

# 如何克服恐懼

報告者:陸上系二年級 趙鈺欽

# \* 目錄

反應

因素

影響

如何克服

結語

# 恐懼反應

生理

心理



# 恐懼因素

- \* 生物學上的因素: 先天遺傳性的性格脆弱，天生緊張而顯神經質，這類人最易產生恐懼感。例: 自閉症
- \* 精神因素: 無能解決自身承受的精神壓力。

# 恐懼的症狀類型

- \* 單純性恐懼症：某特定環境或某特定物體的恐懼，如畏高、畏乘電梯、怕蛇等
- \* 社交恐懼症：公眾的注視、他人交往，害怕自己的行為會帶來羞辱
- \* 廣場恐懼症：公眾場所的恐懼。害怕離開自己熟悉的「安全」地方

# 為何會感受到恐懼

陌生 不明確 威脅性 ...



# 恐懼影響

畏縮 逃避 放棄...



# 如何克服

## 1. 信念激勵





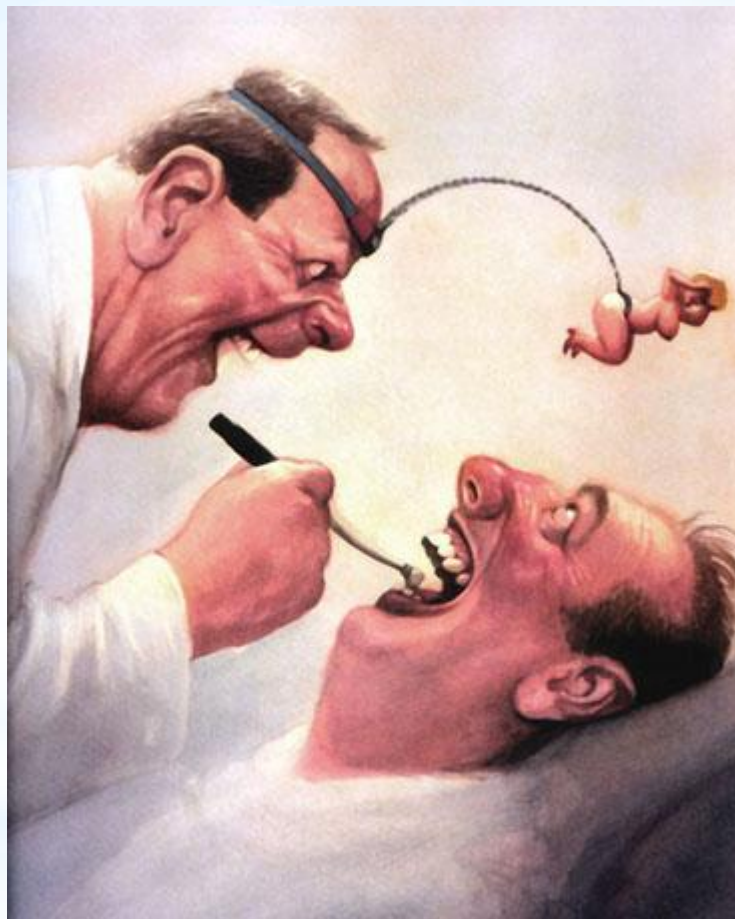
# 如何克服

## 2. 接受



# 如何克服

## 3. 轉移注意力



# 如何克服

## 4. 情緒放鬆



短片

接受

# 結語

\* 每個人心中,都會有著使自己害怕和**恐懼**的事物,導致自己寸步難行,我們也從中尋找克服恐懼的方法,讓自己從恐懼中進步學習,成就更好的自己

資料來源:

<http://www.tword.com/wiki/%E6%81%90%E6%87%BC>

<http://healthy.bayvoice.net/b5/medicine-discovery/2015/01/16/183886.htm%E6%95%99%E4%BD%A0%E6%80%8E%E6%A8%A3%E5%85%8B%E6%9C%8D%E6%81%90%E6%87%BC%E5%BF%83%E7%90%86%E9%9A%9C%E7%A4%99-8%E5%80%8B%E6%96%B9%E6%B3%95%E6%81%A2%E5%BE%A9%E4%BA%BA%E6%A0%BC%E9%AD%85%E5%8A%9B.html>

<http://www.baik.com/wiki/%E6%81%90%E6%83%A7>

報告結束

謝謝聆聽