## 魔鬼心理实验室为您揭示——

# 网恋的误解与真相(一)

大约有三分之一到四分之三的单身网民尝试过通过网络交友,但是过去的一段时间我们听到有关网恋的故事以及它的成功概率相互矛盾。网络婚介公司把网恋说成一朵花,给人感觉只要一进入婚介公司,结婚奏鸣曲就在远处为你响起。相反,媒体上尽是一些吓人的故事,网恋是骗财、骗色的代名词。真相到底如何?今天魔鬼心理实验室为您介绍心理学对网恋的最新研究成果,为您揭示网恋的真相与误解。

**第一,网恋并不是失败者的专利**

在许多人的印象中,网恋都是一些宅在家里的怪物。事实上刚好相反,有调查表明,网恋者多半很社会性、自我评价也较高、约会焦虑比较低。这些研究表明,他们之所以利用网络寻找恋爱对象并不是在现实生活中完全找不到对象,只是想多一条寻找的道路。人们开始网恋的原因多样而复杂,最典型的是刚刚和前一段感情告别,不过总体而言,网恋的原因多是社会性的而不是个体性的。人们使用网络寻找对象不是因为他们害羞,而是因为刚刚搬到一个新的城市、或者工作时间太长、没有时间遇到陌生人。

**第二,网恋的人确实会撒谎(但是不严重)**

尽管94%的网恋者宣称他们从来不撒谎,但是心理学家对此高度怀疑,通过对80位网恋者的网上资料和他们的驾照上的身高和体重进行比对,结果发现90%的网恋者对他们的身高或体重撒过谎,不过谎言不太严重。体重改动最大,平均修改幅度为5%,相比而言,网恋者对年龄要诚实一些,改动幅度为1.5%,身高更诚实,改动幅度为1.1%。

这些谎言一方面不很严重,另一方面在实际中也没起到什么作用,网恋的人不敢在身高体重年龄上撒很大的谎,因为他们通常希望最终能见上面,所以也知道撒谎太大,一见面就会被识破。

**第三,照片也有问题,但是问题也不大**

即使不使用Photoshop把皱纹修掉,角度和灯光都很容易影响一个人的漂亮程度,所以自然而然,我们会认为网恋的人会在照片上大做文章。有心理学者对此进行研究,他们把网恋者挂在网上的自己的照片和他们"真实的"照片请人来进行比较,结果发现两者差异并不大。尽管相貌平平的人倾向挂上一张比本人更漂亮的照片,但是差异很小,结果表明,平均而言女性的网上照片只比本人漂亮5%;男性的照片只比本人漂亮4%。这可能还是因为最终要见面,如果用一张比本人漂亮得多的照片,见光死的概率就大得多。

**第四,怎样挑选有吸引力的照片**

以下研究结果来自对7000张网络约会照片的分析结果,它告诉你什么样的照片最有吸引力、什么样的照片能够吸引长时间的网聊:

■ 对于女性而言,高反应率的照片要素是,直视镜头、调情的表情。相反女性最不好的照片是不直视镜头却带有调情的表情。

■ 对于男性而言,最好不直视镜头、不要微笑。男性一定不能有调情的表情,这会极大地降低你的反应率。

关于维持网络时间的照片要素,该研究发现以下特征:

■ 做一件有趣的事情
■ 和动物在一起
■ 在一个有趣的地方(旅游照片)

相反,以下的照片特征会降低你的网聊吸引时间(排名顺序是递增的):

■ 在床上 (轻微缩短聊天时间)
■ 室外
■ 和朋友一起玩
■ 最糟糕的照片是:喝酒! (网聊时间最大杀手)

**第五,依然是物以类聚,人以群分**

网络为我们提供一个便捷的多元和复杂的世界,但是对不起,网恋依然遵循的是相似法则——物以类聚、人以群分,通过对65000位网恋者的调查,研究发现他们寻找和自己相似的人作为对象。这一点,网恋和传统的恋爱并无差异。爱情的基本原则是,我们想找比自己强的,对方不愿意;找比自己差的,心不甘;最终还是找和自己差不多的。所以,现在有些网络婚介公司干脆只为专门人群服务,比如全是体育迷或者全部具备某一特定条件等等(未完待续)。

**魔鬼心理实验室主持人**

**张结海** 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

**曲玉萍** 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS国家科研中心客座研究员。

爱的教育

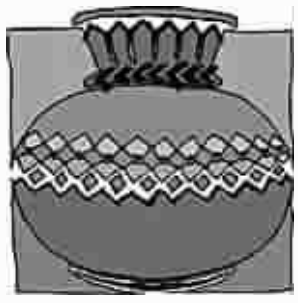
# 愤怒的罐子

小飞正在读小学三年级,学习成绩中上,从不与同学吵架,老师布置的事情一定会不折不扣地完成,即使被老师批评也没有抱怨,是个标准的"乖孩子"。

按理,这样的孩子应该没什么问题,可是妈妈却发现小飞经常晚上做噩梦,在梦中高喊着要杀人,醒来满头大汗,浑身颤抖。本来以为只是孩子白天读书累了,但近来却发展到白天只要说到学校,小飞就会两手紧握,浑身发抖,头上冒汗。妈妈问小飞是否学校里发生了什么事情,小飞却是一句话也不说。前些天,小飞还跟妈妈说不想去上学,说活着真没有意思。这下可把妈妈吓坏啦,急忙带着孩子来工作室求助。

