

于飞
心理
疗愈
系列丛书

Social phobia
Guidelines for
psychological adjustment

社交恐惧症 的心理调节指南

心理调节的理论方法和案例分析 ▶

作者：于飞

社交恐惧症的心理调节指南

目 录

第一章 社交恐惧症的调节方法	3
1.社交恐惧的存在原理	3
2.自我觉察和活在当下	7
3.接纳负面情绪和症状	8
4.澄清价值和证明自己	8
5.重新定位自己和他人	9
第二章 社交恐惧症的案例分析	9
1.与人接触就非常紧张	10
2.社交恐惧症与羞耻感	11
3.害怕别人吐痰和咳嗽	12
4.社交恐惧和关系妄想	15
5.妄想幻听与社交恐惧	16
6.担心自己被他人讨厌	17
第三章 社交恐惧症的相关文章	19
1.社交恐惧背后的自卑	19
2.从讨好到抗拒到恐惧	20
3.余光恐惧的心理调节	21
4.说话结巴的心理调节	22
5.自卑感导致的胆怯	24
6.异性恐惧的心理调节	25

7.社交恐惧与关系经验	26
8.家庭关系与社交恐惧	28
9.心理防御机制之投射	29
10.社交恐惧心理分析	31
11.社交恐惧存在原理	32
12.社交障碍深度解析	33
13.如何克服社交恐惧	34

社交恐惧是恐惧症的一种，因为范围比较广泛，并且有其独特性，所以单独拿出来讨论。社交恐惧多集中于青少年，随着年龄的增长，社交恐惧会逐步减退。社交恐惧的朋友在步入社会之前会比较内向、孤僻、不合群，但大都不会当成心理问题寻求改变，步入社会以后，人际关系越来越重要，社交恐惧会严重影响自己的工作和发展，才会感到痛苦并寻求改变。

第一章 社交恐惧症的调节方法

1. 社交恐惧的存在原理

过去的生活经验：被重要他人过高的期待和要求，在情感上经常被忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑。情感需求：在内心里不满、怨恨和失望，需要被重要他人关注、尊重、理解、接纳、欣赏和喜爱。核心观念：自己是不好的，他人是苛刻、挑剔和不可信任的，自己不会被喜欢，还会被他人苛责。思维方式：在具体的情境，他人会看到自己的缺点和不足，并且会刻意的看不起和嘲笑自己。情绪感受：有担心、害怕、难过、委屈和生气。身体反应：身体僵硬、胸闷气短、头晕脑胀。态度做法：回避他人和社交场合，自我苛求、控制和压抑，并且迎合、讨好他人，还会幻想、臆想。外在表现：胆怯、退缩、冷漠、刻板、不合群。环境交互：回避、假装、掩饰、隔离、冷漠。环境反馈：重要他人的忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑。

社交恐惧的症状表现有：在与某些人接触或在某些社交场合的时候，会身体紧张、表情不自然、沉默无语，严重的还会脸红、结巴、大脑空白、手足无措，想要逃避，为了避免这种痛苦，会有意无意的回避人际交往和社交场合，喜欢一个人独来独往，从而被外界评价为内向、孤僻、傲慢、不合群，从而更加担心别人看到自己的紧张、不自然，担心别人对自己产生一些负面的看法，从而更加回避社交，形成恶性循环。久而久之，就会对自己、他人和人际关系失去信心，缺乏改变自己的勇气，希望找一个没人的地方隐居。心理咨询关系治疗社交恐惧症效果是非常好的，心理咨询师可以帮助当事人建立新的对自己、他人的认识 and 人际关系体验，获得能力感和自信心。然而大部分社交恐惧症的朋友不会寻求帮助，因为他们对他人缺乏信任，并且害怕和抗拒权威，他们只敢活在自己的世界里。

社交恐惧症的朋友，脱离社会太久，对他人缺乏客观的认识，就会形成很多自己的主观臆想，比如他们会认为自己是无能和没价值的，他人也都是苛刻、挑剔和邪恶的，他人会有意的来探查自己的缺点和不足，并且会刻意的来质疑、否定、贬低、嘲笑、疏远或排斥自己，正是因为有这些观念的存在，他们才会在面对他人的时候那么紧张。这也来自于他们过去的生活经验，他们在过去的家庭、学校和社会里，遭受了太多他人的忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远和排斥，或者

遭受过某些伤害，比如被他人抛弃、打击或侵犯，又或者因为重要他人的丧失，而对自己、他人和人际关系失去了信心。

归纳一下社交恐惧者常见的观念：自己是非常不好的，无能、没价值，没有人会喜欢自己；他人都是苛刻、挑剔和邪恶的，都会来探查自己的缺点和不足，并且还会刻意的来贬低和嘲笑自己；人际关系不仅对自己没有帮助，还会给自己带来痛苦，不想社交；严重的还会认为自己在任何方面都是无能、没价值的，这会产生抑郁情绪和症状。把这些观念列出来，就会看到它们的不合理性，这些观念是以偏概全、非黑即白的。社交恐惧者通常意识不到自己的观念，以及自己在面对他人时的想法，就直接体验到了负面情绪和躯体症状。他们是在一个自动化反应的过程里，对自己的观念、想法缺少觉知。且封闭在自己的内心里，不去观察和感受他人，也不知道别人是怎么想的、什么情感和需求，就是自己瞎猜，是在自编自导自演。

其实别人和自己一样，也都期望被他人认可和喜欢，也会害怕被他人忽视、拒绝、质疑、否定、嘲笑和排斥。每个人也都是自我中心的，说话和做事都是为了自己，很少有人会去关注他人。而且如果别人比自己优秀，也都会羡慕嫉妒恨。别人从根本上和自己是一样的，也都是为了更好的生存和发展。不排除会有个别的人尖酸刻薄，但大部分人都是友善、包容的。

