

# 无压力社交

作者：[英] 吉莉恩·巴特勒

版权信息

COPYRIGHT

书名：无压力社交

作者：【英】吉莉恩·巴特勒

出版社：江西人民出版社·后浪

出版时间：2018年10月

ISBN：9787511377333

本书由后浪出版咨询（北京）有限责任公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

## 致 谢

本书借鉴了很多外部资料，我的任务便是将它们汇编到这本书中，并使读者从中获益。如果本书真的对读者们有帮助的话，我觉得有必要做出以下声明来感谢这些个人的或专业的意见。我与家人、朋友、同事、学生和患者在社交焦虑问题上进行过很多沟通，这在很大程度上丰富了本书的结构与内容。自 20 世纪 80 年代初对这个课题产生兴趣后，我便一直坚持与他们交流，从未中断过。我很喜欢研究这个课题，它使我振奋，并带给我很多乐趣。尤其是在最近，它产生了一些非常深远的影响。因此，我希望感谢这 4 位同事，他们富有开拓性和创造性的想法在社交焦虑研究领域里对纠正错误的治疗方法产生了极大的影响，他们是：戴维·克拉克、梅拉妮·芬内尔、安·哈克曼、阿德里安·韦尔斯。

## 第一部分

### 了解什么是社交焦虑

克服一个问题的前提是对它进行深入的了解。虽然大家可能想跳过这一部分，立刻开始着手解决自己的心理问题，但是第一部分的 5 章内容对大家还是很有帮助的。第一章详细介绍了什么是社交焦虑，可以帮助你确定自己（或他人）是否存在这方面的问题。它能帮助你辨别心理障碍的各种表现形式以及造成影响的不同途径。第 2 章的主题则是害羞。它详细地介绍了社交焦虑和害羞之间的异同。社交焦虑和害羞在本书的其他章节中被统称为“社交焦虑”，同时由于二者具有相似的症状和不良影响，它们的治疗方法也非常相似。第 3 章介绍了思维模式对克服社交焦虑的重要意义，并提供了一些可以参考的改善方法。第 4 章解答了一些社交焦虑者最关心的问题：是什么导致了社交焦虑？最后，第 5 章解释了社交焦虑的运作机制，帮助我们准确地找到需要着重解决的问题，进而克服它。

## 什么是社交焦虑

社交焦虑（Social Anxiety）是对一个人在与他人交往时产生畏惧、紧张和焦虑感这一现象的简称。一些遭受社交焦虑困扰的人会声称他们只是害羞，而且生来如此。但另外一些面临同样问题的人却一点都不害羞。因此，害羞与否并不是判断个体是否是社交焦虑者的唯一标准。社交焦虑使人们认为自己会做出一些引人奚落或令自己尴尬的事，同时它也会使人们觉得他人都在对自己指指点点，因此变得悲观消极。当然，对嘲笑和尴尬的恐惧感具有一定的约束力，同时它能使你具有自我意识（Self-Conscious）<sup>①</sup>：使你觉察到自己真的可能做出某些不好的行为。谁会想让别人看到自己笨拙、信心不足或因害羞而面色发红的一面呢？社交焦虑者通常认为与别人的交往会揭露一个令他们痛苦的事实：他们会因缺乏信心而遭到别人的反驳、忽视、指责或拒绝。

这些想法会给正常的人际交往带来很大的困扰，使人们变得不善言谈、倾听或交友。通常这会进一步造成孤独感和寂寞感。对于大多数社交焦虑者来说，令他们备受折磨的就是社交焦虑会妨碍自己与他人建立亲密关系，或是找到一个能共度一生的伴侣。

社交焦虑者对他人通常怀有一种亲切的感觉，同时他们的个性在别人看来也具有一定吸引力。他们甚至可能会颇具幽默感、活力十足、心胸宽广、温柔善良、善解人意、谨慎认真、有趣、安静或激情等品质，而且他们倾向于选择那些使他们感到愉悦的方式处理事情。但是在社交时他们很难感到愉悦，来自社交的焦虑感往往会使他们将这些优点隐藏起来。这种焦虑感会阻碍他们进行表达，长此以往会导致表达能力严重退化。他们慢慢会对自己的可爱之处失去信心。克服社交焦虑所带来的最直接的好处之一便是使人们更好地展现自己的优点，并且更好地享受（而不是害怕）这一过程。它可以使你发现，或者说，重新发现自我。当你意识到没有人的社交表现是完美的，每个人都会犯错误时，它最终会使你信任自己，而不是怀疑自己。犯错误是没关系的——这只是人生中的一小部分而已，你没有必要因此贬低自己。

## 定义社交焦虑

定义问题是一个很重要的步骤，因为它可以使我们将注意力集中于社交焦虑中最令人困扰的方面。正是这些方面使人们痛苦不堪，备受煎熬。

社交焦虑是正常的。每一个人都会在某个时候产生这种体会（因此每个人在某种程度上都知道它是怎么一回事）。那种认为它永远不会再发生的观点是很荒唐的。事实上，试图寻找一种能“根治”社交焦虑的方法也是徒劳的。相反，在发现社交焦虑这一问题时就试图对它进行定义，并试图找出使它不断发展的原因，有助于我们开始治疗工作。正如你将在第5章读到的那样，专注改变这些，特别是学会减少自我意识能起到很大作用。它能减轻痛苦和压力，并帮你过上理想的生活。但首先，你需要明白社交焦虑是什么。

对社交焦虑的种类划分、定义以及诊断一般沿用美国心理学会的《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-5，2013）中社交焦虑障碍（Social Anxiety Disorder）<sup>②</sup>的条目。其中有以下4个主要诊断标准：

