

# 社交恐惧症

## 案例解析

P SYCHOLOGICAL  
HEALING

- 社交恐惧症的形成原因和康复方案
- 各类社交恐惧症状的案例解析
- 国内外最前沿的心理疗愈方法

# 本书目录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 社交恐惧症的心理治疗和案例解析..... | 5  |
| 一、综合论述.....          | 5  |
| 01、人际交往与关系 .....     | 5  |
| 02、社交恐惧的症状 .....     | 6  |
| 03、社交恐惧的成因 .....     | 6  |
| 04、期望和过度担心 .....     | 7  |
| 05、片面的自我概念 .....     | 8  |
| 06、内化的自我标准 .....     | 8  |
| 07、心理康复的思路 .....     | 9  |
| 08、自信心和安全感 .....     | 9  |
| 09、接纳他人的看法 .....     | 10 |
| 10、应用于实际生活 .....     | 10 |
| 11、心智成熟的过程 .....     | 11 |
| 12、用行动做出改变 .....     | 11 |
| 二、案例解析.....          | 12 |
| 01、社交感觉不自在 .....     | 12 |
| 02、在讲台上不自然 .....     | 13 |
| 03、不太敢相信他人 .....     | 15 |
| 04、喜欢沉浸于幻想 .....     | 15 |
| 05、急切的表达自己 .....     | 16 |
| 06、与领导接触紧张 .....     | 17 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 07、听领导唠叨心烦 ..... | 18 |
| 08、在意别人的看法 ..... | 19 |
| 09、与人交流不自然 ..... | 20 |
| 10、被人看着就紧张 ..... | 21 |
| 11、感觉自己很自卑 ..... | 21 |
| 12、担心自己不自然 ..... | 23 |
| 13、与人交往会紧张 ..... | 23 |
| 14、感觉自己比较差 ..... | 24 |
| 15、害怕自己被拒绝 ..... | 25 |
| 16、人际交往有困难 ..... | 26 |
| 17、怕见人不敢出门 ..... | 27 |
| 18、害怕不被人喜欢 ..... | 28 |
| 19、见老师感觉难堪 ..... | 29 |
| 20、感觉比不上他人 ..... | 30 |
| 21、与上级交往紧张 ..... | 31 |
| 22、在意别人的看法 ..... | 32 |
| 23、感到自卑和焦虑 ..... | 33 |
| 24、人多的时候紧张 ..... | 34 |
| 25、与人说话会紧张 ..... | 35 |
| 26、与人交往有困难 ..... | 36 |
| 27、害怕被他人指责 ..... | 37 |
| 28、怕对不起其他人 ..... | 38 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 29、担心自己被讨厌 ..... | 39 |
| 30、怕别人伤害自己 ..... | 40 |

# 社交恐惧症的心理治疗和案例解析

社交恐惧症的心理治疗和案例解析。

关键词：社交恐惧，社交恐怖症，异性恐惧，自卑，内向，性格孤僻，社交，人际关系，人际交往，怕见人，紧张……

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

## 一、综合论述

### 01、人际交往与关系

人与人在一起是为了满足彼此的需要，包括物质的和精神的需求。比如朋友之间在一起，是为了相互陪伴、玩耍，一起开心快乐，没有竞争关系和利益冲突。朋友之间也可以协同合作，相辅相成，为了共同的目标，一起去面对和解决生活中的问题。朋友是平等的，没有谁高谁低、谁是谁非、谁对谁错的问题。

如果人和人之间存在竞争关系和利益冲突，就很容易站在对立面上，存在谁好谁坏、谁是谁非、谁对谁错、谁得谁失的问题，便难以建立友谊，或表面上亲密、和善，背地里互相拆台。

在有竞争或者利益冲突的关系里，想要获得对方的接受、认

可和喜爱，几乎是不可能的，是对自己和他人的过高要求。在这样的关系里，担心对方会不接受、讨厌自己，是没有必要的。

## 02、社交恐惧的症状

见了人紧张、不自然，面部表情僵硬，身体紧张，手足无措，大脑空白，不知道说什么，还会出现脸红、结巴的现象。担心他人看出自己的紧张、不自然，从而回避他人和社交场合。

对于自我感到自卑，感觉自己有很多的缺点、很失败；对于他人不信任，感觉他人是不友好的，是带着恶意的，而且会伤害自己。时常有被洞悉感，担心他人看到自己的缺点，从而否定、拒绝、贬低、嘲笑和攻击自己，担心他人欺骗和伤害自己。

喜欢独处，不喜欢与人在一起，希望可以隐居，自己做喜欢的事情，不愿意与他人合作，感觉自己不舒服，会吃亏。

## 03、社交恐惧的成因

和从小父母的养育方式与家庭教育有关，当事人感受到了来自父母的忽视、否定、拒绝、贬低和责骂，开始认为自己是不好的、不被人喜欢的，感到自卑和没有安全感，不相信他人。

慢慢的长大后，希望获得关注和喜爱，特别努力的证明自己，想把很多事情做的出色，但始终会感觉自己是不好的、不被喜爱的，特别是如果父母还总是拿自己和别人家的孩子比较。

在和同龄人相处的时候，始终会感觉自己是低人一等的，内



心感到自卑，担心会被大家拒绝和嘲笑，所以没有交朋友。

因为长期回避人际交往，对人情世故、社会规则缺少认识，所以处理不好和其他人的关系，特别是和上级领导的关系。

回避和异性交往，容易害羞，所以很难交到男/女朋友。

综上所述，社交恐惧症状背后的情绪感受是焦虑和恐惧，很多症状也是焦虑、恐惧症状，也是各种各样的担心、害怕的想法，以及自卑和缺乏安全感，还有对于他人的怀疑和不信任。

#### **04、期望和过度担心**

期望被人喜欢，害怕被人讨厌，这本是人之常情，然而对于社交焦虑、恐惧者而言，是期望被每一个人在任何情况下都喜欢自己，担心被任何一个人在任何情况下讨厌自己，这是过高的期望和过度的担心。我们无法让每一个人在任何情况下都喜欢自己，也无法让每一个人在任何情况下都不讨厌自己，总会有一些人因为立场问题、利益冲突或者带有偏见的不喜欢、讨厌我们。

比如说，有个人总是占自己的便宜，而自己为了让他喜欢自己、不讨厌自己，一直委屈、压抑着自己，满足对方的要求，最终自己忍无可忍的爆发，导致关系迅速破裂，所有的付出功亏一篑，伤害了对方的同时还让对方感觉自己自私、无法相处，或者为了回避委屈、压抑的痛苦感受，拒绝再与人建立关系。

所以只要能有少部分的人喜欢自己，大部分的人不讨厌自己就可以。允许大部分的人不喜欢自己，少部分人讨厌自己。

## 05、片面的自我概念

过去的生活经验，让当事人认为自己是不好的，有这样那样的缺点、不足和问题，没能力、没价值、不可爱，懒惰、丑陋、自私，甚至是一无是处、非常失败，他人都是带着恶意的，都会来挑剔自己，否定、贬低、嘲笑、拒绝、讨厌和伤害自己。

