

# 为什么微信上的小红点，总会吸引你点开

## 专家指出,当算法和心理学、脑科学试图占据人的注意力时,应加大对人工智能价值观审视和对人工智能伦理研究

■本报记者 姜澎

每个人都有过这样的经历:打开手机准备回消息或打电话,一看到微信图标右上方的小红点,于是忍不住先打开微信;看完微信,不知不觉又被另一个App牵引,直到关闭手机屏幕才发现自己早已忘了打开手机的初衷。

你以为这是健忘?非也!智能手机每一个App背后的算法,不仅有人工智能领域专家操刀,还有心理学以及脑科学家的“精心设计”,让你不知不觉“深陷其中”。

超级人工智能和人类的博弈,是科幻作品中的永恒主题。而如今,这种博弈或许已嵌入人们的日常生活之中。时下,越来越多的学者开始热议一个话题:当算法与心理学、脑科学等对关乎人类本认知的科学结合得越来越紧密时,算法是否会主宰我们的生活?人类是否会沦为算法的“双仆”?

虽然不同学科背景的专家对此看法不一,但大家达成一点共识:学会与

机器正确相处,对生活在智能时代的每一个人而言,都是一种生存技能,其重要性不言而喻。

### 人的注意力,正在成为被“精心设计”的对象

日前,一部关于社交媒体成瘾的纪录片《社交困境》引发不小关注。纪录片中的主角,正是那些曾经在硅谷等知名互联网公司的从业人员。他们坦言,当开始意识到随着算法的升级,尤其是当算法和心理学、脑科学相互融合,并逐渐占据人类越来越多的注意力时,他们自己也觉得似乎无法逃脱算法的“控制”。

事实上,打开手机、点开某个App或划动拇指,对很多人来说不仅是习惯,也已成为一种肌肉记忆,甚至是一种本能。而这背后,是不是也有一只“看不见的手”在操控呢?

“人工智能的发展,使得机器带来的成瘾行为越来越普遍。”上海交通大学

心理学与行为科学研究院执行院长李卫东介绍,和药物成瘾会给大脑细胞层面带来不可逆变化有所不同,电子产品或社交软件成瘾对大脑机制的影响方式,目前尚未非常明确。但可以确认的一点是,随着算法和人工智能的发展,这类“成瘾”的可能性更大、影响也更广。

要知道,在互联网时代来临之前,人类的一切发明都是基于人类的主动使用,使某项新发明能为人类服务。而如今,技术正无时无刻不在想方设法吸引人的注意力,甚至希望能“操控”人的想法并从而获利。《社交困境》中提到,“一切产品都以营利为目的,但是当这些产品都免费时,那么你就是产品。”

对互联网公司而言,人的注意力正在成为被“精心设计”的对象——用户的增长、用户使用的时间延长,甚至对用户想法的操控,都能换来更多的利润。用户就是能够“自主长大”的产品。

确实,很多人已经发现,信息推送不仅越来越精准,且很多推送是基于个人喜好,由算法算出来的。有时候,这些

推送并不是以事实为依据,其中夹杂着偏激甚至错误的观点,只为迎合用户。随着个人偏好在这些推送中被不断加强,每一个人基于这些推送信息而“看到的世界”也由此显得不同。

### 在算法“包围”中,人将变得越来越焦虑、脆弱?

当算法对人类的爱好和行为预测越来越准确时,越来越多的成年人或未成年人在这样融合心理学和脑科学的算法“包围”中,也许会越来越焦虑、脆弱。学会和机器相处,应该是每一个人面对未来所必须具备的能力。

在同济大学任教的刘翠莲有多年从事心理咨询服务的经验。据她观察,这一代00后、10后,都是在现实世界和虚拟世界同时存在的平行世界中成长起来,他们已习惯网络上的日常社交,包括点赞、评论等。但事实上,无论是点赞还是评论,这些社交界面的功能开发,也都

