



当你购买盲盒时,你在购买什么?

揭秘购买盲盒背后的心理机制

要试图找到成瘾行为背后的真正的心理需求。比如一个人购买盲盒,可能是因为他身边的人都在购买和讨论盲盒,而他需要通过参与其中来获得其他人的肯定和接纳,从而找到归属感;一个经常在社交媒体上分享盲盒过程的人,可能需要的是享受被人关注的快乐以及与人分享的喜悦。

中青报 中青网记者 夏瑾文并摄

今年2月出版的《玩潮:快乐即正义》一书中讲述了潮玩达人王惊奇购买盲盒从入坑到疯狂的真实故事:4年前的一天,王惊奇下班后路过公司附近的泡泡玛特店,看到店门口悬挂着Molly十二生肖系列宣传海报。海报上,一个老虎造型的娃娃穿着红肚兜,头戴虎头帽,有一双湖绿色的大眼睛,微微嘟着嘴,她被这个不知如何定义的塑料小人儿深深吸引了,第一次产生了想要拥有的念头。

她走进店里,跟店员说想要这只小老虎,店员给她介绍了盲盒的玩法,于是她就随便买了一个,接下来又连续入手了好几个,就这么中了盲盒的毒。用她自己的话说,整个过程就是上瘾。

不知如何定义的塑料小人儿究竟有什么魔力,能让众多年轻人趋之若鹜?疯狂购买盲盒行为背后隐藏着怎样的心理学原理?谈到行为成瘾时常被提到的斯金纳箱实验,又与盲盒购买有什么联系?为此,记者走访了北京三里屯的泡泡玛特店,也采访了北京大学精神病学与精神卫生学博士、北京大学第六医院临床心理科主治医师姜思思。

解封未知的刺激:让年轻人趋之若鹜

一个周四的晚上8点半,盲盒店里的客人仍然络绎不绝。顾客看上去基本都是20岁上下的年轻人,有年轻的小情侣,有好闺蜜,也有志趣相投的好哥们儿,还有一些年轻的家长带着上小学的孩子。记者注意到,几乎每个购买盲盒的人都有自己的目标:他们站在某个系列的盲盒柜台前,拿起盒子,掂量里面玩偶的重量,再放在耳边摇晃,仔细辨识盒子里的声音,同时讨论着,试图通过某些技巧选到自己期待的那一款玩偶。几乎没有人空手而归,每个人最终都会抱着就是它的决心去收银台付款,并且立马拆开包装。

据店员介绍,店里的盲盒中销量最好的是米老鼠系列,春节期间每天都会售罄,因为迪士尼动画陪伴了大多数人的童年,里面的卡通形象深入人心;其次是哈利波特系列,相关影视作品和书籍的流行使消费者对这一系列的玩偶造型倍感亲切。

王惊奇在抖音拥有超过105万粉丝,她在抖音平台拆盲盒话题下视频累计播放量已突破十亿次,获赞1200多万。她的视频内容主要是分享开盲盒的过程,每天都有人在等待她的更新。她知道,大家想要的也是解封未知的刺激感:粉丝和你一样好奇会拆出什么。

王惊奇购买盲盒最疯狂的一次经历,是在接到8000元的报酬后直奔泡泡玛特,一口气挑了80个盲盒,花了



几乎每个购买盲盒的人都有自己的目标,他们仔细辨识盒子里的声音,试图通过某些技巧选到自己期待的那一款玩偶。



工作日的晚上8点,三里屯的泡泡玛特店里客人仍然络绎不绝。



年轻人正在挑选盲盒。

4000多元。王惊奇算过一笔账,她为盲盒花的钱足以买下一辆中等价位的汽车,但这在盲盒玩家中并不算罕见。据《新京报》报道,2019年,有近20万人均花费两万多元人民币收集盲盒,还有人为了此一年花费近百万元。发达的社交媒体也推动了盲盒系列的传播。虽然单次购买盲盒价格不算贵,但如果买上瘾也可能倾家荡产。

