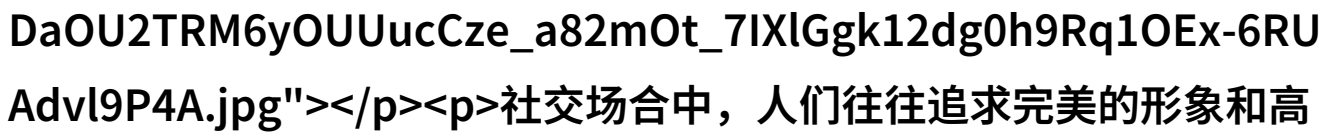
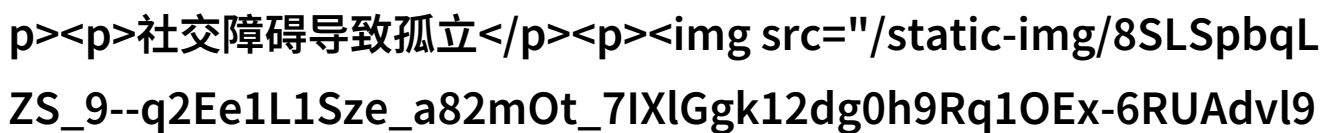


社交恐惧与被嫌弃的代价

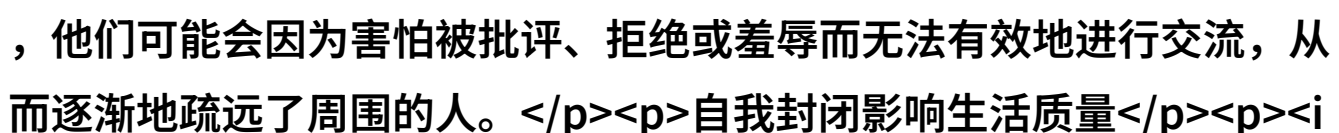
社交恐惧与被嫌弃的代价

社交场合中，人们往往追求完美的形象和高效的沟通技巧，以避免遭受他人的排斥或不必要的误解。然而，对于那些患有社交恐惧症的人来说，这种追求常常会带来意想不到的后果。

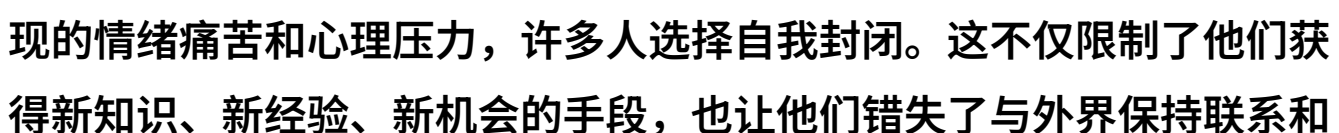
社交障碍导致孤立

在任何一种社会环境中，良好的沟通能力都是建立人际关系和成功融入群体的基础。然而，对于患有社交恐惧症的人来说，他们可能会因为害怕被批评、拒绝或羞辱而无法有效地进行交流，从而逐渐地疏远了周围的人。

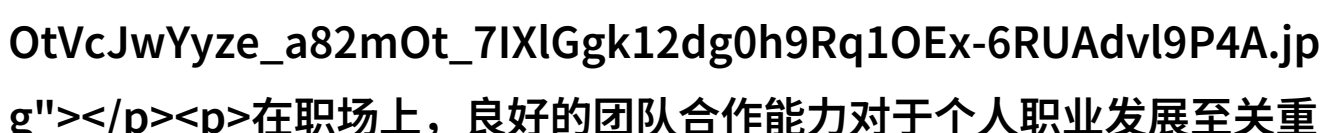
自我封闭影响生活质量

为了逃避可能出现的情绪痛苦和心理压力，许多人选择自我封闭。这不仅限制了他们获得新知识、新经验、新机会的手段，也让他们错失了与外界保持联系和了解世界发展变化的可能性，从而影响到了他们个人的生活质量。

工作表现下降

在职场上，良好的团队合作能力对于个人职业发展至关重要。而对于那些因为社交恐惧而不能正常参与团队活动的人来说，他们很难得到同事们的信任，更难以展示自己的专业能力，这将直接影响到工作表现，并可能导致职业前景受到打击。

心理健康问题加剧

长期处于孤立状态，不断受到来自内心深处对未知社会互动的一种抗拒，最终可能导致心理健康问题加剧，如抑郁、焦虑等情绪困扰。如果这种情况持续存在，那么这些负面情绪将会对个人的日常生活造成更大的破坏。

力。

亲密关系缺乏

由于害怕失去控制感，在亲密关系中展现出的不稳定性，使得那些患有社交恐惧症的人很难建立起稳固的心理防线。因此，他们通常不会勇敢地尝试进入一个真正意义上的伴侣关系，这意味着他们错过了爱情带来的幸福感，也是缺乏深层次人际支持的一个体现。

自我认知提升挑战巨大

面对这些挑战，有些人选择通过不断学习提高自己在社交领域的地位，而有些则选择采取更为保守、回避性的策略。在这两种情况下，都需要极大的勇气和毅力来克服内心深处根植已久的情感障碍，并逐步适应更加开放和包容的大环境。

[下载本文pdf文件](/pdf/475796-社交恐惧与被嫌弃的代价.pdf)