

“青春心理疏导”丛书

思 奎 主编

敢于走出 封闭 的 天地

18位社交心理障碍者心态实录

湖南科学技术出版社



思 奎 主编

敢于走出**封闭** 的**天地**

18位社交心理障碍者心态实录

 湖南科学技术出版社

青春心理疏导丛书

敢于走出封闭的天地

主 编：思 奎

责任编辑：郑 英

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：益阳三邦印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：益阳市资阳区疗养路 6 号

邮 编：413000

出版日期：2005 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本：700mm×1020mm 1/16

印 张：13.25

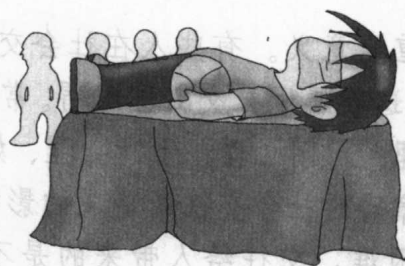
字 数：153000

书 号：ISBN 7-5357-4293-9/G·582

定 价：18.00 元

(版权所有·翻印必究)

编者的话



人在社会中不是孤立的，也是不可能孤立的。因为人是生活在一个社会群体之中的个体，总会与社会产生广泛的接触，同他人建立各种各样的联系，产生人际关系。人正是通过和别人发生作用而发展自己的存在，通过别人来知道自己的存在，并实现自身的价值。

人际关系是人类社会中不可或缺的组成部分，人的许多需要都是在人际关系中得到满足的。如果人际关系不顺利，就意味着心理需要被剥夺，或满足需要的愿望受挫折，因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉。而良好的社会交往可以减少孤独、寂寞、空虚、恐惧、痛苦等感觉，甚至可以宣泄愤怒及压抑。因此，正常的社会交往对于心理健康

具有重要意义。有些人在社会交往中不敢交往、不愿交往、不能交往，这就属于社交心理障碍。常见的社交心理障碍有恐惧心理、害羞心理、封闭心理、干涉心理、嫉妒心理、猜疑心理等，这些社交心理障碍对社会交往所造成的影响有：不敢或不能与人交往，交往变得困难；交往给人带来的是不愉快、压抑等消极情感体验。

日常生活中，出现一些社会交往上的困难、不适应，这是难免的、正常的。然而，人际关系严重失调或经常失调的人，往往有可能存在个性缺陷、认知错误或心理障碍。因此，对于人际关系适应不良状况，应作具体分析，分清哪些是正常的，哪些是异常的。对于异常类型的，要分清哪些属于思想问题，哪些属于心理问题，哪些是两者皆有的。只有分辨清楚，才能对症下药。

本书切入各种社交领域，实录了18位典型的社交心理障碍者的心态，同时予以深入浅出的剖析和心理调适，旨在帮助家长们了解如何教育子女跨越人际交往中的种种心理障碍，如何建立和谐愉悦的人际关系，摆脱困境，融入社会，享受生活。