斯金纳箱实验:买盲盒上瘾的秘密

姜思思表示,要理解疯狂购买盲盒的行为,就要理解人类主动行为背后的原理——操作性条件反射。

伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳是美国著名的行为主义心理学家,他设计了一系列斯金纳箱实验,来揭示人类主动行为背后的秘密。他把一只小鼠放在一个有按键的箱子里,每当小鼠按下按键,就会掉落一颗食物;经过一段时间,小鼠就学会了在饥饿时主动按下按键获得食物。斯金纳认为,食物强化了按键行为,促成了小鼠按键获取食物行为的建立。继续试验发现,即使没有食物掉落,小鼠在很长一段时间内仍会继续按键行为;经过了几次失败,按键行为才最终消失。

研究发现,对于动物和人类,行为产生的结果会影响该行为的增多或减少,结果如果是奖励性的,行为就增加,称为正强化;结果如果是惩罚性的,行为就减少,称为负强化,这就是操作性条件反射作用。

斯金纳还比较了通过奖励或惩罚方式建立行为两种方式的异同,发现惩罚可更快地建立行为模式,但这样建立的行为消退也更快,一旦惩罚消失,该行

为也会迅速消失。相比之下,正强化建立的行为则更稳定。斯金纳得出结论:正强化比惩罚能更有效地塑造行为。

在这一基础上,斯金纳进一步调整实验,让食物掉落与按键行为的联系变成随机性,按键后食物概率性地掉落。研究发现,即使食物不掉落,小鼠也会不断地按按钮,且这种行为消退得非常缓慢。

这项研究与购买盲盒有什么关系呢?姜思思指出,对于盲盒购买者来说,打开盲盒获得想要的玩偶是一种奖赏,会正强化购买盲盒这一行为。不确定的购买结果,就像以一定概率掉落的食物,使购买者无法判断行为与结果的关系,行为就有可能始终持续下去。

姜思思认为,如果从神经生物学的角度理解成瘾行为,不管是对烟、酒、毒品等物质的成瘾,还是性瘾等行为成瘾,都有相似的生物学机制,均涉及与人类动机相关的中脑边缘多巴胺奖赏系统。以上物质或行为最终都是通过增加奖赏系统多巴胺分泌,让人们

产生快感、缓解不良情绪,而带来了成瘾的可能。越快越容易引起奖赏系统多巴胺释放,成瘾的可能就越大。

正常来讲,中脑多巴胺奖赏系统受大脑前额叶调控,而青少年大脑前额叶较成人尚未发育成熟,因此可能更容易受到影响。

出现这四种特征,须高度警惕行为成瘾

姜思思指出,我们日常所说的上瘾并不能等同于精神病学临床诊断中的成瘾,也绝不是说购买盲盒就是成瘾行为。但是,如果购买行为出现以下四种特征,则须高度警惕行为成瘾,或者说非物质成瘾的可能性:

一是明显过度,比如相对于生活状况而言,在购买盲盒这件事上花费了过多的时间、精力、金钱;二是戒断反应,比如不买盲盒就非常难受,夜不能寐,甚至烦躁、易怒、紧张、情绪低落;三是耐受性增加,比如买盲盒的频率逐渐增加,从一个星期买一个就能满足,发展到每天买一个才能踏实,最后到每天买好几个心里才舒服;四是负性后果,比如因购买盲盒让自己入不敷出,为买盲盒跟父母说谎要钱,房间里到处都是盲盒导致自己的生活空间受到严重挤压,每天只想买盲盒、拆盲盒而不想参加其他娱乐活动,以及更严重的不良行为等。

姜思思指出,还有一种购买盲盒的心理须高度警惕,就是以盈利为目的购买盲盒,期待抽到稀有的隐藏款式而赚到大一笔钱。要以赢钱为目的,参与由机会决定其结局的游戏或类似游戏的活动,叫作赌博。其危害,不言而喻。