1. 在面对陌生人或潜在的观察者时，对一种或多种社交行为产生显著且长期持续的恐惧感。患者担心自己会做出令自己遭受嘲笑或置自己于尴尬境地的行为（或出现焦虑征兆）。值得注意的是，社交恐惧症患者通常不会真的做出那样的事，他们只是不得不担忧自己将会那样做。这些症状甚至不用表露出来。人们只要相信这样的事情有发生的可能性，并为此感到惊慌失措，便符合这一标准。
2. 处在令自己恐惧的社交场合中时，几乎无法避免产生恐惧感。对不同的患者来说，触发社交焦虑的线索也是多种多样的：打电话，与人长时间交谈，进入一个充满人的房间，当众吃东西或发信息，当众演讲……对他们来讲，要完成这些事几乎是不可能的。当然，在一般意义上的焦虑和病理学意义上的焦虑之间并没有一个硬性、简明的分界，焦虑是有很多种程度的。而正常的焦虑通常是间歇性的，并且不久就会消失。每个人都或多或少经历过“状态不佳”的时期，比如刚入职时，要通过种种考验来实现别人对自己的期望。在这种情况下，一些人可能更有自信心，因此显得游刃有余，而另一些人则可能有不同程度的焦虑，因此会经历更久的“状态不佳”的时期。
3. 认识到自己的恐惧感是不合理的或是过度的。社交焦虑障碍导致的结果之一就是患者往往能意识到造成焦虑的事物其实并不危险，而且他人通常不会因此焦虑。但是意识到这一点反而会使情况更糟糕——患者会更焦虑、更缺乏自信或认为自己能力不足。
4. 尽可能回避可能会导致自己恐惧的社交场合或在这些场合中倍感煎熬。人们对这些场合的回避是出于天性的，因为自我保护是人类的本能。恐惧感能够警示潜在的危险。停留在这种场合中对患者来说是有风险的。社交焦虑者通常是非常不想被隔离或孤立的，但他们却没有办法切断恐惧感的来源：其他人和关于他人对自己看法的猜测。和他人的沟通（比如在购物、旅游或工作中）是无法避免的，而社交焦虑者们渴望工作、结交朋友和拥有归属感。因此，他们往往会忍受着恐惧，或者试图减弱潜在风险，使自己感到更加安全。当恐惧感很强烈时，患者使用这种方法也是合情合理的。

为了突出正常社交焦虑与病理意义上的社交焦虑障碍（用于诊断的专业术语）之间的区别，该诊断手册增添了一些更加具有普适性的标准：该心理障碍是否妨碍了患者的生活并持续造成了超过6个月的显著焦虑感。且不论这些标准是否使社交焦虑障碍的诊断更加完善，临床上对焦虑感“显著”程度的诊断也没有一个清晰的标准。最常见的一种社交焦虑障碍就是对当众演讲的恐惧（大约75%的社交焦虑者害怕在公众场合演讲）。但是，对当众演讲怀有一定程度的恐惧是再常见不过的现象了。事实上，它甚至比人们对死亡的恐惧还要常见。

这两种社交恐惧是能够被区分开的。一些人的社交恐惧仅限于少数几种社交场合，比如当众吃东西或与性感的人相处；对于其他患者来说恐惧感的来源范围则更加广泛，可能涉及大多数社交场合。在这本书中，我们使用的称呼是“社交焦虑”而不是“社交焦虑障碍”，因为两者之间没有一个硬性而简明的区分方法，而且社交焦虑障碍还存在技术上的诊断困难。焦虑是社交恐惧患者的内心感受，而且在大多数情况下更加通俗易懂。另外，无论症状的轻重程度、间歇或持续性如何，这种称呼都适用于我们了解并找到解决问题的方法。

害羞是我们提到的另一个术语，害羞的人可能会同意前面对于焦虑症状的很多描述。选择用这个术语并不是因为它简洁，而是因为它与社交焦虑有很大的共性，即使它并不具有“心理诊断”方面的意义。我们将会在第2章中进一步说明相关的内容。与害羞相比，社交焦虑更为人所知。心理学家们最近才开始研究害羞，但是，害羞与社交焦虑之间的相似之处却很多。而且对社交焦虑症状的一些描述也同样适用于害羞。但是，这并不表明害羞要被“诊断”为一种心理问题。不管是害羞还是社交焦虑，都具有不同的程度。而且它们所引起的不良影响也有大有小。

## 社交焦虑的症状

对于社交焦虑的定义是我们理解这个问题的基础。接下来就是要思考社交焦虑究竟对你产生了什么影响。最主要的症状是什么？表格1.1列出了4种主要症状并搭配了相应的例子。没有两个人会有完全相同的症状，而且现实中的症状远比表格中的丰富。如果你的症状没有被列在表格中，你完全可以自己添进去。为了更好地评估自身的问题，大家最好仔细反思社交焦虑是怎样影响你的思想、行为、生理和情绪及感受的。虽然在一开始就确定自己的症状比较困难，但你是能在表里找到符合自己情况的症状的。结合你在社交焦虑方面的实际经历来仔细思考并利用该表格是很有帮助

