如何摆脱社恐，正确处理人际关系

人际关系这种东西，真是让人又爱又恨，爱它能在需要的时候驱散孤独，恨它难以把握，既花费时间精力，又觉得徒劳无功，并不能让自己更放松，反而会降低工作学习的效率。如果你有这种感觉，那你一定被人际关系所困扰。有的人意兴阑珊，觉得在这方面的投入远大于回报，便干脆不去理会它，有的人疲于应付各自社交，但仍然无法收获真心的友情。所有这些现象，都说明了人际关系在当今社会的重要性，处理不好便会给自己带来烦恼，那如何正确地去handle它呢？有非常多这类关于交际关于提高情商的书籍，虽然我未曾仔细读过这类书，但是如果这类书籍按部就班地分步骤去告诉你如何去处理人际关系，我就觉得这类书并无大用。教条的标准并不适用于微妙的各类人际关系，并且即使你努力记住了那些要点，在真正遇到问题的时候，往往会反应迟钝，并且会觉得力不从心，在表达自己的时候心里倒先敲响了退堂鼓。所以，在这里，为了不增加你在面对交际时的心里负担，我也不会告诉你具体应该怎么做，我只想把我阅读与实践经历中的一些心得分享出来，这方面，我也正处在不断感悟和进步的过程，不过，在目前的交际实践中，每当我顺从这些心得的指导，我就能轻松把控社交局面，舒适而自然，不至于陷入尴尬境地。并且，能尽可能感受到社交的乐趣。

如果把你置身在一个群体当中，那么你的舒适度便取决于你在这一群体的存在感，存在感强的人，一举一动都有人关注，偶有灵感突现的点子，也能最快被采纳，存在感能在身边形成一种场，这种场可以让自己更加专注，思维更加灵活，也可以让其他人自发地关注你。人是喜欢被注视的，这种体验非常美妙，你可以说它是虚荣心作祟，但这种感觉是对你有益的，能让你更加阳光自信，而一个自信的人总是能散发出魅力。相反，存在感低或者几乎没有存在感的人即使和这个群体捆绑在一起也形同暗夜独行，内心感到空虚和无助，仿佛无法融入群体的任何快乐，这时，无存在感的人兀自地在心里把自己和群体割裂开，进而变得不自信，甚至将内心深深隐藏，害怕别人注意到自己，即使什么也不做，也感觉周围有厚厚的墙壁把自己挤压到极度不适，或许这时有人注意到你的窘境，带着你跟他一起加入到群体活动中，但是将内心深埋的你依然无法放开，对当众出丑的恐惧让你想要逃避。往往越是害怕就越容易犯错，对自己的不自信往往让自己在人群的注视下发挥失常进而出丑，而在人前的出洋相更加打击了自信，存在感也变得更低，几次三番之下，这类人便患上了社恐，面对任何群体，都表现出过分的拘谨和不适。第一类存在感强的人代表阳光自信的人，第二类存在感差的人代表自卑社恐的人。对于第二类的人，我想说他们面对群体产生的恐惧心理包袱都是自己垒上去的，是自己吓倒了自己，自卑可以说是造成大部分社交障碍的罪魁祸首。那如何战胜自卑呢，我觉得主要做到几方面就能有相当的改善，其一，接纳自己，天生我才必有用，认识到自己的优势和弱势，扬长避短。其二，努力让自己更加优秀，比如说通过自律来保持身材，通过阅读来增长见识，通过学习来增进技能等等方面，只要肯下功夫，你的场将越来越大，你能解决的问题也越多，你也就将变得越来越自信。其三，多去接触不同的人，多去实践自己的社交想法，多去表达自己，这样，面对怎样陌生的场面，你都有相应的心理准备，这种临场不乱，安之若素的风度就是自信的表现。其四，诚实地做你自己，保持自己的个性，这种个性可以是审美，可以是兴趣爱好，这些东西都可以让你更有辨识度，别人也能找到话题与你交谈，在输出自我观点并得到他人认可的过程中，你自信也逐渐建立起来了。

