
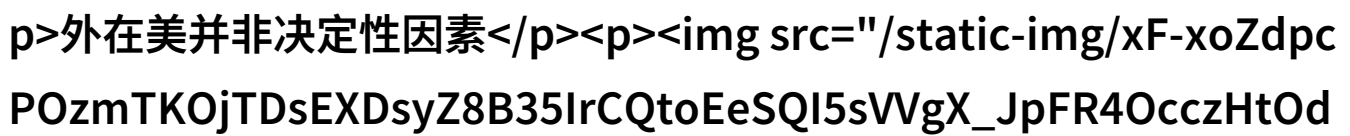



社交恐惧从漂亮到万人嫌的逆袭

社交恐惧：从漂亮到万人嫌的逆袭

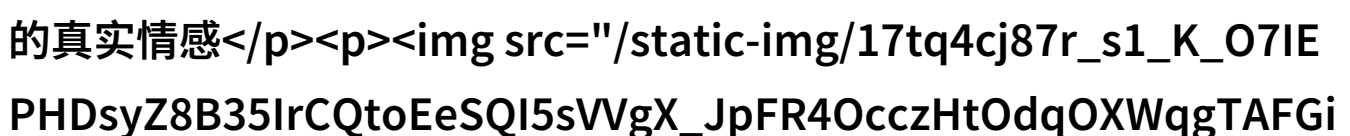
社交场合中，一个人的外表往往是他最直接的沟通工具。然而，对于那些深受社交恐惧折磨的人来说，即使他们外表光鲜照人，也可能因为内心的不安而难以融入群体。

外在美并非决定性因素

社交中的“面具”：漂亮但内向的人如何被忽视？

内心世界影响着外部表现

隐秘的痛苦：社恐背后的真实情感

社交焦虑导致自我怀疑

自我否定之路：从自信到自卑的一步步演变

寻找支持和理解

突破孤立：寻找同伴与理解者

学会接受自己，找到平衡点

接纳自己的不完美，找到生活的平衡点

改变观念，走出舒适区

从害怕到勇敢：改变观念，迎接新的挑战

[下载本文pdf文件](/pdf/435943-社交恐惧从漂亮到万人嫌的逆袭.pdf)