0:00 23:02

倍速 定时 下载

第8天：《无压力社交》破除社交恐惧，内向的人也能变得会说话

1439 3 07-13 17:36

50本财商秘籍，全面提升你的财富力

— 十点课堂 —
让大咖做你的成长顾问

大家好，今天我为你带来的书是《无压力社交》。

在正式介绍这本书之前，我们先来看几个场景：

当你走在路上，迎面遇见同事或领导，你是否会感到紧张，犹豫着到底是硬着头皮打招呼还是装作没看见？

当你参加聚会时，是否总想着做些什么以逃避与人交谈或者干脆找机会溜之大吉？

当你在会议上发言时，是否会紧张得腿直发抖？

很多人或多或少会出现类似的情况，在心理学上被称为社交焦虑。**据调查，大约40%的美国成年人认为自己比较“害羞”，也就是出现过社交焦虑的症状。**

既然社交焦虑如此普遍，那么有没有什么办法可以改善呢？答案是肯定的。

今天我为你带来的这本《无压力社交》就是写给“社交恐惧”人士的自助指南，**只要按照书中的要求做练习，就可以轻松摆脱社交焦虑症，在人际交往中游刃有余。**

本书作者吉莉恩•巴特勒是英国心理学会成员，**同时也是认知治疗学院的创始人之一，任职于英国国民保健署和牛津认知治疗中心。**

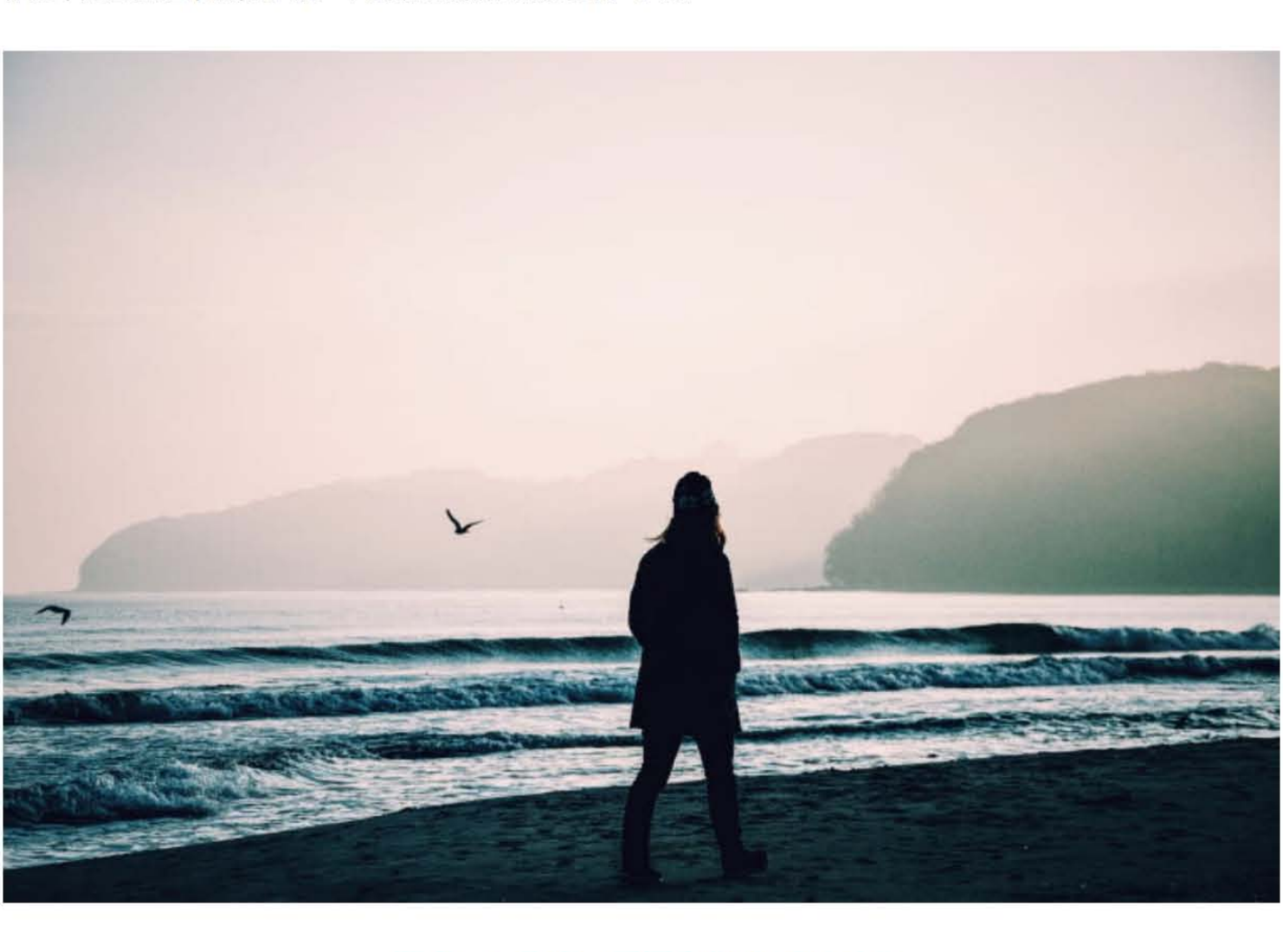
英国创刊最早的星期日报纸《观察家报》在为读者推荐本书时说：“**在以认知行为疗法为基础的书籍中，本书是对读者来说最实用的一本，它非常全面。**”

书中没有太多心理学专业术语，都是浅显易懂的通俗词汇，所举的例子也都是生活中常见的，你完全不必担心看不懂或者听不懂，最重要的是，这本书把消除社交焦虑的步骤与方法写得很清楚，非常适合阅读并实践。

接下来，我将为大家仔细介绍这本书的精华内容，**一步一步带你掌握改变自我、消除社交焦虑的方法，你将从中了解到社交焦虑是如何产生的，又如何一步步发展的。**

你会发现克服社交焦虑的方法其实很简单，**只有三步：1.减少自我关注；2.改变思维模式；3.改变行为模式。**

你是不是已经迫不及待了呢？下面就让我们开始正式学习吧。



要点一：焦虑，是因为你“目中无人”

