

聚焦

“社交恐惧”的真与假

本报记者 张赞芳

2022年的初春，乍暖还寒。为了招揽贤才，各用人单位已经开始紧锣密鼓地筹备春招。准毕业生们也陆续返校。他们有的已经在秋招中找到了满意的工作，有的则蓄势待发，希望春招奋力一搏。

其中，有这样一个群体，他们害怕见人，在面试官前抬不起头，只想迅速逃走；抗拒当众发言，在公开场合总会呼吸急促、声音颤抖、出汗眩晕；小组讨论的时候不敢提出反对意见，甚至无法正常交流……这是被社交恐惧症裹挟的一群人。就业，尤其是面试环节，让他们备受折磨。

什么是社交恐惧症？自称“社恐”的人真的患有社交恐惧症吗？当我们谈论“社恐”的时候，我们在谈什么？今天，我们就来探讨这个话题。

1/ “我无法打败内心的恶魔，它困住了我” ——“社恐”的内心世界

初次见到林晓霜，是在她的卧室里。这是一个不足10平米的房间，拉着厚厚的窗帘，门窗紧闭。看似窒息封闭的小空间，却是林晓霜的安乐窝。她已经整整一个月没有出门了。

社交对林晓霜而言，是一件痛苦的事。“我很害怕和陌生人打交道，说话的时候结巴，手心冒汗，头昏脑涨。然后陷入低落焦虑的情绪里，至少会持续两到三个小时，总感觉自己在说错话了，非常自责，不停地怨恨自己为什么没有表现得更好。”林晓霜告诉记者。

即使是网络上不见面的社交，也会给林晓霜带来极大的心理压力。采访期间，正巧林晓霜的微信提示有新消息，她长叹一口气，闭上眼睛，然后努力睁开眼睛，才开始读新消息。“我必须做好充分的思想建设才有能力面对这些信息。”她说。

马克思认为，“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。人无法脱离社会关系，但社交恐惧症本能地逃避社会关系，把自己隔绝成一座孤岛，这必然对人的生存和发展产生影响。

庆祝生日，对大多数人而言是充满喜悦的，但在林晓霜看来，这简直是一场噩梦。“有一次我过生日，我的好朋友在海底捞安排好了庆祝活动，有店员给我唱生日歌，有老师和同学抱着礼物围在桌前，我刚到现场就被吓坏了，立刻躲到桌子下面哭了起来，大家都很尴尬，但我真的没办法。”林晓霜无奈地摇摇头。

作为一名大学生，读研和就业，似乎是不可回避的关卡。保研面试，至今仍是林晓霜不愿意回忆的痛苦经历：“我到复旦大学参与保研面试，面对教授提问，一瞬间手心全是汗，头脑空白，全身忍不住打摆子，最后落荒而逃，连招呼都没打。”

与林晓霜类似，研三学生张政同样被社交恐惧症困扰着，找工作面试成了他最大的心结。临近毕业的他，显得十分焦虑：“教职试讲和考生回答问题环节简直是大型社死现场，想想就令人窒息。那么多只眼睛盯着我看，快轮到我的时候焦虑达到了顶点，然后就是呼吸急促、脸爆红，一句完整的话都不利索，恨不得立刻在地上刨个缝钻进去。”每次面试后回到宿舍，张政都会大哭一场，“恐惧像内心的恶魔，困住了我，我无法打败它，别人都能做到的事我却做不到，我像个傻子”。

对于林晓霜和张政的经历，如果简单地用“紧张”“没准备好”来概括，那失之肤浅，深层原因还是社交恐惧症这一困扰大学生的心理病症。

“社交恐惧症，又称社交焦虑障碍，主要表现为在社交场合害羞、感到局促不安、尴尬、笨拙，怕成为人们耻笑的对象。害怕在小团体中被审视，一旦发现别人注意自己就不自然、不敢抬头、不敢与人对视，甚至觉得无地自容。不敢在公共场合进行演讲，回避社交，在极端情况下可导致社会隔离。”北京大学第六医院临床心理中心主任医师唐登华解释。

日常生活中，大多数人对于在公众面前讲话或认识陌生人都感到有些紧张，这是人正常的反应，它可以提高人的警惕性，保持清醒，有助于更好地表现自己。

但并不是所有的紧张、害羞都是社交恐惧症的表现。唐登华认为，对于社交恐惧症的人来说，这种紧张不安和恐惧是持续存在的，可以出现在每个社交场合。社交恐惧症患者的紧张恐惧程度远远超出正常水平，有时会有失控感或濒死感，不能通过任何方式得到缓解。而且这种恐惧很难控制，足以令患者逃离或不再进入社交场合。

