

我为什么跟女人说话会脸红？



心诊室

点评人：
安徽省精神卫生中心医师 储召学

倾诉者：许多航 公司职员 30岁

我今年30岁，搁以前来说已经是高龄男青年了。但我还是没有找到女朋友。说实话，论条件，我自己条件并不差，我在国企工作，收入不菲，人长得也不差。但我却有一个很致命的问题——我害怕跟女生交往，甚至说话也会脸红得难受。

说来话长，这个毛病出现得很突然。在我上大学之前，我并没有发现这个问题。因为那时候，我跟我的女同学交往还是挺频繁的。可是，上大学之后，我就发现，我跟女生说话就会脸红，即便是跟熟悉的女同学说话也是这样。

最严重的一次发生在我大二那一年，有次下课后，我们班有位女同学过来问我暑假实习的事情，我的脸“噌”的一下就变红了。在跟她说话的时候，我甚至不敢看她。几分钟后，我就觉得我呼吸都有些困难，甚至都有些窒息。最后可能是那女生发觉了我的异常，便不再跟我说话。自那之后，我就更加害怕跟女生交往了，害怕自己失态。

大学毕业进入工作单位后，我的这个问题还是没有解决。我还是不敢跟女同事聊天说话，说话就会脸红。

随着年龄的增大，已经到了谈婚论嫁的时候了，开始是父母着急，现在连我自己也很着急。但我自己不敢主动去找女生聊天。朋友为了帮我，也主动约女生出来，为我创造机会，可无论尝试多少次，我还是控制不住自己脸红。

我甚至一度怀疑我自己是同性恋。但我发现，我还是喜欢女孩子的，并不是喜欢男孩子。我只是不敢跟女孩子打交道，不敢跟她们交流。我怕在她们面前出丑，怕在她们面前脸红。

这问题已经有快十年了。我自己也一直在努力解决，但我却一直没有找到门路。我觉得问题还是出现在我的心理上，但我却不知道如何解决。

专家点评

从你提供的信息看，目前考虑你可能患有社交恐惧症。社交恐惧症又称社交焦虑障碍，多在17~30岁期间发病，男女发病率几乎相同；常无明显诱因突然起病，中心症状围绕害怕在小团体中被人审视，一旦发现别人



制图：王雪

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，不敢在公共场合演讲，集会不敢坐在前面，故回避社交，在极端情形下可导致社会隔离。常见的恐惧对象是异性、严厉的上司和未婚夫(妻)的父母亲等，或是熟人。可伴有自我评价低和害怕批评，可有脸红、手抖、恶心或尿急等症状，症状可发展到惊恐发作的程度。临床表现可孤立限于如公共场合进食、公开讲话或遇到异性，也

可泛化到涉及家庭以外的几乎所有情景。你所惧怕的对象是与你相仿的女性，特别是你描述大二那一年，有次下课后，班上有位女同学过来问你暑假实习的事情，你的脸“噌”的一下就变红了，给你留下深刻的印象。可否猜想在那之前，你对那位女同学产生了好感？针对你目前的状况，建议你去专业的心理机构进一步咨询和治疗。

李皖婷/文

始终无法真正摆脱的前夫

有心事
爱恨纠葛，五味杂陈。
如果你有心事，请向我诉说。
有心事邮箱：1939574580@qq.com，或者直接
对话qq：1939574580。或许不是最好的解惑者，
一定是最好的倾听者。

倾诉人：王萍

1. 在那天之前，王萍一直觉得自己是一个幸运的女人。老公事业有成，女儿乖巧懂事。

王萍和明辉是大学同学，从恋爱到结婚，经过了最艰难的创业期，一路走来，风风雨雨，相守至今，王萍以为这样的相守也会一直到老。

刚毕业那会，两人的事业刚刚起步，拿着微薄的工资，在北京只能住得起地下室。不过，再艰苦的日子，有了爱情也是甜蜜的。明辉做销售，工资和业绩挂钩，有时候要工作到很晚才能到家。无论多晚，王萍都会亲自下厨给明辉做夜宵，就算只是一碗素面，也无比暖心。

