

环球科技

二十年前,几乎没有一对夫妇是在网上相识的,而现在,网上约会已经成为寻找另一半的第二常见的方式,比例仅略低于朋友介绍。简而言之,在线约会服务从根本上改变了约会的特点。

然而,这些变化并不全是建设性的。网上约会机制隐含了一些关键的假设。其中一个假设是,人们能够很好地判断网上资料描述的品质中有哪些吸引自己。第二个前提是,将多位潜在的约会对象并排比较,能够有效地评估哪个最适合自己。第三个前提是,在存在多种选择的情况下,人们能够为自己未来的婚恋关系做出明智的决定。但已有几项科学研究表明,上面这些假设可能都与真实情况不符。

正确理解网上约会背后的心理学,可以让你避开糟糕的体验,成功收获爱情。



光明图片/视觉中国

延伸阅读

机器算不出真爱

有几个著名的约会网站承诺使用专门的匹配算法将用户与特别合适的人配对。遗憾的是,到目前为止,这一承诺很难令人信服。我们要提醒用户,在花大价钱来获取这类服务之前,多多留意其局限性。

值得赞赏的是,约会网站的算法也许可以通过对个人差异(如神经质和药物滥用史)的评估,分辨出哪些人更容易出现关系问题。已经有强有力的明确证据表明,一些人比其他入更擅于维持亲密的恋爱关系。通过对此类特征的评估,在线约会网站可以从大体上筛选出那些容易出问题的人,这一点,网站的筛选比人的判断更有效,效率也更高。这是一个可能会有用的服务,前提是你自己不是不幸被筛出去的人之一。

然而,这种过滤服务的效果和作用,远逊于那些使用算法进行匹配的约会网站对用户的承诺。这些网站声称能够确定与客户特别合得来的潜在对象(甚至是灵魂伴侣)。这个说法是站不住脚的。第一,这些网站都没有令人信服的科学证据,能证明其算法确实有效。第二,过去几十年的婚恋关系研究表明,对于一段关系而言,最重要的因素只有在双方见面后才会显现,比如两人如何处理彼此间的冲突、如何应对不可预测的事件、如何分享好消息等。采用匹配算法的约会网站在野心和创造力方面都有所不足,它们采取的方法完全基于约会双方见面之前就可以了解到的个人信息。其结果是,这些算法没有足够的信息来预测你约会的陌生人是一直坚持到餐后甜点,还是吃完饭马上要求结婚走人,就更不用说预测两人之后是否幸福地生活在一起了。

特别令人气愤的是,这些约会网站本可以很容易地测试其算法是否管用。如果网站经营者透露他们的算法秘方,科学家可以将网站用户随机分配至四个实验组中,从而测试这些算法的有效性。在候补对照组中,受试者不会受到任何干预。而安慰剂对照组中的受试者以为自己是由网站算法匹配的,但实际上是随机匹配的。关系能力对照组中的受试者将与大体上擅于维持恋爱关系、不存在情感问题(比方说特别神经质)的人进行配对。最后,算法组中的受试者将会查看由网站的匹配技术选择出的约会对象信息。

如果第四组中的受试者恋情进展顺利,胜过其他三组的受试者,那么我们就有证据表明这一算法是有效的。我们已经就约会网站如何证明其算法的价值一事进行了反复说明,但现在似乎还没有网站真正这样做,也没有允许独立网站用户对网站进行研究。这样来看,事情就值得怀疑了。在声称利用匹配算法的约会网站真正进行最低限度的实验之前,用户应该在支付此类服务的费用前三思而后行。

在线约会服务的某些方面是很棒的。这类网站能让用户接触到他们本来永远不可能遇到的恋爱对象。它们以前所未有的方式突破了地理和社交网络的界限。对于那些最需要这类服务的人来说,比如苦于找不到志同道合的伴侣的社交焦虑者,以及近期刚搬到新城市的人而言,在线约会服务的这些好处可能显得尤其重要。

值得注意的是,我们实际上能够相当熟练地从少量信息中推断出某些个人特征。过去的研究表明,人们可以在只看一眼他人照片的情况下,来准确评估出许多事实。不过,人们不能从某人的照片中看出对方与自己是否合适。遗憾的是,到目前为止,在线约会网站也没有这种功能。

