

有时我们为啥会感觉背后有人在看自己？

生活中，你可能会有一种感觉，当你走在路上，你感觉后面有人看着你，而你回过头时，发现有人真的在看着你。

那么，你知道你为什么可以感觉到有人在看着你吗？

关于“盲视”的研究

19世纪末，德国心理学家赫尔曼·蒙克用狗和猴子进行实验，发现了大脑皮层枕叶区域和视觉的形成有重要关系。

第一次世界大战期间，作为临时军医的英国医生乔治·里多克，发现大脑皮层枕叶的距状裂区域受损的士兵，都出现了失明的情况。

里多克医生对伤兵进行了详细的检查，发现有几位士兵能够在盲区感受到物体的运动。

士兵描述到：“运动的物体无形无色，只有一种阴影的感觉。”

这种在失明后能感受到运动，却不能描述运动物体特征的情况，后来被称为“里多克综合症”。

半个多世纪后，学术界认可了“里多克综合症”患者中受损的区域就是视皮层。



英国心理学家劳伦斯·魏斯克兰茨先在猴子身上进行实验，后又研究了一位切除视皮层的病人，提出了“盲视”的概念：初级视皮层受损的病人失明后，仍然对“看不见”的视觉性刺激具有反应能力。

在这之后，以魏斯克兰茨为代表的研究者，开始对这种不依赖视皮层的“视觉”进行了深入研究。

在2008年的论文中，魏斯克兰茨随同一位化名为TN的盲人，在随机布满障碍物的走廊中行走，并将TN（化名）独立避开障碍物的过程录制下来，展示了这位病人在皮层失明后强大的盲视能力。

盲视不仅能识别简单的物体，甚至可以对人类的面部表情做出反应。

通过面部肌电记录和观察瞳孔的变化，研究人员发现，单侧视皮层受损的病人能够比较有把握地猜出在盲区的表情是快乐还是恐惧，甚至比看见表情时做出更快的反应。

盲视的产生，是相关刺激通过视皮层以外的脑区进行加工的结果。尽管这种非传统的信息通路尚未阐明，但研究人员猜测这可能和位于中脑的上丘有关。

另外，盲视对情绪的反应可能和杏仁核有关。考虑到杏仁核对恐惧记忆存在着重要作用，恐惧信息不经过视皮层的加工直接传递到杏仁核，可能导致盲

视对相关表情有更强烈的反应。

我们为什么会感觉到“背后的眼睛”？

对盲视的研究，有助于我们理解生活中存在的现象：梦游者就像盲人TN一样，在“看不见”的时候也能够避开障碍物而不自知；而人们常会感觉到“背后的眼睛”在注视自己，就如同盲视感受的表情一样，可能比实际看到的表情有着更强烈的刺激。

在参加研究之前，盲人TN需要依赖盲杖才能够行走。参加研究之后，他才确信自己可以有效地避开障碍物。经过一段时间的强化练习后，盲视可以对提高盲人的生活质量产生积极的影响。

正常人感受到的“背后的眼睛”，也和一些没有经过视皮层处理的信息有关。这并不是是一种超感官的知觉，只是感觉到却不自知而已。

这种对刺激信息的加工方式，和“视、听、触、味、嗅”等常见的感知觉一起，构成了生物体复杂的感觉系统，使生物体能够更有效地适应生存环境。

快科技 2017.7.13

四个习惯会破坏谈话

一直不看对方的眼睛 谈话时如果没有眼神交流，对方便难以得到反馈。所以，谈话中试着跟对方偶尔对视3~5秒，会让对方感觉到你的重视。

频繁看表 谈话时频繁看表会让对方觉得你很赶时间，或者对谈话感到不耐烦。如此一来，稍稍识趣的人都会“草草收场”。所以，在谈话时，如果你

真的很忙，不妨直接表达并致歉，尽量不要不停地看表。

说得太多或者不接话 谈话的乐趣，在于你来我往之间的思想碰撞。如果只有一人念叨不停，这会让对方难以“招架”；或谈话中有一方永远沉默，也会让人“抓狂”，这样下去双方都不会有所收获。所以，如果你习惯话多，学

夏季烦闷焦躁可能是“心理中暑”

心理学家认为，人的情绪与气候有密切关系，夏季高温天气对人的情绪明显造成影响，容易导致情绪和认知行为的紊乱。

约有16%的人在夏季会出现“心理中暑”症状。尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强，生理中暑和“心理中暑”的比例都会急剧上升。这时，人容易情绪失控，人与人之间容易发生摩擦或争执。

济南慧爱心理咨询中心心理情感专家

吕善镇说，“心理中暑”的人主要表现为情绪烦躁、心境低落、行为古怪。比如常因微不足道的小事与家人或同事闹意见，而自己则觉得内心燥热，头脑糊涂，不能静下心来思考问题，经常丢三落四忘掉事情；对什么事情都不感兴趣，觉得日子过得没劲，对同事和家人缺乏热情，这种情况清晨稍好，下午变坏，晚上更甚，常会固执地重复一些生活动作。

吕善镇建议，发现自己有“心理中暑”的症状时，可以经常听听舒缓的轻音乐，或静坐沉思，闭上眼睛想象森

林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境，降低“心理热度”。

突然打断别人 谈话者都希望听众把注意力集中在自己身上。交流过程中，如果突然打断别人，就会将原来属于他人身上的注意力转移到你的身上，使得别人失去了本来的倾诉欲。记住，要平衡好“听”和“说”的度，不要“抢话”，先确认对方说完，得到注意与认同后，才轮到自己发言。