的。

表格 1.1：社交焦虑的各类症状及例子

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| 对思想的影响    |                                     |
| •         | 过度关注别人对自己的看法                        |
| •         | 很难集中注意力或回忆起别人说过的话                   |
| •         | 过度注意自我，对自己说过的话或做过的事过度在意             |
| •         | 对事情可能发生的意外过度担忧                      |
| •         | 在事情发生后，仍然觉得自己可能做错了什么                |
| •         | 大脑出现空白——无法思考该说些什么                   |
| 对行为的影响    |                                     |
| •         | 说话时语速急促、声音纤弱、含糊不清、思路混乱              |
| •         | 闪避对方的视线                             |
| •         | 避免成为别人关注的焦点                         |
| •         | 规避风险——尽量待在“安全区”，和“安全”的人交谈，谈论“安全”的话题 |
| •         | 尽可能回避麻烦的社交场合或场景                     |
| 对生理的影响    |                                     |
| •         | 别人能够观察到的焦虑体征，比如面色发红、出汗或颤抖           |
| •         | 感到紧张，身体感到疼痛无法放松下来                   |
| •         | 焦虑情绪：心跳加快、头晕目眩、恶心呕吐或呼吸困难            |
| 对情绪和感受的影响 |                                     |
| •         | 紧张、焦虑、害怕、担忧、产生自我意识                  |
| •         | 对自己或他人感到失望或愤怒                       |
| •         | 不自信，自卑                              |
| •         | 感到悲伤、消极、对现实无能为力                     |

在实际情况中这些症状都交织在一起，因此上述想法、行为、生理反应和情绪及感受会以某种方式相互联系、相互作用。比如，当感觉自己看起来很蠢时，一个人就可能会产生自我意识，所以会闪避别人的视线，企图消失在人海中，而这样做又会导致自己浑身颤抖，心跳加速。又比如，在感到激动以及恐慌时，人就很难想出要说的话，甚至会说出一些无意义的话，并因此感到很尴尬。这些思想、感受（包括身心两方面的情绪和感受）和行为之间的相互作用使得人们很难确定焦虑始自何时。第 5 章详细地介绍了社交焦虑的各个方面是如何相互作用的。

对定义的延伸：身为社交焦虑者是一种怎样的体验？

前面的定义以及对一系列症状的描述让我们对社交焦虑这个问题有了更清楚的了解，但是它们并非患者的全部感受。社交焦虑可以影响一个人生活的方方面面，因此它也会产生各种各样的后果。

规避社交焦虑的隐秘方式

一些社交焦虑者会尽可能避免与朋友出游、见面或参加一些较为正式的社交场合，比如婚礼。但是另一些社交焦虑者则会坚持参加那些使他们恐惧的社交活动，考虑到对他们来说规避这些社交场合也不是难事，所以这样的做法看似表明社交焦虑没有严重影响他们的生活。但是，这样的看法其实忽视了那些规避社交焦虑的隐秘方式，比如小声说话和碎步疾走。表格 1.2 中列出了其中的一些方式。事实上如果你忽视这些方式（不管你怎么看待它们，比如，觉得它们是无害的），就无法从中获得经验教训。因此，无论它们有多么隐秘，你都要重视这些方式，因为它们可能导致问题的进一步发展。

表格 1.2：规避社交焦虑的隐秘方式

|   |                            |
|---|----------------------------|
| • | 在进入一个充满人的房间前，等待别人的陪同       |
| • | 参加聚会时充当分发东西的角色，以免和人交谈      |
| • | 推迟做一些事情，比如和邻居见面或在购物高峰期前往超市 |
| • | 当一个令你焦虑的人向你走来时，选择转身回避      |
| • | 避免谈论私人问题                   |

- 发现别人在看着自己的话，会停下手中在做的事情
- 不在公共场所吃饭

躲避行为就是避免做那些可能会使你焦虑的事。

## 安全行为

对于社交焦虑者来说，他人是自己焦虑的来源，并且一个困难之处就在于自己永远无法预测别人会做出什么事来。任何时候他们都可能（也许是不经意地）“使你处于两难境地”，即做出一些令社交焦虑者感到很难应对的事。比如，问你一些非常直接的问题，将你介绍给你非常惧怕的人（顶头上司或房间里最有魅力的人），询问你的看法，从你身边走开去和别人攀谈。因此在和别人相处时，你时常能体会到危险，但这种危险非常模糊以至于你也不知道自己该回避什么。这样一来，你自然会把重心放在怎样使自己更有“安全感”上。社交焦虑者有自己的一套“安全行为”，即为规避风险而做出的一系列动作：为避免眼神交流而注视地板，通过化浓妆来掩盖自己因紧张而发红的脸色，为了防止发热或出汗而穿着轻薄的衣服，会议一结束就离开会议室以避免会后的闲聊。表格 1.3 列出了“安全行为”的其他例子。

阅读这个表格时，你可能会发现很多行为之间存在矛盾，比如保持安静和努力推进谈话。这是因为不同的人会通过做不同的事来获取安全感。对于一些人来说，安全就是尽可能说更少的话并且避免说错话。他们觉得这样一来自己就不会显得像个傻瓜；另一些人则觉得安全就是努力推动谈话。当沉默持续了很久时，即使没话找话，他们也要尽可能地发言。

表格 1.3：安全行为的例子

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| • | 不断“演练”自己想说的话，在心里检查这些话是否正确        |
| • | 说话很慢，声音很小，或说话很快甚至都不停下来喘口气        |
| • | 试图把自己的手或脸藏起来，用手掩着嘴               |
| • | 紧紧地抓着东西，将双腿紧锁以防颤抖                |
| • | 将头发放下来遮住自己的脸，通过穿衣服来遮挡一些特定的身体部位   |
| • | 试图娱乐大家并讲一些笑话，或从不尝试讲笑话            |
| • | 从不对别人说自己的事或自身感受，不发表个人意见          |
| • | 从不谈论有风险或有争议的事，一直唯唯诺诺             |
| • | 穿很别致的衣服（非常体面），或从不穿显眼的衣服（为了不引人注意） |
| • | 只跟使自己感到安全的人谈话或只聊一些安全的话题          |
| • | 总在想有没有办法“逃跑”，不能完全参与互动            |

