

现代心理困惑的专家解读与指导系列 总主编 刘新民

轻松社交

成就人生

——社交技巧的调适与提升

社交是人的基本需要，更是事业**成功**和人生**幸福**的助推器。

你想抛弃社交烦恼成为社交**高手**吗？

请在茶余饭后研读本书，它将帮你抛弃**烦恼**、提升社交**技巧**

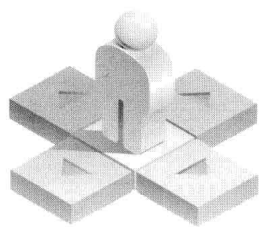
使你在社会交往中如鱼得水，成就**辉煌**人生。

程灶火◎主编



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



现代心理困惑的专家解读与指导系列

总主编 刘新民

轻松社交 成就人生

主 编 程灶火
编 者 程灶火 赵幸福
方兰琴 张 凯
薛 茜



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松社交成就人生：社交技巧的调适与提升/程灶火
主编. —北京：人民卫生出版社，2010. 10

(现代心理困惑的专家解读与指导系列)

ISBN 978-7-117-13382-1

I. ①轻… II. ①程… III. ①人间交往—基本知识
IV. ①C912. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 157622 号

门户网： www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网： www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

轻松社交成就人生

——社交技巧的调适与提升

主 编：程灶火

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail：pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：13

字 数：174 千字

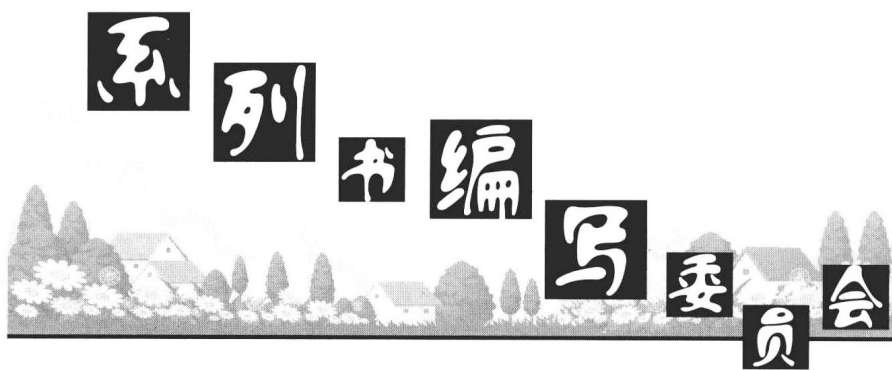
版 次：2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-13382-1/R · 13383

定 价：25.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail：WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



主任委员 刘新民

副主任委员 程灶火 沙维伟 张理义

委 员(以姓氏笔画为序)

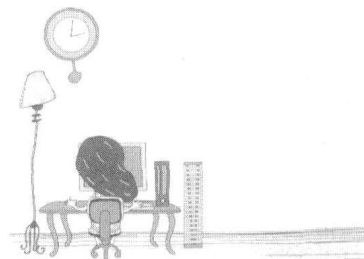
马海燕 王国强 刘新民 沙维伟

张志群 张理义 赵静波 徐文炜

龚维义 程灶火

序

言



1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟,发人深省。近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。系列书主要体现了三个特色:一是科学性。各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。二是实用性。这些专题均是专家们多年临床经验的积累,从心理问题的产生、原因

和表现,到预防、治疗和调适方法与技巧的全面介绍,展示了当前认识和处理心理问题的最新成果。三是普及性。作者在对主题进行通俗讲解的同时,精选大量的相关案例、故事、名人轶事和典故,并设立了丰富多彩的专栏、专家点评、温馨提示和咨询实录等,生动地体现了全书的知识性、可读性和趣味性。

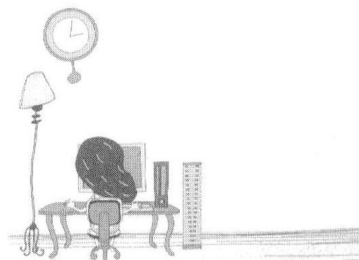
此系列书的编写凝聚和体现了专家们高度的敬业精神和社会责任感,是一套不可多得的现代心理问题专家解析和自我调适指导的科普精品。我们相信此系列书会带给读者有益的启示和有效的帮助,成为人们在生活道路上可以信赖的良师益友。

