

第八期

社交恐惧症（SAD）科普

亲爱的同学：

在当今这个互联互通的世界里，人际交往本是日常，但对不少人而言，“社恐”——这个听起来既熟悉又略带无奈的词，却悄然成了心中的一道坎。

你是否也曾在聚会中默默坐在角落，心里有千言万语，却因羞涩而难以启齿？

你是否也曾因担心自己的表现不够完美，而反复犹豫，错失了许多表达自我的机会？

你是否在人群中感到格格不入，渴望融入却又害怕被拒绝，从而选择了孤独？

你是否在面对新的社交场合时，总是提前感到焦虑不安，甚至想要逃避？

正是这样的你，或许正需要一些温柔的鼓励，一些实用的技巧，来帮你逐步揭开“社恐”的面纱……

本期《社交恐惧症（ASD）科普》将带你一起探索如何与社交恐惧共处，勇敢地迈出第一步，让社交变得轻松自然。让我们一起，用勇气和智慧，打开新世界的大门！

一、初识社交恐惧症（SAD）

社交恐惧症，也叫社交恐怖症、社交焦虑障碍，是恐惧症的一种，属于焦虑性障碍，主要表现为在社交场合或公共场所产生焦虑不安、恐惧、自我怀疑等情绪，出现显著而持久的害怕，因而尽力回避社交。

根据美国精神疾病诊断标准 DSM-5，社交恐惧症患者需符合以下 6 点标准：

1. 对于一些具体的社交场景感到显著而持久的害怕。
2. 害怕被别人注视或否定的评价。
3. 社交场景越近，焦虑越严重，甚至主动回避。
4. 过程持续 1 个月以上。
5. 焦虑状态导致患者痛苦，并严重影响了生活质量。
6. 这些焦虑、害怕要排除其他病症或行为（如吸毒）的影响。

二、探索社交恐惧症的成因

（一）外在因素

1. 家庭因素。家庭环境对个体的社交能力发展有着重要影响。如果个体从小生活在被打击、被批评、不被认可的家庭环境中，可能会导致其缺乏自信心，感觉自卑，进而害怕社交和去人多的场合。

2. 社会因素。个体所处的社会环境恶劣，如遭受他人的排挤、冷眼、嘲笑或歧视等，都可能使其对社交场合产生恐惧。社交压力、文化习俗和舆论压力等也可能影响个体的社交行为，使其产生社交焦虑。

社交恐惧症是一种非常常见的精神障碍。该病发病较早，多发病于青少年时期。社交恐惧常共患其他精神疾病，若不进行科学干预，将对个体的正常生活、学习和工作产生严重影响，甚至威胁患者生命健康。

（二）内在因素

1. 生理因素。社交恐惧症的发病可能与人体内某种化学物质（如 5-羟色胺）的失调有关。这种物质负责向大脑神经细胞传递信息，其过多或过少都可能引起人们的恐惧情绪。此外，也有一些研究表明，家族中有社交恐惧症病史的人，其患病风险相对较高。基因在神经递质代谢和传递过程中的作用也可能影响社交恐惧症的发生。

2. 性格特质。内向、敏感、多疑、自尊心较强、完美主义倾向等性格特质的人更容易患上社交恐惧症。这些性格特质使个体在社交场合中更容易产生紧张、焦虑等负面情绪。

3. 认知评价。社交恐惧症患者往往对自己的表现有过高的期望，害怕在社交场合中出错或被他人评价。

综上所述，社交恐惧症的成因涉及多个方面，包括家庭、社会、生理、心理和性格等。了解这些成因有助于更好地预防和治疗社交恐惧症。对于社交恐惧症患者而言，重要的是要正视自己的问题，积极寻求专业帮助和支持，逐步克服社交恐惧，提高生活质量。

三、社恐改造计划——基于认知行为疗法的改造方法

认知行为疗法（cognitive behavior therapy）由 A.T.Beck 在 60 年代发展出的

一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法，主要针对抑郁症、焦虑症等心理疾病和不合理认知导致的心理问题。它的主要着眼点，放在患者不合理的认知问题上，通过改变患者对己，对人或对事的看法与态度来改变心理问题。

目前，众多研究表明认知行为疗法（CBT）在治疗社交焦虑障碍上极为有效。CBT对社交焦虑个体的认知干预所遵循的基本原理是：引起其焦虑情绪的并非是那些社交情境，而是自己对社交情境的看法。咨询师会帮助来访者识别出其关于社交情境的负性自动思维，如不合理期待、对自身社交表现的灾难性后果猜测等，教来访者以一种更加客观合理的方式来检视这些想法的错误并进行挑战，发展出较为合理的信念。

以下是采用 CBT 疗法助你减少社交焦虑的具体步骤：

第一步：允许自己焦虑

在面对焦虑时，最先需要解决的认知误区就是：你认为必须要克服焦虑的这个观念！这个观念比焦虑本身会更让你有压力感。当你在别人面前感到焦虑时，你会立即想要克服或者是压制它。但是，为什么呢？焦虑只是生活的一部分，每个人都会感到焦虑的存在。事实上，你没有必要为它感到羞耻。你没必要控制它，你也没必要被它控制。关键不在于消除你的焦虑，而在于以一颗平等心去对待它的存在！此外，人在某些社交情境中受到环境因素的影响，而产生焦虑感受是很正常的，可能还会有紧张出汗，想要逃离现场的反应。如果过于解读这些反应又会二次强化更多持续的负面情绪。所以，允许自己焦虑，允许自己带着焦虑带来的不适感，顺其自然的生活。

