

How Our Inner Thermostat Made Us Human  
Heartwarming

我们内心的风吹草动，如何与温度互相影响？  
面对恶劣的外在环境，如何减少自身的消耗？

后浪

# 温度 心理学

温暖能否为我们献上幸福？

Hans Rocha IJzerman

[法] 汉斯·罗查·伊泽曼 著

韩阳 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

How Our Inner Thermostat Made Us Human  
Heartwarming

我们内心的风吹草动，如何与温度互相影响？  
面对恶劣的外在环境，如何减少自身的消耗？

后浪



# 温度 心理学

温暖能否为我们献上幸福？

Hans Rocha IJzerman

[法] 汉斯·罗查·伊泽曼 著

韩阳 译

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 版权信息

书名：温度心理学：温暖能否为我们献上幸福？

作者：汉斯·罗查·伊泽曼

译者：韩阳

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2023-05-25

ISBN：9787559666789

品牌方：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

---

本书由后浪出版咨询（北京）有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

献给我温暖的源泉——我的妻子丹妮拉，

以及我们的“窃温”小家伙朱莉

## 第1章 热饮、电热毯与孤独感——温度与人际关系

谢尔顿·库珀<sup>①</sup> 【谢尔顿·库珀(Sheldon Cooper)博士，CBS推出的情景喜剧《生活大爆炸》(The Big Bang Theory)中的一个智商高达187的物理天才，该角色具有二次元思维特点，由吉姆·帕森斯饰演。——译者注(如无特殊说明，本书脚注均为译者注)】走进公寓，发现好朋友莱纳德(Leonard)和霍华德(Howard)都愁云满面地在客厅里待着。

“怎么了？”谢尔顿问。

“没事，就是霍华德今天得在这儿睡了。他和他妈吵了一架。”莱纳德回答。

“那你有没有给他杯热饮？”

莱纳德没说话，盯着谢尔顿看，不明所以。霍华德一下瘫在沙发上，也是一言未发。

“莱纳德！社交礼仪里可是说了：要是朋友心情不好，就该送上热饮，比如茶。”

“听着不错。”霍华德很是认同。

谢尔顿是美剧《生活大爆炸》中的主角。他刚才所言，可能会激起网上愤世嫉俗的言论，因为他说要用“热饮”鼓励朋友振作。不过，和他一样认为身体上的温暖和情感上的支持不可分割的大有人在。<sup>②</sup> 【实际上，人体的热感受器在保暖和散热方面存在根本差异。热感受器可以分为低阈值感受器和高阈值感受器。低阈值受体在相对舒适的温度 [59°F至113°F (15°C至45°C)] 被激活，而高阈值受体通常在该范围之外被激活。虽然温暖通常会带来舒适感，但热也可能成为有害刺激。只要不会被烫伤，热饮通常会带给我们温暖这一理想感觉(一种舒适的感觉)，而非让人备感压力的烫手感。】几个世纪以来，词作家和诗人都乐于将爱和关怀与温度的适度升高联系在一起，而孤独感和背叛常常被认为是冰冷的。芭芭拉·史翠珊<sup>③</sup> 【芭芭拉·史翠珊(Barbra Streisand)，1942年4月24日出生于美国纽约市布鲁克林区，美国女歌手、演员、导演、制片人。】曾经唱过，回到“家中，温暖裹住全身”。此外，巴西乐队霍塔·奎斯特(Jota Quest)也曾高歌“爱是温暖，温热灵魂”。还有，披头士乐队(the Beatles)也唱过，幸福是“一把温暖的手枪”——这其实是一种讽刺，故意歪曲了《花生漫画》(Peanuts)的漫画家查尔斯·舒尔茨(Charles Schulz)的名言：“幸福是一条温暖的小狗。”

即便在日常用语中，类似隐喻也随处可见。“温暖的”人都关爱他人，会积极做出回应。我们可能会受到“热情的欢迎”，也可能得到“冰冷眼神”。波兰人可能会热情地(mówi ciepło)相互交谈，但法国人则偶尔会“打冷他人”(battre froid à quelqu'un)，也就是“冷落他人”。

回溯到1946年，现代社会心理学奠基人之一所罗门·阿希<sup>④</sup> 【所罗门·阿希(Solomon Asch, 1907—1996年)，世界知名的美国格式塔心理学家，社会心理学的先驱。】就通过实验发现，若描述一个人时使用“温暖”或“冰冷”等词语，便会极大改变其他人对这个人的看法。一个人可能被认为是聪颖智慧、技能高超或意志坚定的，但