姜思思说,走在书店里,经常可以在商业书籍区看到有书在教你怎么设计能让人上瘾的产品;而在金融市场,生产成瘾类产品的公司也似乎更被看好,大有要让用户上瘾,要么你就输了架势。尤其是那些人工设计的产品,不仅是盲盒,网络游戏、社交软件、购物软件等产品都是如此。这些产品可能会比天然的未经设计的活动更强烈地刺激我们中脑边缘多巴胺奖赏系统,使我们可以不费力地得到更多多巴胺释放和更多愉悦(天上不会掉馅饼,小心陷阱是陷阱),潜在的成瘾性也可能更强。

姜思思认为,大家也大可不必谈盲盒色变。如果不过度,抽盲盒其实很像20年前方便面厂家的抽卡片活动同样的盲盒,同样的集齐成套,同样的与同学朋友讨论甚至分享。作为一项有趣味性的活动,收集盲盒只要有节有度即可。但如果到了疯狂购买,甚至成瘾的程度,那么就要提高警惕。

她建议年轻朋友,在购买盲盒时如果发现自己购买过度,耐受性增加,越来越多,产生了负性后果,就要及时警醒,及时止损,终止这种行为。如果发现自己即使知道有害也无法终止,就要求助于身边的人,甚至到专业的精神专科医院机构就诊。

最后,要试图找到成瘾行为背后的真正的心理需求。比如一个人购买盲盒,可能是因为他身边的人都在购买和讨论盲盒,而他需要通过参与其中来获得其他人的肯定和接纳,从而找到归属感;一个经常在社交媒体上分享盲盒过程的人,可能需要的是享受被人关注的快乐以及与人分享的喜悦。

找到真正的需求,用更健康、更有建设性的方式去满足这些需求,才是解决问题的根本之道。姜思思说。



胃里定时炸弹

只要不去体检,我就没病。不看体检报告,不想给自己添堵。在一些年轻人中,体检报告仿佛是上学时的成绩单更恐怖的存在。早在2019年,本报对1979名18-35岁的青年进行的一项调查显示,63.6%的受访青年有过害怕看体检报告的经历;62.6%的受访青年表示平时压力大,怕体检查出问题。不过,有些疾病还真得靠体检查出。

日前,接受中青报·中青网记者采访时,华中科技大学同济医学院附属同济医院消化内科主任医师黎培员介绍,对于很多人来说,幽门螺杆菌感染都是在体检时发现的。这是由于90%左右的幽门螺杆菌感染者都没有症状,这种疾病被大家忽略了。不过,无症状并不代表没有疾病,可能做个胃镜就发现有胃炎了。黎培员说。

幽门螺杆菌是存在于人体胃里的一种细菌,其感染与诸多消化道疾病的发生、发展密切相关,对一些人来说就像个不定时的炸弹。同时,幽门螺杆菌还可以通过亲密接触传染给家人、朋友,共用一个水杯、共吃一盘菜,都有可能感染。

虽然幽门螺杆菌感染是引发消化不良、胃炎、胃和十二指肠溃疡等胃病最常见的因素,甚至也是引起胃癌最主要的因素,世界卫生组织将其纳入I类致癌物,但幽门螺杆菌并非隐藏极深,其检查和治疗的的手段目前都是比较成熟的。

黎培员提醒大家,经常胃不舒服、恶心、腹胀、暖气、胃痛、口臭等现象,就要小心是否感染了幽门螺杆菌。他介绍了两种常见的检测方法。体检时的幽门螺杆菌吹气检查就是无创、方便的检测方法,但这种方法不适合所有人。检查前服用的药物(碳14)有极微量的放射性,备孕的女性以及孕女性、儿童不宜检查。服用药物和抗生素者应停药一段时间再检查。还有一种方法是幽门螺杆菌粪便抗原检测。由于幽门螺杆菌在胃里生活,经过新陈代谢会脱落并排出体外,大家可以在药店购买检测纸,居家检测。这种方法的准确率能达到90%以上。