CONTENTS

目录

我是一只自卑的鸟 17

☐ 探析社交自卑情结 17

你的注视让我脸红 19

☐ 如何驱除交际中的害羞感 24

当物欲屏蔽了亲情 37

☐ 透视自私心理 43

当优越感激活了虚荣心 47

☐ “降解”过分优越感 50



我的心里绷着一根弦 55

☐ 解除社交中的怯懦心理 59

孤独感让我更加孤独 63

☐ 战胜孤独感 68

我是女生，我怕男孩 75

☐ 认识异性恐惧症 84

仇恨留给我永远的痛 91

☐ 平息敌意的良方 95

CONTENTS



冷眼如冰，真情是火 99

☐ 如何化解社交冷漠心态 104

我让逆反心理弄疼了 107

☐ 如何根治逆反心理 110

嫉妒是颗毒性的瘤 119

☐ 如何消除社交中的嫉妒 124 ☐

脾气恰似“霹雳火” 133

☐ 熄灭怒火的“药方” 137 ☐

除了“领导”，我还是什么 143

☐ 解读角色固着 146 ☐

完美与我若即若离 149

☐ 社交完美心理透析 154 ☐

2

烦恼都是自找的 157

☐ 社交猜疑心理的自我疏导 169

不想与陌生人说话 173

☐ 自闭症的音乐治疗 182 ☐

别人的自由我做主 189

☐ 干涉心理的实质 193 ☐

复仇是一把双刃剑 195

☐ 人际中报复心理的根源 201 ☐



我是一只自卑的鸟

李白在《将进酒》中吟道：“天生我材必有用！”这是何等豪迈的气魄！而心理学家读到此句的时候，也会感慨一句：这是何等的自信！

与自信相反的就是自卑，即自己轻视自己，自己瞧不起自己。有自卑情结的人，并不一定是其本身具有某些缺陷和短处，而是不能正视自己，自惭形秽，常把自己放在低人一等的地位，并由此在人际交往中陷入不能自拔的痛苦境地。前来我们这里咨询的这位小姑娘叫周枚，是一名学习成绩不错的女大学生，但她就有着很重的自卑情结，这已经严重地影响了她的社交生活。

Break occluded

敢于走出封闭的天地

world





6岁的时候，我的爸爸因为心脏病发作而永远地离开了妈妈、我和妹妹。

在农村，一个女人带着两个未成年的孩子的确有些困难，2年后，妈妈在大家的劝说下认识了现在这个爸爸，然后带着我和妹妹来到了这个小城里的新家，新组成的家庭里有3个孩子——我多了1个弟弟。

来到新家的第2年，我才开始上学，小我1岁的弟弟与我同班。

在这一个新的环境里，我没有新的朋友。我是那样的自卑，因为我是一个无知的农村小女孩，我没有上过幼儿园，我不会讲流利的普通话。有一次，老师向我提问，当点到我的名字时，我小心翼翼的站起来，蹩脚的普通话引得全班人哈哈大笑。

我穿的衣服总是让人觉得不好看，我融不进他们当中，即使是我的弟弟。我拒绝跟他们一起玩，我这样不过是为了保护心中仅有的自尊。

我活在一个没有温暖的世界中，在我妈妈的新家中，我也像是在一个陌生人的家中做客。什么都不是我的，我会很自觉的小心对待家里的一切，包括我的后爸，那个我不怎么喜欢的很虚伪的中年男人。

我的成绩一直在班里是前10名。14岁时，我考上了市重点中学。开始了中学的生活，远离那个让我感到自卑的家，过上了那种2个月回家一次的住宿生活。在中学里，我以为远离了那个不能给我带来快乐的家，我可以活得更自在一些。然而，我遇到更烦恼的事。

小时候，我一点都不胖。但在青春发育期时，我的胃口猛增，我的体重也猛增，我的体重增长的速度远远超过了我的身高。这使我变得很胖，初二时，我的身高只有152厘米，但我的体重却有55千克。我一直对我的体重感到很烦，特别是上体育课的时候，每当我笨拙的动作出现在同学们面前的时候，我就感到很别扭，恨不得马上找个洞

敢于走出封闭的天地

cousin

钻进去。有一次，上游泳课，又宽又大的游泳衣穿在我身上我仍然觉得很窄，这时，旁边的女同学竟笑话我说：“周枚真是一头大象！”我羞怒之下竟然跑回宿舍，偷偷的闷在被窝里头哭。从此我再也不参加游泳课了。老师最后也没有办法。

高二时，我暗暗地喜欢上我们班一个叫萌的男孩子，然而我从来不敢跟他说话，我总觉得我没有资格配得上他。他长得很帅气，头发卷卷的，很有艺术气质，在日记里我叫他P，他的霹雳舞跳得很棒。

我很想很想有个机会能够跟萌谈一会儿心，然而每次在走廊里遇见他的时候，我总是连眼睛都不敢望着他，常常低着头从他身边一“嗖”而过，过后又很后悔自己为什么要这样。我在单相思中度过一个学期。突然有一次，我的同桌陈敏丽说，萌最要好的同学杨充下个星期过生日，听说要邀请我们所有的女生去他家唱歌，我一听很高兴，这次我一定要参加，到时萌一定在那里，我就可以接近他了。

