

任何场合都不焦虑的心理自修课

不害羞、不怯场、不高冷

各种社交恐惧症 以及如何治疗社交恐惧症

*How to be a
social master*

吴婉绚 著



**85%的成功取决于社交能力
社交障碍者的心理急救手册!**

余光恐惧症 对视恐惧症
红脸恐惧症 手抖恐惧症
异性恐惧症 演讲恐惧症

台海出版社

不害羞、不怯场、不高冷

吴婉绚 著

各种社交恐惧症以及如何治疗社交恐惧症



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不害羞、不怯场、不高冷 / 吴婉绚著. — 北京:
台海出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5168-1533-5
I. ①不… II. ①吴… III. ①心理交往-社会心理学
-通俗读物 IV. ①C912.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第218876号

不害羞、不怯场、不高冷

著 者: 吴婉绚

责任编辑: 王 品
版式设计: 曹 敏

装帧设计: 久品轩
责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 79千字

印 张: 7

版 次: 2017年12月第1版

印 次: 2017年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1533-5

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究



前言 我不是不孤单，只是很恐慌

说到恐惧症，许多人都会下意识联想到幽闭空间恐惧症、高空恐惧症、密集恐惧症……可是，会关注到社交恐惧症的人却是少之又少。毕竟站在高楼边缘，本能的畏惧眩晕是合理的；幽闭的空间让人感到压抑，心理上的恐惧是合理的；过分密集的排列刺激眼球，让人不由得竖起汗毛，这也是合理的。而人明明就是群居动物，居然害怕与他人交往，恐惧社交怎么看都显得不合理。

但是，事实偏偏就是如此。在这个世界上，有相当一部分人受困于社交恐惧无法自拔，他们害怕别人的注

意、害怕人群聚集的场合、害怕与人打交道……极端情况下他们甚至会选择与社会隔离。世界上有那么多人，而他们却只能孤单度日，最可怕的是，这种孤单却不是一种享受，而是一种折磨。社交恐惧症患者就是在这样的矛盾中越陷越深，难以救赎。

那么，社交恐惧症究竟是怎么回事呢？

社交恐惧症又名社交焦虑障碍，是恐惧症的一种亚型。这种恐惧症往往发生在17~30岁，其中青春期的少男少女所占比例最高，并且无明显的男女发病差异，而这些患者在患病期间能感受到社交恐惧症带给他们的痛苦，并且一般都能够保持良好的自知力。换句话说，大部分严重的社交恐惧症患者都能够清楚地意识到自己的精神病态，这样的情况下，他们的心理压力可想而知，严重的社交恐惧症不仅会对患者在工作、学习、社会功能等方面造成干扰，还会损害这一人群的自信心。一句话：社交恐惧症夺走了他们生命中不可或缺的一部分——社交。而失去

了社交的人生活质量被严重降低，很多人甚至因此彻底失去自己的事业和生活情趣。

社交恐惧症又可以细分为赤面恐惧症与口吃恐惧症、异性恐惧症与视线恐惧症等。这些恐惧症的表现形式各有不同，但却会造成同样的伤害——让人一步步丧失社交能力，给个人造成精神上的痛苦和焦虑。

社交恐惧症往往会带来其他各种并发的心理疾病：抑郁症、焦虑症、极度自卑等。这也是为什么社交恐惧症常常被忽视或误诊。因为它的出现往往伴随着这些更广为人知的心理疾病，而社交恐惧症本身却常常被误认为害羞、怯场、内向等其他正常的情绪反应。

因此，正确认识和治疗社交恐惧症是一件非常重要的事。在面对程度较轻的社交恐惧症时，自我治疗是一个很好的方法——没有人会比你更清楚你自己的情况；但是在面临情况严重的社交恐惧症时，专业的心理医生，专业的心理治疗将是更好的选择，无论是“脱敏疗法”

还是“森田疗法”，或者是具有强烈刺激性的“暴露疗法”，运用在不同患者身上都曾取得不容忽视的治疗效果。

当然，这也少不了患者自身的配合，因为作为社交恐惧症人群，你知道自己有多么盼望能跟同学、同事从容地交流，你冷漠的背后，是对正常人际交往的热烈企盼。所以试着放下心防，试着正视你的社交恐惧症，没有人是一座孤岛，不论你的社交恐惧症是来自童年的阴影，还是成长中的自卑，请记住，关于社交恐惧症，最好的疗愈，是自我的成长。