每个人都渴望证明自己，但证明自己的方式不只有活泼外向、能说会道，在学业或事业上的成就也都能证明自己。我曾

经也有社交恐惧症，和上面描述的症状一样，后来慢慢的就发现：其他人并没有自己想象得那么关注和在意自己，也并不会因为自己性格内向而全面的否定自己，自己在其他方面的成就也得到了很多人的肯定，自己不一定非要能说会道，内向、不爱说话，不适合做公关、营销方面的工作，但做学术研究、技术和某些方面的管理工作还是很不错的，而且因为人际关系简单，做研究、技术工作反而会更容易专注进去和有所成就，而且别人也并不像自己想的那么强大和可怕，他们也有自卑和恐惧，当自己在害怕他们的时候，说不定他们也在害怕自己，如果真的有不会自卑和恐惧的人，他自己是怎么死的都不知道。

有社交恐惧症的朋友，首先就要学会觉察自己的观念和思想，以及这些观念、思想是如何影响自己的情绪、身体、态度和行为反应的，学会出离想法，不再认同，并且获得更多对自己、他人和人际关系的客观认识，减少主观虚构。还要接纳或承受自己在面对他人或在社交场合时的紧张反应，带着紧张感关注环境、他人，倾听他人的表达，理解他人的意思，感受他人的情感和需求，减少对自己关注、控制、隔离和对抗。还要澄清自己人生的价值，确立自己的方向，设定生活的目标，把时间和精力用在做重要的事情上，更好的实现和证明自己。

2.自我觉察和活在当下

我们的头脑每时每刻都在分析、判断和选择，在遇到问题的时候，我们的身体会根据头脑中的解读进行自动化反应，很多时候我们不需要思考就可以快速做出反应，特别是在遇到危险的时候，没有时间思考，身体的快速反应就能保护自己。这也就导致在观念和思想出现问题的时候我们无法察觉，某些错误的观念就会持续的引发我们的异常反应，症状就是在告诉我们在自动化反应中的某些环节出了问题，需要觉察并改变。

因为想法是自动化运行的，快速引发了情绪、身体、态度和行为反应，通常不易被觉察，所以需要先放慢自己，就从放慢自己的呼吸开始，感受自己的一呼一吸，感受自己身体的起伏，再放慢自己的身体动作，感受自己的身体，允许一切的感觉，不回避、不隔离、不控制、不对抗，不做任何的干预，允许一切如其所是。观察自己头脑中的想法，就只是看着，不做任何的干预，当自己观察想法的时候，想法就已经停止，可以觉察自己刚才想到了什么，看清某些想法的虚假性，就像有一个人在给自己放映恐怖片或灾难片，出离想法，不再认同。

建议在生活中保持对自我的觉察，我们要知道自己是怎么想的、为什么这么想、什么感受、怎么说的和怎么做的，并且可以做出一些改变，以做出有利于自己生存和发展的反应。很多时候只要看到自己是怎么想的，改变就已经发生，不需要再刻意的调整自己。还要对现实环境和他人保持觉知，比如自己

眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，或者观察他人的样貌、身体动作和表情，倾听他人的声音，理解他人表达的意思，感受他人的情感和需求。接触当下的现实环境或他人，感受真实，脱离头脑中的主观臆想。

3.接纳负面情绪和症状

如果在与人交往时或在社交场合是感到紧张，就允许自己紧张，不回避、不控制、不对抗，带着紧张觉察自己头脑中的想法，观察周围的环境和他人。如果在与人交谈，就观察他人的外貌、身体动作和表情，倾听对方的语言，理解对方表达的意思，感受对方的情感和需求，减少对自己的关注。对负面情绪和症状的回避、控制和对抗，会让自己陷入恶性循环，越是关注就越紧张，越是逃避就越恐惧，越是控制就越失控，越是对抗就越严重。如果发现自已的改变是在回避、隔离、控制和对抗，就先不改变，就只是看着自己的反应，接纳就可以。

4.澄清价值和证明自己

除了活泼外向、能说会道，还有很多方面可以证明自己的能力和价值，比如身体健康、学业或事业有成、爱情甜蜜、夫妻和睦、家庭美满。扬长不避短，做自己擅长的事情，接纳自己的缺点和不足。在物理学上是短板效应，木桶能装多少水是由短板决定的，而在心理学上是长板效应，在某个方面的特长

可以带动其他方面的发展。而且不完美的人才有趣，不完美是人生的常态。知道自己真正想要是什么，什么对自己是最重要的，把自己的时间和精力用在想要或重要的事情上，实现自我价值，证明自己，提升自信心，社交恐惧的症状也会减退。

5.重新定位自己和他人

有社交恐惧症的朋友，会把自己看作小孩、弱者或者受害者，把他人看成大人、强者或侵略者。实际上自己现在已经长大，而且具有了自己的能力和价值，也能保护、满足自己和帮助他人，现在就可以与他人建立平等、交互的关系，在人际关系里不迎合、不讨好、不讲道理、不指责，可以直接表达自己的情感和需求，互相尊重、理解、接纳、欣赏和满足，有来有往，平衡自己与他人的情感和需求，建立和持续的经营关系。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

第二章 社交恐惧症的案例分析

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在

原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

1.与人接触就非常紧张

有一位女性朋友，在与人接触的时候，十分紧张，身体僵硬、表情不自然、眼神躲闪、身体出汗、大脑一片空白、手足无措、语无伦次，严重影响社交。她头脑中的想法是：他人会看到自己窘迫，并且会嘲笑和厌恶自己。因此感到非常紧张，出现了那些躯体症状，并且想要控制自己的想法、情绪和身体反应，越控制越失控，回避他人，越回避越挫败，隔离现实和痛苦，活在自己头脑的想象里，在自动化反应的状态里，对自己的想法、情绪感受、态度和做法、现实情境缺少觉知，非常认同头脑中的想法，控制、回避、隔离在维持和加重她的恐惧症状。她的期望是被人认可和喜欢，她害怕被人讨厌，她的策略是苛求自己、讨好他人。引导她学会：放慢自己的呼吸，感知当下，包括自己眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、皮肤触摸到的、嘴巴品尝到的，然后觉察自己身体上的感受、头脑中的想法，看清自己的想法，那都是假的，不是事实，就像有一个人在给自己讲故事或者放映恐怖片，出离想法，不再认同，接纳或承受身体上的不舒服，不回避、控制和隔离，在与人交往、交谈的时候，可以观察对方的细节，比如对方穿了什么衣服、身体有什么动作、讲话的语速和内容，理解对方表达的意思，感受对方的感受，把注意放在对方身上，并做出简单

