

社交恐惧心理学(当代年轻人的社恐日常。豆瓣、知乎、微博热搜话题，周迅、郭德纲、何炅、谢霆锋、蒋欣等众明星也无法回避的问题。打破负面想象的泡沫，正确认知自我，让你不再对人过敏，不再害怕社交场合。)

作者：黎瑞芳

图书在版编目（CIP）数据

社交恐惧心理学 / 黎瑞芳著. -- 苏州：古吴轩出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5546-1608-6

I. ①社... II. ①黎... III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第181480号

责任编辑：蒋丽华

见习编辑：张雨蕊

策 划：花 火 董丽艳

装帧设计：尧丽设计

书 名：社交恐惧心理学

著 者：黎瑞芳

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市八达街118号苏州新闻大厦30F 邮编：215123

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

出版人：尹剑峰

印刷：唐山市铭诚印刷有限公司

开本：880 1230 1/32

印张：7.5

版次：2020年9月第1版 第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5546-1608-6

定价：42.00元

# 前言

“下班走在回家的路上，看到邻居走在前面时，为了不和邻居碰面，我会故意绕远路，放慢走路的速度。”

“在公交车上看到熟人时，即使离得不远，只要对方没看见我，我就装作没有看见他。”

“逛商场时，销售员主动上前帮忙解说时，本来想仔细看看衣服的我，会立刻放下衣服走出某家店。”

“在餐馆吃饭时，即使服务员把菜上错了，我也会默默地把菜吃光，而不会向服务员提要求，让他把菜换回来。”

……

你对以上几种情境的处事方式持什么观点呢？是觉得当事人缺乏社交礼仪还是深有同感呢？其实，这些表现只是社交恐惧症患者日常生活中的一小部分。

人是群居动物，我们都会害怕孤独，而社交恐惧症患者则会显得另类。

有人患有幽闭恐惧症，觉得幽闭的空间令人感到压抑，人们可以理解；有人觉得尖锐的物体很危险，感到害怕，有尖物恐惧症也是合理的；有人觉得过于密集的排列十分刺激眼球，让自己很不舒服，会让密集恐惧症发作，这也是很正常的。可是社交恐惧症患者害怕的却是社交，是我们日常生活中经常性的和人的接触与交往。怎么想都觉得不合理，因此，很多人对社交恐惧症患者存在误解，觉得他们是无病呻吟。

其实，社交恐惧症是一种社交焦虑障碍，指的是对社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑的一种精神疾病。社交恐惧症患者在社交场合会产生一种显著且持久的恐惧心理。无论是与陌生人接触，还是日常的生活交际，他们都过分关注他人的看法，害怕自己的行为引起他人的负面评价。为了逃离他人的注目，摆脱社交给自己带来的巨大痛苦，他们便会在社交中表现出退缩、回避等行为。

美剧《生活大爆炸》中的拉吉就是典型的社交恐惧症中的异性恐惧症患者，他在男性朋友面前可以侃侃而谈，但是在女性面前就很紧张，一句话也说不出口；拉吉的女友露西是典型的社交恐惧症患者，几乎每次约会，露西都会中途溜走。甚至有一次，拉吉和露西选择在图书馆约会，因为这样他们就不必当面谈，而可以通过面对面用手机发短信的方式来交流。

作为剧中的一个场景，这让人觉得既有趣又感动。但是在实际生活中，社交恐惧症患者的处境并没有这么美好。在社交场合，他们的内心是煎熬的，身体是无力的。

在某综艺节目中，一位演员演绎的作品《我想找个地方躲起来》诠释了一个社交恐惧症患者的内心世界：在办公楼的电梯里，被同事搭讪时会紧张不安，心跳加速；在会议上被要求发言，会想要逃离；对于同事的好心提醒，会进行恶意揣度，觉得他们是在表达对自己的不屑与不满……

这些对大多数人来说再普通不过的社交场合，都是社交恐惧者心中的噩梦，是他们想要逃离的场所。也正是因为受到社交恐惧症的折磨，他们的日常生活也受到了严重的影响，生活质量严重下降。因此，正视社交恐惧症，采取正面、积极的方式应对内心的恐惧，战胜社交恐惧症，他们才能真正地享受社交的乐趣，体验美好的人生。

本书先从认识社交恐惧症开始，介绍了什么是真正的社交恐惧症，社交恐惧症的类型与表现，以及社交恐惧症与性格的关系；接着从正确认知自我、关注内在信念等方面帮助患者重置恐惧思维，找到适合自己的社交方式；最后提出了克服社交恐惧的心理疗法与实践疗法，帮助患者走出恐惧后遗症，享受社交的乐趣。而且，书中每一章都包含一个心理测试，可以帮助读者更好地理解自己、读懂自己，从而走出被社交恐惧支配的生活，怀着“世界那么大，我想去看看”的心态迎接美好的明天。



