

睡眠质量如何影响社交生活?

睡眠质量除了直接影响人的身心状态,也渗透到了其他方面。比如社交生活。有研究指出,睡眠不足会使人的社交焦虑增强,不够自信,人际交往效能下降。心理学家 Gordon 指出:睡眠与人际关系相互影响,睡眠不足影响着人际关系的质量,同时不良的社交交往也会影响睡眠的时间和数量。睡眠不足给你的社交生活也带来了微妙但严重的影响!

睡眠对社交的影响机制

有些人将睡觉视为“充电”——手机虽然电没有完全充满,但仍可以正

常使用。他们认为人的身体即便没有充分的8小时睡眠,在第二天仍可以正常的学习与工作。但这种比喻忽略了睡眠的本质。睡眠,是一个持续运转的过程,是一个修复身心能量的过程,而手机充电,由充电桩直接向其输送能量,是一种被动的能量补给过程。在深夜里,沉睡的大脑也会独特地用于处理社交信息,持续无意识地、系统地对前一天的经历、脑电波进行分类整理。你晚上睡觉时,你的大脑会经历5个睡眠阶段,第一阶段为入睡期,第二阶段为轻睡眠,第三、四阶段为深睡眠,前四个阶段共经历

60-90分钟,均不出现眼球快速跳动现象,故统称为非快速眼动睡眠(NREM)。最后一个阶段为快速眼动期(REM),出现与清醒状态时的脑波相似的脑电波,这个阶段对大多数人来说是非常重要的。大多数人每晚都需要大约两个小时的快速眼动期睡眠,才能得到充分的休息,完成信息的加工,从而保持第二天的认知敏捷度,以使其在复杂的社交网络中能灵活处理各种情况。所以衡量睡眠质量的好坏不在于你总共闭眼睡了多少小时,而是根据个人的差异,看是否满足了睡眠时大脑的需求。

睡眠影响了社交的多个方面

(1) 社会吸引力

瑞典的一项研究通过睡眠剥夺实验,让陌生人对被剥夺睡眠的人以及正常人进行评价。

研究表明:睡眠充足的人看起来更健康,更有吸引力,更值得信赖。

同时,与睡眠不足的人交往的可能性也显著低于正常人——两个糟糕的夜晚足以让人看起来憔悴和充满负能量。

(2) 亲密关系

当你的伴侣在床上辗转难眠,你是不是也会受到影响,无法入睡?当你因

为睡眠不足烦躁不安,你是不是会将怨气发泄到你最亲近的人身上?当你因为没睡够头晕脑胀时,你是不是无心解决你和伴侣的冲突,而亲密关系的冲突也会使得你睡眠更加困难——这使得亲密关系陷入一种恶性循环。

(3) 社会距离

美国加州大学伯克利分校的 Matthew 和 Simon 教授进行了一项睡眠完全剥夺实验。研究表明:被剥夺睡眠的人会更与他人保持更大的社交距离,对于他人情境都保持高度警觉性、敏感性。睡眠不足也会使人的孤独感增加、社交交往意愿出现下降。

(4) 感知能力

心理学家戈登指出,为了有效与他人交流,在社会交往中,我们需要解读他人面部表情以及情绪,而睡眠不足会影响我们的有效判断。在失眠了一夜之后,人们在判断陌生人照片的快乐或愤怒情绪的准确率会下降。睡眠不足的人,容易陷入刻板和偏见思维,无法实现高效率、连贯性、系统性的思考。所有的工作环境都是在社会环境下展开,读懂不熟悉人的情绪以及拥有灵活的思维有利于自己工作的展开,以及社交网络的建立。而睡眠不足是我们建立和谐社交关系的绊脚石。(据《大河报》)

为什么微信消息只能在2分钟之内撤回?

微信有信息“撤回”功能,为什么微信撤回消息时间是2分钟?

移动互联网时代促使人人处于一个信息异步处理的时代,大部分人都会过一段时间才会去处理消息,相比之下,两分钟的时间看上去有点太短了,常常遭遇到想撤回的时候才发现已经超过有效期的窘境。

那么,我们需要设定撤回期限吗?答案无疑是肯定的。在双方对话中,如果不设定撤回时间,就会产生两个危害:1. 信息发送后,若不设定撤回时间,对于一些已经发送出去很长时间的信,则很可能接收方已经看到,发送方再撤回就会使双方关系更尴尬,甚至产生不必要的误会。2. 信息发送后,若撤回时间无限制,则发送方