走进咨询室时的小飞,双眉紧皱,满脸愁容,稚嫩可爱的脸紧绷着,好像与谁有着深仇大恨。当妈妈说起小飞在学校是个"乖孩子",只见小飞在一旁牙齿咬得咯咯作响,两手紧紧握成拳头,身体不由自主地颤抖,脸也扭曲得变了形。他声嘶力竭地叫着"不要说啦",眼睛也不由地紧紧地闭了起来,好像内心正在承受着难以承受的痛苦。妈妈说,小飞在家发作起来就是这副模样。

在咨询师看来,小飞的内心正翻腾着万丈怒火,他在努力控制自己的情绪,想把怒火控制住,可是,这火实在烧得太大太猛了,不让它发泄出来就会伤到小飞自己,所以他才如此痛苦。咨询师明白,这时候最重要的,就是让小飞在安全的环境中,放心地把自己心里燃烧的怒火发泄出来。于是就把一个大的毛绒动物放在小飞前面的空椅子上,同时交给小飞一把塑料剑,告诉小飞,前面就是小飞的仇人,他可以放心大胆地打它。同时,示意小飞的妈妈与自己一起离开,并



轻轻关上了咨询室的门。

五分钟后,小飞一脸平静地打开咨询室的门,告诉妈妈自己已经好了。咨询师注意到那张童稚的脸不再扭曲,变得可爱温和了。咨询师与小飞再次谈起学校,这次,小飞不再那么愤怒,能够平静地回答问题了。

原来,小飞小时候被交给祖父母带,老人家家教很严。小飞从小就被做规矩,优秀的男孩子必须学会忍耐,男人要喜怒不形于色,君子要品行端正有肚量,不能与人吵架斗气,以免坏了名气。带着这顶"好孩子"的帽子,小飞在学校被同学欺负打骂不还手,遭老师冤枉不敢申辩半句,回家也不能向父母诉苦。有泪不能弹,有气不能出,打掉牙齿往肚里咽。这颗幼小稚嫩的心灵实在承受不了这么多,日积月累的愤怒再也控制不住,使得小飞几乎崩溃。

经过咨询师的帮助,小飞学会了接纳自己的愤怒情绪,并且找到了合适的方法去发泄情绪,他变得乐观开朗。前几天他主动给咨询师发来短信,说:现在他感觉到,生活是美好的。

**吴亦君** 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:http://blog.sina.com.cn/wwuyj

我和别人

# 别放大自己的缺点

◎ 王举芳

办公室新调来了一个女同事许晴。一下子有了新话题,这话题当然是在新同事不在的时候悄悄说的。

"瞧见没?她有白癜风,瞧那脸,黑一块白一块的,像斑点狗。"

"听说还没结婚呢,这样的女人,带着房、带着车,我也不会娶,这个样子,半夜醒来会吓死的。"……

我实在听不下去了,说:"别像乌鸦似的,每个人都不完美,你们敢说自己完美吗?"

他们都不作声了。

公司要举行演讲比赛,我没有想到她也报了名,并"杀"进了决赛,最终取得第二名的好成绩。那晚,我们为她举行庆功宴,有同事就问她:"你一点也不在乎自己的脸吗?"

"说不在乎是假的,可是你如果揪着自己的缺点不放,那会添很多烦恼的。其实我以前天天生活在烦恼里,直到有一天,我碰到了那个女孩,她是我以前的同事,患有严重的静脉曲张,我们都打赌说她在夏天绝不敢穿裙子,可是我们都错了。她有很多裙子,长的、短的。这让我们很惊奇。她说:'瑕不掩瑜,一块品质上乘的玉是不会因为小小的瑕疵而降低自身价值的',听了她的话,我才慢慢从抑郁中走了出来。"

其实,每个人都愿意追求美,但每个人都不是完美的,都有这样那样的缺点,面对自身的缺点,我们往往很焦虑,但焦虑是没有任何意义的。如果一味把视线放在自己的缺点上,缺点就会被放大,使自己痛苦不堪。世界原本就存在着瑕疵,但它的美丽依然令人心动不已。

话说经典

# 心态乐观有助于心脏健康

◎ 曹淑芬 编译

科学家们早已知道,长期易怒、紧张或抑郁的人更易患心脏病。而现在,来自哈佛大学的一项对负面心理进行分析的研究结果称,保持乐观心情可能有助于预防心脏病。

负责这项研究的哈佛公共卫生学院的研究人员朱莉亚·波姆说,不仅要专注如何降低患心脏病的风险,还要着眼于如何加强事物的积极一面可能也会有益。

波姆探讨了许多调查正面观点对心脏健康影响的研究,这些观点是由各种心理测量评定。研究发现,乐观似乎特别关键,因为许多研究发现,最乐观的人第一次心脏病发作的风险,是最悲观者的一半。

波姆发现,幸福感较强的人,往往拥有更健康的血压、胆固醇和体重,而且较可能进行运动、饮食较健康、有充足睡眠并且避免吸烟。不过,她提醒,要弄清正面心态是否会使人较想采取有益心脏的步骤,还是健康的生活方式,有助于使人有解决看法。

研究人员指出,有些研究已经发现,使别人笑一下,可能有助于使他们心情变好。不过,其长期效果就不清楚了。

因为,有时候很难办到,特别是在经济困难时。但是,休息片刻放松一下,好好享受阳光普照的一天,可能对心脏健康有益处。