

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：** 沒有小被被，就等於沒我？！對於玩偶的依賴是「戀物癖」？！

**摘要：** 有些人擁有小被被或是隨身攜帶的玩偶玩具，是從小拿到大，一種不能捨棄的安全感，部分人不懂，為什麼要他們戒掉？

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

「小被被不可以洗！」、「沒有小被被我就睡不著...」，這兩句話一定是擁有小被被的人經常跟他人說的話。為什麼不能洗？為什麼沒有就睡不著？這一定是許多人的疑問，擁有小被被的人有分派別，第一是氣味派；第二是觸感派；第三是混和派。

有些人一定要拿著小被被才睡得著，有的則是睡醒就要看見玩偶在自己床邊，即使小被被或是玩偶已經很久沒洗甚至破破爛爛的，也還不准家人拿去清洗。不能洗他們是因為洗過的小被被摸起觸感不一樣，還有和讓人覺得安心的氣味會消失，把小被被丟棄甚至會引發他們情緒崩潰。

為什麼小被被這麼重要？在心理學上小被被稱為安全毛毯 ( Security Blanket )，是用來提供安慰作用的物品 ( Comfort Objects )，意即「慰藉物」或「過渡物」，其實還有個專有名詞叫做「過渡性客體」，這個概念是由英國心理學家 Winnicott 所提出，用來稱那些孩子們用來「替代」照顧者的物品，例如：絨毛玩偶或是那些有點髒髒破破的小被被。要成為暫時替代照顧者的物品，這些東西一定要具備使人感到安心的特質，摸起來柔軟舒服還有氣味就是很重要的部分。

小被被或是玩偶的氣味不只能喚起記憶，也能喚起對記憶中的情緒，我們對特定的情境氣味會產生熟悉的感覺，這是因為杏仁核的關係，而杏仁核是產生情緒引發出記憶的地方，也解釋為什麼如此迷戀小被被的氣味，因為那個熟悉的氣味有著我們和主要照顧者間的回憶，也正是杏仁核發送信號讓我們想起安心的味道，而感到安心。

人類的大腦在處理嗅覺和記憶的區域有部分互相連結的，幾乎可以說氣味與記憶密切相關，從演化來說，祖先在判斷食物是否具有毒性這件事來說，正是依靠嗅覺，所以聞到刺鼻、不尋常的氣味時，大腦就必須從記憶裡尋找這是否具有危險性。

最後也別逼這些人戒掉對小被被和玩偶的依賴，小被被的存在就像是心靈支柱，為日常陪伴的工具，就算是用了多年變得泛黃破舊也不能捨棄，而且味道對人來說是產生安全感的一種很重要的因素，對他們來說每天聞聞熟悉的味道，是最紓壓的方法，有達到自我安撫的效果。

**參考資料**

1. 杏仁核維基百科(2023/02/08)  
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9D%8F%E4%BB%81%E6%A0%B8>
2. 慰藉物維基百科(2023/08/09)  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%85%B0%E8%97%89%E7%89%A9>
3. Yahoo!《好眠事務所》為什麼小被被的味道令人著迷？(2023/02/16)  
<https://reurl.cc/RW3DAg>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。  
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
  - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