杨志寅

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

编

者的话



每个人在日常生活、学习和工作中都需要不断地与人交往,随着社会发展和职业分工的细化,人际交往显得越来越重要。每个人都希望自己有出色的社交表现,也因此经常感到自己的社交能力不如别人,担心别人看不起自己,以致在社交情境中感到紧张、脸红、出汗,甚至逃避各种社交场合,这种现象在医学上称为社交障碍、社交焦虑或社交恐惧。

每个人都可能有过社交焦虑体验,如会见某个重要人物、参加一项重要面试、首次与初恋情人约会等情境中,都可能不同程度的紧张、焦虑、不安或害怕等体验。这种情况多数不属于病态,只有当焦虑、害怕或逃避对日常生活、社会功能或职业功能造成显著影响时,才能诊断为社交障碍。社交障碍是一种常见的心理问题,一般人群的发生率约为 10%,半数起病于儿童期,而且存在家族集聚现象。尽管社交障碍的患病率很高,多数病人通过自我调节勉强能适应社会生活,大约只有 1/3 的病人可能需要专业人员的帮助。为此,我们基于多年的科研和临床工作经验编写了本书。

本书内容为 7 篇,前 4 篇对社交障碍的概念、基本知识、原因和具体表现进行了简要的讲述,使读者对社交障碍有初步的了解;第五篇介绍了一些典型案例,增加读者对社交障碍的感性认识;第六篇详细介绍社交障碍的诊断标准和方法,教会读者对社交障碍进行自我诊断,读者参照本篇介绍的方法就可判断自己是否有社交障碍及其严重

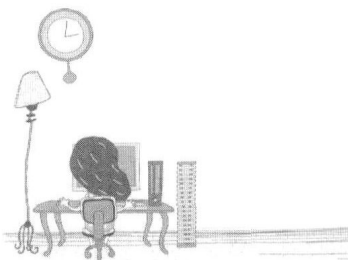
程度；第七篇讲解的是社交障碍的自我调节和干预，重点从心理学角度介绍如何提高社交能力和社交技巧以及如何提高自信心克服社交焦虑和恐惧的心态。

全书旨在帮助广大读者提高社会交往的能力和技巧，掌握进行有效自我心理调节的方法，进而克服社交焦虑、恐惧等情绪，从而自如地进行社会交往，建立和谐美满的人际关系，以达到事业成功、生活美满的效果。

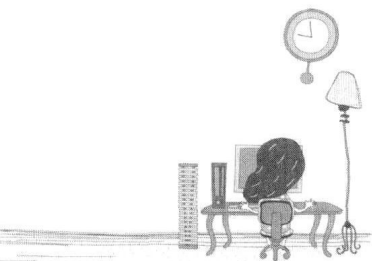
本书编写过程中，得到皖南医学院刘新民教授的悉心指导，在此深表谢意。书中难免存在一些不足，恳请广大读者批评指正。

程灶火
2010年6月

目 录



1	第一篇 基本知识	1
1.	什么是社会交往	1
2.	人为什么需要社会交往	2
3.	社会交往有哪些类型	3
4.	社会交往对人生发展有什么意义	8
5.	社会交往包含哪些基本人际需要	9
6.	人际沟通包含哪些要素	11
7.	人际沟通有什么功能	12
8.	人际沟通有哪些种类	13
9.	社会交往的基本法则	15
10.	人际关系有什么特点	18
11.	人际关系发展分哪几个阶段	19
12.	在人际交往中如何把握自我表露水平	19
13.	建立良好人际关系需要遵守哪些基本原则	21
14.	哪些因素会影响人际吸引	21
15.	影响人际吸引的主要人格品质有哪些	23
16.	什么是儒家的人际交往观	24
17.	什么是佛教的人际交往观	26
18.	什么是道家的人际交往观	27
19.	什么是人际距离	28
20.	什么是人际交往能力	29



21. 人际交往能力有哪些要素·····	29
22. 什么是人际协调能力·····	30
23. 什么是社交技巧·····	30
24. 人际交往应注意哪些策略·····	32
25. 什么是躯体语言·····	33
26. 躯体语言的内容和意义·····	34
27. 哪些人值得交往·····	37
28. 人际交往中什么是最重要的·····	39

· 2 · 第二篇 社交障碍的概念 ····· 41

1. 什么是社交障碍 ·····	41
2. 社交障碍有哪些类型 ·····	42
3. 什么是社交焦虑或社交恐惧 ·····	43
4. 社交焦虑障碍有哪些类型 ·····	44
5. 什么是赤面恐惧 ·····	44
6. 什么是视线恐惧 ·····	45
7. 什么是表情恐惧 ·····	46
8. 什么是异性恐惧 ·····	46
9. 什么是口吃恐惧 ·····	47
10. 社交障碍与焦虑症是一回事吗·····	47
11. 社交障碍是害羞吗·····	48

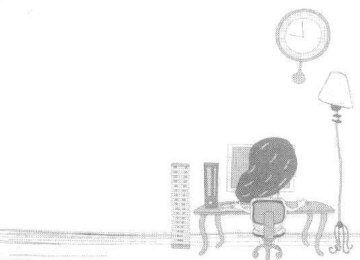
12. 什么是精神焦虑·····	48
13. 什么是躯体焦虑·····	48
14. 什么是广场恐惧症·····	49

.....