安全行为就是一些社交焦虑者做出的使自己感到安全的行为。

很多安全行为的本质都是试图避免引起别人注意。

## 拖延

社交焦虑会在不经意间发生在你身上，并且让你觉得自己被压倒了。部分原因就在于别人的行为是不可预测的，而另一部分原因则是患者内心对这些行为的恐惧感具有持续性。因此预期性焦虑（Anticipatory Anxiety）也会随之而来。如果对未来有过多担忧，内心就会充满对事情的消极看法，比如：“万一，我说不出话来？其他人互相都认识但我却不然？别人想要我主动发言？我说话的声音发颤？”等等。不安和忧虑会使一个人觉得参加一些团体活动很困难，比如球赛之后的酒会、工作日的午休、聚会、探望朋友一类别人通常会感到轻松愉快的事。

即使这些活动结束了，患者也有可能感到更进一步的焦虑。关于这些场面的回忆会不断出现在他们的脑海中，促使他们做出一些类似于机场工作人员在飞机侥幸脱险后的“事后反思”。社交焦虑者会反复思考自己和别人的互动过程，就好像是自己在在这个过程中“惊险地避开了事故”。他们会将注意力放在自己可能做“错”的、自己觉得做得不妥的或使自己感到尴尬的事上，并不断揣测别人对这些事的反应，甚至包括一些主观的想法。这些揣测使社交焦虑者变得更加消极，在每一次互动后，有时甚至只是短暂的接触后，他们都会进行一场自我批判：“我怎么这么不可救药/没用/糊涂/蠢笨/和别人不一样/笨拙。”社交焦虑者对自己的批判简直是无穷无尽的。

当然，我们有时候确实会做出一些令自己尴尬的事。我们都会记得自己做过一些使自己哭笑不得、面色发红、难为情甚至想钻到地缝里的事。并且每次回忆起这些事情都会唤醒当时的尴尬感。即使这件事发生在凌晨 4 点钟，并且没有人会注意到自己正因此而感到尴尬、面色发红。事后反思本身并非“不正常”，事实上我们可能以此来处理一些“高压”经历。在彻底消化这些事情之前，我们可能会在脑子里不断重温这些经历。因此，这种“事后反思”也是社交恐惧经历的一种反映。但是，就如我们接下来要讲的那样，它会渗透在我们的经历中而非得到消解。这种“事后反思”在很大程度上是构筑在社交焦虑者内心的想法或他们认为的别人具有的想法上的，而非真实发生过的事情或别人真实的想法上。这些所谓的“反思”都是不必要的，因为它们的基础是猜想而非事实。

## 自尊、自信和自卑

社交焦虑使你感到自己是与众不同的，但是这种不同体现在不好的方面，比如比别人差或古怪。由此一来，它会直接影响你的自尊（自我价值感）和自信（对自己能力的信心）。你会觉得别人在忽视或拒绝你，并倾向于消极地理解别人的行为，比如当别人看着你或是和你说话时，感到对方对自己有意见。你觉得自己时刻处于受到别人的指责和批评的风险中，就好像自己的软弱和笨拙就要被看穿了一样。因此，你可能长期处于紧张的状态中，或者感觉自己在惊险地躲开一个又一个潜在的危险。很多社交焦虑者都觉得他人在了解自己后，就会直截了当地拒绝自己，因此将自己本来

的样子深深地隐藏起来，即使他们本身并没有什么问题。当然，这使得他们很难发表自己的看法或感想。他们也可能觉得别人都不会受到社交焦虑困扰，或者别人都很少表现出自己软弱、笨拙的一面，又或者别人都不关心他人的看法。但实际上，无论是对别人的看法无动于衷还是过分关注都会给一个人造成很大困扰。

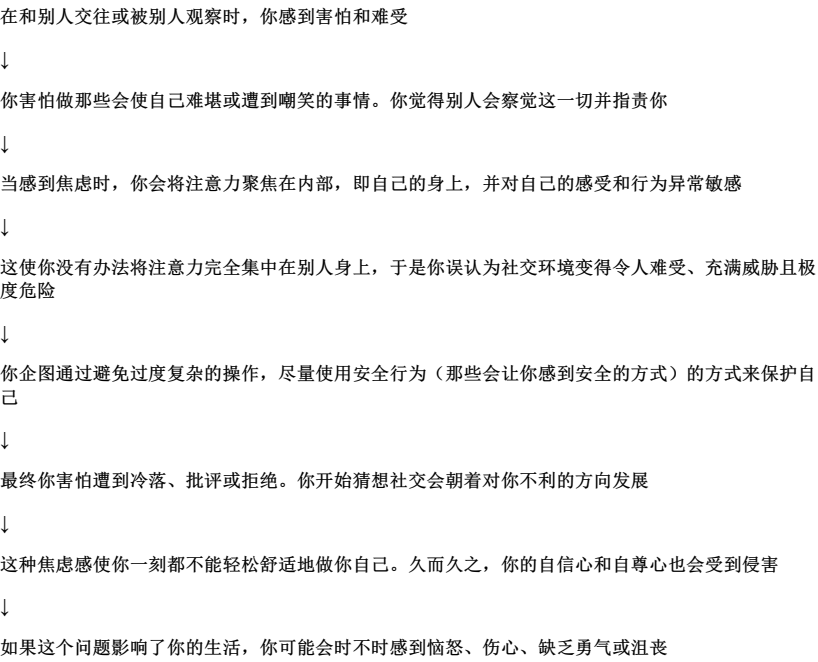
消沉和抑郁，失望和愤懑

在需要掩饰自己的一部分个性时，人便会感到低落消极。因此毫不意外地，长期的社交焦虑会使人感到悲观失望。它可以使你丧失斗志、郁郁寡欢、焦虑不安、愤懑不已。对其他人来说很容易的事情对你来说却可能难如登天。焦虑无疑是和社交焦虑关系最密切的情绪了。

