

职场女人：踢走你的社交障碍 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_A5_B3_E4_c108_230227.htm 导语：在竞争激烈的现代社会，什么对我们最重要？有人说是学历，可是听说北大的才子正在串糖葫芦；有人说是姿色，可是“费墨”们总是容易“审美疲劳”；还有人说是家世，但并不是每个人投胎时都懂得认真排队……转悠一圈才恍然大悟，“一个好汉三个帮”，最终能让自己处变不惊的，还是“人脉”。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 相信我，对于独立求存的现代女性而言，社交能力至关重要。你当然可以在某些时候，腼腆那么一小下，以在特殊场合向特殊对象显示自己的温婉动人。但是如果你在心理把腼腆当一个褒义词，那么sorry！You will be a loser！过去，如果一位女士不敢在众目睽睽下演讲，我们说她矜持；如果一位女士和异性一说话就脸红，我们说她羞涩；如果一位女士沉默寡言，我们说她含蓄。但是今天，如果一位女士总是“矜持、羞涩和含蓄”，不好意思，我们将称之为“社交障碍”。不要小看了社交障碍，它已是世界范围内继抑郁和酗酒之后排名第三的心理问题。西方国家调查资料显示，终生伴有社交障碍者占人口总数的10%15%！而我国的情况大致相仿。更讨厌的是，这种心理问题居然还有性别歧视女性发生社交障碍的比例远大于男性。实际上，社交障碍已经成为现代女性实现自我过程中最大的阻力之一。分析篇 让我们摆脱抽象晦涩的概念，通过下面三个小case来了解社交障碍，check它的真面目，知己知彼方能百战不殆。 社交目的诱发的社交障碍 实例：我的面试

怎么老是一团糟？“我一直觉得自己是一个外向的人，朋友们对我的评价是开朗、自信。可大学一毕业，麻烦就来了。去应聘时，我一到面试阶段立刻就完。如果我明天面试，今晚一定失眠，看见面试官我就紧张。本来干练的我会变得辞不达意、笨嘴拙舌。我总觉得面试官正在审视我，有一种被透视的感觉。尤其是三、四个面试官同时面试我时，我简直都不敢抬头。本来凭我的能力应该可以去很好的企业的，但现在却只能在小公司里混着，太难受了。”Miss庞分析：有个成语叫“无欲则刚”，是说人在社交中如果没有欲求，自然就可以坚定和从容。而我们这里所说的情况则正相反，当人带着明确的社交目的进行人际交流时，会不自觉的紧张。尤其当这种社交目的比较迫切，而在社交情境中又身处相对弱势的地位时，这种紧张和焦虑将尤其明显。这种社交障碍还有可能发生在推销、相亲等等场合。庞女士的情况正好与此吻合。

支招：淡化主观目的性 谁说我是来面试的？我来这里是为了表现自我，捎带观察一下诸位人事主管的衣着品位、有没有帅哥等等。至于面试中的问题，那些知识性的可以准备一下，其余的就照实回答好了，反正这帮搞人力资源的本职工作就是琢磨人，咱想蒙也蒙不过去，索性就说实话。不然，本来就紧张，再瞻前顾后的支支吾吾，更显得不老实了。“嗯！我知道你们想要一美国米老鼠或香港麦兜猪，但我就是一本土黑猫警长，我老实交待完了，你看着办吧！”

态度决定一切，谁知道你一定不能笑到最后？自然、真实还是具有打动人的力量的。

人际角色诱发的社交障碍 实例：我怎么就突然结巴了呢？！“我是高中教师。大约是去年年初，有一次我重感冒，但仍坚持带病上课。那是一节大课，

足有200多人。我讲到一半的时候忽然忍不住，连续打了几个很响的喷嚏，当时涕泪双流的。下面的学生哄堂大笑，我尴尬极了。从那以后，我上课就会紧张，听课的学生越多就越不自信，总是反复检查自己的衣服是否整洁、发型乱不乱。有时下面学生窃窃私语，我就怀疑他们在议论我；下面某个学生小声一笑，我就立刻会局促不安。一到这时我就会结结巴巴的，那课就基本上没法上了。”孙女士分析：转贴于学生大求职站 <http://job.studa.com> 人在社交场景中都有自己的角色，每一个角色在社交场景中都有不同的定位。违反角色定位的角色不可能持久，但是过分强调角色定位，追求角色完美，会带来很大的角色压力。由人际角色诱发的社交障碍，经常在公司会议、向上级汇报工作等人际场景中出现。孙女士在课堂上太“把自己当回事儿”了，当教师的角色定位已经成为孙女士的角色压力时，孙女士的教师角色就被摧毁了。

支招：提前进行强烈的自我心理暗示 拜托！一个教师怎能如此让学生挤兑！每次上课前，给自己设计一套心理暗示：我打喷嚏怎么啦？带病上课说明我勤奋、我奉献！我那鼻涕喷出的距离和我的责任心成正比。笑什么笑？没见过美女打喷嚏啊？凭什么我上课就得衣着严谨、一尘不染？你们这帮小毛头倒可以染发、抠鼻孔、嚼香口胶？再笑！惹毛了本姑娘，别怪我当众掀翻你的书包，如果里面掉出香烟或者安全套，嘿嘿！我立刻让你知道知道什么叫恐怖！若是时光倒退一百年，你信不信我拿铁尺打烂你那稚嫩的小手心儿？当然，我们也可以推广开来，如果你也有一紧张就结巴的毛病，参照上面的心理暗示，给自己也设计一套，每天练习一下，相信我，用不了多久，你就能克服这些毛病。 交流方式诱

