

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

我不是高冷，我只是不爱说话

原创：咪蒙 咪蒙 2016-11-01



(十指作品)

“社交障碍的30条表现，你中了几条？”

前几天刷微博看到有人说：

比接电话恐惧症更可怕的是，家人给亲戚打电话，然后突然听到家人说：

“在啊，他就在旁边，你要和他说几句吗？”

我把这个微博转到了公司群。

平常我在群里说什么，员工们从来不鸟我，除非我发红包，这一次，他们居然热火朝天开始讨论了起来。

由此可见，社交恐惧是很多人的痛点啊。

我试着总结了大家社交障碍的一些表现，看看哪一条你躺枪了？

1、完全不喜欢接电话，手机响了假装没接到。每次听到手机响就莫名紧张，觉得很有压力，等着电话一声一声地响，直到对方挂掉。然后过一会儿，再发微信过去问对方，“不好意思，我刚刚没接到，你找我什么事”。如果对方此刻突然回拨过来，就会很崩溃。

2、硬要跟不熟的人聊天，就会非常焦灼。比如相亲，要不停地找话题，不然就会冷场，时间一秒一秒地过去，内心一直督促自己：快说点什么啊，赶紧想个话题，快呀。跟不熟的人交流特别心累，每次分开，都松了一口气。

3.不想成为任何场合的焦点，希望自己没有存在感。大家聚会，一旦话题带到自己身上，就开始不安。尤其是突然所有人都关注自己的发型或者衣服，会特别不自在，很想瞬间遁地。穿衣服也不会很浮夸，怕别人注意到自

己。黄小污一年前就准备结婚了，但是一想到婚礼那天所有人都会关注自己，还要上台讲话，她就特别害怕，婚都不想结了，至少不想摆酒了。

4.去任何社交场合，都希望有熟悉的人陪在身边。特别怕只身一人去一个陌生的社交场合，不亚于深入虎穴。一定要拉熟悉的人去，总是问邀请的人，“谁谁谁去吗？Ta去我就去”。

5、跟熟悉的朋友一起玩，突然来了一个陌生人，我们就会很拘谨。有的朋友过生日，喜欢把他的同事、高中同学、大学同学几拨互不认识的人，放到一起，大家都很尴尬。

6、很害怕陌生人来搭讪，会无所适从。坐出租车，很害怕出租车司机一直提问，“你来这干嘛的”，“你在这个城市多久了”，“你做什么的”，其实不想说话，但是不回答又不礼貌。同理还有做头发的时候，害怕发型师爱聊天；美容的时候，害怕美容师爱聊天。还有坐飞机和火车的时候，也害怕旁边的人突然来搭话。我同事为了避免这些，一上飞机就假装睡觉，一上车就假装打电话。还有一招，一直戴着耳机，假装什么都听不见，其实不一定放了音乐。

7、遇到发传单的人，避免跟对方眼神接触。一旦眼神接触，对方就会走过来开始对话，躲都躲不开。

8、必须要说话的场合，准备好了，结果到现场一句话都说不出来。见重要的人——包括喜欢的人、尊敬的人等等，知道自己不会说话，提前准备好了，还排练了，结果见了面，马上口拙。尤其是跟自己的预设不一样的时候，完全方寸大乱，什么“灵机一动”、“临场应变”，完全跟自己无缘。

9、迫不得已要在大庭广众下说话，要提前焦虑很久。有时候会焦虑到连续很多天睡不着，总盼着发生点什么事，暴雨啊、台风啊，这事就可以改期了。只要改期，就好开心啊，但是下一秒又觉得，又要拖到下一次，又要多焦虑好多天，哎。

10、打电话或者视频的时候，突然让我们跟不熟的人聊天。有一次跟朋友吃饭，他正在给一个作家打电话，他突然跟对方说，“咪蒙在我旁边，你们聊几句”。天啊，我跟这个作家完全不认识啊，我跟他连忙摆手说，“不用了不用了”，来不及了，电话已经给我了，我只好深呼吸，开始没话找话。还有视频的时候，对方突然说，这是我的同学，某某、某某某，你跟他们说几句……哦漏。

11、“你还记得我吗？”这句话真的好可怕。每次听到这句话就很惶恐，因为我们大部分时候，真的不记得。尤其是过年的时候遇到叔叔阿姨，对方就会说，“你还记得我吗？你小时候我还抱过你呢”，迷之尴尬。

12、家里来了不熟的人，需要自己去接待，全面崩溃。有时候，爸妈的朋友来家里了，爸妈还没回家，打电话跟我们说，“你先给叔叔阿姨倒茶，招待一下他们”，简直要疯了，只好硬着头皮去接待，内心一直盼着爸妈赶紧回来，度秒如年。

13、过年的时候，爸妈总是拖着我们去见他们的朋友。我们说不去，他们就会说，“没良心，你小时候，他们对你可好了”。

14、饭局上要敬酒，简直尴尬到爆炸。过年回家，几家聚会，被爸妈催着去给陈叔叔李叔叔王阿姨挨个儿敬酒，还要说祝词，天啊，想死，不堪回首。尤其是同一个饭桌上，有人特别会敬酒，我们就呆若木鸡，显得特别傻帽。

