

HOW I OVERCAME!
SOCIAL-ANXIETY
(and how you can too!)

An Introvert's Guide to Recovering
from Social Anxiety,
Self-doubt and Low
Self-esteem

我并不孤独

〔澳〕托比亚斯·艾特金斯 (Tobias J. Atkins) 著
何正云 译



我并不孤独

〔澳〕托比亚斯·艾特金斯 (Tobias J. Atkins) 著

何正云译



北京联合出版公司 · 俯音
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我并不孤独 / (澳) 托比亚斯·艾特金斯著; 何正云译. — 北京: 北京联合出版公司, 2018.9

ISBN 978-7-5596-1802-3

I. ①我… II. ①托… ②何… III. ①焦虑-心理调节 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 045927 号

Copyright ©2016 by Tobias J. Atkins

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing United Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

本作品中文简体字版权由北京联合出版有限责任公司所有

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2018-1835

我并不孤独

作 者: [澳] 托比亚斯·艾特金斯 (Tobias J. Atkins)

译 者: 何正云

出版监制: 刘 凯

选题策划: 联合低音

责任编辑: 马春华 方 琳

封面设计: 尚書堂·叫獸

内文排版: 聯合書莊 bjlhcb@sina.com

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京华联印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数121千字 889毫米×1194毫米 1/32 7.5印张

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1802-3

定价: 49.80元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

特此说明

本书中所提供的信息，其目的是就所讨论的相关问题提供有帮助的信息。书中的相关观点，尽管基于作者从自身及众多患者中获得的经验，但是不能替代你私人医生的建议和意见。虽然推荐的内容适用于大多数人，基于每个人不同的健康状况对医疗会有不同的需求。没有任何模式适用于所有的人。

序 言

Foreword

“走到那个女孩身边，跟她说她简直太美了。”旁边那位友善的意大利小伙子说。他留着莫西干发型，头上的一道道暗纹隐约可见。

“嗯，我……啊……”我的嗓子一下子变得很干。我绞尽脑汁想找个什么理由，不让自己在光天化日之下的莱斯特广场中央出丑。

“快点，在她走开之前去告诉她！”他坚持道。

我花了不菲的学费，报了一个暑期长课程，学习如何培养与异性相处的信心和能力。在课程正式开始之前，我就打起了退堂鼓。这是我参加课程第一天的第一次练习。

“哥们儿，最后的机会了……”

我的心脏在胸腔里剧烈地跳动。我鼓足所有的勇气，向她走过去。

“嗨，你好！”我看到她抬眼看向我的时候，结结巴巴地开口说，“我只是想说，你今天看起来简直太美了。”我此时脸颊绯红，双腿发软。

“噢……太好了，谢谢。”她微笑着说，脸上是发自内心的感激。

“不客气。那么，嗯，希望你玩得尽兴。”我边说边后退了一两步，然后转身走向教练身边。他对我眨了眨眼，又点了点头，说：“不错……现在去告诉她。”

这注定是一个漫长的夏天。

8周时间眨眼就过去了。这期间，我不仅发起了与1000多位女孩的交谈，有些还很幸运地持续了5秒钟以上。另外，还完全颠覆了我所知道的有关社交动力和人际交流的所有认知。在我成为“约会与自信”教练的那些年里，我先后帮助世界各地的数百位朋友克服了社交焦虑，让他们在生活的各个方面能够以更自信也更得体的方式表达自己。

我帮助过前美国特种部队战士。他们说自己冲向呼啸而来的子弹时连眼睛都不会眨一下，但是却鼓不起勇气向女孩说句恭维话。我也帮助过成功的企业家和企业高管，他们管理着数百人的团队，但是不知道为什么仍然孤独地孑然一身。这是一种令人震惊的现象，跟陌生人搭讪这种简单的事情，居然会让身经百战的战士和商界强人如此心

惊胆战。但是，结果证明，对拒绝的恐惧，远比明确而现实的危险所带来的威胁更强大。

超越约会和人际关系的范畴去看，现实的情况是，相当多的人都在以这样或者那样的形式经历社交焦虑。理性地说，这可能没有什么意义，而且很容易诉诸“要是解决不了，你还是你，该干吗干吗”这样的老生常谈。但这种情况没有考虑到与被拒绝的想法相伴而来的那种情绪波动，或者更糟糕，因为说出内心的真实想法而遭到讥讽所带来的感情折磨。

由于你已经拿起了这本书，很有可能你以前有过这样的感觉，并且正在寻找解决方案，希望能最终克服自我施加的压力，让自己在社交场合感觉舒服和自在。如果情况真是这样，那么你真来对了地方。因为在这本书里，托比亚斯·艾特金斯 (Tobias J. Atkins) 将会分享他与严重的社交焦虑作战，并最终胜出的故事，另外还有大量的教你怎么做的实用技巧和策略。

