



---

# 社交恐惧症的改变之道

---

存在原理、解决方案和案例分析



作者：于飞

QQ 和微信：11570968

# 目 录

<b>一、社交恐惧的心理调整</b> .....	<b>2</b>
01、社交恐惧症的原理.....	2
02、社交恐惧症的成因.....	3
03、社交恐惧症的解决.....	4
<b>二、社交恐惧的案例分析</b> .....	<b>5</b>
01、见了人紧张不自然.....	5
02、与顾客交流紧张.....	7
03、担心别人嫌弃自己.....	8
04、担心被看出来害怕.....	8
05、控制不了自己表情.....	9
06、害怕被人看不起.....	10
07、自己不喜欢交朋友.....	11
08、重要场合说话结巴.....	11
09、与人接触感到害怕.....	12
10、不喜欢被人关注.....	12
11、与人对视目光躲闪.....	13
12、引发了其他症状.....	14

引文：社交恐惧症的存在原理、形成原因和康复方案。本书内有丰富的案例分析，为了保护当事人的隐私均不包含个人信息。任何一个找我做心理辅导的人，均不需要提供个人姓名、家庭住址、学校或工作单位等无关心理问题的个人信息。作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理咨询督导师，综合正心疗法和关系对话心理治疗技术创始人，中国心理卫生协会会员。十余年的亲身康复体验，从十几岁开始历经人际关系困扰与社交恐惧、焦虑与躯体症状、思维与行为强迫、抑郁情绪等心理困扰并逐步走向康复；十余年的学习和探索，从二十几岁开始学习、研究和实践各心理学流派的理论方法；五年以上的助人经验，从 2013 年开始，通过文章、书籍、讲座和一对一的心理辅导帮助不计其数的人摆脱心灵的枷锁，重获新生。

## 一、社交恐惧的心理调整

### 01、社交恐惧症的原理

问题现在的存在原理：现在，是什么？

在问题发生时的外在表现和他人对自己的看法：内向、孤僻、不合群，木讷、脸红、结巴……自己的态度和行为做法：回避、排斥、抗拒……自己的情绪感受和身体反应：紧张、担心、害怕、难过，焦虑、恐惧、抑郁，身体僵硬、胸闷气短、头晕脑胀……

自己的思想和既有观念：自己有很多的缺点，他人会或者已

经看到自己的不足，他人会看不起、忽视、否定、嘲笑、嫌弃、拒绝、排斥或伤害自己；自己是非常不好的，他人是坏的、带着恶意的；自己在人际关系上是无能的、脆弱的，只能回避他人，或者迎合、讨好他人，只能委屈、压抑自己；他人很容易嫌弃自己，并且会特意伤害自己；自己在任何事情上都是弱小、无能和不幸的；由于过去的亲密关系或者人际关系经验，对他人是失望的、厌恶的、抗拒的，甚至是痛恨的。因为担心、害怕别人看出来自己紧张、不自然，而看不起或讨厌自己，而焦虑、恐惧，而紧张、不自然，是社交恐惧的死循环。回避他人或迎合、讨好他人，都有可能造成情感缺失和心理压抑。需求得不到满足，情感得不到表达。并且有可能引发焦虑、恐惧、强迫等其他症状。

## 02、社交恐惧症的成因

问题过去的形成原因：过去，为什么？

生活事件、人际关系及所处的环境；社会文化，如道德、风俗、习惯等因素；生活经验及观念，新旧观念冲突，带有偏见；心理创伤、阴影，持久的负性情绪记忆；思维倾向和行为习惯，不合逻辑或者不良归因；深层价值观或人生观方面的问题。

过去的生活经验，形成现在的观念和情感郁结，以及相应的思维、情感、态度和行为习惯，遇上生活压力产生心理问题。

### 03、社交恐惧症的解决

问题未来的解决方向：未来，怎么做？

改变信念的方法：新的信念，是自我暗示，也可以作为座右铭。也是思考、判断人际关系问题，和做出选择的依据。我是好的，因为有这样的优点和长处……他人是友善的，因为他人有这样的善意……我在人际关系上是有能力的……他人会接纳我……