所以，在个人置身群体的社交活动中，我们要树立自信，勇敢真是地表现自己，如是，便能找到属于自己的存在感，提高自己在他人心中的友好分量，在群体中找到舒适的感觉。当然，找存在感并不是指故意哗众取宠，社交牛逼，一个故意显摆势利庸俗的人是不会讨人喜欢的，通过这种方式刷来的存在感是负分的，我们不能把自己的舒适，建立在别人的反感之上。

单单拥有自信肯定是不够拿捏所有情况的，在自信基础上，我还推荐需抱着一种包容的心态和对事物天然的兴致。在我们的社交活动中，可能遇到各种各样的人，是人都有优缺点，有的人小气，有的人势利，有的人直爽，有的人内敛，甚至有的人不讲礼貌故意制造摩擦。面对这一切，你不妨把自身的气度提升一个维度，以包容的眼光看待他们。大多数的人并没有注意到这一点，容易第一印象把人分为三六九等，对不同档次的人明显地表示出爱憎的情绪。孰不知人是复杂特性的集合体，优缺点的集结构成了一个人的特质，而生活中的各种突发事件又左右着人在不同时段情绪的阴晴。你见到的永远是一个人临时状态的一面，所以不要过早地对一个人下定论。你若能做到这一包容的心态，别人便很难与你发生矛盾，你自己免去了不必要的麻烦，同时，在旁人看来，你的风度和谈吐的优雅，必将提升你的路人缘，别人心底便容易升起由衷的敬意，自然愿意与你做朋友。相反，有一类人，过于教条地遵循世俗的是非观，认为要以直抱怨，面对冲突摩擦的时候，如果是别人做的不对，就必须在道德的阵地上寸步不让，仿佛这世间的所有事都必须按照一定的公理来办一样。实际上，在人情社会的中国，这样的心态只会让你举步维艰，看似在道德上是暂时占优的，但实际上在格局上就失败得很彻底。这类人其实不在少数，我想对这部分人说，人并不是平等的，这种不平等主要取决于认知水平的高低，社会也不是公平的，这种不公平体现在每个人对事物的态度不同。所以，你可能改变不了任何人，只有别人主动认识到自己的错误。即使是别人的过错，也没必要因为据理力争毁了一天的好心情，你若包容地不计较，别人或能自惭形秽意识到自己的错误。不争，包容，于人于己都是利大于弊的。如果是别人比较过分不容你不计较，那可直接走社会程序解决问题。总之，争论基本不能解决问题，在道理的阵地上退后一小步，在人格魅力的阵地上前进一大步。

其次，便是对事物天然的兴致。何为兴致？即是你对外物表现出的欣赏的雅兴。这是体现在包容这一前提下的。当你身处群体中，面对形形色色的人，在跟他们交谈的时候，你可以想象成你在拆开不同的快递包装，或者你在品很多种不同的酒，或者你漫步在花园观赏各式各样的花草植株。如果说包容是过滤掉他们的缺点，那么兴致就相当于增益他们的优点。如果你持有这种心态，那么世间万物无不各尽其性，人情百态无不各显其味。每个人都是那么有趣而且独一无二，你要做的，就是在发现他们有趣之处的时候由衷得表现出欣赏。每个人都渴望被他人认可和夸奖，在面对能敏锐发现自己优点的人时，每个人都会表现出强烈的好感，甚至感激之情。如果你能自然地做到这一点，几乎不同阶级，不同年龄的不同性格的人都能跟你做朋友，而且你不会觉得疲倦。记住，这一行为是不带任何功利目的性的，就像信马观花，别人的优点让你眼前一亮，在这一刻，他取悦了你，而你也由衷地表达了赞许。你不需要刻意地去取悦别人来博得好感，相反，是别人取悦了你，你也同样赢得了别人的好感。曾经我遇到了一群人，他们都非常有趣，我很想跟他们一起学习一起成长，不为别的，就是因为他们的小脑袋，总能在不经意间给我以生活的灵感，是他们取悦了我，所以我也由衷地对他们好，为了继续这份和谐，我努力前行，希望能在不久未来与他们相遇。这便是天然的雅兴。