比如说有一个人，认为自己很不好、一无是处，认为他人都会讨厌、看不起自己，所以每次人际交往都会感到焦虑、恐惧，并且仿佛看待别人正在嘲笑自己，感到很痛苦，从而逃避。

每个人都会有这样那样的缺点、不足和问题，也都会有其优点和长处，或者说自己只是一个普通人，不像自己想的那么糟糕，也没有必要像自己期望的那样优秀。有的人是对他人是充满戒备和敌意，但大部分的人都是期望能够与人为善的，所以会有很多人能够理解和接纳自己的缺点、不足和问题。而且天使与魔鬼是一个人的两面，再邪恶的人也有善良的一面，再善良的人也有犯错的时候，很多情况下，是非善恶对错并不能分的那么清楚。

## 06、内化的自我标准

家庭、学校、社会教育对自己的要求、期望和挑剔、指责，会逐渐的内化为对自己的要求、期望和挑剔、指责，对自己严要求、勤苛责，进而又会外化为对他人的要求、期许和挑剔、指责。这样的话，自己痛苦，也让他人痛苦，可谓是损人不利己。

培养包容之心，允许一切如其所是，对不喜欢的选择理解和



尊重，在追求优点、长处和完美的同时允许缺点、短处和不足的存在，因为凡事都是相对的，有善就有恶、有美就有丑、有对就有错，对善、美、对的追求，也会让恶、丑、错突显出来。而人本就是一个矛盾共同体，允许矛盾的存在，带着矛盾生活。

## 07、心理康复的思路

提升自信心，建立安全感，提高自己各方面的能力和价值，学会保护自己和自我满足，敢于相信他人，与他人交互。

自信心是基础，有了自信才会有安全感，才会敢于尝试，突破自我设限，通过学习和实践提高自己各方面的能力，被他人所需要，提高自己的价值，才会敢于相信他人，愿意与他人一起玩耍、合作，而又具有足够的能力保护好自己不被他人伤害。

## 08、自信心和安全感

自卑与自信，是内在信念，是对自我的认识，比如，认为自己是无能的或有能力的，是没价值的或有价值的。不同的自我观念，在遇到问题的时候，会有不同的思维方式、情绪感受和行为做法。比如消极或积极的解释过去和当下的事情，悲观或乐观的预测未来；感到焦虑、恐惧或轻松、愉悦；回避、退缩、抗拒或面对、解决、接纳。没有或有安全感，如果消极、悲观、焦虑、恐惧、回避、退缩、抗拒的，就会没有安全感；如果是积极、乐观、轻松、愉悦、面对、解决、接纳的，就会有安全感。

首先是调整自我信念，看到和相信自己的能力与价值，积极的看待过去和现在，乐观的预测未来；遇到问题的时候面对和解决，接纳无法解决的问题，用实际行动建立新的生活经验。而且能力和价值是可持续发展的，比如通过学习、实践提高自己的能力，使自己越来越为他人所认可、需要，提高自我价值。

## 09、接纳他人的看法

社交焦虑、恐惧者，往往特别在意别人对自己的看法，有很大一部分的焦虑和恐惧，是来自担心别人看出自己的缺点，从而看不起自己。而他人也并非全部都是善意的，肯定会有人盯着自己的缺点看，并且歧视、欺骗和伤害自己。特别是有些有能力对当事人施加负面干预和影响的人，比如父母、亲戚、老师、上级、优秀的人，这也是当事人过去的心理阴影和生活经验，所以才会掩饰、伪装和压抑自己，才会回避人群。而社交恐惧很重要的一个原因，就是过分的在意自己的表现和他人对自己的看法。

我们要勇敢的接纳和允许别人对自己的看法，敢于做真实的自己。一个真实、诚恳的人，远比一个惯于掩饰、伪装的虚伪的人，更容易取得他人的信任和喜爱。至于那些需要我们用掩饰、伪装和压抑自己去讨好和奉迎的人，我们大可以敬而远之。

## 10、应用于实际生活

社交恐惧是在人际关系里产生的问题，也需要通过人际关系

去完成改变。把自己封闭起来苦思冥想，是不利于康复的。

在调整了自我观念之后，可以用思想预演的方法，闭上眼睛想象具体的社交情境，观察自己的思想内容、情绪感受、态度和行为做法，并且尝试用新的自我观念看待和解释问题，用语言暗示和画面想象唤起轻松、愉快的情绪感受，用面对、解决和接纳的态度、行为做法与人交往，以此积累经验、建立自信心。

然后把已经预演好的思想观念、情绪感受、态度和行为做法，落实在实际生活中的人际关系里，通过实践真正的改变自己。

## **11、心智成熟的过程**

改变的过程，也是一个心灵成长、心智成熟的过程，社交恐惧不只是症状，也包括心智的不成熟。缺少生活阅历和人际交往经验，缺乏生存能力和社会价值。所以社交恐惧的康复，其实就是一个积累生活和人际交往经验、提高能力和价值的过程。

## **12、用行动做出改变**

给大家留几个思考题，可以通过这个过程解析自己的社交恐惧症状，建立解决方案，明确具体的做法，并且落实在行动上。

- (1) 我的社交恐惧症状有哪些？主要是什么？
- (2) 我的社交恐惧症状是在过去如何形成的？
- (3) 我现在是如何看待自己？如何看他人的？
- (4) 我现在是如何期待自己？如何期待他人的？



- (5) 我在担心什么？自己会怎样？他人会怎样？
- (6) 我的社交恐惧症状目前的存在原理是什么？
- (7) 我要如何理解、接纳自己和自己的症状？
- (8) 我要如何重建自我信念、重新认识他人？
- (9) 我要如何与某个人建立和维持关系？
- (10) 我要如何用实际行动做出有效的改变？
- (11) 因此，我现在要迈出的第一小步是什么？

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

## 二、案例解析

平时的一些心理咨询记录，为了保护当事人的隐私，隐去了所有的个人信息和具体的会谈过程，仅从问题、解析和建议三个层面进行阐述。每个案例的建议都是根据当事人的实际情况和当事人共同讨论后得出的，仅供读者朋友参考，不宜完全照搬。

### 01、社交感觉不自在

问题：和不熟悉的人在一起的时候，感觉不自在，特别是在没话说、没事做的时候，就感觉到很尴尬，她认为自己应该大方、

自然一些，要不然人家就会觉得自己怪怪的。回想起以前，前男友曾经指责过自己，说自己比较傻，内向、不会说话，她认为这是自己的错。实际上她现在比较爱说话，也比较会说话。

