

# 疫情前后“口罩文化”赋予社恐人群庇护的差异研究

——以广西某高校社交恐惧症患者为例

黎祖熙<sup>1</sup>, 赵时梅<sup>2</sup>

<sup>1</sup>广西科技大学人文艺术与设计学院, 广西 柳州

<sup>2</sup>广西科技大学第二附属医院, 广西 柳州

收稿日期: 2022年6月26日; 录用日期: 2022年8月15日; 发布日期: 2022年8月24日

## 摘要

社交恐惧症治疗方法的研究颇多, 主要集中于药物治疗和心理治疗, 有较好的康复效果, 但是花费的时间和成本较高, 因此部分社恐人群通过佩戴口罩来缓解社交恐惧症。在疫情前这种行为可能会因为比较突兀而显得另类。2020年新冠疫情爆发以后, 为防止病毒的传播, 全民皆戴上口罩进行防护, “口罩文化”赋予了社恐人群一定的庇护, 让其能够在口罩的庇护下更加自信的在公共场合或活动中表露自己。本文通过运用半结构访谈法来对比疫情前后社恐人群对口罩庇护的心理行为变化, 结果表明, 在疫情前后期, 口罩对于社交恐惧症患者的庇护作用明显, 但对于缓解症状的效果具有瞬时性, 达不到根治的作用, 因此本文结合认知行为理论对治疗社交恐惧症患者进行讨论并反思治疗方法。

## 关键词

口罩文化, 社交恐惧症, 认知行为理论

# A Study on the Differences of “Mask Culture” before and after the Epidemic to Protect Social and Terrorist Groups

—A Case Study of Social Phobia Patients in a University in Guangxi

Zuxi Li<sup>1</sup>, Shimei Zhao<sup>2</sup>

<sup>1</sup>College of Humanities, Art and Design, Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou Guangxi

<sup>2</sup>The Second Affiliated Hospital of Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou Guangxi

Received: Jun. 26<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 15<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 24<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

There are a lot of studies on the treatment of social phobia, mainly focusing on drug therapy and psychological therapy, which has good rehabilitation effect, but it takes a long time and costs a lot. Therefore, some social phobia people relieve their social phobia by wearing masks. In the pre-pandemic era, such behavior might seem unusual because of its abruptness. After the outbreak of the novel coronavirus in 2020, in order to prevent the spread of the virus, all the people wore masks for protection. "Mask culture" has given certain protection to social and terrorist groups, enabling them to express themselves more confidently in public places or activities under the protection of masks. In this paper, semi-structured interviews were used to compare the psychological behavior changes of social phobia groups before and after the epidemic. The results showed that, before and after the epidemic, the protective effect of masks on social phobia patients was obvious, but the effect of masks on symptom relief was transient and could not achieve a radical cure. Therefore, this paper discusses the treatment of social phobia patients with cognitive behavioral theory and reflects on the treatment methods.

## Keywords

Masks Culture, Social Phobia, Cognitive Behavioral Theory

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着网络科技的发展,社恐与“社牛”等词迅速铺散到人们的观念中,社恐一词的全称为社交恐惧症,作为一个网络热词,通常表述为对社交行为的恐惧或排斥;作为医学类的专业名词,将其称之为“社交焦虑障碍”,其特征是在一个或多个社会情境中有大量的恐惧,在日常生活的至少某些部分造成相当大的痛苦和能力受损。社恐的病因比较复杂,与患者本人的性格、家庭或经历密切相关,因此要对其进行根治,必须要有专业的心理医生进行治疗并且自身也要积极地配合。现实中,很多社恐人群认为此等行为并非属于医学意义上的疾病,而将其归因于本人性格内向所致,因此并没有进行针对性的治疗而选用另外的方式进行规避,例如戴口罩,由于戴口罩能将人眼睛以下的地方全部遮蔽,使社恐人群习惯性表露出的害羞情感得到隐藏,进而获得他们自身所认为的“安全感”。但在非必要不戴口罩的环境中,这种行为可能会成为人们口中的另类。新冠疫情爆发后,口罩成为了人们出门防护的必需品,戴口罩的行为也逐步成为常态。因此,本文基于新冠疫情背景下,结合社交恐惧症患者的身心特征及其日常行为来探讨戴口罩对其症状的缓解作用,并根据认知行为理论来对社交恐惧症缓解方法进行分析,探索更为有效的治疗方法。