■ 3 ■ 第三篇 社交障碍的原因 ····· 51

.....

1. 人群中多少人会患社交障碍 ·····	51
2. 哪些人更容易患社交焦虑 ·····	52
3. 社交焦虑会遗传吗 ·····	53
4. 社交障碍与成长经历有关吗 ·····	54
5. 社交障碍与家庭教育有关吗 ·····	54
6. 女性更容易患社交障碍吗 ·····	55
7. 社交障碍与自卑有关吗 ·····	56
8. 社交障碍者的神经递质有哪些改变 ·····	57
9. 去甲肾上腺素会引起社交焦虑吗 ·····	58
10. 血清素会引起社交焦虑吗·····	59
11. γ -氨基丁酸与社交焦虑有关吗 ·····	60
12. 多巴胺与社交焦虑有关吗·····	60
13. 社交障碍者的内分泌有哪些改变·····	61
14. 社交障碍者的思维方式与常人有何不同·····	61
15. 社交障碍者常存在哪些不合理信念·····	63
16. 社交障碍者的个性有何特别之处·····	64



- 17. 社交障碍会合并其他心理障碍吗..... 65
- 18. 哪些社会环境与社交焦虑有关..... 65
- 19. 社交障碍者有哪些潜意识冲突..... 66
- 20. 社交障碍是通过学习获得的吗..... 68

.....

■ 4 ■ 第四篇 社交障碍的表现 69

.....

- 1. 社交障碍者有哪些特征性表现 69
- 2. 社交障碍者内心害怕什么 70
- 3. 什么是社交回避 70
- 4. 社交障碍者对自己的问题有内省力吗 71
- 5. 社交障碍者有哪些认知情绪特征 72
- 6. 社交障碍对个体会有一些影响 73
- 7. 社交障碍者的焦虑是期待性的吗 73
- 8. 社交障碍者害怕哪些情境 74
- 9. 社交障碍者会采用什么方式减轻焦虑 74

.....

■ 5 ■ 第五篇 社交障碍案例 77

.....

- 1. 见到帅哥就脸红出汗的美丽少妇 77
- 2. 活人差点被尿憋死 79
- 3. 不敢与人说话的小伙子 81
- 4. 不敢在外人面前吃饭的女孩 84

5. 用余光窥视异性的高中生	86
6. 害怕与人对视	89
7. 羞于脸红的女职员	91
8. 过着隐生活的大男人	94

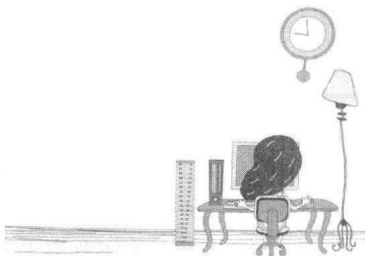
.....

6

.....

第六篇 社交障碍的自我诊断

1. 社交障碍是一种心理疾病吗	101
2. 确定社交障碍需要满足哪些标准	101
3. 如何早期识别社交障碍	102
4. 诊断社交障碍需要排除哪些问题	103
5. 如何判断社交障碍的严重程度	104
6. 哪些心理测验可以协助诊断社交障碍	105
7. 如何区分焦虑是状态性的,还是特质性的.....	105
8. 如何评价一般性焦虑水平	108
9. 如何评价社交焦虑水平和特征	109
10. 你在社交情境中感到羞怯吗.....	111
11. 如何评价儿童的社交焦虑水平.....	113
12. 你最害怕的交往情境是什么.....	114
13. 你有交流恐惧吗.....	115
14. 你回避社交或在社交中感到苦恼吗.....	117
15. 你敢在公众面前演讲或做报告吗.....	119



16. 你的交往能力如何····· 121
17. 你处理社交问题的技巧如何····· 123
18. 你了解自己的交往类型或社交风格吗····· 125
19. 你能接纳包容别人吗····· 127
20. 你存在哪些不合理信念····· 128
21. 你了解自己的个性吗····· 130

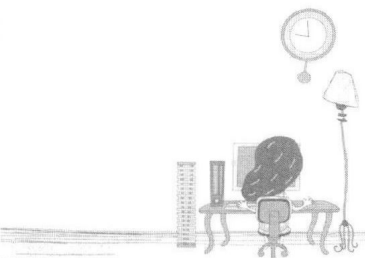
.....

