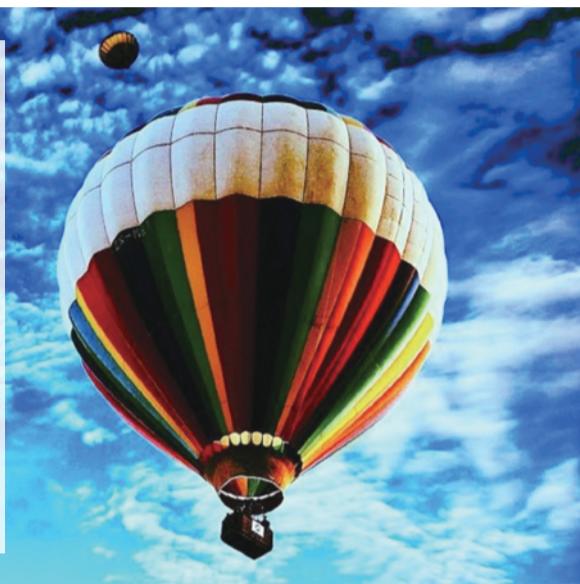
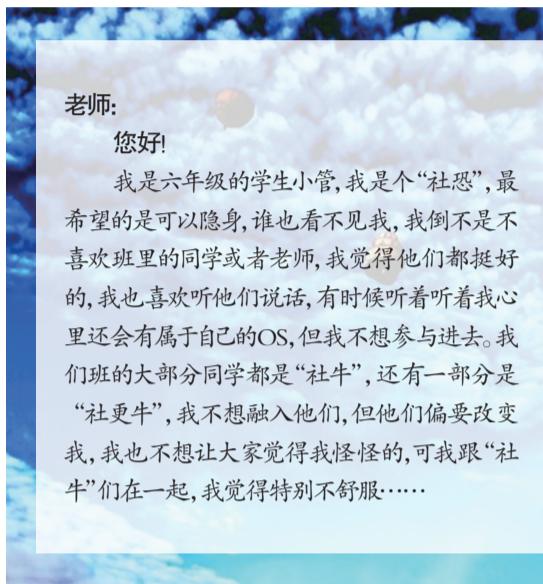


# 当“社恐”遇见“社牛”



同学：

你好！

感谢你的来信。

社交恐惧症是恐惧症的一种亚型，恐惧症原称恐怖性神经症，是神经症的一种。以过分和不合理地惧怕外界某种客观事物或情境为主要表现，患者明知这种恐惧反应是过分的或不合理的，但仍反复出现，难以控制。恐惧发作时常常伴有明显的焦虑和自主神经症状，患者极力回避导致恐惧的客观事物或情境，或是带着畏惧去忍受，因而影响其正常活动。

我不知道你说自己是“社恐”是专业术语里的社交恐惧症吗？如果是的，且已经影响了你的学习和生活，那我个人建议你可能需要去专业的机构问诊就医。

如果你的“社恐”只是相对于“社牛”们而言的，期待着有相对独立的自我空间，在希望一个人的时候不被打扰，在社交过程中可以被动接受，但不会主动出击的话，你觉得你会不会就只是性格比较内向，喜欢安静，不擅长人际沟通而已。

好在你还是有优势的，你喜欢听他们说话，还可以在心里有参与，可见你的“社恐”不是特别严重，六年级是刚进这个班级的对吧？大家相处的时间较短，彼此还不是很熟，或许等以后大家熟了，你也是可以从心里的OS偶尔变成现场的小

怼怼的，毕竟你觉得班里的同学和老师都挺好的，不是吗？我估计你们班里的“社牛”们大都很开朗，是自来熟的性格吧，这虽然对于现在的你有些不适应，但至少你不用主动刻意地去认识他们了，这总好过在某一天某一个非要在一起做课题或活动的时刻，尴尬的你们先来一个尴尬的自我介绍吧？

