

活在镁光灯下的人居然也有社交恐惧症?近日,热播综艺《各位游客请注意》将社交恐惧症这一话题推到聚光灯下。节目中,张雨绮、陈学冬、欧阳娜娜等5位明星纷纷自曝有社交恐惧症。一个有社交恐惧症的人偏偏从事着需要大量社交的职业,是怎样一种体验?现代快报记者进行了调查采访。

现代快报+/ZAKER南京记者 阿里亚 见习记者 徐可/文 视觉中国供图



扫码看视频

# 害怕社交,恐怕不是内向而是病

专家发声:有社交恐惧症的需要及时就诊

## 明星

### 欧阳娜娜、周迅、高圆圆“中招”

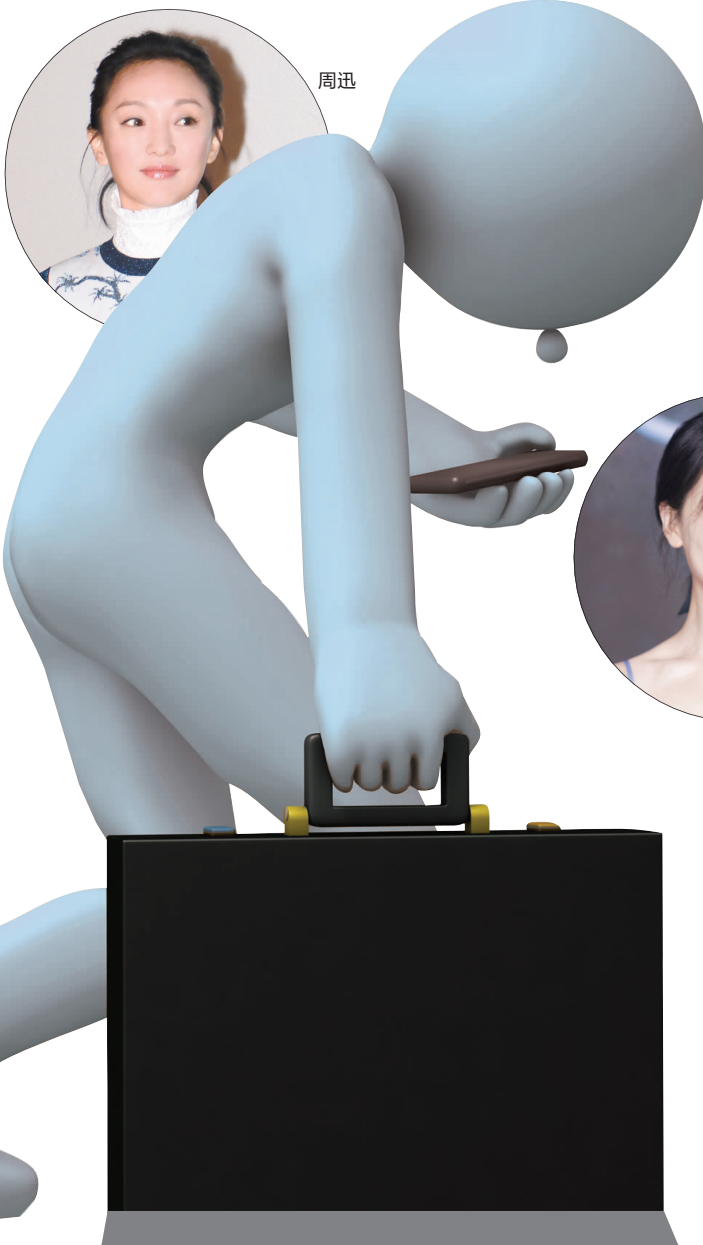
综艺《各位游客请注意》里,素人要跟明星一起旅游,想想就紧张,但紧张的不光是素人,明星也纷纷表示有社交恐惧症。

欧阳娜娜活泼外向,在娱乐圈中也以“性格好”而圈粉无数。节目中,她自曝不擅长社交,而且从小就有社交恐惧。她坦言,担心自己在人多的时候可能会被当成小透明,会成为不太受欢迎的存在。

不少人认为明星都能在镜头前展现自我了,怎么可能会有社交恐惧症呢?但事实是,有社交恐惧症的明星并不少见。

周迅在《幻乐之城》上看过蒋欣演绎的“社交恐惧”人群日常后,颇有同感地自曝也有社交恐惧症。她更是坦言:“其实此次来录制《幻乐之城》更是从下火车那一刻就开始紧张。何炅应该很明白我,每次参加《快乐大本营》都是快死了的那种,那种紧张的感觉是别人无法体会的。”此言一出令不少网友大为吃惊。

高圆圆是大众女神,谈吐优雅,让人十分舒服。不过,她也曾经有很长的一段时间,有着人际障碍,害怕与人打交道。“我直到二十几岁时都还很羞涩,不能和别人正常交流,甚至有点自闭,也不太出门。”她曾在节目中坦白自己最害怕参加活动,避免与全场的陌生人说话,实在躲不过就跑去洗手间,估计别人开始找她时再出来。