首先我想问你，你知道社交焦虑有哪些症状吗？如果你的回答是“不太清楚”，那你不妨先问问自己，是否出现过下面这样的情形：

单位或公司集体活动时，**你是否总觉得大家的目光都在注视着你，你会不由自主地开始脸红、心慌？**

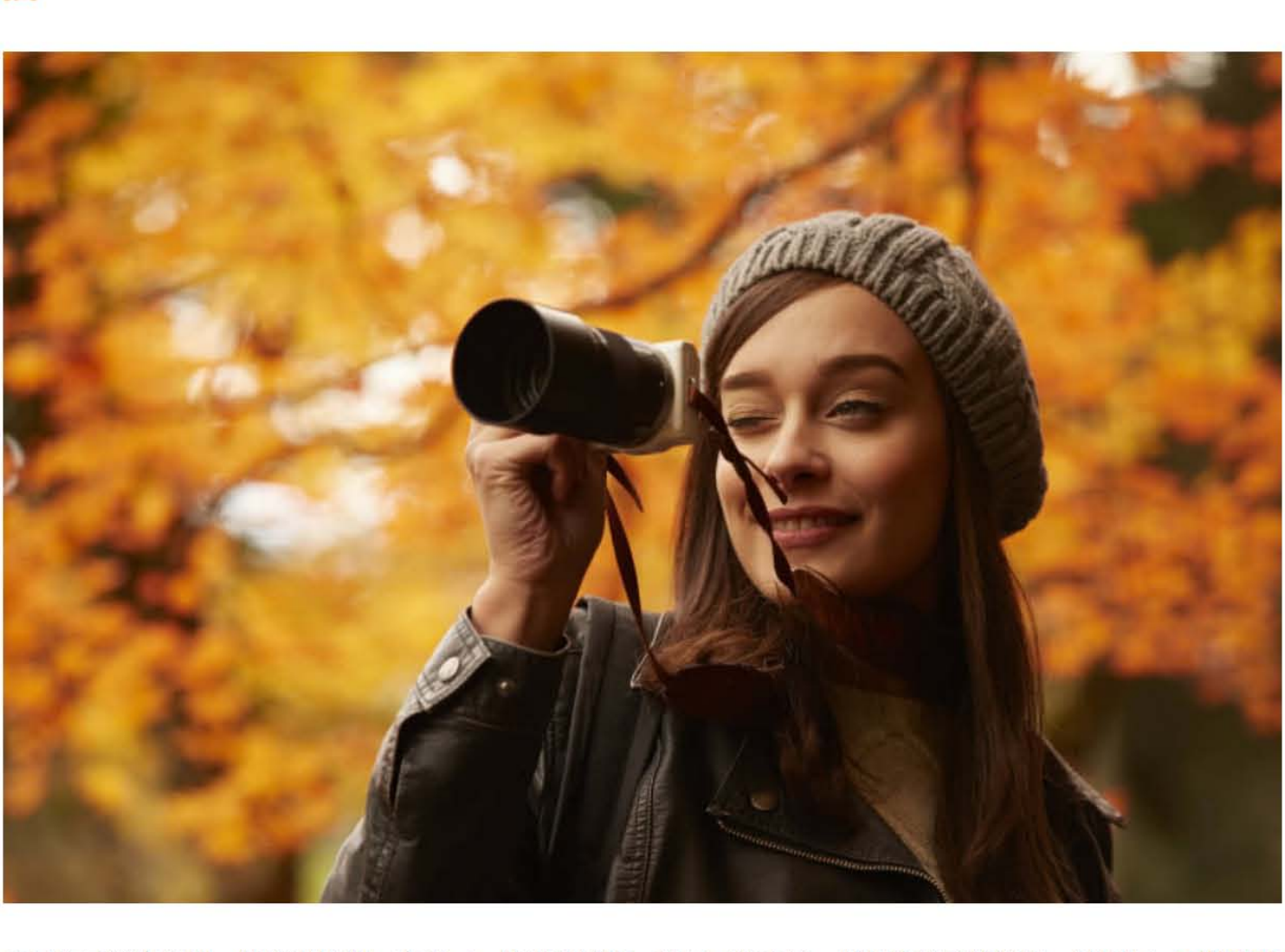
当你需要单独与某个重要的人谈话时，你是不是尽量避免与对方眼神接触，而且总在担心自己说错话而被对方嘲笑？

当你需要当众讲话或表演时，是不是总觉得别人皱眉、撇嘴、打哈欠都是在针对自己？

如果你经常出现这些状况，那么你很有可能正在遭受社交焦虑症的折磨。**这些症状不仅让身处社交场合的你十分痛苦、难受，甚至还会让你仍然持续地陷入自我否定的深渊。**

你以为是这些社交场合和在场的其他人导致了你的紧张、恐惧，其实正好相反，**导致你出现社交焦虑症状并不断发展、恶化的最终原因，其实是你自己。**

当然，你可能会说：“**没错，我性格内向，而且太胆小、太自卑了，最要命的是缺少社交经验，所以才会这么紧张。**”



于是你可能去参加一些演讲培训，去学习一些讲话技巧，甚至可能去报一些提高情商的课程，结果呢，**可能你确实胆子变大了一些，说话的技巧也可能有所提高，但焦虑的症状却没有得到缓解。**