世界那么大，我们的生活那么精彩，你又怎么舍得让自己被恐惧支配，活成一匹独狼？

4 寻找其他心灵的成长空间

▼图1

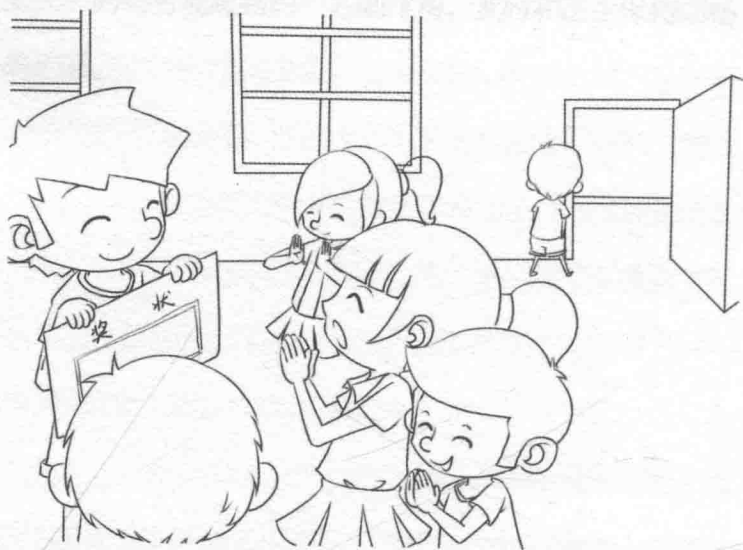


图1解析：工作和生活中，我们经常会碰到被忽视的情况，大多数人遇到之后往往会产生郁闷、渴望等心理，并希望通过努力证明自己。但是一部分社交障碍人群，却只是变得更加“哀怨”，个人的精神面貌变得消极、颓废、萎靡不振，只能在头脑中幻想自己成为职场精英。我们在遇到被忽视等情况发生时，应该选择站出来将自己的所想说出来，沉默并不是处理事情的最好办法。

▼图2



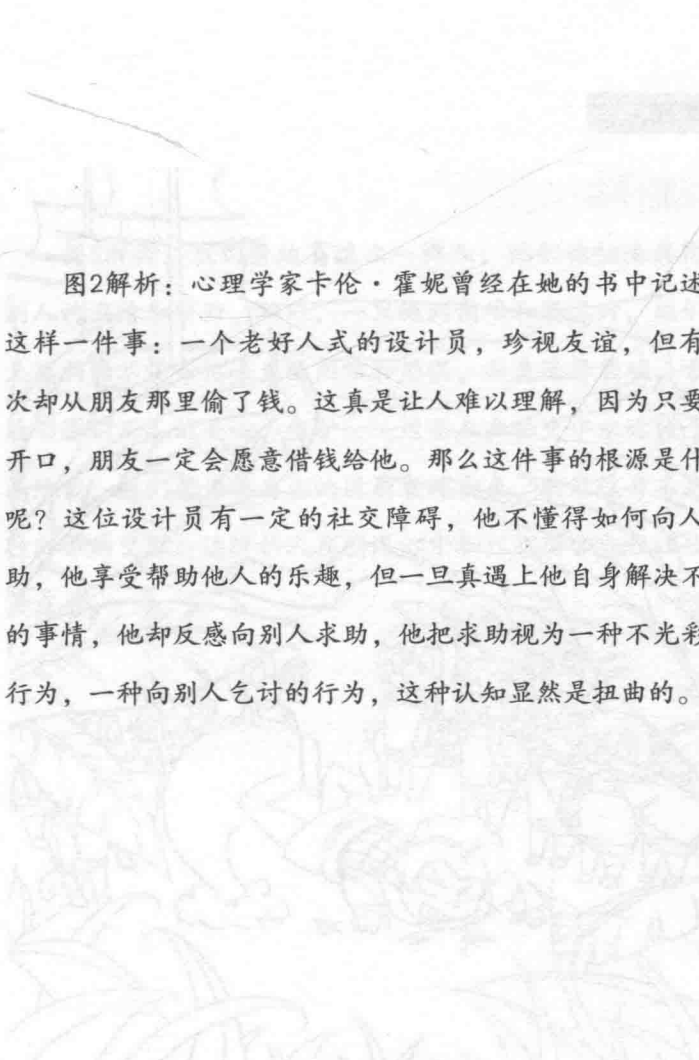


图2解析：心理学家卡伦·霍妮曾经在她的书中记述了这样一件事：一个老好人式的设计员，珍视友谊，但有一次却从朋友那里偷了钱。这真是让人难以理解，因为只要他开口，朋友一定会愿意借钱给他。那么这件事的根源是什么呢？这位设计员有一定的社交障碍，他不懂得如何向人求助，他享受帮助他人的乐趣，但一旦真遇上他自身解决不了的事情，他却反感向别人求助，他把求助视为一种不光彩的行为，一种向别人乞讨的行为，这种认知显然是扭曲的。

