

年轻人为何沉迷“贴标签”

近期,一款名为SBTI的人格测试在微信朋友圈、抖音等社交平台快速走红,成为年轻人茶余饭后的新型社交话题。SBTI全称“Silly Big Personality Test”,直译过来就是“傻乎乎的大人格测试”,其玩法复制MBTI测试的框架。其实,这只是网友自创的纯娱乐恶搞人格测试,并不是专业心理学工具。人类对各类人格测试始终抱有浓厚兴趣,核心源于多重底层心理动机。

人天生拥有认识自我、确认“我是谁”的深层需求 清晰的身份认同始终与个体的心理健康、生活满意度密切相关。然而,在日常生活中,人们往往只能模糊地感知自己的性格倾向,比如知道自己“有时喜欢热闹,有时又渴望独处”,却难以用准确的语言描述这种矛盾。人格测试将复杂的人格特质转化为相对标准化的维度(如内外

向、理性-感性等),并通过具体的提问,引导个体反思自己的行为偏好。当结果把个体分入某个类别时,个体由此获得一种“原来我是这样”的顿悟感。

人渴望通过测试标签寻找同类 人是社会性动物,确认自己并非异类是心理安全感的重要来源。在现实生活中,找到一个真正理解自己的群体,往往需要长时间的相处与试探,而人格测试提供了一种低成本的“同类标记”。即使这种分类是粗略的,它也能有效缓解“我是不是很奇怪”的孤独感,让人在多元而松散的社会结构中找到一种象征性的归属,进而获得心理上的踏实与认同。

人格测试中笼统、模糊的描述容易让人产生“精准戳中自己”的错觉 巴纳姆效应指出,人们倾向于认为那些适用于大多数人的、普遍性

的人格描述是专门为自己量身定做的。许多流行的人格测试(尤其是星座性格、色彩性格等趣味性测试)正是巧妙地利用了这一点。这些描述几乎适用于所有人,几乎没有哪一条是真正独特的。然而,当个体读到这些文字时,大脑会自动忽略那些不完全吻合的部分,同时强化那些看似吻合的部分,并迅速从记忆中提取相关的个人经历来“证实”描述的正确性。正是这种“被戳中”的满足感,让人们乐此不疲地反复完成不同的人格测试,甚至主动将结果分享给朋友,期待获得对方“真的很准”的认同。

人们倾向于用简单标签简化对自己与他人的认知,从而降低社交成本 现实世界的人际关系和自我判断极为复杂,每个人的性格、情绪、行为都会随情境和时间不断变化,很难用一套固定的框架完全

捕捉。人格测试恰好提供了这样一套现成的分类工具。在认知他人时,只要知道对方是“某型性格”,你就不自觉地预期他会如何去做,这虽然难免带有刻板印象的风险,但在初次接触或需要快速判断的场合,这样的标签可以节省大量观察、推断和试错的时间。

尽管SBTI是纯娱乐性质的恶搞测试,但它的流行依然具有积极的心理意义:它以戏谑、恶搞的方式,让年轻人得以释放内卷、疲惫、社交焦虑等负面情绪,用幽默化解生活压力,实现低成本的情绪宣泄。同时,它作为一种轻松的社交货币,能帮助年轻人快速开启话题,拉近人际距离,缓解社交尴尬,构建简单的情感联结,也通过自嘲,实现了自我定义的心理自主,彰显了独立的自我意识。

来源:科普中国

趣知

充电快慢取决于充电线还是充电头

充电快不快,不是头或线单独说了算,而是由“充电头、充电线、手机”共同决定。这其中存在着木桶效应,充电速度被这三者中最弱一环卡着上限。

充电头是“水泵”,决定供电天花板。它负责将220V交流电转为手机能用的直流电。支持快充的头能动态调配电压和电流,把水压拉满。但水必须通过“水管”(充电线)输送。普通线内部铜芯细、电阻大,过强过大的电流不仅造成发热还容易烧毁。因此,很多高功率快充线头里会特意藏一颗E-Marker芯片。它相当于通行证,没它确认安全,系统绝不敢火力全开。