为什么会这样？如果我告诉你，虽然性格、生长环境、社会经历等等确实会影响社交焦虑，但你焦虑的根本原因是你“目中无人”。

你可能会跳起来否认：“**怎么可能是因为我目中无人呢？我就是太在意别人的看法才会紧张焦虑的。**”没错，你确实很在意别人的看法，但问题就出在这里。

为了帮助你更好地认清楚自己内心的想法，**在听下面这个场景的时候你可以把自己代入其中：**

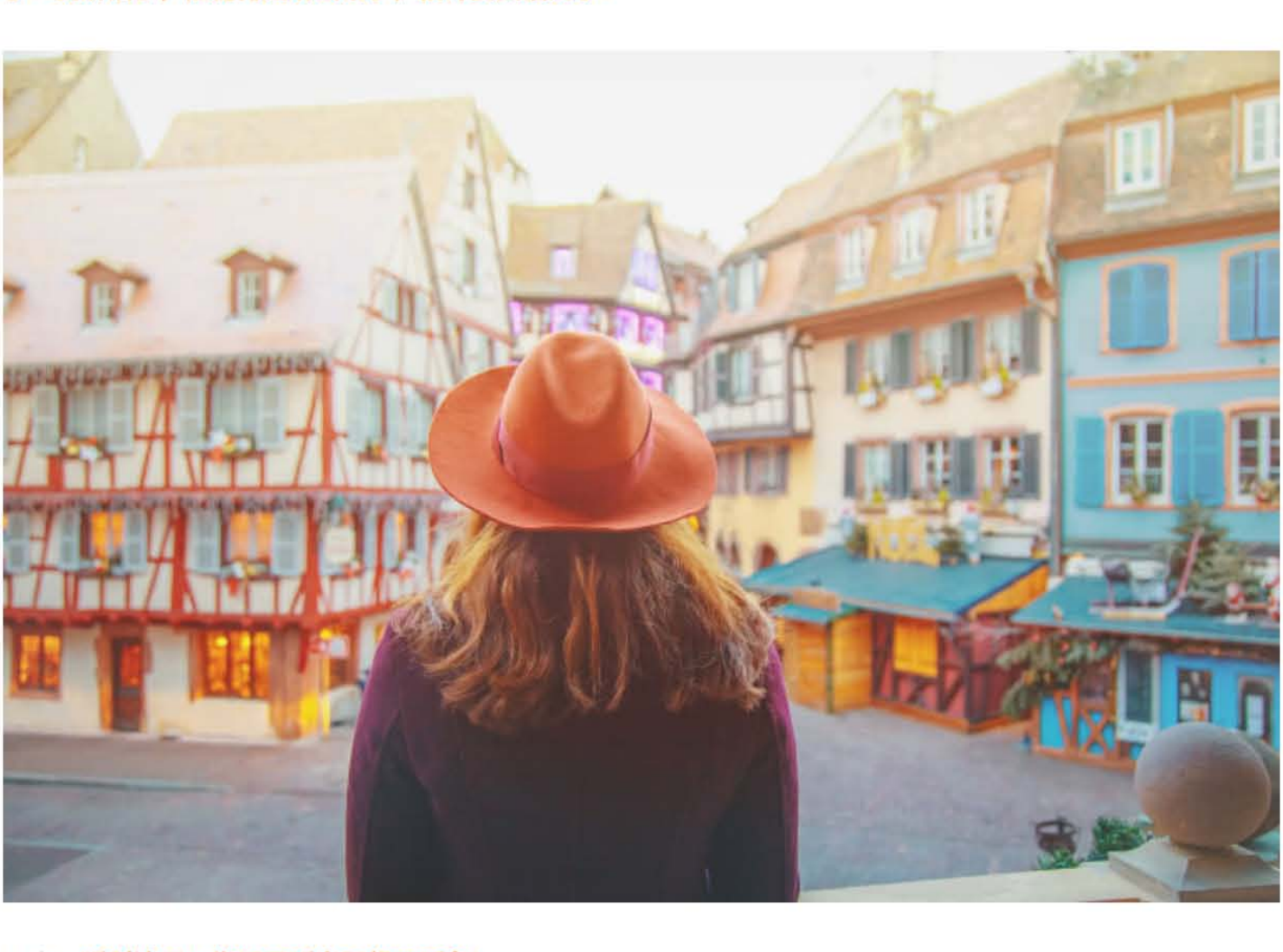
领导交代你一个任务，下午的全体会上，你要发言。其实这件事早就通知你了，你也准备得很充分了。

但是听到这个消息时，你还是会担心：“**我到时候不会忘词吧？要是一个字都说不出来得多丢人啊！**”

开会时，你感觉所有目光都集中到你身上，你又开始猜想：“**他们会不会听出来我很紧张？他们肯定觉得我的样子很傻。**”

当你讲到一半，发现有人在皱眉，有人心不在焉，甚至有人提前起离开，你想：“**他们是不是觉得我讲得太无聊了？**”

当你讲话途中突然卡住了，或者口误说错了一几句话，你开始心慌意乱、语无伦次，心里一直在喊：“**完了！完了！我讲错了，他们肯定听出来了，估计要笑话死了！**”



