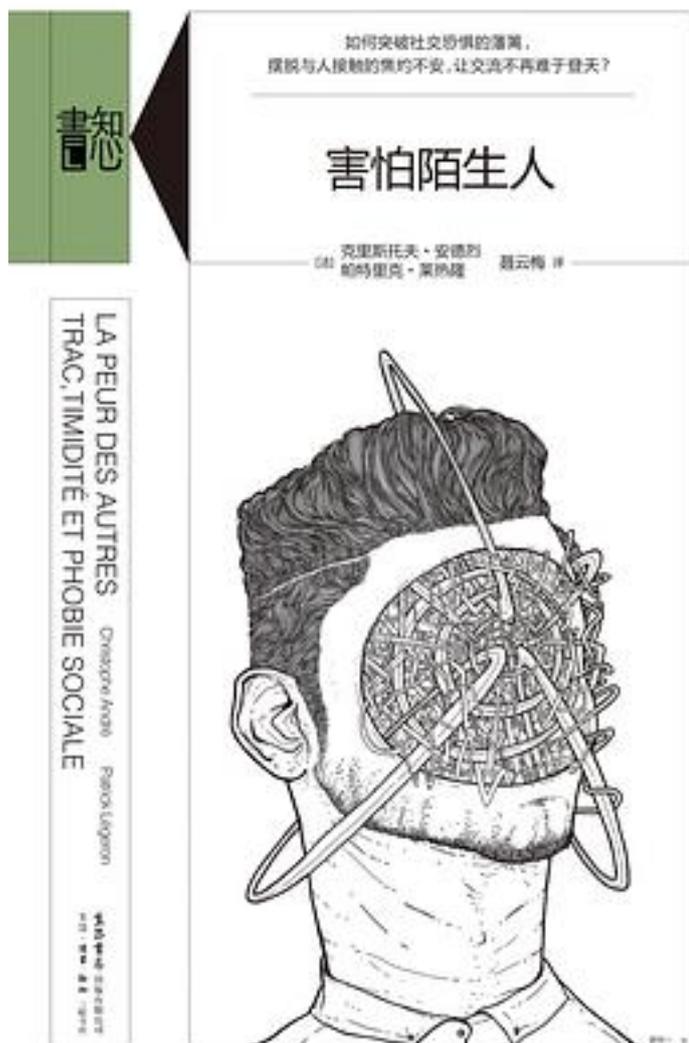


害怕陌生人



[害怕陌生人_下载链接1](#)

著者:[法]克里斯托夫·安德烈

出版者:生活·读书·新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2018-7

装帧:精装

isbn:9787807682318

如果非要在众目睽睽之下发言，五花八门的眼神简直就会令我心肌梗死；就算让我拨打到第十八次电话，也还是会等不到对方接听就忍不住挂断。

无论面包店老板还是餐馆服务员，可不可以完全不要客套寒暄？

不管宇宙级客户还是同事半熟脸，能不能就简简单单公事公办？

走出安全领域的大门，就能感觉到全世界都把枪口对准了我。

我，是不是有点儿多虑了？

与人对视就会焦灼不安，对话交流可谓难于登天……每一次社交都犹如作战，与其不断闪躲，不如主动出击，突破陌生人的包围圈。

作者介绍:

克里斯托夫·安德烈，法国著名心理学家、精神科医师及畅销书作家。出生于法国南部蒙彼利埃，目前在巴黎圣安娜精神院工作。著有《恰如其分的自尊》《我们与生俱来的七情》《无处不在的人格》《幸福生活的秘密》。

