

问题：我时而社交能力特强，时而特别恐惧社交怎么办？

题目描述：先说一下题主的基本情况，题主今年大一，是别人眼中公认的社交“大神”——大一就当上了学生组织的部长，谙熟学校的各类人物，做项目、办活动、带团队一切都在周围的人中属于佼佼者，口才也不错，每次做研究项目我总是能轻而易举的说服别人请不动的人，在实验室里也是负责人之类的角色，在演讲口才社里担任二辩，也曾是最佳辩手，各种社团组织，学校组织的面试里，被人称为“面霸”，基本上一两分钟之内就可以 100% 过。朋友也很多，基本上属于社交圈很广的那种人。

可是，这都是别人看到的我，我知道真正的我并不是这样。真正的我发现自己在某些场景中特别拘谨，没有自信，完全不是平时那个幽默开朗，自信满满，思路清晰的状态，甚至可以说是恐惧。这种场景往往是面对一大群陌生而健谈的人，甚至有时候，在一个或者两个陌生人中，甚至在一些关系一般的朋友中也会出现这样的情况。这让我特别痛苦。

自己也一直在思考原因，目前分析出的一些结论如下：

内心里还是把社交当成了一种证明自己的方式，害怕自己在社交中不能有精彩的表现，害怕失败；因为在某些场合社交能力很强，无意中总是给自己定下要更强或者至少不差的心理期望，造成了面对不熟悉的场景时的恐惧心理。这种拥有双重人格的感觉实在是糟糕透了，时而自信满满的在台上侃侃而谈，时而面对众人无话可说，这让我很苦恼。

请各位继续分析出现这种情况的可能原因，然后，能不能给点建议，告诉我我应该如何去克服？尤其是克服这种把一切都当成证明自己方式的心理，让我能表达真实的自己。

我来给你泼一盆冷水让你冷静一下——

不要相信这给出的任何确切诊断！

道理万分简单——靠谱的治疗师应该足够清楚这样一条常识——来访者的自述如果不经复杂追问考核是根本不能采信的。

为什么？

因为来访者自己其实对自己早有诊断。在描述自己的问题的时候，来访者的首要目的根本就不是来询问病因，而是诱导有权威的治疗师背书他长期以来自我诊断的结果。

他在来访之前已经按照这个自我诊断自我治疗了不知多久了。他有极大的可能处在“认为自己的诊断方向没错，只是自己对自己诊断出来的这个病不知道怎么治疗，暂时超出了自己的能力范围”的状态。他不是来求诊断，诊断他自己已经做了，他只是来求这个诊断前提下的进一步的治疗建议的。

简单来说，他自认为自己是肝炎，而且因为不想上医院，已经自己按肝炎治疗了很久了。而且他一度认为自己的治疗很有效。只是最近的病情发展让他开始觉得自己那两把刷子不够了，所以他抱着“也许专业人员知道更多搞定肝炎的绝招”的心态来问这个“绝招”。

如果这位大夫给他诊断为“这是胆囊炎”，那对他不是喜讯，而首先是一种巨大的、难以面对（甚至无法面对）的失败。

他心怀着这个恐惧，早已无意识的做好了大量的准备。

他早就查好了肝炎是什么症状。他既然诊断自己是肝炎，当然是非常牢固的确信自己有典型的肝炎症状。

为了引导医生同意自己的观点，他将滔滔不绝的有理有据的描述自己的症状。

你要是全信他的，你将百分之百确诊他是肝炎——他干脆是根据自己背熟了的教科书上的诊断要件在描述自己的病情。如果你直接采信他的描述，你不判定他是肝炎你简直就没资格从医学院毕业。

不但如此，如果你可能的诊断大大的出乎他自己的自诊结果，他的第一反应是尝试提出种种看似与你的诊断矛盾的“新证据”尝试证明“你还不够了解情况”，甚至最后在内心深处判定你“不靠谱”而中断谈话。

这是最典型的心理治疗的基础认知，十个里面倒有九个半是这样。所以，有经验、守伦理的治疗师，将决不可能仅仅根据你这点未经反复追问审核、未挖掘出全貌的资料就给你任何诊断。

甚至可以说，他们根本就不会——也不该——给出他们的诊断。他们的任务应该是不断的拷问你自己的自我诊断的漏洞，引导你自我深入思考，提高你的思维能力和逻辑自洽性，从而让一个逻辑能力提高过的你自己对你自己的问题有新的诊断。

最终仍然以你的诊断为准。

这里这些看了你这点描述就开始谈论“你这是典型的 xxx 症状，对 xxx 症应该 yyyy 治疗”的专业人士，不管他们的头衔如何，他们如果没有显式的声明“这不是诊断，而仅仅是借这个话头说一下这类症状的一般治疗”，那么首先就违背了基本的职业伦理。

如果他是不知道这个伦理的存在，那么他的话就没有基本的专业性；如果他是知道而不理会，那么就是为了吸粉而根本不在乎你后果如何。

他们有没有足够明确的划下这条红线，你最好仔仔细细的品味一下。

不要自误！

编辑于 2022-06-26

<https://www.zhihu.com/answer/778043770>

评论区：

Q: 厉害👍，给答主递茶

A: 只是不愿人踩坑

Q: 每个人才是自己问题的专家，绝不是治疗者接不接受自己判断错误的问题，错误又如何？有所谓绝对正确的诊断吗？而是治疗师根本就没有资格去评判什么，因为信息不足、你并不是当事人、你是用自己的价值观评判别人（何况你是站在什么立场来判断呢？）等等问题。

治疗师的任务是帮助患者本身的成长，更好地过好自己生活的。为什么要在把患者描述得如此愚蠢不接受意见呢？还有，又有谁，不是患者呢？治疗师应该以平等与爱来面对患者哦，答主对待所谓的“患者”有点傲慢了。

A: 自认不是患者，何必看医生。

Q: 这有不是付费一对一咨询。也算违背伦理了吗？

A: 不怕治死人？

Q: 我想了一下，感觉好像还是不对。既没有付费，也不是在医院。有必要负责吗？即便是为了吸粉或者其他又怎么样？

A: 这是不负责任的诊断

更新于 2023/4/7