那么，**听到这里，你是否听出了问题所在？**

没错，**你就是太在意别人的看法了——你不断在脑海中猜测他人对你的评价**，比如你的着装是否得体，你的谈吐是否幽默，你的声音是否宏亮，你的举止是否自然……

回答全是否定的、负面的，你的注意力始终集中在自己身上，自始至终很少把注意力在别人身上，更不会注意到周围的环境、气氛发生了什么变化。

连给自己喘口气儿、调整一下思路的机会都没有，在这种情况下，你能不焦虑吗？

所以，**导致社交焦虑症产生的核心原因就是你过度的自我关注与消极的思维模式，**正因为你在社交场合中过于关注自己，而且你已经习惯的思维方式又特别消极。

总认为别人对自己的看法和评价是负面的、不好的，越想越心慌，越来越焦虑。

要点二：安全行为并不安全

我们该如何克服社交焦虑呢？在开始介绍有效的方法之前，我们有必要先弄清楚哪些做法是无效的，甚至是有害的。

我敢肯定，下面这几种逃避社交焦虑的做法，你出现过不只一种：

1.谈话时避免与对方眼神接触。

2.在集体活动场合不停地给自己找事做，比如帮忙搬东西、打扫或者不停喝水、假装看风景，更多的人可能选择低头看手机。

3.如果你性格看起来是比较外向的，在社交场合时，为了避免冷场或尴尬，你会不停讲话，甚至没话找话，有时还会故意讲一些能取悦他人的笑话。

4.当你紧张时，你会努力克制自己，害怕别人发现你在发抖。

5.人多时尽量把自己藏在不显眼的角落，远离其他人。

6.当众发言时，手上必须拿一样东西，否则就会手足无措。

类似的例子还有很多，**当我们身处的社交场合使我们感到不安、害怕时，我们本能地就会采取一些行动来保护自己。**

比如，你会只跟让你觉得“安全”的人说话，只谈论你觉得“安全”的内容，只做你觉得“安全”的事。**心理学家把这种为了逃避社交焦虑而出现的行为称为安全行为。**

每个人在社交场合保护自身“安全”的做法都不同，**只有你自己最清楚你的哪些行为是为了掩饰自己的紧张和恐惧。**

安全行为真的安全吗？答案是否定的。不止如此，更残酷的真相是，安全行为不仅不安全，还常常适得其反，它会使你的社交焦虑不断恶化，焦虑感也因此循环叠加。

比如，当你紧张得开始发抖时，越是想控制自己不要发抖，可能抖得越厉害；

当你避免与人对视，反而会让人觉得你不懂礼貌，或者对自己的话不感兴趣，从而导致冷场与尴尬；
当你远离他人坐在角落时，其实更容易引起其他人的注意或好奇。

类似情况你是否也曾遭遇过？

安全行为导致的这类适得其反的作用还不是最可怕的，最可怕的是，这些所谓的“安全行为”无形中强化了你那些消极、负面的想法，让你一直相信“只有这样做才能保证安全”。

于是安全行为不断发生，焦虑症状却并未减轻。

你也始终认识不到，你以为的那些危险，比如丢脸、被他人嘲笑、冷场或者尴尬等等，其实并没有你想象中的那么可怕，你的安全行为也没有任何意义。

所以说，社交中的安全行为既不安全也不可靠，而且是有害的，它像迷雾挡住了你的眼睛，让你看不到真实的世界。**因此，作者认为，安全行为也是社交焦虑的影响因素之一。**

至此，你是否对社交焦虑产生以及发展恶化的过程了解清楚了呢？我们一起来回顾总结一下：**导致社交焦虑产生并使其一步步发展、恶化的主要因素有二点：**

1. 过度的自我关注与消极的思维模式；

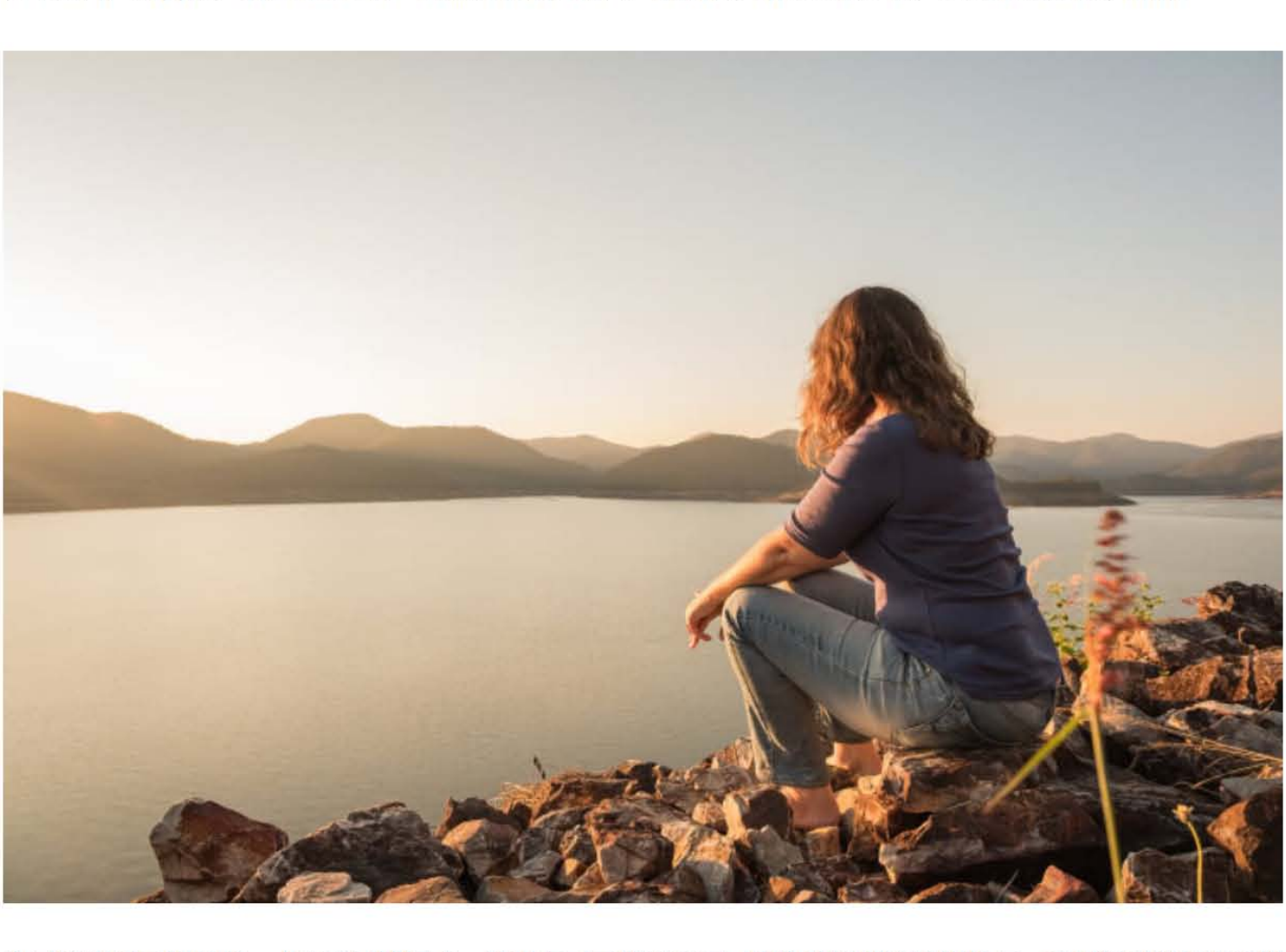
2.并不安全的安全行为。其中消极的思维模式与过度的自我关注又是核心因素。这两个因素互相交叉，彼此影响，最终形成恶性循环，只有打破这个循环，我们才可能找到克服社交焦虑的突破口。

要点三：三步教你克服社交焦虑

既然导致社交焦虑产生并不断发展恶化的原因是自我关注，消极思维模式和安全行为，那么相对应的，**克服社交焦虑的方法也有三步，下面，我将通过小李的亲身经历来告诉你，这三个步骤具体该如何实施。**

小李今年27岁，大学毕业后到三线城市的一家民营企业当业务员。算起来他已经干了5年了，工作上却没有太大起色，**究其原因不是业务能力不行，而是小李有比较严重的社交焦虑症。**

比如，走在路上遇见领导或者同事，**他的第一反应是赶紧躲开，很少主动跟人打招呼。**有一次，公司让他去和一位重要客户谈合作，他在出发之前一遍遍背诵他要跟客户说的话，结果见面之后，还是紧张得说不出话。



为了掩饰自己的紧张，小李不停地喝水，结果去了三趟洗手间。因为他这种糟糕的状态，客户觉得谈话没法进行，**但好在没有对他大发脾气，只是鼓励年轻人应该多锻炼自己，提升自己。**

