

### 进化心理学家解析认知偏差

# 人类通过犯错误来适应世界

## 核心提示

在人类的行为手册中没有“正确选项”，只有“错误肯定”或“错误否定”，面对真实的世界，人们需要通过犯错误来适应它。

有人说，“他人即是地狱”；也有人说，“老子天下第一”。前一种高估了危险；后一种高估了自己。这些都是认知偏差。每个人都会有认知偏差，比如人们在判断他人行为的原因时，容易高估性格的影响而低估环境的作用。为什么人会有认知偏差呢？

## 错误背后的进化逻辑

社会心理学家认为，认知偏差跟自我中心的思维倾向有关，是为了维持积极的自我形象，保持自尊或维持良好的自我感觉。不过，进化心理学家哈瑟尔顿和列托认为，许多认知偏差是自然选择配备给人们的行为手册，指导人们以犯错误的方式适应世界，因为如果不犯这种错误，就可能犯代价更高的错误。比如一个人在野外找吃的，看到一种从来没见过蘑菇，在不能判断它是否有毒的情况下，假设蘑菇有毒的代价无疑是可以接受的（即使这种判断可能是错的），顶多就是挨饿。因此，认为不熟悉蘑菇可能有毒的错误感知和判断能帮助人们更好地适应环境。

## 有些错误很靠谱

哈瑟尔顿和列托提出的理论能够解释和预测许多有趣的心理现象，下面举例说明。同样的音量变化，当音量升高时，人们会高估音量变化的幅度。这是因为音量升高常常意味着某一物体靠近自己，人们高估这种冲向自身物体的速度，无疑可以为自己争取更多的反应时间，因为对方极有可能是来者不善的天敌。类似的，同样一段垂直距离，从上往下看时，人们会高估这段距离的深度，让人在位

于一定高度时，更加小心，以免失足。另外，排外心理也跟认知偏差有关。虽然陌生人不一定是坏人，但问题是，人们通常无法在有限的时间里，精确地判断对方是好人还是坏人。他们既可能把好人当成坏人，也可能把坏人当成好人。这两种判断的代价不同，把坏人当成好人的代价无疑更大。因此，默认陌生人是坏人的排外心理，其实是帮助人们适应社会生活的自我保护心理。

## 男女犯错，各有特色

哈瑟尔顿和列托提出的理论不单能说明人类共同的认知偏差现象，也有力地预测和解释了男女两性在择偶领域为什么会犯不同的错误。这些错误存在和维持的根本原因在于，相比其他错误，它们能带来更多的益处。对女人来说，听到男人说“我爱你”是令人激动的。问题在于，男人的承诺可能是真心真意，也可能是虚情假意。一个女人可能把真的承诺当成假的，也可能把假的承诺当成真的。在两种错误之中，后者付出的代价对女人而言尤为沉重。因此，女性可能会“错误”地低估男性承诺的可靠程度。此外，女性的认知偏差还包括高估男性的强暴意图。男性的认知偏差则有自己的特色。在进化的过程中，男性留下后代的数目受到跟自己发生关系的女性个数的限制，一个男人拥有更多的交配机会无疑会使他可能留下更多后代。因此，在判断对方是否中意自己时，男人常会犯一种“自作多情”的错误：他们偏执地认为某个对自己微笑的女人爱上了自己。因为相比这种

错误，低估女性对自己兴趣的代价反而更大。2005年，美国佛罗里达州大学心理学家迈纳等人发现，看浪漫电影之后，男性的择偶动机被激发，他们会认为美貌的女性会为自己而春心荡漾。而女性可没这么自负，无论男性长相如何，浪漫的电影都不会让她们有这种幻觉。2008年，美国弗吉尼亚联邦大学的安德鲁斯等人发现另外一个有趣的男性认知偏差，即他们容易高估伴侣背叛的可能。虽然女性也会犯类似的错误，即认为她的男人跟其他女人上床而实际上没有这回事，不过男人犯这种错误的几率远远高于女性。这可能跟男性低估这种风险的代价太大有关：被戴绿帽子之后，他们不只失去了伴侣，还有可能帮别人养孩子。哈瑟尔顿和列托提出的理论告诉我们，人是通过犯错误来适应世界的，很多时候，如果错了，那就做对了。因为大脑倾向于以“大错不犯，小错不断”的方式来帮助我们适应一个不完美的世界。犯小错，是为了避免犯更大的错。（据果壳网）



## 丙型肝炎病毒传播的预防

鹤壁市传染病医院肝病科主任 牛卫理

丙型肝炎病毒(以下简称 HCV)慢性感染可导致肝脏慢性炎症坏死和纤维化，部分患者可发展为肝硬化甚至肝细胞癌，它对患者的健康危害极大。我国《丙型肝炎防治指南》对 HCV 传播的预防做了系统描述，现简单介绍给大家。

- 一、丙型肝炎疫苗预防  
目前，尚无有效疫苗可预防丙型肝炎。HCV 感染后，人体不产生对同源或异源病毒的免疫保护作用。有人使用非特异性的免疫球蛋白作为被动免疫，其效果欠佳。因此，预防丙肝只能通过间接手段。
- 二、严格筛选献血员  
严格执行《中华人民共和国献血法》，推行无偿献血。通过检测血清抗-HCV、丙氨酸氨基转移酶，严格筛选献血人员。
- 三、经皮和黏膜途径传播的预防  
推行安全注射；对牙科器械、内镜等医疗器械严格消毒；医务人员接触患者血液及体液时，应戴手套；对静脉吸毒者进行心理咨询和安全教育，劝其戒毒；不共用剃须刀、牙刷，理发用具、穿刺和文身等用具应严格消毒。
- 四、性传播的预防  
对有性乱史者应定期复查，加强管理。有性乱史者应自觉定期复查。建议 HCV 感染者在性交时用安全套。
- 五、母婴传播的预防  
对 HCV、RNA(核糖核酸)呈阳性的孕妇，应避免羊膜腔穿刺，缩短分娩时间，保证胎盘完整，减少新生儿暴露于母血的机会。

