

心即理

第 24 期
香港中文大學學生會
心理學推廣學會Psynapse
觸理

頭條心聞：

我很害怕，但我很快樂

海洋公園十月全城哈囉喂舉行至今已經是第十三屆，但驚嚇熱潮不減，今年更加開放「全日祭」，由早上驚嚇到夜晚，務求嚇到你瓜熟蒂落。究竟人是否很享受驚慌的呢？驚慄大師 Alfred Hitchcock 於 1949 年提出了這個看法，但驚慌與享受兩種情緒看似矛盾得很呢。讓我們從心理學角度探討吧！



心理學家 Cantor 於 2004 年指出，驚恐的經驗會加速心跳，並且令大腦釋放**安多酚 (Endorphin)** (As cited in Gilmore, & Campbell, 2008)；而安多酚便是一種會令人有欣快感的物質。此外，腦內的**杏仁核 (Amygdala)** 對驚恐的反應有著相當的連繫 (De Bellis et al., 2000)；而同一時間，杏仁核又管理著快感情緒，所以驚慌的體驗有時也有可能刺激到歡愉的感覺。

從認知心理學來說，享受的感覺可能是來自自信。青少年會認為，只要在同伴面前克服一些「困難」，便能夠**證明他們的能力** (Smith & Rosenthal, 1995)。他們覺得，令自己顯得堅強，可以使他們獲得朋輩的認同。所以他們便喜愛大夥兒一起入鬼屋、看鬼片，互相增強彼此自信，從而獲得快樂。

最後，心理分析學學說指出，**人天生便擁有暴力傾向**；但因為社會並不容許暴力，所以這種傾向會一直被壓抑和控制著 (Teising, 2006)。而鬼片、恐怖片中的鬼或怪獸，便是代表著這些被約束的本能 (Bakhshi, 2003)。人們通過代入這些角色，找到了釋放暴力傾向的出口，從而獲得快感。所以即使血腥的場面會使人感到驚嚇，我們仍然會覺得享受。

從以上多方面看來，「擺嚟驚」真的是人類的天性！今年萬聖節，大家盡情驚嚇，嚇死異鄉吧！



點解要扮鬼扮馬？

一年一度的萬聖節又到了，記得小時候大家都喜歡扮鬼扮馬，把自己裝扮成不同的鬼怪，令其他人不認得自己，然後開始玩 Trick or Treat 的遊戲。但大家又知不知道人們為什麼喜歡在萬聖節把自己裝扮起來？



在 Diener et al. (1976) 的研究中發現，當一班喬裝的小孩到鄰居家進行 Trick or Treat，而屋主讓他們自己每人拿一粒糖果時，他們會比沒有假扮起來的小孩拿多過一粒糖果。此違反規則，甚至可說是偷竊的原因就是**匿名性 (Anonymity)**。根據 Fraser (1974) 的研究指出，當人們把自己喬裝起來，令自己身份變得不詳時，他們的**侵略性**就會大大增加，並會更夠膽做些平時不敢做或被限制的事。就如同上述的研究中，有喬裝的小孩比較會不顧規則地拿多過規定的一粒糖果；同樣的情況亦可套用在罪犯的身上。

所以不要以為在萬聖節喬裝只是一種應節的遊戲，其實這也是一個犯罪的好時機。小編在此提醒大家，一定要小心打扮奇怪的怪叔叔，因為說不定他就是潛藏的罪犯！



，又有咩好怕？



在閱讀這篇文章前，請先回答下列三道問題：

1. 你有沒有對某些事物或環境產生恐慌或感覺失控？
2. 你有沒有害怕某些事物或環境會對你人身構成為危險而恐慌？
3. 你面對某些令你產生恐懼的事物時會出現焦急症狀，例如胸口疼、流汗、不由自主地震抖？

如果以上三條答案皆為有，你可能患有恐懼症！那三道題目是根據美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association) 所出版的精神疾病診斷與統計手冊 (DSM-IV-TR) 對**特殊恐懼症 (Specific Phobia)** 訂定的徵狀而設計的。很多人對某物件或環境有異常的恐懼，例如對青蛙有恐懼 (小編是也 :S)、幽閉恐懼症。