周迅



高圆圆



欧阳娜娜

## 警察

### 跟不同的人打交道,常失眠

老徐今年50岁,干了30年的警察。他冲过一线,挨过刀子,大年夜千里追过杀人犯。就这么个硬汉子,年轻的时候却有社交恐惧症。“我真不爱跟人打交道,就喜欢写字、看看书、养养花。”

警察每天都要和不同的人打交道,一人恨不得分裂出好几个人格来。有时要有耐心、有亲和力,有时又要比犯罪分子更刚更彪悍……“在派出所工作时,有各种邻里、家庭纠纷。到了刑警队,线索得自己找,跟谁都不得会问、会聊。跨地区办案的时候更是人生地不熟。”老徐说,做这个工作的前10年,常常失眠,“后来是硬逼着自己把性格改过来,工作顺利了,但是心底里还是不太爱社交。”

## 老师

### 上台就发抖,上课大脑“死机”

小郝是文学研究生,就读于某师范学校。快毕业时,她做了半个学期的“郝老师”。“我有社交恐惧症,对于社交本能抗拒。平时,我上台做课程报告都会很紧张,无论背得多熟练都没用。”

“两个月过去,我上台讲课还是会发抖,各种不自然,经常大脑一片空白。孩子们也很可爱,但我好像天生不会和他们相处。”经过几个月的“煎熬”,小郝放弃了当老师。她找到了一份图书编辑的工作。“不做老师之后,我整个人都好起来了。我觉得只要找到适合自己的工作,社交就没什么恐惧了。”

## 理发师、服装店店主

### 不敢跟客人搭讪,场面尴尬

大家眼里的理发师个个都是巧舌如簧,不办张卡你都走不出去。不过,18岁的理发师小张却很害怕跟人说话。“感觉自己懂得不多,而且心里害怕,不敢说话,有时候也表达不出来。看到别的理发师都能说会道的,心里干着急。”理发店老板跟记者说,前段时间一个理发师离职,就是因为实在不会跟顾客打交道。

开服装店的叶女士也有过一段时间的社交恐惧症。“做服务行业很需要与人沟通,但我那个时候完全张不开嘴,搞得自己跟顾客都很尴尬。但是年纪大了,在社会上历练的多了,自然就不会害怕了。”

## 记者

### 讨厌打电话,每次采访紧张半天

你没看错,有些记者也有社交恐惧症,这当中甚至不乏从业数十年的老记者。在豆瓣某个记者小组中,很多人互相自曝有社交恐惧症。“给对方打电话要思想斗争老半天”“采访时一直无法放松下来”“我们是不是不适合干这个”……由于工作中需要大量接触人,他们的“社交恐惧症属性”也暴露得更明显。

“从小就害怕与人打交道,选择这个职业就是逼着自己克服自己的弱点。”宋雪玲刚踏入这个行业,她坦言道,记者是一个非常需要社交能力的职业,日常工作中不与陌生人交流是不太可能的。“工作三个月,目前依然有社交恐惧症。每一次采访都能让我紧张半天,这种感觉无法描述。”

“不过,没有什么事情是不可能的,我会继续尝试。或许能从中发现沟通的乐趣,并脱离社交恐惧症。”宋雪玲乐观地说。另一位已摆脱社交恐惧症困扰的老记者则真诚地给出建议:如果你有社交恐惧症并且想当记者,最好正视它,解决它。不要把它当成做记者的障碍,也尽量避免把过多的精力放在这个上面从而影响到工作。

## 专家

### 社交恐惧症不等同于内向是病,需要及时就诊

“我有社交恐惧症。”很多人常把这句话当作口头禅,但在心理咨询医生看来,这是需要慎重对待的心理问题。

“社交恐惧症也叫社交焦虑症,属于焦虑障碍的范畴。”南京大学医学院附属鼓楼医院医学心理科副主任杨海龙表示,这种恐惧主要是指患者在面对正常的社交场合时,会表现出与周围环境、事物不相符合的恐惧与焦虑情绪。“具体表现分为两类,一类是情绪的焦虑,心慌、不安等。还有躯体的不适感,如头晕、出汗、脸红。另外,会伴有行为的反应,故意回避社交。”

杨海龙告诉现代快报记者,长期有社交恐惧症可导致社会隔离,甚至抑郁症。“社交焦虑发病年龄较小,时间久了,症状会越来越明显。”他说,来就诊的抑郁症患者中,大概3成左右此前就患有社交恐惧症。

“很多人把社交恐惧症与害羞内向混为一谈”,杨海龙解释称,内向只是一种性格,虽然在社交方面可能缺乏优势,但不会因此出现不安、焦虑、脸红等过度反应。

“社交恐惧症治疗的办法可分为心理辅导、药物治疗等。遗憾的是,目前社交恐惧症的就诊率不高,某种程度上是因为大家对它认知程度不够,不认为这是需要解决的心理问题。”杨海龙表示,社交恐惧症人群除了及时咨询专业医生,还需要学会自我接纳,允许自己在社交活动中犯错。“克服社交恐惧不是短期就能实现的,需要长期的锻炼过程,要坚持,要有耐心。”杨海龙说道。