

2. “交流”类型：

- 发起或者维持一段谈话
- 电话交谈
- 和权威性人物说话（医生、教授、老板）
- 表达个人看法
- 在一个小组中与别人合作
- 处于比较亲密的情境中（例如约会）
- 参加聚会或者其他社交活动

社交焦虑也可表现为以下一些常见的症状，分为下面三个主要类型：

1. 生理（你的感觉）：脸红，出汗，呼吸急促，心跳加速，发抖，手汗，胃部不适，嘴干，头昏眼花
2. 认知（你的想法）：错误地感觉你会被负面地评价，错误地认为其他人不会认可你，害怕在别人面前觉得困窘，想给别人留下好印象但又怀疑自己是否有能力做到，过早地担心事情
3. 行为（你做什么）：逃避令自己不自在的（需要有所表现或者需要和其他人交流的）场合，被动内向，用酒精或其他药品来应对焦虑，寻求别人的肯定，过度道歉，回避眼神交流，通过化妆来遮掩脸红。

应对策略：

1. 认清自己能对什么有所改变

学习本册中的自我帮助策略并不能让你从一个生来内向的人变成一个外向的人。但是，希望可以令你从“不开心地害羞”变为“害羞但仍能成功”。

“不开心地害羞”的人害怕被人评判，因为这种害怕而尽可能少说话，相信其他人不会紧张，相信别人都能看出自己正在紧张，感觉每段对话出现的空白都是自己的责任，感觉自己在许多社交场合都是失败的、说的每一句话都有问题。

“害羞但仍能成功”的人觉得自己有有趣的话题可以说，相信大部分人都是友善的、包容的，不会觉得自己需要让社交场合中的所有人都铭记自己，意识到了其实每个人认识新的人的时候都会紧张，意识到了自己并不能和每个人都成为朋友，可以接受交谈中的沉默，能够承认自己很紧张，对社交有比较现实的期望，接受自己在社交中作为一个倾听者的角色。

不仅如此，我们需要意识到我们的目标不是为了完全消除自己的焦虑，而是让焦虑降低到一个自己可以接受的度，一个能够享受社交上互动的度。

2. 要记住“彩虹之前总有风雨”

面对你的社交焦虑或者羞怯是困难的，因此你可能已经逃避过许多次社交场合。当你开始面对新的社交场合时，最开始你会觉得有些不自在，但你不能让这种感觉阻碍自己。经过多次锻炼之后，面对令人焦虑的社交场合就会容易许多。“不经历风雨怎能见彩虹”的概念很符合社交焦虑的场景，但是你需要循序渐进地面对新的社交场合，在你已经觉得自在的程度上再一点点加强。

3. 发现自己负面的想法

有社交焦虑的人的最大问题之一是：他们自己就是自己最大的批判者。他们经常不自觉地对自己和自己在社交场合的表现有负面的看法。比如说：

- a) 没有人会喜欢我的演讲
- b) 我结巴的时候看起来就像个傻子。
- c) 我打赌他们肯定都在背后偷偷嘲笑我。
- d) 我做不到这些，我太失败了。
- e) 没有人会愿意和我在一起。

为了辨别这些负面的想法，用日志来记录它们是一个非常好的方法。每次都把自己在社交场合中产生的对自己的负面评价写下来。同时把诱发这些负面想法和焦虑的情境也记下来。这个方法会帮助你辨识是什么样的情境会容易让你焦虑。

4. 质疑负面的想法

当你发现你的负面想法之后，你需要评估这些想法的合理性。很有可能你的这些想法都是十分夸大的、不理性的、或者完全不符合事实的。你可以通过向自己提以下的一些问题来发现自己的思维偏差：

- 自己很恐惧，证据在哪儿？
- 其他人真的发现我的紧张了吗？
- 可能发生的最坏结果会是什么？
- 这个错误会毁掉我的整个未来么？
- 我百分之百确定别人是这样认为我的么？
- 这件事情的发生机率到底有多少？
- 我又没有预知未来的能力，所以我怎么能确定将来会发生什么？
- 事情会发展到我所恐惧的程度么？
- 或许我过高估计了其风险？
- 我会用对待自己的这种方式对待朋友么？
- 同样的场景下，一个自信的人会怎么做？
- 一年之后，这些还重要么？
- 他们的行为是不是还有别的原因？