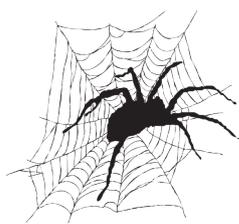




心理學家早於 20 世紀已研究為何某些人會對一些物件或環境產生特別的恐懼。不少以巴甫洛夫 (Pavlov) 所提出的**古典制約 (Classical Conditioning)** 來解說特殊恐懼的因由 (Wolpe & Rachman, 1960; Watson & Morgan, 1917) 。Watson and Morgan 更以此原理令一名 11 個月大的嬰孩 Albert 對白色毛茸茸的物件產生恐懼。Albert 以前對老鼠 (中性刺激 Neutral Stimulus) 沒有任何恐懼，但實驗者不斷地將白老鼠跟令 Albert 恐慌 (非制約反應 Unconditioned Response) 的刺耳聲音 (非制約刺激 Unconditioned Stimulus) 同時呈現，讓他認為白老鼠是令他恐慌的物件 (制約刺激 Conditioned Stimulus) 。因此每當他看見白老鼠，或與它有共同特質的物件，如聖誕老人的長白鬍子時，便感到**不安及失控**。另外，一次嚴重的恐慌性刺激亦能足以令當事人於再次面對該刺激物時產生恐懼及感覺失控。

如果你想克服特殊恐懼症，可以嘗試**循序減敏法 (Systematic Desensitization)**。循序減敏法亦以古典制約 * 為基礎，心理學家會根據焦慮程度，循序漸進地要求患者幻想那特殊焦慮刺激物，並混入一些放鬆原素 (Relaxation) ，讓困擾者能夠舒緩因刺激物所帶來的恐懼感，從而逐漸克服恐懼 (Wolpe, 1958) 。恐懼症咋嘛，又有咩好怕喎？

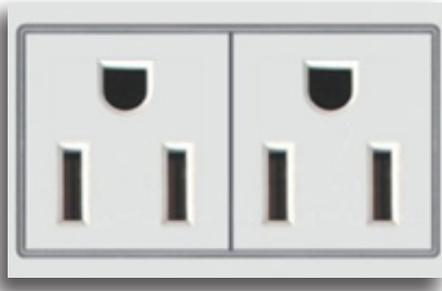
* 古典制約：



還有咁多鬼！



我們不時在網絡上看到一些「靈異照片」，當中有部分是經過改圖而成，但亦有一些是未經編輯過的圖片。心理學作為科學，當然否認非科學的所謂超自然力量；但是我們仍然可以從心理學的角度，解構人們看見「靈體」的原因。



在認知心理學中，有一個現象叫**空想性錯視 (Pareidolia)**。受這現象影響，人們會把一些隨意的圖案看成**有意義的訊息 (Hadjikhani et al., 2009)**。如左圖般顯示了兩個插座，當你將圖片倒轉來看，你會自動認知 (Perceive) 到兩個可愛的面孔。插座上三個孔只是隨意的圖案，但面孔卻是一個含有有意義的訊息。

很神奇吧！原來人對**面孔**的認知過程相比認知其他事物的過程要快，而且過程是無意識的 (Palermo & Rhodes, 2007)。但為甚麼是面孔？首先，我們在認知四周時，會優先處理重要的事物；而大腦在判別事物重要與否時，看的是它的**情緒含意 (Emotional Significance)** (Compton, 2003)。當事物擁有高的情緒含意，代表它有機會影響一個人能否達成某些目標，如求生目標、社交目標等。而「面孔」明顯地含有大量情緒含意——一副兇惡的樣子代表著危險、一張漂亮的異性面孔則可以激起求偶慾望——「面孔」實在太「重要」了。