## 2. 文献回顾

### 2.1. 关于社交恐惧的研究

#### 2.1.1. 社交恐惧症的内涵

社交恐惧症也被称作是社交焦虑障碍,患有社恐的人,过于在意别人对自己的看法,会时刻感觉到

别人在监视着自己, 生怕自己的一举一动会遭到别人的耻笑, 因此, 在很多公共场合, 社恐人群因为过于害羞而没有真正的将自己表现出来, 并形成恶性循环。患有社交恐惧症的人发病时经常会伴有植物神经的症状, 尽管他们知道社交场合不会发生危险或者是过分的事, 但是他们依然有强烈的恐惧(郭静, 2017)。

秦晓霞(2003)在关于社交恐惧症中枢神经递质代谢与精神病理学特点的研究中, 通过应用脑电超慢涨落仪(ET)生物化学振荡的原理, 分析出社交恐惧症各个神经递质的含量, 认为社交恐惧症是一种常见的社交能力受损明显的精神障碍。陈曦(2020)认为, 社交恐惧症作为网络热词, 通常被使用者赋予其隐喻, 在现实空间和赛博空间内不同的角色定位引发了不同的行为表演和话语表达。许海峰(2016)通过优化 David A. Slattery 实验室设计的条件性社交恐惧小鼠模型, 制备出社交恐惧和社交逃避行为特异、持久的小鼠模型, 研究发现, 条件性社交恐惧小鼠对异性小鼠同样表现出社交恐惧反应。孙金明(2012)在介入社交恐惧症案例治疗中发现, 相比于其他年龄群体, 社交恐惧症在儿童与青少年群体(7~25岁)中发病率较高, 很多具有社交恐惧症的成年人都是在儿童期就已经形成。林子江, 林海西等人(2016)通过分析社交恐惧症患者社交焦虑、惧怕否定评价与面部表情识别之间的相关性, 认为社交恐惧症患者面部表情识别能力无下降, 不存在面部表情的注意加工偏向; 社交焦虑与面部表情识别能力、惧怕否定与面部表情识别能力不存在相关性。

### 2.1.2. 社交恐惧症的治疗及克服方法

林冬梅(2018)通过研究沙盘游戏对儿童社交恐惧症及其自我意识的影响发现, 应用沙盘游戏对社交恐惧症患儿进行治疗, 临床效果较好, 能明显改善患儿的自我意识和社会适应能力, 提倡广泛应用于临床治疗。黄焕新, 向莉等人(2020)通过研究认知行为护理联合心理护理在社交恐惧症者中的应用效果发现, 认知行为护理联合心理护理在社交恐惧症患者中的应用效果显著, 能改善患者的 LSAS (社交焦虑量表)评分, 提高患者满意度。高校应该加强对大学生健康方面的管理, 帮助大学生调节社交紧张感, 对学生社交技能的训练等是李新影(2018)在研究大学生如何客服“社交恐惧症”中总结出的方法。郭芳(2018)在音乐心理剧干预社交恐惧症效果报告中, 认为运用音乐心理剧能够帮助社交恐惧症患者消除不良情绪, 并提高其社交能力, 并且疗愈效果明显。罗泽如(2014)在研究大学生社交恐惧症干预策略中认为, 程度较轻的社交恐惧采用预防性干预策略, 中等程度的社交恐惧采用针对性干预策略, 程度严重的社交恐惧采用个别心理咨询干预策略。黄慧蕾(2013)在企业员工社交恐惧症的自我调节方法研究中, 特别强调了患者要消除自卑, 树立自信, 正确认识自己。

## 2.2. 关于“口罩文化”的研究

人类对于口罩的使用有着悠久的历史, 其所代表的实际功能与意涵也在不断演变。“口罩文化”一词于 2020 年 1 月 23 日白岩松在央视新闻频道主持的《新型冠状病毒肺炎》专题节目中正式提出的, 指的是在新型冠状病毒疫情期间, 人们在一定的场合选择佩戴口罩, 以此阻隔病毒的传播, 抵御未知的危险。