《当代健康报》2017.7.13 文/吉祥

林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境，降低“心理热度”。

“特别是像医生、媒体工作者这种压力大又有高度责任感的职业，更应保持情绪和心理上的稳定。”对日常生活中的一些事情，要尽可能以积极、乐观的态度去理解，与他人相处尽可能以善良、宽容服人。另外，根据夏季昼长夜短的特点，应及时调整自己的生活节奏，养成早睡早起和午休的习惯，有规律的生活习惯是保证心情舒畅的法宝。

《人口导报》2017.7.13 文/小可

害怕与人交流 或具有人格特质上的缺陷

又是一年毕业季，刚踏出大学校园的毕业生们都兴奋地在朋友圈里交流自己找到的工作，可小艾（虚拟人物）却独自待在卧室，一脸愁容。小艾是著名高校的应届毕业生，而且学习成绩不错，但她却不愿意和陌生人打交道。2个月前，小艾收到了第一份面试通知，虽然准备得十分充分，但在参加面试的时候，却感到非常紧张，面红耳赤不说，就连说话都语无伦次，结果自然是没有通过面试。后来小艾又接到了几个面试电话的通知，但她都直接挂断了。看起来小艾只是有点内向和胆小，但事实上，小艾很可能患有社交恐惧症。

到底是内向、胆小，还是患有社交恐惧症？

社交恐惧症又被称为社交焦虑障碍，是焦虑障碍的一个重要亚型，其主要症状是害怕受到注视，例如害怕在大庭广众之下讲话等，症状严重时甚至不敢出门，影响到日常工作和生活；害羞则是一种常见的人格特质，本身并不具有病理性。那么，如何区别社交恐惧

症和正常的害羞心理呢？这关键要看具体表现的合理性、发生频率、程度（和同类人群相比是否明显超出正常范围），是否伴有出汗、手抖、心慌、面红、发热等自主神经症状，是否会明显影响学习、生活、工作，是否有回避行为等。此外，社交恐惧症患者往往能够意识到自己的异常表现，但却无法控制自己。

引发社交恐惧症的原因有哪些？

家庭因素 研究表明，父母对孩子的过度限制和过度保护，都会使孩子没有机会与社会接触并学习一些基本的社交技能，进而很容易引发社交恐惧症。

神经生物因素 研究发现，与正常人相比，社交恐惧症患者血液中的去甲肾上腺素水平更高。

认知因素 部分社交恐惧症患者将社交活动看作是一种危险或威胁，从而诱发一系列情感、行为上的表现。

人格因素 研究发现，大多数社交恐惧症患者都具有人格特质上的缺陷，包括自卑、胆小、对外界过于敏感、过

分追求完美等。

如何治疗社交恐惧症？

即使患有社交恐惧症也无需过度担心，因为临床经验表明，绝大多数社交恐惧症患者在接受治疗之后，症状都会得到明显缓解。对于症状程度较轻、愿意接受心理治疗的患者，应该首选心理治疗；如果患者因工作忙等原因不能或不愿意接受心理治疗，则可以首选药物治疗，但将药物治疗与心理治疗结合起来才是治疗社交恐惧症最有效的方法。

此外，大多数社交恐惧症患者都起病于青少年时期，因为这一年龄阶段恰好是心理发展、人格完善的关键时期，所以对于青少年来说，预防社交恐惧症非常重要。除了青少年自己要有意识地多参加社交活动、多与其它人交流之外，学校的教育者和家长也应该注重培养孩子的集体意识和社交技能，减少过多的限制和呵护，这样才能帮助孩子健康成长。

人民网 2017.7.17 文/吴佳馨

想必有些人在看到诸如莲蓬之类的东西之后，会产生严重的不适感，这就是我们俗称的密集恐惧症。那种密集孔洞的画面会让有这种症状的人产生强烈的排斥感，有时甚至引发呕吐等症状。

人何以产生密集恐惧症

出于生存的本能，人类对寄生虫及传染性疾病产生了根深蒂固的焦虑和恐惧。最近的一项研究发现，密集恐惧症可能与这种忧虑存在联系。

在这项新研究中，肯特大学的心理学家调查了300多名来患有密集恐惧症的人。同时，研究人员还招募了300多名没有密集恐惧症的大学生作为对照组。

科学家向参与者展示了16幅真实物体的图像，它们都呈现出多个大致圆形的图案。其中8幅与各种疾病有关，包括皮疹、天花疤痕或扁虱（蜱虫）。另外的8幅没有涉及疾病，而是一些普通物质，包括莲蓬、被钻孔的砖墙。

结果发现，尽管两组参与者都表示那些与疾病相关的图像令人不快，但只有密集恐惧症组报告称，那些与疾病无关的图像也极其令人不快。科学家认为，密集恐惧症可能是对传染性疾病的一种进化反应。令人厌恶的感觉有助于人们避免潜在的传染源，这种厌恶感正是密集恐惧症表现出的主要感觉。

研究人员指出，许多传染性疾病会引起皮肤的密集反应，包括天花、麻疹、风疹、斑疹伤寒和猩红热。而且，诸如疥螨、扁虱和人肤蝇等体外寄生虫也会有类似的效果。

根据这项研究，绝大多数的密集恐惧症参与者在观看了这些图像后，都表现出了恶心的感觉，有些甚至还出现了呕吐感。有一小部分人描述了与恐惧有关的感觉；还有一些人表现出很痒的感觉，犹如虫子在皮肤上爬过；或者是虫子感染了皮肤的感觉。

总之，密集恐惧症可能是对传染性疾病的一种进化反应，有助于避免危险之物。所以，下次如果看到类似的图片，请告诉自己它们并没有危险，无需过度反应。如果在现实中，则要视情况而定。

百度知道日报 2017.7.14