

附件1.4 「戰鬥或逃跑」影片文字版

當古人在森林遇見一隻獅子，感到生命受威脅時，大腦會傳送訊息通知身體準備好應對的工作。如果不想被獅子吃掉，我們需要作出選擇：戰鬥攻擊或逃跑。

這時身體就會響起警鐘，並且產生一連串的反应，例如：心跳加速、肌肉繃緊等。這些反應都是為了讓我們能更好地準備抵禦突襲，保護自己免受傷害。因此，過程中所出現的反應都是屬於正常的，讓人可以在心理及生理上為逃離危險作好適當的準備。這個與生俱來的反應機制叫做「戰鬥或逃跑」。

回到現代，人類雖然不用再抵抗猛獸，但面對困境或危機時，身體警鐘同樣會響起，並且自動開啟這個「戰鬥或逃跑」的反應機制來保護我們，幫助我們應對緊急狀況，脫離威脅。有時，有些人可能會把測驗考試和人際社交看成是猛獸，出現「戰鬥或逃跑」的反應機制。例如：當我們知道有突擊小測時，我們身體的警鐘就會響起，並可能起動「戰鬥」模式，產生一連串的身體反應，讓我們更集中精神，努力完成題目。又例如：當我們被他人欺負，我們身體的警鐘也會響起，並可能起動「逃跑」模式，產生一連串的身體反應，讓我們更快地逃離現場。