那次合作没有谈成，小李被主管领导狠狠批评了一顿，痛定思痛，小李决定改变自己，**他所采取的方法，就是今天我们将要介绍的这三步。**

第一步：减少自我关注。这一步的核心要点是把注意力从自己身上移走，移到哪里呢？移到与你对话的人或者在场的其他人身上。

比如他们穿什么衣服？有没有化妆？他们的表情是一本正经的还是轻松惬意的？他们所谈的内容是什么？

为了能自如地转换注意力，小李开始利用一些零碎时间进行“注意力转移训练”，都是他不用工作同时不会引发焦虑的时间，比如坐公交车或地铁时，在小区独自散步时，躺在床上休息时。

他先将注意力放在自己身上，关注自己的感觉，你觉得寒冷还是燥热，衣服是宽松还是紧身，还有此刻自己的感受和情绪是怎样的，脑子里在想些什么，等等。

将注意力保持在自己身上三分钟之后，再将注意力转移到外界事物上，比如自己在什么地方，周围有什么人或物，环境是干净还是脏乱，光线是明是暗，周围物体是什么颜色、什么材质，当时的天气如何等等，同样持续三分钟。

小李反复练习，直到注意力能轻松地在两者之间转移为止。

练习两周后，小李已经可以自如的运用这个方法了。当他又忍不住胡思乱想时，就会立刻提醒自己将**注意力转移到谈话对象身上，但不会紧盯着他们的某一处不放。**

他会关注他们的着装、发型、眼镜或者佩戴的首饰等等，甚至还试着感受他们的情绪，是开心还是低落，是积极阳光还是倦怠疲惫，渐渐地，他能对他们说的话做一些回应了，他的感觉好多了。

基本完成第一步后，小李又开始实施第二步，也就是转换思维模式，这一步需要找出自己思维中不合理的、消极的地方，然后以合理的、积极的思维方式来代替旧的思维方式。

在这一阶段，**小李做了两件事：**

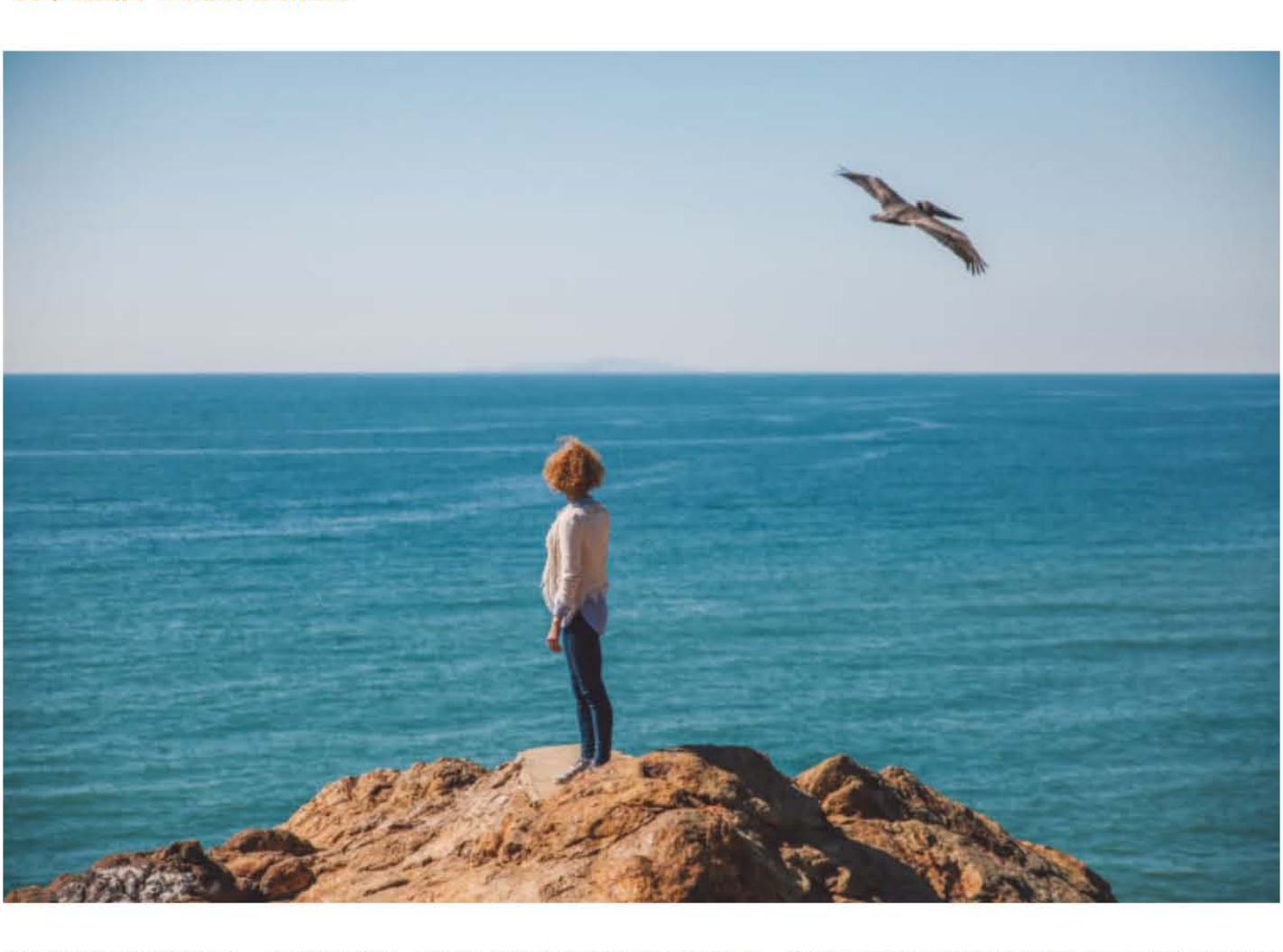
第一件事，弄清楚自己感到焦虑时真正担心的是什么。小李对上一次与客户谈合作的经历进行了反思，**他发现自己当时的想法很消极，**一直在想“对方一定会认为我水平太差”。