在东北师范大学马克思主义学院教师罗湘衡看来，社交恐惧症不仅影响着大学生的健康成长，如果社交恐惧症在大学弥漫开来，还会严重影响学校的管理和教学。

“首先是给学生管理带来很大难度。社交恐惧症阻碍了师生沟通，而沟通不畅就意味着无法了解学生动向。有些学生看起来很像很乖，但其实心理问题已经很严重了，这不仅对学生发展不利，也可能影响到其他学生乃至整个学院和学校的秩序。其次也影响教学，我们不知道学生的知识盲点。给学生指导论文的时候，他们不停点头，也不表达自己的困惑，好像是听懂了，但真正落实的时候还是问题不断，这样的学术研讨过程是无效的。”罗湘衡告诉记者。

2/ “我的社交恐惧症是装出来的” ——“假社恐”何以养成

“平时不爱和人说话，是不是社恐？”
“喜欢一个人待着，不会是得了社恐吧？”

“遇到喜欢的人不敢搭讪，我肯定是社恐了。”

“比起线下交流，我更喜欢线上打字聊天，因为我社恐啊。”

当前，越来越多的人认为自己“社恐”。当我们谈论“社恐”的时候，我们谈的是什么呢？

作为学生会主席的研二学生李洪娜，在同学眼中随和健谈，她是最不可能“社恐”的。但是李洪娜本人却经常自称“社恐”。“我想表达的是一种不愿意进行无效社交的态度，而并非真正的恐惧社交，必要的社交还是要有。”李洪娜解释道。

北京师范大学文学院本科生辅导员陶梦真介绍，像李洪娜这样的学生有很多，的确有同学不到患上社交恐惧症这样一种心理疾病的程度，但是会以“社恐”自居。“部分学生是觉得过度社交浪费时间，更愿意把精力投入到自己喜欢的事情当中；部分同学性格比较内向，不太擅长

表达自己；也有同学受到家庭、经历等因素的影响，内心会存在不安全感和不信任感，戒备心比较强。所以他们会用‘社恐’这个词作为自己逃避社交的‘挡箭牌’。”

陶梦真说：“因为对社交恐惧症缺乏病理上的了解，只停留在表面的‘社交恐惧’上。所以觉得自己在社交中‘慢热’、性格比较‘内向’，就直接用‘社恐’这个词来代替表达了。”换言之，当社交恐惧在日常语境中被泛化，逐渐脱离医学概念，这反映出的是对“社恐”涵义的误解。

事实上，如果只是简单地不想社交，并不能算是社交恐惧症。在唐登华医生看来，社交恐惧症必须要有回避的行为，并且这种回避会导致本人的痛苦，或者导致社会功能，尤其是交往功能的受损，例如推销员无法推销了，学生不能见导师了。这种情况要持续三个月以上，一般才能考虑诊断为社交恐惧症。

在当下语境，“社恐”可以是逃避社交的托辞，更有极端者，则成为了拒绝承担责任的借口。

3/ “勇敢地去尝试吧” ——“社恐”的自救与他救

在采访过程中，林晓霜提到最多的词就是“自卑”。在她看来，自己的成长就是一个自卑然后迎合的过程。

“小时候，我的小伙伴活泼开朗、说话洪亮，而我文静腼腆、轻声细语。第一次见老师，别的孩子大大方方向老师问好，我总是很安静，也不说话。我的妈妈总是说‘你看看人家，多大方，不怕生，你说话像蚊子似的’。所以，我越来越自卑，为了迎合妈妈的喜好，我会逼迫自己社交，努力让自己看起来善于交流。”林晓霜说。

但是这种迎合并没有让林晓霜感受到社交的魅力，反而给她带来了持续性的心累，对社交的恐惧和排斥在逐渐生长。

林晓霜认为，遗传也是导致自己患上社交恐惧症的原因之一。据介绍，她母亲的话总是非常少，不太愿意去跟别人沟通，回避和人打交道。

据唐登华介绍，不同的心理治疗流派对于社交恐惧症都有其独特的解释，亦有部分研究表明，社交恐惧症具有一定的生物学基础，有遗传易感性且常伴有抑郁情绪。认知学派则认为，社交恐惧症患者常不够自信，并过度关注他人的评价，倾向于从消极的方面去感知和解释，认为这是对方不喜欢自己、自己很无趣的表现，这些负面评价往往会导致对社交的加倍恐惧。

在教育专家看来，社交恐惧症不仅是心理问题，还是教育问题、社会问题。熊丙奇指出，大学生“社恐”与他之前的生

活习惯和成长环境都是直接相关的。

首先，很多“90后”从小就是过着两点一线的生活，或者后来叫作三点一线。两点一线是学校、家庭，三点一线是学校、家庭、培训机构。因此，学生的社交活动圈比较小，他们的社交圈除了同学和家长，几乎就没有了。这就导致很多孩子的社交能力很弱。

