

# 不舒服、不自然,紧张甚至恐惧 摆脱社交焦虑有方法

## 为什么有社交焦虑

社交焦虑是一种与人交往的时候,觉得不舒服、不自然,紧张甚至恐惧的情绪体验。

多达40%的人认为自己不擅长人际交往,会对社交活动产生焦虑感。社交焦虑障碍已成为仅次于抑郁症和酒精依赖的人类第三大常见心理障碍。

波士顿大学焦虑治疗专家埃伦·亨德里克森结合世界前沿研究成果及真实案例,用新作《如何克服社交焦虑》帮助你成功摆脱社交焦虑的控制突破自我,掌控人生。

我们担心别人会看到我们焦虑的身体迹象:被汗浸透的衬衫、绯红的脸颊、回答问题结结巴巴……

我们对自己的外表不满,我们认为自己不够有吸引力,穿着不得体,发型奇怪,身体肥胖。

我们还会担心自己的人格:我们不够酷、不幽默、愚蠢、总是失败、不够资格、没有能力。

在公开场合时,我们担心自己不知道该说什么,或者语无伦次,大脑一片空白;过于安静,显得无趣;情绪冲动,或无法让他人了解,没人能明白我们在说什么。

所以,我们觉得与其冒着暴露一切的危险,还不如躲起来。但使问题更复杂的是,我们失去了有可能证伪的机会。我们没有机会发现,虽然自己在聚餐和同事们交谈时有一两次尴尬的沉默,但他们还是喜欢我们的。

我们因担心,坐在那儿一言不发,盘算着要多长时间才能把刘海留长。我们躺在皱巴巴的床单上,对自己的荒唐直翻白眼……对于易焦虑的大脑来说,为避免危险和被拒绝,这些代价微不足道。但是,一次又一次付出这种代价,我们就少了经验和信心,更不用提糟糕的发型了。

## 有社交焦虑正常吗

表现得很完美“我的社交能力很差”“喝酒能让我放松”。

埃伦博士认为,正是这些错误的观念导致我们不自信、焦虑或恐惧。她在书中给出了具有针对性的技巧与方法来锻炼大脑,让大脑产生新的连接,从而帮助我们平息内心的自我评判,轻松地战胜社交焦虑,重拾自信,拥有正常、融洽、和谐的人际关系。

## 有社交焦虑时如何做

在《如何克服社交焦虑》这本书中,埃伦博士将其前沿的研究成果与真实案例结合在一起,以幽默的笔触,带领读者发掘社交焦虑障碍产生的根源以及焦虑持续存在的原因,她提出了有关社交焦虑障碍的6大陷阱:

“我必须时刻监控自己和自己的焦虑”“我的感觉就是我真实的模样”“人们都会评判我”“我必须

如何面对社交焦虑?埃伦博士给出了这样的建议:

一、用行动战胜焦虑  
当感觉自己不想去上瑜伽课、不想穿上跑鞋训练、不能坐下来写作时,我们可以使用这个小魔法:有动机前先行行动。你不需要等到有想做的意愿时再去。相反,你可以先行动起来,之后感觉就会跟上来。

行动比信心更重要。真诚地去做,先假装自己能做到,直到真的能做到。勇敢去做那件让你有点害怕的事吧。勇敢不代表不害怕,事实上恐惧才是勇敢的前提。真正的勇敢是感到恐惧但还是去做。

二、运用自我同情的方法  
你可以回想一下最近的一个丢脸时刻。如果你在回想“那次我真是搞砸了”,可能就会觉得尴尬、内疚或羞愧。现在稍微改变一下,对自己说,“我的想法是那次我真是搞砸了”。二者有着微妙差异。第二种表述还有距离,有觉察。就像身边的观影同伴打喷嚏时,我们的注意力会从把电影当成现实中抽离出来,意识到电影不是现实。你猜怎么着?正如电影不是现实,我们的想法也不是。这么说有点奇怪,是