焦虑对行为的影响

严重的焦虑对患者的日常行为甚至行动能力都会造成一定的损害。它使患者不能最大程度地发挥自己的潜能，或取得自己期望的成就。适度的焦虑有时是有益处的。比如参加面试或考试时，它能够激发人们的斗志，鼓励鞭策人们，使他们能够更好地集中注意力。但是更多时候，焦虑会使人们心事重重，难以发挥正常水平。从短期来看，社交焦虑会妨碍一个人正常地做自己想做的或能做的事。从长期来看，它会造成大范围的影响，比如在职业生涯、私人关系、友情、工作或娱乐活动中。

表格 1.4：连锁反应的例子



社交焦虑的种类

社交焦虑可能会只影响生活的某一部分，比如在公共场合吃饭、谈话，也可能会如影随形，影响一个人生活的方方面面。一些社交焦虑者能够恰当地应对工作中的“社交焦虑”。而当他们获得晋升机会并开始管理其他人时，这个问题就会变得十分严峻，因为他们将处于一个更加“显眼”的位置。对他们来说，自己可能无法接受这样的晋升，因为如此一来他们就不得不更加频繁地出入会议厅为自己负责的部门述职，进行演讲，参加培训，或组织、督察别人的工作并为其他人的工作负责。这些人会拒绝晋升，在自己力所能及的工作岗位上止步不前，无法充分发挥自己的潜能。

另一些社交焦虑者能够正常工作，他们之中的一些人处于非常高调甚至是带有大量社交内容的工作岗位，比如销售或公关。但他们仅仅在有规律可循的情况下才能做到游刃有余。他们在实验室、计算机房或操作中心工作时可能感到很轻松，但是在毫无“章法”可言的社交聚会或处理不包含在他们的职责内的事务时则会感到惊慌失措，显得很难以结交朋友，尤其难以参与一些闲谈。即使工作上很成功，这些人还是会感到孤独，而且社交焦虑有时会使他们错失建立亲密友谊的机会。

很多人都患有很严重的“约会焦虑”，这种程度的焦虑十分常见，以至于患有这种社交焦虑可以被当作是一件很正常的事。当一个人患有“约会焦虑”时，会因为无法向自己喜欢的人表达自己的心意或无法进一步接近并了解他们而倍感痛苦。有的社交焦虑者可能只有一两个好朋友，而且只有处于自己熟悉的领域里时（比如和自己的爱人及家人在一起时）才会感到舒服和安心。对他们来说，社交焦虑阻碍他们结交新朋友，搬到陌生的地方去以及完成自己的梦想，并限制他们的生活。社交焦虑的表现形式是很多的。

一些误解

两种类似的焦虑可能会被视为社交焦虑，即：表现焦虑（Performance Anxiety）和怯场（Stage Fright）。对表现焦虑者来说，当自己必须发挥出最佳水平或表现得十分出色时，他们会感到极其焦虑。当一件事确实至关重要，并涉及自我评价时，表现焦虑往往会发生。其他人对他们的评价可能还不如他们对自己的评价重要。他们十分清楚自己的技巧和能力是没问题的，只是害怕压力会使自己发挥失常。

怯场或许算得上是表现焦虑的一种。怯场时，一个人甚至可能因为紧张而动弹不得。但是，怯场仅限于要当众表演的人，他们在其他情况下往往都是善于社交的。

有一种与此相关但截然相反的看法。这种看法认为，公众人物（尤其是演员）不会患有社交焦虑。这种看法的依据是：公众人物如果会因过度在意别人的评价而倍感焦虑，是无法出现在公众面前并进行忘我的表演的。但这种看法被证实是错误的：很多演员，包括那些要进行各类公开表演的人，是可能在其他社交场合中感到羞怯或焦虑的，但他们在表演时却可以巧妙地隐藏自己的焦虑。他们可能不经心地利用自己饰演的角色避免焦虑，而并非像其他人一样做出“安全行为”。

社交恐惧有多么普遍？

要精确估算这类数据（比如社交恐惧的发生频率）是很难的。而且我们之前已经说过，所谓诊断仅仅指的是临床诊断。目前的研究表明，有 12% 的人可能会在一生中的某个阶段表现出符合社交焦虑障碍一系列临床诊断标准的症状。在大部分国家里，社交焦虑障碍患者的性别比例基本是均衡的，尽管受到文化影响，不同性别的诊断精确度可能有所不同。例如，在过去（现在的某些地区可能仍存在这样的情况）比起女性，男性在患有心理障碍时更难寻求帮助，并且也更容易借酒消愁。通过对酒精及相关物质成瘾问题的治疗，专家们发现社交焦虑往往是此类问题的诱因。人们通过酒精或其他物质来排遣社交焦虑，有时即使成瘾问题得到了治疗，社交焦虑症状也依然存在，或在未来复发。或许因为隐藏社交焦虑有无数种方法，而且有时患者也不愿意谈论自己的问题，所以目前对社交焦虑发生频率的估测才会有如此低的精确度。

有趣的是，大约 40% 的美国成年人会说自己“害羞”，而我们有时也不能确定他们真正想表达什么。他们有可能指的是较低程度的社交焦虑，对其他人在场的敏感性，或是拥有大多数孩子的经历——来自腼腆时期的童年阴影一直延续到成年阶段，抑或是不自信。但是我们都知 道，与社交焦虑相比，害羞这一现象更常见。关于害羞的本质和影响，我们将会在后面的章节中进行进一步的介绍。