改变思维的方法：在与某个人交往或者在某个社交场合，客观、合理的想法……当我遇到某个人或者在某种场合，我感到紧张、难过，我的想法是……我可以这样想……我可以这样做……

放松、愉悦身心的方法：缓慢而悠长的深呼吸，全身肌肉绷紧放松训练，转移注意力，与人交流，专注于一件事情……

改变态度和做法：态度和做法随认知、情感的改变而改变。可以设计出详细的态度和做法，以用作想象预演和实践。

想象预演的方法：首先放松身心，然后想象出具体的情境……采用新的观念、想法，配合着身体的放松、愉悦，采用新的态度和做法，想象预演与某个人交往或者在某种场合的具体过程。

生活实践的方法：用新的观念、思想、态度和做法，配合着身体放松和心理暗示，尝试与人交往……要先从容易的做起。

与人互动的注意事项：自己的外在表现要和他人的反馈形成良性循环，就是自己信任、欣赏和喜爱他人，表现的轻松、自然，别人也更容易信任、欣赏和喜爱自己。前期尽量选择一些自信、乐观、包容心强的人交往，这样自己更容易建立信心。长远的经

营人际关系，平衡彼此的情感和需求，就是在与人交往的时候，既要考虑自己的感受和需求，也要在意和尊重他人的感受和需求。注意观察自己的人际交往模式，尝试运用新的策略。人际关系的自我定位，以及如何定位他人，就是把自己当成一个成年人，不要高看或者看低自己或他人，与人平等、交互，互相尊重、理解、接纳和欣赏，被动变主动，弱者变强者，小孩变大人，索取变付出，尝试平衡彼此的情感与需求，谋求长远的发展。

作者寄语：感谢您阅读本文，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的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辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。

## 二、社交恐惧的案例分析

社交恐惧的症状有：自卑、内向，见了人紧张、僵硬、不自然，回避他人和社交场合。主要有两个方面：对自己的怀疑和否定，即自卑；对他人的怀疑和抗拒，即恐惧。在社交恐惧者的经验里，自己有很多的缺点和不足，别人会看到或者会专门来挑剔自己，并且会忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑或者辱骂自己。

### 01、见了人紧张不自然

【案例一】有一位女性朋友，见了他人不知道说什么，感到紧张、不自然。她是担心别人会看出她的紧张，并且会看不起、

嘲笑或者讨厌她。引导她就以下情况做了想象预演：在路上遇到一个熟人，对方主动的向自己打招呼，询问自己的情况、对自己表示关心，比如吃了吗、干嘛去、身体怎么样、家里怎么样，自己就积极的回应他，这只是打招呼，光说好的就可以；在路上遇到一个熟人，对方没有注意到自己，或者对方也不太喜欢说话，自己就可以主动的向他打招呼，并且询问他的情况、向他表示关心，如果就只是打招呼，对方也会光说好的；在路上遇到一个熟人，自己和对方都没有什么事情，就一起走走、聊聊，如果对方主动的话，就会问自己很多问题，比如身体怎么样、老公怎么样、婆婆怎么样、公公怎么样、父母怎么样、那件事情怎么样，自己就积极的回应他，如果对方比较被动的话，自己就主动的问他一些问题；如果对方对自己比较冷漠，有可能是他对谁都是如此，或者他正心情糟糕，又或者他和自己家里的人有矛盾，不方便和自己多说话，不一定就是因为看不起、讨厌自己；和别人一起吃饭，或者参加酒席的时候，允许自己紧张，带着紧张，积极的回应别人对自己的询问和关心，也可以主动的去询问或者关心某一个人，比如你是谁、你和这家主人是什么关系、你家里几口人、你家里怎么样；和某个人面对面的时候，不必要求自己必须看着他的眼睛或者对着他微笑，不看或者偶尔看一下都可以，一直盯着一个人看也是不礼貌的，如果对方一直盯着自己看，自己可以回避；不必要求自己是一个开朗、外向、健谈的人，以自己的身份内向、羞涩一些比较得当；不必惧怕他人，他人并不能、也不