和适当的回应，后续也可以表达自己的想法和感受。经过反复练习后，可以超越内心的恐惧，症状也会随之减轻和消退。还有就是，需要明确自己人生的意义和方向，也就是怎么做才能真正的被他人需要和喜欢，比如自己的知识、能力和价值。

2.社交恐惧症与羞耻感

当事人因为过去的生活经历而自我怀疑和否定，形成了社交焦虑和恐惧的症状，回避他人与社交场合，在与他人交往的时候感到紧张和不自然，而又担心别人看出自己的缺点和不正常，担心别人会看不起和疏远自己。这是一个回避的恶性循环，首先是当事人经验性的认为别人会因为自己紧张、不自然而看不起和疏远自己，从而担心、害怕和紧张、不自然，然后就更加担心别人看出来自己的不正常。这里面有几个关键点：别人是否能看出来，以及是否在意自己的表现；别人看出来自己紧张之后会怎么想；别人看出来自己的紧张之后会怎么对待自己。因为当事人一直回避，所以并不知道别人会怎么看待和对待自己，当事人就只是经验性的推理和设想别人会看不起和疏远自己。

如果当事人不再回避和自我控制，能够带着自己的紧张、不自然与他人交往，甚至可以试探性的告诉一些人自己自卑和有社交恐惧症，然后看看别人的反应，也就是别人会怎么看待和对待自己，就会有一些新的发现。在绝大部分情况下，别人只是对自己的紧张比较好奇，也比较关心自己，也能够理解和接纳自己。

而且当事人有对心理问题的羞耻感，这也是没有必要的，属于认识上的偏差。心理问题在当今社会已经是非常普遍的现象，每个人或多或少的都有一些心理问题，大家也越来越能够理解和接纳心理问题，不再像从前那样片面的认为是精神病而进行排斥。通过上述认知和行为上的调整，当事人可以逐步获得新的关系经验，建立能力感、自信心、对他人的信任和勇气。

3.害怕别人吐痰和咳嗽

有几位朋友不敢出门，对他人说笑、看自己、吐痰和咳嗽等感到恐惧，总是觉得别人在关注、嘲笑和针对自己。

心理分析的内容：期待被他人关注和重视（当事人起初并没有认识到这一点，然而这是任何人都有的期望，也正是因为有了欲望才有了后续的恐惧），期待得不到实现，感到不满和怨恨，对他人产生敌对情绪和攻击性，但又缺乏攻击他人的勇气和信心，担心被他人报复，感到害怕和恐惧，这种被他人关注和敌对的主观设想，也能满足当事人内心深处被重视的情感需求。这种反应模式成为习惯之后，每当遇到他人说笑、看自己、吐痰或咳嗽，当事人就会经验性和习惯性的感到羞愧、委屈、愤怒和恐惧，并且担心这种情境和自己的负面情绪再次出现，而感到焦虑。

情感需求的内容：每个人都需要自己对他人而言是重要的。大部分人在通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，被他人所关注、认可、喜欢甚至崇敬，来体现自己的重要性和影

影响力。少部分人是在通过忽视、否定、贬低、嘲笑、辱骂甚至污蔑、诽谤等伤害他人的方式，来体现自己的重要性和影响力。还有极少部分的人，既没有提升自我价值，也不敢或不想伤害他人（道德感比较强），无法获得他人的重视，就会幻想自己是一个弱者和受害者，被他人所关注和侵害，或者能给他人造成重大的不利影响，担心伤害了他人，来感觉自己重要性和影响力。

认知调节的内容：大部分的人并不认识自己，也不会关注和在意自己，自己的好坏与他们无关；有少部分认识自己的人，可能会对自己感到不满意，但也能理解和接纳自己，对自己没有恶意；即便有个别人想要针对自己，但也有恶意程度的不同，说笑、吐痰和咳嗽并不会对自己造成直接伤害，不同于嘲笑、辱骂或殴打等劣性攻击；况且自己也不是任人宰割的鱼肉，知道和有能力保护自己与做出反击，对方也会因为担心被自己报复而不敢发起攻击。

从认知到经验的改变需要大量的体验，采用渐进式脱敏的方法获得新的经验。基于正确的认知，尝试与他人产生接触，从亲近、熟悉和信任的人到陌生人，具体要根据自己的人际关系情况进行设计，重建自己的认知和经验。

情感调节的内容：首先是觉察和承认自己的情感需求，每个人都希望被他人认可和喜爱，自己也不例外。然后通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，得到他人的关注、认可、需要和喜爱，提高自己的重要性和影响力，但要避免过度迎合与

讨好他人。还要觉察自己是否是通过贬低他人的方式抬高自己，及时调整自己的方式。

还有很重要的一点，就是要认识到恨的背后很可能是爱。有很多人看不清和不懂如何表达自己的爱意，但就是会对某一个人日思夜想，并为此感到苦恼，就感觉是对方影响了自己，让自己感到痛苦，而开始抗拒和攻击对方。举个例子来说明这一点，某一天我在一个群里看到这样的一幕：一个男孩喜欢一个女孩，很想了解这个女孩，但女孩表现的态度冷漠，对男孩有所质疑，这个男孩就感觉女孩是在看不起和嫌弃自己，感到自卑和痛苦，就开始诋毁这个女孩，说女孩爱钱、贪慕虚荣，是绿茶婊，然后那个女孩很生气，也开始对男孩进行反击，这个男孩可能也感觉自己说的太过分了，心有愧疚，就开始诋毁他自己，说自己想骗这个女孩，想玩弄了她之后不用负任何的责任。

有一些人就是如此，喜欢一个人，想靠近 ta，但又自卑，感觉自己不配，也缺乏安全感，担心对方会看不起和嫌弃自己，为了能让自己配得上对方，或者感到心理平衡，而开始质疑、否定和贬低对方，甚至不惜污蔑和诽谤。如果自己遇到这样的攻击，不做出任何的回应和反击，对方表达了 ta 自己的情绪，获得了心理平衡，就会停止攻击。当然这也是很好的机会，很多铁关系都是不打不相识的，如果找机会深入沟通一下，说不定能成为很好的朋友。

