

# 屡被老师表扬 他患上“社交恐惧症”

## 他自修心理学,战胜了纠缠他8年的病魔 吉林小伙儿的经历给我们启示

就因为课堂上回答问题后,老师表扬了他,他一紧张从此得了一种怪病:恐惧各种社交活动。在这种痛苦中他整整挣扎了8年,大学时几乎没有朋友,也失去了恋爱和就业的机会。

他叫秦洪亮,家住吉林省汪清县,今年26岁。1999年,秦洪亮在汪清林业局高中读二年级。从小内向的他,不爱说话,但学习一直很好。上高二那年,老师经常叫他回答问题,每次他回答得都很好,屡屡受到表扬。“老师只要一表扬我,我就心跳加速、浑身冒汗、头脑发木、四肢冰凉、思维混乱……”秦洪亮说,老师在课堂上表扬他越多,他的这些症状就越严重,后来晚上睡觉也睡不着。

受心理疾病影响,秦洪亮高三成绩不佳,复读后考上辽宁石油化学大学。大学生活是一个新鲜而又陌生的环境,这让秦洪亮更加封闭。秦洪亮说,大学四年,他只和同寝室的几个人说话,从不参加任何同学组织的社交活动,同学们视他为“怪人”。让他至今觉得遗憾的是,看到别的同学都谈了女朋友,他虽然羨

慕,却不敢接近女同学。

其实,从高三起秦洪亮就意识到自己得了心理疾病,他到图书馆或者上网查找自己得的究竟是什么病。结果发现自己得的是“社交恐惧症”。如今看来,他是因为当时性格内向,学习压力太大造成的。秦洪亮从上大学开始就奔走于各大医院,但他的症状始终得不到缓解。后来,他整天泡在图书馆里,才终于了解到,社交恐惧症是受环境刺激后,心理压力没有得到缓解,使紧张累积下来,从而导致不能与人交流,而且这种疾病根本没有直接的药物可以治疗。大学4年,他几乎是在专修“心理学专业”。他将自己的病因、身体和思维反应做了一个系统的分析,并为自己进行心理训练。

2006年,大学毕业后的秦洪亮终于彻底摆脱了束缚自己8年的心魔。目前,秦洪亮在延吉一家培训班任教,融入到各种各样的社会活动中,自信又快乐。他希望自己煎熬8年治好心理疾病的事,能使目前也受类似疾病困扰的朋友得到一些启示。 据《城市晚报》

### 【阅读1+1】 战胜“社交恐惧症”并不难

社交恐惧症,又名社交焦虑症、见人恐怖症,是恐怖症中最常见的一种。社交恐惧症是一种对任何社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合,有一种显著且持久的恐惧,害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪。

对社交恐惧症的治疗,一般的程序是通过逐步递增社交的情境而增加对恐惧的耐受性,

从而达到消除社交恐惧反应的效果。可以先在一个假想的空间里,不断地模拟发生社交恐惧症的情景,不断练习重复发生症状的情节,并不断地鼓励自己勇敢面对这种场景,以便从假想中适应这种产生焦虑的环境。然后采用强迫疗法,先站在车水马龙的大街上,适应后再去商场购物,接着再参加一些大规模的聚会等,循序渐进地练习,就会使病症有很大的改观。



## 这把大“剪刀”能 轻松“剪倒”8层楼

以前需半个月拆除的房子  
它两三天就能搞定

体重59吨,臂长28米,可轻松“剪倒”8层高的楼房……前日,在都江堰青城路一座8层危楼拆除现场,一台巨型机器正用前端的液压钳剪断横梁,拆除危楼,它名叫“高空拆楼机”。

据现场的工人介绍,以前他们拆楼时大部分靠大锤敲或者挖掘机械,拆除一栋楼房差不多要半个月时间,还要担心楼房突然倒塌伤人,现在这种机器使用起来很方便,只需要再配用两台小型挖掘机就可以了,几个人两三天就可以拆除一座楼。从17日开始,这把大“剪刀”就开始到此工作了。现场管理人员邓金华说,这台机器的液压钳最牛时可以使出相当于300吨的力量,10秒钟就可以把一根横梁剪断。 据《华西都市报》

### —— 总览中国 ——

#### 总政提醒:谨防假冒军校和国防生招生诈骗

“分数不够想上军校的请联系,确定手续办理成功后再付款”……解放军总政治部干部部负责人29日提醒高考考生及家长,如果遇到这类招生广告,应立即向当地公安机关或招生主管部门举报,以免上当受骗。这位负责人介绍,今年高考后,一些不法分子利欲熏心,利用网络等渠道散布虚假信息,通过多种手段假冒军校和国防生招生,设下圈套诈骗钱财。考生和家长可以从以下几个方面识假防骗:一是从正规渠道获得信息;二是辨明材料的真伪;三是注意招生的时间和地点是否为正常渠道;四是军校招生和地方大学招收国防生都不收取任何费用。 据新华社电

#### 新组建的国家能源局正式运行

29日,记者从国家发改委获悉,国务院近日正式批准中央编制委员会办公室拟订的国家能源局主要职责、内设机构和人员编制,并于日前对外公布。这标志着新组建的能源行业管理机构正式开始运行。 据新华社电

#### 外交部两部长助理升为副部长

近日,外交部部长助理李辉和何亚非双双晋升为副部长,外交部亚洲司司长胡正跃任部长助理。目前外交部领导班子由1名部长、7名副部长和4名部长助理组成。55岁的李辉主管欧亚地区事务和外事管理工作,53岁的何亚非主管军控事务和礼宾工作。 据《京华时报》

#### 神州行手机实名制在京启动,广东暂无变化

近日,北京移动正式启动了神州行实名制计划,到营业厅办理神州行入网时用户需提供本人身份证明,并且一人名下最多只能办理3个号码。前日,广东移动表示,暂时没有接到关于推行神州行实名制的相关通知,广东的动感地带、神州行卡将继续不记名销售。 据《南方日报》

#### 南航未妥善安排滞留昆明的旅客而引起混乱

南方航空公司CZ3468昆明至长沙、CZ3424昆明至贵阳、CZ3900昆明至贵阳,由于天气原因,自28日21时40分以后发生延误,造成170多名乘客滞留昆明机场,却没有管理人员照料食宿。29日8时左右,大批滞留乘客与机场的警察发生冲突,打砸电脑、办公桌,现场秩序混乱。 据新华社电



河南梅苑航空服务有限公司

24小时订票热线:

**96677**  
省内直拨/市话收费

**400-65-96677**  
国内直拨/市话收费

国际航协代码: 08310702

郑州—深圳	420元起	郑州—广州	410元起
郑州—上海	240元起	郑州—北京	170元起
郑州—新加坡	1400元起	郑州—东京	1750元起
郑州—温哥华	4100元起	郑州—首尔	800元起
郑州—釜山	900元起	郑州—香港	1050元起

另有多条国内航线提前15天购票可享受2-5折优惠

温馨提示:上述航线优惠均需提前订购

以上价格不含机场建设费和燃油费等税费

Http://www.65622222.com

\* 中国南方航空精品航线推荐