解析：当事人和不熟悉的人在一起的时候，感觉紧张、不自然，实际上是由她的想法、观念引起的，她认为自己应该说话，要不然自己就是有问题的，人家就会对自己有不好的看法。这个观念来自之前的心理创伤，就是前男友曾经对自己的指责。

建议：

1、不熟悉的人之间，本来就没什么话好说的，也就是相互客套几句，或者找点话题聊一聊，再或者找点事情做一做。

2、对方本来就是不太熟悉的人，并不了解自己，也不会根据自己一时的表现，就对自己做出全面的评价，如果对方做出了全面的评价，那也是极其武断和片面的，况且，不熟悉的人对自己的看法其实并不是太重要，也对自己造成不了什么影响。

3、可以发挥自己的想象力，想象自己和不熟悉的人在一起，如果自己感觉到了尴尬，就暗示自己上面的两段话。经过多次想象预演之后，在生活中和不熟悉的人在一起的时候，如果感觉到尴尬，也可以想到自己上面两段话，以养成新的心理习惯。

## 02、在讲台上不自然

问题：自己是一名老师，每次在讲公开课的时候，就会感到紧张、不自然，特别是在提问学生的时候，担心旁听的老师看出

自己的不自然。在生活里，遇到领导的时候也会感到紧张。

解析：当事人比较自卑和缺乏安全感，在意自己的表现和他人对自己的看法，很想获得大家的认可，担心会被他人看不起，害怕犯错。内心就像一个卑微、无力、恐惧的小女孩。

建议：

1、把自己的身心划分为两个层级，一个是理性的、有力量的、有智慧的成年人，一个是感性的、情绪化、无助的小女孩。现在是小女孩是在感到自卑和恐惧的，所以试图逃避人群。理解、接纳小女孩，并且陪伴、鼓励和支持她，帮助她的成长。

2、采用催眠想象的方法和内在的小女孩对话，闭上眼睛，深深的吸气、慢慢的吐气，和自己的呼吸在一起，感受自己的呼吸，和自己的身体在一起，感受自己的身体，允许一切的感觉、情绪和头脑中的想法，一切顺其自然。想象在自己的胸口的正中央那里有一片可大可小的空间，里面住着一个小女孩，想象这个小女孩来到自己的身体外面，站在自己的面前，仔细的观察她、感受她，然后紧紧的拥抱她，把自己的理解、接纳、支持和爱传递给她，也感受来自于她的生命的本源力量。和小女孩进行爱的对话，比如小女孩现在的感受是什么？现在的需求是什么？现在讨厌、害怕什么？自己可以怎样帮助小女孩获得自信心和勇气…这个催眠是先由我带领当事人体验，之后当事人自己练习。

3、在以后的生活中，如果小女孩再感到紧张了，可以尝试理解她、接纳她、鼓励她，并且给予她陪伴、支持和爱。不论我



们多么理性、多么有毅力，小女孩的成长才是真正的成长。

### 03、不太敢相信他人

问题：不太敢相信别人说的话，容易产生怀疑，害怕自己被欺骗。并且会很直接的向对方表现出自己的怀疑和不信任。

解析：是对自己的判断力和自我保护的能力产生了怀疑，而且是快速的、自动化的就表现出了自己对他人的怀疑态度。

建议：

1、提高自己的判断能力，明是非、懂事理，而且要相信自己的判断。逐步形成自己的完整的、稳定的判断体系。

2、暂时无法做出判断，或者仍然持怀疑的态度，可以先不做出反应，再多了解一些有助于自己做出判断的信息，也还可以先假装相信，回头自己再去了解具体情况再做出判断，对于一些无关紧要的事情，是非对错并不重要，信与不信都没关系。

### 04、喜欢沉浸于幻想

问题：感觉自己遇到事情就会习惯性的退缩，然后就是沉浸在幻想里面，因为幻想能够带给自己轻松、快乐和满足感。希望自己可以变得敢于面对、勇于承担、能够付出。自己最想做的事情就是能为家里做一些什么，比如每个月给家里一些钱。而又不想去和家里人再保持联系，因为之前受到了太多的伤害。

解析：在当前内心比较缺乏安全感和价值感的情况下，自己

是胆怯和自卑，不敢去和他人建立亲密关系，害怕再被伤害，生活又比较枯燥、无聊，所以就沉浸在幻想里面寻找快乐。

建议：

1、尝试为自己的父母做一些什么，比如常回家看看他们，帮他们做一些家务，每个月从工资里拿出一部分钱给他们，让父母和自己感觉自己是有担当和能够付出的，是有价值的。

2、在现实生活里给自己营造安全、温馨的氛围，比如友善的人际关系，或者温馨的小窝，让自己可以安心的呆着。

3、在现实生活里给自己找到轻松、快乐、满足的感觉，类似于收到快递的时候开心的感觉，再比如爱情的甜蜜、志同道合的朋友、对某事信心满满、顺风顺水的感觉等高峰体验，用以代替或者超越幻想带给自己的满足、愉悦感，从而减少幻想。

## 05、急切的表达自己

问题：在和他人一起聊天的时候，每当说到了自己比较了解和擅长的方面，自己就会变得很兴奋，就会急于表达自己，却又经常说不出话来，还会结巴，感觉词不达意，很苦恼。

解析：人在紧张、兴奋、急于表达自己的时候，就会出现说不出话、结巴的现象，这是谁都会有的情况，问题在于当事人为什么急于表达自己，怕自己说不出来、说不清楚。当事人是比较自卑的，所以很想证明自己，这和从小所受的家庭教育有关，抚养人对自己是比较严厉和苛刻的，总是对自己不满意，经常批评、

指责自己，从而逐步内化为自己对自己的苛刻的高要求。

建议：

1、改变从小养成的自我观念，类似于把“我很糟糕”和“我不配”这样的观念改变为“我很棒”和“我值得拥有”。

2、在生活中观察自己的自卑、对自我的高要求、对自己的不满意、自我责备等，是如何在影响自己目前的人际关系、学习和工作的，并且把新的、更自信的自我观念暗示给自己。

## 06、与领导接触紧张

问题：在与领导相处的时候，特别是目光接触的时候，就会感觉很紧张，怕自己表现的不自然，使领导对自己有不好的看法。也包括在拍照的时候紧张，怕被别人看出自己的不自然。

解析：当事人有一些消极的心理预期和假设，比如自己会做不好一些事情，会犯错或者失败，别人是会等着苛责和嘲笑自己的。这些观念在生活中的学习、工作和人际交往中都有所体现。归纳为两点：一个是自己是不好的、是会犯错或者失败的，第二个是他人是带着恶意、准备挑剔自己、苛责或嘲笑自己的。

建议：

1、建立新的基本假设。对应“自己很糟糕”的是：自己是好的，是会成功的，也是配得上享受成功的喜悦的。对应“他人是带着恶意的”是：每个人的内心深处都是善意的，都希望与人为善、友好相处、被人尊重、接纳和喜爱。因为社会竞争压力大，



