

# 患上社交恐惧症 看人就脸红

专家提醒:人际交往中出现问题,千万别掉以轻心

10  
心灵鸡汤

组版王贤梅  
编辑王珊珊  
校对夏君

年轻小伙面露凶光就能把人吓跑?真有这样的“特异功能”?在去心理专科治疗前,晓明一直这么认为。然而医生告诉他,这并不是他的“特异功能”,而是他患上社交恐惧的表现。社交恐惧是在社交时表现出紧张、担心、心慌、手抖、手心出汗、害怕等一系列症状。社交恐惧症患者在一个独处时都是好好的,只是不敢在众人面前表现自己,久而久之就会影响到正常生活。

朱世玲 记者 李皖婷



## 案例:小伙说自己眼里有“凶光”能吓跑人

27岁的晓明来到心理专科就诊时,告诉医生自己有“特异功能”,而这种“特异功能”是从他16岁时开始拥有的。

晓明说,从16岁开始,他在和别人交往时就有意无意地“瞪”别人,并且认为自己的目光可以控制别人,比如当认为别人对自己不友好时,一瞪眼就可以把别人吓跑,或者让别人感到不安。“我就觉得我眼中能露出一般的‘凶光’。”晓明说,他时常把“凶光”作为保护自己的“武器”。

真有这么邪门的事?医生经了解得知,晓明的这种“特异功能”其实源于一件微不足道的小事。

14岁那年,晓明有次看牙医时,医生无意中说了句“你看你的脸,被牙齿影响的,都变形了”。谁知就是这句不经意的话,在晓明的心理留下了深深的烙印。

以后的日子里,晓明似乎真的觉得自己面部肌肉扭曲变了形,出门时好像所有的人都盯着自己的脸看,并投来蔑视、嘲笑的目光。慢慢地,那个努力上进的晓明不见了,他变得沉默寡言,敏感易怒,总是有意回避人多的场合,甚至不愿上学,跟父母在一起时也要躲在后面。

父母是看在眼里,急在心里,想方设法让他与外界接触,发现他在跟别人交往时,表现出异常的紧张、恐惧、脸红,甚至不知所措,而且还有一个奇怪的现象,就是晓明爱用眼睛瞪人,似乎这样更能表达心中的愤怒与不满。

## 分析:看人脸红、害怕异性都是社交恐惧的表现

晓明到底得了什么“怪病”呢?安徽省精神卫生中心医生韩丽娟表示,晓明其实是患了“社交恐惧症”。

社交恐惧,是一种以害怕与人交往或当众说话,担心在别人面前出丑或难堪的境地,因而尽力回避为特征的一种心理障碍。常起病于少年或成年早期,其病因复杂,多与生活环境、家庭教育、个性、遗传等因素有关,而在传统的东方社会里似乎更为多见。具体来说,社交恐惧分为以下几种:

害怕见人脸红,被别人看到,因而惴惴不安。从心理学的角度来讲,人出现在重要场合或与重要人物交往时,适度紧张、心跳加快、脸红,这很正常;但因此出现难堪,造成巨大的心理恐惧压力,以致总觉得周围人都在看着自己、议论自己,已成为一种心理障碍,即为“赤面恐惧症”。

害怕与别人对视,或自认为眼睛余光在窥视别人,以及自认为常用一种凶狠、色情目光看人,因而惶恐不安者,被称为对视恐惧症。患者的特征是:紧张、不安、注意力分散、有强迫性观念,并常伴有焦虑、忧郁、烦躁、恐惧等消极情绪。上例中的晓明恰好符合这种情况。

害怕在公共场所遇见陌生人或熟悉的人者,患者明知这种恐惧不合理或是过分的,但又不能控制,被称为对人恐惧症。很多青春期的患者害怕与异性相遇,被称为异性恐惧症。

## 提醒:人际交往不顺,最好去咨询心理医生

社交恐惧听起来很可怕,但实际上并不可怕。据了解,晓明在经过近两个月的药物治疗和心理治疗后,彻底走出了人生的阴霾,走进了丰富多彩的新生活。

正如晓明在16岁时上了社交恐惧的“贼船”,社交恐惧特别“青睐”青春期孩子。专家表示,这与孩子在该阶段的成长特点有着密切的关系。首先,进入中学开始,很多孩子慢慢尝试独立,失去了父母的保护,他们受挫的概率变得更高。其次,青春期的孩子会特别自我,尤其注重自我的形象,一旦遇上在众人面前出丑的事情,心里会特别过不去。

