

专家坐堂

如何化解尴尬和“社死”？

现在很多人多少都有一点社交恐惧症，害怕与人进行交际，害怕在公共场合出现。其实这背后的一个重要的心理因素，就是担心会发生一些让人尴尬的事情而无法面对和处理。

我们该如何面对人生中的种种尴尬时刻？如何有效化解淤积在中心难以消散的懊悔羞愧感受？



自我认知的差距

也许你也曾经有过这样的体会：当录下自己的一段音频或者拍下自己的一段视频，回过头来重新听一遍、看一遍时，便会觉得奇奇怪怪，很是陌生，这都不像是自己了，还可能会觉得有几分尴尬。

当面对他人时，我们每个人都一直在努力地把自己所想象的、想要呈现的自我形象表现出来，把一些不好的方面伪装成好的样子，在他人面前树立起自己心目中理想的自我形象。

但是，我们的自我认知跟别人对我们的认知有着巨大的区别，存在着一种“无法逾越的鸿沟”。我自己眼中的“我”，往往并不是别人眼中的“我”，这里面存在着许多差距，所以人与人之间常常会出现各种误解以及由此引发的尴尬时刻。

我们种种的表现都是在为抹平自己与他人之间的这道“鸿沟”而努力。当我们努力呈现的样子跟别人看到的不同时，就不会感到很尴尬了，好像被别人看穿了自己的底细和伪装。

面孔会“背叛”我们，微表情、情绪表现、无意识行为等，都会把我们内心的情感和情绪状态宣扬出去。甚至在我们还没有觉察的时候，一些能检测分析生理变化和表情的高科技技术便把我们的内心“出卖”了。

人生如戏，全靠演技。但是好难，心好累啊！

“自我漠视”转移注意力

作为社会性动物，我们会有着不同的社会角

色，并本能地追求群体归属感，希望得到社会认同和群体接纳，努力融入群体，避免遭遇社交孤立。

维护自己的社会角色、避免社交孤立，便成为维持良好形象、维护社交关系、避免尴尬发生的最大压力。

心理学上有一个叫“聚光灯效应”的认知偏差，人们往往会高估别人对自己的行为或外表的关注程度。说得直接一点，就是“自作多情”，觉得别人会特别关注自己，会看到自己身上所有的细节，然而并不是。

但正是这种认知偏差，让我们不自觉地放大了自己的某些自认为不好的表现，使自己常常感到焦虑无措，担心让大家产生不好的印象或是不被接纳，也很容易引发让自己懊悔不已的尴尬情绪。

可以说，尴尬的产生往往是由于我们过度关注自我。而一旦我们能做到“自我漠视”，把对自己的关注转移到其他地方、别人身上，那么这种尴尬的情绪便会有所减轻。

主动自嘲放声大笑

情绪是大脑理解身体感觉的方式。如果能更加准确地识别自己的情感，会提高你准确解读他人情感的能力。这就是一种难得的共情力。

有时候我们看到别人的一些尴尬的行为表现，或是一些尴尬的影视剧情，也会忍不住感到尴尬。这是一种共情性尴尬。为别人感到尴尬，可以在下次为自己感到尴尬时消除一些情绪上的负担。

在社交中会充满许多不确定性的、不可预测的情况，这些都会让我们无法及时应对而产生尴尬，也会让我们感到紧张焦虑。如果我们能预先进行一下提示，说一句“这可能有点尴尬啊”，等于是提前为自己做一个确定的预告和解围，跳出尴尬的陷阱。

一旦我们能够坦然地看待和接纳自己的尴尬表现，并主动进行自嘲，放声大笑，那么我们就能够摆脱尴尬的桎梏，变得自由了。

那么，就让我们坦然地放声嘲笑自己吧！

(来源：壹心理)

心理技巧



期末考试周之心理调节

隆冬腊月，期末考试周如约而至，相信同学们都在紧锣密鼓的复习中。有的同学为期末考试成绩而担心，有的同学为还没有完成复习计划而发愁，有的同学复习效率低，还有一些同学想逃避。那么，如何缓解自己的焦虑情绪，更好地应对考试呢？

积极看待适度的焦虑情绪

心理学家耶克斯和多得森经过研究发现，个体承受的压力水平与成绩的关系呈倒U型曲线，压力过高和过低都不利于取得好成绩，而适度的压力水平能够激发身心调整到最佳状态，取得好成绩。因此，适度的考试焦虑不仅很平常，而且有帮助，能够让同学们保持精神的紧张和集中，高效地投入到学习中，在考试时更好地发挥自己的水平。

调整期待认知

有的同学对考试的焦虑来自于对成绩过高的期待和要求，而期望和现实之间的落差往往会带来心理困扰。不妨将“我必须取得好成绩”的要求改为“努力复习，认真备考”，减少因恐惧期待落空而产生的压力，会有更多的精力投入到复习任务中，也会在考试中保持一颗平常心，平稳发挥。

深呼吸放松

调整到一个舒适的坐姿，或舒服地躺下，放松身体，闭上眼睛，慢慢地、深深地吸气，感受气息进入鼻腔、胸腔、腹部，再到全身。静静地感受气息的流动，将注意力集中在呼吸本身。屏住呼吸几秒钟后，慢慢地呼气，慢慢地放松。重复多次深呼吸，可以帮助同学们恢复平静。

心理学和神经科学的研究表明，运动能够激发大脑中化学物质的分泌，对改善情绪、集中注意力和提升记忆力有益。所以，在紧张的复习之余，出去走走，运动一下，你会感到呼吸变得轻松了，身体变得轻快了，心情也变得愉悦了。还有的同学喜欢听音乐来放松身心，恢复能量，在音乐中释放压力，舒缓焦虑的情绪。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）