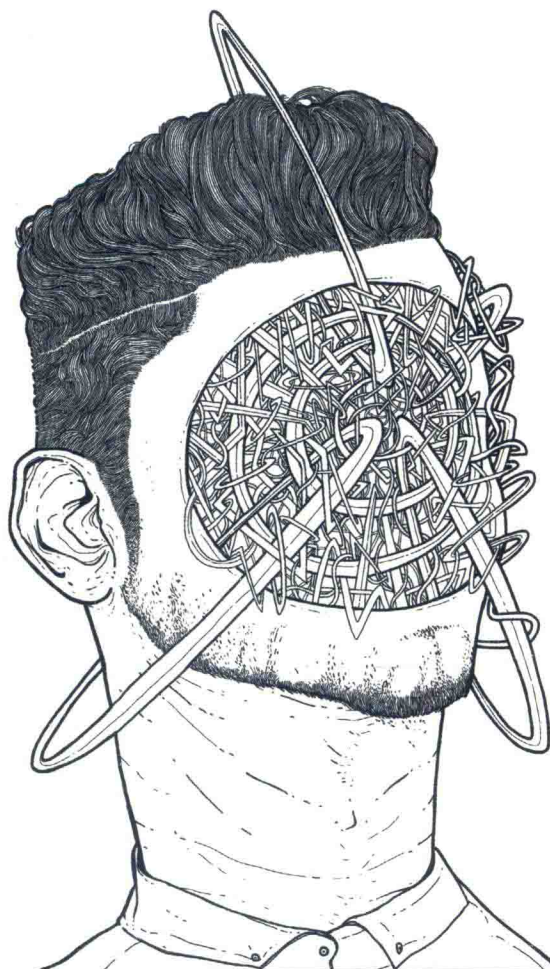


如何突破社交恐惧的藩篱，
摆脱与人接触的焦灼不安，让交流不再难于登天？

害怕陌生人

—— [法] 克里斯托夫·安德烈 著 聂云梅 译
帕特里克·莱热隆



罗可一 图

知
書

LA PEUR DES AUTRES
TRAC, TIMIDITÉ ET PHOBIE SOCIALE
Christophe André
Patrick Légeron

生活書店 出版有限公司
生活·讀書·新知 三聯書店

知
心
書

害怕陌生人

LA PEUR DES AUTRES
TRAC, TIMIDITÉ ET PHOBIE SOCIALE

Christophe André

Patrick Légeron

—— [法] 克里斯托夫·安德烈 著 聂云梅 译 ——
帕特里克·莱热隆

生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright © 2018 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd
All Rights Reserved.

本作品中中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

LA PEUR DES AUTRES. Trac, timidité et phobie sociale by Christophe André and
Patrick Légeron © ODILE JACOB, 2000, 2003. This Simplified Chinese edition is published
by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France, through Dakai Agency.

图书在版编目(CIP)数据

害怕陌生人/[法] 克里斯托夫·安德烈,
[法] 帕特里克·莱热隆著; 聂云梅译. —北京:
生活书店出版有限公司, 2018.7
ISBN 978-7-80768-231-8

I. ①害… II. ①克… ②帕… ③聂… III. ①人格心
理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第295997号

策 划 人 李 娟
责任编辑 冯语嫣
封面设计 视觉共振设计工作室
版式设计 申亚文化
封面插画 罗可一
责任印制 常宁强
出版发行 生活书店出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)
图 字 01-2016-2776
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 鸿博昊天科技有限公司
版 次 2018年7月北京第1版
2018年7月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张10.625
字 数 202千字
印 数 00,001-10,000册
定 价 56.00元
(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

谨以此书献给终有一日战胜胆怯，
并能和我们聊聊畏惧陌生人经历的人们。

序 言

日常语言中，“焦虑”一词的运用随处可见。这是每个人都能体会到的感受。在我们所经历、所惧怕的各类事件中，它有着不同的含义。在某些人眼里，它是一剂浓烈的兴奋剂，有益身心，且对我们行为、思维及创意的形成必不可少；而在另一些人眼里或是不同场合下，却恰恰相反，它表达出了约束的含义，它使人麻痹，造成了人们主观上的痛苦，日常生活中的人们无法频频承受此番痛苦滋味。如何划分焦虑正常与不正常的范畴，当前的学者持有许多截然不同的观点。然而，大多数观点倾向于认为，人在面临困境时，其机能或思维无法保持良好状态；当事件远远超出个人承受能力时，我们的状况就已不属于正常、合乎情理的焦虑了，我们只能这样解释。所以，“焦虑”的普通含义无非是，诸

