

# BBC恐惧症大家谈



[BBC恐惧症大家谈 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2000

装帧:

isbn:9787883665984

《恐惧症大家谈》采用反畏缩的角度一亏人类原始生理和心理的恐惧面貌。利用先进的核磁扫描摄影和疗法验证窥探人类原始生理和心理的恐惧面貌

恐惧是我们自我防卫的机制之一，若是被老虎攻击，恐惧会刺激体内肾上腺素分泌，激发你逃跑或奋勇抵抗的潜能。但是十个人之中就有一个人苦于恐惧症。在一般人眼中完全无害的物品或动物都会让他们陷入极度的恐惧之中。重度恐惧症患者常常因此而失去了过正常生活的权利。本节目利用先进的核磁扫描、身体造影、脑波测量及感热摄影，研究人体在承受极大压力时的改变。我们利用慢速摄影呈现人体在恐惧时发生的生理变化，及利用核磁扫描来看看恐惧对脑部的影响。本节目也观察了恐惧症患者接受治疗的情况，惧高症的崔佛自愿登上科隆大教堂的顶端，结果让他苦不堪言。丹尼的母亲为他报名参加行为矫正课程，让他循序渐进的接受那些吓得他魂不附体的动物。而杰奎琳希望透过催眠治疗找出她恐惧的根源。

(上)  
恐惧是人类与动物与生俱来的求存机制，但当恐惧失控时，我们称之为「恐惧症」。本集采访受「恐惧症」所苦的病患，有人怕狗、惧高、怕乘飞机、不敢开车等，在旁人看来，这些惧怕是微不足道或可笑的，但患者却仿佛经历濒临死亡的痛苦....透过实验证明，恐惧之情很容易透过「学习」传递（例如从父母传递给子女），但现今已有「渐进法

」、「淹没法」与「眼动心身重建」等疗法帮助病患面对恐惧....

(下)

延续上一集对恐惧症的探讨，某些恐惧根植于人类的深层潜意识，譬如怕蛇，是远祖求存的本能机制，也是一般人较能体谅的。然而有些病患会对禽鸟、羽毛等产生极「不合理」的恐惧，运用催眠法追溯病因，发现都是儿时创伤记忆的制约反应。不管是「广场恐惧症」、害怕老鼠或害怕在众人面前演讲等患者，所有恐惧症者都尽量回避惧怕的东西或情境，于是各种另类疗法应运而生。但似乎还是「正面冲突」的行为疗法较有成效，患者最终得鼓起勇气面对至恐惧之事物，在医师的协助下，一举解除恐惧的魔咒！

作者介绍:

目录:

[BBC恐惧症大家谈\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

BBC

纪录片

心理学

恐惧症

## 评论

DVD，不是书。毫无道理的害怕，我们恐惧的东西，只是恐惧本身而已。任何的恐惧都来源于害怕自己受生理或者心理上的伤害，不论是蛇，昆虫，老鼠，坐飞机，恐高，还是怕演讲，社交恐惧....其治疗过程就是将错误的信念和强烈的情绪记忆替换，刷新成正常、理智的观点。

-----  
movie

-----  
搞什么，不是书好吗

-----  
[BBC恐惧症大家谈\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[BBC恐惧症大家谈\\_下载链接1](#)