是根据心理学原理精心设计的。对未成年人来说,短期反馈容易让人获得短暂的满足感,且会让他们不断地追求这样的满足。但这种“诱导”机制,或许也会成为他们心理压力来源。

“人和任何技术或机器之间都存在互动,可能是人控制机器,也可能是人被机器控制。”上海纽约大学教授张峰始终认为,技术是中性的,就像使用搜索引擎时,每当你搜索一个词,推送给你的第一个页面的前10个结果一定是根据你的习惯和偏好精心裁剪过的,目的就是让你喜欢这个搜索结果,从而持续地用这个搜索引擎。“往好处说,这种设计是为了提升用户粘性;往坏处说,也可以理解为通过强化你的偏好,更容易‘操控’你。”

### 更多科学研究,应关注人与机器的交互

和人工智能技术发展速度相比,人

工智能伦理研究则显得落后。不少学者在接受记者采访时都谈到,当下的人工智能发展使得人与机器的关系越来越复杂,人工智能的安全性、可靠性、可信度以及在如何符合人类价值观等方面,都生发出很多值得探索的全新科学问题。

就在不久前,浙江大学心理学研究中心和心理学系的三位学者联合发表文章,提出必须将“人-AI交互”作为新的研究领域,并勾画了具体的研究框架,倡导学科交叉合作,目标是确保人工智能造福人类。

几位学者不约而同地谈到,不恰当的人工智能技术开发已导致了不少伤害人类的事故。仅仅在学术界认可的“AI事故数据库”里就已记录了1000多起事故,如自动驾驶汽车撞死行人、交易算法错误导致市场“闪崩”等。考虑人工智能的价值观等问题,并不是为时过早,其必要性和紧迫性日益凸显。

有学者呼吁,心理学本身是关注人的学科,而从学科发展来看,未来的心理学不仅要更加关注人本身,还应关注人如何与机器打交道。作为心理学的分支,与中国目前已有工程心理学,这个学科的核心科学问题,就是研究在开发复杂系统中,如何保证技术与人的心理、生理规律相匹配,以便于人的理解和操作,使得整个人机系统的效能达到最佳状态。

复旦大学计算机教授张军平也认为,技术本身有其发展逻辑,但是当技术与心理学、脑科学的融合越来越密切时,确实应该加强对人与技术的交互关系研究,并且更客观、更审慎地对待技术。

■本报记者 吴金娟

买张门票,就能在高颜值的空间里自拍,或在密闭屋子里放声大吼,或毫无顾忌地摔碎碗碟……以解压为卖点,如今各类解压馆正受到年轻白领和学生群体的追捧。解压馆真的能帮人解压吗?专家提醒,暴力绝非解压正确方式。线下解压馆良莠不齐,区别于专业的心理解压,解压馆在很多时候倡导以暴力宣泄方式疏导内心积压的情绪,这很可能会加剧极端情绪产生。“对深压压力之中,感到精神极度紧张的人群而言,解压馆无法从根本上解决问题。”

### 颜色鲜艳灯光刺目,网红解压馆氛围与解压背道而驰

“最近烦心事好多,我要约上好朋友去解压馆,好好发泄一下。”大学生琪琪最近迷上了打卡各类解压馆。

通过一些宣泄情绪的活动释放压力,同时达到社交目的,获得朋友圈的高赞。如今,一家家新潮的解压馆可谓“麻雀虽小,五脏俱全”,其中最吸引年轻人的,当属“发泄屋”“摔碗屋”“枕头大战”“打人偶”等项目。年轻人带着一身疲惫和压力来到解压馆,一通嚎叫和摔打后真的可以卸除压力吗?恐怕结果并不乐观。

华东师范大学心理与认知科学学院副教授姚琦谈到一则心理学实验。在该实验中,实验对象被分为三组,第一组成员用静坐、数数等静态方式解压,第二组用打击有画像的沙袋进行针对性的暴力宣泄,第三组则综合采用前两种方式。“结果发现,第一组成员报告的消极情绪最低。这个实验说明,暴力宣泄并没有降低我们的愤怒值,甚至可能起到反向效果。”

