

“双十一”心心念念抢的东西 到手后为啥就不香了



在“双十一”购买的东西，是不是都已拿到手了？相信许多小伙伴在拿到商品后，或多或少有着这样的心理状态：熬夜抢到的东西，心心念念地盼着发货，结果东西到手后，反而觉得没那么香了。

难道真的就像那首歌里唱的那样，“得不到的永远在骚动？”

今天，我们就来探讨一下“移情别恋”背后的秘密。

蔡戈尼效应

其实，“得不到的才是最好的”，并不是最近才被发现的现象。在社会心理学领域，人们对其早有研究，并将这种现象命名为“蔡戈尼效应”。

“蔡戈尼效应”源于一个著名的心理学实验，由德国心理学家蔡戈尼于上世纪20年代后期设计并进行。

首先，他将受试者分为甲乙两个小组，让两组受试者同时演算同样的数学题。其中甲组受试者顺利地完成了演算，而乙组则会在演算中途被突然打断。然后，甲乙两组的受试者被要求分别回忆刚才演算的题目。出人意料的是，乙组受试者在回忆题目时的表现明显优于甲组。

心理学家认为，这种现象出现的原因，很可能是任务没有完成的不适感深刻地留存于乙组人员的记

忆中，一时难以忘记，而顺利完成题目的甲组人员，由于“完成欲”已经得到了充分的满足，所以更容易忘掉刚才所执行的任务。

而这种现象，在我们的日常生活中并不少见，例如：考试前担心自己还没有复习到的知识点会不会被考到，而复习过的知识点却一个都记不起来；没有收货时心心念念的东西，到手之后，反而觉得“不香”了……

因此，蔡戈尼效应又名“蔡戈尼记忆效应”，常用来指代与已经完成的事情相比，人们对尚未完成的事情印象更加深刻的现象。

“红玫瑰”or“蚊子血”？ 多巴胺说了算！

现在，我们已经了解了“移情别恋”背后的心理学效应。难道真的像张爱玲的小说《红玫瑰与白玫瑰》中所说，娶到了“红玫瑰”，久而久之就变成墙上的一抹“蚊子血”了？

其实，究其原因，还是人类大脑中的“奖励回路”机制在“从中作梗”。

首先，就让我们通过一个简单的例子，来了解一下什么是奖励回路。当我们感到饥饿时，就会去寻找食物，此时，我们找到了冰箱中的巧克力。食用巧克力之后，在收获饱腹感的同时，大脑还会分泌大量

的多巴胺，让我们感到愉悦。

因此，我们可以将奖励回路总结为三个主要步骤：

多巴胺虽然能让人们获得愉悦的感觉，但其效应持续的时间往往十分短暂，并且很快就随着多巴胺水平的降低而消失。因此，当“种草”的物品到货以后，最初的新鲜感与成就感，只能维持很短的一段时间，即使持续拥有，也很难让我们“重燃”之前的热情。

不仅如此，对于同一事物的反复刺激，多巴胺的分泌还会呈现逐渐下降的趋势，随之产生的满足感和愉悦感也会逐渐降低，最后变得索然无味。

而每当我们有了新的渴望得到的东西之后，我们的大脑就会想起这样一种“奖励回路”，使我们渴望拥有新的事物，并希望以此收获愉悦感与满足感。

这也是为什么我们会一方面觉得已经到手的东西“不香”了，一方面又不停地想要买买买。

应该如何理性消费？

每年“双十一”过后，网友们就会迎来一波“吃土”热潮，如何理性消费的建议层出不穷，结果却还是“道理我都懂，但臣妾就是做不到”。

所以我们究竟要如何才能远离“剁手”，避免“吃土”呢？

●了解自身需求：许多“网红”产品，其实并不一定适合你，在购买之前，首先深入了解自己的习惯、喜好，根据自身需求购买，就能避免许多不必要的消费。

●避免重复购入：许多东西到手后就“不香”了，甚至会忘记自己曾经购买过某些物品，因此在购买前整理一下自己曾经的订单，说不定就能在被“冷落”的物品中发现宝藏。

●拒绝虚荣，保持冷静：对于想要购买的东西，可以先不要急着下单，隔一段时间之后，再决定要不要付款，就可以避免许多因为脑子一热而产生的消费。

总而言之，我们必须认识到过分追求“未得到”的东西，并不是一种良好的心理状态，只有在一定程度上克服我们对“奖励”的渴望，冷静客观地审视自己的真实需求，才有可能真正做到理性消费。

来源：新浪网

小小创可贴背后的 “3大使用误区”



误区一：创可贴=金疮药

创可贴一般由接触创面的敷垫、背贴和保护层三部分组成。保护层用时揭去，背贴为橡皮膏胶黏剂，起固定作用，敷垫为弹性织物，一般不含有药物或者其他成分，是通过加压来止血作用。

含药创可贴有两种：云南白药创可贴，具有止血、消炎、愈创的作用；苯扎氯铵贴，含有的苯扎氯铵为阳离子表面活性剂类广谱杀菌剂。其他均为不含药物创可贴。

创可贴主要用于切口整齐、清洁、出血不多而

又不需要缝合的小创口、擦伤、切割伤等浅表性创面的护理。选用带药物的创可贴，要注意自己是否有相关药物过敏，根据自己的需求来选择。

误区二：创可贴，随便贴贴就可以

创可贴使用前、使用时和使用后都有需要注意的地方，并不是随便拿来贴贴就可以了。

1. 使用前：

建议购买医用的，且有正规批准文号的创可贴；选择外层是布质的创可贴，塑料材质的透气性差，不利于伤口愈合；检查伤口内如有泥屑等污物，先清洗消毒再使用。

2. 使用时：

拆封后避免用手接触中间的敷垫，以防感染；包扎不宜太紧，容易造成伤口处血流不畅，减慢愈合；贴后应避免沾水，防水创可贴并非绝对防水。

3. 使用后：

不能长期使用，至少一天更换一个，若沾水、污染应及时更换；使用部位出现烧灼感，要马上停用，症状严重者需及时就医处理；避免用手挤压伤口，以防伤口裂开。

误区三：创可贴=万能贴

创可贴不是万能贴，以下情况不宜使用创可贴：

●小而深的伤口易感染破伤风形成脓液，不利于分泌物排出；

●动物咬伤、昆虫蜇伤的伤口，毒汁和病菌易在伤口内蓄积或扩散；

●烧伤、烫伤的伤口皮肤易破溃，加重感染；

●皮肤疖肿的伤口，易使细菌生长繁殖，不利于脓液引流；

●较大、较脏、出血较多的伤口应及时去医院处理；

●对胶布及敷垫上的药物过敏者。

看来，作为家庭药箱中的“明星产品”，小小创可贴并非“万能贴”，建议大家在使用时要严格把握适应证，使用过程中及时观察伤口情况，做到不随便贴，不长久贴。正确使用，伤口才能好得更快。

杨敏 张玮