总体而言,在线约会网站为人们提供了追求幸福的独特机会。这个行业还处于起步阶段,这可能是其还存在不少缺陷的一个原因。随着这些服务与最先进的关系科学的不断融合,它们将会得到发展和完善。如能谨慎、有技巧地使用,这些工具就能帮助数百万孤独的心找到爱情。

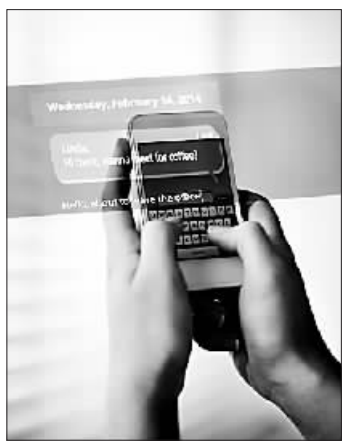
数字时代如何成功约会

撰文 伊莱·J·芬克尔(Eli J. Finkel) 保罗·W·伊斯特威克(Paul W. Eastwick)

本杰明·R·卡尼(Benjamin R. Karney) 哈里·T·赖斯(Harry T. Reis) 苏珊·斯普雷彻(Susan Sprecher)

翻译 刘大明

浪漫的关系可以随处开始。无论你是身处教堂还是学校,是在下棋还是打垒球,是在聚会上和我的朋友聊天,还是在火车上想着心事,都可能被丘比特的箭射中。然而有时候,丘比特也会去度假,或者小睡一会,或者连续看几部电视电影放松一下。与其指望这个不太靠谱的射手回来工作,现在的人们越来越多地加入在线约会网站,希望能对自己的恋爱生活有所掌控。



光明图片/视觉中国

在今天的西方世界中,人们主要是靠自己来结识恋爱伴侣,这个过程会消耗大量的时间、精力以及情感力量。如果能够在网上寻找约会的机会,单身人士就可以对这一看似随机的过程拥有一定程度的掌控权,而且还可以获得几百甚至几千个合适对象的数据。

在线约会网站的出现提供了史无前例的机会,让人们可以在自己的社交圈子和周边邻里之外寻找伴侣,目前这一产业的价值已经达到十亿美元。

现在的大多数在线约会网站的运作方式是这样的:用户首先创建自己的个人资料,然后根据标准(如受教育水平、年龄范围和宗教信仰)在城镇或城市范围内搜索可能的约会伴侣。一些约会网站会起到牵线的作用,使用专有算法对用户之间的匹配提供建议,还有的网站则让用户完全自由选择。按照我们最乐观的估计,在线约会网站将在今年产生20%~25%的新情侣。

在线约会的这些假设与人类现实的心理学特点之间的脱节常常导致用户不满。用户每个月可能会花上数十个小时浏览别人的资料,但很少能真正安排一次约会。他们可能联系了几十个用户,但只收到其中很小一部分人的回复,他们可能会和那些从个人资料上看近乎完美的人去约会,结果发现彼此根本没有感觉。

对于在线约会的人来说,我们接下来会提供一个生存指南。而对于其他人来说,通过观察现在的约会方式,可以深入探索人类的心灵。

在约会网站上,人们和浪漫爱情之间似乎只差一次鼠标点击,所以,用户往往喜欢浏览几十个人的资料,然后再慢慢地把他们排除掉。我们都看重选择权,但太多的选择会造成选择超载,降低我们做出明智决定的能力。一个著名的例子是,超市的购物

在不同的渠道寻找爱侣,人们往往也会以不同的方式来评估恋爱关系的前景。许多恋爱心理领域的研究表明,人们在比较多个并列选项时,优先考虑的因素往往与独立评价特定事件时不同。前者被称为联合评价心态,后者被称为独立评价心态。

一项关于大学新生的研究针对宿舍分配问题探讨了这种差异。学生们在得知自己将被随机分入12间宿舍中的哪一间之前,大多更在意物理特征,如建筑物的位置和房间的大小。实际上这些属性最终都没有影响到他们对宿舍的满意程度。相反,一些体验上的因素,比如与室友的关系及宿舍的社交气氛,胜过了宿舍的任何物理因素。