备注：本案例不包含任何个人身份信息，只对具有一定普遍

性和参考价值的问题进行分析和建议，以供有相关问题的朋友参考。文章内容只是提纲，是和多位当事人探讨的结果，心理调节需要引导、启发和实践的具体过程。

4.社交恐惧和关系妄想

有两个人正在聊天，小慧从他们旁边经过，他们看了小慧一眼，并且笑了一下，小慧就觉得他们是在议论和嘲笑自己，仿佛听到了他们就是在说自己。小慧坐在教室里，感到紧张，身体僵硬，后面的人咳嗽了一声，听起来好像有些坐立不安，小慧就觉得是自己的紧张和症状影响了他们，使他们感到不舒服。这是社交恐惧者经常会有的内心戏，并为此感到焦虑和回避他人。而实际上，不管是什么人从旁边经过，很多正在聊天和说笑的人，都会看一眼和笑一下的。自己有压力和感到紧张，别人和自己处在同一环境和氛围，难道就不会感到紧张和不舒服吗？

有社交恐惧的当事人，因为平时和其他人缺乏接触和交流，很少能真正知道别人的想法和感受，更多的是在靠自己想当然，因为缺乏实际的佐证，也就很容易把自己的想法当成事实。所表现的和关系妄想比较类似，但并不是精神病性质的妄想，是因为过度认同了自己的主观想法。我们需要深刻的认识到：自己不是什么明星和大人物，没有那么大的知名度和影响力，没有人会关注和在意自己，自己只是他们的一个过客。说到这里，就不得不说存在感，当事人就是因为缺乏存在和价值感，才会总是觉得别

人都在关注和在意自己，这是潜意识里获取存在感的方式，就好比：不能青史留名，也要遗臭万年。但这种获取存在感的方式也引发了焦虑和社交恐惧，并不是合理的方式。

那要怎样才能有效的获取存在和价值感呢？这个说来话长，我就先简单的说说方向。1.树立方向和目标，有计划和循序渐进的把事情做好，得到他人的关注的认同；2.学会尊重、理解、接纳和欣赏他人，满足他人的情感需求，得到他人的需要和信任；3.学会分享，给他人一些好处，让他人感到快乐和满足，投资少回报高，得到他人的喜爱。

5.妄想幻听与社交恐惧

有一位朋友，有时会听到某些陌生或不熟悉的人在议论或辱骂自己，从而感到焦虑和恐惧，不敢出门。对于了解和熟悉的人则不会如此。这看起来很像是关系妄想和幻听，但当事人意识清楚，知道自己的感觉并不是事实。

根据当事人的讲述，应该是受到了惊吓，导致“魂不附体”状态恍惚，现实感不足，再加上人际边界不够清晰，才会产生这样的幻觉，通常是由陌生环境或不熟悉的人、情绪兴奋或紧张所诱发。实际情况是：陌生或不熟悉人不会关注与在意她，更不会对她产生爱恨情仇，听到别人在议论和辱骂她，是她自己的内心戏。别人会说话和发出声音、有表情和动作等是人家自己的事情，与她无关，而她会往自己的身上联系，并幻想出他们是在议论或辱

骂自己。

她的情况，一方面需要按照医生的要求服用改善和稳定情绪、抗精神病的药物，另一方面需要增强现实感和清晰人际边界。具体的操作方法有：尝试多出去走走看看，与他人接触和交流，启动眼耳鼻舌身等外感官，多观察、倾听和感受外部环境与他人，接触当下和现实，增强自己的现实感，减少主观臆想，脱离虚妄；清晰人际边界，别人与自己都是独立的个体，建立和发展关系也需要过程，爱恨情仇只发生在熟人之间，不可能还不认识或不熟悉就相爱相杀；也可以主动的去和对方建立关系和交流，熟悉对方，了解对方的真实想法，用事实取代自己的想象。

6.担心自己被他人讨厌

男大学生，和别人交流感到紧张，身体僵硬、表情不自然。担心自己会犯错和吃亏，担心别人会认为自己笨，也担心自己会让别人不舒服，担心自己会被别人讨厌和排斥，对他人怀疑、戒备和防御。在人际关系中一味的迎合、讨好他人，压抑自己。

存在原理和形成原因：因为过去的人际关系经验，总感觉别人是不怀好意的，会挑剔、苛责和伤害自己；期望被他人认可和喜欢，但又没有信心，对自己和他人不满和怨恨，责备自己，排斥他人；对他人和人际关系缺乏客观的认知，大多数时候是在凭过去的关系经验和自己的主观臆测做出反应；思想比较极端，看待他人和问题要么是好要么是坏，看待人际关系要么是喜欢要么

就是讨厌，非此即彼，在两个极端跑来跑去；缺乏与人相处的技巧，不懂合作与拒绝，不会平衡自己与他人的情感需求。

解决方向和基本思路：正确的看待自己、他人和人际关系，人是综合体，有善也有恶，有好也有坏，都有情感上的期待、不满和担忧，不管做什么都是在趋利避害，要么是在追求自己想要的，要么就是在回避和抗拒自己不想要的；在人际关系中学会平等、合作与相互制约，人和人的关系是合作关系，谈不上喜欢或讨厌，只要能够合作就可以，最好还是平等与交互的，人和人之间也要有相互的制约，以避免互相伤害，抑制人性中恶的部分；学会拒绝，某些时候的拒绝是为了平衡自己与他人的情感需求，为了关系的长远发展；以平等之心看待自己和他人，对自己和他人慈悲，有尊重、理解和接纳；觉察过去的关系经验和自己的情感对自己的思想、态度和行为的影响，活在当下，感受真实，通过交流了解别人真正的想法和态度，减少主观臆测。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

第三章 社交恐惧症的相关文章

1. 社交恐惧背后的自卑

社交恐惧症的主要表现是自卑和害怕，自卑是因自己不如别人而感到痛苦，而害怕是人在面临危险时的一种应激反应。也就是说，在当事人的潜意识里是把别人看作了能够威胁到自己的恐怖存在。因为如果对方是好人并且是自己的朋友，他越强大自己就越安全和高兴；而如果对方是坏人或是自己的敌人，他越强大自己就越危险与不安。

