

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):[数据部落](#) 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## 不会说话，杀死了我的前半生

原创: 咪蒙 咪蒙 2017-08-03

# 咪蒙

第886篇推文

“我的社交恐惧，从5岁被迫和亲戚打招呼开始”

BY Caras Ionut

**5岁**

她从小就被大人认为，是个“内向”的孩子。

在中国家长的认知中，内向可不是个褒义词。

父母总会说，这孩子什么都好，就是有点内向，言下之意，就是不大方，不会来事，不善于表现自己。

**她有“打招呼恐惧症”。**

她特别怕家里来客人，因为父母会让她跟叔叔阿姨打招呼。

面对陌生人，她害怕。

她总是躲在父母身后，怯怯地，小小地叫一声，对方根本听不清楚。相比之下，她的表姐就特别讨人喜欢，活泼外向，见到每个人，嘴都特别甜，“姑姑好”，“舅爷爷好”，“奶奶好”……

过年过节，大家都会多跟她表姐聊天，糖都多给表姐几颗。

她特别羡慕表姐那样，但下一次，还是不敢打招呼。

**“内向”成了她的标签，就再也摘不掉了。**

## 15岁

她是班上成绩最好的，老师每次给她的评语，都是品学兼优，但性格要是开朗一些就好了。

班上竞选班长，要做竞选演讲。

她被提名了，她被吓坏了。

**她有“演讲恐惧症”。**

确定自己必须演讲之后，她心里一直觉得有个大事，每天都处于焦虑状态。

每次一想到自己要上台，就开始发抖。

她希望自己生病，希望来台风，希望地球爆炸，就不用演讲了。

那天，听第一个人演讲，她就觉得自己完了。

那个男生在台上，那么泰然自若，完全不是背稿子，还跟大家开玩笑，现场气氛特别好。

她觉得把自己重新生一次，也做不到。

她跟老师说，我不讲了，其实我不想当班长。

**不擅长社交的人，总是这样，一边羡慕别人，一边又不去改变。**

**很多时候，还骗自己，不是我要不到，而是不想要。**

## 20岁

她暗恋街舞社的一个帅哥，但是，只敢偷偷地关注他，不敢告诉任何人。

有一天，他们文学社和街舞社联谊。

她好开心啊，终于可以名正言顺见到男神了。

她好难过啊，见到男神，她连手脚都不知道往哪里放。

一开场就是自我介绍环节。

**她有“自我介绍恐惧症”。**

她不知道该怎么介绍自己，轮到她的时候，所有人的眼光都聚焦在她身上，看着她，等着她说话，她会特别紧张，特别尴尬。

她只会说，“大家好，我叫XXX”。

没了。

而另一个女生，长了一张圆圆脸，特别爱笑，上来就说：“我叫XXX，我特别受男生欢迎，他们总是来跟我要我漂亮舍友的电话……”

