

SAD社交回避及苦恼量表

你的测评分数是 13 分

您在社交上有一定的回避和苦恼，可能来源于你对自我表现的一种否定性评价，或者过分关注他人对你言行的评价和看法，这些想法和观念让您更倾向于一个人待着而不是去融入集体性的社交活动。

建议：您可以尝试换位思考，从自己看待别人的角度来看待自己，这才是真正的别人的眼光，而不是拘泥在自我的遐想里。可以尝试调整对待自己的目标，根据自己的实际情况出发，设定一个个能够实现的短期目标。