公元前 6 世纪, 出现了世界上被记载的第一片“口罩”, 据历史记载, 当时崇尚拜火教的波斯人认为凡俗之人的气息不纯洁, 所以每当举行宗教仪式时要求信徒以罩遮面, 以防飞沫玷污圣火, 由此可见, 口罩在当时仅在举行宗教仪式时使用。公元 1 世纪, 罗马哲学家普林尼运用松散的动物膀胱捂住口鼻来过滤粉尘。直至 1619 年, 口罩又被赋予了新使命。中世纪西方社会爆发霍乱, 黑死病等传染病, 当时的医学界认为病因与空气传播有关, 因此设计了“鸟嘴口罩”并倡导使用来阻挡病毒的传播(田君, 2020)。林特里斯(Christos Lynteris) (Lynteris, 2018)以视觉符号为切入点, 分析了 1910 年至 1911 年东北鼠疫中防疫口罩(plague masks)对于生物政治的意义, 认为口罩可以连接到在更广泛的人类学意涵中的“面具”(mask)

意涵。劳里·加勒特(Laurie Garrett)(加勒特, 2008)将口罩称之为瘟疫中的“护身符”, 允许人类生存在末世流行病的边缘。皮特·贝尔(Baehr, 2018)认为民众普遍佩戴口罩的现象与中国人“注重面子”的传统观念有关: “当多数人戴上口罩时, 戴口罩便成了一种社会仪式、保护社区成员的责任和行为规范。克莱尔·胡克(Hooker, 2017)将非典型肺炎流行期间人们普遍戴口罩看作“健康恐惧”“流行病恐惧”和“社交恐惧”的外化, “大众媒体在流行病爆发初期通常是恐惧的放大镜, 人们戴口罩的图片被广泛传播即为‘恐惧的标志’, 这种行为某种程度上会造成社会分裂”。

至此, 通过以上文献对社交恐惧症和“口罩文化”的研究, 我们不难发现, 社交恐惧症患者的治疗方法样式虽多种多样, 但主要集中在心理治疗方面, 过程比较漫长和复杂。另一方面, 从“口罩文化”的发展历程来看, 它的用途主要也是用于防止病毒的传播。因此本文立足于新冠肺炎疫情的大环境中, 探究“口罩文化”对社交恐惧症患者的庇护效果。

### 3. 研究对象与研究方法

本次选择的研究对象为广西某高校的且患有社交恐惧症的在校大学生。由于社恐群体比较难发现, 并且如果在不熟悉的情况下, 研究对象所给到的信息可能不准确, 所以本人通过在心理咨询中心兼职的同学介绍了五个调查对象, 最终将两个较为典型的案例呈现在文中。

由于此次研究对象的特殊性, 因此本文采用的研究方法为半结构访谈法和文献调查法来收集研究资料。前期通过查阅相关文献, 了解部分概念和研究现状, 正式开展研究后通过运用访谈法对研究对象进行资料收集, 在行文末段部分结合认知行为理论进行反思讨论。

## 4. 研究现状

### 4.1. 疫情前: 人群中的焦点

2020年以前, 口罩在公共场合的使用率非常低, 大多数是在感冒或是空气中存在PM2.5才会使用, 正常情况下很少有人购买口罩。但是我们会发现, 有极少数的人在一些公共场合或是在参加一些活动时, 通常会佩戴口罩, 那时的他们犹如鹤立鸡群, 在人群中比较突出。经过调查与资料分析, 这部分人有的是因为出门较为匆忙, 来不及整理妆容而选择戴口罩, 有的是因为感冒怕传染给身边人而戴口罩, 而本文所研究的则是患有社交恐惧症且常出入公共场合或活动而选择佩戴口罩群体。

案例一: 郭同学, 女, 年龄21岁, 大三的学生, 从小因为父母经常吵架, 父亲经常对她实施家暴, 很少感受到来自父母的关爱。从童年时期至今, 都处于缺乏安全感和没有自信的状态, 参加一些活动的时候都是戴口罩的, 不敢与人直视, 走路永远是低着头或是看手机, 甚至是见到班级里的男生都会避开从旁边过, 面对陌生人的谈话她基本选择回避, 更不会去找陌生人谈话, 因此她给人的印象是一种比较高冷不好接近的, 这也是她的主要烦恼之一。

我: 同学你好, 我是通过我同学的介绍来找你咨询一些事的, 不会耽误你太多时间。

郭: 你好, 你想问什么?(比较失落)

我: 是这样的, 我最近在写关于社交恐惧症的论文, 需要收集一些资料, 所以通过我同学介绍与你对接。

郭: 哦, 那你问吧。

我: 嗯, 你看起来状态不太好, 最近是有什么心事吗?