自卑和害怕的背后，还有对他人的不信任、失望、厌恶、抗拒甚至敌对，这是在过去不良的关系经验中积压的负面情感，通常是来自于亲子关系，也有部分朋友是在过去受到了他人（如同学、老师、社会流氓等）的欺凌。再就是争强好胜，把周围他人看作自己的对手和敌人，不自觉的与大家形成对立关系，自我孤立而感到害怕。

很多朋友想通过提升自己来减轻社交恐惧症，可如果仍然从内心里把别人看作坏人和恐怖分子，除非自己是无比强大和无所不能的存在，能够战胜所有人，才会有足够的安全感。我们确实要提升自己的能力，这是为了让自己更有价值和更被社会所需要，但同时我们还要试着理解和接纳他人，把别人看作自己的朋友，与他人合作共赢。

人性是自私的，为了更好的自私，我们需要无私与利他。在

人际关系中，互相满足彼此的需求，是合作可以持续和自己获得更大满足的必要条件。比如老一辈革命家的“为中华之崛起而读书、为解放全人类而奋斗”最终也成就了伟大的自己。而那些过度自我中心、一心只考虑自己的人，最终“失道寡助”成为大家嫌弃和防备的对象。

2.从讨好到抗拒到恐惧

有社交恐惧症的朋友，会从内心里感觉自己是一个弱者（小孩），需要他人（特别是强者）的关注和照顾，进而去迎合与讨好他人，以获得他人的关注和照顾，并且不敢拒绝他人的要求与表达不满，自己默默的承受，久而久之就会感觉人际关系很累，开始回避他人与社交，可为了生存又不得不去参加各种社交活动和与他人交往，内心感到痛苦却又无力摆脱，就开始恐惧自己的痛苦，进而恐惧导致自己痛苦的社交和他人，形成了社交恐惧症。

恐惧主要有两种，一种是原始的恐惧，类似于兔子对狼、狼对老虎的恐惧，是一种危机反应。另一种是由抗拒却又无力摆脱导致的恐惧，这种恐惧的背后包含着厌恶、排斥和鄙视等负面情感。对于人类来说，第一种恐惧可以忽略不计，因为人类已经站到了食物链的顶端，还有军队和警察保护老百姓的生命与财产安全。人类的恐惧主要是第二种，特别是有心理困扰的朋友，通常是因为内心抗拒却又无力摆脱，而对痛苦和导致自己痛苦的事物产生恐惧。

对恐惧对象的理解和接纳，可以减轻自己内心里的抗拒、痛苦和恐惧。比如有声音恐惧症的朋友，对于生活环境中由他人发出的声音感到抗拒、痛苦和恐惧，试着理解发出那些声音的人，改善与他们的关系，就可以减轻内心里的痛苦和恐惧。再比如有社交恐惧症的朋友，对他人的认知类似于恐怖分子，因为人只有在面临严重威胁时才会感到恐惧，试着关注、理解、接纳和欣赏他人，就可以减轻自己内心里的痛苦和恐惧。其他恐惧症也类似于此。

3.余光恐惧的心理调节

余光恐惧(强迫)症的表现是眼睛不自然，控制不住的斜视，看到自己“不想”关注的人或事物，又担心别人看出自己的眼睛不正常，而感到焦虑和恐惧，而回避与他人产生近距离的接触。余光、呼吸和口水等强迫症状，实际上都是紧张情绪导致的植物神经功能紊乱症状，并陷入了因为担心失控而焦虑，越焦虑越紊乱的恶性循环。

在担心眼睛失控的背后，是担心影响了别人，导致别人讨厌自己。在担心被讨厌的背后是期待被认可与喜欢，因为这样可以获得他人的照顾。当事人也会有弱者心态，就是会觉得如果别人嫌弃自己，自己将无法生存和进步。这种感觉自己无能为力，需要依赖于他人，又没有信心让别人喜欢自己，所产生的自卑和焦虑，是当事人的根本问题。也包括想要出人头地和证明自己，也

都是为了得到他人的认可与喜欢，而获得安全的保障与身心需求的满足。

弱小、无能、迎合与讨好他人，是小孩子获得父母、宠物获得主人保护与给养的方式。这些方式对成年人有时也是有效的，比如女孩子可以通过这些方式获得男朋友的宠爱。但如果把这些方式用在工作中，得到的只会是指责和嫌弃。但很多成年人依旧没有建立能力感和自信心，去靠自己把事情做好，还在习惯性的试图依赖于他人。

如果当事人放弃对他人的依赖，真正靠自己，就会发现，自己已经长大了，有能力把事情做好，自己做不好的事情可以寻求合作，而不需要去依赖他人。这就像是去超市买东西，如果一个人去对超市老板迎合与讨好，看起来很可怜和非常无助，如果老板是个好心人，有可能给他东西不收钱，但如果老板是个生意人，就只会把他赶出去。其实拿钱去买多简单，何必搞那么复杂。人际关系的主要功能就是交换，用自己有的别人想要的换取别人有的自己需要的。比如用自己的劳动力（体力、知识或技能）获取报酬，再用自己的金钱去购买需要的商品或服务。而且合作久了也会产生感情，并且这种感情不存在依赖和控制、情感与道德绑架，是交互、平衡与随缘起止的。

4.说话结巴的心理调节

有一类说话结巴是心身紧张导致的，在遇到重要的人或事，

感到有压力和急迫的时候，就会出现心身紧张和说话结巴的情况，越想说就越说不出来，越想要说的流利就越结巴，越想快点把话说清楚就越说不清楚。这是陷入了一个因为担心和紧张而结巴，又因为结巴而担心和紧张的恶性循环。即便就是生理性结巴，也受到情绪的影响。

还有一类朋友，自己一个人的时候做事情没有问题，但只要有人看着自己就会紧张和发抖（特别是被自己的老师和领导看着），导致表现失败和回避，感到挫败和没信心。这是担心自己做得不好，老师或领导对自己不满意，而感到紧张和发抖，又因为发抖而感到羞愧和焦虑，如此恶性循环，就只能回避，表现的无能、依赖与懒惰。