尤其值得注意的是,如今的不少解压馆为了吸引人还设置了亲子票。姚琦明确表示,不建议家长带着孩子体验解压馆中的暴力场景,谨防低龄儿童进行模仿。“解压馆不应当过度宣扬暴力的成分。”同济大学心理健康教育与咨询中心副教授姚玉红指出,目前很多网红解压馆为了夺人眼球,在空间里设置了鲜艳的颜色、刺眼的灯光和夸张的道具。“这点尤为错误。作为解压场所,整体环境应以柔和温暖为佳,不宜过份热烈。”

姚玉红介绍,现在不少办公楼宇、学校均设置了解压空间,并在专人指导下开展团体活动,提供正念减压训练等服务。“虽然成人总是希望能够自我消化、独立应对压力,但一个人的力量毕竟有限。通过抱团取暖,以多样化思维共同撞击火花,针对世界差异化学会换位思考、持续学习,这些都很重要。”

### 年轻人压力太别硬扛,学会“给心灵放假”

值得注意的是,多位学者接受采访时均提及,解压馆的走红折射出一个不容忽视的问题:解压正在成为越来越多年轻人的需求。据《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》,18至34岁的青年,焦虑的平均水平高于成人期的其他年龄段。不少年轻人遇到压力只会硬扛,不懂合理释放,这容易带来情绪问题,甚至引发极端情绪。为什么压力会找上年轻人?结合多年临床经验,姚玉红以大学生群体为例,他们的实践经历和社会经验相对单薄,独立应对各种挑战的经验少。这个阶段的年轻人尤其容易陷入恐惧事情变糟糕的焦虑之中。姚玉红补充道,遇到压力,根本的疏解之道还是要了解情绪的源头、心口如一地表达情绪、理解情绪背后的心理需求,继而找到解决方法。

正因如此,不少高校目前在提供日间心理咨询、举办团体心理辅导的同时,还开辟了24小时网络树洞等渠道帮助年轻人及时疏解压力、理解情绪、健康生活。

“学会给心灵放假,这应该成为每个人人生中的一堂必修课。”姚琦举例,与大自然来一次亲密接触、加强体育锻炼、培养和发展自己的爱好、参与艺术类集体活动都是不错的解压选择。

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| <b>体彩公报</b>     | <b>七星彩第21126期公告</b>   |
| 排列3第21292期公告    | 中獎號碼: 7 8 6 1 9 8 + 2 |
| 中獎號碼: 5 2 1     | 一等獎 3 500000元         |
| 直選每注獎金1040元     | 二等獎 4 81658元          |
| 組選3每注獎金346元     | 三等獎 32 3000元          |
| 組選6每注獎金173元     | 四等獎 1677 500元         |
|                 | 五等獎 22487 30元         |
|                 | 六等獎 791876 5元         |
| 排列5第21292期公告    | 一等獎基金積累數:             |
| 中獎號碼: 5 2 1 2 9 | 每注獎金10000元            |
|                 | 285863292.85元         |

摔碗、呐喊、打人偶……解压馆日益受追捧,专家提醒——**暴力宣泄非解压之道,警惕走向反面**

# 以咖啡、美食、潮玩为主题,越来越多年轻人爱上“赶集”

## 创意市集点亮城市更多美好生活

■本报记者 吴金娟

周末去哪儿玩?不少年轻人的回答是——赶集!如今,各类以咖啡、美食、潮玩为主题的创意市集深受年轻人的喜欢。不完全统计显示,2020年全国多个商场空间里举办了超过1000场与市集相关的主题活动。

专家分析,对这届年轻人而言,“赶集”的乐趣远不止“买买买”。不同于从前的市场,今天的市集更像是一个集聚年轻人的新型社区。年轻人在其中开拓眼界、社交、选物卖物。正如网友所言,市集里不仅有“有趣的灵魂”,还有鲜活的创意,更为创客们提供了“小试牛刀”的商业空间。兼具时尚感与烟火气的新市集呈现了美好生活的更多可能,这是年轻人为此着迷的根本所在。