5. 辨别认知上的偏差

有社交焦虑的人和自信的人的思维定式不大一样。在你的负面想法之下，通常都是有一套错误的、无益的信念在起作用。通过发现这些偏差，你能够开始明白你焦虑的源头。典型的认知偏差包括：

- a) 完美主义 - 你对自己在社交场合的表现有不切实际的追求，所以最后感觉自己十分失败。例如：你可能期望你的工作面试完美无瑕，尽管你之前仅仅只有过几次面试的经验而已。
- b) “非黑即白”思维 - 在你眼中，社交互动是非黑即白的。除非一切顺利，你就会对自己的表现觉得不满。比如：除非所有人都喜欢你的演讲，不然你就会很失望。
- c) 读心术 - 你总觉得别人对你的回应都是负面的，即使你拿不出任何清晰的证据，也没有同对方核实过他们的真实想法。比如，你觉得人们会不喜欢你，甚至在他们都还没机会对你产生任何想法前就已这样认为。
- d) 贬低正能量 - 你看轻社交中的那些积极的经历，只关注你尴尬或者不自在的时候。比如：虽然你去过的好几次派对都很享受，但你依旧只关注你感觉到尴尬和焦虑的那很少的几次。
- e) 放大缺陷 - 你总是纠结于社交中的非常小的缺陷，无视许多积极的方面。比如：你看到有一个人在你演讲的时候打了个哈欠，便以为所有观众都觉得十分无聊。
- f) 以偏概全 - 负面的个例在你眼中代表了整个趋势。比如，如果一个人拒绝了你约会的请求，你就会觉得没有任何人会想和你一起出去。
- g) 情绪化思维 - 当你对某件事情的感觉十分强烈，你就觉得这件事情一定是真的。比如，你感觉十分没有安全感，于是你就认为所有人都觉得你很失败。
- h) 把预感认作现实 - 你预测一个负面的结果，并坚信你的预测是对的。比如，你预感别人不愿和你有交集，所以你就减少自己和别人的接触，其实这样别人就没有机会和你交流了。
- i) 以为自己是宇宙的中心 - 你将别人的行为完全归因于你与他们的交流。比如：你的老板不和你进行眼神交流，你就以为他一定是对你很生气，虽然事实上是他不和任何人产生眼神交流。
- j) 错误的相对论 - 你把自己和别人比较，只看到别人的优点，同时却轻视自己的能力。比如，其他人看上去很自信，于是你以为他们从不会缺乏安全感。但事实上别人也会缺乏安全感，只不过没有在你面前表现出来罢了。

6. 不再回避社交场合

有社交焦虑的人最容易选择回避社交场合来避免焦虑。这的确可以短时间内减少焦虑，但是长期如此，只会让焦虑变本加厉。并且，如果你一直回避社交场合，那就是在减少你锻炼社交技巧的机会。没有良好的社交技巧，当你需要和别人交流时会更加焦虑。不要再用逃避来解决问题了，即使你过去的尴尬经历令你很想回避社交。

除了直接避免社交场合，羞怯的人也会经常有一些其他逃避行为，例如通过酗酒、吸毒来减少在社交场合的焦虑，不微笑或是不与人进行眼神接触以避免交谈，只和话

很多人交流，把交谈朝比较保险的话题上转等。想要成功克服你的社交焦虑，就需要注意改变这些行为。

7. 建立符合现实的应对声明

当你明白你的焦虑和恐惧从何而来之后，下一个步骤就是通过建立更符合现实的自我对话来对抗你的恐惧和负能量。这些对话或者声明需要建立在事实和证据上，而不是焦虑和恐惧上。例如以下这些较为普遍适用的声明：

- “我可以应付下来的。”
- “紧张也是可以的。”
- “我犯了个错的话观众也不会怎样的。”
- “这件事对我来说很熟悉，我可以搞定。”
- “并没有任何证据能证明我会失败。”
- “他们的反馈并不是人身攻击，而是有建设性的，会帮助我在将来做的更好。”
- “我只要深呼吸一下就好了。”
- “我的自尊并不取决于别人。”
- “这是一个很好的练习。”
- “这些人是希望我成功的。”

在进入令你不太自在的社交场合之前，记住这样的一些句子是很好的。针对每一个你的负面想法都逐一找到具体应对的声明则更佳。而且要用证据支撑这些话语，而不仅仅是用积极想法，因为证据的力量更加强大。