焦虑在不同文化中的表现

社交焦虑者广泛地分布在全世界。其本质无疑会因当地习俗而有所不同，不过任何地方的人们都会害怕发生令自己尴尬的事或遭到别人的嘲笑。因此，社交焦虑的发生也取决于人们所处的环境、相处的人们以及成长环境的社会习俗。被称为“头脑发热”的情绪表现在地中海地区是很常见的，而在北欧却相反。一种在日本可能被认为是失礼的行为，在美国却没有丝毫不妥，反之亦然。例如，在日本与刚认识不久的人进行过多的眼神接触是一件很令人尴尬的事，但是在美国，即使对方是你刚认识的人或重要的人物，你如果在谈话时避免直视对方的眼睛，就会被认为是有所隐瞒。在这里，我们需要说明一点：从来不存在一套单独的社会传统，但是却存在很多不同的“社会认可”的行为，这完全取决于你所处的环境。即使是在相同的地方，同一行为对 18 岁和 80 岁的人来说也会有不同的含义。

重点内容

- 偶尔感到社交焦虑是很正常的。实际上这是一个非常普遍的现象。
- 社交焦虑者觉得别人对自己的看法很消极，并害怕自己在公众场合中的一些行为会使场面尴尬或招致奚落。
- 社交焦虑造成的影响主要有四种：影响一个人的思维、行为、生理及情绪和感受。
- 社交焦虑者会尽可能避开那些对他们而言很危险的社交场合，尽可能让自己更加安全。他们在事前紧张或在事后焦虑，感到生气、消极、自卑或焦虑。
- 社交焦虑可能会影响生活的方方面面，即私人生活或个人工作。
- 社交焦虑的症状对每个人来说都有所不同，也会随时间地点而变化。
- 想要克服社交焦虑并不一定要弄清楚它产生的具体原因。

① 自我意识是一种高度的自我觉知。当一个人意识到自己正在被观察，或感到“每个人都在看着自己”时可能会产生一种不愉快的自我意识。——编者注

② 也称社交恐惧症（Social Phobia）。——编者注

对于害羞及其影响的描述与社交焦虑是不同的，因为害羞并不能被诊断作为一种心理问题，且目前并不存在普遍认可的标准，所以人们无法对害羞进行定义。尽管如此，在某些方面害羞比社交焦虑或社交恐惧更好理解，因为它更常见，尤其是对处于青春期以及成年早期的人群来说。很多人曾经经历过害羞的不同阶段，其中的很多经历都给他们带来了相当大的痛苦。他们懂得，或很容易回忆起，当他们参与各种社交活动时害羞使他们畏惧与不安。目前针对害羞的研究更加细化，且大多数是在美国进行的。这些成果为人们研究害羞的本质及影响提供了更加丰富的资料。在这里我们列举了一些研究成果。

#### 关于害羞的事实和数据

研究小组发现仅有大约 5% 的成年人相信他们从未感到过害羞，大约 80% 的人则声称他们在童年或青春期经历过间歇性的害羞，随着年龄的增长，这其中约 50% 的人的症状得到了缓解，但仍然有相当数量的人会在一些社交场合中感到害羞。在美国，大约 40% 的成年人觉得自己容易害羞，而且在加利福尼亚州，这一比例正在缓慢增长。害羞这一感觉并不会自生自灭，相反的是，它会不断给人们制造更多的麻烦。

尽管研究人员仍未找到害羞者的比例不断增长的原因，但是目前存在一些关于现代社会诱因的有趣观点。比如，有人提到，与过去相比现代社会的人们在社交方面得到的锻炼更少。遇到问题时，过去人们倾向于直接向他人求助，而现在他们只需要上网就能解决了，并不需要与人当面交流。

无论是在办公室还是在家里，很多人花了大部分时间面对电子屏幕而非另一个活生生的人，无论是要进行复杂的商业交易，完成常规的重复性作业，读新闻，还是和朋友们聊天。贸易往来以及社会交往（包括和具有相同兴趣的人建立联系，或仅仅只是闲聊）都可以通过电子化的方式实现，这样一来，可以帮助人们在与他人进行面对面交流时克服害羞，建立自信心的社交方式就不复存在了。这种社交方式也遵循着一套完全不同的“沟通法则”——某些特定的技巧和新的“语言”。

即使这些网络上的社交方法在某些方面很成功（也非常吸引人），它们在某些方面却缺乏约束性，比如保持礼貌、友好，照顾他人的情绪。它们并不要求用户了解他人在沟通背后的真实用意，或你们建立的联系对对方的意义。别人也不需要和你一同欢笑，或将目光投向你，或与你一同处理尴尬的安静。对于一个害羞且不知道该如何做这些事的人，或一个害怕被他人评价、打量或批评指责的人来说，这无疑是一种解脱。使用计算机并不会使人产生强烈的自我意识，除非有人在旁观他使用计算机。

这些变化是科学进步的一个产物，它将那些没能紧跟潮流的人丢到了“另一个世界”。社交媒体是一个成功的例子，它让人们在互不相见的情况下，建立起了具有社会连贯性的、更加顺畅轻松的沟通方式，尽管它使这些人在情感上被隔绝了。在不进行即时对话的情况下，人们也能“聊天”——分享信息、笑话、照片（包括自拍）。这种沟通方式是非常成功且有趣的，但是这样一来，人们便很难培养体察社交中的微妙线索或差别的能力，而面对面交流则能实现这一点，这种能力也是社交自信心的来源。