因为你不想大家觉得你怪怪的，环境里又大多是“社牛”和“社更牛”，显然是改变不了环境的了，那就只能适应环境了，毕竟六年级才是个开始，所以要解决的是你的“特别不舒服”。我不知道你的特别不舒服会不会是社牛们跟你过于热络而直接有了肢体的接触，如果是这个的话，我觉得你可以半开玩笑半认真式的避免肢体的接触或者直接挣开，然后告诉那个人，我不喜欢这样。

回想一下你跟社牛们在一起的时候，有没有哪次是还蛮舒服的，跟人多多少少有关系吗？跟聊天的内容有关系吗？跟时间地点有关系吗？如果有，那按照舒服的方式进行社交，不舒服的方式直接拒绝。其实不想变得跟“社牛”们一样也挺好的，保持一点点“社恐”的神秘也很酷的，多读点书，多了解一些天文地理历史或其他什么的知识，你和“社牛”们的相处或许会变得更自然，不用谁去改变谁或者谁去融入谁，而是互补的和谐。

（国家二级心理咨询师、社会工作师：小张老师）

## ■心灵鸡汤

### 梦想

如果你遭受挫折，美丽的梦想可以让你振作起来，尽快走出失意的日子；放飞你那梦想的风筝，你心灵的天空就会变得高远而明净；如果你刚刚步入社会，面对纷繁复杂的社会而无所适从，那就张开梦想的高洁翅膀吧，梦想会带你走出困惑，去书写精彩的人生；如果你雄心万丈

去创造伟业，而现实的围墙又让你处处碰壁，你千万不要灰心丧气、轻言放弃；因为只有血汗的浇灌，梦想绿枝结出的果实才会更加剔透晶莹；如果你在物质上很拮据甚至一贫如洗，只要你有梦想，你的精神就不会空洞，你的思想就不会贫穷。

## ■智慧故事

### 花瓶与木桶

如果花瓶碎了，怎么办？大多数人的做法是，把碎片扔掉！且一扔了事，干脆利落，全然不曾思考与之有关的规律。

那么，这里头有规律吗？有。这就是，将碎片按大小排列并称过重量后即可发现：10~100克的最少，1~10克的稍多，0.1~1克的和0.1以下的最多！尤其有趣的是，这些碎片的重量之间有着严整的倍数关系，即：最大碎片与次大碎片的重量比为16:1，次大碎片与中等碎片的重量比为16:1，中等碎片与较小碎片的重量比是16:1，较小碎片与最小碎片的重量比也是16:1。于是，发现这一倍比关系的人便将此规律用于考古或天体研究，从而由已知文物、陨石的残肢碎片推测它的原状，并迅速恢复它们的原貌！

这位极善思考的聪明人，就是丹麦科学家雅各布·博尔！

可是，我们做到了吗？没有。打碎瓶子的经历，我们肯定有过，可是，当包含其间的规律从我们的身边淘气地溜走时，我们拥抱过它吗？没有！就因为迟钝！如此看来，花瓶碎了并不可怕，可怕的是：千万别一不留神，把我们的聪明打碎了！

有位奥地利医生叫奥斯卡·布格，他父亲是个卖酒的，为了判断高大的酒桶里还有没有酒，这位父亲经常用手在桶外敲敲，然后由声音判定桶里还有多少酒，是满桶还是空桶。父亲的这一做法启发了他，他便由此推论，人的胸腔腹腔不也像只桶吗？医生敲敲病人的胸腔腹腔并细心听听，不就可以由声音判断他的病情了吗？于是细细钻研，认真总结，终于发明了著名的诊疗方法——叩诊。

有人更聪明，由木桶而提出了著名的“木桶理论”，即：一只木桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最高的那块木板，而恰恰取决于桶壁上最短的那块木板。只有桶壁上的所有木板都足够高，那木桶才能盛满水；反之，只有一块不够高度，木桶里的水就不可能是满的！怪不得人们常常大声疾呼要补缺补差抓落后的环节，原来其意盖出于此。

如此看来，这个世界处处有哲学，瓶子里，桶里也有。