当然，明辉也是一个上进的青年。尽管明辉并没有出生在一个殷实富裕的家庭，明辉的努力与上进也让王萍相信未来终将是幸福美好的。经过自己的努力，在职场的适应

期过去之后，明辉每个月的销售业绩总是名列前茅。

渐渐地，几年之后，小有积蓄的两个人顺理成章地结了婚。尽管还是人在他乡，尽管依然是早出晚归的辛苦，不过，王萍和明辉已经从地下室搬了出来，租了一间有阳台的房子。每当阳光洒进来，王萍相信这是最幸福的相守。

后来，他们的女儿诞生了。因为身在异地，为了照顾孩子，王萍只好辞了工作，不过那时候，明辉的收入已经足够他们的生活了。

转眼间就到了女儿该上学的年龄，王萍和明辉决定回到家乡，让女儿在省城的一所重点小学上学。明辉也把自己的工作辞了，回省城开了一家公司。

2. 回到省城，明辉的公司做得风生水起。很多人都羡慕王萍，说她嫁了个会挣钱的老公，年纪轻轻就在家里当起了阔太太。

曾经王萍一度也觉得自己幸福极了，虽然年轻的那几年日子苦点，但也算是盼到了苦尽甘来的时候。然而，过日子终究是如人饮水冷暖自知，再光鲜的外表，也替代不了内心的感受。

明辉的事业越做越大，王萍觉得丈夫也离自己越来越远了。和住在地下室的日子一样，无论多晚，王萍都会为明辉留一盏灯。但是，渐渐地，明辉应酬的次数越来越多，回家的时间越来越晚，有时候即使回来了也是醉得不省人事，有时候干脆就夜不归宿。

沟通越来越少，争吵越来越多，有时候甚至明辉会因为王萍把衣服洗得褪了色、汤做咸了一些这样的鸡毛蒜皮的小事都会大吵一架。吵过之后，王萍隐隐地感到一丝不安，但是她觉得这也是因为明辉的工作压力太大，总会说服自己不要胡思乱想，明辉为了这个家已经够辛苦的了，自己要多理解他，不能再无理取闹。

渐渐地，王萍耳朵里也听到一些风言风语，但是她不愿意去相信也不敢去相信，便只当听不到。

可是，当事实摆到眼前，王萍就是想视而不见也是不可能的。那天被明辉遗忘在家的手机响个不停，王萍关手机的时候忍不住好奇心，打开短信的那一瞬间王萍脑子一片空白，那个称呼明辉为老公的女人是谁？

面对王萍的质问，明辉丝毫没有要隐瞒的意思，故事很俗套，一个奋斗青年成了老板后禁不住外界的诱惑出轨了。

3. 尽管明辉一再表示，只要王萍肯原

谅他，还和以前一样当一个好丈夫、好爸爸。哭过、闹过，也试图忘记，但是最终王萍仍然过不了心里那道坎，坚持要离婚。

不过，为了能给女儿一个完整的家，王萍和明辉还是住在一起，不过是明辉从卧室搬到了书房。当面对着懂事的女儿，王萍有时候也怀疑自己坚持离婚是不是太冲动了。

女儿生日那天，明辉着实是一个好爸爸，不仅特意推掉一切公务回家陪了女儿一天，而且那一天不仅为女儿准备了生日礼物，也送了王萍一对钻石耳环。

一度王萍以为也许因为女儿，这个家还可以破镜重圆恢复到从前。然而，就在明辉的好“丈夫”、好爸爸角色扮演不久之后，王萍又发现明辉“出轨”的证据。当然，现在已经不能称之为“出轨”。

王萍甚至都没有资格去质问明辉，她决定彻底断了自己的念想，将事实告诉女儿，然后搬出去住。而这时候，明辉又打着女儿的幌子回来百般哀求，希望即使离婚了也不要伤害到孩子。

王萍又一次留在了这所房子里，和上次一样，明辉好了不到三个月，身边又开始莺莺燕燕。王萍和明辉郑重地谈过，这样奇怪的关系可以结束了，女儿也上了初中是个大孩子了，可以承受父母离婚的事实，但明辉每次都振振有词。

王萍想，明辉也许真的只是希望每次一回头她总是在那里，就像汽车后备箱里的那只备用轮胎，一直都在而已，是该决断的时候了。

朱玉婷/文