【热搜】

“出行恐惧症”,你经历过吗?

五一小长假里,各地景点人山人海,高速路成了停车场,大巴车上人满为患。微博大V“谷大白话”发布了一篇“城里人的出行恐惧症”的微博,虽然这是一款花式广告,但其中提到的都市恐惧症,倒是让很多人对上了号,特别是五一小期间显得特别应景。这些都市出行恐惧症,在刚刚过去的小长假期间,你是不是也遭遇了一番呢?

都市出行恐惧症 想想真能对上号

五一假期里,微博大V“谷大白话”发微博说,现代生活充满焦虑,许多内心敏感的人会患上各种奇怪的恐惧症。比如常见的密集恐惧症,接触恐惧症,城里人的出行恐惧症等。

“谷大白话”在微博中提到了好几种出行恐惧,听起来还很新鲜。比如出租车原味热被窝恐惧症,用“谷大白话”的话说,就是对不干净的出租车的恐惧;再比如,挤地铁前胸贴后背恐惧症、抢上车犯规冲撞恐惧症、按喇叭魔音洗脑恐惧症、公交车人肉桑拿恐惧症等等。每一条恐惧症,都像模像样地列出了一段病例。

“出租车原味热被窝恐惧症”,其实是来源于福尔摩斯,在一次追逐对手时,福尔摩斯突然在出租马车上疯狂呕吐,经华生医生确诊,正是马车夫如山羊奶酪般浓烈的体味诱发了福尔摩斯的“出租车原味热被窝恐惧症”。

虽然这些病例看起来都有点“一本正经地胡说八道”,但是光看这些恐惧症的名字,就足以让网友引发强烈的共鸣。这不就是人们日常出行生活的写照吗?只不过,遇到小长假,这些“恐惧症”愈发明显了而已。

和这些“新的都市恐惧症”对上了号,许多网友心中难免有点惴惴不安,“啊,一不小心我也有恐惧症了啊,怎么办?”其实,这种担心也是不必要的。

东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵说,上面所提到的,对“原味”出租、粘腻地铁、一触即发的路怒以及人肉桑拿车厢的厌恶,其实只能算是人类共通的情感,因为环境不好而感觉到不舒适,由此引发烦躁的情绪,是一种正常的情感,并不能算到恐惧症的范畴里。就像很多人厌恶其他人抽烟一样,并不是有厌恶情绪的人有问题。

幽闭恐惧症 也会导致出行障碍

那么,怎样才能称作恐惧症呢?袁勇贵主任说,与出行相关的恐惧症,他们临床上也遇到过不少,在心理学上叫做特定恐惧症。比如像是一种流感流行的时候,有很多人非常恐惧,不敢出门,总觉得公交车的座位不干净,看到谁感冒都会紧张,持续很多天,自己也反复清洗,反复担心,这就是一种特定恐惧症了。

江苏省人民医院心理医生王昊飞介绍说:临床上还有不少其他恐惧症,比如“场所恐惧症”或者“幽闭恐惧症”的诊断,其程度和对人生活的影响也严重很多。

有个患者每当自己坐电梯时都担心电梯的缆绳会断,电梯厢会坠落,还有诸如厕所、阁楼、拥挤的公交车上,狭长的走廊、开动的火车上,就感到憋闷难受、心跳加速、流汗、眩晕、恐惧、焦虑、惊慌,甚至是情绪失控、濒死感,很多年来深受其扰,所以有的患者从来没出过远门,没办法乘坐交通工具,买房子也考虑只住一楼。这就是典型的“幽闭恐惧症”患者。

心理医生王昊飞告诉大家一个区分是否有“恐惧症”的好方法,看看你自己是否有回避的行为,如果你因为害怕而持续地避免恐惧的对象,比如李阿姨不敢乘坐交通工具,恐高症的人不去爬楼,社交恐惧症的人回避人际交往,广场恐惧症的人不出门等等。

那么恐惧症的原因是什么?从精神分析的角度来说,像其他心理疾病一样,恐惧症可能始于儿童时期的创伤,所以用精神分析的心理治疗是去关注童年成长经历中的那些强烈的精神创伤,如与亲人分离、家人死亡、意外事件,恐吓事件以及父母孩子之间的关系等等,从而去理解恐惧体验背后的意义。

王昊飞说,临床上除了精神分析疗法外,行为主义疗法治疗恐惧症也有很好的效果,一种是系统脱敏疗法,比如说,一个女孩害怕电梯,第一步先给她看电梯的图片;第二步,让她看电梯的实物图;最后,再让她尝试着站到电梯里面去,从而消除对电梯的恐惧,并配合放松治疗;另一种就是暴露疗法,采用想象或模拟的方式,也可以让病人直接进入到令其最恐怖、焦虑的现实场景,即直面最恐怖、焦虑的对象,该疗法虽然所用时间短,但对病人身心冲击较大,故须谨慎施用。

(据《扬子晚报》)