吧?但可以让让我们获得自由。

自我同情,从本质上讲,拥抱自我就是给予自己支持、温暖和善意,在自己最需要时给一点儿小帮助。

三、做一个温暖的人

如果你努力去做到热情、友好和好奇,那么其他的一切——所有人都有缺点、弱点和小小的笨拙行为,对别人来说就不重要了,因为我们是普通人,因为他们和我们有联结。真正重要的是建立在温暖和信任基础上的联结。所以,继续经常露面吧。勇敢分享你的想法、感受和行动,告诉别人你喜欢他们。这些方法都是建立美好友谊的基石。

在埃伦看来,有社交焦虑的人,大都自认为是能力不足的失败者,但他们又一次次地被证实是人们希望认识的那类最有趣、美丽和善良的人。对于我们中间内向的人,真正的自我可能是比较安静、乐于思考。对于性格外向的人,真实的你可能是喜欢社交、乐于表达。我们坚信没有恐惧时的我们才是真正的自己。还记得甘地对自己的社交焦虑表达的感激吗?“它让我成长,帮我辨别真相。”我们也去试试吧,去拓展,去成长,这样才会找到自己——真实的自己。(本报综合)

## 新书推荐

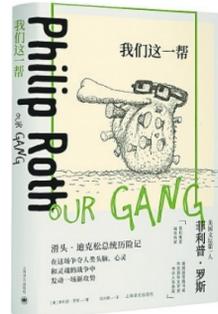
### 《毛奇家族 一部战争史》



[德] 奥拉夫·耶森 著

内容简介:毛奇家族是德国近代知名的家族之一,以极为独特的方式与德国近两三百年的历史密切地交织在一起。本书介绍了一个欧洲著名军事世家两百余年的家族史。通过一个家族,反映了整个欧洲近代军事历程。讲述了大历史环境中,同一个家族中不同人物的不同选择和不同命运。

### 《我们这一帮》



[美] 菲利普·罗斯 著

内容简介:菲利普·罗斯作品集里出心裁的小说作品,中文世界首次引进译介。作者是美国代表性作家,延续马克·吐温的政治讽刺传统,直击上世纪70年代美国腐败的社会政治现象。通篇以人物对话的形式展开,以嬉笑怒骂加戏仿的方式讽刺美国在海外的军事行动和美国政客污蔑对手、争夺选票、推脱掩饰的种种行为。

### 《乾隆十二时辰》



吴十洲 著

内容简介:乾隆三十年正月初八,京师。这一年,乾隆帝55岁,政治生命如日中天。这一天,宫廷上演着丰富而复杂的政治场景。紫禁城内的清廷祭祀、君臣茶宴联诗,民间的祭星仪式,以及道教的庙会,共同映照出一幅多种文化交融并存的景象。本书体例新颖,以乾隆帝一天的生活为线,呈现一代帝王的理想与抱负、情感与政治。

### 《植物的“智慧”》



马炜梁 寿海洋 著

内容简介:作者纯用通俗的语言,分享自己野外考察中的所见所闻,普通读者也能从中真切感受植物学家的思维意识与思维方法。作者不仅是一位一流的学者,也是出色的生态摄影家,他用创新的微距摄影技术拍摄的肉眼看不清的细微结构照片,有助于揭示形形色色的植物在不同生境下的生存“策略”和奇异美感。(本报综合)

## 往事清零 轻装再来

### ——读《断舍离》有感

○ 焦姣

在这个物质及其丰富的时代,各种新鲜物层出不穷,信息也呈爆炸式增多。我们的生活空间被各式各样的物品堆得满满当当,我们的大脑也被各种书、报、手机APP的消息所包围。但多就意味着好吗?

