



## 近来那些有趣的心理学研究

□rkrandhir CC0

### ■天天发自拍,别人会怎么看?

人们如何看待那些爱发自拍的人?一篇发表在《个性研究杂志》(Journal of Research in Personality)的论文提出,人们对在社交平台上发大量自拍的人评价并不好。

华盛顿州立大学的 Christopher Barry 及其团队招募了29名年龄在18至27岁之间、Instagram账号上至少有30张图片的大学生。研究人员对他们发布的图片进行截图,并邀请他们完成一份用来衡量自恋、自尊、孤独、寻求刺激及五大性格特质的问卷。随后他们发布的图片被编码为“自拍”“他拍”和“无本人图像”,并根据不同主题进行归类。

在第二阶段的测试中,研究人员向199名来自其他大学的学生展示了每30张为一组的截图,并要求他们从孤独、成功、外向性、吸收、可靠性、情绪性、善解人意等13个方面对图片组所展现的个体进行评价。

在与第一组的测试结果进行对比后,研究人员发现,尽管第二组确实从照片里捕捉到了一些线索,他们并不能准确地评定第一组的人格属性。但在评价方面,他们表现出了一致性:发布更多自拍的人被认为是不受人喜爱的、不那么成功的、缺乏安全感且不欢迎新事物的,而发布更多他拍的人得到了更多积极评价。展现身体特征的自拍,例如秀肌肉的照片,得到了最多的差评。

不过,这项研究存在局限:29人的样本数过小,而且其中只有8名男性;第二组评价第一组时唯一的依据就是照片,而潜在个性信息的另一个重要来源——配图文字被剔除了。

### ■哪个表情的使用率最多?

根据 The Unicode Consortium 的调查,“笑哭”表情已成为人们最常使用的表情符号。在分析了多个来源的匿名数据后,该机构给出了一个热门表情排行榜,其中“笑哭”表情使用率最高,为9.9%。

这个时常出现在搞笑评论或讽刺语气中的表情为何有这般魔力?认知心理学家 Monica Riordan 认为,“笑哭”表情的夸张特质是其吸引力的关键所在。大量研究表明,人与人之间的交流有55%是由肢体语言如手势、姿势、面部表情完成的,谈话语气及音调变化则占38%。而在不涉及肢体语言和音调变化的短信交流中,人们倾向于使用夸张表情来弥补信息、强化情感——当你打出“笑哭”表情的时候,你不一定真的笑出了眼泪,但对方看到表情便能解读出你想要表达的欢乐、讽刺或无奈。

以“笑哭”表情为代表的表情符号,也可能是人们用来维系社交关系的“工具人”——它们有时并不是真实的感受,而是“对方希望自己表达的感受”。如果你收到了一条并不觉得好笑的笑话,除了毫无灵魂的“哈哈”,你也可以发一个“笑哭”表情,让它替你完成对方对“笑”的期待。

### ■停用社交媒体并不能让人更幸福

离开手机和社交媒体会让我们变得更幸福、更满足吗?堪萨斯大学的 Jeffrey Hall 及其团队研究了当人们积极避免使用社交媒体后的结果。

在剔除了一些未能按照约定停用社交媒体的参与者后,研究人员将数据输入了统计模型,最终得出结论并不十分令人惊讶:无法通过孤独感、幸福感和生活质量来判断参与者是停用还是在如常使用社交媒体。研究数据显示,停用或少用社交媒体会使孤独感减少,但对其他与幸福感相关的指标影响甚微。“关于社交媒体负面影响的研究应当被更仔细地解读。”研究者在发表于 Media Psychology 的论文中写道。

这项新的研究也有其局限性:样本数量不大,研究者也承认他们没有足够参与者来检测可能存在的某些微小影响。不过,从另一方面来看,如果这种影响微小到只有在样本数量极大的情况下才显现,那么它在现实世界中的实践意义或许不大。

### ■能够区分负面情绪,真的很重要

处理消极情绪的第一步是区分它们。如果无法进行区分,那么痛苦的原因便难以确定,自我调节也会变得困难,这就是低 NED (Negative Emotion Differentiation)。来自罗彻斯特大学的 Lisa Starr 和她的同事们主导了一项针对青少年人群中 NED 的研究,他们不仅关注青少年群体中的 NED 和抑郁症状,也关注日常生活中的麻烦事和压力性事件对青少年造成的影响。