郭: 说不上来, 可能是因为封校吧, 感觉好压抑啊。(低着头)

我: 是啊, 也不知道啥时候才解封了。对了, 我想问一下, 就是你怎么理解社交恐惧症症状呢?

郭: 就是不爱出门, 不喜欢去公共场合玩啊, 还有就是比较的自卑吧。

我: 那你认为你和这些症状相似吗?

郭: 很相似啊, 所以我才经常来找邱老师聊天。

我: 这样的症状持续多久了呢?

郭: 很久了, 但是我感觉在读大学之后更加严重了。

我: 哦? 为什么这么说呢?

郭: 可能是因为我家庭的原因吧, 家境也不好, 他们穿的好, 长得也漂亮, 就会觉得很自卑呀, 然后不敢去和别人交流之类的。

我: 其实也没关系的嘛, 每个人都是普通人, 各有优点缺点呀。那你平时走在人多的地方会紧张吗?

郭: 嗯, 特别的紧张, 手心老爱出汗, 就感觉对面的人一直盯着你, 走路的姿势都不自然了。(伸手比划)

我: 那你平时都是通过什么样的方法去缓解这种紧张呢?

郭: 我之前就是一出门就戴口罩, 一出门就戴, 然后有一次去讲 PPT 的时候, 老师说: “你把口罩摘下来, 天天带那个口罩干什么?” 然后同学们就很大声很大声地在嘲笑我, 从那以后我也不戴口罩了, 更加不敢上台将展示了。

我: 哦, 也就是说你觉得口罩并不能缓解你的焦虑了?

郭: 是啊, 我觉得就是在学校里面戴的话会感觉他们会笑我这个人很奇怪, 或者有的人会说这个人好装啊之类的话, 让我更加不敢去和他们交流了。

我: 嗯, 那我大概了解了, 谢谢你能跟我谈话。

郭: 不客气的。

口罩虽将自己的大部分的面部遮住, 却挡不住别人的眼睛, 无法阻止别人的言语。通过与郭同学访谈了解到, 原来通过口罩遮挡面部, 遮住自己的容颜和表情, 能够得到足够的安全感, 让自己在公共场合也能抬起头走路, 也算是有些自信。但在一些人眼里, 认为这种行为比较怪异并且对她进行嘲笑, 这时候便会颠覆她以前的认知, 加重社交恐惧症症状, 更加自卑, 好不容易建立起的自信瞬间灰飞烟灭。

根据郭同学的案例及访谈并结合疫情前的“口罩文化”进行分析, 社交恐惧症的治疗方法颇多, 例如吕雁晴(2007)通过调研认为采取认知领悟疗法、系统脱敏法和“理、知、悟、信”的方法相结合的措施, 并对其进行社交技能的训练, 能够使患者从根本上摆脱了心理困扰, 达到了心理的健康发展和人格的完善(蔡静, 2020)。但是从实际情况来看, 由于很多治疗方法比较复杂以及个人条件限制, 可能会导致治疗效果不理想。因此, 戴口罩的这种行为是缓解社交恐惧症比较简单的方法, 成本低, 见效快, 但在疫情前, “口罩文化”还未“风靡”时, 在患者看来这是一种正常的行为, 但在众人眼中他或许是个另类, 而当另类这个词传到他耳边时, 这种行为不仅不再是庇护他社交恐惧症的保护伞, 而且会将他建立起的自信心磨灭, 形成恶性循环。

在新冠疫情还未爆发期间, 人们对于口罩的使用频率非常之低, 有的人甚至没戴过口罩, 与口罩的接触非常少, 因此便会形成特殊人群或特殊环境才戴口罩的意识形态。在这样的大环境中, 社交恐惧症患者欲以口罩来缓解症状显然与缓解的效果背道而驰。因为社交恐惧症这种病症根本上是由于主观所致, 而戴口罩这一行为在人群中成为焦点是客观现象, 但如果在口罩还未“盛行”的环境中想要借戴口罩来缓解恐惧症状, 便会使社交恐惧症症状更加严重, 形成恶性循环。

#### 4.2. 疫情期间: 芸芸众生

2020年, 一场突如其来的新型冠状病毒疫情席卷整个武汉, 对武汉乃至全国造成了不可估量的损失。

钟南山院士在新闻发布会上讲解了关于预防新冠疫情传播的主要手段, 主要一点就是要在公共场合佩戴口罩, 以此来防止病毒的传播, 随即, 口罩在几日之内一售而空。全民皆戴口罩已成为疫情期间的一种常态, 对于中高风险地区, 出门必戴口罩俨然成为一种生理上的条件反射, “口罩文化”也因此得到了快速地“发展”。