那一天来临了，我在镜子前踱来踱去，尽量把自己打扮得漂漂亮亮。当我来到杨充家中的时候，大家都已经在那里了，我悄悄走过去，站到我的同桌陈敏丽身边，依偎着她。她切完蛋糕后就坐下来，我也跟着她坐下来，谁知我一坐，那张该死的塑料椅“砰”一声就断了，害得我一个趔趄，往后摔倒了。慌忙之中，陈敏丽拉了我一把，而其他同学竟然在那里偷偷地笑，最让我伤心的是，萌也在那里偷笑，一点同情心都没有，我还隐隐约约听到有位女同学说：“大象就是大象。”

我实在羞得无法形容了。我一直不知道那几个小时是怎样度过的。就这样我在萌面前出洋相，实在令我感到痛苦。

一天，大家正在上课，萌闯了进来。在这之前，我的心一直没在课堂上。如果老师细心，他应该发现他心中的好学生的眼睛尽管在盯

着他，但是那眼神是游移的。

我的耳朵跟着萌回到教室的最后一排，“看着”他匆匆忙忙地收拾书包，然后他走过我的身边，我的眼睛看见他摔门而去。他退学了。那一刻，我不知道我是谁。

萌就这样从我的生命里走掉了。

高三时，隔壁班里来了个借读生，吹一手好听的小号。他的头发长长的。我也不知道是什么时候开始暗恋他的。反正在一个晚上，他走进了我的日记，代号亮。

快毕业的时候，大家都轮流着留言。当时，我暗暗地想：最后一个给我留言的，应该是亮。可是最后也没能实现这个愿望。尽管曾经有一次，上课铃响了，我和他在跑进各自教室的时候都在各自门前停留了几秒，遥遥地隔着两个长长的教室彼此凝望了一眼。但也仅此而已。

毕业晚会的最后，全体起立唱毕业歌。我盯着舞台上最后一排吹小号的亮，忘记了张嘴。记忆就定格在那个地方。

我考上了大学。

上了大学后，看到同宿舍的女同学，晚饭后、节假日都有男友相伴在花前月下叙谈，我越发加剧了想交男朋友的欲望。但由于身材的原因，一直没有男生来找我。

在缺爱的时光里，我费了好多心思，把全年级四个班的男同学都在脑海中过滤了一遍，最终鼓足勇气向林发出了求爱信号。我约他到学校附近的公园中，表白了我积蓄已久的爱慕之情。林听后，却以正要考试，等有时间考虑后再答复我为由，未置可否。由于我一厢情愿，根本没能看出林的冷淡。

那年寒假，我又向林发出了一封信。林马上给我写了回信。信中

敢于走出封闭的天地

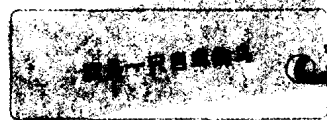
World

说：“放假前你提出这个问题时，我实在没有认真思考过，因此无法明确回答你，请原谅。我目前不想考虑个人问题，但这并不是针对某个人。当时，你约我，一是我出于尊重你的感情，二是出于礼貌。但现在我明确告诉你，我不想因为这个问题影响学习。”

当我接到回信后，一方面感到十分内疚，感到自己因此事耽误了功课；另一方面强烈的自尊心和心理的渴望又促使我在快要开学时再一次写信给林。信中说：“爱情的力量已促使一个极度自卑的姑娘做到大胆地在意中人面前表露自己的心情，这说明你在我的心目中已占据了重要的位置了。几天来，我日思夜想，心里很难受，只好写这封信等着你返校相聚……”

不料信发出后，由于林顺路约请同学一同返校而已离开家。他的哥哥便把这封信原封不动地转寄到学校来了。信到校后，同寝室的同學以为他家里出事了，便拆开了信。我们的关系被公开。消息一传出，原本内向、忧郁的我，心情更加沉重了，心里的矛盾也更大了。为此，我整天精神萎靡不振，看见同学们在一起说笑，我就以为同学们在取笑我，便上前去和同学们解释，可自己又说不明白，搞得满城风雨。我原本有点神经衰弱，现在更严重了，考虑自己上大学的艰难，想到目前的处境，越发烦恼，越发自责。在承受不了心里的重负的时候，便想到了死。