紧张、结巴和发抖的背后是担忧，担忧的背后是期待，期望自己可以表现的正常或优异，担忧自己说得不好或做得不好，导致他人对自己不满意。再以上台演讲为例，不常演讲的朋友都会感到紧张，因为缺乏经验和信心，但只要做好准备，降低自我期待，先允许自己紧张和表现的不够好，慢慢的上台去把自己想要表达的说清楚，能够先做完这件事情就可以。这就是一次成功的经验，等这样的经验越来越多，也就会越来越放松和表现自如。

再回到说话紧张和结巴的问题上，要先降低自我期待和要求，允许自己说得不够好，打破恶性循环，再慢慢的把自己想表达的意思说清楚。平时多放松身心，为自己减压，舒缓自己紧张的情绪，慢慢的就能恢复正常和自然。

5.自卑感导致的胆怯

因为觉得自己有缺点和不足，不能被别人发现，认为别人会因此看不起和嫌弃自己，而感到胆怯和心虚，而感觉自己低人一等、力不从心和不知所措，而掩饰、伪装自己或回避他人。

这是经验性的担忧、控制或回避，当事人的反应未必符合当时的情境，当事人甚至也不清楚自己什么紧张，到底在怕什么。人的所有自动化反应都是由经验产生的。当事人在过去可能曾长期被他人监控、挑剔和指责，而形成了条件反射，遇到他人就开始紧张。或者经历了重大失败，而丧失了自信心，开始自我怀疑和否定。这些不良的经验也会内化成观念，会自我苛求和打击。自我期待过高，无法实现，而评价自己失败，期待变得更高，如此循环。

当事人的不安全感和焦虑、恐惧，来自于缺点暴露之后，被他人嫌弃和排斥的设想，并且会形成一个恶性循环。在与人相处时，经验性的感到胆怯和心虚，担心别人会看出自己的紧张与不自然，而嫌弃和排斥自己，而更加的担心和害怕，而自我控制，掩饰和伪装自己，或回避他人。这种不良的体验还会加重错误的观念。

怎样才能改变自己的经验、观念和自动化反应呢？

首先在认知上要深刻的认识到：大部分的人都是友善的，大部分的人都能够理解和接纳自己，并不会因为自己紧张和不自然就看不起与排斥自己，即便有个别人想要针对自己，自己也不用

怕 ta，ta 不敢或不能把自己怎么样。

其次是要获得新的经验，真正的改变是经验的改变，经验不同反应就会不同。就是基于认知的改变，尝试与他人接触，参加社交活动，这个时候依然会感到胆怯和心虚，因为经验还未完全改变，就先允许自己的紧张和不自然，试着观察和倾听他人，重新认识、理解和接纳他人。获得新的经验，建立新的观念，逐步完成改变。

6.异性恐惧的心理调节

异性恐惧和社交恐惧相比，恐惧的对象更为具体，通常是在面对异性或有异性在场时感到紧张，更为具体的则是在面对自己喜欢的异性，或有自己喜欢的异性在场时感到紧张。而对那些自己不在乎的人则不会感到紧张。

比如有一位男性朋友，有自己喜欢的女孩子在场时，就会感到紧张，出现一些表情不自然、身体僵硬、大脑空白和反应迟钝的躯体症状，又担心别人看出来自己不正常，越担心就越紧张，症状就越严重。心理动因：期待对方认可和喜欢自己，担心对方看不起和讨厌自己，期待越高担心就越多，也越对自己不满意，感到痛苦和自卑。

有两个主要因素在维持和加重着异性恐惧：自卑，源自比较，与自己周围的人比，感觉自己不如别人时，就会感到难过和焦虑，当感觉自己比别人强时，则会感到自信，但也会焦虑，因为担心

被孤立或超越；控制、对抗和回避的恶性循环，在感到自卑和焦虑后，出现躯体症状，试图控制自己的身心反应，消除症状，或回避他人，但越控制越失控、越对抗越严重、越回避越自卑和焦虑。就像陷进了泥潭里，越挣扎陷得越深，不能自拔。

心理调节的方向：减少比较、评价和对立，培养平等心和平常心，脱离自卑和自负的轮回；培养观察型自我，就只是看着自己的想法、情绪、身体和行为反应，就像看电影或电视剧，从演员到观众，从入戏到出戏，和那些反应拉开距离，就好像看着自己在泥潭里挣扎，慢慢的就能看得开、放得下，各类焦虑和恐惧症状就会减退。

7.社交恐惧与关系经验

过去的不良关系经验，特别是家庭或亲密关系的经验，会使人感到不自信，也不再信任他人和关系，还会有一些不满、怨恨等负面情绪郁结于心，影响现在的人际关系。在与人交往时，就会经验性的担忧、习惯性的回避，也会有无意识的敌对和抗拒，从而感到担心、害怕、紧张和不自然。在别人的眼里，社交恐惧者性格孤僻、不合群，甚至情感淡漠，有时也能感受到他们的不合作与乖戾。而在社交恐惧者的内心里，别人会对自己造成伤害，比如不能理解和接纳自己的缺点、不足与紧张、不自然，会苛求、挑剔和指责自己，还会看不起、嘲笑和嫌弃自己。

社交恐惧的心理调节主要有两点：建立良好的关系经验，疏

导负面情绪。在心理咨询的过程中，我会通过尊重、倾听、理解和接纳等途径帮助当事人获得新的关系体验，改变对他人和关系的看法，表达与倾听的过程也是疏导负面情绪的过程。也引导当事人学会尊重、倾听、理解和接纳他人。因为在现实生活中，很少有人会主动与当事人建立关系，特别是在当事人回避和抗拒的情况下，即便有些人想要亲近当事人，但如果始终无法与当事人建立信任和沟通，也会逐渐失去耐心。如果当事人自己不主动，就很难在生活中获得新的、成功的关系经验，也很难改变对于他人和关系的看法。同时当事人自己的情感得不到表达，需求也得不到满足，负面情绪也会越积越多。这就需要当事人减少自己中心，把注意力从自己转移到他人身上，关注和倾听他人，秉持尊重、理解和接纳的基本原则，看到他人的情感和需求。别人被自己善待之后，也就更认可、喜欢和尊重自己，也会更愿意理解和接纳自己，而且自己可以逐步的敞开心扉，表达自己内心真实的感受和想法，被他人倾听、理解和接纳的过程就是疏导情感的过程。