多更具情节性的行为表现以及本质不同于往常的表现同时存在于个体身上。焦虑往往与复杂的生理特征为伴，辅以不合时宜的行为。某些人甚至会因真正的惧怕而苦不堪言。所有这些迹象都在提醒人们：如此表现的人就需要提供特殊帮助了，而绝非只是界定是否还在普遍意义的焦虑范围内。这些困惑具备极端的特点，有时会表现得很激烈，它们会造成个人巨大的痛苦，使个体在面对一群人时内心也会产生孤独感。

什么样的人接触陌生人时不会感觉不适，也不会觉得难以将他视为真理的思想传达给周围的人，甚至能做到在一群专心听讲或漫不经心的人面前仍然坚持他内心的想法和行为？有时我们诚惶诚恐地活着，我们惧怕面对陌生人，尤其是要采取主动的时候。总体来说，这种惧怕是合情合理的，可是如果面对陌生人时会有害怕的感觉，它就会产生不可避免的干扰作用、抑制心理，而在某些情况下，变成了恐惧症，也就是说几乎经常回避某些社交场合，此种抑制心理极大地改变了人们固有的思维及社交关系。

然而，心理学家、医生及精神病专家不是最近才开始对社交焦虑症和社交恐惧症感兴趣的。很久以前，人们就认识到了胆怯心理，而当时研究这种心理的人群主要是教育家、社会学家和为数不多的心理学家。很多人

(某些调查中提及有高达30%的人群)都对胆怯深有体会,人们不认同它本身就是病态表现。同样,长期焦虑症的短期表现——惧怕,会出现在某些特定场景中,其本质并非病态表现,因为它的后果不会造成人的瘫痪。然而,事与愿违,惧怕也向社交恐惧症进军,这种社交焦虑症的表现形式让人备感无力。可惜,现代人未能深切察觉,包括医生和心理学家。

社交关系里的抑制行为伴有心理和生理表现,人们越来越多地认识到回避行为及其在社交中所产生的后果。有的人说社交恐惧症是新生事物。其实,早在1846年的时候,卡斯佩尔(Casper)就曾写过一名年轻医生的传记文章,他在文中写道:这名年轻人10岁时就会为一些想法而纠结;13岁时,他会害怕脸红;而到了16岁的时候,他有了自杀的念头。几年以后,他真的自杀身亡。目前,我们知道这种社交焦虑症最严重的表现形式为:在某个特定时期频繁地发作于1.8%~3.5%的人群中,而将近6%~8%的人会在人生中的某个时刻强烈地感受到它所带来的痛苦。据报道,青少年患有社交焦虑症的比例极高。某些人在恐惧症发作时痛苦不堪,而另一些人则在青少年阶段的开始时期有一个新的开端,如同新的社交互动突然出现,而新的社会角色只会激活迄今为止还未释放出的极度脆弱心理。头脑中闪现焦虑表现也

是合乎情理的，它们极有可能在某些孩子的行为中突然出现，而且在某些情况下，它们促使孩子做出拒绝或逃课的行为，这些表现似乎不仅仅是因为害怕老师，也因为害怕同学。

诸如此类的焦虑表现及恐惧行为并非只是人类的专属特性，某些动物生态专家也会将这种行为同某些动物的行为进行比较。较为明显的情况是，人类会回避强势方的目光。

近几年来，研究者一直坚持不懈地评估可能引起社交恐惧症的因素，他们发现家庭原因也有可能引发社交恐惧症及自闭症的极度严重症状。其实，我们在社交恐惧症患者的家庭成员身上，并未寻找到特别的恐惧症状（如当众发言时产生的惧怕），但他们所承受的痛苦要比那些丧失活动能力或是有自闭症的患者家人要多得多，因为后者才是人们普遍定义中的社交恐惧症。社交恐惧症表现出来的行为可能会降临在年龄不大的人身上，可能是他因为无力抵挡恐惧症的性格特点，这里主要说的是面对新生事物或陌生环境的时候所体现出来的抑制行为。这些性格特点本身不是疾病的诱因，但依照最新论断来看，它们标志着人的某种脆弱性，而这种脆弱性扎根于一些人身上，当他们受到伤害的时候，社交恐惧症也随之而来。不同的父母、情绪、社会，以及不同的教