可以撤回任意一条历史信息,这将导致对话上下文不完整,影响用户体验。

那么撤回时间为何是2分钟?不能更多或更少吗?对此,微信产品团队进行大数据分析后认为,从信息接收者的角度,2分钟是从接收到阅读一条信息的平均时长。而撤回时间在2分钟内,会最大程度保持上下文完整,给人一种稳重的用户体验。

若短于2分钟,则发布信息本身可能都来不及意识到信息失误,就已经错过撤回的机会了;若长于2分钟,则信息被接受者阅读的概率大大提升,发送者也就没有再撤回的必要了。

那么,为何微信不在撤回功能中提示对方已读的提示呢?这样信息发送者就可视情况来选择是否

撤回了。如果存在阅读提示的功能,那么接收者就会知道发送者已经知道他看到了对方想要撤回的信息,这种场景会让双方更加尴尬。

更多的时候,接收者并不想让发送者获知其是否已经阅读了信息,比如常见的员工老板群中,老板发送消息后,若能发现员工已阅读该信息却不回复(比如在约会等),那么日久天长,老板难免会对员工产生不满情绪。但如果提示已读未读,老板就不知道员工是否在线,员工也就不时时刻盯着手机了。

这些设置背后的产品理念是,微信不希望给信息的接收者带来压力。相比于发送者和接收者,微信更重视接收者的体验。

文/王菲

主妇手册

柠檬啤酒烤鳕鱼

食材:鳕鱼3块、盐2勺、生姜1个、生抽2勺、味极鲜1勺、白糖2勺、胡椒粉1勺、啤酒1罐、青柠两片。

制作方法:

1. 准备好生抽、盐、生姜、味极鲜、白糖、料酒等调制酱料。
2. 青柠洗净,鳕鱼在室温下解冻。
3. 阿拉斯加黑鳕鱼洗净,用厨房纸吸去水分。
4. 控干水分的鳕鱼两面抹上盐。
5. 调味料全部倒入碗中,切好的青柠挤出汁加入酱料碗里。
6. 将鳕鱼浸泡在调好的酱料里,去腥入味。
7. 加入整罐的啤酒发酵几小时。
8. 啤酒要全部淹没阿拉斯加黑鳕鱼。
9. 腌制好的鳕鱼放在网架上,将其晾干。
10. 晾干的鳕鱼平铺在锡纸上。
11. 将锡纸折起,包裹严实,隙缝捏紧即可。
12. 放入烤箱,上火170下火165烤20分钟即可。

文/多妈



NO.38 黄油卷子

黄油卷子被称为锡林郭勒蒙餐八绝之一。黄油卷子是锡林郭勒草原游牧民族的经典食品,接待贵宾的食物之一,也是日常食用的面食。黄油卷子的吃法多样,可以配羊肉汤,夏季也可配爽口汤,亦可放到奶茶里食用。

椰子油小妙用

小妙招

清除污垢

小苏打粉搭配椰子油清洁效果就会更好,将小苏打粉和椰子油以1:1的比例混合均匀,就能当做去污膏来使用,先将它敷一层在衣物的污垢处,或是家具、地毯等物品的脏污处,然后等5分钟,再用干净的湿布把去污膏擦掉,脏污的地方就会变干净了,如果遇到顽固,也可以重复步骤直到

完全干净为止。

改善牙齿健康

椰子油含有丰富的中链脂肪酸,是对抗细菌的一个强力武器,也能减少让牙齿蛀牙的转糖链球菌,有研究报告显示,只要在刷牙后用椰子油漱口10分钟左右,就能跟专门漱口口水一样有减少坏菌的效果。日本也有医生认为椰子油确实能够杀菌并保护牙齿,还能改善牙龈炎的发炎状况,并减少牙斑。

制作高温料理

椰子油含有87%左右的饱和脂肪,所以将椰子油摆在室温环境也不会融化,这个高饱和脂肪的特点也让椰子油成为能够用在高温料理的食用油之一,例如在制作各种需要大火拌炒、半煎炸或油炸料理时,就很适合使用椰子油,因为椰子油中的饱和脂肪就算被高温加热,也能够维持它的结构。

文/巧姐

争分夺秒 为生命“开绿灯”

2019年12月2日,荣乌交警大队路勤四中队中队长杨二林驾驶警车在管段内巡逻时,见到一辆大货车内一名已经昏迷的男性驾驶人直接“掉”了出来,由于无法确定昏迷原因,杨二林,立即拨打了120急救电话,又向大队领导进行汇报,5分钟后大队长郝晓军也赶到现场,黄金抢救时间。针对该情况,大队领导立即做出全力营救“为生命开绿灯”启动突发事件应急预案的决定。

(李明哲)