15、过生日，别人唱生日歌的时候，很尴尬，因为大家都在关注我。尤其在餐厅，服务员来唱生日歌。尤其是更隆重的，餐厅特别热情，听说你过生日，就组织服务员在你旁边跳舞，其实知道大家都是好意，但因为自己成了

焦点，尴尬得手脚都不知道往哪放，表情也不知道怎么管理。

16、旁边有个话痨，就会很安心。有人在旁边负责social，自己就不用说话。偶尔话痨离开一阵，没人暖场了，最怕空气突然安静，很没有安全感。

17、超级羡慕那些会说话、擅长社交的人。那些社交达人，见到每个人都有不同的话题可以聊，还聊得特别high，想拥有这样的超能力，却做不到。

18、逛街的时候，只要导购员过来搭话，就会想马上出去。虽然知道是她的工作，但是这样逛街会很累，因为需要社交，只能安安静静逛个街。更想逛那种Zara、H&M那种没有导购的店，会更自在。

19、害怕别人临时约自己，因为要马上给答复，来不及想理由拒绝。最怕人家问，“你一会儿有事吗”？如果对方约周末或者下周，过两天，我们就可以找个借口拒绝Ta。有时候对方临时邀约，时间太紧急，不好意思拒绝，答应完了就立马后悔，因为这意味着又要心累了。

20、在朋友圈只点赞，不留言，怕一旦留言，就要聊起来。点赞是表达关注和礼貌，而且点赞可以淹没在一群点赞里，很不显眼。不敢留言，害怕别人意识到自己的存在。要是别人回复自己，就不知道怎么回答。

21、打电话的时候，如果对方不主动结束谈话，就只能硬着头皮继续。不好意思主动挂断，如果自己鼓起勇气打断对方，说“那就说到这里吧”，又会有点内疚。

22、被领导强行派去陪客户吃饭，有种被逼良为娼的感觉。尤其是自己的工作并不是公关性质的，但还是得去，而且明明觉得对方很傻逼、很油腻、很直男癌，还是要保持礼貌。

23、喜欢熟悉的环境，特别想回家，一到家就会特别放松。尤其是被迫去应酬，回家了，就特别幸福。有时候，家里有不熟的人来住，会特别拘谨。

24、有时候跟朋友合租，要是室友带了朋友回来，我们就会躲在房间里。等客人走了再出去，即使憋尿都不愿意出去，很害怕碰见他。

25、经常会被别人说成是“高冷、装逼、不好接近”。其实只是不知道该说什么。

26、微信上，有时候没有及时回复对方，不是因为不喜欢对方，而是真的不知道说什么才好。打了些字，又删掉，最后就放弃了。

27、进电梯，一进去就会站到最角落，生怕跟人接触。

28、坐公交车，有的公交车下车的时候，需要你喊一声，司机才会在站台停车，很害怕要喊那一声。很希望有人跟自己同一站，不用自己站起来说“我要下车”。如果实在没人同一站，就要鼓励自己勇敢地喊出那一句，“我要下车”。

29、准备开门出去，听到对面邻居也要出来了，就会等一下，先不出门。等Ta进电梯了，自己再开门出去，避免跟对方打招呼和寒暄。

30、跟朋友聚会，一群人出来，结果走着走着，只剩下两个人，最最尴尬。尤其是我和Ta根本不熟，还要搭同一个地铁，要一起坐二三十站，简直抵达了尴尬的巅峰。到对方下地铁的时候，我们就会一阵虚脱。有时候实在憋

不住了，只好说自己到了，先下车，然后等下一列来再上去。

我们多多少少都会有一些社交障碍，尤其是内向的人。

内向的人，在熟人面前很可能是二逼、重口味、神经病，但是在不熟的人面前，会特别拘谨和不安。

内向的人常常被误认为无趣，其实只是在不熟的人面前，他们的有趣没法正常发挥。

虽然我是特别外向的人，但我完全能够理解内向的人。

尤其是在我们中国，内向往往被认为不是一种性格，而是一种缺点。

家长们总会说，你看别人家的孩子，多开朗，多会说话，多会来事，哪像你，八竿子打不出一个屁来。

内向的人从小容易自卑，觉得自己做得不好，觉得世界是宠爱外向的人的。

但事实上，内向和外向真的只是性格差异。

能不能尊重一下内向的人，不要强迫他们变得外向。

再说了，这个世界已经不是社交决定一切了。只要保持礼貌，不妨碍别人，不是特别擅长社交的人，也是可以过上自己想要的生活的。

内向的人不需要强行外向，逼自己做不喜欢的事，真的会很痛苦，不妨接纳真实的自我。

电影《分歧者》里有一句台词很棒：

人生最大的挑战，就是在一个试图将你定型的世界里，诚实地做自己。

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID: mimeng7