

职场新人应该如何克服社交恐惧症,边缘性社交恐惧症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E8\\_81\\_8C\\_E5\\_9C\\_BA\\_E6\\_96\\_B0\\_E4\\_c96\\_645585.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E6_96_B0_E4_c96_645585.htm) 恐惧经常是来自“面子问题”或者是“输不起”的心态，但是往往越是刻意掩盖这种恐惧，它就越会被放大。这与年龄没有太大的关联，年长带来的优势无非是见过的世面多些，学会了变“客场”为“主场”的技巧和管理情绪的能力。换句话说，在一个陌生的场景里，人人都有恐惧，区别只是在于你有没有好的方法去应对这样的恐惧心理。几乎所有人都曾在某个时刻被突来的社交恐惧所打垮，无论是政界名人还是当红明星，也难逃手心出汗词不达意的尴尬。但他们的伟大之处，就在于能在众目睽睽之下克服一瞬间的羞怯和动摇，迅速理清思路，再次进入“如鱼得水”的境界。当然，不仅他们可以，初入职场的你也可以做到。恐惧经常是来自“面子问题”或者是“输不起”的心态，但是往往越是刻意掩盖这种恐惧，它就越会被放大。这与年龄没有太大的关联，年长带来的优势无非是见过的世面多些，学会了变“客场”为“主场”的技巧和管理情绪的能力。换句话说，在一个陌生的场景里，人人都有恐惧，区别只是在于你有没有好的方法去应对这样的恐惧心理。

职场新人对手一：社交恐惧症 相信就职于外企的职场人士大多有参加公司大型Party的经历，而对于第一次参与Party的职场新人而言，如何才能把在办公室里中的自信转移到陌生的社交场合中呢？往往因为对环境的不熟悉和作为“新人”的种种担忧，面对偌大的场面和只闻过其名的陌生人，心生忐忑是可以理解的。如果你不仅想趁此机会结交些对

工作或未来晋升有帮助的朋友，还抱有“讨好上司”或成为“明星人物”的目的，那么应对难度就更高了一层。过于夸张或沉闷的表现显然无法让初入职场的你表现得游刃有余，那么不如试试以下几个小方法：放下“我一定得给大家留下好的印象”或者“我一定要引起上司的关注”的包袱，过份在意目的会使表现也随之走形。随时保持镇定、放松的心情，如果担心“临场发挥”会出现失误，不妨在家里就预演一下或者悉心准备一些你比较擅长的“自来熟”的话题，便于与你想交流的陌生人搭讪。不要在Party上大谈工作，优秀的工作表现并不是在这种场合中需要表现出来的。见到上司也不要以工作话题讨好他，在轻松的氛围中谈工作会使大家多少有些“倒胃口”，不如准备一些符合Party规则的话题，比如你对国外电影、红酒、高尔夫和对新款高档轿车的见解或认识，可以大大提升你的人气指数，对此感兴趣的人自然会围过来跟你交流。在衣着方面，当经验还不足以使你镇定自若时，千万别跟别人比拼钻石大小的俗套，或者高档服装的品牌，对于职场新人来说10%的盛装度刚刚好，在某个小细节上出些彩是最好不过的。

职场新人对手二：边缘性社交恐惧症 如果在某次社交场合说错了话，当众出了丑，更不幸的话再被别人借机嘲笑一番，你是否恨不得找个地缝钻进去，并且心中暗自发誓再也不出席这样的场合？其实这种因为在谈话中犯了“白痴级错误”而引发社交恐惧的人并不在少数。容易因表错一个观点而被挫败感填满内心的人，一方面希望自己引领大部分话题，像一个无所不知的先知。另一方面又不断警示自己不要犯任何错误，一受到争辩就倾向于对自己全盘否定。自我评价完全建立在他人的好恶之上的结果

，就是使自己陷入自负的漩涡中不可自拔这就是“边缘性社交恐惧症”的写照。那么，怎样才能扭转这种局面呢？应尽量在自己熟知的圈子里开Party，这样可以充分利用“主场优势”发挥你的能力。在熟悉的场景中，一切的准备细节都可以了然于胸，这非常利于你在别人面前自信地表露自我。

不妨向周围的社交高手学上几招，比如怎样不露痕迹地把话题转移到自己熟知的领域中来，或者遭遇尴尬时该怎样快速摆脱其中。如果你在过程中太过紧张，不妨在别人不注意的时候尝试深吸一口气，或者使用腹式呼吸。这将大大舒缓你的紧张情绪，给你的社交过程中带来更为从容的姿态。

相关推荐：[实用英文简历荟萃](#) [英语会议的主持要诀](#) [职场英语：十类英文电子邮件高频句](#) [九个小语种专业就业前景“大扫描”](#) 编辑推荐：[办公室里怎样妙用英语](#) [身在职场，如何应对职场中的一切](#) [面试过程中绝对用得到的面试英语](#) 更多信息进入：[实用英语考试交流空间](#) [实用英语考试辅导！](#) [来 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](http://www.100test.com)