当然，科技进步对害羞的影响可能在某种程度上被夸大了，其他的因素可能也具有极大的影响。但是值得注意的是，害羞在人生早期是一种必然出现的心理状态，而非特殊的情况，并且随着人不断成长，害羞的程度一般会有所减轻。害羞几乎会影响每一个人的童年，但是仅会继续影响半数以下的成年人（美国人）。因此很可能存在一些对转变速度造成影响的因素，比如利用电子手段进行沟通。学习一些关于害羞及其影响的知识是很有帮助的。

#### 害羞是不是社交焦虑的一种形式？

一种简单的回答就是，害羞和社交焦虑之间有相同点和不同点，由于人们对这两种问题的研究时间都不是很长，所以仍然有很多东西值得我们探索。不管怎样，这种巨大的相似性使得两者相互交织，因此相似的应对措施对它们都有着很好的效果。

害羞既包括轻微的社交障碍，也包括与社交焦虑障碍明显不同的极端孤僻和拘谨。不过，害羞与社交焦虑之间的一个主要不同之处就是——至少对于一部人来说，害羞是一种短暂的心理问题。它可能会在童年时期持续几个月或几年，或在青少年时期复发，或间歇性持续发生。比如，在经历了两性交往的初期阶段后，双方就不会感到害羞了。很多人在克服最初的害羞后，就不会再经历社交焦虑了。

#### 害羞的症状

害羞的人往往会躲避社交，喜欢独来独往。或许正是因为这一点，害羞的主要症状和前一章讲过的社交焦虑的症状看起来非常相似。它们都包括身体和心理上的不舒服、拘谨、极度自我关注（Self-Focus）、强烈的自我意识。这些主观的想法会使他们有一种自己将要犯错误的直觉，好像其他人都知道自己要做什么，并能恰当地解读各种信息。这样一来，这些人便感到自己被暴露在其他人的面前，并对下一刻的来临感到无比恐惧，内心极度紧张，甚至无法忽视自己的心跳声，以及自己滚烫变红的脸。害羞者的这种特殊的信念反映了这样一种处于弱势的思想，好像自己总被别人视为不称职、不可爱或缺乏吸引力的人。他们对害羞的反应也会对症状产生影响，一般来讲，害羞出现得越频繁，症状持续的时间也就越长，与之相关的体验也就越糟糕。

在两种情境下，害羞的感觉会尤其强烈：一种是与处在领导地位的人交往，另一种是进行一对一交往，且当对方对异性颇具吸引力时。在与他人逐渐亲密起来的过程中，害羞者会变得更加容易害羞，尤其是当他们需要在人群中发起活动或表达自己的想法时。在生气或愤怒时，害羞者更加容易感到困扰，因为这些人往往希望避免公开的分歧，或者对自己的自我控制能力（在积极或消极情绪方面）缺乏信心。

目前人们已经有足够的依据对两种相似的害羞进行区分。第一种是儿童在年幼时对陌生人表现出的警觉性（Wariness）。从进化论的角度来看这是不难理解的。同时，这也可以很好地解释为什么害羞普遍发生在童年时代。这一现象出现在所有文化中，而且目前没有找到任何能防止它发生的方法，也没有任何防止它的必要。随着年龄增长，大多数孩子都能逐渐摆脱这个问题，或者至少在很大程度上降低它的影响。那些在童年时代缺乏相应锻炼的人，在学会与陌生人互动，及区分一个陌生人是“危险的”还是“安全的”等方面需要更多的时间。家庭成员的相似性很明显也会对此造成影响，我们会在第 4 章中对造成社交焦虑的因素进行更细致的讨论。

第二种害羞很明显与社交焦虑密切相关，它主要表现为禁止（Inhibition）或过度担忧他人的评价。这种害羞可能植根于对他人看法的过度敏感，它的症状会不断发展，且更容易发生在那些较难摆脱“警觉性”害羞的人群身上。无论如何，我们目前还没有办法确定大部分害羞者是否同时具有两种害羞症状，并且我们对这几种类型的害羞的一般发展模式知之甚少（尤其是对那些后期才饱受社交焦虑折磨的人群），我们目前也无法确定这种区分方法在实际应用时能否帮助患者克服不同种类的害羞。

#### 害羞与内向

警觉性与禁止是害羞与内向的两大主要区别。比起社交，内向的人们更倾向于独处。他们在安静的环境下工作效率最高，通常来讲他们都是很好的倾听者，而且习惯在深思熟虑后发言。他们不像外向者那样追求社交带来的刺激感，而是专注于通过完成自己感兴趣的活动来获取满足感，无论这是否需要与他人互动。

内向者与社交焦虑者的区别就在于，社交并不是一种令内向者恐惧和紧张的事情，他们甚至可以从中获得体贴而静谧的享受。内向者并不需要克服种种困难就可以与人建立友谊和亲密关系。他们追求独处和从事个人活动的机会，并非因为他们孤独或寂寞，而是因为这是他们的生活方式。内向者有可能成为一个好领导，并且也乐于进行公众演讲，而这些都是社交焦虑者极难做到的。

这说明害羞的人们，尤其是社交焦虑者，既有可能是内向者也可能是外向者。他们可能有爱社交的天性，也可能恰好相反，并且问题的形态也会因其社交倾向而改变。对于一个害羞的外向者来说，他们可能觉得参与安排周密的社交活动更加容易，因为如此一来他们就知道自己应该做什么了，不会因为害怕“做错事”而太过焦虑。相应地，参与更加私密或未经周密安排的社交活动对他们来说也更加困难。有些自相矛盾的是，一个内向的害羞者可能比外向的害羞者承受更少的煎熬，因为他们独自一人也能获得满足感。

