

研究生不敢跟同学导师说话？

医生提醒，这不是内向……

聚会时躲在角落，课堂上被点名就手抖发慌；明明可以当面说的话，偏偏要发微信；在虚拟世界里他是游刃有余的“游戏大咖”，回到现实却连一句“你好”都难以启齿……最近，性格内向的研究生小刘（化姓）在宁波大学附属康宁医院被诊断为社交焦虑障碍。

宁大附属康宁医院中西医结合科主治医师马宏介绍，社交焦虑障碍常被误认为是“内向”或“害羞”，实则是一种以对社交情境中被负面评价的强烈恐惧为核心特征的焦虑障碍。



AI制图

1 研究生不敢跟导师、同学说话 有事就用微信联系

小刘（化名）是一名研究生，平日性格非常内向。他几乎不参加同学的活动，即使偶尔聚会，也总是找一个不起眼的角落，埋头干饭，很少说话。

空闲时间，小刘总是沉浸在自己的游戏世界里，在那里，他是众人眼中的“大咖”。虽然已经二十四五

岁，但他待人接物却十分生疏，给人一种孩子般的感觉。有一次在课堂上，导师点名让他回答问题，同学们惊讶地发现，他竟紧张得手直发抖。

导师还注意到一个现象，小刘几乎从不主动与他交谈，有事总是通过微信联系，很少打电话。很多

时候，两人明明刚刚还在一处，当面沟通会更清楚，他却选择离开后再发微信。种种迹象让导师意识到，小刘的问题或许并非单纯的内向或害羞。于是，导师主动找他进行了一次深入谈心，并建议他寻求专业心理咨询。

2 社交焦虑障碍青少年高发 女生患病率较男生高

在宁大附属康宁医院，马宏医生对小刘进行了全面的临床评估，最终确诊其患有社交焦虑障碍。

马宏指出，社交焦虑障碍绝非简单的“内向”或“害羞”，而是一种具有广泛且深刻危害的精神疾病。突出表现为当事人在人际互动中常表现

出过度紧张、明显的回避行为，甚至伴随心慌、脸红、出汗等躯体症状。

据统计，青少年社交焦虑障碍的患病率约为3%-13%，青春期是该病的高发窗口期，多数患者首次发病年龄集中在8至15岁；其中，女性患病率明显高于男性。

社交焦虑障碍不仅带来情绪困扰，更可能悄然侵蚀一个人的发展机会、人际关系。马宏强调，青少年阶段是塑造健康心理的关键时期，若未能及时干预，可能引发从情绪痛苦到功能损害的一系列连锁反应。

3 行为暴露治疗 让患者走出内耗与自我否定

“好在，这种疾病是可以有效治疗的，恶性循环完全能够被打破。”马宏强调。

在跟马宏的交谈中，小刘坦言：“我并不是刻意疏远导师和同学。恰恰相反，我很想参加聚会，也很渴望融入大家。但我总是害怕，怕自己表现不好，怕说错话，甚至怕别人盯着我看的眼神。”他告诉马宏，每

次需要公开发言时，都会感到极度不适，常伴随心慌、胸闷、尿频、尿急等躯体症状。

马宏解释，社交焦虑障碍的核心特征是对被他人负面评价的强烈恐惧，由此引发显著的焦虑反应和回避行为，严重损害社会功能。

针对小刘的情况，马宏为其制定了系统的行为暴露治疗方案：初

期，让他在安全环境中与熟悉的医护人员进行低压力社交练习，如朗读、围绕固定话题等交流。随后逐步过渡到在多名陌生医生面前发言。通过持续的正向反馈，帮助他修正“自己会被否定或嘲笑”的错误认知，逐步瓦解灾难化思维与负面自我意象。最终建立起稳定、健康的社交信念与行为模式。

4 给孩子足够的爱 避免用审视性语言评价孩子

马宏介绍，不少社交焦虑障碍患者的心理负担源于童年经历。研究表明，如果一个人在成长过程中频繁目睹父母冲突，或在学校长期遭受排斥、欺凌，这些负面体验会不断累积，最终导致其对社交情境产生过度敏感和强烈恐惧。

那么，如何帮助孩子预防社交焦虑障碍？马宏提出了几点建议：

首先，家长要给予孩子充分的爱与情感支持，为其营造一个安全、

稳定的心理港湾。要允许孩子犯错、失败，尤其避免使用带有评判性或标签化的语言，给他贴标签。

其次，有意识地引导孩子从线上走到线下，扩宽社交圈，以身作则教孩子融入周边生活与社会，学会社交；

再次，有意识地引导孩子从虚拟的线上世界走向真实的线下互动，逐步拓展社交圈。家长应以身作则，积极参与社交活动，示范如何

自然、友善地与人交往。

此外，通过开放、支持性的亲子对话，协助孩子建立客观、稳定的自我价值感，培育“我值得被尊重，同时我也可能犯错”的健康认知信念。这种思维模式能帮助孩子在面对多元观点甚至负面反馈时，进行理性评估与情绪调节，从而降低将外部评价等同于自我否定的认知偏差。

记者 施忆秋 通讯员 张瀛

家门口的针灸科 治好了96岁老人的 “吃饭难”

日前，江北区洪塘街道社区卫生服务中心针灸科上演了温馨一幕：患者家属手捧锦旗，连连致谢：“太感谢你们了！我家老人已经连续4个月能好好吃饭了！”这面锦旗的背后，不仅有一段患者艰辛的康复历程，更凝聚着医患之间彼此信任的深厚情谊。

几个月前，96岁高龄的王阿婆因疾病影响，几乎丧失吞咽功能，连咽口水都成了奢望。由于年龄大、体质弱，无法耐受鼻饲，老人日渐消瘦。家属辗转多家医院求治，效果甚微，最终抱着最后一丝希望，来到了洪塘街道社区卫生服务中心针灸科。

接诊的吕医生细致询问了老人发病的时间、日常吞咽时的具体情况，以及过往的病史与用药情况，生怕遗漏了哪怕一丝关键信息。结合老人的症状，吕医生为老人量身定制了一套个性化的针灸治疗方案。

吕医生向家属解释，针灸通过刺激相关穴位，不仅能有效激活吞咽反射弧的神经通路，还能增强大脑皮层吞咽中枢对吞咽动作的调控能力。同时，配合使用定向透药治疗仪，可改善咽喉部的局部血液循环、调节肌肉张力，从根源上促进吞咽肌群恢复协调运动，逐步缓解吞咽困难的问题。

那以后，每周几次的针灸治疗成了老人生活中的“必修课”。治疗过程中，吕医生凭借丰富经验，在最小刺激下力求最佳疗效。他总是蹲下身，轻轻握住老人的手，柔声安慰：“阿姨，别紧张，咱们慢慢来。”温和的话语与温暖的掌心，悄然抚平了王阿婆的焦虑。每次治疗，科室的小杜医生和小王护士也会全程守护，在留针期间定时观察她的反应，及时调整护理措施。

令人欣喜的是，首次针灸治疗结束后，家人就能进食一点软烂的粥面了。第三次治疗完成后，老人的吞咽功能恢复了大半。就这样巩固治疗了4个多月，老人完全恢复了自主进食的能力。“真没想到，简简单单几根银针，竟然能发挥这么大的作用！”家属由衷地感慨。

据介绍，在洪塘街道社区卫生服务中心针灸科，这样的康复故事并非个案。从老年慢病调理到各类功能障碍康复，这里已成为许多居民信赖的健康驿站。

记者 程鑫 通讯员 岑文文