回到最初的話題吧！其實很多所謂的靈異照片，都只是幾個簡單圖案碰巧搭湊，而我們卻無意識到認知到面孔，便嚇自己說有鬼魂顯現於鏡頭前。其實呢個世界上，邊有咁多鬼吖～

是次出版蒙香港中文大學心理學系區永東教授作顧問，特此鳴謝。

主要參考資料：

1. Bakhshi, J. (2003). Why does horror appeal to us? Retrieved September 4, 2013, from <http://www.tribuneindia.com/2003/20030823/windows/main2.htm>
2. Compton, R.J. (2003). The Interface Between Emotion and Attention: A Review of Evidence from Psychology and Neuroscience. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Review*, 2, 115-129.
3. De Bellis, M. D., Casey, B.J., Dahl, R. E., Birmaher, B., Williamson, D. E., Thomas, K. M., Axelson, D. A., Frustaci, K., Boring, A. M., Hall, J., & Ryan, N. D. (2000). A pilot study of amygdala volumes in pediatric generalized anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 48, 51-57.
4. Diener, E.; Fraser, S. C.; Beaman, A. L.; Kelem, R. T. (1976). Effects of deindividuation variables on stealing among Halloween trick-or-treaters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(2), 178-183. doi: 10.1037/0022-3514.33.2.178
5. Fraser, S. C. (1974). Deindividuation: Effects of anonymity on aggression in children, unpublished report. Los Angeles: University of Southern California.
6. Gilmore, L. A. & Campbell, M. A. (2008). Scared but loving it: Children's enjoyment of fear as a diagnostic marker of anxiety?. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 25(1), 24-31.
7. Hadjikhani, N., Kveraga, K., Naik, P., & Ahlfors, S.P. (2009). Early (N170) activation of face-specific cortex by face-like objects. *Neuroreport*, 20(4), 403-407.
8. Hitchcock, A. J. (1949). The Enjoyment of Fear. *Good Housekeeping*, 128(2), 39-243.
9. LeBeau, R.T., Glenn, D., Liao, B., Wittchen, H.U., Beesdo-Baum, K., Ollendick, T., & Craske, M.G. (2010). Specific phobia: A review of dsm-iv specific phobia and preliminary recommendations for DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27, 148-167.
10. Menzies, R.G., & Clarke, J.C. (1995). The Etiology of Phobias: A nonassociative account. *Clinical Psychology Review*, 15(1), 23-48.
11. Palermo, R., & Rhodes, G. (2007). Are you always on my mind? A review of how face perception and attention interact. *Neuropsychologia*, 45(1), 75-92.
12. Smith, A. M. A., & Rosenthal, D. A. (1995). Adolescents' perceptions of their risk environment. *Journal of Adolescence*, 18(2), 229-245.
13. Teising, M. (2006). So Freud was right: The emergence of culture through the transformation of violence. *International Journal of Psychoanalysis*, 87(1), 291-295.
14. Watson, J. B., & Morgan, J.J.B. (1917). Emotional reactions and psychological experimentation. *American Journal of Psychology*, 28, 163-174.
15. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford Univer. Press.

圖片來源：

- http://www.menscience.com/blog/uploaded_images/Carved-pumpkin-764663.jpg
- http://big5.china.com/gate/big5/images2.china.com/tech/zh_cn/hardware/iphoto/11102178/20111021/r_2011102111045390886600.jpg
- <http://itsmetyler.com/wp-content/uploads/2012/10/kids-halloween.jpg>
- <http://hdpsy.com/pic/2013071702334432.jpg>
- <http://image.made-in-china.com/2f0j00GCeQhLtzIacv/Wall-Socket-S11-7-.jpg>
- <http://www.santabanta.com/photos/baby/9001108.htm>
- <http://www.ashcroftsurgery.co.uk/wp-content/uploads/2013/09/crying-baby.jpg>
- http://images.manufactum.de/manufactum/grossbild/85548_1.jpg
- <http://my.opera.com/zamaninkumlari76/albums/showpic.dml?album=5385732&picture=80984912 - bigimg>
- <http://www.costumecraze.com/XMAS203.html>
- <http://3.bp.blogspot.com/-u-OirZCxdW0/TeNeXrLPWAI/AAAAAAAABm0/oPZpka2PPII/s1600/noise-pollution.jpg>