社会风气浮躁，也会有少部分人变得惟利是图、做一些损人利己或者损人不利己的事情，但总体上来说，人性还是向善的。

2、以新的基本假设去生活。比如在遇到事情的时候，或者与人交往的时候，先假定自己是好的，是会做的很棒的，是值得拥有的，就会感到轻松自如；假定他人是友善的，是希望与自己和睦相处的，自己也就更能够放得开，推己及人，去了解他人的心理需求，在满足了他人的同时，自己也会获得相应的满足，比如相互的尊重、理解、接纳和欣赏，积极、乐观，主动进取。

## 07、听领导唠叨心烦

问题：在听领导唠叨的时候，感觉到心烦，眼皮就会跳，领导在更年期，容易情绪化，评判心比较重，喜欢说是是非非，在听领导唠叨的时候，内心会感到不舒服，又得装作喜欢听她说、认同她的说法，又防备着她也会像评论别人那样评论自己。

解析：领导是一个低自尊的人，又在更年期，非常渴望获得认可，喜欢在下属面前找优越感，而自己又不希望自己冷落和拒绝领导，从而让领导不待见自己，不给自己行方便或者给自己制造不必要的麻烦，或者给自己制造负面舆论，自己也比较在意他人对自己的看法，想证明自己、获得周围人的认可和肯定。

建议：

1、可以从内心里把领导当成一个小孩看待，不论是非对错，以安抚她的情绪为主，满足领导对于被尊重和认可的需求。

2、根本原因还是自己比较自卑，比较在意他人对自己的看法，所以也要改变自己的核心信念：自己能力和价值不足。所以才想那么证明自己和获得他人的肯定。把核心信念改变成：我有能力和价值，这样就会更自信、乐观，更积极主动的生活。

3、以新的自我信念、以具体的生活事件为例，设计新的思维方式、情绪反应和行为模式，并且落实在生活实践之中。

## 08、在意别人的看法

问题：容易感到焦虑，特别是在人际关系上，容易感觉被忽视、被歧视，内心感到压抑，很在意自己的表现和别人对自己的看法，害怕孤独，而又回避人群，自我隔离，深感痛苦。

解析：当事人在人际关系中缺乏自信心和安全感，源于早前父母对自己的忽视和否定，和周围的人对自己的歧视，导致现在比较自卑、缺乏安全感，特别是在亲密关系中，会变得焦虑和任性，控制不住自己的情绪，容易被伤害和伤害爱自己的人。

建议：

1、需要通过亲密关系逐步的修复自信心和安全感，包括咨询关系、恋爱关系、朋友关系、亲属关系等等，目前来说，比较能够给予当事人安全感的是咨询关系，在咨询关系中逐步的提升自信心、建立安全感，学习如何与他人自信、友善的相处。

2、把自己一分为二的看，一部分是成年的、理性的、有能力的自己，另一部分是自卑的、恐惧的、孤独的内在小孩。为了

便于操作，把内在小孩具象化，看到她、了解她、陪伴她，帮助她提升信心、建立安全感。就好比把一个自卑而胆怯的小孩交给自己，自己如何帮助她，重新变得自信和勇敢起来一样。

## 09、与人交流不自然

问题：在一边工作一边和同事交流的时候感到紧张，一方面担心工作会做不好、会出错，另一方面又担心对方看出自己的紧张和不自然，从而会不喜欢自己，自己看别人一边工作一边愉快的聊天很是羡慕，恨自己怎么就做不到呢？也希望可以像其他同事一样，一边轻松的工作，一边轻松、愉快的和同事聊天。

解析：人的注意力只能同时集中在一件事情上，除非是已经特别熟练、不需要再思考的工作，就可以一边下意识的、自动化工作，一边做着其他的事情，当事人要求自己既可以专注的工作，又可以用心的聊天，是对自己不切实际的、过高的要求。

建议：

1、学习注意力的分配，在一边工作一边聊天的时候，遇到不太熟悉的、比较复杂的、难度较大的工作的时候，就把更多的注意力放在工作上面，减少聊天次数和时间，在做着熟悉的、简单的工作的时候，就可以把更多的注意力放在聊天上面。

2、降低对自我的要求，当事人经常给自己提出过高的、自己几乎做不到的要求，从而经常感觉挫败。所以对此要有所觉察，从而降低对自我的要求，也就更容易建立自信心和安全感。



## 10、被人看着就紧张

问题：在拍照的时候、填表的时候、讲课的时候、和领导交谈的时候，被人看着就感觉紧张、不自然，又怕别人看出自己的紧张、不自然，从而感到更加的紧张、不自然，很苦恼。

解析：当事人在小的时候，父母对自己的要求很高，总感觉自己不够好、还需要更努力，经常被父母挑剔、指责，长大之后谈恋爱，恋爱对象也对自己不满意，挑剔、指责自己，所以现在总是感觉他人是不友善的、自己是糟糕的，自己会表现的糟糕，别人会盯着自己的不足看，所以才会那么紧张、不自然。

建议：

1、建立两个新的自我观念，一个是他人是友善的，再一个是自己是美好的。比如他人给自己拍照、看着自己填表、听自己讲课、与自己交谈等，本身也是希望自己能够做的好，这样对他们自己也会感觉比较好，而并非是等着挑剔和指责自己的。

2、通过生活实践来验证新的自我观念，比如练习在他人的注视下做一些事情，并且在练习的过程中尝试和他人进行交流。切实的感受到他人并非是在等着挑剔、指责自己，自己也并非是糟糕的，他人是友善的，自己也是美好的，自己可以很轻松。

## 11、感觉自己很自卑

问题：很自卑，之前得过抑郁症，有过轻生的念头，感觉别人瞧不起自己，在看自己，在等着嘲笑自己，因为自己学习不好，

感觉自己能力低，啥也不行。之前父母总是吵架，经常骂自己、打自己，自己不爱说话，压力很大，后来不想上学，感觉很难受，听不进去课，特别累，爸妈也不理解自己，不敢与人交往，经常因为一些事情自责，不开心，高兴不起来，特别不喜欢自己。喜欢和优秀的人在一起，也嫉妒优秀的人，自己不敢反抗。

解析：当事人的父母对她的教育方式和后来的生活经验，给当事人形成了两个自我观念：自己是不好的；他人会讨厌自己。当事人对此深信不疑，从而在当前的人际交往中会封闭自己，会怀疑、疏远和抗拒他人，从而使他人感觉到来自于自己的冷漠和怀疑，从而就会真的不喜欢自己，加深了原有的自我观念。

建议：

1、最初的自己是好的，是被人喜欢的，只是后来父母的教育和生活经验给自己附加了两个自我观念：自己是不好的；他人是讨厌自己的。这是后来被附加的，并不是真正的自己。

2、先假设自己是好的，他人会喜欢自己，就可以预先设想新的人际关系模式：在与人交往的时候，自己是好的，他人是会喜欢自己的，自己感到轻松、愉悦，从而就会坦诚的对待他人，相信和喜欢他人，从而就可以让他人感受到来自于自己的坦诚、信任和喜爱，从而就可以对自己坦诚，信任和喜爱自己。

