

每次去相亲,她都如坐针毡;他不敢与人交流,被迫休学在家……  
“我有社交恐惧症”成了他们无法疏解的心灵苦痛——

## 他们为啥怕见人怕说话

本报记者 李小贤 摄影报道

有的人将自己“全副武装”才能出门,10米开外见到熟人都会绕道走,去相亲更是如坐针毡;有的人不敢和别人面对面交流,休学在家,将自己封闭在房间内……这些人深受“社交恐惧症”的折磨,他们有一个名字叫“社恐”。

### 不敢见人

于丽丽是一位心理咨询师。24岁的张清宣是于丽丽接触跟进时间最长的一位社交恐惧症患者。

于丽丽清楚地记得,几年前第一次见张清宣的场景。当时,张清宣蓬乱的头发遮着半张脸,无处安放的手冒着汗。他始终低着头,不敢看于丽丽。

于丽丽和他说话,只换来了“嗯”“啊”的简单回复。

后来,于丽丽又多次与张清宣进行沟通,才了解了张清宣的一些情况。

张清宣生活在一个再婚家庭。从小学开始,母亲对他特别严厉。无论张清宣做什么事,都不能让母亲满意,经常遭到批评指责。他努力去上学,可是成绩却没有显著提高。

在学校里,张清宣经常受到同学们的冷嘲热讽,自卑感深深扎进了他的心里。张清宣越来越不愿意与他人交流,性格也变得孤僻。

高中毕业后,张清宣选择去外省上大学,可是新环境带给他更多的不适。刚入学时,大家做自我介绍,张清宣最后一个上台,紧张得说不出话来,脸憋得通红。看着台上的同学,他感觉大家都在嘲笑他,一句话也没说出来,尴尬地冲下了讲台。

从那以后,他变得更加害怕与同学相处,也不敢参加集体活动,经常独自一人留在宿舍里。在同学眼里,他俨然成了“怪人”。

后来,他的情况越来越严重,不得不休学回家。他将自己关在屋内,蜷缩在床上,谁也不见。

他在母亲的“胁迫”下前往医院就诊,被诊断为社交恐惧症。

“孩子上高中后,脾气越来越孤僻,见人很少打招呼,我一直以为他内向,没想到他病了。”张清宣的母亲自责不已,她曾因孩子不爱与人说话,多次批评他。

### “孤独姑娘”

口罩、帽子、耳机、墨镜,这是市民范一诺出行时必不可少的装备。只有将自己“全副武装”,她才会觉得有些安全感。

每次出门,她都会先从入户门的猫眼向外瞧瞧,看看楼道内是否有人。如果有邻居经过,她



于丽丽(右)给求助者进行心理指导

就站在屋内等,一直等到他们离开。她害怕与邻居们相见,那会让她紧张不已。

走在路上,范一诺总是不自觉地低着头。她内心有一个声音总在说:“大家不要看见我,不要和我打招呼。”

看到熟人迎面走来,10米开外,她就选择绕道而行。如果实在躲不过,她就假装看不见,快速地与人们擦肩而过。可是即使这样,她的脸也会变得通红,心跳加速。

大学毕业后,范一诺找了份工作,可是由于怕与他人交流,她并不喜欢上班,这也导致同事们都认为她不好相处。最后,范一诺辞掉了工作。

因为恐惧社交,26岁的范一诺一直保持单身,没有好朋友,大部分时间都“宅”在家里不愿意见人。

为了解决范一诺的终身大事,范一诺的母亲费了不少心思,四处找人给她介绍对象。

可是,每次去相亲,范一诺都如坐针毡,不敢看对方,说话结结巴巴,甚至紧张到想呕吐。有几次,她都是狼狈地逃离现场。

一而再,再而三,给范一诺介绍对象的人越来越少。她也不去结交朋友,生活越来越封闭,将自己活成了“孤独姑娘”。

后来,她找到于丽丽咨询,才知道这些问题是“社交恐惧症”在作祟,并意识到了自己的问题所在。

原来,范一诺上学时,身材比同龄的女孩胖,行动迟缓一些。她不愿意与同学玩,总感觉同学们在用异样眼光看自己。虽



社交恐惧症患者害怕面对面交流

然后经过锻炼,体重下降了,但她仍摆脱不了那种自卑感。后来,她情况越发严重,成了人们口中的“社恐”。

### 感觉到处是嘲笑

“社交恐惧症又被称为社交焦虑障碍。这种恐惧主要是指面对正常的社交场合,患者会表现出与周围环境、事物不相符合的恐惧、焦虑情绪,并因此而尽力回避。”于丽丽说,“一般来说,普通人对社交活动存在一定的紧张和焦虑心理是正常的,但如果在社交活动中长期反复出现手心冒汗、呕吐、紧张到晕倒等症状,已经严重影响日常的工作、学习和社交活动,则需要进行治疗。”

交谈中,于丽丽得知,小冰的父母忙于做生意,没有太多的时间管小冰。小冰虽然有些内向,但非常懂事,学习优秀,一直是父母的骄傲,却因为一次考试失利,钻了牛角尖。一说去上学,小冰就变得很惶恐,浑身发抖,每天都将自己关在房间内。

在于丽丽的引导下,小冰逐渐吐露了心事。

小冰说,她上小学时就害怕与人交流。有一次,她在课堂上被老师叫起来回答问题,平时表现不错的她不知为何紧张得一句话也说不出来。老师让她坐下,又请别的同学回答。坐下的那一刻,她就觉得很多人在嘲笑她。从那之后,她很担心上课会被老师提问,不敢直视老师的目光。

后来,她越发觉得走到哪都有人嘲笑自己,不喜欢和他人在一起,很害怕社交。考试的失利,让她觉得父母对她更失望了,不愿意出家门,更不愿和别人说话。

于丽丽根据小冰担心面临的情景模拟出类似的场景,通过放松引导、自我状态分析等方式给予了治疗。

### 冷静下来

“一切恐惧症都有着两大因素。一是个人天生的基因携带而来;二是后天形成,比如成长环境、父母教育方法和个人心理历程中的教育。有些父母对孩子要求非常严格,无论孩子做到什么程度,给出的都是负面评价,让孩子心理严重受挫。”于丽丽说道,“还有就是父母替孩子包办所有事情,导致他们缺乏锻炼。此外,患者幼年曾遭遇家庭暴力、父母离异等事件,也会增加孩子社交恐惧的风险。”

“在传统观念中,发生问题一定要先挖掘自身的问题,再考虑环境的影响。”于丽丽说,“许多社交恐惧症患者的问题是过度苛责自己。他们需要与自己和解,多给自己一些积极、正面的心理暗示。在生活中树立起信念,在经验的不断累积下,自己会越来越越好。”

于丽丽还特别强调,家长和学校对学生的心理健康教育、引导非常重要。“孩子小的时候,特别重视长辈、同伴和权威对自己的评价。有的孩子对负面评价更为敏感,甚至在反复收到负面评价之后,会倾向于搜集负面信息,而忽略了积极的评价。这种状态是非常不好的,会给他未来的心理发展埋下隐患。”

于丽丽提醒人们,一旦发现自己确实存在社交恐惧症的临床症状,需要及时寻求正规心理机构或医院心理科的心理咨询师进行专业的心理咨询与测评治疗。克服社交恐惧不是一朝一夕就能实现的,需要长期坚持改变自己认知,疗愈心灵。

(文中心理咨询师为化名)