他觉得最坏的结果是“**因为言辞不当而得罪了客户，导致了无法挽回的损失**”，结果不好时，他认为“自己天生就不擅长与人打交道，如果是别人，肯定能顺利谈下来”。

他把自己在各种社交场合感到焦虑时的“想法”全都记录下来，积累得多了，**他发现自己在不同社交场合的思维模式存在一些共性。**

比如他总认为别人所做的事情是在针对自己，总喜欢猜测他人的想法，**认为别人不喜欢自己、看不起自己，还老是喜欢预知未来。**

认为只要自己一开口说话肯定就会出错，就会被别人嘲笑。**最可怕的是，他给自己贴了很多标签，并且都是类似“我笨嘴拙舌”之类的负面标签。**



识别出自己的想法后，小李做的第二件事是找到替代性的思维模式，也就是用积极的想法替代自己已经习惯的消极想法。

他开始问自己：“**事情真的是如我想的那样吗？我能不能试着换一种想法使自己感觉更好呢？**”

结果他发现，对于与客户谈合作的事，他可以替代的思维方式有：“领导让我去，是对我业务水平的信任”，或者“**即便我谈话过程中出了一些错，那也是人之常情，并不证明我天生就是失败者**”等等。

小李用类似的方式做了大量练习，**将自己在社交场合的消极想法一一罗列出来，尽量找到积极的、可替代的想法，然后在日常人际交往中不断运用这种方式。**

一段时间后，小李那些惯性的消极思维方式得到明显改善，他脸上的笑容多了，与同事的关系也好多了。

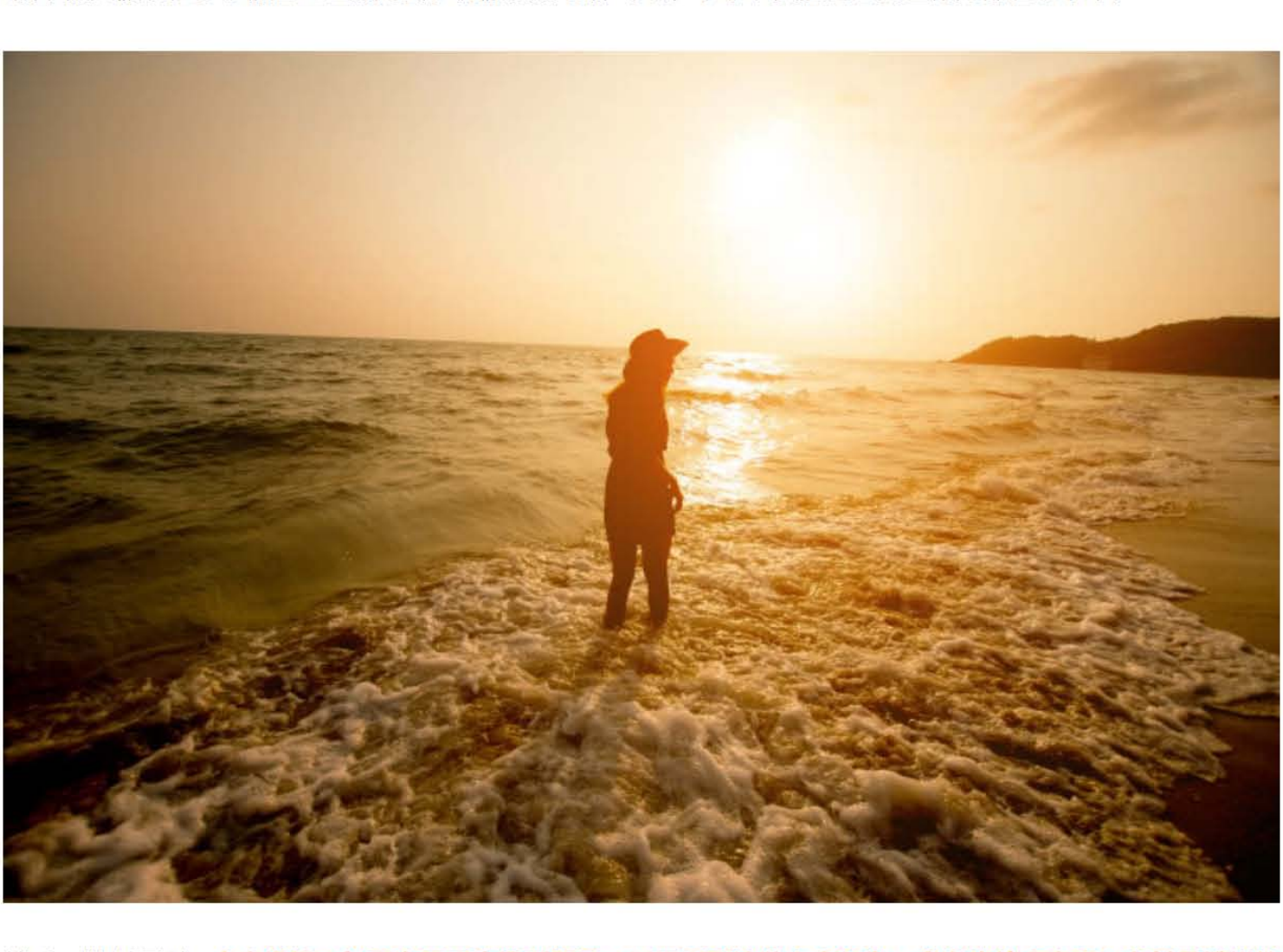
尽管自己的社交焦虑已经有了较好的转变，**小李仍不满足，他开始实施第三步——改变行为模式，**也就是放弃之前他自己所习惯的那些安全行为或逃避行为，比如避免眼神交流，不停喝水，努力控制自己的颤抖等。

这一步的关键是要直面现实。在这一环节，**小李运用了本书作者介绍的“微型实验”的方法。**

比如，他走在路上最害怕遇见自己的主管领导，因为他不苟言笑，并且多次批评过小李，所以每次遇到他时，小李都尽量躲开。**现在，他决定改变自己的行为模式，摒弃以往的安全行为。**

首先，他回想自己遇到领导后通常会做些什么，弄清楚自己为了保护自身安全都做了什么事，**他发现自己的安全行为有“赶紧躲开，假装没看见”；**

或者“低头假装在想事情甚至直接掏出手机假装接电话”等等，小李认真把这些安全行为都记录下来。



然后，做出预测。**小李设想：如果自己再次遇到领导，不再采取这些安全行为，会发生什么事呢？尤其最糟糕的情况会是什么样呢？**

他设想的最糟糕的情况是对方完全不理会他的招呼，直接擦肩而过，这使他觉得很受伤，很丢面子。**还有一种情况是他不得不停下来跟对方“尬聊”，**结果自己手足无措，张口结舌，然后领导很不耐烦地走了。

