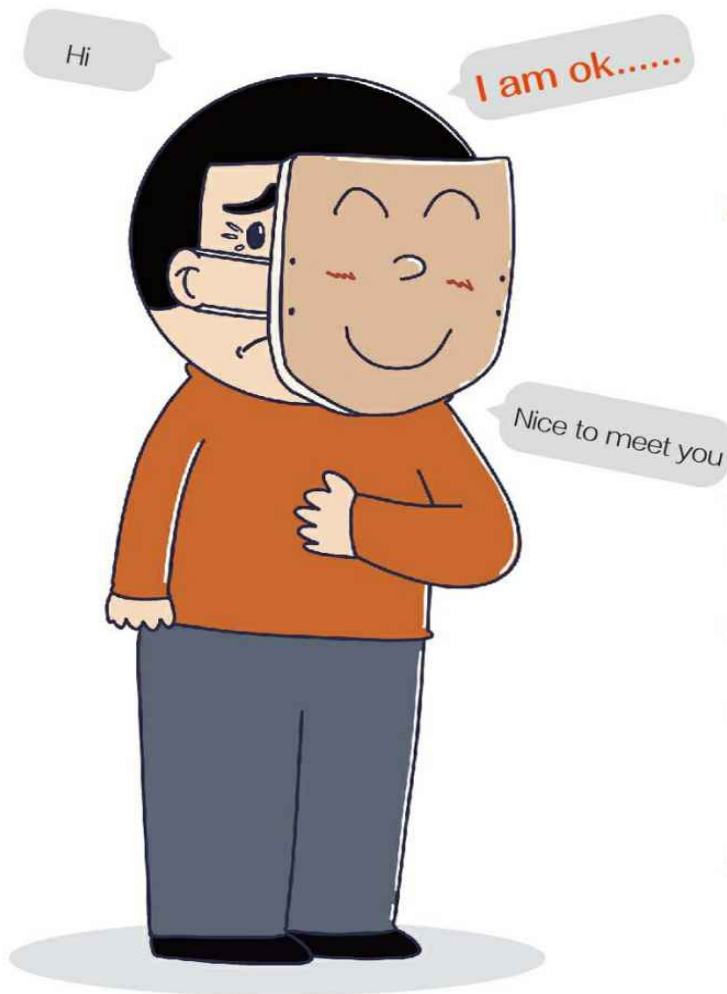


# 摆

靳宁宁——著

# 脱



# 社交恐惧

用高级防御摘下心灵面具

我将与你一起

撕掉“社交恐惧症”的标签

寻找另一种可能

靳宁宁

- 21世纪出版公司签约作家
- 国际注册高级心理咨询师
- 国家二级心理咨询师
- “明白心理”创始人

多次受邀在河南电视台《民生大参考》、郑州人民广播电台《为了花朵》等媒体节目中进行心理案例解析；*Super Nanny* 中国版《超级育儿师》线下签约心理咨询师；曾担任郑州市多所学校特聘心理疏导员，国内大型情感平台高级心理咨询师。

持续多年接受专业的心理系统培训，参与国家自然科学基金研究项目，并在国内核心期刊发表相关学术论文。因其专业、严谨的咨询态度，温柔、坚定的咨询立场，扎实、深厚的咨询经验，幽默、风趣的语言风格而广受欢迎。致力于心理健康知识的普及与推广，通过咨询、授课、写作等方式帮助大众收获幸福。

## 版权信息

COPYRIGHT

书名：摆脱社交恐惧：用高级防御摘下心灵面具

作者：靳宁宁

出版社：电子工业出版社

出版时间：2022年1月

ISBN：9787121423253

字数：240.9千字

版权方：电子工业出版社有限公司

版权所有·侵权必究

# 前言

## Preface

心理学有种说法：无论我们选择什么样的职业，或多或少都有我们潜意识的推动，也就是说与我们内在的某些部分有关。我现在想要编写这样一本书，自然也与我的内在有着千丝万缕的关联。