在疫情期间, 戴口罩被称之为响应国家号召的光荣行为, 所以戴口罩的人群不再是此前人们眼中的另类。基于在疫情背景下人们对戴口罩这一行为的看法, 本人对疫情前后进行对比分析, 通过与另一位社交恐惧症患者进行访谈, 了解“口罩文化”为社交恐惧症患者带来的庇护作用。

案例二: 林同学, 女, 年龄 22 岁, 在读大四学生。据了解, 林同学本人此前的社交恐惧症症状比较轻, 或者说仅仅是性格内向。父母对她关爱有加, 但偶尔也会给她一些例如考研一定要上岸、拿奖学金类的学习压力。在考研失利后, 她日渐消散, 缺乏了此前的阳光和自信, 不愿意与别人交往。

我: 同学你好, 我是通过我同学的介绍来找你咨询一些事的, 不会耽误你太多时间。

林: 你好啊, 邱老师跟我说过了。

我: 哦, 太好了, 就是我最近在写一篇关于社交恐惧症的论文, 需要一些收集调查资料, 所以想跟你聊一下这样子。

林: 可以啊, 你说吧。

我: 就是你对有社恐的人戴口罩有什么看法呢?

林: 社恐的人戴口罩可能会让他更有安全感吧。

我: 你以前也是这样吗?

林: 说实话, 没有疫情以前我真的经常戴口罩的, 因为这确实能够让我更自信一些。

我: 意思是你后来不戴了?

林: 这么跟你说吧, 我以前不是在社团吗, 然后每天早上都要去一些指定的教室查上课人数, 看有没有人逃课的。

我: 哈哈, 好讨厌你们查课啊, 没事, 你继续说。

林: 然后查课的时候不是要去讲台上点名吗, 就会感觉所有人都在看你, 所以那时候我都是戴口罩去查人的。

我: 就是说做这种事你不戴口罩的话会紧张呗?

林: 那肯定啊, 你想有那么多人看着你, 能不紧张嘛。然后有一天, 我在查人的时候, 我们部长当着很多人的面说我, 干嘛要天天戴口罩, 见不得人吗? 我当时都要哭了, 觉得好丢脸, 从那以后我就没戴口罩了。(有些抽泣)

我: 没事哈, 有些人的就是嘴欠, 咱们做好自己就行了呗。

林: 是啊。

我: 那现在因为有疫情了, 学校都倡导戴口罩, 你还会想之前的那个事吗?

林: 肯定会想啊, 但是现在谁要再那么说, 我就给他怼回去。

我: 哈哈, 是呀, 每个人都戴就你不戴还好意思说我们是吧。

林: 对啊, 毕竟环境不同了。

我: 好啦, 时间也差不多了, 谢谢你能和我说这个事啊, 帮了我的忙。

林: 没事的, 也没做什么。

通过与林同学的访谈了解到, 在疫情爆发前, 口罩对于缓解社交恐惧症症状不仅没有作用, 反而会加剧恐惧症状, 起到的作用与患者的愿望相违背。林同学戴口罩这一行为与常人相比之下显得比较突兀,

因而可能会遭到一些口头攻击, 由此所带来的伤害又加重了此前的社交恐惧症症状。随着疫情的持续, “口罩文化”早已被人们所接纳, 戴口罩这种行为俨然已成为普遍现象, 反而是在疫情防控期间, 没有佩戴口罩的人群会成为焦点。在疫情前, 林同学因为佩戴口罩而被人言语攻击, 但在疫情后, 无论出于什么目的佩戴口罩, 都避免了被人当成是另类看待。

同疫情前相比, 阻碍社交恐惧症患者缓解症状的客观现象已经不复存在, 在这样一个环境背景下, 为社交恐惧症患者增添了更多的缓解方法。由此, 可以进一步分析, 社交恐惧症患者在疫情期间除了采取相关的心理治疗方法外, 还能通过戴口罩这种简单的方式来缓解他们的社恐压力, 提升社交的自信。另一方面, 部分轻度社交恐惧症患者在出席活动或是在上台演讲时, 会由于焦点效应的错误认知而增加心理压力, 通过口罩为其提供的庇护, 能够减轻压力, 更从容的表达自己。