▼图3

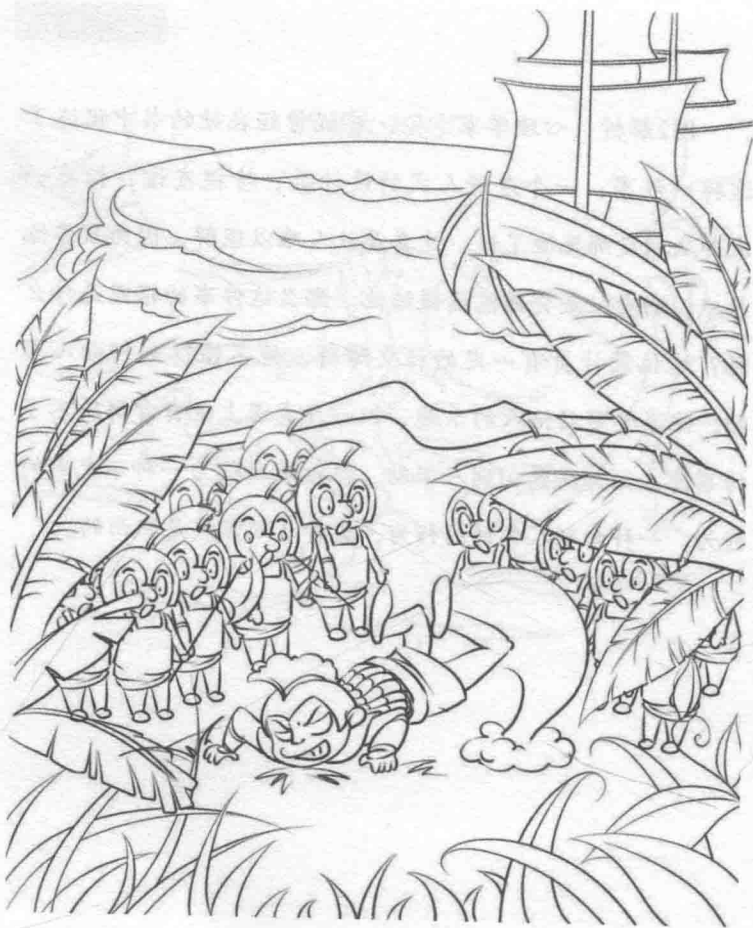


图3解析：我们身边有这么一群人，他们迫切地想得到别人的温情和帮助。所以，一旦遇到困难和恐惧时，他们首先想到的不是如何去克服困难和恐惧，而是选择屈从，希望能够得到别人的关心、保护……这些人在社交中永远处于从属地位，他们努力把自己的脆弱表现出来，然后这并不是是一种对等的交往，这样的人在朋友心中和社交场合也往往缺少存在感。

▼图4



图4解析：生活中，有些人在社交中遇到挫折时，他就开始重新评估自己，将自己的能力贬低为零，而这是他个人独有的逻辑思维方式。换句话说，身边任何人对他的批评、拒绝、斥责、背离都会给他带来痛苦，他会处于一种惶恐的状态中，并尝试尽最大努力去挽回别人对自己的看法。他左边的脸挨了耳光又把右边的脸送上去，这种情况并不是由于“受虐狂”驱动力所造成的，而是他依据内心的指引所做出的唯一努力，希望以此与人和解。

▼图5

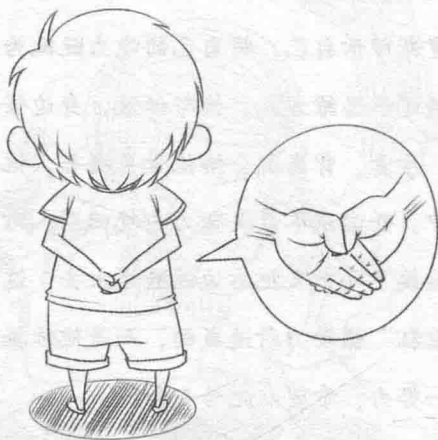


图5解析：我们生活中存在着一批人，他们说自己内向，不善于与人交往，于是选择封闭自己，隔绝外界。之所以会这样，是因为他们不敢正视自己内心的真实感受，害怕受到伤害，一旦发现与旁人的关系变得紧张或者有发生矛盾的倾向时，他们就会出于保护自己的想法，选择逃避现状，选择一个人独处，这是自我孤立的最显著特征。