如检查结果是阳性,说明有幽门螺杆菌的感染,成人不吃药是不可能自己好的,需要规范治疗。黎培员介绍,一般使用四联疗法治疗,就是选择两种抗生素:拉唑类药物和铋剂,患者服用两周即可。可能需要注意的是,不能饮酒,要健康饮食。幽门螺杆菌根除后,每年的再感染率低于1.5%。所以,治疗后复查结果阴性者,不一定需要每年都复查。

对于网上流传的服用某些益生菌可以消灭幽门螺杆菌,黎培员表示:有的研究认为使用益生菌可以提高四联治疗的效果,但目前没有科学依据证明单纯使用益生菌可以消除幽门螺杆菌,发现感染了,还是要遵医嘱治疗。

相关调查研究显示,近些年,随着卫生状况越来越好,年轻人感染幽门螺杆菌的人数在逐渐下降。黎培员表示,聚餐、使用公筷公勺都减少了交叉感染的发生。他提醒大家,幽门螺杆菌感染和不良生活习惯都可能引发年轻人的胃病。而幽门螺杆菌引发胃癌则是一个非常漫长的过程,发生概率也相对较低,大部分患者是中老年人。受抽烟、喝酒、不健康饮食等高危因素的影响,男性患者会多一些。年轻人如果患胃病,大部分和幽门螺杆菌感染关系不大。

对于保持胃部健康,黎培员提醒大家除了根治幽门螺杆菌感染,健康饮食、不抽烟酗酒、不经常熬夜、适度运动、调节好个人情绪都很重要,这样才能有个健康的胃、健康的身体。



共用一个水杯、共吃一盘菜,都有可能感染幽门螺杆菌。视觉中国供图

中医药在海外

中医药在南非:更好地为民众健康服务

中青报 中青网记者 张曼玉

300多年前,清政府派21名工匠来到南非;18世纪末,英国雇用了2000多名中国劳工来到南非,中医药即随着华人移民落户南非。20世纪末,中医药在南非仍属非法。1990年以来,全南非华人诊所只有40余家,以针灸、推拿、骨伤为主,规模小且集中在大城市。这样的僵局在1998年中南两国建交后被逐步打破,中医药在南非的发展有了明显的改善,并于2000年确立了合法地位。

从非法到合法,中医药在南非走过了怎样的道路?中医药人如何主动适应并突破发展的瓶颈,更好地为南非民众的健康服务?在科技部国际培训项目“中医药临床实践与研究进展高级研讨项目”的背景下,中国中医科学院中医临床基础医学研究所赵静教授作了《南非中医药发展现状与分析》的研究。该研究表明,目前,针灸、中药等在南非取得了一定发展,但是中药尚未形成规范化、产业化发展模式,中医药应用规模仍然不足,且中医药教育的发展并不完善。为南非民众增进健康提供新选择和新途径,是我们需要持

续推动的事。赵静说,希望中医药在南非乃至全世界获得更大的机遇。

中医药在南非合法化

1998年中南两国建交后,系统学习过中医理论又具有临床经验的我国中医人员相继来到南非。1998年年底,约翰内斯堡开设了第一家综合性中医院——中国中医诊疗院,并附设中国大药房,其余如中医骨伤诊所、中医针灸诊所、妇科诊所等在南非各地开业,获得口碑并有着较好的影响。

随着针灸在世界范围内的应用,2000年10月,南非政府通过法令,确立了包括中医针灸在内的补充医疗的合法地位,政府组建了联合卫生委员会,包括中医针灸在内的疗法在该委员会注册。