发的社交障碍 实例：电话是我的死对头 “我对于公务电话本能上有一种抵触。有些工作是需要电话沟通的，比如约见客户、询问领导的意见和协调部门运作之类的事情，打个电话其实挺方便的。但是我总是能拖就拖，拿起电话打过去挺简单的一件事，看起来不难，可是我怎么就那么不积极呢？要说我的工作态度消极吧，想想也不是。我创意不错、人缘不错，挺喜欢自己的工作的。为什么我总是回避打公务电话呢？”陈女士分析：人在情况明朗的社交环境中，最容易做出正确决定。因此对于一个情况不明的社交环境，人往往采取保守的态度。而电话的另一方，就是一个情况不明的“未知”。因此作为主动期望用电话联系的一方，就会对未知的人际环境产生顾虑和猜测：对方要是正在忙怎么办？对方对我的意见不感兴趣怎么办？对方要是正在气头儿上怎么办？尤其当电话是打给重要客户或上司时，这种潜在的忧虑更让人犹豫不决，生怕时机不对撞在枪口上。支招：告别鸵鸟心态最简单的办法，拿起电话打过去，然后先问一句：“您现在方便吗？”要不还能怎么办？该打的电话躲得开吗？躲不开还是趁早吧！等到上司主动给你打电话时，恐怕就不那么乐观喽。帮助篇 其实，对于OL来说，社交障碍的成因很复杂，后果很严重。虽然鉴于篇幅，在这里我们不可能系统深入的全面阐述，不过还是可以给你提供一些帮助的，要不该说我们“光说不练假把式”了。自我测试：你是否患有社交障碍，得由专业人士来进行判定，不过你也可以用以下的测试自我进行一下测试，当然结果肯定不够严谨，只是大概齐，让你心里有个数。1、我怕在重要人物面前讲话。2、在人面前脸红让我很难受，但却抑制不住自己脸红。转贴于 学生大

求职站 <http://job.studa.com> 3、聚会及一些社交活动让我害怕。 4、我常回避和我不认识的人进行交谈。 5、被别人议论是我最讨厌的事情。 6、我回避任何以我为中心的情况发生。 7、我害怕当众讲话。 8、我不能在别人注目下做事。 9、看见陌生人我就不由自主的心慌。 10、我梦见和别人交谈时出丑的窘样。 记分方法：每个问题有4个答案可以选择，它们分别代表：1、从不或很少如此；2、有时如此；3、经常如此；4、总是如此。 根据你的情况在上表中圈出相应的答案，此数字也是你每题所得的分数。将分数累加，便是你的最后得分了。(1-9分)放心好了，你的交际能力能正常，请继续保持。(10-24分)你已经有了轻度症状，照此发展下去可能会不妙，需要提高警惕。多给自己一些自信吧，别太怕麻烦了。(25-35分)你已经处在中度社交障碍的边缘，如有时间请寻求专业心理医生的帮助。(36-40分)很不幸，你已经有严重的社交障碍了，别犹豫，快去求助精神科医生，他会帮你摆脱困境的。私人建议：如果确实发现自己有社交障碍的类似表现，而且通过自身的力量很难克服，那么及时获得专业帮助是必要的。针对社交障碍的心理调整手段比较丰富，基本上包括以下内容：1、催眠疗法 资深心理咨询师会将你催眠，挖掘你心灵或记忆深处的东西，看你是否经历过某种窘迫的事件，通过寻找你发病的根源，来进行相应治疗。2、强迫疗法 心理咨询师让你站在车水马龙的大街上或者很惧怕的异性面前进行暴露治疗。3、情景治疗 不断地模拟发生社交障碍的场景，不断练习重复发生症状的情节，心理咨询师会不断地鼓励你面对这种场面、适应这种环境。4、认知疗法 这是一种不断灌输观念的治疗方法。心理咨询师不断地告诉你，

这种恐惧是非正常的，让你正确认识人际交往程序和交往方法。

5、**药物疗法** 这是目前被认为是最有效的治疗方法。主要是通过运用某类药物调节内分泌，达到情绪平衡。附赠几个远离社交障碍的小贴士：

- 1、不否定自己，不断地告诫自己“我是最好的”，“天生我材必有用”。
- 2、不苛求自己，能做到什么地步就做到什么地步，只要尽力了，不成功也没关系。
- 3、不回忆不愉快的过去，过去的就让它过去，没有什么比现在更重要的。
- 4、友善地对待别人，助人为乐是快乐之本，在帮助他人时能令你忘却自己的烦恼，同时也可以证明自身价值存在。
- 5、找个倾诉对象，有烦恼时找这个可信赖的人，说出自己的烦恼。可能他人无法帮你解决问题，但至少可以让你通过倾诉发泄一下濒临爆炸的情绪。

转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com>

6、每天给自己10分钟的时间，不断总结自己，才能不断面对新的问题和挑战。

7、到人多的地方去，让不断过往的人流在眼前经过，尝试给迎面而来的人一个善意的微笑。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com