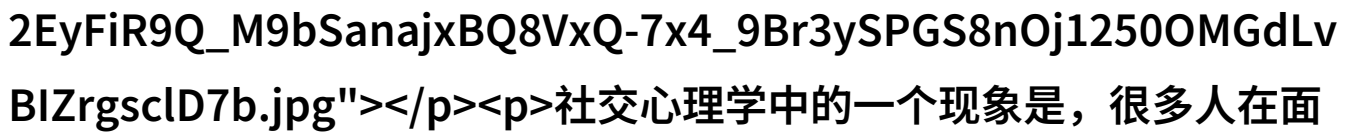


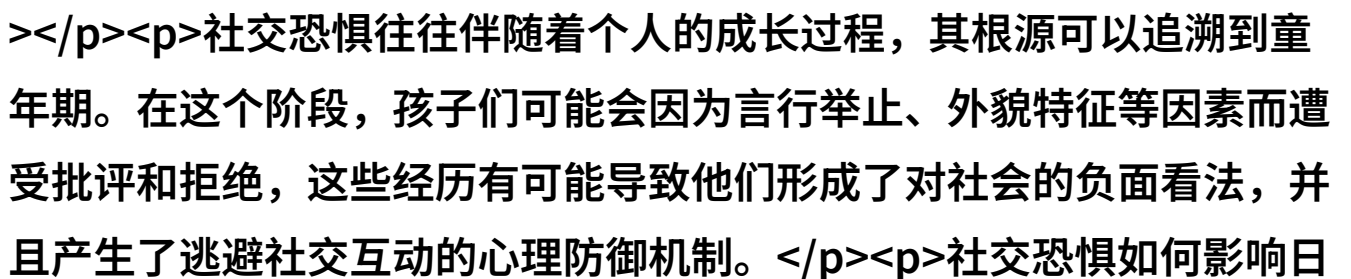
社交恐惧与被人嫌弃的痛苦历程

社交恐惧与被人嫌弃的痛苦历程

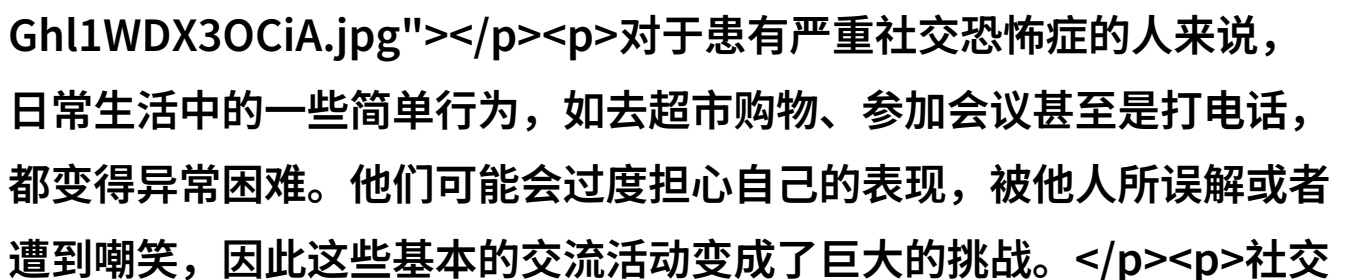


社交心理学中的一个现象是，很多人在面对群体时会感到害怕或紧张，这种情况称为社交恐惧。对于那些深受此病症困扰的人来说，他们可能会因为害怕被他人发现自己的不自信或尴尬，从而选择避免社交活动。

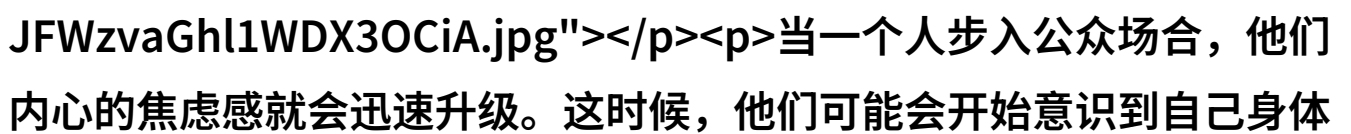
社交恐惧的起源

社交恐惧往往伴随着个人的成长过程，其根源可以追溯到童年期。在这个阶段，孩子们可能会因为言行举止、外貌特征等因素而遭受批评和拒绝，这些经历有可能导致他们形成了对社会的负面看法，并且产生了逃避社交互动的心理防御机制。

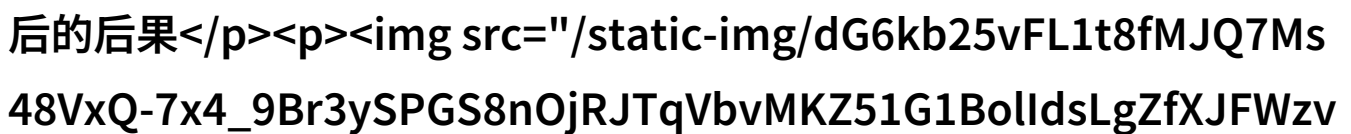
社交恐惧如何影响日常生活

对于患有严重社交恐怖症的人来说，日常生活中的一些简单行为，如去超市购物、参加会议甚至是打电话，都变得异常困难。他们可能会过度担心自己的表现，被他人所误解或者遭到嘲笑，因此这些基本的交流活动变成了巨大的挑战。

社交压力与焦虑感

当一个人步入公众场合，他们内心的焦虑感就会迅速升级。这时候，他们可能会开始意识到自己身体上的反应，比如手脚发颤、心跳加速以及呼吸急促，这些都是典型的应激反应，它们进一步加剧了原本就存在的情绪紧张。

被人嫌弃后的后果

如果一个人在公共场合表现出明显的

不适或失败，那么很容易让周围的人感觉到了这种“异样”，进而引发他人的同情或好奇。这种目光下的窘迫感，不仅增强了个人的羞耻感，也使得这位求助者更加渴望逃离这样的环境，以躲避潜在的敌意和批评。

寻找解决之道：治疗与支持系统

幸运的是，对于患有严重社交障碍的问题，有许多有效的手段可以帮助他们克服这一难题。心理咨询师通过各种疗法，如认知行为疗法（CBT）来帮助患者识别并改变这些消极思维模式，同时建立更为积极向上的自我形象和信心水平。此外，加入支持小组也是一个非常重要的手段，让患者能够在安全和理解的地方分享他们的情况，与其他正在经历类似问题的人建立联系。

建立自信：从内而外地展现自身魅力

最终，要想摆脱被万人嫌后的痛苦，我们需要从内部寻找力量，而不是依赖外界认可。当我们学会接受自己，不再将所有价值都寄托于他人的眼光上时，我们就能真正自由起来。不必为了证明给世界看，而是要相信自己的价值，因为每个人都是独一无二不可替代的一份子。

[下载本文pdf文件](/pdf/880331-社交恐惧与被人嫌弃的痛苦历程.pdf)