# 一起来爱耳

晨报记者 范丽丽

## 核心提示

3月3日是全国第13个爱耳日。《淇河晨报》与市第一人民医院联合举办了“爱耳知识”健康大讲堂，市第一人民医院耳鼻喉科主任华玮就“耳部的解剖与疾病的预防”开展了专题宣传教育讲座。来自全市的100多名《淇河晨报》小记者和市民到市第一人民医院四楼多媒体厅了解爱耳知识。



小记者们认真地聆听爱耳知识。晨报记者 张志嵩 摄



华玮向小记者们讲授爱耳知识。晨报记者 张志嵩 摄

“耳朵除了有听的作用外，还有什么作用呢？有人知道吗？”华主任说，“耳朵另一个作用就是保持平衡”。3月3日的讲座上，华主任就耳朵的组成部分、声音的传递、日常用耳常识等，进行了深入浅出的讲解，让现场的小记者和市民受益匪浅。

## 不要经常挖耳朵

耳朵痒是每个人都遇到过的情况，为了消除钻心的奇痒，人们习惯用发卡、火柴、牙签、指甲等挖耳朵，图一时之快。有些人甚至养成了没事就挖耳朵的习惯。据华主任介绍，耳道分泌物俗称“耳屎”，有保护耳朵，消炎抗菌的作用。经常挖耳朵极易引起外耳道发炎。患了外耳炎是很危险的事情，因为它可能诱发脑膜炎。另外，人的耳道只有2厘米~3厘米，挖耳朵的过程中，有可能损伤鼓膜。最可怕的是，经常掏耳朵容易患乳头状瘤。

## 养成健康的听音乐习惯

“音乐并不总是悦耳的，有时候它也可能是噪音，是听力的杀手。”华主任在日常的诊疗过程中，接触过许多因为听音乐导致听力丧失的病例。内塞式耳机离鼓膜很近，特别是在睡前听音乐，听着听着就睡着了，鼓膜一直在振动，无法休息，极易导致神经性耳聋。华主任建议，每天听音乐不超过1小时，听打击乐、摇滚乐时，每20分钟休息一下，尽量不要使用内塞式耳机。

## 打手机有技巧

有小记者问：“打手机多长时间合适？”华主任说，手机在接通的一瞬间辐射最强，对鼓膜和神经都有伤害，所以，在手机接通之后3秒钟，再接听比较好。同时，接电话时，最好双耳交替着听。另外，华主任说，游泳时谨防耳朵进水。由于泳池里的水比较脏，耳朵一旦进水，可侧头单脚跳动，让外耳道里的水流出，或用棉签吸干水分。儿童尤其应注意，不要跳水，因为跳水时水的冲击力大，更容易让水灌进耳朵里。据现在聆听讲座的市民说，关于爱眼知识的讲座很多，他们对用耳常识了解得很少，不来听这场讲座，还真不清楚耳朵也是很“娇贵”的器官呢。“小虫子进了耳朵怎么办？”“捂着耳朵说话为什么感觉声音大呢？”“夜里耳朵疼了怎么办”……讲座结束后，小记者们争先恐后地提问，华主任一一进行解答。《淇河晨报》“爱耳知识”健康大讲堂第一讲在热烈的气氛中结束。



市第一人民医院耳鼻喉科主任华玮。晨报记者 张志嵩 摄

## 相关

**科室简介：**鹤壁市第一人民医院耳鼻喉科现有医护人员9人，其中，副主任医师2人，主治医师1人，住院医师2人，护理人员4人，现有床位10张。该科拥有世界最先进的丹麦纯音听力检测仪、声导抗、耳声发射检测仪。拥有鼻内窥镜检查显像系统、耳内窥镜检查电脑图文工作站、微波脑治疗仪、纤维鼻咽镜以及图文处理系统等。据了解，该科在我市首家开展了鼻内窥镜微创技术，减轻了病人的痛苦，技术水平居于我市领先地位。同时，独家开展了婴幼儿听力筛查工作，这项工作的开展，为我市广大新生儿的听力监测提供了保障，也为耳聋患者的治疗提供了客观的依据。该科还开展了鼻内窥镜下鼻窦功能性开放术、鼻息肉摘除术、鼻中隔矫正术、鼻腔、鼻窦肿瘤切除术，扁桃体摘除术、咽喉部肿瘤切除术、鼻窦等手术治疗等。**科室主任介绍：**华玮，市第一人民医院耳鼻喉科主任，毕业于新乡医学院，副主任医师。从事耳鼻喉科专业临床工作近30年，撰写国家级、省级医学论文10余篇，对耳鼻喉科常见病、多发病诊断和治疗有丰富的临床经验，尤其对耳部疾病、鼻部疾病的诊疗有独到之处。她发表过国家级专业技术论文12篇、省级专业技术论文21篇，获市级科技进步二等奖3项，国家级专利一项，并荣获市“青年文明号”称号。