惧症的边缘，如有时间，可以到医院、心理咨询机构做进一步咨询。

1.4 揭秘：什么是社交恐惧症

社交恐惧症又称社交焦虑症，是一种与人交往时觉得不舒服、不自然、紧张甚至恐惧的情绪体验。严重的患者，每天走路、购物、外出活动甚至打电话都是对他们很大的挑战。社交焦虑的个体与他人交往的时候往往还伴随有生理上的症状，如出汗、脸红、心慌等。他们不仅与某一专业领域的人交往困难，与普通人交往也出现障碍，甚至是惧怕露面。

社交恐惧症患者最常见的症状就是担心会在别人面前出丑，在参加任何社会聚会之前，他们都会感到极度的焦虑。当他们真的与别人在一起的时候，会感到很不自在，甚至说不出一句话。当聚会结束以后，他们会一遍一遍地在脑子里“回放”聚会的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才正确。

社交恐惧症严重影响着患者的生活和工作，对于许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐惧症患者却望而生畏。患者通常会认为自己是一个紧张、乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就不愿意打搅别人，而这样做，会使得患者感到更加焦

虑和抑郁，从而使得社交恐惧的症状进一步恶化，并进入恶性循环。



在生活中，他们不得不错过许多必需的活动，例如不能去逛商场买东西、不能建立正常的两性关系、不能带孩子去公园玩，甚至为了避免与人打交道，他们不得不放弃很好的工作机会。

所以，许多患有社交恐惧症的人躲避外界环境，不愿与人交流，但实际上，这对缓解症状有百害而无一利，他们越是躲避，心中越会“回放”先前恐惧的画面，从而导致内心的世界越来越小，恐惧感越来越强，最终只能生活在一个孤独的角落中。

1.5 揭秘：社交恐惧症的病因

社交恐惧症的患病原因主要有 4 种。



1. 心理因素

社交恐惧症患者一般自尊心较强，害怕被别人拒绝，或者对自己的外貌没有信心，使自己永远封闭在自己的内心世界中。

2. 环境因素

社交恐惧症患者往往从小性格受到压抑，或者是父母没有教会他们进行社交的技能，或者是本身所处的社会环境较为恶劣，与人交往时受到的挫折较多。

3. 性格因素

社交恐惧症患者往往存在一些性格缺陷，例如害怕做事情出现问题，害怕与人交往，担心与人交往时别人会看出自己的某些缺点，从而导致有意回避社会。

4. 思维方式

不正确的思维方式造就了社交恐惧症，比如过分的完美主义者受到打击后带来的过分自身反省，所以每个社交恐惧症患者都应该对自己的生存权有充分的了解。

1.6 治疗社交恐惧症的9种措施

社交恐惧症每个人多少都有一点，只不过轻重程度不同而已，比如说害羞、紧张等，这些都是非常轻微的社交恐惧症，当然这也是人类正常的心理反应。所以针对不同程度的社交恐惧症，治疗方式也是不同的。

1. 自我治疗方法

如果这种紧张心理比较严重，导致与人交往不自然的话，那就要在还没有发展到严重的时候进行自我治疗。以下3条措施不妨试一试。

(1) 多做运动，克服羞怯

将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做30下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。害羞使人呼吸急促，因此，要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使紧张心情得到缓解，为建立自信心打下基础。

(2) 手上抓着东西有安全感

与别人在一起时，不论是正式还是非正式的聚会，开始时不妨手里握住一样东西，比如一本书，一块手帕或其他小东西。握着这些东西，对于害羞的人来说，会感到舒服，而且有一种安全感。

(3) 专心无畏地看着别人

当然，对于一位害羞的人，开始这样做，的确会比较困难，却是非学不可的。

试想，我们若老是回避别人的视线，老盯着一件家具或远处的墙角，不是显得很幼稚吗？难道你和对方不是处在一个同等的地位上吗？为什么不拿出点勇气来，大胆而自信地看着别人呢？