执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

AI漫剧看多会觉得真人变丑

随着AI漫剧热度持续走高，社交平台上相关讨论越来越多。有网友反映，沉迷AI漫剧一段时间后，再回头看现实中的真人，会觉得“变丑了”。这种感受听起来有点夸张，但背后其实牵扯到审美参照和心理比较。



AI漫剧看多了，再看真人演员竟觉得“有点丑”？

心理学中有一个概念叫对比效应。人的审美是一个动态的参照体系，大脑会自动把最近大量接触到的脸拉成一个新的审美基准线。所以当你连着看一周五官对称、皮肤无瑕、比例特别极致的AI脸，基准线就被硬生生拉高。回头再看真实的人脸，就会发现上面有很多瑕疵。就像吃了特别甜的蛋糕再吃本来甜度刚好的水果会觉得酸，是同一个机制。

为什么AI漫剧里的脸特别容易让人觉得“完美”？

大脑判断一张脸好不好看其实有三个标准。

第一，平均脸效应。1990年，心理学家做过一个实验，把很多张人脸用计算机平均融合。融合出来那张大众脸，反而是被绝大多数人评价为好看的脸。道理很简单，平均脸五官的分布最标准，大脑就默认它是健康没有缺陷的，自然就有遗传和基因传续的价值，于是就会被判定为好看。

第二，对称性，左右脸越对称，大脑就越觉得好看。因为对称在进化里代表着发育稳定、基因好，更容易传续后代。

第三，婴儿图式，大眼睛、小鼻子、饱满的苹果肌这种幼态特征，会触发我们大脑里的抚育本能。

AI的漫剧脸，实际上把这三个参数全都拉满，五官对称到极致，皮肤零瑕疵，比例按最优模板生成，它精准踩中了大脑审美的所有开关。

为什么看久了精致的AI脸会觉得“没灵魂”、有点别扭？

机器人专家1970年提出的恐怖谷效应，是指一张脸跟人越像我们越喜欢，但是如果表情有点僵、眼神有点空、皮肤太光滑、像蜡像，瞬间就会从喜欢掉到反感甚至害怕。

AI漫剧脸为什么会触发这种别扭感？因为真实人脸的生动感，靠的是大脑特别敏感的一套微小信号，瞳孔的轻微缩放、眼周肌肉的自然拉扯、鼻翼的微动、情绪起来时皮肤下那层血色的变化，这些信号是AI脸目前几乎无法复刻的。AI脸五官再精致传递不出这些信号，大脑就读到一个词叫“假”，就会感觉很别扭。

看惯AI脸后照镜子有落差，如何调整心态？

心理学中的社会比较理论指出，人天然会与周围的人进行比较，而社交媒体扭曲了参照系。人们拿自己素颜、疲惫的状态，去和AI生成的、经过多次修改的完美脸进行比较，这种比较从根本上就是错误的。

给大家一些建议：

第一，给自己的审美换系统。每周留固定的时间不看AI生成脸，去看点真实的人，跟朋友去吃个饭、去公园看看路人、去菜市场走走，你的大脑基准线会慢慢调回来。

第二，把被打动和好看分开。好看的标准一直在变，AI时代也换了一些新的标准。但是被一个人打动，因为他的才华、他的真诚、他做事的样子，这种审美其实是跨时间甚至在某种程度上是跨文化稳定的，多把注意力放在这里。

第三，照镜子的时候不要再挑五官。每天看到的自己是动态的、有表情的、活着的，这种很有血气的感觉比一张静态完美的脸更值得被喜欢。

北京中科普心理健康促进中心常务副主任 **唐义诚**

三句宽心话 帮你管住脾气

人这一辈子，谁还没有生气的时候？天干物燥时节，人心更易浮躁，在外遇争执、在家逢琐事，火气说来就来。一时痛快发泄，事后常生悔意。须知气大伤身，伤的是自己，操心的是家人。对亲近之人发火不算本事，管住脾气才是修养。常记三句宽心话，少些嗔怒，多些释怀。

第一句：算了吧 许多烦恼，源于心中的不甘心，凡事总想争对错、论输赢。一句刺耳闲话、一件不顺小事，反复琢磨，越想越气。世间琐事本无绝对对错，观念不同，言语自然难合心意；事情已成定局，争辩也难改变结果。“算了吧”不是妥协退让，而是放过自己。不和闲人纠缠，不与小事较劲，闲话听过即放，摩擦不必紧抓。少一分计较，便少一分怨气，心结解开，火气自消。