帕特里克·莱热隆，巴黎圣安娜精神院医生。同时任教于巴黎第五大学和巴黎政治学院。他创办了一家专门为企业提供心理咨询服务的诊所。著有《工作压力》一书。

目录: 第一章 人和场景

扰乱人心的社会场景

古老的故事

有争议的场景

焦虑的表现

与人交流、交往的场景

需要表达自己的场合

他者的目光

我们社交恐惧的等级

共同机制

第二章 身体的紊乱

与焦虑有关的词语

普莱维尔式的清单

感觉到恐惧的人和感觉不到的人

身体的背叛

你脸红了！

敏感的生理反应有何意义

第三章 行为的紊乱

慌乱的极限！

鼓起勇气逃跑吧！

难以接近和奴颜婢膝的人

隐形链

第四章 头脑风暴

负面想法的排行榜

对自己的负面评价

害怕他人的评价

害怕他人的反应
焦虑预感，或者说如何在一天中给自己讲述灾难电影
永远的焦虑症！

当惧怕对真相产生作用的时候

第二部分

害怕：从正常到反常

第五章 害怕和恐惧

害怕还是当众发言恐惧症？

告诉我让你难堪的事情

我和你有约

目录 III

第六章 胆怯

胆怯是什么

胆小的人害怕什么

胆怯如何表现

胆怯之人的优点

胆怯的痛苦

全世界的胆小鬼，团结起来！

第七章 逃避型人格

绝对是一种病

控制下的生活

残忍、不公的世界？

第八章 社交恐惧症

最严重的社交焦虑症

社交恐惧症患者是如何生成的

陷阱重重的日常

逃避的借口

掩饰和误解

需要治疗的疾病

第三部分

我们为什么会害怕他人

第九章 心理机制

计算机大脑

头脑中的认知

双重评估

逻辑的错误

强迫沉默

自身形象及取悦于人的意愿

极端及痛苦自我意识

第十章 原因

一个问题，几种原因

先天和后天

人类及其恐惧症

逐渐形成的焦虑症

性别的不平等

家庭环境

给胆小孩子家长的几点建议

标记性事件

不均衡蔓延的全球通病

从社交要求到社交焦虑症

第四部分

怎样克服对他人的惧怕

第十一章 药物治疗还是心理疗法？

精神药物的优势

β-受体阻滞药
镇静剂
抗抑郁剂
认知行为治疗
我们如何将心理疗法及和药物治疗合二为一吗
如何真正进行认知行为治疗
第十二章 不再逃避
具体化
面对
阿兰的惧怕
了解更多的面对技巧
第十三章 更好地沟通
培养社交能力
自我肯定
阿妮塔的尴尬
第十四章 换个角度看问题
治疗医生如何为患者展开治疗工作
菲利普的疑惑
对话
记住患者的想法
改变患者的想法
第十五章 必须要治愈社交恐惧症患者吗
让·米歇尔的害怕
帕特里夏的脸红
需要处理“小”问题吗？怎么处理
选择有效疗法还是传统疗法
实用疗法
针对个人表现的心理疗法
结论 “想象你自己赤身裸体……”
附录
评估你对他人的惧怕
社交恐惧症的诊断标准
逃避型人格障碍的诊断标准
你需要了解的社交恐惧症
你需要了解如何克服日常生活中的社交恐惧症
• • • • • [\(收起\)](#)

[害怕陌生人 下载链接1](#)

标签

心理学

自我成长

心理

焦虑症

抑郁症

社交恐惧

因为喜欢书，所以想看看！

我想读这本书

评论

无论是在面对焦虑或者是社交恐惧症，解决问题的办法是：1.直面恐惧，不逃避。2.换个角度来看待问题（认知行为疗法提倡纠正错误的原则，比如慢慢面对畏惧之物、训练自己与人沟通的能力，改变生活观念。）

笔记：1*羞耻感强烈的人会自我隔离，自我隐藏。2.社交能力的培养通常与认知疗法结合起来进行。3.能够自我肯定，也就是最明确、最直接的表达所想、所愿或所感，同时还能知道他人所想、所愿及所感，能如此行事的人患焦虑症的可能性很小。4.要纠正错误的认知，就得学会转换思维、行为方式。5.有抑制行为的孩子父母患社交焦虑症的概率比普通人高出很多，而且他们还容易患上抑郁症或其他焦虑症，例如广场恐惧症。6.胆怯之人自觉赋予她们性格特征描述：温柔、谦虚、敏感、谨慎……而他们性格中缺乏的却是自信、攻击等。