如果你正在社交焦虑中挣扎，那么你可能不会认为或者相信真的有战胜这种情况的可能性。你或许能在一定程度上管控或是解决这种问题，但是不能真正地摆脱，让自己在工作中、学习中、与家人朋友相处时或者在聚会上感觉舒服和自在。那么，好消息就是，你可以！而且，牢记托

比亚斯分享的经验教训，你一定能够做到！

通过潜入你的思想和信念深处，分析你的行为和真实想法，托比亚斯给我们提供了一份源自亲身经历的路线图，展示了他自己从社交无能转变为享受社交的整个过程。随着故事的发展，他用事实和行动步骤进一步丰富了自己的经历，你可以从今天开始。

这并不是说这项旅程是轻而易举的，你一夜之间就可以改变那些根深蒂固的思维模式和行为。它要表达的意思是，通过在新的方向上采取循序渐进的步骤，接受新的思维模式和行为，承担起打造自己想要的和应得的生活的责任，就能够为自己创造新的生活——一种你期待走出家门、广交新朋友、真正享受他人陪伴的生活。这就是《我并不孤独》一书的价值所在。我希望，这本书不仅今天能够为你服务，而且在未来你生命里的每一天，都能够为你服务。

祝愿你的社交活动成功！

杰西·克瑞格 (Jesse Krieger)

秘鲁皮萨克 Lifestyle Entrepreneurs Press 创始人

目 录

Contents

- 导 语 社交焦虑是什么（我怎么知道我是否有社交焦虑症） / 001
- 为什么要寻求帮助 / 004
 - 我怎样提供帮助 / 005
 - 如何从本书中获得最大的收益 / 008
 - 生来就是这样？我的故事 / 010
 - 起作用的因素：不止一个 / 017
- 第一章 越过思想与信念的高墙 / 019
- 两道“监狱的高墙” / 020
 - 想要别人来帮你 / 024
 - 不做评判地接受：我不再责怪自己 / 025
 - 必须停止命令自己“应该……” / 029
 - 我更关注问题的解决（而很少关注问题本身） / 030
 - 我拿回了自己的权力（受害者心态） / 032
 - “嗨，我是托比，我的目标是取悦你”（大家开心了） / 040

第二章 做我自己 / 045

你做你，我做我自己（有些人总要评判别人） / 045

我不再把别人的意见当成事实一样来接受 / 047

你是一个惯于取悦别人和寻求认同的人吗 / 052

我是谁（弄清楚自己的定位） / 055

你是个诚实的人吗 / 056

为什么我如此在意别人怎么看我 / 058

你会读心术吗 / 059

第三章 放弃完美主义 / 061

完美主义：我放弃了对完美的追求 / 061

接纳自己 / 065

我选择感觉良好 / 066

自爱（我学会了如何爱自己） / 069

我不再在自我之外寻找价值（自爱，第二部分） / 076

第四章 克制负面信念 / 079

无用的信念（除掉领头的，其他的都将流散） / 079

改变负面信念 / 089

致命的“我是”疾病 / 094

提醒：记住你是为了什么目标在努力 / 096

伤害你的不是事件，而是我们赋予事件的意义 / 097

我不再把所有事情都往身上揽（不是所有事情都与我有关） / 101

出言要谨慎（我努力解决自我对话问题，直到把我最大的敌人变成最好的朋友） / 102

你的思想不是你自身 / 108

预测未来（最坏情境设想） / 110

第五章	内省与释放负面情绪	/ 113
	内省检查站	/ 113
	镜中人(自我印象)	/ 115
	自我印象练习	/ 120
	具象化：描绘你想成为的那个人	/ 121
	具象化练习	/ 123
	记住自己的优点和胜利	/ 125
	不再拿自己和别人相比	/ 128
	“搜寻你的感受，卢克”	/ 131
	更加明智地选择朋友	/ 131
	感恩并帮助他人	/ 135
	EFT(情绪释放技术)	/ 136
	当你感到焦虑或者不自在时该怎么做(这是我的做法)	/ 139
	非理性恐惧	/ 142
	对死亡的恐惧	/ 143
	说起来容易，做起来难	/ 147
	小 结	/ 148
第六章	直面恐惧，勇于走出舒适区	/ 151
	直面社交恐惧	/ 151
	内向不是缺陷	/ 153
	对失败的恐惧：正确处理失败和拒绝的方法	/ 154
	现在情况不一样了(你有了精神工具)	/ 157
	你需要给自己一个强大的理由	/ 158
	自信来自练习	/ 159
	痛苦总是难免的	/ 162