刚开始尝试与他人接触和沟通的时候，还是会感到紧张不自然，这是因为新的关系经验还没有建立起来，郁结于心的负面情绪也还没有得到疏导，随着对他人和环境的关注，与他人的接触和交流，能力感、自信心和勇气就会慢慢的建立起来，人也会越来越放松，这是一个过程。越是严重的社交恐惧者，越是需要累积足够的新的、良好的关系经验。迈出第一步是最难的，而且很

容易再次退缩，贵在坚持，路会越走越宽，改变和成长是个持续递进的过程。

8. 家庭关系与社交恐惧

社交恐惧症多见于青少年，主要是受原生家庭的影响，但也有一些社交恐惧是后来的家庭和人际关系矛盾、事业不顺等造成的。有一位朋友，年轻的时候没有社交障碍，后来是因为在自己老公手底下工作，她老公的几个亲戚也来工作，她老公处理不好和亲戚的关系，就让她去处理，她就感觉自己里外不是人，产生了很多负面的情绪，在关系里感到痛苦，并形成了心理阴影，于是在和人接触的过程中就感到焦虑和恐惧，就出现了社交恐惧的症状。

形成她社交障碍的原因主要有三点：处理不好复杂关系、情感压抑、在关系中感到痛苦和没有信心。也就是说，如果她能够处理好和老公亲戚们的关系，情感舒畅不再压抑，能够在人际交往中重新感到轻松和快乐，恢复自信心和勇气，她的社交恐惧症状就会减退。而她之所以处理不好这些亲戚关系，是因为这本来就不是她的责任，在别人看来她是多管闲事儿，不愿意听她的。再一个，她作为老公家的媳妇，去管理老公的亲戚们，这是很容易得罪人的。

想要处理好这种复杂的家庭和工作关系，最直接的办法是辞职和换工作，脱离现在的工作和关系环境。或者不再过度承担责

任，迫使自己的老公去负责管理他的亲戚们，自己不再做恶人，后续改善和老公亲戚们的关系。再就是通过心理咨询、与朋友的谈心等方式疏导自己的情感，减少情感压抑。再就是通过一些简单、融洽的人际关系，重新感受到人际关系的轻松和快乐，恢复对于人际交往的信心和勇气，随着以上的调整，社交障碍就会逐步减退。

9.心理防御机制之投射

我们会根据自己过去的生活经验和自己的观念，推测他人的想法和事情的变化，评价他人和环境，并且会非常相信自己的结论。我们对于自己的期待和要求，同样也会期待和要求于他人与环境，并且会认为就应该如此。这就好比我们常说的以己度人、强加于人、想当然和自以为是。很多时候我们看到的并不是真相，而是自己的推演。

苏轼是个大才子，佛印是个高僧，两人经常一起参禅、打坐。佛印老实，老被苏轼欺负。苏轼有时候占了便宜很高兴，回家就喜欢跟他那个才女妹妹苏小妹说。一天，两人又在一起打坐。苏轼问：你看看我像什么啊？佛印说：我看你像尊佛。苏轼听后大笑，对佛印说：你知道我看你坐在那儿像什么？就活像一摊牛粪。这一次，佛印又吃了哑巴亏。苏轼回家就在苏小妹面前炫耀这件事。苏小妹冷笑一声，对哥哥说：就你这个悟性还参禅呢，你知道参禅的人最讲究的是什么？是明心见性，你心中有什么眼

中就有什么。佛印说看你像尊佛，那说明他心中有尊佛；你说佛印像牛粪，想想你心里有什么吧！

说到这里，可能就会有些朋友感到可怕，原来我们看到的都不是真的，而是自己内心的投射。比如，总感觉别人会看不起自己，实则是自己经常看不起别人，就认为别人也会如此看待自己。再比如，总觉得别人小气，实则是自己小气，总想要别人付出，而自己却不愿付出。再比如，总感觉别人会欺骗自己，实则是自己在自欺欺人，就感觉别人像自己一样的说谎和没有担当。再比如，总担心别人会攻击自己，实则是自己想要攻击别人，与周围他人形成了敌对关系，才会没有安全感。可以这样说，在外面看到什么自己心里就有什么，我们看见的只是自己的内心。反过来想一想，别人对我们的理解、评价和定义，大部分都是他们自己内心的投射，所以不用太在意别人的看法。

投射也会形成语言交流的障碍，比如看到我上面写的内容，不同的人会有不同的理解，每个人的理解都是自己内心经验的投射，也就会有一些朋友误解我的意思，并对我产生不满和敌意。我偶尔会在群里看他们聊天，我看到他们基本上是在自言自语，并未真正理解他人的表达，只是根据自己的经验在进行理解和作出反应，几乎每个人都是在投射自己的内心，所以我通常不会参与，因为我知道那样的交流意义并不大，而且容易产生误会和冲突。

在心理咨询的过程中，我会非常注重关系的和谐与交流的一

致性，当我感觉自己的表达并未被当事人所理解和接纳之后，我会先停下来，等待和倾听，我要首先使当事人产生被我听懂、理解和接纳的感觉，与我产生共鸣，这样我的表达才会更容易走进当事人的内心，被当事人所理解和接纳，影响和改变才会发生。而且我也发现，甚至不需要我做出分析和提出建议，只要当事人感觉被我听懂、理解和接纳了，改变就已经在发生。当事人之所以把自己的心封闭起来，不愿意看到真相和面对现实，就是因为期待被理解和接纳，抗拒周围人和环境对自己的否定和改变。

10. 社交恐惧心理分析

社交恐惧是在回避被他人忽视、拒绝、否定、贬低、排斥和嘲笑的可能性，这和当事人过去的生活经历有关，当事人在过去的生活中总是被重要他人（主要是指抚养人）忽视、苛求、指责和贬低，从而对他人和人际/亲密关系缺乏信心。内心渴望被他人关注和喜爱，却又没有信心去追求自己想要的，只是在避免被看不起和讨厌的可能性。这是社交恐惧者基本的关系模型。