第二步：优化对他人与自身的不合理期待

社交焦虑的人往往过于关注自己的主观感觉，掉进“我不够好，别人会不喜欢我”的主观认知里，过于在乎他人对自己的评价，也逃避对自己的负面评价。

由此在社交过程中对于别人的表情、动作、语气语调等非常敏感，并且比较

容易有消极的自我暗示。当个人过度希望给他人留下好印象、却对自己能否做到而感到极度不安，这正负二者反向叠加，就直接引爆社交焦虑。

第三步：注意调节偏向

心理学教授季洛维奇和萨维斯基提出：人们太在乎和自己有关的事物，以为别人的目光都聚集在自己身上，这就是聚光灯效应（spotlight effects）。这一效应意味着在日常生活中，我们常常无限夸大自身问题，以为出丑或犯错的事情会被他人看到并牢记。然而，事实上，我们并未受到他人如此关注。研究表明，人们对你的注意力不足自己的三成。即使他人注意到这些事情，也会很快忘记，真正记住并感到尴尬的人只有自己。

第四步：减少自我关注

英国心理专家艾玛·库克称：在重大活动表演之前，一个人常会想象很多消极的、令自己尴尬的场景。把自己的思想蜷缩在内心，从而产生透明度错觉，即认为别人可以看到我们的反应，感觉到我们的感受。

但其实除了脸涨得通红、手紧张得发抖等这种过于明显的征兆之外，没人能分辨出我们处于社交失态后的焦虑中。这时候，你可以像台摄影机一样，刻意真实地扫描观察外在的物理环境，从而减少对自我状态的关注。

第五步：运用暴露疗法，循序渐进减少回避行为

暴露疗法是一种心理治疗方法，旨在让患者逐渐面对他们害怕的情境，并通过反复练习来减少对这些情境的恐惧感。具体步骤如下：第一，识别恐惧源，明确自己在哪些社交场合（如公开演讲、聚会、与陌生人交谈）感到不适。第二，制定暴露计划，从小到大、从易至难，逐步挑战这些情境，如从与熟人简单交谈开始，逐渐过渡到与陌生人交流、参加小型聚会，直至公开演讲等。第三，在安全环境下实施暴露练习，初期选择容易任务，逐渐提升难度，同时运用深呼吸、放松技巧缓解焦虑。每次练习后，回顾表现并接受来自外界的反馈，并适时根据

反馈来调整计划。第四，保持耐心和毅力，持续练习，以便能逐渐在社交场合中减少焦虑，从而增强自信和应对能力。

第六步：刻意记住正向反馈，重振社交信心

为了生存和发展，人类的大脑会优先关注周围环境中的负面信息。通常，负面偏差，会让我们失去了对好事物的感知能力，让身体经常处于焦虑应激状态。

请你回顾在过往的社交活动中，你所体验到的如喜悦、感动、感恩、愉快等各种积极情绪的经历，将它们放在你随时可以看到的地方。这样只要一看到它们，你就会沉浸到一种积极情绪当中，给你的生活多一点“正向引导”。

第七步：通过正念来调试焦虑感

通过正念练习，把注意力带回到呼吸上来，可以给焦虑反应带来暂停键，从而缓解 SAD 的不适感。如果你的不适感非常强烈，你感觉拉回来很困难，也可以采用比较高阶的正念方式了，如身体扫描，把注意力直接放在这些不舒服的身体感觉上来，带着好奇心去观察，它现在在哪里，强度是怎么样的？通过正念让自己回到当下，从而更灵活地行动。

第八步：学习沟通的技巧，持续练习

英国国家卫生与服务优化研究院（NICE）发布的《社交焦虑障碍：识别、诊断和干预》指南中指出，社交焦虑的首选治疗方案为个体或团体认知行为疗法（CBT）。认知行为疗法的干预过程不是咨询师对来访者的单向输出，而是来访者与咨询师作为一个团队共同合作、实现目标的过程。咨询师在会谈中教会来访者一些特定的技术，来访者需要在自己的日常生活中反复练习，直到熟练地掌握、内化于自身。

亲爱的同学们，随着我们对社交恐惧症（SAD）的深入了解，以及基于认知行为疗法（CBT）的社恐改造计划的逐步实施，你会发现，原来那些看似不可逾越的社交障碍，其实只是内心的一道墙，而这道墙，正逐渐在你的勇气和智慧面前瓦解。每一次的尝试和练习，都是对自己的一次超越。当你开始允许自己焦虑，并带着这份焦虑去应对生活中的各种社交场景时，你会发现，焦虑并没有想象中

那么可怕。它只是一种情绪，一种可以被你理解和接纳的情绪。通过优化对他人的不合理期待，减少自我关注，并刻意记住正向反馈，你会发现自己越来越自信，越来越能够享受社交的乐趣。而正念练习和沟通技巧的学习，更是为你打开了一扇全新的窗，让你能够以更加灵活和自如的方式与他人交流。

本期到这里就告一段落了，但你的社交改造之旅才刚刚开始。希望你在接下来的日子里，能够勇敢地迈出每一步，不断地挑战自己，超越自己，最终成为一个更加自信、更加快乐的人。让我们一起，用勇气和智慧，书写属于自己的社交新篇章！在未来的日子里，期待在更多的社交场合中，看到你自信满满、笑容灿烂的身影。加油，社恐的你，一定可以！

心理服务资源分享：

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2. 云南省青少年服务热线：12355

3. 学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