当影响我们的因素变得很多,大脑的注意力被分散,觉得累、压力大了很多人的常态。当断不断,该舍不舍,要离不离,也导致了多纠结的问题。

日本著名杂物管理咨询师山下英子的《断舍离》则给我们带来了一些这方面的指导和思考。

书中对于“断舍离”这个概念,给出的解释是:断:不买、不收取不需要的东西;舍:处理掉堆放在家里不用的东西;离:舍弃对物质的迷恋,让自己处于宽敞舒适、

自由自在的空间。

正如书中所说,“当断不断,反受其乱,该离不离,一片狼藉。”大多数的女生天生爱购物,如今愈演愈烈的网购也进一步刺激了大家的购买欲望。

上周末我在天猫超市购买了一些生活所需之后,顺手查看了一下之前的网购订单,很诧异的是有些最近才购买的东西自己竟丝毫没有任何印象。其中包括凑单买的手机壳,只用过一次因为粘不牢便丢到一边;刚买的摄像头,不合时宜的一次也没有穿过的裤子……

其实生活中像这样的事情每天都在上演。听说熬粥喝能美容,于是黑米糯米糍、红豆绿豆芸豆,瓶瓶罐罐买回来塞满了橱柜,坚持一周之后,那扇橱柜就再

也没有被打开过,直到米生虫,豆发芽,大扫除时全部丢进垃圾桶。去逛商场,听导购的推销买回来各种烤箱、蒸锅、小炖锅、煮蛋器、空气炸锅,到头来这些物品的实际使用频率一年不超过两次。

在今天,各种快递、网购、外卖等已经成为了我们新的生活习惯。但动手手指就能收货的购物模式,初衷是为了提供舒适、快捷的生活方式,而不是让我们被物质绑架,不得不花时间去整理,去消费。物质俨然已经成为了我们的累赘与负担!

除了物质,情感方面也是需要断舍离的。

人的心,其实就是一间房子,里面堆满了亲情、友情、爱情,而每经历一个阶段,我们就会认识不同的人,往里面积

塞进去更多的东西,渐渐的这个房子就会越来越拥挤,直到把你堵得喘不过气来,感受到的全部都是压抑。

书的序言提到:“想要幸福,必须先放下对于幸福的执念。即好好观察自己,然后好好与你的负面能量相处”。

每一天都有新的开始,学会断舍离,学会收拾物品,删繁就简。只有适当清除生活和心里的垃圾,才能为更好的人或事物腾出空间来,才能重新掌握对生活的主导权,让人生更舒适、更安宁。



### 佳作欣赏

## 通山农商行喜获通山县委县政府三项表彰

本报讯 通讯员汪丽娜报道:近日,在通山县三级干部大会上,通山农商行被县委县政府授予“2020年度支持县域经济发展优秀金融企业”、“2020年度脱贫攻坚工作优秀单位”、“疫情防控工作优秀单位”等三项荣誉。

2020年,通山农商行深入贯彻省市社和县县委县政府决策部署,坚守定位,回归本源,深化改革转型,优化金融供给,提升服务质效,履行社会责任,在实现各项业务高质量发展的同时,为支持通山经济社会发展作出了突出贡献。截至2020年末,通山农商行各项贷款余额42.51亿元,比年初净增5.53亿元,存贷款规模和市场份额继续领跑全县金融机构;积极发放创业担保贷款,累计发放创业担保贷款62笔722万元,大力推动创业带动就业工作,进一步鼓励城乡劳动者创业,加快该县经济发展。新冠肺炎疫情以来,该行积极履行

社会责任,全行累计捐款33.63万元,组织70余名党员干部和职工组成青年突击队下沉一线参与防控工作;提供紧急取现、资金汇划等金融服务达4600余万元,有力保障了疫情服务不断档。复工复产以来,累计投放1000万元以下普惠型小微企业贷款3.03亿元;防控疫情重点企业贷款96笔,金额6.83亿元;累计投放涉农支小再贷款890笔4.69亿元;累计为656户客户6.49亿元贷款办理延期,为企业让利3.4亿元;当年累计投放“三农”贷款16.44亿元;涉农贷款余额达到29.93亿元,占比达70.41%,多渠道为县域各类经营主体纾困解难,为地方经济复苏重振提供有力金融支撑。