研究团队研究了233名年龄在14到17岁之间的美国青少年后发现,那些在为期一周的调查中表现得难以区分消极情绪的青少年更容易在遇到困扰后经历短暂的情绪低落。他们在18个月后的测试中也表现出了更程度的抑郁症状——但这有一个前提,即他们时常处于压力之下。

为何低 NED+压力会成为抑郁的危险因素呢?低 NED 人群无法确定自身情绪反应的原因和结果,因此当负面情绪来临时,他们并未做好应对准备。情绪调节的缺陷反过来使得压力源带来的情绪后果难以控制,因而进一步导致抑郁症状的发展。

如果该项研究结果成立,那么“情绪标签化”(affect labeling)或许是解决青春抑郁极为有效的手段。“情绪标签化”是教会人们理解并识别各种情绪的过程,它已被证实能够减轻负面情绪的强度,帮助人们恰当应对。

### ■不诚实的行为真的会对自己不利

谎言未被发现就能逃脱惩罚吗?来自密歇根大学的 Julia Lee 及其同事对不诚实行为是否会削弱我们的“移情准确度”(即察觉他人情感的能力)进行了检测。他们提出,不诚实行为可能会使我们脱离他人,从而使社会互动更加困难,这对维护关系、处理冲突和合作工作都有重要影响。

研究人员先是询问了259个成年人他们在工作场所进行不诚实行为的频率,并给另一组的150个人提供了在电脑游戏上作弊的机会。之后所有人都接受了旨在衡量个体识别他人面部、声音和肢体语言的能力差异的测试。结果发现,在两组参与者中,更多不诚实的行为与更多的判断失误相联系。

为了进一步确认是不诚实行为与判断准确度的因果关系,研究人员进行了第二个实验。他们为样本大学生提供了在掷骰子游戏中赢取真钱的机会。第一组参与者被要求预测哪一边的骰子数字更大,正确的猜测可以换取更多现金。随后,第二组同样被要求进行预测,不过是在抛掷骰子之后——这给他们提供了说谎的机会。与第一组相比,第二组的参与者给出了更加准确的预测结果,说明他们利用了作弊机会。在随后的测试中,他们表现得也更差。

为什么不诚实行为会损害我们的移情准确度呢?一种解释是,它减少了我们的“关系自我建构”,即我们在社交关系中对自我的思考程度。这种社会距离帮助我们合法化不道德行为,因为它减少了对他人的关注、降低了关注程度——一种避免“直视他人”的字面形式。

### ■好的“隐喻”能促进目标达成后的持续成长

学习,锻炼,健康饮食,努力工作……人人都关注如何“达成目标”,而来自斯坦福大学商学院的 Szu-Chi Huang 和 Jennifer Aaker 将目光投向了目标达成之后的时刻。他们发现,如果将目标达成的过程视作“一段旅程”而非“达到目的地”,人们更有可能将与目标相关的行为习惯坚持下去。

我们依赖“隐喻”来处理抽象概念与事物。以“达成目标”为例,Szu-Chi Huang 和 Jennifer Aaker 提出,如果人们将完成目标的过程视作一段旅途,他们更可能在达成目标的时刻回想开始的那一刻,以及一路走来的起起伏伏。这种感觉会让他们感到自己已转变为进行这些特定行为的人,进而使行为延续。

这一结果来自涉及美国大学生、大学职工、节食者,计划在14天内走100,000步的锻炼者、106位在加纳进行商业教育计划的高管等人群的六项研究。研究者认为,这一结果是研究利用隐喻提高成功延续几率的开始。

## 去年十大食品安全流言你知道吗

在中国科学技术协会指导下,中国食品科学技术学会发布“2019年食品安全与健康流言榜”。十大食品安全流言为:

1:喝“千滚水”会造成亚硝酸盐中毒。科学真相:反复煮沸的饮用水中亚硝酸盐含量会有所增加,但在人体正常饮水量下,不会引起亚硝酸盐中毒。

2:服用维生素C补充剂能预防流感。科学真相:维生素C又称抗坏血酸,广泛存在于新鲜蔬果中,有实验发现其具有缓解感冒症状的作用,但临床疗效尚未能肯定,其可预防流感没有科学依据。