这些描述都比不上“温暖”或“冰冷”的评价影响大。阿希发现，人们会觉得温暖的人慷慨大方、善于社交、教养良好。相反，一个人若是冷冰冰的，别人不仅不会觉得他具备上述品质，还会认为他具有相反的个性：吝啬小气、冷漠疏离、心胸狭隘。<sup>①</sup>【Solomon E. Asch, “Forming Impressions of Personality,” *Journal of Abnormal and Social Psychology* 41, no. 3 (1946): 258.】阿希认为，温暖 - 冰冷的维度是社会认知的基础。不过，科学家们用了很多年才发现这一不争的事实：上述基础品质不是简单的语言或思维隐喻的产物。我们实际上——字面意义上的——能感受到人际关系的冷暖。

时光快进到21世纪。2008年，在耶鲁大学宏伟的建筑物中，另一项实验正在进行。一名女大学生作为志愿者走进心理学大楼的前厅，与一位女性研究助理见了面。女学生要去四楼参与实验，助理便主动说要陪她一起去。助理的手里都是东西：咖啡、写字板还有两本书。两位女生朝电梯走去。

走进电梯后，研究助理请学生帮忙先拿一下杯子，然后在写字板上写了些什么。很快，电梯门打开了，两个人走了出去。

学生此时并不知道，实验的第一部分已经结束。刚走进实验室，就有人让她读一份对虚构“人物A”的描述。这个人聪明、灵巧、勤奋、坚定、务实，而且谨慎。学生的任务是围绕10项人格特质（跟“温暖”或“冰冷”相关的各5个）对A做出评价。

参与这一实验的41名大学生并不知道，研究者们早已将他们分为两组。在电梯里，一半学生帮忙拿的是装有当地威洛比(Willoughby)咖啡店热咖啡的一次性纸杯，另一半拿的是装有冰咖啡的马克杯。这个小小的细节已经足够影响学生们对A的印象。跟拿过冰咖啡的人相比，拿过热咖啡的人明显觉得A更为“温暖”。这对心理学家来说是极具突破性的发现。这意味着，身体上体会到的温暖可能真的会提升一个人对心理或社交温暖程度的判断。<sup>②</sup>【Lawrence E. Williams and John A. Bargh, “Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth,” *Science* 322, no. 5901 (2008): 606–607.】

这一实验打开了研究温度与社交关系的洪闸——我自己的实验也概莫能外。

如果单单拿一下热饮就能让我们觉得其他人善于交往，值得信赖，那么这样做能让我们觉得自己和他人更亲近吗？我所指的并不是身体上更靠近，而是在心理和社交上更贴近，也就是我们说“好朋友”或“亲密家人”时表达的内涵。我下定决心要一探究竟。

“电梯咖啡实验”过去一年后，我和自己在乌得勒支大学<sup>③</sup>【乌得勒支大学(Utrecht University)是世界顶尖公立研究型大学，欧洲最古老的大学之一，荷兰最好的三所“U类大学”之一，世界大学联盟成员。】的学术顾问共同发表了一份变式实验的结果。我们设计的是“实验室茶”的实验。在实验中，我们让受试者在填写电脑问卷时握住一杯茶。这次也一样，一半受试者握住的是热茶，另一半是凉茶。（前几年，冰咖啡在荷兰并不常见，但热茶和凉茶都比较常见。所以，由于担心荷兰人认为冰咖啡太过奇怪，我们使用凉茶代替。）实验结果表明，无论是在电梯里，还是在实验室里，让别人握住热饮或冷饮都会影响其对他人的感知。

之后，我们进行了下一步。我们让受试者观察一份基本评估量表，表上有几幅简单的维恩图。<sup>④</sup>【Arthur Aron, Elaine N. Aron, and Danny Smollan, “Inclusion of

Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness,” *Journal of Personality and Social Psychology* 63, no. 4 (1992): 596.】每幅图都包含两个圆，在量表最左边，两个圆形只是很靠近；而到了量表最右边，两个圆形相互交叠，几乎达到重合的程度。在两个极端之间，量表上两个圆形交叠的面积从左至右逐渐变大。我们让每名受试学生假设其中一个圆代表自己，另一个代表实验人员。我们要据此探究，两个圆是否交叠，如果答案是肯定的，那么交叠的情况是近乎重合还是几乎完全分离？我们此前已知，人际关系良好的人——更忠诚、更热忱、更成功的人，所绘维恩图中两个圆交叠的面积通常较大。在我们的实验中，与握住冷茶杯的人相比，握住热茶杯的人所画的两个圆形交叠面积更大。由此，我们得出结论，握住热茶杯的人认为，他们的自我与实验人员的自我交融程度更高。简而言之，他们认为，自己与实验人员更亲近，且理由很简单，就是他们握着的是热饮——不用喝，只是握住而已。