在我最早的记忆里包含着我焦虑的部分。印象最深刻的场景之一是：玩耍后回到家中，在没有任何心理准备的情况下看到一屋子的陌生人，这些人都是父亲生意上的伙伴，一瞬间我愣在了那里，之后就被父亲训斥“怎么不跟叔叔们打招呼，这么没礼貌！”我感到面红耳赤，手足无措，最糟糕的是我发现满屋子的人都停下了交谈而在看着我笑。这不是嘲笑，但对一个满手泥巴的敏感小孩来说，依然太过冲击，让我倍感窘迫。这样的场景在我的记忆里不胜枚举，也许焦虑从那时就已经开始。

直到今天，在某些时刻某些场景下，我仍然会感到焦虑和恐惧，但一切都在可掌控的范围内。这个过程中我走过很多弯路，学过很多理论，也尝试过很多复杂但效果欠佳的方式，同时，我的来访者也和我一起验证了很多有效的策略，正因如此，我才能够编写这本书。

裴熙是我职业生涯中咨询的第一位社交困难者。他是一名外科医生，医术精湛，待人谦和有礼。在手术台上，他果断冷静，意志坚定。为了实现自己的理想，帮助更多病人，他不得不经常置身于最不舒服的环境——各种学术会议、应酬中，他的烦恼就是从这些地方开始的。在所有的会议中他听得都很认真，高度专注，却几乎从不开口。

在咨询中他这样描述：“我真的很害怕发言环节。不是不想说，而是不知道该怎么说合适。我看其他人不论医术高低，至少说话的时候都是大大方方、自信坦然的样子。而我则需要给自己做几百遍心理建设，甚至会把想说的话在内心演练很多遍。等我好不容易可以张口的时候，却发现这个发言环节已经结束了。总是这样！”

人们的沟通渠道越来越多样化，纠结却也越来越多——“该怎么回复信息才显得得体？”“这条信息发到工作群合适吗？领导看到会怎么想我？”“他只回了一个表情是什么意思？”多元化的沟通让我们无数次怀疑是否是自己哪里出了问题，而面对面沟通时的焦虑只会让这种自我怀疑雪上加霜。和裴熙类似，你可能也体会过那种“说话是如此心累”的感觉。而保持沉默、隐藏自己同样会带来挫败感，你可能会想“其实这个

理论我也知道”“这个问题不是我的错”，但是一想到要把这些内心的想法说出来，又会全身紧绷，头脑一片空白。

类似裴熙的经历在日常生活中很普遍，这就是大家常说的“社交恐惧”。有社交恐惧的人总会感觉自己被关注，在人群中很突兀，很扎眼，会有想要躲起来的冲动，因为会尴尬，会恐惧，会焦虑……他们有时能找到“合理”的理由完全避开这些场合，有时不得不出席，也会尽量让自己缩在角落里保持沉默，或者专注地盯着地板，或者假装记笔记、回复信息，总之“我很忙，没空说话”。他们一直在担心自己会不小心出丑，会招致嘲笑或者严厉的批评。无论在什么样公开的社交场合，他们或多或少地坚信自己在某些方面是不如别人的，而且总会被人发现。这些症状你听着可能很熟悉，你在某些时刻是否也像裴熙一样倍感焦虑？

社交恐惧者最常使用的缓解焦虑的方式是逃避，这能让他们马上从高压状态下“活过来”，但伴随而来的是几乎不可避免的羞愧、自责、失望或挫败。而逃避的反面——压抑和忍耐则需要他们“度秒如年”地参与走亲访友、朋友婚宴以及工作会议中。他们宁愿坐在最不起眼的角落被人忽视也不愿拿着酒杯到处虚与委蛇，焦虑地等待着整场活动的结束，甚至等不到结束，他们就会感到烦躁、胃胀甚至胃痛、头晕，还有因为长时间保持社交微笑而引起的脸部酸胀。这种状态会让他们宁愿在之后的几十年里独自躲在房间，与手机为伍，也不愿再次出现在众人面前，现在的很多青少年已经出现了这种倾向。

