

在我们的身体反应中，咬紧牙关、握紧拳头，甚至想要去挤压对方，似乎都预示着想要攻击，因为只有生气了才会这样做。可是当面对毛茸茸的小狗、顽皮小猫或者是笨拙婴儿时，我们为什么也会表达出一种不合时宜的“攻击性”呢？

1 可爱“攻击”

这种看似矛盾的身体反应被耶鲁大学的奥丽安娜·阿拉贡命名为“可爱攻击”。一般指在我们看到可爱的东西时，虽然很高兴，但表情看起来就像是生气，甚至还有可能做出一些“攻击性”行为。

首先，我们并不会对所有可爱的人或者事物表现出“攻击性”。只有那种“特别可爱”的人或事物才能让我们情不自禁地“生气”。阿拉贡做了一个调查：给100多名参与者观看一些动物的图片。这些图片中，动物的可爱程度并不相同，有睁着大眼睛无辜的小狗

狗，也有表情严肃的大狗。

这些参与者普遍觉得：越可爱的图片，才会让人觉得受不了，忍不住想揉(ruó)。

其次，除了“太可爱了”这种口头表达之外，人们也往往倾向于在身体上表现出“攻击性”。阿拉贡给每个参与者发了一张泡泡纸。结果发现，看了可爱照片的人会忍不住捏爆更多的泡泡纸。就像我们看到可爱小猫，就忍不住想把它抱紧一样。

这两个研究表明，“可爱攻击”并不是罕见的现象，而是一种真实情绪，许多人都会这样表达。

2 是生理反应而非心情表现

毋庸置疑，多看可爱的东西心情就会变好。因为可爱而表达出的“攻击性”，并不是真的生气，而是一种非常温暖、积极的情绪。在现实生活中，当我们想抱抱小猫，也没有人会觉得这是一种攻击吧。

阿拉贡提出，也许是因为这种情绪太过积极，所以表现出了近乎失控的行为。

在生活中，我们有时会体验到十分强烈的情感波动。比如极度喜悦或极度悲伤，而这并不只是一种心情，也将伴随着一连串的生理反应。

有些人想家的时候，就会不自觉地开始胃疼。坐过山车时，兴奋激动则会转换成急促的心跳；或是在紧张时刻身体忍不住发抖。而身体疲劳往往会和焦虑、悲伤以及愤怒的心情联系在一起。越发强烈的情绪就会转化成比较强的神经信号，随之会带来更大的身体反应。

但身体的承受能力也有个限度，如果情绪太过于强烈也会伤身体。狂喜、狂怒或过度伤心都可能让人头晕目眩甚至昏厥。

看见可爱的就想揉

为啥?



3 使人尽快平复情绪

我们的身体其实也有保护机制，能帮助我们控制强烈的情绪。比如“喜极而泣”就是用哭来中和喜悦的情绪。

这种控制方法叫做情绪的“二态表达”。当我们高兴时，不只是笑，而且还可以“笑哭了”。用消极的反应来调节压倒性的积极情绪。

阿拉贡的实验也验证了这一点。她发现，比起高兴时微笑，高兴时哭泣往往能让人感受到更强烈的情感冲击力。而看到可爱动物时表达出的攻击性也是同理，是为了调和过度强烈的积极情绪。

虽然这种反应看起来是相互矛盾的，但却能帮我们快速从那种“不受控”的状态中走出来。毕竟情绪失控可不是什么好事。阿拉贡的进一步研究就表明，表现出更强烈的“可爱攻击”的人，就能更快地平复心情，恢复正常状态。

所以，当你看到可爱的东西想揉的时候，直接揉就好了，说不定对你还有好处呢。

而在另一方面，“可爱攻击”也在提示我们，情绪的表达是一件非常复杂的事情。哭泣并不仅仅因为恐惧和沮丧，也可能因为开心、感动、害怕等各种情绪。

有人将不同情绪和状况下的眼泪放在显微镜下观察，比如伤心时的情感性眼泪和切洋葱的反射性眼泪，发现它们的化学成分也并不相同。生物化学家发现，情感性眼泪中蛋白质的种类更多，还有肾上腺皮质激素和催乳素。

这些激素能帮我们强烈情绪冲淡，让波动的心情尽快镇静下来。

所以当别人哭的时候，不管什么原因，你可以试试让他/她尽情哭一会儿，说不定能好得更快。

其他的心情也是如此。当你感到焦虑时，不如健康饮食，运动一下，采取积极的行动也许就能让你觉得更加舒适。

据“中科院物理所”

看到密密麻麻的事物，你会感到不适吗？如果会，那要注意了，你可能患上了“密集物体恐惧症”。



密集物体恐惧症

密集物体恐惧症，主要表现为对密集洞穴的恐惧或厌恶。

严重的看到蓬蓬头、去籽的草莓，或者是充满泡沫的浴缸，都会觉得恶心、出汗或恐慌。轻点的症状，看到藤壶还是会忍不住脚趾扣地。

从“密集物体恐惧症”的名称上看，这是一种心理上的恐惧。但由于它没有被《精神障碍诊断与统计手册》正式承认，关于它是否是一种真正的“恐惧症”，一直有所争论。与其说这是恐惧症，不如说是一种厌恶的反应。

密集物体恐惧症最常见的共病诊断是重度抑郁症和广泛性焦虑症，症状可能包括：无助、厌恶或恐惧；皮肤发痒或起鸡皮疙瘩；头晕、颤抖，呼吸急促；出汗，身体抖动，心跳加速；头痛、恶心或呕吐。

这么一看，我们日常感受到的“密恐”，只是觉得厌恶和恐惧，很少出现身体的不良反应，并不是太严重。

而让人觉得“密恐”的场景和图片，大多有密密麻麻排布的共同特征，但是你看这也算密集，为啥不觉得难受呢？

研究激发人类进化相关刺激的研究人员，通过问卷和统计分析认为：密集物体恐惧症可能是针对“发现有毒动物”的一种特定的



你是“密恐者”吗？

视觉特征，这种特征会触发大脑内某些进化出的部分崩溃。

也就是说，这些图像之所以让人“密恐”，是因为让人产生了与危险动物有关的联想。

此外，人们对于“密恐”图像的感受各不相同，一些人觉得无感的图像，另一部分人会觉得十分不适。

为什么都怕洞洞？

关于“密恐”图像给人带来的“恐”从何而来，另一个研究给出了不一样的回答，特别是为什么我们害怕聚集的洞洞？

研究人员是这么说的：“对于类似于寄生虫和传染病的刺激，人类进化出了对群集厌恶的反应。”

换句话说解释，就是“密恐”患者讨厌会导致圆形群集的寄生虫和疾病，如麻疹、风疹、猩红热、天花、癣和疥疮，因此看到类似的圆形群集，就会产生不适的反应。尽管这种反应是正常的适应性反应，但密集物体恐惧症患者体验到的是一种“夸大和过度概括化”的自然倾向。



如何改善“密恐”

对于密集物体恐惧症，目前还没有专门的治疗方法，但有一些方法或许可以帮助患者减轻症状。比如暴露疗法，去深圳机场多坐几趟飞机。

暴露疗法是将人们最害怕的东西适当地“暴露”在自己面前，希望随着时间的推移，恐惧会减少。

认知行为疗法包括患者与治疗师合作，“改变”他们可能导致密集物体恐惧症的想法和行为。

放松技巧，比如深呼吸，也可能有助于减少由密集物体恐惧症引起的厌恶、恐惧或焦虑。

一些治疗抑郁或焦虑的药物也可以减轻症状。 王闻