每次必须要给领导、同事或者客服打电话的时候，我都会非常的焦虑，尽可能拖延时间，或者请别人帮忙。就算是发语音我都要录一遍又一遍，发出去还要再自己听一遍才能安心。

1993年，英国受到电话恐惧困扰的人就已经高达250万了。

出于礼貌或必须通电话时，**内心抵触焦虑，急切的想要挂断电话（哈哈好的那我先挂了，剩下的事情我发邮件给你吧！）**

**1. 必须立刻做出回应**

打电话时我们**必须要做出即时回应，给人一种无处可逃的压力。做出即时反馈就意味着我们无法（或只有很少的时间去）“美化”自己的回应。**

**2. 万一接不下去话那得有多尴尬啊**

经历过异地恋的小编对此深有体会，以前男朋友很希望每天都打个电话聊聊天，但这世界上哪来的那么多话题可聊啊，所以我们常常互相哈哈一笑，然后就陷入了诡异的沉默中……

沉默的这几秒钟应该是我一生中脑子转的最快的几秒钟，“天啊完了没接住话，我要赶紧想个别的话题结束这个沉默，太尴尬了。”

微信聊天实在没得说了还可以发表情包斗图，多和谐啊，但打电话实在是负担太大了。现在想想自己大概是得了一种没有表情包就不会说话的病吧。

**不是所有你不喜欢的事情都需要去克服。**

转眼看你问得这个问题，我直说，我觉得你缺乏一些自信。网恋，太没有基础和保障。连最基础的都无法了解，这关系可能因为新鲜感保持下去，但不会太久。如果你是真心的，早点去见见她，别拖。

我们有时只不过很不愿意在这个外向主导的世界里承认，我不爱热闹不爱喧闹，我想安静点生活。

以前在知乎看过某个挺有意思的回答，说人分两种，一种外向的，用社交来活命，一种内向的，用独处来回血。这种说法有没有科学依据我不好说，但是显然，如果这是真的的话，我们都是第二类人。对于我们这种人来说，外向是一种选项而非必需，我可以和别人推杯换盏，谈笑风生，这并不是什么问题；但是久了就会感觉疲惫不堪，这时候一个人静静地待着，看看书，听听音乐，泡壶茶，能坐一整天，到了晚上精神百倍，可以接着应付第二天繁琐乏味的社交活动，而如果可以的话，我们可以一直一个人待着，非但不会难受，反而心满意足。

然而朋友贵精不贵多，你的身边有爱人一个，父母一双，知己二三，朋友四五，熟人廿卅，足矣。

所以直到现在，我也不跟别人主动联系，但是当他们主动联系我的时候，我能用自己最饱满的热情去回应他们，在他们眼里，我永远幽默、热情、充满活力，他们随时能捕捉到我最哥们的时候，虽然我不找他们，但是当他们需要我时我肯定随叫随到，最大程度地满足你对朋友的想象，你自己说，如果你有个我这样的朋友，你会不珍惜吗？  
所以说啊，平日时常装个逼，延年益寿又开心哪~~~