我在日记中写道：“现在我的神经衰弱很严重，而且这学期我为自己的个人追求大伤了脑筋。这是我最不应该的。我现在头疼得厉害，根本无法学习。像我这样的人，走上社会也根本适应不了环境，将来会给家人带来负担。”我在写给老师、同学们的信中说：“我的名誉全完了，走到哪儿，都会受到世人的歧视，而且我无法摆脱这些，现在，我就像鲁迅小说中的祥林嫂了，见谁都想说那几句后悔的话，做什么



事都后悔。我越往好处想，往好处做，事情却越糟，一时的猜测，一世的痛苦，一时的病症，无法挽回的影响，我的路越走越窄了，以至于我无法生存在世上。”

有时，我会一个人走在长长的马路上，看着远方，从那个时候起，我就认定做人是一件很没有意思的事；从那个时候起，我就真正的放弃了对快乐的希望。

□ 探析社交自卑情结

自卑是人类特有的一种消极属性，是社交中常见的一种心理现象。自卑是人们由主观和客观原因而造成的妄自菲薄，缺乏自信，认为自己在某些方面不如他人的一种自我意识。

人自母体分离而成为一个独立生命个体，他的成长就是一个由小到大，由弱变强的复杂过程。但是，因为多种源于先天和后天的因素，人与人之间就出现了强弱、贫富、贵贱、优劣等差距，自蒙昧期进入谄事阶段，我们就无时无刻不在面对这些差别，所以说，自卑心态是一种近似本原的人的一种天性，人人都会有。只不过，程度不同罢了。有人把自卑当动力，去冲刺一个又一个人生目标，有人把其当成包袱，束缚了自身的发展。

一般说来，自卑情结的形成有以下几个方面的原因：

1. 认识误区。

自卑是个人由于某些生理缺陷或心理缺陷及其他原因而产生轻视自己，认为自己在某个方面或多个方面不如他人的情绪体验。自卑表现在交往活动中就是缺乏自信，想象失败的体验多。

交往中的自卑者是不是存在着某种缺陷呢？很显然，除了极少数



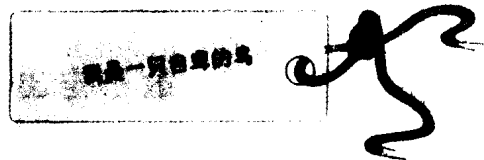
敢于走出封闭的天地

人有些缺陷外，绝大多数人与常人毫无两样。但是，他们却有着比有缺陷者还要严重的自卑心理，这又从何谈起呢？也许下面一句话可以对其作出很好的解释：人自认为是怎样一个人比他真正是怎样一个人更为重要，因为每个人都是按他认为自己是怎样一个人而行动的。自卑者正是自认为能力差，从而表现出更多的自卑心理，产生自卑感的。

青年的自我认识不足和过低的期望是形成自卑心理的最主要原因。自卑者在认识自己时，通常都是建立在不正确的社会比较上，他们习惯于拿自己的短处与他人的长处比，或者是与某方面的“明星”人物去比，这样比当然是越比越觉得不如别人，越比越泄气，就会形成自卑心理。自卑者在活动中对自己的期望也过低，在任何活动之前，由于认识不足，他们常有一种“我很难成功”的消极的自我暗示，因此自己的期望不高。这种自我损害的倾向会使他们不相信自己的力量，抑制了能力的正常发挥，结果造成活动的失败。而活动的失败又恰恰验证了他们的自我认识和期望，从而强化了他们的自我认识，使他们的自卑感加强。

一个自卑者在社交中往往都认为对方是强大的，因此他没有一点想征服对方的欲望。人之所以能由小长大，由弱变强，事实上就是在征服自己及外界中成长起来的。但是，有个事实我们不得不承认，在强大的对手面前，作为弱小方，征服不是件容易的事。如果在交锋时受挫，极易诱发人的自卑心理，销蚀人的自信。