原来我不是社恐，只是胆小、习惯性逃避。

社交恐惧症患者必读书目

对心理学专业不了解，如果真本书真的具有指导意义的话，那我的情况还远没有到社恐的地步，大概就是太累然后懒得跟人说话打交道吧……

这说的都是啥呀……前面真的太啰嗦，毫无意义。连我都看出翻译待提高了

更多讲了 是什么

从认知入手

粗略翻阅

翻过。找不到一本书解释或者解决我的可能也没有人相信的那种不符社交障碍的定义的社交障碍。

无论是在面对焦虑或者是社交恐惧症，解决问题的办法是：1.直面恐惧，不逃避。2.换个角度来看待问题（认知行为疗法提倡纠正错误的原则，比如慢慢面对畏惧之物、训练自己与人沟通的能力，改变生活观念。）
笔记：1*羞耻感强烈的人会自我隔离，自我隐藏。2.社交能力的培养通常与认知疗法结合起来进行。3.能够自我肯定，也就是最明确、最直接的表达所想、所愿或所感，同时还能知道他人所想、所愿及所感，能如此行事的人患焦虑症的可能性很小。4.要纠正错误的认知，就得学会转换思维、行为方式。5.有抑制行为的孩子父母患社交焦虑症的概率比普通人高出很多，而且他们还容易患上抑郁症或其他焦虑症，例如广场恐惧症。6.胆怯之人自觉赋予她们性格特征描述：温柔、谦虚、敏感、谨慎……而他们性格中缺乏的却是自信、攻击等。

原来我是胆怯，不是社交恐惧症

比较浅显，大致了解一下吧，真有问题应该寻求心理医生帮助。翻译一般。

社交场合中因为紧张而对自己说的话会显示出你的思维紊乱了，害怕暴露在别人的目光下，觉得别人在对自己冷眼相向，胆怯和羞怯会让人错失很多事业上的机会和良好的婚姻。看不见人际交往的积极气氛，而只能看得到人际交往的危机，你不用完美。

【一句话简介】克服无处不在的社交焦虑 【个人阅读收获】

★本书是知心书系列之一，讲述什么是社交焦虑、如何克服等。

★社交焦虑是当一个人承受陌生的目光或感觉置身陌生人中间被评价时本能产生的一种惧怕感。★从轻到重分为害怕、胆怯、逃避型人格、社会焦虑症四种类型。

认知疗法的解决办法：勇于面对陌生环境、提升自身社交能力、改变对自身和他人的看法。◆金句：延伸阅读知心书系列其它书籍。

“社交焦虑症”在每个人身上都或多或少的存在。如果任由这种焦虑心理发展下去，超过个人承受能力的话，就会产生诸如社交恐惧和逃避等比较严重的心理问题。所以，必须对社交焦虑症足够重视。

感觉没啥用

社恐必读，但解铃还须系铃人。

每一次社交都犹如作战，与其不断闪躲，不如主动出击，突破陌生人的包围圈。

更像是认知心理学推广书~但是很有益。读这本书前心想我听热衷于认识新人群的，没想到还是学习到对我有所裨益的东西。

无论是在面对焦虑或者是社交恐惧症，解决问题的办法是：1.直面恐惧，不逃避。2.换个角度来看待问题（认知行为疗法提倡纠正错误的原则，比如慢慢面对畏惧之物、训练自己与人沟通的能力，改变生活观念。）

笔记：1*羞耻感强烈的人会自我隔离，自我隐藏。2.社交能力的培养通常与认知疗法结合起来进行。3.能够自我肯定，也就是最明确、最直接的表达所想、所愿或所感，同时还能知道他人所想、所愿及所感，能如此行事的人患焦虑症的可能性很小。4.要纠正错误的认知，就得学会转换思维、行为方式。5.有抑制行为的孩子父母患社交焦虑症的概率比普通人高出很多，而且他们还容易患上抑郁症或其他焦虑症，例如广场恐惧症。6.胆怯之人自觉赋予她们性格特征描述：温柔、谦虚、敏感、谨慎……而他们性格中缺乏的却是自信、攻击等。

[害怕陌生人_下载链接1](#)

书评

出处喜马拉雅 侵删 一. 什么是社交焦虑症?

“社交焦虑症”，简单来说就是，当一个人承受着陌生的目光，或者感觉到置身于陌生人中间被评价的时候，就会本能地产生一种惧怕的感觉，学术界将人们对于陌生人的这种惧怕定义为“社交焦虑症”。社交焦虑症有两种表现：其一，社交焦...

[害怕陌生人_下载链接1](#)