作出预测后，接下来就该试验一下放弃安全行为的后果了。**这一步其实是最艰难但也最有效的，只要你开始实施，就能帮助你建立信心，更好地应对各种社交处境。**

小李在第二天偶遇主管领导，结果他还是条件反射般地躲开了。小李很自责，也很后悔。

过了两天，当他再次遇到主管领导时，他决心改变，于是他主动打了个招呼，**尽管他的声音发抖，脸也涨得通红，但好在没有逃避。**

对方似乎有些意外，最终点点头，以微笑回应了他，没说什么话就走了。

到这里，小李的第一次试验算是完成了，然后要做的就是评估结果。

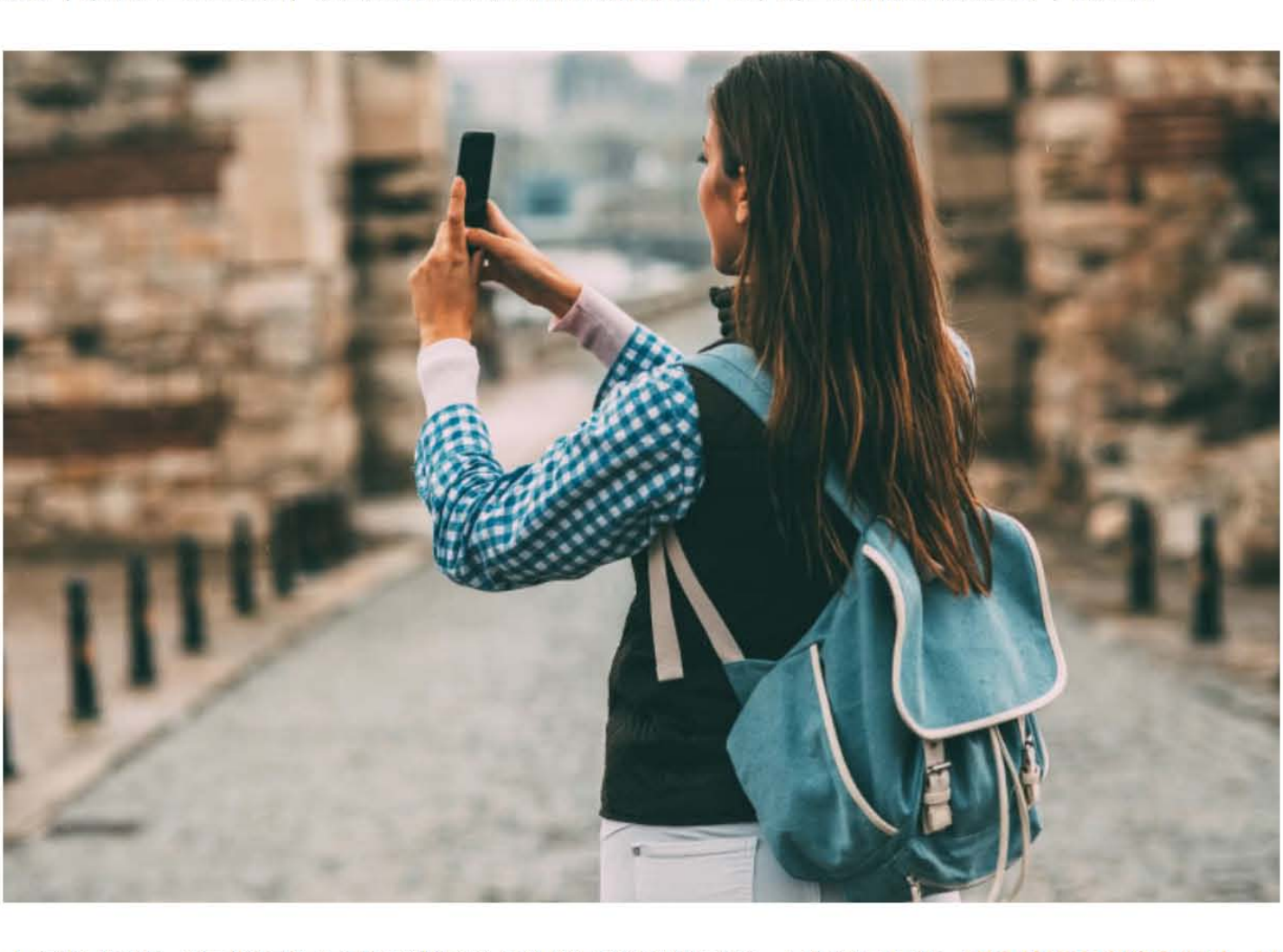
小李晚上回家后，仔细思考了今天发生的事，**确定“主动与人打招呼”并不可怕，对方也并不在意他是否声音发抖、脸发红，而且也没有非要停下来与他交谈不可。**