育程度，都有可能成为社交恐惧症的诱因。它们可以让人的性格充分流露，让他适应环境，消除他的恐惧；但也可能促使人往相反的方向发展，它们让人越来越害怕，然后到了成年后就可能会表现为恐惧症。研究者对有社交恐惧症的人做过研究，发现这些人极可能衍生出抑郁症，若再加上时常酗酒，就会让抑郁症越来越重。我们在有社交障碍的人身上发现很确凿的一点就是他们的不适，这是由恐惧症的表现而慢慢形成的，他们难以向他人，尤其是向医生或心理学家讲述他们的障碍。特别是当社交恐惧症提前发作的时候，他们很难去主动寻求帮助；这难道不是他们个性中根深蒂固的东西吗？何况，他们明确地表示：谈论他们难以逾越的社交障碍是一种耻辱。

克里斯托夫·安德烈和帕特里克·莱热隆所写的这本书极具质量与可读性，他们借助多个具体案例，结合他们丰富的临床经验和思考，描述了长久以来不计其数的人们难以言喻的痛苦。他们以一贯的教学原则及专业态度，为不同人群提供帮助，这也为他们积累了临床上真实而有效的资源，这正是他们目前身体力行的事情。

让-皮埃尔·莱皮纳

巴黎丹尼斯-狄德罗大学精神病学教授

引言 “轮到你发言了”

快到他发言了，他感到心跳加速。他的手心湿了，会议桌的漆面沾满他手上的汗渍。坐在旁边的人注意到他的忐忑不安了吗？当然，他对面的人就在凝视着他，被他发现后，迅速转移了目光。对方正在想什么呢？几分钟后，就到他发言了。几个小时前，他的思路无比清晰，而现在却开始凌乱，变得混乱不堪。倘若他不慌张、不着急，他会给别人留下什么印象呢？他的嗓子粘住了，嘴巴也越来越干涩。显然，人们没有在会议室里准备水杯，但不管怎样，还是有人注意到他的双手很明显地颤抖起来，似乎想抓住什么东西。而且，在场的所有人都应该看出他的不适来。“让自己变得如此狼狈不堪，这很荒唐。何况，他们又不会吃了我。我只需要陈述我的年度报告就好了，什么事都不会发生，真该死。”

他的胃拧成了一团，坐在他右手边的人突然打了个喷嚏，他惊跳了起来。有几个人将目光转向了他，他勉强挤出一个笑容以保持风度。“轮到你发言了，杜布瓦。”总经理对他说道。他站起身，但双腿发软。看来他的发言会一塌糊涂。

每个人或几乎每个人迟早都要经历类似的场景：当众发言、邂逅特殊人士、表白爱情，或是一个平淡无奇的追债行为，这些时刻都会让我们感到惧怕。在我们所有的惧怕中，我们对同类的惧怕毫无悬念地成了最具普遍性的惧怕。¹当我们承受着一个人（或者更糟糕的情况）一群陌生人的目光，以及他们对我们做出的评价时，惧怕便突然来袭。它有不同的表现形式。惧怕平常得如同某些社交场合，如当众发言、经过人满为患的露天咖啡座前、要求餐馆里的侍应生换菜等。

医生和心理学家将人们对陌生人的惧怕定义为“社交焦虑症”。这种惧怕有时会表现得很可怕，让人甚感痛苦，几近病态，此时便是社交恐惧症的情形了。某些场合下，恐惧症的表现是表面波澜不惊，内心却慌乱无比。比如，某些人在吃饭的时候就不能容忍被他人观察，他们情愿不吃饭。这其实也是精神病专家所说的类

1 Zimbardo P., *Shyness*, Reading, Addison-Wesley, 1977.

似“自闭症”的表现：有“自闭症症状”的人总是害怕陌生人对他们的否定，他们想方设法地逃离、保护自己、避免再次接触。

对于日常场景中的不适，无论是很普通的害怕还是胆怯心理，皆在社交焦虑症的范围内。那么如何区分病态及正常的惧怕呢？它们总是表现得很温和吗？其实我们对此是心存疑问的：人们无论在工作领域里还是在情感生活中，只要问题关乎捍卫自身利益，陷入困境的场合就会频频出现，所以机体得随时保持警惕状态，即使机体的不适难以察觉，事情最终也会在当事人心里留下印记——其实社交焦虑症甚至会导致很多人抑郁或酗酒。¹在处理与陌生人的关系中，很多人选择了“放弃”，皆因为无所适从，毫无成效。

不管是哪种情形，基本模式是一致的：人们惧怕某个（或可能是好几个）社交场合；对社交场合的抵触导致了不适应、不舒服的感觉，任其发展，就会变成焦虑甚至是恐慌。这些情绪非常明显地表现出来，以至于行为上也产生了反射，比如，人们会避开直面让人惶惶不安的场合，因为这样的场合让他们感到自卑和羞愧。

因此，为什么我们可以感受得到对陌生人的惧怕

1 Schneier F. R. et coll., 《Social phobia: comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample》, *Archives of General Psychiatry*, 1992, 49, pp. 282-288.

