

克服社交恐懼

身邊總有幾個朋友特別害羞，出席社交場合或者在陌生人面前，他們會變得緊張、坐立不安，顧慮別人對自己的感覺，甚至會因為恐懼而逃避社交場合。

曾經診治一位有社交恐懼的中學男生，初中時候開始發覺與同學相處時十分緊張，他曾經嘗試融入同學們的社交圈子卻都以失敗告終。

漸漸他害怕主動建立關係，大學期間也沒有一個朋友。畢業後工作面試時，更加出現了一些近乎恐慌的症狀：心跳加速、顫抖、呼吸不暢順，感覺到危險和快要失控。最後賦閒

在家，無法工作，直至數年後才求醫。

由此可見，社交恐懼如果不好好處理，會嚴重影響一個人的日常生活。事實上，在陌生環境或社交場合有點緊張是人之常情，接下來筆者有4個方法讓大家好好管理自己在社交場合的焦慮情緒。

第一，我們要對現實世界有適當的認知評估。心理學研究指出，人們絕大部分時間只會關心自己表現，並不會時刻關注他人的一舉一動。

第二，專注在談話內容，而非他人如何評價自己。對於一些不熟悉的場合，我們可以

準備一些談話內容，例如自我介紹等等。

第三，對於某些特定的環境，如研討會、訪問等，我們可以嘗試準備一些內容，甚或一些幽默的說話，讓我們有一個基礎去自然發揮。

第四，我們可以預先練習一些平復緊張情緒、放鬆自己的方法，如「4-7-8呼吸法」，遇到緊張焦慮情況就用得上。在日常生活中，當我們遇到一些情緒上的困擾或波動，有一個方法讓自己很快地安靜下來其實很有幫助。

社交技巧會隨着我們的經驗而慢慢進步，希望以上建議和方法可以讓大家作參考之用。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com