他感觉自己轻松了许多，对于下次再遇到领导这件事的焦虑程度有所下降。

以上就是一次完整的微型实验的全过程，**其实总结起来就8个字：识别、预测、实验、评估。不知道你学会了没有呢？**

没学会也没关系，**记住这四个步骤然后反复练习，你也可以逐渐摒弃安全行为，破除安全行为给自己设置下的迷雾，**这时你会发现。

原来不采取这些安全行为，以自然的方式面对你原先所恐惧的一切，那些可怕的事情其实并不会发生。



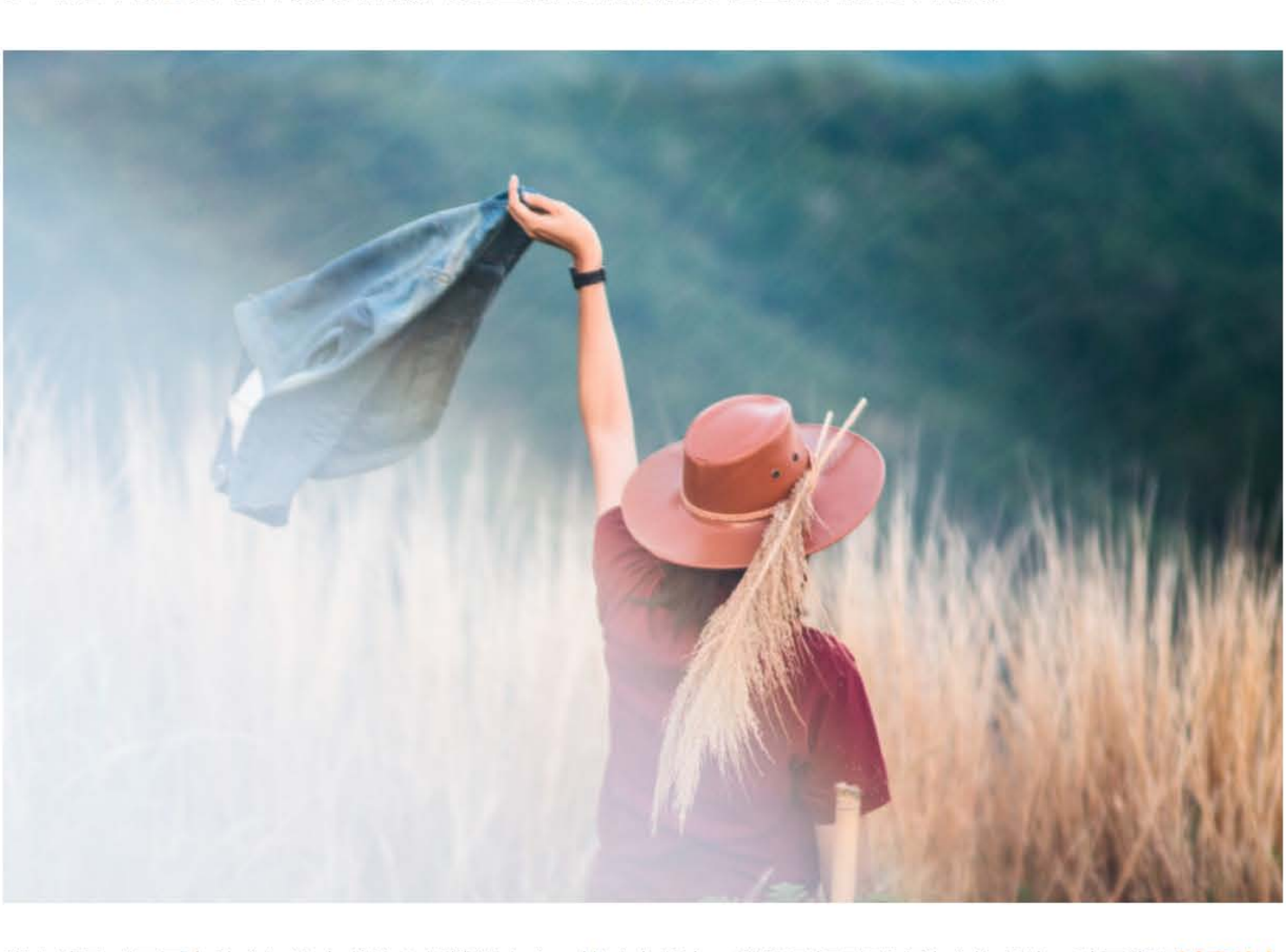
小李就是这样，针对自己在不同场合的安全行为做了多次微型实验，反复练习强化，**现在他跟客户谈合作时，已经不会光喝水不说话了。**

关于克服社交焦虑的三步策略到这里基本都讲完了，请注意，**你并不需要严格按照从“减少自我关注”到“转换思维模式”再到“改变行为模式”这样的顺序来实施这些策略，**你可以从任何一个环节开始。

比如，你觉得改变行为模式对你来说是最简单的，那么你可以先从放弃安全行为、直面现实开始，之后再进行思维模式转换或者着重减少自我关注。

无论从哪个环节开始都可以，**只要你觉得适合自己的情况就行，但千万不要选择从最困难的事入手，**如果你明知道某件事自己绝对不可能完成，那么最好的选择是放弃，而不是勉强自己。

本书作者一再提醒我们，要从自己能完成的事当中获得成就感，不断增强信心，所以哪怕只是一点点小小的进步，你也不要忽视，更不要自我贬低，你要坚信任何成功都是从这些微小的进步开始的。



以上就是《无压力社交》这本书的全部精华内容。从这本书中，我们了解到影响社交焦虑的二种因素是**过度的自我关注与消极的思维模式和并不安全的安全行为。**

所以，要克服社交焦虑就要注意减少自我关注，转换思维模式，改变行为模式。

减少自我关注最主要的方法是“将自己的注意力从自己身上移走，转移到周围的人和事上”，我们可以通过一个“转移注意力”的小练习来不断巩固加强这种能力。

而转换思维模式的方法则分为两步，**第一步是弄清自己在想什么，第二步是用新的积极的思维模式代替旧的消极的思维模式。**

最后，改变行为模式主要依靠的方法是“微型实验”，**每个微型实验都包含识别、预测、实验、评估四个步骤，**通过反复的练习，我们能逐渐摒弃安全行为，直面现实，最终变得自信从容。

不知道大家发现没有，这些策略、方法的共同特征是“弄清楚到底会发生什么”。**不错，我们所恐惧的，其实往往是我们自己臆想出来的。**

弄清楚了现实中到底会发生什么，而不是任凭胡思乱想占据我们的头脑，社交焦虑也就不复存在了。真正使你感到害怕与恐惧的，往往不是现实，而是你的想象。大家记住了吗？

本次分享到此结束，期待与您下次见面，再见！

领读人：雪雪
主　播：小全配音工作室-熙情

最新评论［3］

懔懔 08-08 0
要克服社交焦虑就要注意减少自我关注，转换思维模式，改变行为模式。

74867936 07-27 0
非常棒

懔懔 07-22 0
你会发现克服社交焦虑的方法其实很简单，只有三步：1.减少自我关注；2.改变思维模式；3.改变行为模式。

相关课程推荐

50本财商秘籍，全面提升你的财富力
每天为你讲本书，50天让你会赚钱，高

第7天：《拖延心理学》向与生俱来的行为顽症宣战
第9天：《漫步华尔街》帮你快速了解市场规律的实用投资指南
第10天：《成为》第一夫人养成记

可能还喜欢

人物志·《随风不逝·张国荣》
我就是我，是颜色不一样的烟火。

《断舍离》
过简单的生活，享受自由舒适的人生

《红与黑》
心底有一座坟，埋葬所爱的人

《重返19次人生》
我们痛恨时间无情，因为我们曾无比深情

发表评论