## 5. 讨论

### 5.1. 疫情前后口罩于社交恐惧症患者的庇护作用分析

社交恐惧症患者在疫情前后期通过佩戴口罩来缓解症状有着明显的差异。在疫情爆发前, 口罩对于普通人的使用频率非常低, 若非特殊人员以及处于特殊环境, 基本不会佩戴口罩。社交恐惧症患者由于缺乏自信心、羞涩、焦点效应主观等因素, 因而会采取佩戴口罩这种行为来缓解症状, 以便于在人前更加轻松自如。但由于极少数人在日常生活中会戴口罩, 因而这类群体也被称之为特殊群体, 在人群中显得异常突兀, 所以选择戴口罩来缓解社交恐惧症状有时会因为过于突兀而遭受语言打击, 进而使社交恐惧症进入到恶性循环的困境。疫情爆发期间, 公共场所佩戴口罩已成为全民意识, 反而是在公共场合没有佩戴口罩的人反而受到很多限制或谴责。因此在这样的环境下, 社交恐惧症患者借以戴口罩来缓解症状压力, 避免遭受了以往来自他人的异样眼光或语言的打击。

### 5.2. 治疗社交恐惧症方法探究

目前, 针对于治疗社交恐惧症患者的方法在医学和心理学这两方面比较成熟。诸如文献回顾中提到的缓解社交恐惧症方法: 药物治疗、沙盘游戏疗法、认知行为护理联合心理护理疗法以及音乐心理干预疗法等多种治疗方法, 并且这些治疗方法在治疗社交恐惧症上都取得了良好的效果。然而, 再好的方法也会有其自身的不足之处, 例如以上提到的一些较为典型的治疗方法, 虽然对于治疗社交恐惧症有较好的效果, 很多甚至能够实现根治, 但治疗周期长, 见效慢是这些方法的缺点。此时, 能够弥补这类方法不足之处的另一种方法——佩戴口罩缓解法, 这个方法随着卫生环境的变化而变得实用, 通过佩戴口罩, 能够迅速缓解社交恐惧症患者在公共场合的恐惧感, 但戴口罩起到的缓解的作用具有瞬时性, 来的快, 去得也快, 脱下口罩后症状仍然还是不变。因此, 若果将以上的方法相结合, 通过药物或心理的治疗, 结合佩戴口罩来提升自信的训练, 应该能够取得较好的治疗效果。

### 5.3. 认知行为理论介入社交恐惧症治疗分析

认知行为治疗(cognitive behavior therapy)由 A. T. Beck 在 60 年代发展出的一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法, 主要针对抑郁症、焦虑症及社交恐惧症等心理疾病和不合理认知导致的心理问题。它的主要着眼点, 放在患者不合理的认知问题上, 通过改变患者对己, 对人或对事的看法与态度来改变心理问题。社交恐惧症患者由于焦点效应的错误认知, 在公共场合过度放大自己, 误认为自己是人群中的焦点, 因而自身的言行比较拘谨, 担心自己的一言一行遭到别人的耻笑, 从而不敢在公共场合从容的表现自己, 不敢有过多的社交, 这些都是患者不合理的认知所致。对于运用认知行为理论介入治疗社交恐惧症患者, 通过纠正患者的不合理认知, 消除焦点效应, 辅之以提升在公共场合社交和表达能力的行

为训练,从根本上对患者的社交恐惧症进行治疗,这样才能达到更好的治疗效果。

## 6. 总结与反思

虽然对于社交恐惧症的研究和治疗的方法有很多种,例如心理干预,药物治疗和行为治疗等,也有比较好的康复效果,但都需要花费大量的时间或金钱,成本较高,同时也具有一定的复杂性和个体差异性。因此,对于某些轻度社恐群体,他们或许不会选择以上的方法来进行干预,而选择其他更简便的方法。社交恐惧症患者的典型症状是自卑,不敢在人前表露自己。在疫情前,社恐人群通过佩戴口罩的方式来缓解社恐压力,但却因为其所处的环境不同而遭受打击,使得症状更加恶化,形成恶性循环。但在疫情期间,由于“口罩文化”的“风靡”使得佩戴口罩成为了社交恐惧症患者缓解症状的最简单的方法,帮助患者提高自信心,更加自信和从容的面对生活和表达自己。

