

心灵护航

萍心而论  
 一周婚姻观察

# “爱因斯坦的脑子”热销 心理学专家:这并非“万能解药”

## 勇敢去追,幸福才会来

全媒体记者 余依萍

感觉到智商不够用的时候,你是否想过,如果能拥有爱因斯坦的脑子就好了?

近日,某电商平台一款虚拟情绪产品“爱因斯坦的脑子”热销,商家宣称“拍下自动长到你大脑上,买过的都说好”。看起来一系列“无厘头”的操作,却让消费者在笑谈中缓解了情绪压力。截至9月14日,该虚拟商品在某电商平台热度已经超130万,有上万买家尝试了这种新奇体验。

情绪变成了一门新兴的生意。需要监督就买个“监工”,需要祝福买个“好运喷雾”,治疗失眠买个“树洞”……下单的年轻人其实也知道购买“爱因斯坦的脑子”并不会产生什么实质性效果,更有网友自嘲,“主打的就是一个心诚则灵。”心理学专家对此表示,购买“爱因斯坦的脑子”确实有一定用处,但并不能成为“万能解药”。



## 0.5元买一个“爱因斯坦的脑子”

“你还在为考试焦虑吗,不妨下单一个爱因斯坦的脑子,赋予精神寄托,智商+1。”

“爱因斯坦的脑子,拍下后自动长到你的大脑上,用过的都说好。”

“爱因斯坦的大脑,拍下后提取智商植入你脑子,无痛变聪明。”

……

人类最伟大的物理学家之一爱因斯坦肯定不会预见到,若干年后他的大脑会在遥远东方一个电商平台火热售卖,每份平均售价0.5元。爱因斯坦有一句名言:“想象比知识更重要,你的头脑是你最有用的资产。”万万没想到的是,“想象”和“头脑”,如今竟被中国年轻人以这样一种轻松幽默的方式呈现出来。

在某电商平台搜索“爱因斯坦

的脑子”,已经有上万人确认收货,社交平台上也有不少用户晒出了自己买“脑子”的订单,并表示亲测有效,有的用户还在不同卖家处分别购买不同的脑子进行测评,看看哪家的更好。

记者注意到,卖“爱因斯坦的脑子”的商家玩出了花样,对商品进行了分类:开心脑、聪明脑、恋爱脑、考试脑……其中开心脑只要0.1元,考试脑则需要1元,商品下方还做了提示“可以备注给某某长脑,需要其他脑请联系客服。”随后记者咨询了客服,客服表示:“拍下自动发货,虚拟物品秒发货,下单后就等着变聪明,一般睡一觉就可以开始长脑啦!”这些商家都是以爱因斯坦的头像作为商品图,售价从0.1元到1元不等,销量从几千到两万不等。

这些商品讨论区里,有不少有趣的反馈:脑子痒痒的,应该是长出来了;有人说买完之后顺利被211大学录取,并晒出了录取截图;有人说感觉三五天就过期了,建议最好找卖家问问有没有全年包月的优惠;有人问“买完能不能考上北大”,有人一本正经地回答“不好说,毕竟爱因斯坦不会中文”;也有老实人真诚地解答“我觉得没啥大用,但买来就安心”。

记者点击进入这些店铺,除了“爱因斯坦的脑子”外,还会出售一些更无厘头的商品,例如“野生蚊子,下单就出发,可能会迷路,快给你的好朋友订购吧”“野生霸王龙,已打疫苗,下单后会按地址自己走过去”“野生猪,下单闻着味找你”……这些售价不足1元的商品

显示有几百人购买,有网友表示,自己主要还是花点小钱买个乐子。



电商平台上“爱因斯坦的脑子”热度飙升。

## 虚拟商品为何如此热销

今年暑假,21岁的北北(化名)拥有了一间自己专属的“虚拟自习室”。在这里,他可以选择与上百名同龄人同步学习,也可以选择与学习监督员视频连线,进行一对一“云监督”。

“你需要温柔模式还是严格模式”“滴滴滴,到阅读时间了”“今天的小目标已经达成,给自己点个赞吧”……每进行一个小任务,学习监督员都会通过语音或文字的方式进行检查。如果因为偷懒、睡觉、玩手机没能完成任务,还会

被监督员“骂醒”。“我计划下学期考研,但是暑期在家难免会有拖延和偷懒的情况,在同学推荐下,我们一起在电商平台找到了一位‘云监工’,监督自己的学习,克服懒散的毛病。”北北表示,“当你想要开小差时,学习伙伴或者监督员就会及时上线,仿佛有一种‘头悬梁锥刺股’的感觉,会突然很有动力。”

“每一件情绪产品背后都代表着一份温暖的治愈。”售卖“爱因斯坦的脑子”的电商老板小智

(化名)告诉记者。“我们的产品服务就是告诉年轻人不要内耗,树立积极乐观的生活态度。”生意火热时,小智的店铺要服务上百名消费者,月收入达到1万元左右。成交的几百个订单中,消费者多为90后、00后年轻人。作为互联网“陌生人社交”载体,这种充满噱头的创意性商品让年轻人遇到烦恼时迅速获得共情,大部分“开导员”是在校大学生和社会兼职人员。