我们还进行了相关实验，发现受试者甚至会使用更多词语来表达自己和他人关系的亲近。这项研究如下：我们没有再让受试者握住热茶杯或冷茶杯，而是让人们待在乌得勒支大学的房间里，有的房间比较暖和（温度为72°F至75°F，即22°C至24°C），有的房间比较凉爽（温度为57°F至64°F，即14°C至18°C）。接着，我们让受试者看了一段视频，是白色棋子和红色棋子移动的片段。然后，我们让受试者描述自己刚才所见，“温暖的”受试者会这样说：“我看到红色棋子跟着其他棋子，之后把它们吃掉。首先，她抓住了左边的第二颗棋子，然后是右边的。接着，她移到后面，抓住其他棋子，最后移到前面，吃掉了它们。”而“冰冷的”受试者则会说：“兵跟着后出战，但后不喜欢兵，就独自走了。这对白方不好，会引发冲突和各种问题。兵特别混蛋，就看着后消失，最后弄得谁都不开心，即使是高高在上的王或兵自己。”无论在“冰冷”还是“温暖”的条件下，参与者都倾向于将棋子人格化。不同的是，“感到温暖”的参与者会使用更多动词描述自己看到的内容，而“感到冰冷”的参与者则更青睐形容词。④【Hans IJzerman and Gun R. Semin, “The Thermometer of Social Relations: Mapping Social Proximity on Temperature,” *Psychological Science* 20, no. 10 (2009): 1214–1220.】

## 纯粹隐喻还是生理需要？

感谢语言，也感谢谢尔顿·库珀所说的“社交礼仪”，我们才可以尝试自在不羁地解释身体上的温暖和冰冷与社交的热情和冷漠之间的关系，且这种方式可以抓住其本质，而非单纯促进调查，发展思想。无论是发展心理学家，还是受过良好教育且熟悉基本发展学说的外行人，都可能领会到我们所谓“明显”或“不言自明”的解释。尚为襁褓中婴儿的我们，就已经在父母关心我们时，学到了温度与关爱之间的关联。在成长过程中，我们会反复同时体验到心理上的温暖和身体上的温暖，由此强化上述联系——试想，婴儿在母亲的怀抱中，营养充足，安稳顺遂，远离寒冷。这种联系早已渗入我们使用的语言和隐喻中。上述联系解释了我们为何将关心他人的人称为“热情的人”，而认为不友好的人“冷若冰霜”。之后，触摸到温暖的物体，哪怕是热咖啡杯一样平淡无奇的物体，也可以唤起关于信任、包容与爱在智力和情感上的联想。手掌和手指握住温暖的杯子，就如同感受到了关怀备至的父母的触摸。

上述基于联想的解释之所以吸引人，在一定程度上是因为其非常符合常识。常识在日常生活中占据着极为重要的地位。我们不可能调查、思考遇到的一切，也无暇纠结于每个决定并尽力释明。常识具有启发性，所以我们才能理解或推断生活中遇到的大部分事物和情况。比如，过马路之前要观察左右两边，这是常识。在这种情况下，我们只需要常识。站在街角，心算过马路时的存活概率毫无价值，左右看看足矣。

但科学就不能如此仓促地得出结论。阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein)曾有名言：“所谓常识，就是人到18岁之前积累的所有偏见。”<sup>①</sup>【The quote was attributed to Einstein by Lincoln Barnett in a series of essays entitled *The Universe and Dr. Einstein.*】科学并不会对常识置之不理，而是以之为基础向远处看、向深处看、向内部看。在体温和心理温度的关系方面，新的实验数据不断现诸期刊文献。无论是数量，还是内容，这些实验数据都表明，早期学习和隐喻并不足以全面解释这一关系。

在多伦多大学进行的一项研究中，52名大学生被要求参与“网络掷球”游戏<sup>②</sup>【Kipling D. Williams and Blair Jarvis, “Cyberball: A Program for Use in Research on Interpersonal Ostracism and Acceptance,” *Behavior Research Methods* 38, no. 1 (2006): 174–180.】——心理学家们都喜欢利用这个游戏让受试者感到自己受到了排斥。网络掷球游戏的规则如下：受试者会被要求参与线上游戏，和另外两名参与者接掷虚拟的篮球。三名玩家互不相识。其他参与者都在各自的电脑前。游戏很简单，没有《魔兽世界》(World of Warcraft)一样的虚拟效果，只有线条粗糙的小人掷球而已。但我们不会告诉受试者，“另外两名玩家”其实根本不存在——那只是软件程序的一部分，负责让你觉得自己被接纳或被排斥。如果实验人员需要你被排斥，那么“他们”开始会朝你掷球一两球，之后就只是自顾自地玩儿，任你郁闷地盯着屏幕。然而，如果实验目的是让你觉得自己被接纳，那么其他玩家在游戏全程都会经常把球掷给你。