## 目录

### [第1章 社交恐惧：自我保护的人际交往模式](#)

[心理小测试 你是否有社交恐惧症](#)

[什么是真正的社交恐惧症](#)

[社交恐惧症患者到底在害怕什么](#)

[评定你的社交恐惧等级](#)

[社交恐惧症患者的四种表现形式](#)

[身为社交恐惧症患者是一种怎样的体验](#)

[社交恐惧症的高发人群](#)

[延伸阅读 社交恐惧症有多普遍](#)

### [第2章 因人而异，社交恐惧症的行为与表现](#)

[心理小测试 测测你对交流的恐惧程度](#)

[赤面恐惧：控制不住地心慌、脸红](#)

[视线恐惧：惊恐的目光无处安放](#)

[表情恐惧：担心自己的面部表情不自然](#)

[口吃恐惧：当众讲话就口舌打结](#)

[异性恐惧：与异性相处感到压力很大](#)

[权威恐惧：不敢与权威人士打交道](#)

[延伸阅读 社交恐惧症的其他分类](#)

### [第3章 恐惧从何而来：社交恐惧症患者的心理诱因](#)

[心理小测试 测测你在社交中的敏感程度](#)

[大脑和神经传递会引发社交恐惧](#)

[过度警觉是触发恐惧发作的重要原因](#)

[完美主义是导致社交恐惧的一大因素](#)

[家庭对社交恐惧有重要影响](#)

[逃避让你的社交恐惧越发严重](#)

[延伸阅读 社交恐惧症患者常见的逃避形式](#)

### [第4章 恐惧心理与性格因素的关系](#)

[心理小测试 你是内向性格者吗](#)

[性格内向不是社交的大敌](#)

[内向者社交与外向者社交](#)

[内向不是问题，跟随自己的社交节奏](#)

[唤醒你心底的外向性格特质](#)

[找到舒适区，让内向者不再害怕社交](#)

[延伸阅读 内向者的“不”未必是“不”](#)

### [第5章 正确认知自我，克服恐惧从改变思维开始](#)

[心理小测试 测测你的羞怯程度](#)

[“随它去”是淡化负面思维的关键](#)

[少点内心戏，从别人的眼光中走出来](#)

[别怕不完美，打破社交中的完美墙](#)

[不钻牛角尖，进行积极的自我对话](#)

[超越自卑，增强你的社交钝感力](#)

[延伸阅读 挑战你的焦虑想法](#)

### [第6章 关注内在信念，用适合的方式参与社交](#)

[心理小测试 测测你的内疚程度](#)

[发掘自我，与众不同也同样受欢迎](#)

[遵从内心，不必违心地取悦他人](#)

[划定底线，坚持自己的原则](#)

[了解彼此的类型，享受交往的过程](#)

[延伸阅读 屏蔽过度刺激，设置社交防护](#)

### [第7章 正视恐惧，提高社交适应力的心理疗法](#)

[心理小测试 评估你对他人的惧怕程度](#)

[森田疗法：尊重现实，与人顺其自然地交往](#)

[暴露疗法：将恐惧暴露于社交情境之中](#)

[认知行为疗法：打破固有思维，战胜社交恐惧](#)

[系统脱敏法：通过逐渐地刺激提高社交能力](#)

[正念疗法：调动觉知，有意识地觉察当下](#)

[延伸阅读 放松也是需要学习的](#)

### [第8章 融入社交圈，在实践中走出恐惧的阴霾](#)

[心理小测试 测测你对否定评价的担忧程度](#)

[自我表露，用言语和非言语表达自己的感受](#)  
[打开心门，让朋友带你走出社交困境](#)  
[扩大交际圈，走出内心的恐惧牢笼](#)  
[冷静思考，在社交冲突与批评中修炼内心](#)  
[学点社交技能，吃下定心丸让你不再担忧](#)  
[延伸阅读 克服低自尊，塑造积极的社交形象](#)  
[第9章 摆脱恐惧后遗症，享受社交乐趣](#)  
[心理小测试 测测你的社交回避及苦恼程度](#)  
[打破隔阂，维持良好的人际关系](#)  
[消除误解，维持稳定的亲密关系](#)  
[寻求他人帮助，不用酒精来掩盖无能感](#)  
[发泄郁闷，让暴力和犯罪远离你](#)  
[别让你的社交恐惧症并发抑郁症](#)  
[延伸阅读 社交恐惧症的共病](#)  
[后记](#)  
[接受内心的恐惧，做真正的社交达人](#)