3、在实际生活中的人际交往里，以新的自我信念“我是好的，他人会喜欢我”思考问题、感受自己和他人，采取对他人更为坦诚、信任和喜爱的交往方式，从而就可以让越来越多的人喜

欢上自己，重建生活经验，让自己变得自信和勇敢起来。

## 12、担心自己不自然

问题：明天要去做讲演，现在感到焦虑，担心自己会紧张、不自然，担心别人看出来，担心别人对自己有不好的看法。

解析：当事人期望自己在演讲的时候是放松、自然的，所以就担心自己会紧张、不自然，同时，当事人感觉大家会因为她紧张、不自然而对她有不好的看法，这是当事人无法接受的。同时，当事人预想到自己会紧张、不自然，大家对自己会有不好的看法。当事人经常会像一个犯了错等着被大人惩罚的孩子一样。

建议：

1、降低对自我的要求，允许自己紧张。之所以紧张，是因为担心会紧张，如果能够允许紧张，也就没有了担心，也就可以获得放松，就可以打破这个因为紧张所以紧张的恶性循环。

2、相信其他人也能够包容自己的紧张。在当事人的经验里，大家都是无法包容自己的紧张的，并且一定会挑剔、贬低自己，这是过去的经验。现在来说，听自己做演讲的都是自己的同事，大家也都是能够包容自己的紧张和其他的一些小失误的。

3、暗示自己：紧张是被允许的，失误也是被允许的。

## 13、与人交往会紧张

问题：从小身体就不好，免疫力低，经常性的感冒，到现在



32 岁了还没生小孩，感觉自己比别人矮了一截，不如他人，自己还容易出汗，天气热或者紧张就容易出汗，觉得尴尬，感觉同事会看不起自己，家人都还比较能够理解自己，感觉自己性格懦弱、缺乏主见，习惯于跟随他人的想法，讨好他人。感觉自己有很多的缺点和不足，担心被他人看到，会看不起、笑话自己。

解析：当事人从小体弱多病，而且 32 岁了还没能生小孩，所以感觉自卑，感觉自己是不好的、可耻的，会被他人笑话，实际上经过反复询问，还真没有人笑话过当事人。也就是说当事人感觉自己不好、可耻，从而假想出他人会看不起、笑话自己。从而在与人交往的时候感到紧张、不自然，回避社交。

建议：

1、看到社交恐惧症状背后的自卑，并且看到自卑的原因。比如紧张、脸红、出汗等等都是因为自卑引起的，是自己感觉自己不好、可耻，所以才会认为他人会看不起、笑话自己。

2、看到事情的真相。实际上别人并没看看不起、笑话自己，是自己感觉自己不好、可耻，假想出了他人会笑话自己。

3、以上都是需要在生活中的人际关系里观察和发现的。

## **14、感觉自己比较差**

问题：在和比自己优秀、比较高傲、比较冷漠的人在一起的时候，会感觉自己不如他人，担心他人不接受自己，会感觉到被忽视、被看不起，会感到委屈和愤怒，会回避他人。在公交车上、

会议室等公开场合，如果有人看自己，就感觉很紧张、脸红、出汗，有羞耻感，想要回避、逃离，感觉有些人奸诈、圆滑。

解析：当事人感觉自己是不好的，在意自己的表现和他人的看法，担心他人发现自己的缺点，在和某些人在一起的时候，会感到自卑，感觉自己不如他人，担心他人会看不起自己。这是由当事人的自我观念“我是不好的”所引发的具体场景和关系的自动化思维，所引发的情绪感受和身体反应，以及外在表现。

建议：

1、充分的认识到自我观念对自己思维的影响，思维对情绪感受的影响，情绪感受对身体反应和外在表现的影响。通过调整自己的思想观念就可以改变自己的情绪感受和身体反应。

2、试着调整自己的思想观念，比如：自己不是那么差，也有一些优点和长处；他人的态度和行为并不全是因为自己的错，也有他们自己的原因；他人关注自己，有可能是对自己比较好奇和欣赏，并不一定是在挑剔自己的缺点和不足……在生活中的具体的情境和人际关系里，有意识的调整自己的思想、观念，并且感受新的思想、观念所带来的新的情绪感受和身体反应。

## **15、害怕自己被拒绝**

问题：当事人是银行的客户经理，去外地宣传贷款产品，发传单，感到焦虑，胡思乱想，感觉大家对自己的产品不感兴趣，对自己没信心，害怕被拒绝，如果被质疑就会感觉很难过。

解析：当事人去做宣传的地域贷款理念不强，人们都花过去的钱，普遍不会花未来的钱，而且对于推销这种形式，人们会下意识的怀疑和排斥，被拒绝、质疑是很正常的事情。而且当事人对推销成功的期望、对自己的要求过高，所以无形中就增加了被拒绝的可能性，也更容易感受到挫败。然后当事人预感到自己会被拒绝或质疑，就会感到很焦虑，影响了宣传的临场发挥。

建议：

1、首先是对自己的信贷产品有信心，自己的产品有很大的优惠力度，而且是在别处享受不到的，是需求者的优选。

2、降低对成功的期望、对自己的要求，认识到在信贷理念不强的区域，而且人们又不太接受推销的方式，所以被怀疑和拒绝很正常。自己要做的是宣传，只要大家知道自己的产品和自己的优惠力度，在他们遇到经济困难、需要贷款的时候，就会首先想到自己，而不是在他们不需要的时候让他们贷款。

3、调整自己的推销方式，在客户不忙或者空闲的时候，向他们介绍自己的产品，就容易给他们留下印象。而不是在他们忙碌或者赶路的时候向他们推销，这样会激起他们的抗拒。

## 16、人际交往有困难

问题：在与顾客洽谈的时候，如果顾客表现出对自己的不信任和拒绝，自己就会很自责，感到紧张不安。在与姐姐交往的时候，姐姐经常会责备自己，自己就会感觉委屈和气愤。



解析：当事人从小性格就比较内向，后来在家庭、恋爱关系里，依赖性逐渐增强，人也变得更加脆弱、敏感。很希望对方能够理解、接受和喜欢自己，同时也担心对方漠视、拒绝和讨厌自己，所以才会在人际关系里表现的如此的紧张、不自然。

### 建议

1、首先是重新定位自己，自己在人际关系里并不是一个弱者，也无需祈求他人的同情和照顾，自己有自己的能力和所长，有被其他人需要的方面。人和人之间可以平等交流，并非是谁依赖谁、谁照顾谁，而是相互之间平等合作、相互促进的。