对这种期望与现实差异的一个解释是,大多数新生在预想宿

舍生活时,处于联合评价心态,而在已分配的宿舍中生活时,则是独立评价心态。在搬入宿舍之前,他们对无关紧要的物理差异更为敏感,其原因只是这些差异更容易判断。浏览潜在恋爱对象的个人资料也有可能引发联合评价心态,并导致用户高估一些很容易看到的要素,而根据这些要素不太可能判断彼此是否合得来。实际上,个人资料中充满了细节,这些细节往往容易分辨,却与促进彼此关系、提升幸福感没什么关系。例如,通过个人资料可以轻松评估对方的受教育水平和外貌,但要评估魅力与亲和力等因素还是得面对面才行。

进行联合评估也会增强所谓的评估心态,破坏行动心态。处于评估心态的人,会基于可用的替代方案对某个特定选项进行批判性的评估。而对于行动心态下的人,会专注于特定的选项,例如一个理想的伴侣,并大力追求目标。可以肯定的是,所有约会都会涉及一定程度的评估。然而,面对无数个网站用户资料,逐个对比着评价,会让人产生一种针对全体用户的强烈评估心态,而针对某个具体用户的行动心态则较弱。要摆脱这种有问题的思维定式,一种方法是花一点时间想象一下,如果和资料中的人面对面交谈会是什么样子。在精神上模拟一次社交互动可能会使人不那么苛刻,而是更积极地去考虑与对方和谐相处的方式。与处理选择超载问题一样,不要浪费时间拿某人的资料与过多的人比较。

I·为自己设限

者来到一个品尝摊位前,摊位上有两组展位,分别展示了6种和44种口味的果酱。尽管相对于选择较少的展位,购物者更愿意在果酱种类更多的展示位前停留,但是他们在前者那里购买果酱的概率是后者的10倍。也就是说,更多的选择会让他们更加优柔寡断。

与上面的例子类似的是,几项关于恋爱的研究都表明,在约会网站上浏览的个人资料越多,会让人不堪重负。在一项最近的研究中,两组受试者分别浏览了4个或20个在线约会网站用户的个人资料。浏览资料更多的人更容易将资料中的信息记错。在第二个实验中,随着浏览的个人资料数量从4个增长到24个,再到64个,受试者逐渐改变了自己的策略。起初他们会浏览并整合多条信息,耗时也较长,后来为了图省事就只看少数要素,而且没有将这些信息有效

II·时刻注意心态

舍生活时,处于联合评价心态,而在已分配的宿舍中生活时,则是独立评价心态。在搬入宿舍之前,他们对无关紧要的物理差异更为敏感,其原因只是这些差异更容易判断。浏览潜在恋爱对象的个人资料也有可能引发联合评价心态,并导致用户高估一些很容易看到的要素,而根据这些要素不太可能判断彼此是否合得来。实际上,个人资料中充满了细节,这些细节往往容易分辨,却与促进彼此关系、提升幸福感没什么关系。例如,通过个人资料可以轻松评估对方的受教育水平和外貌,但要评估魅力与亲和力等因素还是得面对面才行。

进行联合评估也会增强所谓的评

III·广泛联系

之类的属性搜索个人资料,寻求约会伴侣,而不是基于那些可能更重要的因素,如幽默感或融洽度等。一位约会网站的用户是这样描述这种“购物心态”的:“你懂的,‘我要选她、她和她’——就像从目录里挑选产品。”另一位用户对此表示同意:“我可以挑挑拣拣。我可以选择自己喜欢的身材,这就像买车,都取决于我在搜索哪个选项。”

这种将约会视作购物的心态表明,我们在恋爱这件事上并不了解自己。在一个实验中,受试者在评估网上约会对象的个人资料时,对那些资料经人为修改,以匹配其个人的特殊偏好的人产生了更浓厚的兴趣。然而,经过短暂的现场交流互动后,受试

组合起来。

目前还没有人研究约会网站用户在面对大量与少量个人资料时,对自己做出的选择的满意度有何不同。但有其他研究表明,选项越多,会导致人们对最终选择的满意度低下。比如,从6种巧克力中选择一种的受试者对所选巧克力味道的评价要明显高于从30多种巧克力中选一种的人。以此类推,在一小群潜在恋爱对象中进行选择的约会网站用户,要比从一大群人中选择的人,更欣赏与自己共进烛光晚餐的约会对象。