### 这届年轻人为什么爱上“赶集”

“对我来说,‘赶集’就像开盲盒,你永远不知道会在其中遇到怎样有趣的灵魂和独特的产品。”90后白领叶子的周末,几乎是在“赶集”中度过的。和叶子一样,大量年轻人在休息日从四面八方涌向不同规格和主题的市场。买一张0至100元不等的门票,眼前尽是新奇有趣的小众品牌;店铺可能是由房舍改造而来的,也可能是临时支起的帐篷;摊主可能是设计师、艺术家、文艺青年……他们的共通点是:不卖市面上的“通货”。

这届年轻人为什么爱上了“赶集”?在上海财经大学商学院副教授叶巍岭看来,年轻人爱逛市集是“天性使然”,这种线下交易形态可以追溯到原始社会的“以物易物”模式,已有3000多年历史。

“从‘集市’到‘市集’,‘赶集’的行为本身就富有乐趣,成交只是结果。”相比“市集”这个称呼,叶巍岭更愿意将其称为“嘉年华”。在叶巍岭看来,市集活动呈现的爆发式增长某种程度上传递出人们对线下真实社交的渴望。“市集制造的其实是一种群体感,它把具有相同兴趣爱好、相似生活方式的人聚集在一起。”

如今的市集不仅让年轻人能在同一地点接触更多的品牌,甚至还有潮玩、古玩、咖



在上海外滩举办的 Maker Faire (制汇嘉年华)吸引了众多市民和亲子家庭来“打卡”。

啡、艺术等更加聚焦的主题。不同主题的市场就像不同主题的嘉年华,通过强互动、沉浸式体验“垂直抵达”更多年轻人。叶子很推崇麻花墟市集主张的“旧物新生”理念,对她这样喜欢复古的人来说,可以在其中找到很多志同道合的人。

### 聚合“同好”,更是商业孵化器

除了找“同好”,有趣、独特的原创设计产品更是市集爆火的重头戏。当1.9亿的90后成为消费市场的主力,他们的消费习惯具有风向标意义。“研究表明,年轻人追求新鲜事物的意愿更强,他们更愿意为产品的独特性买单。”叶巍岭以当下流行的“快闪”市集为例谈到,快闪市集在时间、地点、布局、入驻品牌等方面皆具有不确定性,很容易激发年轻人的探索欲。年轻人在其中“淘宝”、拍照、分享,这还成为了一种流行的生活方式。

有意思的是,“市集热”的兴起也为初创

阶段的独立设计品牌带来“练摊”和成长的机会。

日前,在上海外滩举办的 Maker Faire (制汇嘉年华)吸引了众多市民和亲子家庭来“打卡”。60多个展位涵盖人工智能、3D打印、机器人、手作工艺等主题,兼具展览和互动体验。Maker Faire,意为“制造者的节日”,最初是一群创客在旧金山创立的属于创新者的嘉年华,将最新的技术和创意推介给大众。十几年来,这个嘉年华已成为一个聚合不同行业“科技发烧友”和艺术家的移动展览。

同济大学设计创意学院机械臂实验室负责人郑康奕就带着作品加入了这个市集。在展位上,他的机械臂作品是“大明星”,将人的声音输入电脑,即可通过算法变成图像,由机械臂当场“打印”出中国地图。如此创意设计吸引不少小观众驻足。郑康奕这是第二年参加此类市集,“对设计师和创业者而言,市集是作品最好的试水地,可以迅速

收集最真实的用户体验。”

“市集可被看作一个天然的商业孵化器。”叶巍岭说,很多巨头企业最初都是从市集“练摊”起家的。根据《2021年国货吃喝消费趋势报告》,那些注重生活方式与美学的市集已成为不少新消费品牌走到线下的最佳选择。“三顿半”“OATLY燕麦奶”等新零售品牌都曾亮相其中。

### “黄金配角”,激活城市空间新推手

实际上,年轻人“赶集”曾一度被视为小众兴趣,但直到近两年疫情防控常态化后,市集作为一种经济复苏的有效形式,在城市里越来越多地出现,有遍地开花之势。在专家看来,市集体量虽小,很难成为城市经济的“主动脉”,却可以填补大城市的“毛细血管”。