在这个内在的关系模型里有几个层次：首先是内心最深处渴望被他人关注和喜爱，这是人的基本情感和需求；然后是笼罩其上的被重要他人忽视、苛责和伤害的生活经验，并由此形成的对他人的不满、怨恨、敌对、防御和戒备；然后是表层的担忧，体现为担心会被他人忽视、看不起和讨厌，并表现出紧张不安、僵硬不自然、回避的社交焦虑和恐惧的心身症状与行为异常。

当自己在与他人交往或者在社交场合感到紧张的时候，可以套用这个模型来认识和理解自己。表面看起来是没来由、不应该的紧张不安和不自然，而在这个紧张的背后就是情感，是内心里的期待、不满和担忧。通过对自己的认识和理解，可以更好的接纳自己 and 爱自己，而对自己的理解、接纳和爱可以满足自己内心的期待、化解自己的不满和怨恨、和谐内外部的关系、向他人开放自己、相信和接受他人的友善、尊重和理解他人的情感与需求、倾听他人的语言表达、满足他人的情感和需求……当这些正面、积极的情感、思想和行为越来越多，信任与合作就会增多，怨恨和敌对就会减少，焦虑和恐惧的症状也就会减退。

11.社交恐惧存在原理

内心渴望被他人认可和喜欢，而又没有能力感和自信心让别人喜欢自己，所以就苛求自己，避免犯错和失败，避免与他人发生冲突，避免让他人感到不舒服，过分在意他人的感受和看法。也就是说，过去被忽视和苛责的人际关系经验，形成了现在自己不会被他人喜欢的核心信念，不求有功、但求无过，所以就总是担心自己会犯错和失败，过分在意别人的感受和看法，这也是一种讨好他人的方式。并且也认为别人很容易就会挑剔、苛责和嫌弃自己，对自己、他人和人际关系缺乏信任，对他人有戒备甚至敌意。

维持和加重社交障碍的因素主要有：过去不良的家庭环境和

人际关系经验，导致当事人对自己、他人和人际关系缺乏信心和勇气；情感得不到表达，需求得不到满足，导致情感压抑和需求急迫；在与他人交往的时候，自动化的灾难性推理和设想，导致自己紧张不安；回避他人、社交场合和自我控制的行为，导致当事人更加挫败和自卑；自我封闭和过度自我中心，心智不成熟，对自己、他人和人际关系缺乏客观的认识。

想要超越自卑和恐惧，改变自己的人际关系和生活现状，需要做出的改变主要有：降低对自己、他人和人际关系的期待，延迟满足自己的情感和需求；觉察自己的观念和思维方式对自己造成的影响；在与他人交往的时候，减少对自己的关注，多关注他人和周围的环境，接触当下，感受真实、脱离虚妄；慢慢的开放自己，重新认识他人和人际关系；在人际关系中逐步建立新的、成功的经验。社交恐惧比较严重的当事人，很难在生活中与他人建立关系，也就很难在人际关系中获得成功的经验。需要先与心理咨询师通过心理咨询关系打下基础，获得初步的能力感、自信心和勇气，学习社交的知识、方法和技巧，再延伸到生活中的人际关系里。

12.社交障碍深度解析

在人际关系里，有对他人的期待、不满和担忧，期待得到他人的关注、认可、喜爱和照顾，对他人的冷漠、挑剔和苛责感到不满，担心得不到他人的认可和喜爱，担心自己会被他人忽视、

拒绝、否定、嘲笑和排斥。

期待是因为内心情感的缺失和对爱的渴望，社交障碍越深内心的渴望就越强烈，严重的时候还会幻想别人都在关注自己，有时是在欣赏和喜欢自己，有时则是在监视、挑剔、苛责、嘲笑和迫害自己。不满是长期积累下来的，期望一直得不到满足，期望越高失望越大，产生怨恨和敌对。担忧是经验性的，在家庭环境和成长经历中，有太多被伤害的经验，从而形成了防御机制，要么伪装、掩饰自己，要么迎合、讨好他人，要么就回避他人和排斥社交。

解决的方向：看清自己的反应模式，自己的期望是不切实际的，没有人可以满足自己，他人顶多是自己的玩伴，在需要的时候给自己提供一些建议和帮助，但无法为自己负责，每个人都得为自己负责；自己的担忧是经验性的，不符合现在的客观事实，他人并没有自己认为的那么挑剔和苛刻，也懂得尊重和容纳，少部分挑剔和苛刻的人，自己也不用太在意，更没有必要去做无意义的讨好，肉包子打狗一去不回；即便对方不和自己做朋友了，自己还可以去寻找新的和更多的朋友，人生没有不散的宴席，我们总会遇到方向一致、兴趣相投的人，咱们中国就是人多。

13.如何克服社交恐惧

怎样克服社交恐惧症？我们需要先搞清楚社交恐惧的存在原理和形成原因，一般来说在从小到大的生活中，更多的是被周

围人忽视、苛求和指责，就会形成一些不良的观念，比如自己是不好的、他人是不友善的，在与人交往的时候，就会经验性、习惯性的担心自己会说错话或表现差，从而感到紧张不安，僵硬不自然，进而回避他人和社交场合，时间长了也会养成回避习惯。

要想克服社交恐惧症，首先需要调整自己的观念和思想，多肯定自己、相信他人，并且在与人交往的时候，理解和接纳自己的紧张反应，减少对自己感受和表现的关注，多关注他人和周围环境，累积成功经验，建立自信心。在需要展示自己的场合，比如演讲或汇报，理解和接纳自己的紧张反应，带着紧张感慢慢的表达自己，随着成功经验的增加，也就会越来越自信和勇敢。

有一些比较严重的社交恐惧者，是对改变缺乏信心的，只是一味的回避他人和社交场合，期望可以找个地方去隐居。在日本每一百个人里面就有一个人长期宅在家里，回避各种社会关系，所以改变的意愿和信心也是非常重要的。而往往人在感到非常痛苦的时候才会想到要做出改变，平时的时候就沉浸在一种尽管不太舒服但又非常熟悉和安全的感受与身心状态里。有社交障碍和恐惧的群体是非常庞大的，所谓的宅男宅女就是有社交障碍的，然而就只有很少一部分的社交障碍者会主动寻求心理调节。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。