以上就是基于我个人感悟的处理个人与集体之间社交问题的心得。打开心，慢慢感受，没有陈词滥调的大道理，没有一成不变固定思维，有的只是贴合人性的心态和思维方式，来达到身处集体中人与人之间的和谐。接下来我还想谈谈如何处理人与人的私交，即如何交朋友的问题。

如何交朋友在以上篇幅我想你应该能得到相当的启发，但我还有一点想强调，要学会积极上交，广泛平交，包容下交。何为上交？即与比自己优秀的人交朋友，平交即与自己水平相当的交朋友，下交即与比自己平庸的人交朋友。

人与人之间交朋友，最重要的应该是相互的尊重。相互尊重是一切真诚友谊的前提和保障。但人性里有一点倾向，在面对比自己优秀的人时，我们内心会感到怯意和妄自菲薄，在面对和自己水平相当的人时，我们则感到坦诚又谨慎（因为有竞争关系）。在面对比自己平庸的人时，我们内心会自然泛起些许优越感，这会让对方感到不受尊重。基于这一心理现象，有的人在上交时会感到不自在，或自卑情节作祟，或对优秀人的嫉妒，畏惧，不敢真诚地表达自己。不敢真诚表达自己表现为奉承和敷衍，事实上，比你优秀的人不需要你的奉承，也看得出你的敷衍，如此，上交便很困难。无法成功上交，是这类人巨大的损失。因为作为一个比你更优秀的人，可以很清晰地看到你的困境，如果你成功与他们做朋友，他们便可帮你一把，顺手带你少踩点坑，他们手上的资源也比较丰富，很多时候你在平交中东奔西跑也找不到的资源，比你优秀的人就刚好有。所以，积极与他们做朋友，把握机会就会让自己变得更优秀，而他们作为过来人，也很乐意帮助你，只要你表现出真诚和友善，并且对他们来说帮助你的成本一般并不大。很多人做不好这一点，比如说《天龙八部》中北慕容燕国世子慕容复，出身高贵，相貌英俊，一表人才，身负绝世神功，且怀有复兴燕国的伟大理想，本来应该是妥妥的主角团人物。结果他过强的自尊心和嫉妒心理，让他失去了跟萧峰，段誉这些主角团做朋友的机会，甚至，只要是他打不过的人，他都无法与其做朋友。反而，慕容复下交用力过猛，跟一些地痞流氓小人物称兄道弟，表示出过度的尊敬和友好，表面上一副礼贤下士不看出身的样子。实则这些下交对他的复国理想毫无帮助甚至他本人没少被这些人坑。最后连最青梅竹马的语嫣表妹都离开了他，落得个发疯潦倒的悲剧下场，实在让人唏嘘。这便是不懂上交的典型代表。

平交相对好理解一些，大多数人也最愿意平交，因为平交有共同话题，沟通起来无代沟。广泛的平交可以扩大自己的知识面，丰富自己的阅历，最重要的是平交朋友之间容易收获同等的尊重，这往往让平交的友谊最真挚和持久。

下交也需要注意一点，不要让一些无关要紧的优越感影响了自己的表现，虽然面对的是比自己平庸的人，也应该给予适当的尊重，必要时给予一些力所能及的帮助，让他们也能在优秀的台阶上更上一步。毕竟人应该怀有感恩之心，你的上交让你更优秀，渡人自渡，你的下交是别人的上交，面对努力上进的人，我们就应宽容热心，方知助人乃快乐之本。

以上便是我的几点经验之谈，我本着谨慎的谦卑之心，希望在以后的人生道路中继续检验这些理论并将其不断丰富发展。