敢把自己怎么样，顶多就是从内心里评价自己内向、冷漠，如果想让他们喜欢自己，就可以积极的回应、主动的关心他们。

## 02、与顾客交流紧张

【案例二】有一位女性朋友，在与顾客交流的过程里会感到紧张，担心对方会挑剔自己，在顾客和自己讨价还价或者说自己做的不好的时候会特别烦躁。和自己的母亲、姐姐、男朋友关系都比较差，经常和母亲、姐姐吵架，经常看不起、指责自己的男朋友。引导她认识到自己内心里的自卑和恐惧，使她无法承受别人的质疑和否定，易激惹、情绪起伏大，也使他看不惯、指责他人。引导她看到自己的优点和长处，看到自己的内在小孩，学会理解、接纳、肯定和欣赏自己，引导她发现并提升自己的能力，建立能力感和自信心。引导她学会与人建立和维持关系，学会理解、接纳、肯定和欣赏他人，学会在人际关系里直接或者委婉的表达自己的想法和感受，避免情感压抑，学会尊重他人的感受和需求，学会如何让他人认可、信任和喜欢自己。引导她学会延迟反应，在自己看不惯或者感到愤怒的时候，就先等几秒钟，做几个深呼吸或者在心里咒骂几句，再做出反应。引导她学会面对和解决问题，自立自强，不再依赖他人，并且学会与人合作。引导她从内心里超越对他人的恐惧，即使对方再凶恶，也不能把自己怎么样，自己有能力保护自己。引导她对工作和人际关系中可能会出现的问题设计应对方案，并且做想象预演。引导她学会觉察

自己头脑中的消极想法，并做出积极的设想。引导她学会规划时间，提高控制感。经过十次的心理辅导之后，症状明显改善。

### 03、担心别人嫌弃自己

**【案例三】**有一位男性朋友，从小就自卑，怕别人嫌弃自己，父母管教严格，经常否定、指责和打骂自己。现在害怕别人对自己开玩笑，害怕在酒席上敬酒，不敢去丈母娘家。怕说错话得罪人，怕自己会紧张、不自然，怕别人看出来，怕别人会因此而看不起自己，自己感到羞愧，感觉不如别人，抬不起头来。引导他从内心里超越对他人的恐惧：别人就是看出来自己紧张，也不能、不敢把自己怎么样，不用惧怕他们，提升勇气。引导他通过想象预演练习在酒席上敬酒：首先邀请别人，然后说一些感谢、祝福的话，也可以说出自己的愿望，比如感谢对方在过去对自己的帮助，祝愿对方身体健康、家庭美满、事业顺利，期望对方以后多多帮助自己，提升能力感。引导他认识自己，看到自己的优点和长处，学会理解、接纳、肯定、欣赏和鼓励自己，提升自信心。引导他正确看待他人和人际关系，学会尊重、理解、接纳、欣赏和信任他人。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

### 04、担心被看出来害怕

**【案例四】**有一位女性朋友，害怕他人，害怕的原因是害怕别人会看出来自己害怕，并且会在心里面看不起和嘲笑自己。是

因为她从小到了经历了很多他人的忽视、否定、拒绝、贬低和嘲笑，特别是长辈们（尤其是母亲）对自己的打击。引导她逐渐认识到：现在别人不能也不敢把自己怎么样；即使别人在心里面嘲笑自己，也不敢把自己怎么样；中国人全民皆自卑，大部分的人在大部分的时间，都是在内心里面否定、贬低、看不起和嘲笑他人，却在嘴上说别人好、说自己喜欢别人的；只有内心自卑和恐惧的人，才会在内心里面否定、贬低、看不起和嘲笑他人，以此来抬高自己，获得暂时的虚假自信和勇气；当别人在内心里看不起和嘲笑自己的时候，说明他在自己这里是感到自卑和恐惧的，否则他也不需要通过贬低自己来抬高他自己；自信的人会尊重、理解、接纳和欣赏他人，不需要通过贬低他人来抬高自己；人们在面对优秀的人的时候，会感到自卑，会在内心里面挑剔和贬低对方，以此来抵消自己内心里的自卑；人们更喜欢小丑，就是因为小丑看起来那么丑陋不堪和愚不可及，能够使自己感到非常自信；那些性格外向、喜欢表现的人，是在自我催眠或者自我欺骗，假设他人心里面想的和嘴上说的是一样的，都是在欣赏和喜欢自己的，都是喜欢看自己表现的，所以才会那么外向，积极、踊跃的表现自己。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

