

不害羞、不怯场、不高冷:各种社交恐惧症以及如何处理社交恐惧症



[不害羞、不怯场、不高冷:各种社交恐惧症以及如何处理社交恐惧症 下载链接1](#)

著者:吴婉绚

出版者:

出版时间:2017-12-1

装帧:

isbn:9787516815335

在人类社会中，人与人之间的社会交往占着极其重要的地位，我们的一生就是在与各种人不断发生连接中度过的，我们在这种交往中收获成就感、收获爱情、收获朋友……但是因为社交恐惧症

作祟，原本正常的社交却会变成一种“酷刑”，我们紧张不安、焦虑彷徨，甚至远离人群。

社交恐惧症已经成了“时代病”，它严重地影响了我们的工作和生活，因此我们一定要战胜社交恐惧症，试着放下心防，试着正视你的社交恐惧症，没有人是一座孤岛，不论你的社交恐惧症是

来自童年的阴影，还是成长中的自卑，请记住，关于社交恐惧症，更好的疗愈，是自我的成长。

作者介绍:

吴婉绚，自由作家，旅行作家，现居北京，在多个国家和地区生活的经验让她更加注重对人及社会文化背景的观察，热衷于变态心理学的研究，语言风格形象含蓄，直击人心，曾著有《巴西常识》等作品。

目录: 第一章 有一种恐惧叫社交恐惧

- 1.为何社交会成为一种折磨 / 003
- 2.社交恐惧症的心理特征 / 009
- 3.社交恐惧症你有吗? / 013
- 4.遇到这些情况该怎么办? / 019
- 【Conclusion】广场恐惧症知多少? / 024

第二章 正视社交恐惧症

- 1.社交恐惧症不等于内向或害羞 / 029
- 2.社交恐惧症是一种病 / 034
- 3.社交恐惧症给你带来了什么? / 039
- 4.你真正恐惧的是什么? / 044
- 5.社交恐惧症与羞耻 / 049
- 【Conclusion】社交恐惧症患者的行为表现 / 054

第三章 为什么你活得像匹独狼?

- 1.从生物化学的角度诠释社交恐惧症 / 059
- 2.是什么成为供养社交恐惧的养分? / 063
- 3.过分完美主义为你铸了一面墙 / 067
- 4.社交恐惧会扩散 / 071
- 【Conclusion】社交恐惧症有可能会遗传? / 075

第四章 这些都属于社交恐惧症

- 1.一般恐惧症与特殊恐惧症 / 079
- 2.赤面恐惧症与口吃恐惧症 / 083
- 3.来自性别的挑战: 异性恐惧症 / 088
- 4.谁在偷看我: 余光恐惧症 / 092
- 5.其他类别的视线恐惧症 / 097
- 【Conclusion】真假恐惧症 / 101

第五章 小心被社交恐惧症盯上

- 1.社交恐惧症最容易看上谁? / 107
- 2.家庭不该是社交恐惧症的摇篮 / 112
- 3.你真的不是世界的中心 / 117
- 4.吃走社交恐惧症 / 122
- 5.曹操也有社交障碍 / 127
- 【Conclusion】社交恐惧症也有并发症? / 131

第六章 陪你走出恐惧的深渊

- 1.顺其自然的疗法——森田疗法 / 135
- 2.系统脱敏疗法 / 140
- 3.刺激的暴露疗法 / 145
- 4.来自认知行为疗法的安慰 / 150
- 5.催眠中治疗社交恐惧症 / 155

【Conclusion】未来治疗新趋势——VR技术 / 160

第七章 你可以为自己打开一扇窗

1.我是最好的我 / 165

2.这些小动作或许能帮到你 / 171

3.我害怕，但我不再逃 / 175

4.放过不完美的过去 / 179

5.在瑜伽冥想中度过美好的时光 / 184

【Conclusion】关于社交恐惧症的护理常识 / 190

• • • • • [\(收起\)](#)

[不害羞、不怯场、不高冷:各种社交恐惧症以及如何治疗社交恐惧症_下载链接1](#)

标签

社交恐惧症

通识

商业

自我管理

人际关系

20

评论

摆在机场的那种读物，排版松散内容也松散，是什么都聊了几句的闲话科普综述。对我个人而言还算有点收获：香蕉能使人感受到平静与愉悦；vr技术可应用到暴露疗法中；双手握着东西可给人安全感。

看完之后我再去看我的读书记录，不太记得写了些什么。。。

知道了内向，害羞与社恐的区别

有部分内容有点“像”从百度百科里整理出来的。。 anyway,至少让我了解了各种分类。
。

我都忘了看过这书

有被科普到一些东西

认清自我，突破自我。

因为感到自己有逃避社交的意识，所以买了这本书，不是很厚，用了两天不到的时间读完了。这本书初步的介绍了各种社交恐惧症的表现，以及四种治疗方法，森田，系统脱敏，暴露疗法，认知聊法，后面还有一些社交恐惧症的护理方法，的没有很多专业名词，还算通俗易懂。闲来无事的时候可以读一读。感觉对自己有点帮助。

[不害羞、不怯场、不高冷:各种社交恐惧症以及如何治疗社交恐惧症_下载链接1](#)

书评

[不害羞、不怯场、不高冷:各种社交恐惧症以及如何治疗社交恐惧症_下载链接1](#)