改变是社交恐惧者不断在寻找的出路，在这个过程中，认识并且意识到自身的防御机制起着至关重要的作用。防御机制不只是改善社交恐惧的工具，同时还是心理动力学咨询的核心工作之一，它帮助咨询师评估和了解来访者对各种环境的适应能力。可以说，防御是人们了解自身的主要途径之一，它能够帮助人们捕捉、感受和解决自身冲突。

与追求及时行乐的本能欲望不同，防御是一种维护内心安全、抵御痛苦与危险的保护程序。因此，防御总是涉及两种核心成分：危险与保护。所以触发防御的一定是某种让人感觉危险并很可能让人痛苦的信号，比如焦虑、恐惧、内疚或羞耻感，等等。

总的来说，这是一本借用心理学专业知识解读大家日常人际交往困境的书籍，尽量摒弃了复杂的学术理论，所以即使不曾接触过心理学专业知识的读者也能够读懂此书。我努力使用一种清晰而简明的风格来写作，当一些专业名词无法避免地被使用时，我均通过脚注做出了解释。

本书包含大量的案例，咨询中互动的案例均节选自真实的咨询片段，但对于其中涉及来访者姓名、日期、地点和职业等个人信息的部分，在不影响阅读和理解的情况下均进行了改编和适当的模糊处理，以

保护来访者的隐私。

本书共包含8章。

第1、2章理论结合案例，明确了什么是社交恐惧。其中，第1章首先对人们口语中的“社交恐惧”（简称：社恐）、“性格内向”以及心理领域的“社交恐惧症”三者进行了区分，一概而论只会让改善社交恐惧的针对性变得混乱。第1章最后呈现了《焦虑自评量表》，以供大家了解自身的焦虑程度。第2章则用较为完整的咨询案例详细呈现了一位来访者在职场中的人际冲突、社交回避、防御及其潜藏的创伤，以帮助读者对探索自我内心的方式有一个初步概念。

第3、4、5章着重探讨了防御机制以及防御机制在社交恐惧背后发挥的作用。其中，第3章在回顾防御机制这一概念的历史与发展的基础上，探讨了社交恐惧中的防御以及社交恐惧本身作为防御的心理意义，并介绍了识别和捕捉防御的练习方式。第4章主要介绍了3种最基础的防御：分裂、压抑和隔离。其他形式更加复杂的防御均是以这3种防御之一为基础发展起来的，且这3种防御是判断一个人防御机制适应性高低的主要依据。第5章在承接前两章的基础上，使用咨询案例呈现了来访者在关系中的回避和拖延，并展示了来访者在这个过程中使用的各种防御，以及防御机制被启动的潜在动机。

第6、7章详细介绍了十种常用防御。其中第6章列举了十种在人际关系中较多被使用的防御机制，并对它们的适应性进行了分类，以供读者觉察自身的防御类型及适应性高低。在第6章最后还提供了《防御方式问卷（DSQ）》，以供读者大致了解自身的防御机制类型。第7章使用咨询案例还原了来访者在人际交往中的各种困难，同时也展示了通过防御机制来改善人际状况的详细经过，让读者在相似的经历中感受成长的魅力。

第8章则介绍了改善人际状况的“防御手术”三步法及其注意事项。我们完全可以通过简单易操作的方式与自身冲突和解，让社交变得轻松起来。

在本书撰写过程中，我要特别感谢电子工业出版社的李楚妍女士、21世纪出版公司主编王彦先生，没有他们一直以来的职业精神、敬业的工作态度和宝贵的写作建议，就不会有本书的顺利出版。最后，感谢我的家人，在我需要进行咨询和写作的每一个夜晚和清晨，他们尽全力为我营造了良好的工作环境，尤其是我先生的精神支持和鼓励，让我在写作的旅程中不再感觉艰难和孤单！