## **05、控制不了自己表情**

**【案例五】**有一位女性朋友，有社交恐惧症，内心自卑，惧怕他人，见了人感觉紧张，身体僵硬、表情不自然，担心自己会

对他人流露出厌恶的表情，感觉控制不了自己的身体反应和表情，回避他人和社交场合。这是她和自己的身体反应的关系和对话有问题，身体会有怎样的反应、脸上会有怎样的表情，都不是人为可以控制的，而是由心而发的，心里会有怎样的想法和情绪感受，就会有怎样的身体反应和表情。这说明在她的内心深处确实存在对他人的厌恶和抗拒，是由自卑引起的，她感觉自己有很多的缺点和不足，感觉别人会或者正在看不起、嘲笑和厌恶自己，所以本能性的做出了反击，就是对他人的厌恶和抗拒，并且表现在了自己的身体反应和表情上。引导她学会理解和接纳自己的表情和内心，不再试图控制自己的身体反应和表情，学会通过改变自己内心深处的想法和感受来调整自己的身体反应和表情。引导她学会尊重、理解、接纳、肯定和欣赏自己，以提升自信心。引导她认识到现在别人不能把自己怎么样，自己有能力保护自己 and 做出反击，自己也有家人的支持和保护，自己不用再惧怕他人，以提升勇气。经过十次的心理辅导之后，社交恐惧症状明显减轻。

## 06、害怕被人看不起

【案例六】有一位男性朋友，有社交恐惧症，总感觉别人会看不起、欺负自己，每次见了他人就紧张、不自然。引导他学会放松、愉悦自己的身心，学会相信自己，也相信他人，即使自己有一些缺点和不足被他人看见，他人也不会、不敢把自己怎么样，从内心里超越对他人的恐惧。引导他学会理解和接纳自己，并且

学会如何与他人建立关系和对话，并且对各种社交场合进行想象预演。经过十次心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

## 07、自己不喜欢交朋友

**【案例七】**有一位男性朋友，性格孤僻，回避社交场合，不喜欢交朋友。经过交流发现，人际关系对他来说就是比较，一般人交朋友就是为了一起玩耍、聊天，而他是为了证明自己，为了成功，事关自己的荣辱、得失、成败甚至是生死，所以他才会自卑、恐惧，是因为自己不如别人而自卑，因为害怕别人会看不起自己而恐惧。而他也会经常拿自己和别人比较，总感觉自己不如别人，以此来挫败自己。引导他正确的看待自己、他人和人际关系：交朋友是为了一起玩耍取乐、一起聊天，在彼此寂寞的时候有个陪伴，在彼此有困难的时候能够得到帮助，这里面没有高低、是非、对错和成败，回归人际交往最纯粹、随性的本质，就能逐渐放开自己。再一个，别人会不会看不起、欺负自己，在于自己是否能够制衡他人，人与人之间能够相互尊重，是基于相互的制衡，就好比：你尊重我，我也会尊重你；你欺负我，我也会给你好看。经过十次心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

## 08、重要场合说话结巴

**【案例八】**有一位男性朋友，在面对重要的人或者自己喜欢的人，再或者在重要场合发言的时候，说话会磕巴，为此感到非

常苦恼。引导他认识到：说话磕巴不是病，是因为自己着急、紧张引起的，一般人在着急、紧张的时候也会磕巴，只要自己能够放松下来，就不会再磕巴。他之前是把自己所有的挫败都归因为磕巴，给自己打了个死结。并且引导他提高与人交往和表达的能力。经过五次的心理辅导之后，他说话磕巴的症状明显减轻。