3:食物清洗变色是添加了人工色素。科学真相:在日常生活中看到食物变色、褪色的现象基本都是天然色素不稳定或溶解造成的。

4:吃西瓜感染H7N9病毒。科学真相:H7N9是可能导致人类感染禽流感病毒的常见亚型之一,但实际感染人类导致禽流感非常罕见,也不会通过新鲜、干净的水果传播。

5:喝荷叶茶可快速减肥。科学真相:相关研究尚停留在动物实验层面,尚未有严密、科学的人体实验证据。其对不同人群的安全性也有待验证。

6:最聪明的孩子都吃素。科学真相:尚无科学证据表明“膳食结构与智力发育之间有关联”。如无营养专业人员指导,简单从儿童餐单上去除所有动物性食品,极易引起营养不良而妨碍学习能力。

7:生吃鱼胆能清肝明目和消火。科学真相:生吃鱼胆治病无依据,滥用中毒案例时有发生。

8:奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手。科学真相:任何食物过量食用都可能带来不利影响。奶类含有丰富的钙,肉类含有血红素铁,肉蛋奶均可提供丰富的优质蛋白和多种维生素,按膳食指南建议适量食用有利于保障充足营养状态。

9:喝蒲公英茶可以祛肝毒治肝炎。科学真相:蒲公英为药食两用物质,但蒲公英茶不能达到发挥治疗作用的剂量。

10:只吃蔬菜水果可以减肥。科学真相:长期以蔬果为膳食主体,谷物、豆类、肉蛋奶等食物过少,极易造成蛋白质、必需脂肪酸和部分微量营养素摄入不足,导致营养不良,肌肉流失,代谢率下降,长期来说不利于维持好身材。

## 世卫强调简单5步骤可助预防流感

目前,北半球已进入流感高发期。世卫组织在其网站上介绍,简单5个步骤即可帮助最大程度预防流感,其中最有效也最关键的预防措施就是接种流感疫苗。

世卫组织表示,每年接种流感疫苗是保护自己免受流感及严重并发症影响的最有效方法。疫苗接种对于处于妊娠各个阶段的孕妇都特别重要。此外,接种流感疫苗对于6岁至5岁的儿童、老年人、慢性病患者以及卫生保健工作者也至关重要。至于很多人担心的接种流感疫苗是否会有副作用,世卫组织强调,“流感疫苗不会使你感染流感”,接种疫苗后感到疼痛或发烧是完全正常和自然的反应,一般只持续一两天。

除接种疫苗这道屏障外,世卫组织介绍,经常洗手、避免触摸自己的眼鼻口、远离流感患者、如果感到不舒服应留在家中,这4个步骤对于有效预防流感也十分有效。

世卫组织解释,保持双手清洁,可以防止包括流感在内的许多感染。流感病毒最有可能通过眼鼻口进入身体,人们可以通过避免触摸来降低感染风险。流感具有传染性,容易在拥挤的地方传播。如得了流感,应尽量留在家中,不要带病上班上课,迅速隔离自己,有助防止传播并挽救生命。

## 黄斑变性致盲患者有望恢复视力

黄斑变性是导致50岁及以上人群失明最常见原因之一,目前还没有治愈的方法。通过植入人工视网膜帮助失明患者恢复视力可能是一个解决方案,但它可行的一个关键问题在于大脑是否能集成自然视觉和人工视觉信息。最近以色列巴伊兰大学和斯坦福大学的研究人员在新一期美国《当代生物学》期刊上发表研究报告说,他们的研究发现大脑在处理对视觉有重要作用的信息的同时,也具备集成自然和人工视觉信息内容的功能。

视网膜位于眼睛内部,它含有感光受体,负责感光、处理信息然后传送到大脑。黄斑是视网膜的中心区域,相比视网膜周边区域,黄斑的视觉精确度要高出10至20倍。就黄斑变性患者而言,他们视力受损是视网膜中心受损导致精确视力受损,但视网膜周边区域视力依然正常。

当视网膜中的光感受器受损时,可以植入人造视网膜,也就是一种比头发还要细小的电极构建的设备,通过激活这些电极对剩余的视网膜细胞产生电刺激,从而恢复部分视力。植入人工视网膜的黄斑变性患者具备人工的视网膜中心视觉和正常的视网膜周边视觉。