在小智看来,当下年轻人面对越来越多的学习、工作和生活压

力,很容易产生一些负面情绪,随之而来的是他们对心理疏解、心理健康问题的高关注度,再加上年轻人更习惯于匿名网络社交方式,才催生了这门生意。

虚拟情绪商品以低成本提供了较为丰富的情绪价值。其实消费者心知肚明,买下0.5元钱的虚拟“脑子”对生活没有太大帮助。但从情绪价值看,此类虚拟情绪商品的确可以解决一些问题,它们带来的社交互动、心理暗示、情感慰藉是年轻人格外珍视的。(图片来自网络)

咨询师观点

## 可视为一种自我调节手段

“爱因斯坦的脑子”纯粹是“智商税”吗?未必。国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅介绍,“爱因斯坦的脑子”在一定程度上有用。

学业的压力、工作的压力、生活的压力……不可否认,人只要活着,

就不可避免地需要面对来自社会、生活、自我的种种压力,特别是现代社会发展迅速,人们生活节奏不断加快,压力变得越来越大,总让人感觉只有跑着才能赶上“大部队”,内心还存在着不努力就会被时代、被周围人抛弃的担忧,这迫切需要有一些释放情绪压力的出口。

贾春梅坦言,一定的压力会让人产生向上的动力,促使人们更努力地工作和学习。但是当一个人面对过大的压力,又不懂得如何调解时,轻则会让人产生焦虑、抑郁、失眠等不良情绪,重则会让人丧失自我价值感,对生活、对未来失去希望,一蹶不振,甚至可能会选择自杀等极端方式解决问题。

因此,从某种意义上说,“爱因斯坦的脑子”这类情绪商品对我们缓解情绪压力是有一定作用的,它是一个释放自己压力情绪的出口,

能让我们得到片刻放松,缓解一直紧绷的神经。再加上它通过网络方式销售,价格低廉,更符合年轻一代的消费需求。

面对此类情绪商品,贾春梅也提醒,这只是一种自我情绪调节的手段而已,绝不能寄全部希望于此,因为它并不能根本解决你的压力来源问题和深层的情绪问题。在网上购买此类虚拟情绪商品时,我们还需要注意保护好个人信息和隐私,防止被网络上一些不法分子利用。

那么在现实生活中,我们有没有可以更好调解自我情绪压力的方法呢?贾春梅解释,我们所处的社会是一个复杂体系,往往压力不会来自单方面。对此,她也建议,当你因为压力而焦虑不安、心烦意乱时,可以尝试分析自己的压力来源,把让自己感到不舒服的事件一

写出来。

贾春梅将压力问题分成三类:一是学业或工作问题,二是人际交往问题,三是自我认知问题。“我们要坚信在这个世界上,任何问题都不是只有你一个人遇到。”她说,平时要学会与周围人和谐相处,处理好人际关系,这样当我们遇到压力问题时,可以多向身边人请教沟通。当然,我们也可以多看看书籍,寻找前人的智慧。

“爱因斯坦的脑子”也好,“虚拟自习室——云监工”也罢,未来社会上还会出现,这些都只是我们在调解自我情绪时可以选择的辅助工具而已。我们唯有在接纳自我的基础上,客观看待自己,学会分析当下的压力来源,然后针对某个具体问题积极寻求解决方法,从而找到最适合解决自己压力情绪的好方法。

全媒体记者 余依萍

蓉蓉(化名)从来没想到过,自己的缘分从一个“赌约”开始,赌注是主动搭讪隔壁桌的一位男生。

蓉蓉读大学时曾谈过一段感情,男方对她格外宠爱,仪式感满满,可惜最后因为各种原因分手了。哪怕分了,她也常常不自觉地拿其他异性跟前男友比较。“我理想的他身高175cm以上,皮肤要白一点,不可以太胖,有一个有趣的灵魂,家庭背景差不多就好了。”照着这样的目标,工作后的蓉蓉一直寻寻觅觅,却始终没有找到心仪的对象。

尽管已经30岁出头,但蓉蓉一直不认可“剩女”这两个字,她自诩为“资深女青年”:工作能力强,家境不错,颜值身材尚可,且性格温婉。蓉蓉坚信,自己可以等到爱情,等到一个爱她,宠她如一的另一半。

“你在挑别人,别人也在挑你。”见女儿年纪不小了,父母急得像热锅上的蚂蚁,频频拜托亲朋好友为蓉蓉介绍对象。这些年在婚恋市场上可挑选的人越来越少,很多优秀的男性早就“名草有主”。她开始思考,自己到底需要找一个怎样的老公,是不是该降低要求,遇到差不多的就嫁了。

去年,一次好友生日聚会,因为和好友打赌输了,蓉蓉主动搭讪认识了隔壁桌的男生阿忠(化名)。阿忠有过婚史,按照蓉蓉原本的要求,他根本就不在选择序列。可是蓉蓉发现,这么多接触对象里,阿忠家庭条件不错,工作也比较好,可以给蓉蓉带来一些帮助。和家人交流后,父母都鼓励她不要介意阿忠结婚的事,毕竟没有小孩,这个年纪了不要太挑剔。

