

生日和朋友吃顿饭，
朋友却好心点了生日服务。
当被周围人的目光聚焦时，
祝福便成为了负担。



就算躲得开突如其来的陌生人
也躲不开职场里的社交

新进一家公司
都会遇到破冰或团建

2021年度Q3季度 新员工破冰



而这还只是开始



以前的人
一生可能只去几个地方
一生只见几十个人



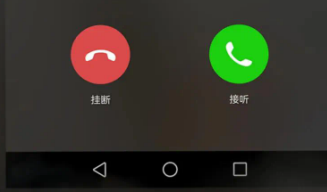
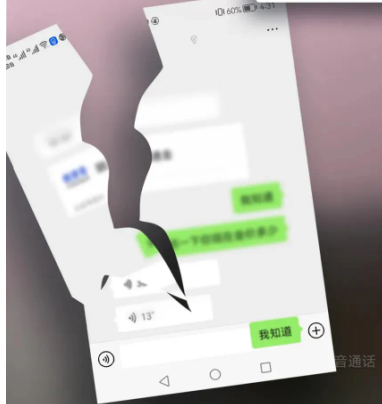
而现在的生活里
这些只需要一周甚至只要一天

更可怕的是
科技让沟通变得越来越快

令人窒息的60秒语音
突然弹出的钉钉电话
都会让「社恐」浑身一抖

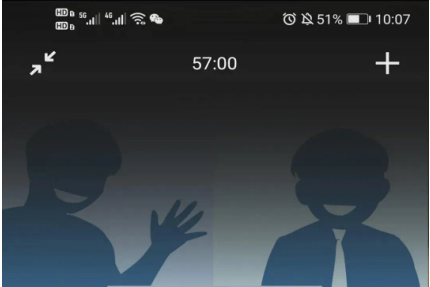
这个事情打字说不清楚，我现在给你打电话

别.....等一下! 也不用吧



甚至在家
都不会被放过





麦克风



扬声器




摄像头

这些突然闯进生活的人和事
都是无声的压力
让人莫名对社交产生
焦虑和排斥




一些人开始害怕与人打交道
甚至想到要见人，就开始焦虑





别窝在家里抱着手机了，
快出去走走，多交朋友才好啊！




哎！我们聚会你怎么老不去？
你也太不合群了。

好像只有交很多朋友
在陌生人面前表现自如
才是对的，才是优秀的表现

我真菜！

为什么我做不到，
都是我的问题

我不行！




这无疑给社交这件事原本美好的事
蒙上了一层阴影

每个社恐都曾在心里问过自己



这样真的没问题吗？



要不要更主动一点？

而这样的矛盾心理只会
加重「焦虑」

实际上，在心理学上
只要这些行为没有严重影响到生活
就不称之为病

而一旦因为「社交」焦虑到
严重影响到生活（无法出门、无法工作）
则必须要有心理医生介入进行治疗

G. 社交恐惧症（社交焦虑症）

- G1 最近一个月里，你是否一直害怕或回避聚会、怕被别人
注视或成为别人注意的焦点，或是害怕被人嘲弄或尴尬不
自在？这种情况包括在公众场合说话、在公众场合或与他人
一起吃东西、在他人面前下笔字、或在社交场合... 是 否
- G2 这种害怕社交是否过度或不合理？是否几乎总是让你焦虑？ 是 否
- G3 您是否因为非常害怕这些情况而回避这些社交场合，
或大多数时间痛苦地熬过去？ 是 否
- G4 这种害怕社交是否妨碍您的正常工作、学习或社交功能，
或造成您明显的痛苦？ 是 否

结果：

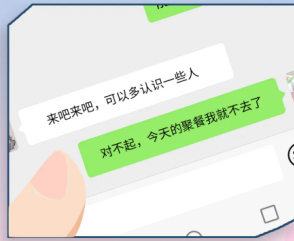
您可能有社交恐惧的倾向
(仅供参考)

*来自于ICD-10 MINI 诊断问卷

其实每个人都会有社交焦虑
只是程度不同而已
而大部分「社恐」
他们并不是不和人接触

和亲密朋友在一起
他们可以很自在

而拒绝社交的时光里
反而收获了更多
少了聚会的快乐
却也多了一个人的自在时光



优秀员工有很多定义
努力做好本职工作也可以很优秀



拒绝了自己不擅长的事
也让自己少了坏的情绪体验

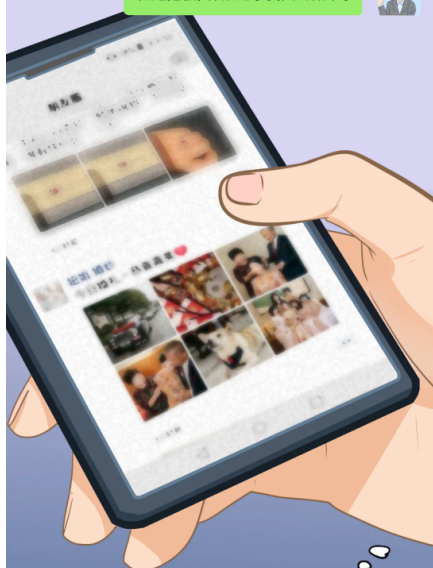


十一我结婚，来当我伴娘啊!

恭喜啊! 💕💕💕



但是抱歉，伴娘这事我真的做不了



幸好没去，那些人真的也不认识，有自己的时间真好

每个人都有自己生活步调

对于那些还罩在壳子里的人
他们并不是不爱交朋友
而是可能还没有去到合适的场合
遇到合适的朋友
找到自己最自在的表达方式而已

而所有这些
并不会阻碍我们成为更好的
「自己」

这就是我
我也挺喜欢这样的我

擅长画画

努力工作的人

喜欢独处

有点害怕社交