2、调整自己的格局，对方并不是自己的全部，就好比，除了姐姐，还有妈妈、妹妹，以及其他的亲戚朋友；除了某一个顾客，还有其他的顾客，还可以发展新的顾客，没有必要花费大量的时间和精力在某一个人的身上，而耽误了其他的人际关系。

## 17、怕见人不敢出门

问题：今年 25 岁，自 2008 年开始有余光恐惧症状，高中时期最为严重，现在大学毕业在家两年，没怎么出去工作，研究生拟录取，怕见人，不敢出门，没有成就感，怨恨父母，对生活无望。从小到大，父亲比较冷漠，当事人有被忽视感；母亲经常打骂，当事人有被贬低感；爷爷苛刻，对当事人的要求高；小学老师对当事人的羞辱、体罚历历在目。当事人非常要强，不甘于平庸，普通的工作做不下去，渴望成名成家，又没有方向感。

解析：当事人的症状表现都是外延，指向一个核心：低自尊以及报复欲。因为低自尊所以怕见人、余光恐惧、做不了平凡的工作、渴望成名成家，挫败，对生活失去希望。因为怨恨他人，潜意识中就会以自己的失败，来证明家庭教育的失败。

建议：

1、认识到过去的生活经验形成了自己的低价值感，以及低价值感如何在影响自己的学习、工作和人际关系。提高自尊水平，降低对优秀的渴望，甘心平凡，脚踏实地的做具体的事情。

2、认识到自己内心里的怨恨，对自己身心发展造成的负面影响，从内心里原谅父母、爷爷、老师等忽视、贬低、羞辱过自己的人，在内心里和他们达成和解，原谅他们就是放过自己。

3、以上两个目标会在后续咨询中具体开展。是基于对自己的过去和现在的合理认知，以及对于未来美好生活的向往。

## **18、害怕不被人喜欢**

问题：在公共场合、人多的路口、女生面前会感到紧张不自然，具体比如和自己比较熟悉的客户交往，害怕对方看到自己僵硬的表情和窘迫的模样，是因为自己本身就比较紧张。当和他人在一起的时候，如果出现沉默和停顿，自己就会找话题掩饰自己的不安，怕别人说自己无趣，怕别人对自己有不好的想法。

解析：当事人有两个基本假设，自己是不好的和他人是不友善的，所以在公共场合或者与人交往的过程中，就会感觉自己有

很多的缺点，怕别人看到自己的缺点，从而不喜欢自己。这也说明当事人内心里渴望被关注和喜欢，在感觉到自己被关注和喜欢的时候，就会更害怕别人看出自己的不足，从而讨厌自己。

建议：

1、正视自己的问题，理解和接纳自己所认为的自己的缺点，理解和接纳自己所认为的别人的不友善，不逃避、不掩饰。面对和接纳可以促进身心的和谐，使人感到自信、勇敢和放松。

2、合理的看待自己和他人，尝试把基本假设改成，自己是好的，他人是友善的。先不管这个假设的对错，以新的假设看待自己、看待他人，思考问题，采取新的行为做法，就会产生新的经验。试想，当事人在与客户交往的时候，假定对方能够看到自己的优点，能够理解和接纳自己的缺点，对方希望和自己友善的相处，会喜欢自己，自己也会喜欢对方，可以友善的相处。

## **19、见老师感觉难堪**

问题：如果见了之前的老师，他们会问自己在做什么，而自己目前在家、没有工作，就会感到没有底气，很尴尬、难堪，自己混的不好，没成绩，自尊心受到打击，觉的羞愧、内疚。

解析：是由当事人的自卑以及对自卑的过度补偿引起的，在当事人的思想观念里，不成功就是失败，不优秀就是落后，活的不精彩就还不如去死。然而普通的老百姓大部分都不可能那么成功、优秀和活的精彩的，尤其是对于当事人这种刚毕业几年的大



学生，正处在人生的迷茫阶段，就更不可能那么出类拔萃。一般人如果没有工作，见了老师之后，会有一些尴尬、不好意思，但还可以面对老师，而当事人是过度羞愧、内疚和逃避老师。

建议：

1、看到过度自卑以及对自卑的过度补偿，对自己人际交往的影响。自己的社交恐惧症状背后，就是感觉自己不如他人，感到羞愧、内疚，无地自容，所以才会尴尬、难堪，逃避。

2、其实当事人没有必要如此的自卑、羞愧和内疚，尽管当事人没有像他期待的那样出类拔萃，但还是有很好的基础的，如果想找工作也很容易，只是当事人还看不上那些工作。而且在他这个年龄段的人，大都是这种迷茫、对未来不确定的状态。

## 20、感觉比不上他人

问题：感觉不开心，生活艰难，自己渺小，费劲，没有快乐，烦躁，尽管自己一直在坚持，但总是失败，羡慕他人，感觉自己不正常，怕别人看出来，孤僻，没有朋友，对自我的要求高，得不到自己的认可，打击自己。因为难过所以觉得自己不好，因为自己不好所以觉得难过；因为感觉别人不喜欢自己，所以对别人有敌意，因为对别人有敌意，所以觉得别人不喜欢自己。

解析：是因为当事人感觉自己不好，才会觉得难过，觉得他人会不喜欢自己。当事人总是把自己放在一个低人一等的位上，觉得自己不好，不如他人，自卑，羡慕他人。这是一直以来和母

亲、哥哥的关系互动模式，并且延伸到了其他的人际关系里。也是对母亲和哥哥的忠诚与依赖，是无意识的在保持自卑。

建议：

1、在人际关系里，包括和母亲、哥哥，以及和其他人的关系里，重新定位自己。打个比方说，原先自己在和他们互动的时候，他们是站着的，自己是跪着的，自己需要保持卑微，仰视他们，慢慢的尝试蹲起来、坐起来、站起来，和他们平等对话。

2、在和咨询师的关系里觉察自己的定位，重新定位自己。

## 21、与上级交往紧张

问题：紧张、睡眠差、心急，二十多年，在压力大的时候明显，现在的压力主要是工作上的，特别是在和不熟悉的上级交往的过程里，容易紧张、烦躁。如果被对方拒绝或者否定，就会认为是自己能力不足，感到自责。担心自己会出现紧张的症状。

解析：当事人希望对方能够接受、认可和喜欢自己，担心对方不喜欢自己，所以在与对方接触的过程中，谨慎，紧张，犹豫不决，做事不够坚决、果断、强硬，反应慢，并为此感到自责。而对方有他自己的立场和处境，也有心情不好的时候，或者对方不够了解自己，对自己有偏见。自己与对方也存在利益冲突和竞争关系。所以对方不喜欢自己很正常，喜欢自己才是有问题。