在此，我也想向鼓足勇气阅读此书的每一位读者表达最真挚的欣赏：生活总有那么多的不易，黎明前总是特别黑暗，在此有幸与诸位相

遇，我愿见证诸位化茧成蝶，浴火重生！

# 第1章 社交恐惧：越帮越忙的原始保护

渴望有意义的独处时间并不是神经症<sup>[1]</sup>；相反，不能建设性地独处，才是神经症的信号。

——凯伦·霍妮

近些年来，社交成为一个热点话题进入我们的视野。当我们需要与人沟通一件事情时，我们会更愿意选择哪种方式呢？当面沟通？电话语音？微信文字？邮件？或者干脆不沟通？通常来说，当面沟通或者电话语音最为快捷，但是越来越多的人却连连摆手“还是不要了”……

很多人调侃自己有“手机阴影”，最怕突然听到手机铃声响，甚至为此常年将手机调为震动或者静音。渐渐地，一种名为“社交恐惧症”的病理学名称悄然流行起来。在这个信息大爆炸的时代，这些人大多在网络上通过段子、脱口秀、漫画等喜剧形式来表达自己的有多排斥人群、不愿意社交的“苦衷”，这也恰巧印证了罗洛·梅<sup>[2]</sup>所提到的“苦中作乐幽默”。这种幽默在人们焦虑的时候会特别涌现，就和所有的幽默一样，它可以使人与焦虑保持一段舒适的距离。

对于这一现象，有相当一部分人认为：“我想要自己安静地待一会儿有错吗？”“我远离人群，是为了减少无效社交，这是提高生活质量的重要方式！”“我就是这样性格的人，一个人待着挺好”“我又不求什么，干嘛非要跟半生不熟的人没完没了地尬聊，有这时间还不如为自己做点儿有意义的事”……很多人乐于给自己贴上“社交恐惧”（社恐）的标签，貌似这样才可以更加“理直气壮”地坚持自己的“格格不入”。

当然，任何观点都有其对立面，有一部分人在讨论如何回避社交，就有另一部分人认为：“人际交往是生活的基本组成部分，连这个都不要了，当代人都怎么了？”“这是一种逃避，只是社交恐惧的借口而已”“不是不想社交，而是不能社交吧”……

有人为此远离城市，搬进深山独自生活，宣称回归自然；也有人为此豪掷千金学习社交技能、沟通技巧、语言艺术等课程……也许阅读到这里，你已经有了想要支持的阵营，此时的“站队”也决定了你接下来将从本书中感知和体验到什么。我将与你一起，从心理学的角度对这个议题展开深度剖析，去为“被贴标签”的人们撕掉标签的束缚，也为真正有社交困扰的人们寻找出路。



## 1.1 我只想一个人静静地待着

安静既是一种孤独，也是一种“解脱”。对于那些真正体会过“安静到让人发疯”的孤独者来说，告诉别人自己向往安静、享受孤独是非常虚伪的。实际上，他们渴望回归人群，哪怕是收到一位陌生人的善意微笑，呼吸一丝属于人间的烟火气息都会令他们感到无比欣喜。但是让这些人承认自己排斥安静、憎恨孤独又同样是困难的，因为承认这些意味着深深的渴望和需要——渴望别人的关注，需要与别人建立关系，也等于变相承认在这之前并没有人满足自己的这些渴望和需要。同时，这还间接证明了他们人生的某些方面是非常失败的，这种失败里包裹着不断滋生的羞耻和绝望感，所以他们会内心淌血但嘴角飞扬地对这个世界说：“我只想一个人静静地待着，这没什么不好。”

案例：雨婷<sup>[3]</sup>到底做错了什么？

雨婷是一个25岁的安静姑娘，她不喜欢争辩，害怕冲突，逃避发言，在被人误解时，会更加地沉默和回避。有人评价雨婷太高冷，也有人觉得她太佛系，在一个本应充满活力的年纪，她却把自己变成了一个无趣的“小老太太”。

