

社交网络时代来了，你害怕“面对面”吗？

本版撰稿 姚鸣翔（上海电影艺术学院）

每天睁开眼第一件事是什么？除了遛狗，恐怕就是玩手机吧？你有多久没有主动外出了？你还愿意和陌生人主动打招呼吗？

你，有社交恐惧症吗？

随着网络时代的来临，为人们带来了新的社交领域。若长期沉溺于网络上虚拟社会，会对社交生活和集体生活而产生恐惧或社交障碍，这在医学领域上被称为社交恐惧症，也叫社交焦虑症。社交恐惧症已是继抑郁症和酗酒之后排名第三的心理疾病，这可能与现代人面临的生存压力愈来愈大有关。

一般来说，社交恐惧症有以下几大症状——

■ 赤面恐惧

一般人在众人面前时，经常会由于害羞或不好意思而脸红，但赤面恐惧患者却对此过度焦虑，感到在人前脸红是十分羞耻的事，最后会非常畏惧到众人面前。患者一直努力掩饰自己的赤面，尽量不被人觉察，并因此十分苦恼。患者惧怕到众人面前，在乘公共车时，总感到自己处在众人注视之下，终于连公共车也不敢乘。

比如，有一位赤面恐惧的学生患者，对上学乘公共车感到痛苦，便总是在别人上车完毕，公共车快开时才匆匆上车，以此方法避开人们的注目。因为，坐下会与别人正面对，便干脆站在车门口来隐藏自己的赤面。

■ 视线恐惧

此类患者与别人见面时不能正视对方，自己的视线与对方的视线相遇就感到非常难堪，以至于眼睛不知看哪儿才好。患者一味注意视线的事情，并急于强迫自己稳定下来，却往往事与愿违，导致不能集中注意力与对方交谈，谈话前言不搭后语，并且失去常态。有的视线恐惧患者与许多人同在一个房间时，无法把关注度放在自己对面的人身上，强迫性地在意旁边其他人的视线，或认为自己的视线朝向旁边的人已经导致他人不快。结果，患者的注意力往往无法集中在关键人物之上。就比如，有的学生患者在上课时，总是不自觉感到旁边的同学在注意自己，很容易影响上课。

■ 表情恐惧

患者总担心自己的面部表情会引起



别人的反感，或被人看不起。表情恐惧多与眼神有关。患者认为自己眼神令其他人生畏，或认为自己的眼神毫无光彩等。

■ 异性恐惧

主要症状与前几种情况大致相同。只是患者在与异性或者自己领导上级接触时，症状更严重，并感到极大的压迫感，会不知所措地连话也说不出来。与自己熟悉的同性及一般同事交往则不存在多大问题。

■ 口吃恐惧

口吃恐惧也可归类于社交恐惧的一种。患者本人独自朗读时，没有什么异常，但一到别人面前，谈话就难以进行，或开始出现发音障碍或发言中断。

■ 午饭恐惧

每到中午，不少高校学生、国企人员、公务员，甚至办公室的清洁阿姨都感叹：“不知吃点什么好，更不知道该跟谁吃。”其实这种近日来网络上疯传的“午饭恐惧症”，也是社交恐惧症的一种——一到吃饭的时候，就会有人选择逃避，比如，到了中午也不感觉到饿，拖到午饭时间快结束的时候才去吃饭。

逃避午饭的原因，就在于，患者认为，每次要在电梯门口遇到成拨成拨的“午饭团”，落单的自个会显得特别尴尬，更尴尬的是和“大部队”在同一家快餐店里碰到，不知该不该上前打招呼。于是，患者会下意识开始排斥吃午饭，以避免尴尬，有时候宁可饿肚子，或一碗泡面胡乱解决。

多数人不认为“社交恐惧”是种病

在中国，特别是女性，多数人内敛、含蓄，不轻易表达自己的感情。这在很大程度上影响了社交恐惧症的判定。很多人认为这只是性格上的弱点，或者不认为这是一种疾病，尤其忌讳说这是一种精神疾病。