## 09、与人接触感到害怕

【案例九】有一位女性朋友，与人接触会习惯性的害怕，低头不敢说话，尤其是自己经常接触的婆婆。引导她解析自己的习惯：与人在一起聊天的时候，想到自己紧张、表情不自然，担心别人会讨厌自己，感到害怕，所以回避、掩饰。引导她认识到别人不害怕的原因：相信大部分人都是友善的，都愿意理解和接纳自己；即使个别人想伤害自己，也不能、不敢把自己怎么样，自己有自我保护的能力，也能抵御他人的侵害；自己想说什么就说什么，随意的闲聊，不必说的太完美。引导她进行想象预演：想象和婆婆在一起聊天，想着婆婆对自己是友善的，她能够理解和接纳自己，即使她对自己有看法，也不敢伤害自己，自己想说什么就说什么。经过十次的心理辅导之后，她的症状明显减轻。

## 10、不喜欢被人关注

【案例十】有一位男性朋友，回避社交场合，不喜欢与人交往，害怕暴露，不喜欢被他人关注。在一个自我怀疑与否定的恶

性循环里，认为自己不擅长社交，怕被别人发现，怕别人会看不起自己，回避社交，就更加认为自己不擅长社交。引导他改变自己的想法：大部分人都是善意的，有个别挑剔的人也不能把自己怎么样，自己可以随意的与人来往和交谈。引导他对于自己比较回避的几个社交情境制定对策，具体到想法、态度和做法，并且进行催眠想象预演训练。引导他端正人际交往的目的：社交无关成功与失败，无关利益，无关评价和比较；与人交往是为了寻找快乐，在一起玩的久了就会有感情，互帮互助是自然而然的事情，不需要刻意追求；认识的人多了，有适合自己的，也有不适合自己的，适合自己的就多在一起玩，也不需要去讨好那些不喜欢自己的人。经过五次心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

## 11、与人对视目光躲闪

【案例十一】有一位女性朋友，不敢直视他人，目光总是躲闪。引导她认识到问题的存在原理和形成原因：感觉自己有很多的缺点和不足，自我怀疑和否定，担心自己会暴露，担心别人会从自己的脸上和眼睛里看出来自己紧张、害怕、回避、抗拒和自己的敌意，担心别人会看不起、讨厌、疏远或欺负自己，所以不敢直视他人、目光躲闪。引导他认识到别人不害怕的原因和自己怎样想、怎样做才能不害怕：自我肯定和欣赏，看到自己的优点和长处，理解和接纳自己的缺点和不足；即使对方看到了自己的缺点和不足，也不会、不能或者不敢把自己怎么样，自己也有自

我保护的能力，也能抵御侵害，不用害怕；自己也有选择，对方不喜欢自己，自己可以换一个人交朋友；自己为自己负责，无需为他人负责，自己不依赖于他人，也就不那么在意他人的看法和态度。经过五次的心理辅导之后，她的社交恐惧症状明显减轻。

## 12、引发了其他症状

【案例十二】有一位男性朋友，内心自卑，有社交恐惧，并且引发了焦虑、强迫症状。引导他认识自己内心里的恐惧：担心自己会焦虑、恐惧和强迫，担心自己出丑，担心别人会看不起、欺负自己。引导他超越自己内心的恐惧：焦虑、强迫症状都是社交恐惧引起的，先不用管，等自己超越了对他人的恐惧，焦虑、强迫症状就会自己减退；大部分的人都是友善的，有个别比较挑剔的人也不能把自己怎么样，自己有能力保护自己、抵御侵害。在自己焦虑、强迫的时候，就说明自己是在逃避和对抗，就先停下来，问问自己：我在怕什么？真的发生了又会怎样？我能否面对和承担？直面恐惧，超越恐惧。引导他端正人际交往的目的：社交为了相互陪伴、寻找快乐，在一起久了之后，互帮互助是很自然的事情，不需要刻意的、功利的去追求，自己想怎么样就怎么样，随心所欲，真实、自由，在面对权威的时候，可以适当敬畏。经过十次的心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

作者寄语：感谢您阅读本文，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的原创

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辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。