造成社交恐惧症的主要原因是心理认知错误导致,典型的表现就是形成焦点效应,认为自己是人群中的焦点,每个人都在注视着自己,生怕自己的一举一动失误而被他人嘲笑,所以社恐群体通过佩戴口罩来缓解这种恐惧,但口罩给予患者的庇护只是暂时的,并且口罩不可能永远跟随患者,因此,对患者的错误认知进行纠正才是解决问题的根本。认知行为理论是指人们通过改变信念、思维和行为等手段从而改变不良认知的理论,它是认知理论和行为主义的结合体,且并非简单的相加,或者拼凑,而是对认知理论和行为主义缺陷的批判和发展。因此,在对社交恐惧症患者进行治疗时,应当对他输送正确的认知,不断弱化焦点效应,加以行为的训练,尝试在不佩戴口罩的情况下多参与公共活动和出入公共场合与他人进行交流,通过这种心理与行为相结合的治疗,才能使社交恐惧症患者纠正错误认知,减少社交恐惧。

## 参考文献

- 蔡静(2020). 社会工作介入大学生社交恐惧症的个案研究——基于认知行为理论的视角. *大众文艺*, (6), 195-196.
- 陈曦(2020). “社交恐惧症”: 从疾病到网络热词. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.  
<https://doi.org/10.27461/d.cnki.gzjdx.2020.001484>
- 郭芳(2018). 音乐心理剧对社交恐惧症的治疗报告. *戏剧之家*, (9), 50-52.
- 郭静(2017). 个案工作介入儿童社交恐惧问题的实务探索. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 黄焕新, 向莉, 谢健芬, 唐柳岚, 李桂云, 丘会英(2020). 认知行为护理联合心理护理在社交恐惧症患者中的应用效果. *中国当代医药*, 27(11), 222-224.
- 黄慧蕾(2013). 企业员工社交恐惧症的自我调节方法. *企业研究*, (4), 177.
- 劳里·加勒特(2008). *逼近的瘟疫*(杨岐鸣, 杨宁 译). 三联书店.
- 李新影(2018). 大学生如何克服“社交恐惧症”. *人民论坛*, (36), 109.
- 林冬梅(2018). 沙盘游戏对儿童社交恐惧症及其自我意识的影响. *中国当代医药*, 25(14), 32-34.
- 林子江, 林海西, 林雪丹, 杨天兴, 王常绿, 杜松妹, 杨闯(2016). 社交恐惧症患者社交焦虑、惧怕否定评价与面部表情识别相关性分析. *中华全科医学*, 14(4), 625-628. <https://doi.org/10.16766/j.cnki.issn.1674-4152.2016.04.037>
- 罗泽如(2014). 大学生社交恐惧症形成原因及干预策略. *开封教育学院学报*, 34(9), 192-193.
- 吕雁晴(2007). 拯救“没有翅膀的鹰”——一例社交恐惧症的分析. *三峡大学学报(人文社会科学版)*, (S2), 59-61.
- 秦晓霞(2003). 社交恐惧症中枢神经递质代谢与精神病理学特点的研究. 硕士学位论文, 沈阳: 中国医科大学.
- 孙金明(2012). 社会工作介入一例社交恐惧症的案例报告. 硕士学位论文, 济南: 山东大学.
- 田君(2020). 口罩设计与呼吸防护的进化. *装饰*, (2), 30-37.  
<https://doi.org/10.16272/j.cnki.cn11-1392/j.2020.02.008>
- 许海峰(2016). 条件性社交恐惧小鼠模型的构建与评价. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.  
<https://doi.org/10.27461/d.cnki.gzjdx.2016.000004>
- Baehr, P. (2018). City under Siege: Authoritarian Toleration, Mask Culture, and the SARS Crisis in Hong Kong. In S. H. Ali,

& R. Keil (Eds.), *Networked Disease: Emerging Infections in the Global City* (pp. 138-151). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305012.ch8>

Hooker, C. (2017). SARS as a “Health Scare”. In S. H. Ali, & R. Keil (Eds.), *Networked Disease: Emerging Infections in the Global City* (pp. 123-137). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305012.ch7>

Lynteris, C. (2018). Plague Masks: The Visual Emergence of Anti-Epidemic Personal Protection Equipment. *Medical Anthropology*, 37, 442-457. <https://doi.org/10.1080/01459740.2017.1423072>