



德明科大「只是害羞嗎？淺談社交焦慮」導師知能研習



圖：學輔中心主任(左一)致贈感恩錦旗于講師李佩璇心理師(右一)

人是群體生物，大部分的生活都是團體模式，尤其從學齡期開始，人際互動的機會及頻率相形提高。然而，有些人似乎會刻意避開需要社交的場合，對於在人群前說話會感到焦慮且抗拒，甚至只要在人多的地方就會開始有莫名的焦慮感，莫名的擔心，喜歡獨處而害怕人群，抗拒社交互動，盡量避免與他人接觸。最近網路上流行的「社恐」一詞，指的正是這些深受人際關係壓力所苦的人們。德明財經科技大學特別於5月1日邀請台大醫院金山分院醫事部金健康辦公室李佩璇執行長蒞校，帶領全校導師探討「只是害羞嗎？淺談社交焦慮」這個議題，期待藉此讓導師們學習到害羞與社交恐懼的差異，進而可以引領學生學習到面對社交焦慮的方法。

害羞其實是種相當普遍的反應，很多人都有，是一種常見輕微的害怕感覺。如果程度輕微，日常生活多半不會受到太大影響。很多時候，我們在與陌生人見面前會感到有點擔心或害怕，但在實際情況卻是可以應付得過來。而社交焦慮則是與人互動時（尤其是大眾場合下），會不由自主地感到緊張、害怕，以致手足無措、語無倫次；嚴重的甚至害怕見人，以致無法充分地表達自己的思想感情，阻礙了人際關係的正常發展。

李佩璇執行長特別提到，面對社交焦慮，最重要的是先釐清「目前在什麼狀態」與「想要維持或達成什麼樣的狀態」。能釐清情境，確認是否是適合人際來源，判斷加入交談或退出交談的時機。導師在引導有社交焦慮傾向的同學即可以用此方法陪伴，以逐步漸進的方式陪同其檢視學生的需求程度，確認情境造成的緊張感強度，藉由過去的成功經驗，找出思考偏誤；陪同演練（實體或想像），並建立合理的預期。藉由這一連串的練習，學習到切入或切出人際互動的時機點，相信可以大大地降低焦慮情緒，找到適合的人際互動模式，減緩降低社交焦慮的情形。