这段介绍，把大家逗笑了。

也把她的男神逗笑了。

当天，圆圆脸女生就和街舞男神聊得特别开心，后来就听说，他俩在一起了。

每一次都是这样，明明是一起认识的人，很快别人成为了好朋友，而她总是小透明……

**不擅长社交的人，可能就会这样，别人对你，连初印象都没有。**

**不知道你来过，更不知道你走了。**

## 25岁

大学毕业之后，她在一家大公司的广州分部工作。

他们大老板很忙，一年也见不到一次。

唯一能见到他的机会，就是公司的年会上，他会来给每桌人敬酒，跟大家寒暄一下。

她特别怕这种场面。

**她有“敬酒恐惧症”。**

特别怕说祝酒辞，不知道说什么。

特别羡慕有些人，敬酒的时候，跟说相声或者说快板似的，一套一套的。

年会上，她看到大老板远远过来了，紧张得手抖，大老板说，“祝你事业有成，百尺竿头更进一步”，她想了半天，回了一句，“哦”。

气氛特别尴尬。

而她的同事面对大老板的敬酒，连倒了三杯红酒，对领导说：

第一杯，感谢您今年对我的照顾；

第二杯，感谢您对我的提拔；

第三杯，感谢公司给了我资源，给了我机会，让我完成了和腾讯的那个项目……

大老板觥筹交错中一惊：和腾讯的那个项目，是你完成的？

同事云淡风轻地把他的业绩，有重点、有逻辑地讲了一下。

大老板一年过来一次，这一次就认识了这个同事。

很快，这个同事就被调去了北京总部。

她才知道，敬酒还有这种操作。

**很多时候，我们想说，我不会社交，也没什么吧，我又不想额外争取什么。**

**可是，当别人去争取了，你就会意识到，你失去了最重要的东西，那就是机会。**

### 30岁

听说，那个去北京总部的同事，已经升职几次了。

而她，还在原来的部门，不痛不痒地待着，把重心转移到家庭。

有一次休假，她和大学同学约着两家人一起去自驾游。

一路风景很好，但她的心情很坏。

因为她发现，历史又重现了。

她的女儿，5岁了，和她当年，一模一样。

在任何社交场合，都特别不安，做任何事都怯怯的。

相比之下，大学同学的女儿，6岁，叫萱萱，完全是她女儿的反义词。

萱萱可以自如地跟当地的小朋友搭讪，了解了一些好玩的民间故事（水怪呀树妖啊什么的），吃饭的时候给大家讲，把所有人都逗得特别开心……

她女儿看萱萱的眼神，跟她小时候看表姐的眼神，一模一样。

就是那种，“既羡慕又做不到”的纠结的情绪。

她不想女儿像她一样，永远都在羡慕别人，永远都抱有遗憾。

她问大学同学，到底是怎么培养女儿的？萱萱性格那么外向，是天生的吗。

大学同学说，其实还真不是，萱萱小时候，也挺内向的。

第一次发现萱萱不那么害怕陌生环境了，是带她去香港的迪士尼，她觉得一切都太新鲜了，忘了要害怕了。她自己冲过去排队，跑去问工作人员，“我可以玩吗”。

**很多时候，我们的恐惧感，是靠一次次的小突破，而渐渐缓解的。**

后来，她就有意识地，每年只要休假，就带女儿去各个地方玩。

她发现，那个曾经内向的女儿，已经变了。

去杭州，坐高铁，萱萱会跟旁边的小朋友聊动画片，一起玩游戏。

去美国，萱萱哪怕英文不好，也敢试着点菜，用可怜巴巴的几个单词，跟外国服务员交流。

其实，所谓的社交恐惧，主要是对陌生人和陌生环境的恐惧。

**我见过很多有社交恐惧的人，他们并不是真的不会表达。**

**他们在熟人面前简直是话痨，讲段子、抖机灵、开车……样样都来。但一旦见到陌生人，到了陌生环境，他们瞬间开始紧张、失语、手足无措……**

所以，要让孩子变得大方、开朗，最好的方法，是带着他，多去陌生环境，多见见陌生人……

旅行，就能提高孩子对陌生世界的适应能力，让他们应对变化时，能更从容，更大方。

可是，很多家长说，道理我都懂，但是带孩子出门，真的很麻烦啊。有没有一种方法，让我们能够轻轻松松地带孩子旅游呢？

其实是有的。

**皇包车**就可以解决这个问题。

它是一个境外中文包车游app。

它覆盖了全球90+个国家，1600+个城市……不管去哪个国家，都能通过它，约到当地的华人司机兼导游。

特别贴心的是，它为带孩子出行的家庭，提供SUV保姆车。

车上不仅有儿童专业安全座椅，还有纸尿裤、驱蚊水、宝宝常用药等——简直像个移动的妈咪包。

华人司导是随身翻译又是行程管家，炎热的夏天开着空调车带你玩、还帮忙拎包照看小孩、在游乐场帮忙排队，简直是超人的化身——感人！简直太懂我们这些当家长的心情了！！！！

大家赶紧扫描并识别二维码，下载皇包车app吧。



下载完了，在“我”——“优惠券”中输入兑换口令“**不皇不包车**”（这口令是不是很有我的风格哇哈哈），就可以领到优惠券。

大家还可以赶紧留言哟，24小时内评论点赞前三名各获得1000元出行立减优惠券，然后去马尔代夫吃吃海鲜，去罗马许愿池许愿，去荷兰看看成人表演（哦漏，我错了，这个不能带孩子去的……）

对了，皇包车的视频更加感人，叫《给家人一个世界》，你们看哭了，可别怪我哟。



**IN**

[阅读原文](#)