建议：

1、认识到对方不喜欢自己的客观原因，是因为对方有他自

己的立场和处境，也有心情不好的时候，或者对方还不够了解自己，对自己有偏见。自己与对方也存在利益冲突和竞争关系。

2、降低对对方的期待和对自我的要求，接受自己不被对方喜欢，也允许对方不喜欢自己，允许自己紧张，顺其自然。

## 22、在意别人的看法

问题：容易烦躁，比较在意别人的看法，期望被他人重视、喜欢，害怕别人议论、误解自己，想比别人强，想证明自己，没有朋友。感觉自己不好、不如他人，如果自己做得不好，不够优秀，妈妈会感到失望，自己会感觉对不起她，不想让她难过。和男朋友一起逛街，如果看到了漂亮的女孩，就会想到男朋友也会喜欢那个女孩，而自己不如她漂亮，就会感到难过、焦虑。

解析：因为妈妈对自己寄予了很高的期望，如果自己做的不够好、不够优秀她就会失望，而自己不想让她难过，所以严格的要求自己，很想证明自己，好攀比，这样是很难交到朋友的。当自己不如他人的时候，就会想到自己会被抛弃，所以焦虑。

建议：

1、相信自己的价值，自己不需要做的那么好、那么优秀，自己也一样是被他人需要的，而且天外有天、人外有人。

2、相信自己值得被爱，被爱的条件并不是自己要足够的好、足够的优秀，他们爱自己是因为自己这个人本身的价值。

3、看到母亲灌输给自己的价值观念，让自己不接受、否定



自己，要强，总想比他人强、超过他人，这样交不到朋友。朋友之间是没有竞争关系和利益冲突的，站在对立面上的是敌人。

## 23、感到自卑和焦虑

问题：容易心烦，特别是在看到别人的业务比自己多的时候，感到焦虑，工作效率低，思维僵化、反应迟钝。做事情犹豫不决，缺乏主见，容易被他人影响，牵挂一些生活、工作里的小事儿，怕自己做不好，感觉自己不好，不如他人，自卑、焦虑。

解析：当事人感觉自己是不好的、失败的，很想证明自己，但遇到事情就犹豫不决、焦虑不安。当事人是把自己放在了一个弱小、无能、无助和自卑的位置上，想通过无能和自卑寻求他人的特殊照顾，这种关系模式来自于和母亲、哥哥的关系里，延续到现在，充分的反映在了现在的人际关系里，包括和领导、比自己优秀的人、客户的关系，在这些关系里，当事人习惯于把自己放在一个弱小、无能、无助和自卑的位置上，感到焦虑不安。

建议：

1、在和母亲、哥哥的关系里重新定位自己，自己不再像小时候那样的弱小、无能、无助和自卑，需要他们的照顾，自己长大了，现在的自己是和他们平等的，甚至可以去照顾他们。

2、在和领导、比自己优秀的人、客户的关系里重新定位自己。领导为自己安排工作任务，自己努力完成，并且尊重领导，就是对领导的回报。优秀的人帮助了自己，自己可以请她吃饭、

在别人面前称赞她……进行回报。自己的顾客从自己这里购买需要的商品，而自己办成了业务。这些都是平等交互的关系。

## 24、人多的时候紧张

问题：在人多的时候，担心别人的讲话自己记不住，从而无法回答，会感觉自己能力不足，弱小，没有价值，人生没意义，和行尸走肉一样，没有责任心。生活、工作压力大，感觉心灰意懒，打不起精神，没有激情，像行尸走肉一样，没有意义。

解析：因为要求自己必须有意义、有价值、强大、有能力，所以在人多的时候要求自己一定要记住别人讲的话，一定要能够回答，否则就无法接受，所以才会担心害怕、紧张不安。是当事人对自己的要求过高，担心无法符合自己的标准，所以焦虑。

建议：

1、可以降低对自己的要求，生活可以有意义也可以没意义，自己可以有价值也可以没价值，可以坚强也可以脆弱，可以有能力也可以没能力，人只要有自己的一技之长，被他人所需要，就是自己的价值和意义，而不需要事事逞强。别人说的话听到了就回答，没听到就不回答，如果一定要回答，可以先问清楚再回答。

2、学会苦中作乐，生活、工作的压力很大，而自己对自己的要求又很高，所以感觉生活没意思，厌倦。只有责任和痛苦而没有快乐的人生的确不值得眷恋，所以不妨在生活中给自己制造快乐，快乐是自找的，痛苦也是自找的。比如在炎热的夏天给自

己买根冰棍吃，下了班约上几个朋友聊聊天、吃吃饭、打打牌、吹吹牛，做一些自己感兴趣的事情，和喜欢的人在一起……

## 25、与人说话会紧张

问题：在与人交往、说话的时候，容易紧张、情绪化，比如对家里的阿姨，自己对她不满意的会提醒她，她就会不开心，自己就会难过，与人交往的时候感到压抑、头疼，对人防备，不想和人交流，对自己不满意，思维混乱，不在状态，就像受了很多委屈，担心、害怕他人不喜欢自己、远离自己，与人交往的时候害怕、不在状态，游离、躲闪，并且会伪装、掩饰自己。宝宝六个半月大，在家带孩子，又想管着自家公司的账目，精力无法集中，感觉带孩子、做账目都做的不怎么样，老公忙，想为老公分担，老公还不理解自己带孩子的辛苦，有时候还会指责自己。自己不怕辛苦，就怕家人不理解自己。自己冲家人发火，家人都还比较能够包容自己，但在外人面前就放不开，紧张不安。

解析：女人在生养孩子期间，是比较敏感、脆弱的，需要家人的保护和照顾，是一个弱者，而当事人不甘于做一个弱者，还想逞强，想证明自己，一方面带着孩子，还要管着公司的账目，感到力不从心，挫败。家人不太理解自己，但能够包容自己，自己可以发火，表达自己的想法和感受，而外人无法包容自己，自己在和外人交往、交流的过程里，会感到难过、不开心，不喜欢，想要远离他们，然而又害怕他们不喜欢、远离自己，认为人应该



有朋友。所以感到焦虑、恐惧，才出现了社交恐惧的症状。

建议：

1、认识和理解自己的社交恐惧症状，是因为自己在和他人交往、交谈的过程中，感到难过、不开心，不喜欢他们，想要远离他们，而自己又认为人应该有朋友，所以伪装、掩饰自己，怕他们会不喜欢自己、远离自己，所以内心矛盾，紧张不安。

2、看到自己为什么逞强，自己在怀孕、生育、养育孩子期间，是需要被家人保护和照顾的，而且带孩子本来就是一件很辛苦、很麻烦的事情，一个人都忙不过来，就没有精力去做其他的事情，而且还想做的很好，就更是不可能完成的过高的要求。有可能是害怕自己失去了财政大权，就失去了安全的基本保障。

## 26、与人交往有困难

问题：容易感到紧张，上班感到压抑，感觉自己能力不强，与人交流接触、困难，怕被人讨厌、看不起、疏远，高考后犯了一个错误，当时自己只考了专科，为了可以上大学，就骗自己的父母说自己考上了本科，后来父母知道后很生气，自己心里一直愧疚，感觉父母不爱自己，对自己很残忍，希望他们爱自己。