2004年,南非完成了首批中医针灸医师注册,依据知识层次,分为中医师与针灸师两个层次,有400多名中医针灸从业者获得合法注册;2005年,南非举办了历史上首次中医师永久注册考试,百余名华人通过考试获得了南非卫生部颁发的终身中医师执业执照。此后,南非卫生部每年都举行中医师永久注册考试,中医师执照获得者按要求参加在职训练后,加

入意外保险,发生医疗纠纷时可以获得保障;患者接受中医治疗所发生的费用将涵盖在医疗保险之内。中医医疗在2011年正式纳入南非医疗体系。

赵静告诉中青报·中青网记者,中医药想在非洲发展,需要在政府认可中医药合法地位的基础上,规模化、产业化、规范化发展。我们可以针对当地高发疾病,如传染病、感染性疾病、外伤等,加强相关有效中药的出口与研发,在惠及当地民众、增加接受度的基础上,促进中医药在南非的应用与推广。同时,可通过建立中医药传统知识数据库并公开可用信息,保证中医药传统知识的标准性,进而实现对传统医药法律建立进行专门的制度制定,形成对中医药传统知识的法律保护框架,明确相关的权利、义务以及法律责任。

中医药为南非民众提供新选择

赵静介绍,当前,南非医疗卫生体系由公立和私立两部分组成,其中私立医院集中了大部分的卫生资源,然而高昂的收费却使得只有不到20%的人可以享受私立医院的卫生服务;公立医院卫生资源相对不足,但却为80%的国民提供健康服

务。在这种情况下,中医药无疑因其价廉物美提高了南非卫生服务的可及性。

除了资源配置不合理的问题,艾滋病、结核病、疟疾和被忽视的热带病等给南非带来了巨大的医疗负担,对南非医疗卫生体系产生了重大的影响。

中医药在艾滋病、疟疾、肺结核等流行性疾病方面发挥了优势,尤其是由我国自主研发的青蒿素类药物迅速控制了非洲的疟疾发病率。中医药对中风、肥胖、妇科疾病等常见病,及发病率较高的心血管病、糖尿病等具有很好的防治作用。当地居民对于疼痛和神经系统疾病,如同不同类型的麻痺、帕金森病、脊髓损伤、周围神经病变,骨伤科疾病,以及哮喘等呼吸器系统疾病和一些西药不能治疗的慢性疾病,常常寻求中医针灸的治疗。赵静说。

资料显示,2011年,我国向南非出口中成药107万美元,位列我国向全球其他国家出口排序第25位;到2012年,近400种常用中草药可以不受限制出口南非。

赵静表示,中医药为南非民众提供了新选择,中成药在南非市场上具有突显的需求量,但目前缺乏标准化的中医药立法和规范。南非政府对市场上的各种草药制品进行申报登记,但部分我国

出口的中药产品存在未经正规注册,仍以食品或保健品名义,通过非正规渠道进入非洲市场的情况,使其无法正规销售与应用。同时,中药仍需执行西药检验与政策标准,也影响了中药进入非洲主流医药市场。

赵静表示,我国对于南非中医药产品的出口规模仍显不足。对于药业实体来说,目前中国出口南非的中药制品多为风油精、仁丹、红花油、花露水、六神丸等品种有限的中药制品,对比之下将会限制中药在推广中的主导地位。对此现状,赵静认为,我国药业实体还需要选择一些重点中药进行推广,集中宣传,加大南非群众对于中药的了解,普及一些临床用药的中成药与颗粒中药产品。另外,鼓励在南非建设中药厂,将中药产业本地化、规模化,进一步加大中药产业走出去的力度。如中国同仁堂已经进入非洲两年多,已成为非洲人民了解中医药服务与防病治病方面的窗口之一。

中药实体还可以在本地设立研发机构,提高中药的自主研发范围,加入非洲的草药,一方面可以提高群众对于中药产品的接受度,另一方面可以从药业专利入手,让中药产品获得法律保护,从而获得标准化与产业化的中药生产体系。