· 7 · 第七篇 社交障碍的自我调节和干预 ····· 133

.....

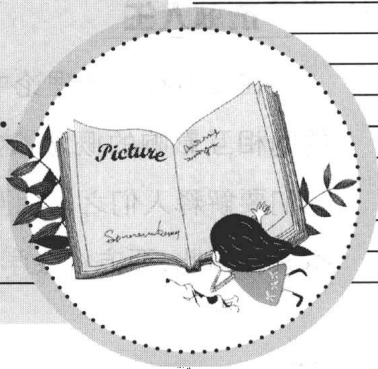
1. 社交障碍需要治疗吗 ····· 133
2. 社交障碍有哪些治疗手段 ····· 134
3. 社交障碍应求助哪些机构或哪些专业人员 ····· 135
4. 社交障碍能自己克服吗 ····· 135
5. 哪些心理治疗技术对社交障碍有效 ····· 136
6. 如何提高自己在社交情境中的胆识和勇气 ····· 137
7. 尝试小成功,重获大自信····· 139
8. 学会拒绝和请求 ····· 139
9. 如何做到有效沟通 ····· 140
10. 在人际交往中如何恰当地使用躯体语言····· 145
11. 如何做个受人喜欢的人····· 148
12. 如何做一个好听众····· 149
13. 真诚地夸奖别人····· 151

14.	如何真诚地接受和评价批评	152
15.	如何进行有效的交谈	153
16.	如何学会微笑	154
17.	克服当众说话的恐惧	157
18.	学会做个积极主动的参与者	158
19.	怕什么做什么	160
20.	想到最坏的,便没有什么可怕了.....	161
21.	如果担心别人议论,不妨先评价别人.....	163
22.	约会提前到达,有助于建立自信心	163
23.	目光造就社交优势	164
24.	抬头注意对方的眼睛和脸	165
25.	与人见面时,要想到你的优点和特点.....	166
26.	初次见面,对双方都是第一次	167
27.	见面,也许就是永诀	167
28.	如何克服或矫正不合理信念	169
29.	如何做焦虑日记或三栏笔记	170
30.	如何提高自己的自信心	172
31.	如何提高自己的社交能力	172
32.	什么是暴露或冲击疗法	173
33.	什么是暴露和反应预防技术	174
34.	什么是呼吸松弛训练法	176
35.	如何进行肌肉放松训练	177



36.	交往恐惧障碍的具体脱敏步骤	178
37.	什么是想象脱敏技术	179
38.	如何通过自我催眠疗法缓解社交障碍	180
39.	如何自我训练改善恐惧焦虑	183
40.	如何通过聚焦法缓解社交障碍	184
41.	如何培养自己的社交技能	185
42.	学点社会交往技巧	186
43.	哪些药物可以缓解社交焦虑	187
44.	药物治疗应遵循哪些基本原则	189
45.	使用药物时应注意哪些问题	189
46.	药物治疗存在哪些不良反应	190

第一篇 基本知识



1. 什么是社会交往

社会交往是在一定历史条件下,个体、群体、组织、民族和国家之间的往来与互动,它既包含物质层面的彼此交换与相互作用,又包括精神层面上的相互理解、彼此协调和双向交流。交往的目的是达到物质上的互通有无、文化上的相互认同和心灵上的相互沟通。

交往关系包含“自然关系”与“社会关系”两类,前者是物质生产的交往,涉及的是人与自然的关系;后者是社会关系生产的交往,涉及的是人与人的关系,这两者是互为中介的。一方面,人与自然的关系构成了社会关系的基础,这是由于人类基础性的活动就是人对自然的生产活动,由此构成的最基本的关系也就成为决定社会关系的基石。另一方面,人与人的社会关系又中介着自然关系。这是因为人是通过人与人的社会关系的中介与自然发生关系的。人们从事生产所依赖的是联合的力量,各个个体的力量“只有在这些个人的交往和相互联系中才能成为真正的力量”。可见,人类交往的“自然关系”与“社会关系”构成了互为前提、相互制约、相互中介的关联。同时,这两类交往关系共同推动着社会的发展,社会变迁也反作用于人类社会交往的进化历程,但经济基础仍对社会交往起着最终的决定作用。