要克服这些认知偏差很难,但并非不可能。请注意你每次浏览网站时查看了多人的资料,并记得设定时间限制。在可管理的分类目录下查看个人资料,并考虑在每20位用户中选择一个进行联系。请记住,每份个人资料背后都是一个活生生的人,有细微差别、有深度的人,这些在网上的个人资料中是体现不出来的。

估心态,破坏行动心态。处于评估心态的人,会基于可用的替代方案对某个特定选项进行批判性的评估。而对于行动心态下的人,会专注于特定的选项,例如一个理想的伴侣,并大力追求目标。可以肯定的是,所有约会都会涉及一定程度的评估。然而,面对无数个网站用户资料,逐个对比着评价,会让人产生一种针对全体用户的强烈评估心态,而针对某个具体用户的行动心态则较弱。要摆脱这种有问题的思维定式,一种方法是花一点时间想象一下,如果和资料中的人面对面交谈会是什么样子。在精神上模拟一次社交互动可能会使人不那么苛刻,而是更积极地去考虑与对方和谐相处的方式。与处理选择超载问题一样,不要浪费时间拿某人的资料与过多的人比较。

者对这些“理想对象”就没什么兴趣了。通过这些实验,我们得出几个结论。首先,约会网站用户大体上(认为自己)看上的是同样的人。

此外,用户并不擅长预测自己在现实生活中喜欢什么样的人。最后,约会对象的个人资料太容易获取,让人们徒劳地评估潜在的约会对象,使得上面这些倾向更加明显。

不要去联系“纸面上”看最理想的人选,而要去寻找那些会吸引一些人,而其他入不感兴趣的人的独有特征。更重要的是,要尽快摆脱对个人资料依赖,从最开始就不要指望从资料中得到太多收获。对你最后喜欢谁,谁最后会喜欢你这样的问题保持开放的心态。



光明图片/视觉中国

IV·用心沟通

在线约会网站上有一些简单的联系方法供用户和约会对象进行沟通,比如站内邮件和在线聊天功能。实际上,有望实现约会的人必须使用这些方法中的一种,然后才能跳转到个人电子邮件账户或给对方打电话。如果沟通顺利,对方一般会同意尽快见面。

遗憾的是,许多沟通都没有下文。这其中的一个原因是,在约会网站上建立个人资料的人并不都是付费用户或活跃用户。此外,用户初次收到联系消息后很少做出回复,即使回复,时间间隔也很长。最近的一项研究显示,男性用户收到约会网站的4条消息会回复一条,而女性用户每收到6条消息才回复一条。此外,这项研究还发现,没有证据表明急切的消息回复会让对方失去兴趣。消息回复越快,双方之间融洽交流的可能性就越大。如果你

已经感觉到爱情的火花,就不要摆架子了。在最初的联系电邮中付出一些努力也可以获得回报。研究人员分析了3657个在线约会网站用户发送的167276封初始电邮,他们发现,在电邮中较少使用代词“我”和“电影”等与休闲娱乐相关的词汇,更多地使用代词“你”以及“关系”和“有帮助”等与社会交流有关的词汇,获得对方回复的概率较高。

在这个阶段,刚刚建立的关系依然很脆弱。应该尽快敲定约会时间,不要等太久。2008年的两项研究显示,在开始利用约会网站消息系统之外的方式进行联系后,多数人都会在一个月见面——经常是一周内见面。这样做是明智的选择,因为研究表明,虽然少量的电子邮件联系或在线聊天可以增加彼此的吸引力,但如果邮件和网上聊天太多,就可能让人产生过高的期待。

最终,在恋爱关系建立之前,人们还必须面对面地评估某种东西。学者们仍然在努力确定这种东西究竟是什么,不过看来它同时涵盖了体验性特征、情感互动和直觉评估等诸多因素。一些情绪反应甚至可能是基于感官体验,如嗅觉,因此不能以任何其他方式来获得。亲自见面也是在建立亲密关系之前重要的事实核查步骤:与网上沟通相比,人们不太可能在现实环境中伪装自身的可观察特征。



光明图片/视觉中国