第二句：不要紧 人生本就难事事顺遂，误会、挫折、意外总会不期而至。不少人遇事便焦躁发火，可怒火改变不了现状，只会扰乱心神、损伤身体。困境之时，默念一句“不要紧”，是宽慰，也是底气。难题总有化解的法子，暂无良策，也可以暂且放缓。不必把一点坎坷当成天大难关，心胸放宽，相信自己扛得住，情绪便不容易失控。

第三句：会过去的 万般烦恼，终抵不过时间。再大的委屈、再激烈的矛盾，都只是一时光景。欢愉会消散，难熬的日子同样不会常驻。人容易钻牛角尖，是把当下的苦楚看得太重，以为烦恼会长久相伴。回头回望，曾经耿耿于怀的争执，如今大多不值一提。怒火翻涌时，记得告诉自己一切都会过去。不困于眼前情绪，把眼光放远，风雨终有停歇之时。常记这三句话，遇事稳得住心气，少生气，多释怀，好好善待自己。

[辽宁·抚顺] **马广生**

心理新知

退休后失落感越来越重咋办

一些人盼着退休，真退下来却发现不对劲：睡到自然醒，却一整天提不起劲；不用开会了，反而不知道该干什么；以前电话不断，现在一周也没人找。这种失落不是矫情，它有一个明确的原因：你失去的不只是工作，还有三样东西——角色、结构和关系。

应对退休后的“失落”，具体可以做三件事。第一，给一周定下固定的“锚点”，比如周一上午去打球、周三下午上课，让生活安排更充实。第二，保留至少一个“被需要”的角色：带孙辈、做志愿者、教别人一件事，被需要感比娱乐更能撑住情绪。第三，主动扩展非工作关系，报个兴趣班、参加社区活动、联系老同学，都比在家等电话有用。

退休后头半年情绪低落很常见，但如果持续超过半年，伴随失眠、食欲改变、对什么都提不起兴趣，就不只是“不适应”，该去心理科或精神科看看。

国家二级心理咨询师 **林芳**

预想恶果 戒掉陋习

不少人改正坏习惯时，习惯畅想改变成功后的美好状态。但美国《人格与社会心理学杂志》上的一项研究指出，比起幻想美好结局，想象坏习惯持续带来的坏结果，更有助于戒掉坏习惯。

研究由美国纽约大学的学者开展，他们邀请了950名参与者进行了5组试验。其中一项是让参与者先设想未来可能出现的坏事，写下最坏后果，再想一想自己现在最珍惜、会因此失去的事物。对照组则反过来，先想象改掉坏习惯的好处，再思考其负面后果。结果发现，一个月后，先做消极想象的人更愿意做出预防性改变，改掉一些不利身心健康的恶习。

之所以想象坏结果可以推动改变，源于心理学上的预期懊悔效应。坏习惯的诱惑往往是即时的，危害却发生在遥远未来，大脑容易忽视远代价。当我们主动、具体想象坏结局时，把遥远的伤害拉到脑海中，激活对未来的懊悔情绪，就能对抗当下的即时快感，抵制坏习惯的诱惑。

刘婷

健康提示

菠菜炒肉 强健腿脚

菠菜高钾低钠，焯水做熟之，钾含量更高，能帮平衡体内钠离子，辅助稳定血压，减轻心脏代谢负担。菠菜还含丰富膳食纤维和叶酸，能够改善身体乏力、肌肉酸软的状况，坚持适量食用，腿脚更有力气，很适合立冬之后体虚、容易疲惫的人常吃。菠菜炒瘦肉，荤素搭配，做法简单，家常又养人。

食材：菠菜300克、瘦肉150克、蒜末、生抽、少许盐、食用油。

做法：菠菜摘去老根黄叶，反复洗净。锅中水烧开，放入菠菜快速焯水10秒，捞出过凉沥干，切段备用。焯水既能去掉涩味，也能减少草酸对钙质吸收的影响。瘦肉切成薄片，加少许生抽抓拌均匀，腌制5分钟，去腥提前入味。热锅倒油，下入肉片滑炒，炒至肉片完全变色熟透，先盛出来放一边。锅底留少许底油，放入蒜末爆香，倒入菠菜，开大火快速翻炒。把炒好的肉片倒回锅中，和菠菜混合，放少许盐调味，快速翻匀就可以出锅，不要久炒，防止菠菜出水发黄、营养流失。

营养亮点：瘦肉补充优质蛋白，搭配菠菜的钾、叶酸和膳食纤维，蛋白与微量元素互补，温补不燥，适合秋冬日常调理。

注意禁忌人群：肾功能不全者要严格少食，防止钾在体内蓄积；有肾结石、尿酸偏高的人群，需要控制食用量，不宜经常大量吃。普通人日常适量吃，清淡饮食，安心进补。

李明远