“当您的孩子在人际交往中出现上述种种问题时,一定要到专业的心理医生处咨询诊治,千万不要掉以轻心,不要让孩子的青春年华在灰暗度中度过。”专家提醒,对于家长和老师来说,要特别注意青春期孩子的性格改变,有不少家长认为孩子突然变得内向,是青春发育期比较腼腆而已,殊不知,腼腆与社交恐惧有着本质的区别。腼腆是不愿与人交往,社交恐惧则是不敢与人交往,对于患者本人来说,这种想做而做不到的感觉是相当煎熬的。

## 新闻延伸

### 害怕照镜子?盘点十种令人匪夷所思的恐惧症

美国一网站曾整理出十种最令人匪夷所思的“恐惧症”,分分钟刷新你的三观,一起来看看吧。

**No.1 假人恐惧症。**假人恐惧症患者害怕腹语术表演,当腹语术表演者把手伸进玩偶并开始讲话,会令患者莫名作呕。

**No.2 坐下恐惧症。**患者就是害怕“坐下”,尖锐的椅子或是患有痔疮都可能激发此恐惧,也有可能是源于以前在学校被处罚的回忆。

**No.3 花生酱恐惧症。**此症患者害怕花生酱滑过嘴里的触感。有患者描述自己被迫尝花生酱的恐惧情景:“我的上颚发痒,不停冒汗,而且身体开始抽搐”。

**No.4 婆婆、岳母恐惧症。**这大概是前十名奇怪的恐惧症里面最普遍的一种,结过婚的人想必都深有体会。婆婆、岳母恐惧也是电影或连续剧里常见的题材。

**No.5 恶魔恐惧症。**恶魔恐惧症患者不仅相信恶魔存在,也觉得恶魔会在生活周遭徘徊并试图伤害自己。患者特征非常明显,脖子上常挂有大蒜、十字架或者是木桩。

**No.6 照镜子恐惧症。**患者会害怕照镜子时不小心和异次元的世界接触。此症状缘于患者的迷信,他们认为打破镜子后会招致厄运,也觉得盯着镜子会进入超自然世界。

**No.7 餐桌交谈恐惧症。**用餐席间的交谈让很多人不知所措,有人为了逃避交际而拒绝出席饭局。这似乎是专属现代人的恐惧症,因为以前的人们对于餐桌礼仪有较为严格的规定,反而让人能比较专心地用餐。

**No.8 玩偶恐惧症。**玩偶恐惧症患者并不只是害怕恐惧的玩偶,所有类型的玩偶都会令他们惊悚。另外,他们也怕机器人和人体模型。

**No.9 烹饪恐惧症。**得了烹饪恐惧症的患者,会因为看到其他人优异的下厨功夫而自觉不足,以致自己信心全失并且不愿动手煮菜。

**No.10 过马路恐惧症。**过马路恐惧症患者惧怕过马路、行经高速公路等等需要“穿越”的地方。而这个恐惧症又有不同的分类,有人害怕通往郊区的宽敞单行道,有人特别害怕过十字路口。



## 《看图学打篮球》



定价:26元  
作者:刘同众  
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书详细介绍了篮球运动的个人基本技术、篮球运动的步伐、篮球运动的基本战术。书中列出了对常见的易错动作的分析和纠正方法,方便读者练习和掌握相关篮球技术,并针对篮球运动可能产生的运动损伤,提供了预防和应对方法。

## 《看图学游泳》



定价:24元  
作者:刘同众  
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书从游泳的起源、发展和比赛基本规则入手,以示范围结合文字描述的形式,详细介绍了游泳运动的个人基本训练方法,和各种泳姿的训练方法。书中列出了错误的纠正方法,方便读者学习和掌握相关的游泳技术,并针对游泳中出现的问题,提供了自救和营救别人的注意事项。



●M.5527 男,合肥民办大学校长,53岁,1.75米,大学,离单,风度修养好,资产数千万,为人低调不张扬。诚觅年貌相宜,淑真良善,富生活情趣的女士旅游世界,喜作人生黄昏颂。

●M.5761 男,合肥重点大学教授,科大博士,42岁,1.78米,离单,儒雅博学,品貌好,经济待遇优,多套住房。诚觅40岁以下,专科及以上,温柔秀丽,端庄典雅的女士为友,风雨相随。

●F.7127 女,合肥三甲医院医生,35岁,1.65米,硕士,丧偶,温柔文静,知性典雅,待遇优,住房经济好。诚觅46岁以下,1.70米以上,为人沉稳重情,素质修养好的先生牵手,永沐爱河。

●F.7309 女,合肥部属科研机构副研,留美博士,31岁,1.63米,未婚,秀外慧中,肤白气质佳,经济住房优越,独女,高知家庭。诚觅40岁以下,1.70米以上,硕士以上,在机关事业单位工作的未婚先生爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)