

人为什么会害怕

从小到大我们会遇到大大小小的各式各样的害怕心理，也许在很小的时候我们会怕黑、怕考试，到了长大以后我们可能会害怕孤独、害怕挑战、害怕失败

首先可以肯定的是害怕是人体大脑当中产生的一种连锁反应，在我们大脑当中细胞会不断地传输信息，进而刺激身体释放出多种化学物质，这些化学物质可能会使得我们出现心跳加速、呼吸急促以及肌肉紧张等情况，人就会因此有意识地作出一些思维和行动。

其实害怕的本能是在保护着我们，虽然我们产生害怕的过程是以令人害怕的刺激物开始的，但是我们最终都会以迎战或者逃避的反应而结束。我们首先要勇敢地去了解到底自己害怕的是什么，最终才有可能去战胜它、克服它。