解析：当事人感觉自己很不好，犯了很大的错误，心里愧疚，自责、自罪，自卑，所以在与人交往的时候，感到紧张不安。再加上对父母和自己不满、怨恨，使当事人有自虐、自毁倾向。

建议：

1、自己当时撒谎也是为了争取自己的权益，追求自己的梦想，现在证明自己当时的选择是非常正确的，不必过于愧疚。

2、自己小时候没得选择，必须要依靠父母，父母爱不爱自己对自己而言很重要，自己现在长大了，有了选择的权利，父母不爱自己，自己可以去找别人爱自己，不再必须是父母的爱。

3、内心里对自己和父母的怨恨，需要通过爱的关系去疗愈，现在是咨询关系，以后可以在生活中慢慢建立其他爱的关系。

## 27、害怕被他人指责

问题：感觉生活、工作没有意义，却又有很多的要求，而且急迫，感到厌烦，而又内疚，想要有宽松、自由的生活、工作环境，想要按照自己的想法做事情，但又怕犯错误，怕被否定、指责，服从安排又感到厌烦、抗拒，在意别人对自己的态度。

解析：当事人一直以来都在小心翼翼的避免犯错误，因为犯了错误以后会被他人否定、指责，然而这样无法获得成长，所以当事人是一直停滞不前，当事人之所以怕犯错误，是因为恐惧，小时候害怕父母的否定和指责，长大工作以后害怕被老板讨厌、开除，而且他人的否定和指责会在当事人这里无限的放大，再一方面，当事人平时都在避免犯错误，没有花费时间和精力去经营人际关系，导致周围人对他的理解、接纳和包容程度偏低。

建议：

1、一个人想要获得成长和发展，就要不断的思考、探索和

尝试，在犯错误中累积经验和教训，如果为了避免犯错误而不敢尝试，人是无法获得成长和发展的，犯了错误之后会得到周围人的否定和指责，然而当自己因此而成长，提高了能力、完善了自己之后，大家会看到自己进步，而且随着自己能力的提高，越来越能够承担和做好一些事情，周围的人也会越来越欣赏自己。

2、每个人都害怕犯错误，也不喜欢被人指责，但倘若因此而固步自封，一方面内心厌烦、抗拒，也不利于发展。所以人生是需要一些冒险精神的，需要勇气，敢于犯错误，并且承担犯错的后果，这就是成长需要的付出，并因此而收获甜美的果实。

## 28、怕对不起其他人

问题：做事情容易为难，最近因为评职称的事情和一个要好的同事有了竞争关系，自己本来可以超越她，但感觉会对不起她，在事业和友情之间两难。小时候父亲脾气比较暴躁，经常发脾气，自己有什么想法和感受也不敢说，感觉母亲比较委屈，自己很想调解父母亲的关系，但感觉力不从心，后来老公的脾气也比较暴躁，自己有什么想法和感受也是憋在心里，害怕会引发家庭矛盾。在和其他人的关系也是忍气吞声，习惯委屈自己、讨好他人。

解析：是过去的生活经验形成了当事人的性格特征，时常感到恐惧，害怕引发人际冲突，自我压抑，委曲求全，对自我要求高，道德感强，倾向于承担责任，自责，而又感觉力不从心。

建议：



1、对自己宽容一点，降低自我要求，现在的环境也和以前不太一样，随着年龄的增长，人越来越成熟，越来越具有包容性，所以不用再通过严苛的要求自己，来维持人际关系的和谐。

2、讲求沟通的时机和方式，沟通的方式并非只有忍受或者针锋相对的指出，也可以比较委婉，或者采用间接的方式。在关系比较融洽、对方比较信任和开放的时候，委婉的表达自己。

3、分清各自的责任，尽管某些事情自己会有一点责任，但不是主要责任，不必过度承担，而且很多事情不是自己可以左右的，比如父母的关系，自己是一个晚辈，之前的时候自己人微言轻，说什么他们都听不进去，干脆就不说，现在随着他们的老去、自己年龄的增长，有了一定的权威性，所以说话也更有分量。

## 29、担心自己被讨厌

问题：在和人交流的时候紧张、不自然，感觉有话说不出来，怕别人认为自己不正常，提心吊胆的，担心别人会对自己失望、会疏远自己、会看低自己、会埋怨自己，为此非常苦恼。

解析：当事人认为自己是不好的、别人会讨厌自己，而且当事人渴望被他人喜欢和赞赏。而实际上当事人怎么样和他人没有关系，他人也不关心当事人是好是坏。再一个别人也谈不上喜欢或者讨厌当事人，别人只是想和当事人愉快的聊个天而已。他人在和当事人聊天的时候，期望的是被当事人喜欢和欣赏。他人如果喜欢当事人，不是因为当事人是好的，而是因为当事人让对方

感觉到他自己是好的，他自己是被当事人喜欢和欣赏的。其实人们在聊天的过程里，基本上都在吹牛、八卦，以便让他人感觉到自己多有见识、多么与众不同，以获得他人的喜欢和赞赏，压根就不关心他人是好是坏，比较有人际交往经验的人会先喜欢和赞赏他人，让他人获得满足，之后他人也会更喜欢和欣赏自己。

建议：

1、认识到自己是好是坏和别人没有关系，别人也谈不上喜欢或者讨厌自己。别人和自己交流，是想被自己喜欢和欣赏。

2、如果想要被他人喜欢和欣赏，就不妨先去喜欢和欣赏他人，使他人获得满足，之后他人也就更容易喜欢和欣赏自己。

### 30、怕别人伤害自己

问题：性格自卑、内向，在与人交往、交谈的时候，害怕受到伤害，怕别人看到自己的缺点，害羞、脸红，容易走神。

解析：当事人自卑、内向、焦虑、恐惧、难受的原因，一方面是认为自己很糟糕，再一方面是认为别人会看不起、疏远自己。认为自己很糟糕，是自我攻击；认为别人会看不起、疏远自己，是认为别人会伤害自己。另外当事人有抑郁情绪和自虐倾向。

建议：

1、首先学会爱自己。可以把把自己一分为二的看，一个是内在的小孩，一个是成年的自己。是内在的小孩自卑、内向，感到焦虑、恐惧、难受，感到无能、无助、迷茫，成年的自己是理

智的、有能力的。由成年的自己来抚养自己的内在小孩，做她的妈妈。陪伴、尊重、理解、接纳、包容、支持、鼓励自己的内在小孩，帮助她变的自信和勇敢起来，使她放松、安心和快乐。

2、再一个是动起来，多吃点苦。在抑郁状态、感到痛苦的当事人，萎靡不振、龟缩不出，需要外部的刺激才能激活生命的本能欲望。可以通过一些重体力活、身体按压、疼痛、忍饥挨饿、受冻、闷热……等外部刺激，来激发自己对生命和舒适的渴望。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。