

昆明：多云 18℃~6℃ | [English](#)

[登录](#) | [注册](#) | [设为首页](#)

[昆明日报都市时报](#) [首页](#) [政务新闻](#) [评论专题](#) [图片中心](#) [人文地理](#) [新娘视频](#) [音频教育](#) [地图](#) [整形](#) [女性健康](#) [人才](#) [房产](#) [汽车](#) [商城](#) [分类](#)

[健康在线](#) | [白领保健](#) | [心理健康](#) | [营养饮食](#) | [整形美容](#) | [减肥瘦身](#) | [快乐孕期](#) | [两性话题](#)
| [避孕专区](#) | [应季疾病](#) | [常见疾病](#) | [互动专区](#) | [论坛](#)

[20:50] 上海闸北一男子因家庭矛盾被妻弟带人打死
(图) [20:46] 甘肃景泰煤矿透水事故救援：水位正在下降

[20:44] E11a被传将于明年结婚 婚宴欲低调进行
[20:42] 演员尚于博跳楼身亡 生前曾参演《杜拉拉升职记》

[昆明信息港](#) > [健康](#) > [首页](#) > [保健](#) > [职场·心理](#) > 正文

我们到底在怕什么？

[[昆明信息港](#) 发布时间：2011-11-08 10:02:20 [进入社区](#) 来源： [昆明信息港](#)]

- [欢迎订阅昆明手机报](#) [发送短信 KM 至 10658666](#)

初诊

密集恐惧普遍存在

通常，大多数人对于恐惧的事物，都有共识。譬如，面对凶猛野兽时，会恐惧；面对死亡时，会恐惧……可是，正如案例中Apple的情况一样，很多人会对一些稀奇古怪的事物产生恐惧感。

通俗来讲，密集恐惧症就是害怕相对小的密集的物体。尽管这些密集物体可能对其并无危险，或者说自己也明知这种害怕是过分的、不合理的，但仍然会无法控制地感到恐怖，并伴有显著的植物神经症状，如心跳加剧、呼吸急促、出汗、头昏等。

密集恐惧现象是一般人普遍存在的，真正恐惧的原因尚无科学的论断。一般来讲，恐惧症的成因都与人们过去的某一特定经历有关。条件反射学说认为，当人们遭遇到与其恐惧感受有关的某一事件，这一事件即成为恐怖性刺激，而当时情景中另一些并非恐怖的刺激（无关刺激）也同时作用于患者的大脑皮层，两者作为一种混合刺激物形成条件反射，故而今后凡遇到这种情景，即便是只有无关刺激，也能引起强烈的恐怖情绪，这种现象在心理学中称为泛化现象。因此，Apple对于密集事物的恐惧，也许来自于自己经历某种恐惧情绪时，在那一特殊环境中出现的相关或无关刺激。根据这一原理，针对轻度的恐惧表现，可以通过从轻到重地熟悉尝试面对法，来逐步消除密集物体与自己的恐惧反应之间的条件性联系，从而慢慢克服对于密集事物的心理恐惧。但症状比较严重的，还是建议寻求医生的帮助。

会诊

声音恐惧源自人类进化中的条件反射

恐惧症是指人们对于某种客观事物或情境产生异乎寻常的恐惧和紧张，并常伴有明显的植物

神经症状。恐惧反应在相同场合下反复出现，难以控制，以致人们极力回避所恐惧的客观事物或情境，影响其正常生活。

恐惧症恐惧的对象很多，能够见于文献和专家研究的就已有数百种之多。但通常我们将其归纳为三大类：

1、场所恐惧症，比如我们常说的广场恐惧症、旷野恐惧症、深海恐惧症等等，主要表现为对某些特定环境的恐惧，并且竭力回避这些环境。

2、社交恐惧症，主要特点是害怕被人注视，一旦进入社交场合时，就会产生严重的焦虑反应。

3、单一恐惧症，是指人们对于某一具体的物件、动物、自然现象、甚至是特定的声音、光线等等产生不合理的恐惧。多始于童年，一般以女性多见。

就某些特殊的恐惧症来说，有些声音听起来确实令人抓狂，比如我们在学生时代都经历过的粉笔在黑板上滑过的声音，这种噪音让有些人不寒而栗。在美国，人们把这种声音叫做“blackboard screech”（黑板的金属切割声）。究竟是什么原因使得人们听到后浑身感觉不自在呢？

从1988年至今，国内外很多研究人员都致力于找出形成这一现象的原因。德国研究人员Oehler和Reuter在研究报告中指出，对声音的评价取决于听众认为的声音来源。如果他们认为一种声音来自于音乐，那么尽管这种声音实际上是由粉笔滑过黑板产生的，对其的评价也较高。而美国西北大学神经科学研究所，把这种声音与自然界的聲音进行了比较，结果意外地发现，一种猴子在察觉情况危急时发出的尖叫声（警戒声）与这种黑板的划声极为相似。由此推测，我们在听到这种声音以后出现的毛骨悚然的不自在感觉，也许是唤醒了我们沉睡已久的“附近有险情存在”的远古记忆。也就是人类在进化过程中依然残留着这么一种条件反射。

编辑：罗敏

[首页](#) [上一页](#) [1](#) [2](#) [3](#) [下一页](#) [尾页](#)

↓ [冠军吸脂减肥, 瘦身不再一波三折](#)

↓ [韩式改脸型让你“韩”气逼人](#)

 [分享](#) 0

[分享到i贴吧](#)

    [+ More](#)

Google 提供的广告 [Medical](#) [Content Wiki](#) [Topic Wiki](#) [EEM Wiki](#)

相关新闻

- [城市白领亚健康比例达76% 半数疾病与心理有关](#)
- [心理咨询师免费上门解“心结”](#)
- [身体不适 可能是心理异常](#)
- [白领族易患的5大心理“绝症”](#)
- [都市人警惕心理疾病靠近](#)
- [信任危机是一种心理亚健康 更是一种现代流行病](#)
- [教师更要保持健康的心理](#)
- [老师已成心理枯竭的高危人群](#)

[Furnandi Pinnwände](#)

Designer Pinnwand für Büros. Faire

Preise und versandkostenlos!

www.furnandi.de/Pinnwand Google 提供的广告

[Kostenlose Partnersuche](#)

100% Herzklopfen gratis? Flirten Sie jetzt

auf Neu.de!

www.Neu.de Google 提供的广告

[站点导航](#) | [关于昆明信息港](#) | [版权与免责声明](#) | [广告服务](#) | [滇池商城](#) | [合作媒体](#) | [友情链接](#) | [云南网媒](#)

昆明信息港版权所有

国新网许可证编号：5312011001 滇ICP备09006113号 经营许可证编号：滇B-20090009