

過年怕不是又要尬聊? 科學家發現我們常常低估別人對自己的興趣

19世紀的英國著名哲學家和心理學家約翰·穆勒(John Stuart Mill)曾說過:“人類與和自己不同的人接觸并溝通,自古以來都是進步的根源。”

美國心理學會(American Psychological Association)公布的研究報告顯示,人們常常會從有意義的深度交談獲益,幫助我們鍛造彼此的聯繫,但面對陌生人時我們往往淺談即止。

一支研究團隊指出,這是因為我們低估了他人對我們生活的興趣,并且錯誤地認為,與陌生人進行深度交談會比實際情況更加尷尬,和不那麼使人愉快。研究人員表示,這一發現具有重要的現實意義,特別是隨着這場全球大流行減輕,人們逐漸重拾社交活動。

“我們錯誤地認為其他人對我們有些冷漠,因此避免了更親密的交談,覺得這會很尷尬。”該論文的主要作者、德克薩斯大學奧斯汀分校(the University of Texas at Austin)的Amit Kumar教授表示,“事實上,如果我們與他人進行更深入的交談,我們可能會更快樂。”

該論文主要作者、芝加哥大學

布斯商學院(University of Chicago Booth School of Business)的Nicholas Epley教授補充道:“這讓我們想到一個有趣的社會悖論:如果以深入和有意義的方式與他人聯繫會增加幸福感,那麼為什麼人們在日常生活中不更頻繁地這樣做呢?”

為了回答這個問題,研究人員設計了一系列的12個實驗,總共入組超過1800名志願者。這些志願者被要求以1對1(主要互相為陌生人)的方式,在不同的實驗中分別討論相對較深或較淺的話題。

淺顯的問題包括典型的閒聊話題,例如:“你上個月看過的最好的電視節目是什麼?”;或“你覺得今天天氣怎麼樣?”

而深層的問題則會引出更私密的信息,比如:“你能描述一下你在別人面前哭泣的經歷嗎”,或是,“如果一個水晶球能告訴你關於你自己、你的生活、你的未來或其他任何事情的真相,你想知道什麼”。

在交談前,志願者需要報告他們預測談話會有多尷尬,他們認為將會對對方產生并感知到的聯繫,以及他們會有多享受交談的樂趣。交流之後,志願者重新對談話

的實際尷尬程度、實際的聯手感及實際體驗的享受程度進行了評級。

并且,這種效應在深度對話中往往更強。相比分配到淺層話題的志願者,討論深度話題的志願者明顯高估了對話的尷尬程度,而實際的交談也更令人愉快,并導致更強烈的聯手感。在其中一個實驗中,志願者與分別與兩位陌生伙伴進行了深層和淺層的交談,他們最初偏向于淺層話題,但實際更享受深層話題的探討。

Kumar教授說道:“我們招募了來自世界各地的學生,在淺層志願者和恰好到公園碰到的人,但是在所有受試者樣本中,我們都發現了相似的效應。”

又回到了最開始的問題:那麼為什麼人們不願意進行更多的深度交流呢?

研究人員懷疑,這可能是因為人們低估了陌生人對了解他們更深層次想法的興趣。

在一些實驗中,研究人員要求志願者預測他們的談話伙伴對談話的興趣程度,并對比實際情況,發現人們總是低估談話對象對了解他們的興趣。

Epley教授解釋道:“人們似乎



認為,在談話中透露自己的一些有意義或重要的事情,會遭遇茫然的目光和沉默,但這並不是事實。人類具有深厚的社會性,在談話中往往會互相回應。如果你分享了有意義和重要的東西,你就有可能同樣獲得有意義和重要的信息,從而進行更好的對話。”

此外,對談話對象的預期也會產生影響。研究人員要求志願者想象他們會與一個特別有愛心和

對他們感興趣的人、或與一個特別冷漠和對他們不感興趣的人交談。

同時,預先被告知這些信息(大多數時候低估別人對自己的興趣)的志願者,也會更願意與陌生人進行深層溝通。

研究人員指出,這些發現具有重要的實際意義,如果我們能意識到其他人也喜歡有意義的談話,可能會大大促進我們與他人交流的質量。

去年春節我胖成了球,今年還有救嗎?

