

简介

这本宣传手册的目的是通过分享专业的心理疗愈方法与实用的日常沟通技巧，帮助轻度社交焦虑者缓解情绪，并逐步改善他们的社交行为，让他们能够更自信地融入社交生活。

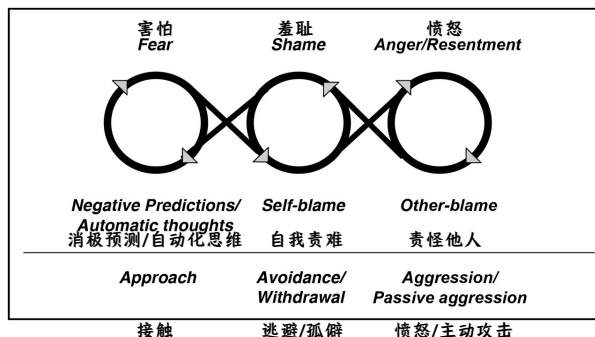
你是否曾做过MBTI性格测试？认为自己是内向者还是外向者呢？

许多人常把害羞和内向者联系在一起，实际上，在某些社交场合中，外向者也可能比内向者更手足无措。害羞是一种情绪，而内向或外向则是人格特征。因此，无论你是内向型还是外向型，都可能在特定社交时刻感到害羞，甚至焦虑。

如今，“社恐”一词常挂在人们嘴边，而这正是由害羞延伸出的社交焦虑。拥有社交焦虑并不可耻，真正的问题在于，它可能因为你的内心消耗或外界刺激而愈发严重，逐渐影响你的日常社交，甚至导致你与外界隔离。

对于那些能接受这种状态的人，社交焦虑并不构成问题；但对于渴望与他人建立联系，想要拥有丰富情感关系，却因为心理状态不佳而不敢迈出第一步的人来说，社交焦虑是一种巨大的痛苦。

什么是社交焦虑？



社交焦虑问题的迹象

- ✓ 读心术：你会在没有证据的情况下假设别人对你有负面看法，这会让社交场合变得紧张和不舒服。
- ✓ 命运式推理错误：即使没有理由相信，你也确信在社交场合中事情会出错。
- ✓ 灾难化思维：如果你犯了一个小错误，你会预期会有巨大的后果，比如被拒绝或被排斥。
- ✓ 情绪化否定：你认为如果自己感到焦虑或尴尬，别人也一定会这样看待你，即使没有任何证据证明这一点。
- ✓ 个人化倾向：你会将社交场合中出现的问题归咎于自己，即使这些问题并不是你的错。
- ✓ 补偿性误解：你认为必须给他人留下深刻印象或夸大自己的成就才能被接受。

社交舒适与自信的方式

“有社交焦虑的害羞人士如何在社交互动中管理他们的情绪？”

伦敦艺术大学中央圣马丁 MAAI 2024 / 赵怡

Instagram: manage_emotion8

微信: zzzzyya_



改善日常沟通的技巧

这些技巧创意改编和总结自舞台表演者们分享的经历

✔ 社交前的练习、预演与准备

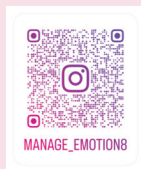
✔ 避免过度思考并管理你的心态（例如，通过听音乐来分散注意力）

✔ 微笑并积极与对方互动

✔ 在社交前让自己放松（例如：做运动，喝点酒如果你喜欢）

✔ 在表演或沟通前冷静下来（例如，冥想，深呼吸）

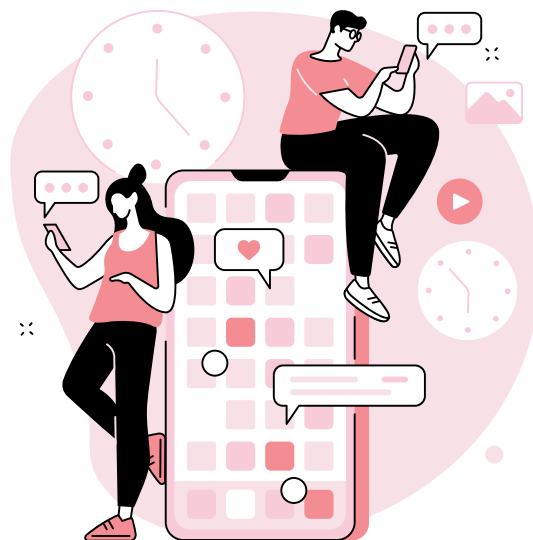
✔ 将目光集中在一个点上（例如，集中看对方的鼻子）



更多资讯请查看INSTAGRAM

创新社交情景模拟疗法 (熟人版)

趣味角色扮演（灵感来源于CBT）：
邀请一位你信任的家人或朋友，为你提供一个熟悉且友好的社交环境。在他们的陪伴下，模拟你感到畏惧的社交情境，与扮演的“陌生人”进行社交演练。可以根据你的焦虑程度，逐步从简单到复杂的场景递进，以缓解你的社交焦虑。



心理学家 怎么做

友情提醒：当你感觉无法承受时请寻求专业帮助

✔ 认知行为疗法（CBT）

帮助人们识别负面想法并帮助替代负面思维。

✔ 暴露疗法

逐渐将人们暴露于社交情境中，以减少焦虑。

✔ 思维重建

鼓励以更积极的角度看待情境，并质疑负面的假设。

✔ 正念训练

教人们观察自己的思维而不做出反应，从而减少负面思维的影响力。