并不舒适的舒适区	/ 164
你有多想要改变自己的生活	/ 166
勇气：最佳的信心建立者	/ 167

第七章 放弃借口，逐步建立社交自信 / 169

合理化与借口：你会为自己的回避行为找借口而自我欺骗吗	/ 169
我不再为自己找借口	/ 172
我保证自己说到做到	/ 175
临终练习	/ 176
谈话技能与社交技巧	/ 176
社交自信建设练习：让人变得更加社交化的一些方法	/ 180
规划自己的社交曝光计划	/ 187
这是一件得经常做的事情	/ 191
小步走路与庆祝小胜利	/ 193
我不再把结果当回事儿	/ 194
得到一些，失去一些——无论是哪种情况，大家都不关心	/ 195
在做的过程中学习	/ 196
继续保持着眼大局——这是一个渐进的过程，不像打开电灯开关那样简单	/ 197
小 结	/ 198

第八章 健康饮食 / 199

生活方式和饮食起着巨大的作用	/ 199
抗抑郁剂	/ 200
阿普唑仑 (Xanax)	/ 201
天然抗抑郁剂	/ 201

酒 / 203

健康饮食 / 204

第九章 生活方式选择 / 207

驱除生活中的压力 / 208

关掉新闻，不再看网络评论 / 209

运动——我去健身房了 / 211

每天 30 分钟——享受阳光和大自然 / 212

我决定少工作几个小时 / 213

我开始每天冥想 / 214

过一种平衡的生活 / 219

结 语 / 221

我想留给你的一种思想 / 222

更多指导 / 223

原 注 / 224

致 谢 / 225

导 语

Introduction

社交焦虑是什么(我怎么知道我是否有社交焦虑症)

按照美国焦虑与抑郁协会 (Anxiety and Depression Association of America, ADAA) 的统计, 焦虑症是当今美国最常见的心理疾病, 影响着大约 4000 万年龄在 18 岁及以上的成年人。社交焦虑症 (也称为社交恐惧症) 预计会影响全美总人口的 6.8%。¹

社交焦虑症被描述为:

害怕与他人进行交流, 会局促、紧张、感觉被负面评判及评价, 而且, 最终会导致逃避。患有社交焦虑症的人时常感觉受到他人的负面评判, 从而导致自信不足、自卑、难堪、屈辱和沮丧。²

在生活中，人们偶尔会感觉有点害羞或者紧张，比如在发表演讲或者约会之前，这是再正常不过的事情。但是，当面对别人时，担心被评判而紧张的程度强烈到无法正常生活，并且开始逃避日常生活中的某些情境时，就成为一个问题了。

社交焦虑症的症状和表现包括：

- 害怕可能对你进行评判的情形；
- 害怕社交聚会和可能会有很多人的场合；
- 老是担心自己会尴尬；
- 极度恐惧与陌生人交谈；
- 害怕别人老是盯着你或评判你；
- 担心出现身体焦虑症状，诸如脸红、出汗、颤抖或者声音发颤；
- 因为害怕难堪而回避做某些事情或者跟人说话；
- 回避自己可能成为注意力焦点的场合；
- 对即将到来的活动或者事件感到焦虑；
- 社交活动之后花时间分析自己的表现，并找出人际交往中的缺陷；
- 担心负面社交经历中最糟糕的后果。

有时候会伴随社交焦虑症而出现的身体信号和症状，可能会包括：

- 心跳加快；
- 肠胃不适或者恶心；
- 呼吸急促；
- 出汗和脸红；
- 声音发颤和结巴；
- 腹泻；
- 肌肉紧张。

当你患有社交焦虑症时，可能很难忍受的日常经历包括以下事例：

- 使用公共厕所；
- 与陌生人交流；
- 集体交流或者与权威人物交谈；
- 在别人面前吃东西；
- 眼神接触；
- 发起交谈；
- 约会；
- 出席聚会或者参加社交聚会；
- 上班或者上学；
- 工作面试；
- 进入一个人们已经就座的房间；

- 退货给商店；
- 为自己出头。

下面是容易产生的逃避行为，比如：

- 不回答问题，或者不发表自己的意见；
- 找借口提前离开那些让你焦虑的场合；
- 尽可能地回避社交场合；
- 当有人邀请你参加某项活动时假装很忙；
- 为避免纷争，假装你可以接受不好的行为。

* 说明：以上不能代替专业的诊断。

为什么要寻求帮助

社交焦虑极大地影响了人们的整体生活质量。它不仅让你无法与人交往，还会影响你身体的健康、事业和经济上的成功。在身体上，焦虑表现为感觉不适、紧张和呼吸急促。如果对它不予理会，就会导致炎症、免疫系统功能下降以及各种与压力相关的疾病。