网事

【微博】

假装自己在读书 成本几乎为零

现在看公号文章还得判断一下是不是软文,这种感觉糟透了。“大家都这样啊”,其实不过是躲在集体行为当中寻找安全感,而失去自己的价值判断。公婆因为笃信自媒体上的软文,买了一堆没用还贵得要死的保健品,就不用说这几天的百度贴吧事件了。一般软文里卖个产品当然不谋财害命,但一个社会的信息评价体系就是这样从每一个细节开始失灵的。

@阿花的伊萨卡岛

网络时代读书少,思维碎片化绝对化,缺乏理性分析能力,高考语文对此也会关注,想办法引导改善。近年现代文阅读不停留于鉴赏分析,更要考逻辑思辨,考检索阅读的速度和能力,命题材料涉及面大大拓展,非连续文本成新宠。如果还是死读书,视野太窄,就难以适应。

@温儒敏

美国著名汉学家宇文所安曾说他读大学时,入哈佛等名校远没今天竞争之激烈,名校质量和一般学校差异也没这么大。之所以有这差异,我认为是和全球财富高度集中,教育资源日益成为身份获取的关键直接有关,使金钱流往名校的结果。高等教育需花巨资是事实,但名校成功却又建在全球财富不平等基础上,这就是历史的吊诡。

@云中上师

买部iPhone,得攒几个月钱;买辆好车,需要辛苦工作好几年;买套好房子,押上一生的时间未必够。假装自己在读书,成本几乎为零。难怪它是最多人装的事。

@连岳

最近失眠比较严重,尝试了许多方式,但都效果不佳。现在我终于找到个好办法:闭上眼,在脑海里想象一个游戏,从最基本的创意出发,慢慢把它丰满起来。不只是世界观,还要有各种玩法细节——你也许会说,这不是越想越兴奋吗?没错,越想越兴奋,但一到数值策划这个阶段,基本上两眼一翻,立刻昏睡过去。

@马伯庸

胖并非一切问题的答案,但减肥仍是必需的——瘦下来,你才会知道你人生失败的真正原因并不是胖。

@东东枪

(三七整理)

【热点】

霍金微博回答网友庄周梦蝶问题引围观

4月28日 周四

网络热词“我好方”表情包走红

“我好方”成为最新网络流行语,是由于福建口音将“我好慌”说成“我好方”,各种“方脸”的表情包也渐渐出现了,比如《还珠格格》中的各位人物被加上了方脸特效,将“我好方”表情包推向巅峰。

网友点评:珍爱“胡建人”,远离表情包。

4月29日 周五

网红自制酵素减肥被指不靠谱

在一些网站和微信朋友圈里,一些关于“自制酵素”的文章受到热捧,很多网友对这种亲手DIY、“纯天然无添加”的“自制酵素”表现出极大热情。营养学专家表示,酵素是日本对酶的称呼,“自制酵素”并不靠谱。

网友点评:只要和减肥相关,大家都进入无脑状态。

4月30日 周六

霍金在微博回答网友庄周梦蝶问题引围观

英国物理学家霍金开通个人微博后,网友向他提出许多有趣的问题,针对网友提出的“庄周梦蝶”的问题,霍金特意发微博回答说:“庄周梦蝶或许是个热爱自由的人,我也许也会梦到宇宙,然后困惑是否宇宙也梦到了我。

网友点评:庄子和霍金的会面,哲学与科学的相连与碰撞!

5月1日 周日

MSN中文网即将停止服务

微软旗下MSN中文网发出关于停止服务的通知,称网站将于2016年6月7日停止提供简体中文服务,并表示用户以后仍能继续访问该网站推荐的其他网站。

网友点评:很久没用了,是不是该上去缅怀一下。

5月2日 周一

韩国网红秀吃饭赢粉丝追捧

韩国一个叫尹始源的“吃货”成为新晋网红,其走红原因是直播吃夜宵,加上夸张的表情和逗趣的聊天方式,每晚可吸引近千名粉丝围观!据了解,韩国单身人口达506万,直播平台可给自己吃饭时找个伴儿。

网友点评:不拼颜值,改拼吃饭!

5月3日 周二

中国汤面上榜15大“治愈食物”

吃货们注意了!最近,美国某旅游信息网站在全球范围内选出15种“治愈食物”。中国汤面悄然上榜,另外还有印度米豆粥、新加坡鱼片粥、美国姜汁汽水、墨西哥香辣汤、意大利碎面,等等。

网友点评:满满治愈感!

5月4日 周三

网友晒“从哪一刻开始觉得自己老了”

知乎网友晒感觉自己老了的瞬间:那天突发奇想,我现在有钱啦,为什么不把小时候想吃的零食买回来吃个够!在超市逛了十五分钟,买了一瓶矿泉水出来了。竟没什么想吃的东西了。

网友点评:80后初尝衰老的滋味,有些不适应呢。

(齐小游整理)