其次，孩子的兴趣培养比较有限。有很多家长不重视孩子广泛的兴趣培养。比如，一个孩子喜欢踢足球，那么去外面参加足球比赛，在运动中无形地就增加了交往能力，也拓宽了交际面。

另外，学校一些不合理的规定也限制了孩子的社交能力，比如很多学校禁止学生和异性交往，还有为了安全原因，有的学校甚至禁止学生课间离开教室，到操场去玩，这样一来，孩子禁锢在狭小的班级里面，人际交往能力逐渐就弱化了。

最后，正逢智能手机和互联网兴起，社交媒体软件普及，年轻人越来越呈现“线上狂欢、线下沉默”的状态。现在的年轻人更习惯躲在手机屏后表达观点，而不是在人前表达，这都可能造成社交恐惧症多发于当代年轻人中。

由此可见，心理冲突、学校教育经历、父母养育方式、现实环境等因素都会让人患上社交恐惧症。那么社交恐惧症需要治疗吗？

很多“社恐”其实是可以自行好转

的。唐登华建议，首先要调整心态，认识到社交恐惧症积极的一面，不要为自己“社恐”而自卑。例如，很多“社恐”患者都善于共情，能体贴他人感受，自律性也很强，比较认真、踏实。另外，面对社交情境时，要勇敢地去尝试，有意识地让自己不去回避，多跟人交往，随着多次实践，以及个人心智上的成熟、经验的积累，社交恐惧症是可以克服的。

真实而自由地表达自己也有助于克服社交恐惧。很难看出，如今已是一名记者的唐轶，曾是严重的社交恐惧症患者。谈起自己克服“社恐”的经验，唐轶认为，最重要的是改变迎合他人的心态，不要过于关注别人对自己的评价，即使是面对负面评价也要学着接纳。

“当你学会自由地展示自己、表达自己的观点，并且知道对方会接受的时候，你就会享受社交的过程。当然，不可能每个人都给你积极的反馈，学着去接受就可以了，你无需要求每个人都喜欢你。”唐轶说。

除了自救，“社恐”也可以寻求来自家庭、学校、社会的他救。2021年7月12日，教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，指出要全方位提升学生心理健康素养，大力培育学生积极心理品质，并从源头管理、过程管理、结果管理、保障管理四个角度提出了切实可行的指导措施。

华南师范大学教育信息技术学院教授钟柏昌认为，对大学生“社恐”的救助，除了常规的心理健康辅导，还特别需要社交“引路人”。“引路人”可以是

反映出，对于当前的一些学生，我们没有培养他的社会责任感，他也没有意识到作为对自己、对家庭、对社会有责任心的人，就必须战胜自己的恐惧，改变现状，跳出小圈子。”

对于这类大学生，熊丙奇建议：“教育上，我们应该关注学生自我规划的能力和融入社会的能力，让他们知道怎样去实现人生价值，社会也要给他创造成长发展的机会和空间。当然，更重要的还是学生要调整自己的心态，要关注过程性的精彩，不能以功利性的结果来评判自己，遇到挫折和失败就否认自己的努力，不能一蹶不振。”

■社交恐惧症，又称社交焦虑障碍，主要表现为在社交场合害羞、感到局促不安、尴尬、笨拙，怕成为人们耻笑的对象。害怕在小团体中被审视，一旦发现别人注意自己就不自然、不敢抬头、不敢与人对视。

■教育上，我们应该关注学生自我规划的能力和融入社会的能力，让他们知道怎样去实现人生价值，社会也要给他创造成长发展的机会和空间。

同班同学，也可以是相近专业的学长，能够和“社恐”学生真正交朋友，走进他的生活和学习，获得其信任，在心理活动层面提供安慰和鼓励，在社会交往方面建立示范和样例，慢慢引导其走向正常社交交往状态。

各高校也在积极发力，对大学生予以心理健康上的贴心关怀。据罗湘衡介绍，东北师范大学会定期组织心理健康讲座，还会开展针对学生的心理测试，根据测试结果对学生进行回访追踪。遇到有心理问题的学生，会组织学校专任心理教师和学生进行深度交流，为学生宽心解惑。

华东师范大学心理健康教育与咨询中心也开展了独具特色的心理健康教育活动，力图给学生带来心理健康正能量。例如，组织“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营，开展心理健康普及活动和朋辈互助技能训练，发现学生身边隐藏的心理问题；开办书虫读书会，阅读《自控力》《社会心理学》《情种起源》等书籍，理性面对人际交往等方面的困惑；“时光机—重返童年计划”尝试以唤醒童年记忆为手段，改变学生固有的封闭的认知图式，打破禁锢自我的高墙，使其敞开心扉，做一名有激情的当代大学生。