强者一般都会有“会当凌绝顶，一览众山小”的傲气，而过于弱小的人在强大的对手面前，避免不了会有高山仰止，喘不过气来的压抑。如果初次出师，能有斩获还算幸运，如果出师不利，势必会在心中留下失败的阴影，在事后的与人交往中，失败的恐惧就如影随形迫使人们走进自卑的误区，从而形成交际障碍。



此外，期望不高，还使得他们一直将自己的交往局限在旧有的交往范围内，不敢涉足新的交往情境，从而使他们的交往水平很难提高，这又使他们降低了对自己交往能力的评价，变得更加自卑。

2. 内向性格。

内向的性格是形成自卑心理的又一个重要原因。

内向性格的人往往缺乏自信。可以这么说，自信是支撑人生的一道坚硬脊梁。看看古往今来创造了人生辉煌的成功者，他们几乎都是非常自信的。古代晏子不辱使命，发明家爱迪生的锲而不舍，都是自信支撑的结果，而凡是在人际交往中有“自卑障碍”的人，首先是个不自信者。

自信是什么？说到底是自己能力的综合评估和认可，如果自己对自己也没有信心，又怎么要求别人认可呢？得不到自己的认可，势必产生畏惧心理，事情必然办不好，事情办不好，也就没法得到别人或同事的认可。如此恶性循环，自信消失，自卑一如蚕虫，就会啃光你自信的心瓣，从而使你走向自我封闭，落下人生的败笔。

据一项调查表明：80%以上的形象不佳、身材矮小、低学历、生理残障者……都不同程度地犯有封闭心理毛病。他们有缺陷，本来在心理上就有不如别人的悲观心理。而他们又必须寻找一种理由来保护自己的自尊，那么，用自卑的外衣把自己密封起来，就容易成为他们的选择。比如说，让一个口吃患者去演讲，他会有信心么？让一个目不识丁的人去跟大学教授交流，能找到共同语言，自信起来么？于是，他们选择沉默封闭，逃避交际，就是顺理成章的事了。久而久之，自卑的阴魂便附身了，把他们赶进一条永远走不出来的孤独狭谷受心灵的折磨。

性格内向者可以说是多愁善感、忸忸怩怩的，见人便害羞、语塞，

敢于走出封闭的天地

world

看到别人善于交际，更是自惭形秽。这种人还特别敏感，总觉得别人瞧不起自己，所以事事退缩、处处回避，结果本来就很少的交往活动变得更少，使他们对人生的重要活动——交往，只能以忧虑和恐惧相待。这些情绪一经产生，那么离自卑就只有一步之遥了。

所以性格内向者如果不敢交往、害怕交往，不去掌握基本的交往技能和技巧，是很容易形成自卑心理的。

3. 童年的精神创伤。

自卑也可能是童年负面情绪的积累。每个人都有自己童年时期形成的“个人脚本”。有些人的自卑作为一种失去人格尊严的劣等感不是来自“骨头”，而是来自层次低下的“家庭脚本”。

心理学家发现每个家庭都有自己的“心理脚本”，其家庭成员如同演员，都是按照某种既定心理模式生活而不自知。孩子从家庭里首先得到一种自我身份认定，一个有强烈自卑感的人必定出自辈辈失败的父母、代代落魄的家庭。

自卑的表现就是对他人或社会的恐惧。对社会恐惧是害怕被取笑。自卑的人总认为自己像个小丑，是个笑料，社会取笑便是对人格尊严的侵犯、贬损、虐待。心理学家认为自卑是一切心理病变和精神失常的种子。

在特殊条件下，自卑会变态为妄自尊大。妄自尊大是自卑者的一种心理反弹，是自卑的一个补充。

4. 挫折的经历。

事实上，自卑心理虽是人类一种带共性的普遍现象，但也不是与生俱来就妨碍人的工作和生活的。相反，在很多时候，它是隐藏得很深的，而在后天中被反复挫败“开发”出来。有一位陈先生早年并无口吃的毛病，现在之所以口吃，完全是因为在人际交往中反复受挫而