正所謂“每逢佳節胖三斤”,在春節這樣闔家團圓的長假裏,長胖似乎是一件很難避免的事情。這不,支持這個觀點的不僅是我們的直覺,還有科學研究的數據。

2017年,Journal of Obesity 期刊的一篇陳述性綜述論文就指出,在聖誕節前後的一個月裏,體重平均會增長0.8~1.8斤——看似不多,但要知道,個體平均每年的體重增長也不過是0.8~2斤。更重要的是,在此後的幾個月裏,短時間內增長的這些體重并不會完全減下去。因此,當你遇上5個、10個這樣的節日,體重的變化可能就會非常可觀了。

假期長胖的原因也很容易理解:吃得太多,動得太少。2014年的一項統計顯示,英國人在聖誕節當天的平均能量攝入是推薦值的3倍。在假期,我們更容易隨時攝入

零食、酒精飲料,常常與家人朋友一起聚餐,這些因素都會在無意間增加能量攝入。

今年春節,我們又要“坐以待胖”了嗎?當然,如果你足夠堅定,能在放假期間也能堅持控制能量攝入、堅持鍛煉,自然不成問題。但對於大多數很難主動做到這一點的普通人,外界的幹預措施就顯得尤其重要了。

為了幫助我們過一個健康的長假,科學家們也是煞費苦心。2018年,BMJ 聖誕特刊的一篇論文就為了幫助我們在長假期間控制體重,提供了一些……或許有用的指南。

在這項研究中,英國伯明翰大學領導的研究團隊對272名成年人進行了研究:其中一半為實驗組,接受3類幹預措施;另一半為對照組,他們祇收到一份印有簡要信息

的宣傳頁,這張宣傳頁也不包含任何飲食建議。

研究始于聖誕假期之前的11月或12月。度過聖誕假期後,到了收集結果的時間。對照組的體重相較于基準體重,不出所料地重了0.74斤;然而,實驗組在長假之後,體重不升反降,平均輕了0.26斤。也就是說,有無幹預措施,長假後體重的差異達到了1斤。

究竟是哪些并不繁瑣的幹預措施,產生了這樣的效果?總體來說,這套幹預措施旨在通過自我調節、習慣形成模型,提高志願者對食物的抵抗力,它包含了以下3類內容:

1. 記錄體重變化

具體來說,要求志願者每周至少稱重兩次(如果條件允許,每日都自我稱重),并將體重變化軌迹記錄下來,以提醒控制攝入。

2. 用卡片提醒食物的能量
實驗開始前,研究者向實驗組的志願者發放卡片,以圖片的形式提醒志願者:我們常吃的那些食物,熱量相當于多大的運動量?例如,一枚肉派的熱量相當于跑21分鐘消耗的能量;一小杯紅酒的熱量則相當于步行32分鐘。這些直觀的提醒旨在減少能量攝入,并鼓勵多加鍛煉。

3. 10條具體提示
相比于對照組手中缺乏有效信息的宣傳頁,實驗組收到的第三項幹預措施,是一張包含了10條具體提示的宣傳頁。在先前的研究中,有證據表明這些提示能幫助超重量人群減肥。這10條提示來自2008年的一篇International Journal of Obesity 論文,包括:

規律進食:無論一天吃幾餐,每天盡量在相近的時間點吃飯。

減少脂肪攝入:食用牛奶、沙拉醬等食物時,盡可能選擇減脂的產品;少攝入高熱量的食物。

每日一萬步:可以使用計步器幫助你計數;每天步數不斷增多,直到達到最終1萬步的最終目標。

選擇健康的零食:如果一定要吃零食,相比于巧克力這樣高熱量的食物,盡可能選擇健康的食物,例如新鮮水果和低脂酸奶。

閱讀營養標籤:留意食物包裝上的說明。準備食物時,檢查標籤上的脂肪、碳水化合物信息。

注意進食分量:不要在盤子裏堆積太多食物;在添飯之前再三考慮。

多站立:每小時至少站起來活動10分鐘。

注意飲料中的能量:限制每日的含糖飲料和酒精攝入量,盡可能喝水或者無糖飲料。



川陝名吃

地址 (DC店和Rockville店)
2700 New York Ave. NE,
Washington, DC 20002
316 N. Washington St.,
Rockville, MD, 20850

營業時間
周日至周四: 11am-10pm
周五、周六: 11am-11pm

電話: (202)636-3588 (DC)
(202)534-1620 (DC)
(301)-875-5144 (MD)

* 从马里兰大学沿1号路南下, 从乔治城和乔治华盛顿大学沿New York Ave 东行, 均約15分鐘車程。店內有大型KTV包廂享受美食, 縱情歡歌。

肉夾饃



涼皮



羊肉泡饃



夫妻肺片



長期誠聘英文好且業務熟練的收銀員和大堂經理, 有意者請電洽。

地道陝西名吃, 聘請原陝西文、湖園宾馆主廚省師傅和趙師傅及其團隊主理廚藝; 同時聘有精通川菜, 粵菜和各類家常菜的駐店廚師; 新型的經營理念, 為您提供一流的服務。店內設釣魚台豪華包廂(最多容納60人)及大型宴會廳(可容納300人以上), 酒水齊全, 卡拉OK助興。環境優雅, 空間寬敞, 自備上百停車位, 可承接各類公司、社團和私人大型宴會。餐廳地處華盛頓近郊, 交通便利, 誠摯恭迎大華府地區各界人士前來品嘗指導。

董事長: 柳奇 敬呈

釣魚台豪華包廂