雨婷在面对这些评价时，再次呈现了她的典型模式：沉默和回避。其实雨婷内心也在苦笑，也在懊恼，为何自己总是张不开嘴，连为自己辩解都做不到！

因为很少奋力争取，她错过了一些很好的工作机会；因为被人误解，她失去了一些珍贵的朋友；也因为沉默，她错过了一些爱她的优秀男孩。为此她遗憾不已，但是在关键时刻，她的表情和嘴巴总像是被定格了一般，不受自己的控制。她讨厌那一刻的沉默和安静，但是她无力改变。经过长时间的挣扎，她终于鼓足勇气进入了心理咨询中心。

在心理咨询的过程中，雨婷从开始的紧张无措、头脑空白和长时间的沉默，到后来能够逐步回忆起一些很重要的往事，她才终于开始理解现在的自己。

小学时期，雨婷在一个满是教师子弟的班级中读书，各科教师几乎都是同学的父母。但是雨婷既没有当教师的父母，也没有特别优异的成绩，所以在这个班级中并不出彩。但是她总是乖乖的，从不惹事。在一次课程中，她前排的同学回头跟她说话，她并没有回复，但是班主任以为两人都不遵守课堂纪律，因此罚他们两人站了整节课。

雨婷在此之前从未被当众惩罚过，对此她很委屈也很气愤。在班主任下课离开后，雨婷重重地摔了课本，并且嘴里嘀咕着：“凭什么罚我！”而这一幕恰巧被班主任的女儿兼同学看到了，她猜测雨婷肯定是因为被罚站而心中不平，所以在小声咒骂她妈妈（班主任），于是她把这个猜测添油加醋地告诉了班主任。班主任听到这一消息后生气不已，认为现在的小孩子很没有教养，一点儿都不懂得尊师重道。

在接下来的自习课上，班主任回到教室，先是铺垫了很长一段思想品德教育，然后点名雨婷课后咒骂她这件事，表示很伤心和难过，讲着讲着就哭了起来。在后半节自习课中，班主任就坐在讲台上默默地掉眼泪，所有的孩子都不安地沉默着。

雨婷从最开始的感到震惊、无措，到后来的感到羞愧，小小年纪的她只是懵懂地觉得虽然她没有咒骂班主任，但似乎还是她做错了什么才惹得班主任如此伤心，而且她能感到全班同学都在注视着她。

雨婷承受了极大的压力，最后不得不走到讲台旁，哭着向班主任道歉。班主任没有回应她，而是继续“伤心欲绝”，一站一坐的两人就这样哭泣着僵持到下课。在落针可闻的自习课堂上，每一次抽泣都会被无限放大，雨婷觉得那是她有生以来最漫长的一节自习课。

雨婷的这段经历看似普通，但对于还没有能力分清事件边界的孩子来说，这种经历无疑会对他们产生错误的指引：你是事件的参与者，对方生气或者伤心了，就是你的错！随之而来的是重重的压力和深深的内疚，就像雨婷经历的那节自习课的梦魇一样难以摆脱。

从那以后，雨婷再未向任何人提起此事，因为她觉得这是自己人生的污点，每每想起都羞愧不已，她甚至强迫自己“忘记”这件难堪的往事。也是从那时起，雨婷变得越来越安静，少说少错，不说才能不错，辩解是没有意义的，因为所有人都会认为那次事件就是她的错，包括雨婷自己。

对于雨婷来说，讲台成了禁地，被人注视成了刑罚，退缩和不争辩则成了她的社交底色。但是渐渐长大的雨婷却误以为自己性格天生如此，自己天生缺乏勇气，而且她始终坚信事实也是如此，所以常常自我谴责。即使在心理咨询中谈起这件事，雨婷依然感到很羞愧，担心心理咨询师会嘲笑自己。

心理咨询师静静地听完这段经历，向雨婷提出了第一个问题：“你做错了什么呢？”

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

文档名称：《摆脱社交恐惧》靳宁宁 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2674.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