例如：

<u>负面想法</u>	<u>符合现实的应对声明</u>
1. “派对上没人会喜欢我。”	“如果我努力和别人交谈的话，他们通常会对我友好。”
2. “没有女性会想和我约会。”	“我不清楚她们想不想和我约会，除非我张嘴问出这个问题。”
3. “当我和新认识的人打电话的时候我听起来就像个傻子”	“我不清楚别人是怎么看我的 - 有可能是正面的。”

8. 创建并使用焦虑等级

制作一份清单，提及至少 10 个你会感觉焦虑的社交场合。然后，用 0 到 100 之间的数值（0 是完全放松自在，100 是极度恐惧）来评估你的焦虑程度。在描述场合时越具体越好。然后你可以让自己先适应焦虑程度最小的场景，然后逐渐提高等级。下面是一个焦虑等级的例子：

焦虑等级

	焦虑等级
1. 和熟人交谈	10
2. 和同一个课题小组的组员交谈	20
3. 和班级里的新同学交谈	30
4. 在上课之前和一群同学交谈	40
5. 作为小组的一员进行报告	50
6. 在一小组同学（小于 10 人）面前报告一个很熟悉的话题	60
7. 在一小组同学（小于 10 人）面前报告一个不熟悉的话题	70
8. 在 10-30 个同学面前报告一个很熟悉的话题	80
9. 在 10-30 个同学面前报告一个不熟悉的话题	90
10. 在班级里多于 30 个同学的面前作报告	100

9. 表现于人前时考虑的准则

- a) 表现于人前的场合，应该是你自己有意识地选择好的，而不该是随机的和不可预测的。通过对于在何种场合与人交流做好计划，会让你拥有更多的掌控权，而不是随机地去经历这类场合。
- b) 提前预见将是怎样的社交过程，提前计划好如何应对所有可能的结果。
- c) 在你所选择的场合中多滞留一段时间。如果你一感觉焦虑就要落荒而逃的话，“只有逃避才能缓解焦虑”这样的负面想法会被强化。假如所选场合本身历时较短，无法滞留，则需要多次经历才会有效。
- d) 要经常去与人社交才会有效地改善焦虑。如果偶尔为之，是不会有用的。理想的锻炼是至少每天一个小时。
- e) 相对于与自己焦虑或恐惧作斗争，不如去直接去感受它，你会更快地平静下来。
- f) 做好在社交过程中会感到焦虑和恐惧的心理准备。如果你没有感到焦虑和恐惧，则说明这次锻炼难度不够。
- g) 不要期待社交活动会完美进行。要知道，即使表现得很差，就因为你去尝试了，你也是在向着对的方向作出改变。
- h) 即使有困难也保持乐观。克服恐惧的过程估计不会那么顺利，但是坚持下去你会积累更多积极的经验。
- i) 在各种各样的场合中、和各种各样的人锻炼如何表现自己，因为这是锻炼自己在各种场合保持自信的非常有效的方法。
- j) 在社交活动之前、之中、之后都使用符合现实的应对声明来建立你最健康的心态。

10. 记住科学研究是如何描述有社交焦虑的人的

研究表明，如果你比较羞怯，你更容易会：

- a) 比旁人更消极地评价自己在社交上的表现
- b) 对社交场合有消极的期待，从而导致不好的结果发生。
- c) 放大那些带有“危险”信号的社交信息
- d) 消极地解读模棱两可的面部表情
- e) 总是把自己和社交能力更强的人作比较，而不是和与自己能力持平或是更差的人比较。
- f) 以为自己焦虑的症状（脸红、颤抖、流汗）比那些看上去不害羞的人的症状更明显。

希望这些信息可以帮助你矫正你的认知观点。

11. 记住害羞的好处

害羞也并不全都是坏的，因此你需要领会作为一个害羞的人所拥有的优势。从进化的角度来看，它能限制社交中的过分行为从而避免被人排斥。例如，羞怯使一个人做不到垄断谈话，冒犯他人，或是暴露过多的个人信息。而且，大量证据表明害羞的人是更好的倾听者，更敏感，更具同情心，从而能交到很好的朋友。

但是要记住，一点点羞怯是好的，但是太多羞怯就会让人痛苦。

12. 明白自己不是所有人注意的焦点

害羞的人通常认为周围的每个人都在观察和评判自己的一言一行。他们容易认为自己正在被别人所评判，而且评判的结果基本都是负面的。

因此，明白其实大多数人都在忙于关注他们自己以及表现是很重要的，人们通常沉浸在自己的世界中，所以对你的言行顾不上注意或不感兴趣。当你终于不再过度纠结于别人是如何看待自己的，你就可以更多地关注别人的言行和身体语言，从而做出更加恰当地回应。