这里最核心的其实是手机,它才是掌控全局的“大老板”。插电瞬间,手机电源管理芯片会和充电头疯狂“对暗号”(即验证快充协议)。只有握手成功且查验线材达标,才会允许大功率注入。不仅如此,手机还会动态“踩油门”:低电量时全速灌水,快充满时果断切成涓流慢充来保护电池寿命。

所以,想体验满血快充,务必凑齐协议匹配的“快充头+特制线+兼容手机”。下次如果充电速度没达到预期,别急着让充电头背锅,不妨先查查那根平时最容易被忽视的数据线,看看它是不是成了隐藏的“限速器”。

来源:中科院物理所

图吧



神二十一乘组完成第三次出舱

4月17日01时36分,经过约5.5小时的出舱活动,神舟二十一号乘组航天员张陆、武飞、张洪章密切协同,在空间站机械臂和地面科研人员的配合支持下,圆满完成空间碎片防护装置安装、舱外设备设施巡检等任务。

来源:新华社

健康

护眼吃蓝莓,选小不选大

蓝莓中的花青素能直接作用于眼底,对经常用眼的人来说,可有效缓解眼干、眼胀,减轻眼部炎症,还能改善夜间视力与暗适应能力。作为一种青蓝色的天然色素,花青素通常存在于植物颜色深的部位。而蓝莓,表皮颜色深,果肉呈青白色,其花青素主要分布在果皮里。但是,蓝莓并非越大越好,只是市场需求带动了大果品种的普及。我们可以做个直观对比:同等重量下,假设小蓝莓果径10毫米、大蓝莓果径20毫

米,1颗大蓝莓约等于8颗小蓝莓,但在果皮的表面积上,大蓝莓果皮的表面积却只有小蓝莓的一半。也就是说,同样重量的蓝莓,小蓝莓数量更多,我们吃到的果皮面积更大,花青素积累自然也就更多。

花青素虽然是一种优质的抗氧化物质,可保护人体免受自由基侵害,但过量摄入会妨碍身体对矿物质的吸收。因此,贫血、缺锌人群不宜多吃,肠胃功能较弱者,需控制单次食用量。

来源:《科普时报》

解惑

湿巾里面是什么水

湿巾里的水不是普通的自来水,而是经过特殊净化处理的纯化水,其主要目的是灭菌。常见类型包括RO纯水(反渗透处理)和EDI纯水(深度离子净化)。通过反渗透处理的RO纯水能有效去除水中的矿物质、细菌和病毒,EDI纯

水的纯度通常比RO纯水更高。如果直接使用普通水,水中的矿物质、离子和微生物会与湿巾中的其他成分发生反应,不仅会影响产品的功效,还容易导致湿巾在保质期内滋生细菌,甚至长出霉斑。

来源:数字北京科学中心

辟谣

睡前吃碳水能快速入睡?

很多人认为,如果失眠了、睡不好,睡前多吃像米饭、馒头、甜食等碳水能够快速入睡,睡得更踏实,甚至能一觉睡到天亮,治好失眠。这种说法过于片面。碳水化合物对睡眠的影响比较复杂,并不是所有碳水都能让人睡得更好。

高血糖指数碳水(如白面包、甜点、精制糖类等)进入人体后会使得血糖迅速上升,随后胰岛素大量分泌导致血糖快速下降,这种血糖波动可能引发焦虑、饥饿感,影响睡眠稳定性,导致深度睡眠减少、夜间醒来次数增加,尤其对代谢异常或糖尿病前期人群影响更明显。低血糖指数碳水(如燕麦、全谷物、糙米)消化吸收缓慢,能维持稳定血糖水平,避免夜间因低血糖或胰岛素波动被唤醒,有助于延长深度睡眠,提升睡眠质量。总之,睡前适量摄入优质碳水可能对部分人有助眠作用,但需注意食物选择和摄入量。若长期失眠,建议及时咨询医生。

来源:科学辟谣