

哪些因素容易导致女性社交恐惧症

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678288562188195.html>

范文网，为你加油喝彩！

恐惧症具有家族遗传倾向，尤其影响到女性亲属。双生子研究结果同样提示广场恐惧可能与遗传有关，且与惊恐障碍存在一定联系。某些特定的恐惧症具有明显的遗传倾向，如血液和注射恐惧，先证者中约2/3的生物源亲属患有相同疾病，这类患者对恐怖刺激所产生的反应也与一般的恐惧症患者不同，他们表现心动过缓而不是心动过速，易发生晕厥。那么女哪些因素容易导致女性社交恐惧症你知道吗?今天，<https://www.882682.com/>小编针对这个问题展开进行讲解，让我们一起来看看其相关知识吧!

追梦人 凤飞飞

1、缺乏锻炼

在我们的日常生活中有人认为自己缺乏一些社交的技巧，不知道怎么和别人交流都是因为没有得到系统的锻炼，的确，缺乏社交技巧会给别人造成不好的印象，以致引起别人不好的反应，导致尴尬的处境。

2、自我贬低

有的患者他们在社交过程中的行为其实是恰当的，但患者却认为自己的表现不对，所以是患者对自己的评价不恰当。在社交过程中，患者的自我贬低起着重要作用。

不少患者对自己要求过高，恨不能以南京朗阁自己超群的口才和举止得到所有人的称赞与喜欢，这就不可避免反复造成自我挫败，终于导致见人就紧张害怕。

3、社交动机不纯

在有的患者中他们总是认为人们和他交流都广东白云学院怎么样是带着不纯的目的的，而且有时候自己的目的也不是简单的交朋友那么简单，因此总是希望自己在别人心目中造成某种特殊的印象，所以才可能会感到紧张不安甚至恐惧。假如不论别人对我有什么看法，我一概毫不在意，就不会紧张害怕。

4、人格特性

如果一个人倾向于控制别人对他的印象，或者特别受面子，似乎所有的人都喜欢他这人才有面子，或者完深圳技术大学是几本美主义倾向强烈。而且恨不得在别人面前表现得完美无缺，那么这种人便容易患社交恐惧症。

如何克服社交恐惧症

第一，适当的放松自我

这样做能够缓解心理的恐惧感：将两脚平稳站立，轻轻地把脚尖踮起，坚持几秒钟，然后放下，同时，边做有节奏的深呼吸边数数，这样做二到三组，每组三十下，一般就能缓解心理恐惧。

第二，让手有事情做

心理学家认为，双手空空会让人的社交恐惧感增加，而手里握着东西能够给人一定程度的安全感。台湾名主播蔡康永就总是这样，在做节目的时候，把一支笔我在手里，他说：“这样可以有效的避免手不知摆在什么地方方的尴尬。”

第三，社交情景演练

患者可以选择自己在家一个人的时候，自己在脑海中预演，或者把身边的一些静物来当成是与陌生人进行社交演练。次数多了，时间久了，效果就明显了。

第四，练习专心看着别人的眼睛说话

眼睛是人心灵的窗户，如果能够勇于直视他人的眼睛，也就相当于敢于敞开心灵与人交流。开始时，一直盯着别人的眼睛，感觉可能会比较尴尬，当我们可以给自己一些心理暗示，比如：即使看着他的眼睛，他也不会咬我一口。又或者当成一个自己的小游戏：我就这么盯着他看，看他会有怎样的反应。

第五，接纳自己，信任自己

社交恐惧症在某种程度上是不能接受自己的一种表现。从现在开始，停止对自己的挑剔，批评，责难，也不要以恐惧就逃跑。要知道，如果自己都不接纳自己，那么这个世界上还有谁会接纳你呢？

第六，关注社交本身，而非你自己的表现

将注意力转移到怎样才能表达清楚自己的意思，怎样才能发掘对方的有点等事情上来，这样就能够自然从容了。

第七，选择那些目光友善的人作为交往对象

友善的人比较懂得如何尊重一个人，我们也比较容易从他们那里获得认可，进而建立起我们的社交自信。

第八，不刻意迎合别人

压抑自己，迎合别人和外界的做法并不可取。一方面，这样的方式让对方无法了解到真实的我们，另一方面，也会给自己带来很大的心理压力，让自己排斥社交活动。

患有社交恐惧症的人往往具有自卑心理，缺乏自信心，或者曾经受过挫折、失败，甚至因此而被嘲笑。所以要真正克服社交恐惧症，最重要的是建立个人的自信心，消除自卑。

以
上就是哪
些因素容易导致女
性社交恐惧症的解答，希望对您有帮
助。想要了解更多关于**女性心理安全小知识**及**女性如何缓解恐惧症**
的方法请您关注[https://www.882682.com/!](https://www.882682.com/)

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发