13. 不要再和社交能力最强的人进行比较了

和社交能力最强的人比较（害羞的人会经常作这样的比较），你当然会感觉自卑。把自己和婚礼主持人、演讲的人、派对上最活跃的人、或是电视上的名人作比较的话，你无法避免会感觉糟糕，从而加重你的羞怯。应该把自己与其他与你相似的害羞的人比较。会有很多人比你还要害羞，因为几乎半数的人都是在和羞怯做斗争。

14. 不要再在社交场合保持沉默了

许多社交焦虑的人在各种社交场合保持沉默来应对自己的焦虑。这样的行为对锻炼将来需要的社交技能或者建立你所想要的人际关系都没有益处。所以，尝试着问一些开放性的问题，赞美他人，展现良好的社交礼仪（即帮他人开门，帮他人取些东西，对别人报以微笑），聊一聊当下你们的共同点，或是提起一些有趣的事情。通过读书、

看报、看电视或者电影、参加社区活动，或仅仅是积极地生活，你都会有更多可以用来和别人聊天的内容。

15. 关注自己的成功之处

害羞的人趋向于分析自己所在的社交情境，关注于自己犯的错误。当我们着意寻找错误时，就一定会找到，从而更加坐实了自己最大的恐惧。

所以，不妨尝试一种新的策略——寻找自己做得成功的地方。在进入一个社交场合之前，想一下你以前有哪些做得好的地方。在社交场合之中时，注意力集中在进展顺利的方面。在社交结束之后，再度回溯顺利的方面。即：开始控制自己的大脑去只想那些交流中比较积极的方面。

16. 理解你的身体对社交情景作出的反应

估计你已经在很多场合经历过了，某些社交场合会让身体产生很大变化，即是“战逃反应”。其中包括：流汗、脸红、发抖、胃部不适、头晕、呼吸急促、心跳加快、口干等等。这些身体反应是由于我们的自我感受到了潜在威胁而产生的。要知道，战逃反应是一个很短暂的反应，所以不必纠结。相反的，应该重新集中注意力，比如把注意力集中在其他人说话的内容上。而且要记住，这些身体反应在别人的眼中并不如你自以为的那样明显。不要以为自己有很强烈的反应就意味着你需要逃离或者觉得自己不属于这里。只要你在这个环境中呆的够久，这些反应就会自己消失。必要的话，也可以稍稍离开一会儿，然后再回来。重新标识你的焦虑症状也是很有帮助的，把“焦虑”重新标识为“激动”，把“恐惧”重新标识为“期盼”。

17. 学习一些基础的心理放松的技巧

放松的技巧可以在产生焦虑的社交场合之前、之中或之后使用。开发一系列不同的方式来放松身体，如果一种方法不奏效的话还可以有很多其他选择。这些技巧包括隔膜呼吸，自主训练，渐进性的肌肉放松，被动型肌肉放松，想象和正念训练。你可以寻求心理学家的帮助来锻炼这些技巧。

18. 发展你的社交技巧

为自己的社交技巧建立一个渐进发展的计划，因为很多焦虑都是因为你自认为你的社交技巧太差了才产生的。在一些情况中，这可能是一个错误的感知，但在其他情况中这可能确实是问题所在。弄明白自己缺乏的是哪些社交技巧，然后制定一些合适的场景来进行练习。比如，如果你的技巧中缺乏“和别人闲聊”这一项，那么首先观察其他人是如何闲聊的，然后看看你能从中学到什么。这样进行一段时间之后，在一些比较常见的适合闲聊的场合中开始练习闲聊。例如，在教室中和坐在自己旁边的人进行闲聊。在每个课堂中，你都可以利用同样的策略，与旁人聊一些共同话题：对这门课的感受如何，作业有没有做完，在进行什么学位的学习，论文准备写什么主题，大几了，毕业之后打算做什么，等等。慢慢的，通过反复地练习可以让你更有自信，并储备一些可随时选用的社交话题。

I would like to acknowledge Vivian Chan in researching and writing parts of this handout.

Written by Dr. Kim Maertz

Mental Health Centre

University of Alberta