

A B C 技巧—克服面對異性的焦慮

性別平等

■資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

「老師，我到現在都沒有交往經驗，是不是很魯啊？」阿樂在諮商室詢問心理師。阿樂是位大四的學生，陽光開朗、興趣廣泛的他，也是班上十分受歡迎的人物，然而，最近在同一個社團中，阿樂遇見了心儀的女生-阿眉，從未有過交往經驗的他，發現在面對阿眉的時候總是相當緊張，變得十分沒有自信，講話吱吱唔唔，心中總是有很多想邀請阿眉一起做的事，例如：吃飯、逛展覽或是看電影，卻總是無法鼓起勇氣開口，讓許多開口的機會溜走，阿樂覺得自己面對異性越來越焦慮，害怕與人交往，即使想要和心儀的對象有近一步的關係，卻也因為害怕心理中的這份障礙遲遲無法跨越，而一再錯失良機，使阿樂來尋求諮商的幫忙。

在心理學中，這種現象為「社交恐懼症」中的一種，有的人對人群中的某一個類型感到恐懼，如阿樂害怕與異性交往；有的人對某一特定的社交場合感到恐懼，比如當眾演講。那些無法站在全班同學面前講話，或者當著公司同事做報告的人，只要面對類似的場合，就會渾身冒冷汗、嘴巴打顫。而在通訊軟體十分方便的現代社會中，這是十分普遍可見的一種現象，人們習慣使用電子通訊設備與人溝通，卻忘記如何與人真實的面對面溝通，因此，讓我們試試以下的A B C技巧，幫助自己與人重新恢復連結，克服面對異性產生的恐懼吧！

一、「接納」ACCEPT：這世界上沒有十全十美的人，往往優點與缺點是同時並存，我們時常會因為對自己沒有自信，而不敢與人交談，因此，我們要接受自己的不完美，接納自己的缺點，看見與欣賞自己的優點。建立自信心從接納自己，愛自己開始吧！

二、「呼吸」BREATH：深呼吸是能夠幫助自我放鬆、降低焦慮以及消除緊張的好方法，如果去互動前，你會感到焦慮，可以先讓自己做幾個深呼吸放鬆，吸氣的時候，可以想像一下，把你所有想要的資源吸進來，像是魅力、勇氣、輕鬆、自在等等，而在吐氣的時候，可以把那些阻礙你的阻礙吐出去，像是焦慮、緊張、害怕等等，然後帶著你調整好的狀態，自然的與人親近。

三、「好奇」CURIOS：在異性面前，內心是不是總是不知道怎麼開始話題呢？其實，可以好好善用自己的好奇心。下次遇見了心儀的對象，在互動前，你可以先稍微有些觀望，問自己幾個問題：

1. 他的什麼部分吸引了你？帥氣的外表？自信的談吐？散發的氣質？

2. 如果可以對他好奇，你想好奇他的什麼呢？他的穿著？他什麼科系？他的興趣？

練習從向內關注，到張開你的雙眼，關注眼前的這個人。當我們對對方有比較多真實的了解，就能為自己帶來多一點的安心，並嘗試將焦點放在如何創造彼此的良好談話。

2019/10/07