蓉蓉说服自己与阿忠接触。聊天过程中,她发现阿忠表达方式太直白,比如自己点菜多点了几个,他就说你自己的菜自己吃完,不要浪费;聊到育儿的话题,他表示国家都放开三孩生育政策了,如果结婚,

记者手记 >>>

俗话说,“男追女隔层山,女追男隔层纱”,婚恋市场里,女生如果发起主动,那么恋爱成功的概率会大大提高。

生活中,我们常常会听到类似“女生不能主动追男生,会显得廉价”的告诫。殊不知,许多信奉这些真理的女生可能一次又一次地错过缘分,在心里留下遗憾。社会发展至今,男女在社会上的地位越来越趋向平等,女性不应总是等着男性主动追求,感情世界里,没有规定谁必须是主动的一方,只要

希望蓉蓉为他生三个小孩。不过在相处中,蓉蓉也发现一些阿忠的优点,如不抽烟、不喝酒、说到做到、孝顺父母、有责任心,是丈夫的合适人选。但阿忠并不主动,这让蓉蓉很无奈,两个人一直处于朋友状态。

在家人和好友的鼓励下,蓉蓉下定决心主动一次。她开始耍小心机,比如想去超市购物,故意在朋友圈发文,希望找人一起去,其实仅对阿忠可见;知道阿忠对于悬疑片感兴趣,故意发朋友圈约人一起看电影,其实仅对阿忠可见;工作上遇到困难,故意找阿忠诉苦等。蓉蓉一次次成功约到阿忠,两个人共同话语多了起来。有时,她也会在网上找一些对方感兴趣的话题,储备知识,拓宽个人话题,展示自己优秀的一面。偶尔,蓉蓉也会“闹”一下消失,不立刻回消息,变主动为被动。

蓉蓉坦言,自己毕生所学的“爱情三十六计”都用在了阿忠身上。阿忠再迟钝,也明白了蓉蓉对他有好感。

今年夏天,两人确定恋爱关系。因为知道阿忠就是个“木头”,蓉蓉会主动提出自己的想法,用非常直接的方式与阿忠相处。阿忠不懂情调,蓉蓉就慢慢培养他的浪漫细胞,没有仪式感,就和他明说自己想要什么。碰到特殊日子,她会特意提前告诉阿忠,自己很用心地给他准备了礼物,让他也要精心准备礼物。但蓉蓉总会收到让自己无措的礼物:山寨巧克力、被热化了的“芭比粉”口红……

对此,蓉蓉没有生气,哪怕礼物不合适,她也会夸奖对方用心,希望下次收到更合心的礼物。有时,两个人吵架,但是双方约好,吵架不过夜;有时,蓉蓉也会和阿忠聊未来的规划,大家一起约定好小目标。

前不久,阿忠带着蓉蓉见了家人,阿忠的父母十分热情,桌上摆满她爱吃的饭菜,还精心准备了见面礼,初次见面让蓉蓉很安心。

蓉蓉非常庆幸,遇到了自己愿意主动追求的男生,并且,她成功了。

最后的结果是好的,过程并不重要,无论男女都可以主动追求属于自己的美好爱情。

当然,主动不代表要无原则地放低姿态。“恋爱脑”的人常常有这样错误的观念,只要自己放低姿态,凡事忍让一点,让对方习惯自己的好,到那时他就会爱上我。这容易让人在爱情里慢慢丧失自我,一步步地丢掉自己的底线。好的感情该是一种“你来我往,我来你往”的互通有无,唯有如此,才能促成良好的恋爱关系。

## 沟通有道 服务有方 我市开展社区沟通技巧提升 专题培训

全媒体记者 余依萍

本报讯 日前,义乌市同悦社会工作服务中心、后宅社工站在后宅街道开展社区沟通技巧提升专题培训。

“闭上眼睛,听清指令,拿起白纸,对折,再对折,将一个角撕下来,展开看看你得到了什么图形,为什么会和别人不一样的情况呢?”一个有趣的互动小游戏拉开了本次培训的序幕。“那是因为我传递的信息没有很聚焦很具体,闭上眼睛后你们的感官处于弱势,容易造成信息不对等的情况,如何解决这个问题,就进入我们今天培训的核心主题——沟通。”义乌市同悦社会工作服务中心督导、中社社

工师丁雪娇说道。

培训中,丁雪娇将概念与案例相结合,从沟通的基础、沟通的误区、沟通的策略、访谈的技巧等几个方面讲述沟通的重要性以及如何有效沟通,并与各位学员分享“倾听技术、询问技术、反映技术、重复技术、积极关注技术、表达技术”六大基本沟通技术。学员5人一组,分别扮演社工、居民、记录员、观察员、补充员的角色,现场模拟沟通场景。

通过本次培训,社区工作者充分认识到有效沟通的重要性。大家纷纷表示,会将所学知识更好地用于志愿服务实践,为服务居民、服务社区、建设美好和谐文明社区贡献力量。