害羞的影响

目前的研究显示，害羞的主要影响与社交焦虑的非常相似。我们将其总结在表格 2.1 中。

表格 2.1：害羞的主要影响

（该表格与表格 1.1 具有相似性）

|   |                                             |
|---|---------------------------------------------|
| • | 产生过度的自我意识及自我觉知（Self-Awareness） <sup>①</sup> |
| • | 担心他人做出的消极评价，在意别人的看法或评价                      |
| • | 觉得自己信心不足、令人讨厌或缺乏吸引力                         |
| • | 回避及退缩，产生发自内心的畏缩，社交参与度低                      |
| • | 自我保护：用一种让他们感到安全的方式行事，比如小声说话或穿不显眼的衣服         |
| • | 很难主动发起活动或明确表达个人意见                           |
| • | 感到焦虑、担忧、受挫或郁闷                               |
| • | 出现生理症状，比如脸红或其他紧张的生理表现                       |

附注：害羞的人并不一定真的比其他人丑、愚笨或能力低，但是他们自己可能这样认为。

此外，害羞可以造成一些间接影响。比如，感到害羞时，人们可能会过度关注自己，心事重重，因此无法将注意力集中在周围的事物或自己正在做的事上。当他们感到迷惑时就会做出一些笨拙的事，比如碰倒一杯饮料，被台阶绊倒，撞到椅子或桌子上。害羞的人一般不会比其他人更加笨拙，但令他们懊恼的是，他们更容易在尴尬的场合做出笨拙的事，他们往往不想过度吸引别人的注意力，渴望自己在他人面前表现得不像内心那样尴尬。

有趣的是，害羞的孩子受到的影响比人们想象中的少。他们的自尊以及交朋友的能力在一开始并不会遭到破坏。但是，害羞如果长期持续，就能不断影响他们的生活。因此，与那些成功克服童年期害羞的人相比，那些在成年期仍受害羞困扰的人更可能从事自己不喜欢的工作，更难充分发挥自己的潜力，或者赚更少的钱。这可能导致的后果就是，很多人慢慢会变得缺乏自尊。出乎意料的是，他们的身体健康也更容易出问题。据说这是因为他们太过于害羞以至于很难相信别人，他们也难以向他人倾诉个人问题或是会让大部分人觉得敏感和尴尬的事。因此，他们可能无法获得足够多的专业意见，在自己压力大或感到抑郁时，也更难得到其他人的帮助。心理学研究告诉我们，无论是通过面对面交流的方式还是其他方式（比如写作或通过音乐、诗歌及体育锻炼），建立一个良好的支持体系，表达自己的感受，有助于人们克服各种困难。自我表达有利于人们更快地康复，这样做能减轻长期心理压力或压抑带来的疲劳感，一定程度上增强人们对于小病小灾的防御力。

害羞与责备

很多害羞的人都以害羞为耻，即使这不是他们的过错，而且他们会因为不能克服问题而责备自己。尽管在大多数情况下，他们觉得长期坚持做一件事是很困难的，甚至向自己的问题宣战都不简单。就像社交焦虑者一样，他们倾向于忽视或贬低自己的成就，并且认为自己在社交时的顺利表现只不过是“靠运气”。他们会记得自己表现笨拙或做错事的时候，甚至念念不忘。在听到一些含糊的评价时，比如“你看起来好像挺安静”，害羞的人会将其解读为消极的评价，而且与不害羞的人相比，他们更容易记住这些评价。他们一生都觉得他人对自己的看法很消极。而且当被要求描述自己时，他们会使用很多消极的词汇。

害羞的好处

考虑到害羞会带来那么多消极影响，得知害羞也会带来很多好处时，你可能会觉得惊讶。害羞对于很多人来说是一个吸引人的特质。虽然了解一个害羞的人是一件很困难的事，但是这种困难反而激发了别人的好奇心，人们因而想更深入地了解他，就好像他是一个仍待解决的谜题。此外，这一过程往往会带来出乎意料的惊喜。当一个害羞的人逐渐回应别人的照顾，敞开自己的心胸，变得更加自信时，一直帮助他的朋友也会有更好的自我感觉，比如感到自己更加善解人意，乐于助人。害羞与一些颇受英国人尊敬的特质紧密相关，比如：保守。并且它可以演变为谦逊，这与一些社会上公认的令人嫌恶的特质（比如傲慢、喧闹、自以为是、一意孤行或自负）截然相反。

另一种观点是，害羞不是什么过错。确实有一些人想当然地觉得害羞是一种吸引人的特质，而且利用自己的害羞（真正的或是“伪装的”）令别人对自己产生好奇心。害羞有时像是一个邀请函，邀请别人关注——这里有隐藏的特质尚待发掘，或一个谜题尚待解决。人们通过不同的方式利用害羞，甚至会因此招致批评。比如一个人太过频繁地眨眼，人们就会觉得这个人企图控制别人，即使在大多数情况下，人们这样做的初衷并不是为了使别人做出自己期望的回应，或在陌生的环境下，使自己更好地捕捉到社交线索。在自己变得自信之前，表现得害羞或保守比表现得勇敢或毫无拘束更加安全，尤其是当一个人害怕在社交中做错事或需要一定的时间来建立社会关系时。这样一来，人们就能做足准备，比如：弄清每一个人是谁，以及该怎样应对他们；避免在社交时做出失礼的事，例如坐错位置或是一个把草莓全吃光了。

也许害羞的程度无论是过轻还是过重都会对一个人产生负面影响。一定程度的害羞可以令一个人的行为更加适度，尤其是当他被一个人吸引，并且

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

文档名称：《无压力社交》[英] 吉莉恩·巴特勒 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/221.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