通常而言，社交恐惧症患者对在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合，有一种显著且持久的恐惧，害怕自己的行为或表现会引起羞辱或难堪。如果低估了它的危害，而不去接受正规的调节，可能会对人的生活带来影响，导致人无法正常地进行社会交往。轻度的社交恐惧症是不需要去咨询心理医生的，掌握一些小技巧就能自愈。

■ 正确认识焦虑情绪

实际上，社交恐惧症归根结底是“焦虑”。焦虑是所有人类个体在面对压力情景时都会产生的一种情绪体验。大部分人在面对陌生人或领导等“权威”时，因为需要把自己最好的一面展示出来并避免犯错，都会产生压力和焦虑。但他们常常能够控制这种焦虑情绪，并且运用恰当的社交技巧化解尴尬，自然地与人交往。因此，正确认识自己的焦虑情绪并掌握恰当的社交技巧是克服社交恐惧症的关键。

首先要认识到焦虑是人人都有的一种情绪体验，无需自责和自卑。其次，在自己紧张不安时学会放松，如放慢呼吸频率，或通过做一些重复性的小动作，如双手互握、抚摸手指手背等来转移注意力，缓解焦虑。最后，通过观察和学习他人的社交技巧并反复模仿练习，来提高自己的社交能力。在某些情况下，充分的准备也很有帮助，比如在见面领导前把要说的话事先想好并默念几遍，能减少出错的概率。

■ 手握物品转移注意

社交恐惧症患者总是担心会在别人面前出丑，在参加任何聚会之前，他们都会感到极度焦虑，甚至会想象自己如何在别人面前出丑。当他们真的处在那种氛围中的时候，会感到更加不自然，以至于说不出一句话来。如何克服社交恐惧症呢？

国家二级心理咨询师黄毓彬老师建议，可以试着做一些克服羞怯的活动。例如，让两脚平稳站立，然后轻轻地



把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做三十下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。“害羞使人呼吸急促，因此，要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使紧张心情得以缓解，为建立自信心打下基础。”

与别人在一起时，不妨手里握住一样东西，比如一本书、一块手帕或其他小东西，适度转移怯场的注意力。

■ 黄毓彬建议，通过以下方法可缓解该症状：

1. 把眼光关注到自己身上，感受自己的力量；
2. 深呼吸，将空气中的能量吸入腹部，感受到自身充满活力；
3. 感知自己的脚跟与大地的真实触感，从中获得力量，感受到平等；
4. 意识到真实交往与自己想象不同，敞开心胸，尝试以平和的心态勇敢地加入新群体。比如，你可以把吃午饭看做一种交际方式，也可以把它当做与同事朋友之间建立友谊的平台。同时，午餐不失为一个令你进步的课堂，你可以利用这段时间与各类人员进行交往和信息沟通。

测一测： 我有社交 恐惧症吗？



【问题】

- 1.我怕在重要人物面前讲话。
- 2.在人面前脸红我很难受。
- 3.聚会及一些社交活动让我害怕。
- 4.我常回避和我不认识的人进行交谈。
- 5.让别人议论是我不愿意的事情。
- 6.我回避任何以我为中心的事情。
- 7.我害怕当众讲话。
- 8.我不能在别人注目下做事。
- 9.看见陌生人我就不由自主地发抖、心慌。
- 10.我梦见和别人交谈时出丑的窘样。

【记分方法】

每个问题有 4 个选项：

- 1.从不或很少如此；
- 2.有时如此；
- 3.经常如此；
- 4.总是如此。

根据你的情况在上表中圈出相应的答案，选项序号即是每题所得分数。分数累加，便是最后得分。

【分析】

- (10 分)社交心理完全正常。
(11~24 分)轻度社交恐惧症，需自我调整。
(25~35 分)中度社交恐惧症，请尽快就医。
(36~40 分)重度社交恐惧症，请立即就医。
(测试仅供参考。具体评估还请前往专门机构。)