呢？操纵惧怕出现的机体受诸多因素的影响：遗传基因、生物进化、教育模式、文化压力或个人发展的原因等，各种原因都有可能引起社交焦虑症。然而它们之间的关系及各自的影响还未被清楚阐释，所以我们可以从各项正在进行的研究中深入了解更多的知识。针对社交焦虑症行为的研究解释了它的发生常常伴随着别人对自身的评价，也解释了当个人希望给别人留下好印象，却又难以企及时，这种症状便悄然来临的原因。¹因此，社交焦虑症与陌生人的目光如影随形，最终会在人性、我们及同类的关系中找到一席之地。²

那么从此时起，我们能设想有朝一日看见社交焦虑症消失不见了吗？我们能想象终有一日他者的目光不再是评判我们自身的载体了吗？而这一切的实现需要人们在社交关系中变得更加诚实和坦率，以及更充分地表达自己。这或许是痴心妄想，但也是虔诚的愿望。我们在期待这一日到来的同时，也意识到社交焦虑症不仅让人产生不适，有时还会对某些人造成痛苦。它对社会的整体运行产生影响，也会成为各个领域里人际关系良性发展的束缚。

1 Schlenker B. R., Leary M. R., 《Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model》, *Psychological Bulletin*, 1982, 92, p. 641-669.

2 Leitenberg H. ed., *Social and Evaluation Anxiety*, New York, Plenum Press, 1990, p. 1-8.

然而，我们总有解决办法应对。行为认知疗法拥有卓有成效的治疗方法，而且都进行了有效的临床试验。这些方法既起到预防的作用，同时又可以治疗与社交焦虑症有关的症状。针对丧失活动能力的人而言，使用各种药物的治疗也出现了效果。

写这本书的目的就在于此：我们不仅研究深陷社交恐惧症的人群，试图对他们恐惧的原因及其基本原理做出解释，同时也为每个人指明走出社交恐惧症理应遵循的步骤。也就是说，我们要帮助每一个人更好地生活，与陌生人在一起时更好地表达自己。

你会在这本书的附录部分发现一份问卷，它有助于你更好地定义你可能会对“陌生人产生的惧怕”。

目 录

第一部分

我们的社交恐惧及其表现形式

第一章 人和场景	3
扰乱人心的社会场景	6
古老的故事	7
有争议的场景	9
焦虑的表现	11
与人交流、交往的场景	16
需要表达自己的场合	22
他者的目光	25
我们社交恐惧的等级	28
共同机制	30
第二章 身体的紊乱	33
与焦虑有关的词语	35
普莱维尔式的清单	36
感觉到恐惧的人和感觉不到的人	38
身体的背叛	41
你脸红了!	44
敏感的生理反应有何意义	52

第三章 行为的紊乱	57
慌乱的极限！	60
鼓起勇气逃跑吧！	63
难以接近和奴颜婢膝的人	68
隐形链	70
第四章 头脑风暴	73
负面想法的排行榜	77
对自己的负面评价	78
害怕他人的评价	80
害怕他人的反应	83
焦虑预感，或者说如何在一天中给自己讲述灾难电影	84
永远的焦虑症！	86
当惧怕对真相产生作用的时候	90

第二部分

害怕：从正常到反常

第五章 害怕和恐惧	97
害怕还是当众发言恐惧症？	101
告诉我让你难堪的事情	103
我和你约	104

第六章 胆怯	109
胆怯是什么	113
胆小的人害怕什么	114
胆怯如何表现	116
胆怯之人的优点	119
胆怯的痛苦	120
全世界的胆小鬼，团结起来！	122
第七章 逃避型人格	125
绝对是一种病	130
控制下的生活	131
残忍、不公的世界？	133
第八章 社交恐惧症	137
最严重的社交焦虑症	143
社交恐惧症患者是如何生成的	145
陷阱重重的日常	147
逃避的借口	149
掩饰和误解	150
需要治疗的疾病	153