下一步,通山农商行将以县委县政府嘉奖为动力,用足用活新政策,创新创优举措,千方百计为政府分忧、为群众解难,为企业纾困,助力通山实现“山通水富、绿色发展”贡献应有力量。

## 嘉鱼农商银行发放首笔4321“再担贷”

本报讯 通讯员陈醇、江浩然报道:2月24日,湖北东岗纺织科技股份有限公司生产车间,机声隆隆,工人们熟练操作机器,忙碌而有序。“要感谢嘉鱼农商银行,是他们及时给我们发放贷款支持,我们才得以如期开工。”公司法人代表柯崎昆面对热火朝天的生产场景,感激地说。

东岗纺织是以生产花式纱线为主的企业,纱线种类1000多款,年产量超过1200吨,产品远销

欧美、日本等50多个国家和地区。今年因上新项目导致流动资金不足,嘉鱼农商银行鱼岳支行获悉企业困难后,主动对接,结合4321“再担贷”金融产品性质,为企业提供了300万元“再担贷”,并于3个工作日放款,为企业送来了“及时雨”,确保企业如期开工。这也是嘉鱼农商银行发放的首笔4321“再担贷”。

据介绍,4321“再担贷”由湖北省融资再担保

集团有限公司、嘉鱼县政府、县中小企业担保公司和嘉鱼农商银行四方联合推出,分别按照4:3:2:1的比例承担风险责任。风险分散之后,小微企业有望更方便地获得更多的贷款。

据悉,从1月起,嘉鱼农商银行对接企业客户96户,个体工商户927户,统计信贷需求3.5亿元。截止2月25日,该行新增小微贷款236笔,金额1.33亿元。

## 崇阳农商行“贷”来致富新希望

本报讯 通讯员程余莲报道:春节刚过,家住港口乡小坪村的居民汪念雄挑着刚从山上挖下的黄精,送到崇阳县劲松中药材种植专业合作社,由合作社进行加工。

港口乡种植黄精历史悠久,有着种植黄精得天独厚的地理优势和群众基础。黄精属百合科植物,喜潮湿低洼土壤,既是药材,又是健身健身的良好食材,制成中药饮片可补脾益气温肺、补肾强筋骨。近年来,黄精市场需求量日益猛增,崇阳县劲松中药材种植专业合作社主要负责人金劲松趁机扩大生产规模,但是资金问题让他犯了难。

愁眉不展之际,崇阳农商行的客户经理来到厂房,了解情况后,向其推荐了一款新的微贷产品——码商e贷。它具有随借随用、随用随还、按日计息、线上提款等特点,可根据个体工商户和小微企业主在农商行开通的扫码e支付资金流量测算确定贷款额度,无需抵押担保,贷款审批后可以在农商行手机银行APP中自助提款,方便快捷。崇阳农商行客户经理在进行了实地考察后发现,发现其合作社经营状况良好,征信情况符合申请条件,几天时间,便为金劲松“量身定做”,采用码商e贷和扫码流量贷综合授信50万元,解决了他的燃眉之急。目前,崇阳农商行新增码商e贷和扫码流量

贷贷款金额8205万元。码商e贷类微贷产品是农商行在“三农”融资服务领域解决“融资难、融资贵、融资慢”问题的又一次创新尝试。在农商行的支持下,经过多年发展,金劲松的黄精产业已达到年产值800万元,盈利80万元的规模,除建设药材基地150亩外,还从事药材收购、销售,并投资100余万元,建成厂房300多平方米,购置设备、聘请科技人员,进行药用植物初加工,以自己的实践示范,让一个人的致富,“贷”动村里更多人富起来,力求把港口乡黄精中药材资源库培育成农民致富奔小康的绿色宝库,走出一条中药材种植带动乡村振兴的新路子。

小微金融店小二 三大银行农商行