



班級： 普三丙

姓名： 劉育嫻

書名－怕生，其實是優勢

我的觀點

在看這本書——《怕生，其實是優勢》書之前，我認為「怕生」是無法解決的，只能放任它侵蝕我的想法，繼續以這種「社交恐懼症」的形式來跟人相處。每次站在眾人面前或與他人交流時總會感到不安，有時是害怕受人注目，害怕發表看法，或是前往聚會場所、參加活動時，需要跟陌生人或是不熟的朋友互動，這時候就會感到不知所措；有時候是在課堂中突然被老師點名發表看法，於是害怕自己在眾人面前出糗的心情控制了我的大腦想法，害怕被同學及老師批評，不安的情緒伴隨著高中的學習歷程。

我有一個雙胞胎哥哥，從小無論到哪裡，都形影不離，所以我很少有跟其他人互動的機會，隨著我們年紀的增長，我漸漸的想和其他人接觸、結交新的朋友，剛開始因為缺乏社交經驗，導致我不知道該如何跨出第一步，勇敢去結交朋友。那時的我，既無助又徬徨，我擔心著同學會不會不想跟我來往，會不會覺得我這個人很無趣……，時常而感到不安，因此無法主動去和人溝通，開啟話匣子，那時我都獨來獨往，後來我發現這樣下去是不行的，所以我鼓起勇氣主動去找同學聊天，連續幾天後，同學們也發現其實我並不是他們想像中的樣子，此時，我鬆了一口氣。「破冰」是社交恐懼者最害怕的部分，我試過「先讚美他人」的作法，表示善意與友好，專心聆聽他人說的話，再表達我對他人所說的內容感興趣，這樣的互動方式讓我不再感到焦慮。

回想自己從前的社交經驗，只要在公開場合，我幾乎一句話都說不出口，不敢直視與我談話的人，每一次的聚會或活動除非有自己熟識的朋友在場，不然就會變得很不自在，令場面尷尬。看了《怕生，其實是優勢》之後，我學會用這本書中所教的辦法來解決，無法直視他人的問題可以用循序漸進的「對視訓練」。在現代社會中「好好看著對方的眼睛說話」是非常重要的，一開始直接注視對方雙眼當然會讓人心生抗拒，因此可以先看看對方的脖子或領帶就好，接著逐漸將焦點往上移，從下巴、嘴巴、鼻子再到眼睛，循序漸進改善這個狀況。

作者說怕生的人具有細膩、敏銳、謹慎、善於傾聽、深思熟慮等等的特質，也許可以將這些特質轉換形成社交上的優勢，只要保持真誠的心態，不用偽裝自己成為另外一個人，從簡單的交流一些關於自己的學習經驗開始，表達對對方的關心；傾聽對方的談話，也是很好的回應方式，總之放輕鬆。看完這本書，對我最有幫助的是與人親近的技巧，觀察對方喜好並找出自己與對方共同的興趣，就可以使對方

與我們親近，其實「怕生」並非無法解決，雖然有些社交場合會令我們感到不安，有時甚至出現緊張臉紅或冒汗等症狀，但是我相信只要下定決心面對社交情境，我們可以克服社交恐懼症，不再「怕生」。