# 第1章 社交恐惧：自我保护的人际交往模式

我们常听到有人说自己是社交恐惧症患者，

像芬兰人一样不爱社交。

其实，大多数人只是内向、害羞而已，

这与社交恐惧症有着本质的区别。

事实上，社交恐惧更像是一种自我保护的人际交往模式。

患者担心自己在人际交往中受伤，

被他人误解，给他人留下不好的印象，

于是，为了不出现这些状况，

他们便选择了一种极端的处理方式——回避，

甚至因过度担心而开始害怕社交。

## 心理小测试 你是否有社交恐惧症

你曾经怀疑自己有社交恐惧症吗？在与他人交往的过程中，你是不是感到十分紧张、不舒服呢？你了解自己的社交状况吗？请你根据自己的实际情况完成下面的小测试吧。

### 测试内容

本测试共有10道题目，每道题目均有4个选项，请认真阅读下面的每道题目，并根据自己的实际情况在每道题目前的括号内填上你的答案。

A=从不或很少如此，B=有时如此，C=经常如此，D=总是如此。

- ( ) 1. 我怕在重要人物面前讲话。
- ( ) 2. 在人面前脸红，我很难受。
- ( ) 3. 我害怕聚会及一些社交活动。
- ( ) 4. 我常常回避和我不认识的人进行交谈。
- ( ) 5. 我不愿意让别人议论我。
- ( ) 6. 我回避任何以我为中心的事情。
- ( ) 7. 我害怕当众讲话。
- ( ) 8. 我不能在别人的注目下做事。
- ( ) 9. 看见陌生人，我就会不由自主地发抖、心慌。
- ( ) 10. 我经常梦见和别人交谈时出丑的窘样。

### 计分方法

A=1分，B=2分，C=3分，D=4分。

将每道测试题所选答案后括号内的分值相加，得出总分即可。

### 测试结果

10分：恭喜你，你并没有患社交恐惧症。

11~24分：你已经有了轻度的社交恐惧症症状，照此发展下去可能会不妙。

25~35分：你处在社交恐惧症患者的边缘，如有时间一定要到医院求助精神科医生。

36~40分：你已经是严重的社交恐惧症患者了，赶快去求助心理医生吧，相信他会帮你摆脱困境。

# 什么是真正的社交恐惧症

## 节前导读

内向和害羞与社交恐惧症有着巨大的区别。内向者喜欢独处，害羞者与人交往时会感到不自在，而社交恐惧症患者在社交中则会陷入恐慌，有着强烈的情绪反应。

你是一个内向的人吗？你是一个害羞的人吗？你觉得自己有社交恐惧症吗？

在生活中，很多人都宣称自己是“社交恐惧症患者”，因为他们在与人交往时会感到不舒服，或者不愿意与他人亲近，故意躲避社交等。其实，出现这些行为并不代表一个人患上了社交恐惧症，还可能是性格内向或者害羞。

正因为内向和害羞与社交恐惧症的某些症状相似，所以，很多人都将这三者混为一谈。其实，社交恐惧症与内向和害羞并不是一回事，这三者之间有着本质的区别。

## 1. 内向

我们常常用内向和外向来形容一个人的性格，而内向者往往会被贴上“不合群、腼腆、安静、保守、喜欢独处”等标签。于是，很多人就产生了“内向 = 社交恐惧”的想法，认为内向的人是有社交障碍的。其实并非如此。

从心理学的角度来讲，内向是一种人格气质。对于社交，内向者更在乎自己内心的感受，社交并不会令他们感到恐惧或紧张，他们甚至会享受社交活动带来的乐趣。内向者更多的是从自己的感受出发，他们会主动选择是否参与社交。

对于内向者来说，相比于与人交往，他们有时更喜欢也更习惯独处，这就是他们的生活方式。而且，他们并不需要克服种种困难就可以与人建立友谊，他们并不存在社交障碍。

## 2. 害羞

在多数情况下，内向者都会被误认为是害羞，其实，害羞和内向并没有必然的联系。害羞指的是人们在社交场合中不愿意与他人亲近，这是一种常见的人格特质。害羞者经常独来独往，他们往往会躲避社交，与人相处时会感到尴尬、不舒服，而内向者则只是单纯地喜欢独处。

每个人都或多或少地有些害羞。著名心理学家菲利普·津巴多经过对一万多人的调查研究发现，超过40%的人都有不同程度的害羞表现。

害羞者在与人交往时会产生一种不自在的心理，他们担心自己的缺点被他人看到，虽然内心渴望与人交往，但他们不会主动与他人接触。在与他人交往时，有些害羞者往往会产生一种错觉，觉得他人对自己产生了不好的印象与评价，因而会出现脸红、结巴、心跳加速等症状。当然，这些症状是可控的，虽然在一定程度上对人们的生活造成了影响，降低了人们的生活水平，但这并不像社交恐惧症一样严重。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《社交恐惧心理学》黎瑞芳.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3625.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