“市集这种业态对上海经济来说,就像一部大片中的黄金配角。虽不是主演,却因兼具时尚感和烟火气,让这些摩登都市多了一层亲切感。”叶巍岭说,小小的市集凝聚了城市鲜活的生命力,好的市集应该是城市的美好生活方式、生活态度、创新精神的产物,能与不同地域和国家的人产生审美共鸣。

在同济大学设计创意学院副教授周洪涛看来,人们对市集的要求在提高,从“网红”走向“常红”必须要形成独特的“IP”。实际上,从摩登的城市中心到充满艺术气息的废旧工厂,从繁华商业街区到老城厢,许多市集已发展成为具有地域特色和知名度的品牌。例如“伍德吃托克”“咖啡青年节”等都广受欢迎,已积累了不少“忠实赶集客”。

“市集因其高人流量的特征,可以成为激活城市空间的重要推手。”同济大学设计创意学院教师施胤认为,未来的市集应当围绕特定的主题内容,塑造更加丰富和更具趣味性的场景,与城市空间形成互动和对话。市集不止是“买买买”的商业空间,也是举办文化讲座、音乐节、艺术节的场所,带给人们多层次、更丰富的收获和体验,启发人们思考人与城市环境之间的关系。“参与市集,会成为都市人群一种快乐和美好的生活方式。”

## 8天“叶克膜”+8小时换肺手术,多学科团队成功挑战医学上的“不可能”

# 极危重症肺纤维化患者在沪获救

■本报记者 唐闻佳 通讯员 邓天

“我快被闷死了,以为没救了,没想到现在竟然还能闻到桂花香,能自己走这么多路!”获得救治的冯先生如是说。近日,在历经40多个日夜的拼搏之后,上海市胸科医院肺移植多学科团队成功挽救了一名极危重症的肺纤维化患者,让他从呼吸衰竭、濒临死亡,要靠ECMO(又称“叶克膜”)维持生命,到现在可以自如呼吸、自由行走。多学科团队又一次成功挑战了医学上的“不可能”。

### 危险逼近,这病比肿瘤还可怕

时间回溯到四个月前。上海市胸科医院呼吸内科副主任、危重症呼吸病亚专科李锋主任接诊了患者冯先生。他患有特发性肺间质纤维化,多年来都有严重的呼吸困难。这种疾病极其凶险,死亡率高于大多数肿瘤,肺移植是唯一有效治疗手段。

李锋判断冯先生病情已十分严重,建议他立刻接受肺移植手术。但当时冯先生和家人都没做好心理准备,决定先回去考虑一下。

### 8天“续命”,8小时“苦战”换肺

“叶克膜”夜以继日地运转,肺移植团队的专家和护理团队密切关注患者的各项生命体征。然而,上机后的8天中,一直没有合适的供肺出现,而冯先生的各个脏器都开始出现衰竭的症状,生命处于崩溃的边缘……直到第9天,转机突然出现,供肺有了。

终于等到肺移植手术的日子,为了这场“硬仗”,肺移植团队铆足了劲,反复研究预

案。手术当天,患者要带着“叶克膜”这个精密“外挂”移动是大难题,风险系数极高。出发前,医生一再确认氧源的氧源、气源、电源,确保导管固定。“你负责这一侧的搬运,患者脚边也要有人,氧气瓶一定得跟上!”转运团队细致分工,不放过任何一个细节。

在监护室、手术室及体外循环专家的密切配合下,冯先生被安全“转移”到手术室。此时,胸外科副主任、肺移植亚专科主任姚烽,肺移植亚专科副主任杨骏、副主任医师施建新等都已准备就绪。手术开始了,医生打开胸腔后发现,患者的肺已经完全“石变”,硬邦邦的,凝血功能、肝功能、肾功能、呼吸功能、心脏功能都已严重衰竭,手术难度就像是“高空走钢丝”,稍有不慎,不堪想象。

8小时“苦战”后,手术终于成功。看到健康的肺在冯先生体内复张,一呼一吸之间,在场的医护激动地鼓起了掌。

### 35天重症监护,“打卡”康复重生

肺移植患者术后还需经历漫长的康复之路。9月4日至10月9日,肺移植团队为冯