在多伦多大学的实验中，志愿者在网络掷球游戏中被排斥后，会被要求参与另一个实验，据说是与网络掷球游戏完全不相关的研究。（我的小提示：永远不要相信心理学家所说的与“其他”研究“不相关”。）在这项研究中，志愿者要对食物进行评级，评价表从“最不想吃的”到“最想吃的”共七个等级。表上列出的食物包括热咖啡、热汤、苹

果、饼干和可乐，既有温热的食物，也有冰冷的食物，既有偏咸味的，也有偏甜味的。

对实验结果的分析向我们揭示了清晰的模型。在网络掷球游戏中，被忽视的人会觉得 自己受到了拒绝，经常接到球的人会觉得 自己得到了接纳，二者相较，前者更偏爱温热的食物。然而，在涉及如可乐或苹果等控制食物时，被拒绝的人和被接纳的人并没有表现出太大差异。由此可推，下次如果你觉得受到了挚爱之人的冷落，或者发现自己很想喝热茶或者热汤时，先想想自己的饥饿感——在这种情况下，是与温度调节更相关，还是和消化更相关。或许一个温暖的拥抱就能满足所有需求，甚至能给你更多。

刚和朋友吵了一架，你若觉得自己体温升高也很正常。在多伦多大学同一个团队进行的另一项相关实验中，人们要求被排斥的网络掷球玩家对自己所处房间的温度进行估量。

(玩家被告知这些要求是校园维护人员提出的。) 结果，一些人说房间很冷，是 53°F (11°C)，但另一些人则猜测室温接近 104°F (40°C)，遭到社交排斥的玩家所估计的房间温度均值，比被接纳的玩家估计的更低一些。两个均值之间相差将近 5°F (约 2.78°C)。这说明，孤立感会让学生们觉得身体上更冷。④ 【Chen-Bo Zhong and Geoffrey J. Leonardelli, "Cold and Lonely: Does Social Exclusion Literally Feel Cold?," *Psychological Science* 19, no. 9 (2008): 838–842.】

对有些批评人士而言，多伦多大学研究的结果似乎太过理想。偶然之下，我自己也进行了实验，研究在同时同地的情况下，社交温度和体温之间的关系，但我还没有准备好要公布结果。待证据更为确凿之时，我将得出与多伦多大学研究者所得一样的结论。我发现，如果人们觉得受人冷待，他们就会认为气温较低。然而，如果他们觉得受到了平等对待，就会觉得温度相对较高。如果他们识别出“温暖”——忠诚、友好、乐于助人——的人，就会觉得所处的房间也相对更温暖。

在波兰的海滨城市索波特(Sopot)，我和同事们招募了80名学生，请他们读一则小故事。一些人拿到的故事是关于一个叫马克的男人的，另一些人拿到的故事则是关于一个叫玛塔的女人的。在其中一些版本中，对马克和玛塔的描述是“关心他人”“体贴”“忠诚”“友好”。他们可能就是 你心目中“温暖”的人，尽管我们刻意地避免使用这个词。在另一些版本中，马克和玛塔被形容为“能力强”“有创意”“一丝不苟”“高效”——所有都是正面形容词，但都没有暗示“温暖”。在学生们读过小故事之后，我们让他们估计所处房间的温度，借口说最近房间被改造，学校需要学生反馈。与读到后一类版本的人估计的温度相比，读到前一类版本的人估计的温度要高 2°C——69.7°F (21°C) 与 66.1°F (19°C) 的对比。④ 【资料来源：A. Szymkow et al., "Warmer Hearts, Warmer Rooms: How Positive Communal Traits Increase Estimates of Ambient Temperature," *Social Psychology* 44, no. 2 (2013): 167–176。完成这项研究后不久，心理学家们都积极厘清自己的工作，且该项研究被收录在弗吉尼亚大学查理·埃伯索尔(Charlie Ebersole)领导的大规模“复现”研究，即“众多实验室3”中。我认为，研究效果是否可靠尚待定论。查理所带领的团队似乎无法复现出这种影响。检查他们的数据时，我们发现，尝试复现我们这一实验的人，得到的结果都比最初的要高很多。无论如何，由本书的内容可知，在炎热的环境中启动效应很难被激发。再次检验效果时，我们发现只有在温度较低 的条件下，才能复现实验结果。关于我们所做的再分析，不足之处仍有两点：第一，我们并没有提前向展开复现实验的人做出说明（这是科学推测所必须的）；第二，用于检测这种相互作用的样本量过小（正式来讲，我们在再分析中使用的方法并不完全适用）。】 站在这个角度考虑，如果你想省暖气费，那么或许可以从找个“温暖

的”室友入手。

对类似“马克和玛塔”这种实验来说，人们很难用常识解释温度与社交能力之间的关系。按照之前关于常识的理论，这些实验并不能表明它们之间有任何联系，因为暗示实际上是单向的。物理温度，比如热杯子的，可以引发“热情的个性”这种隐喻，继而让我们联想到信任与关爱。但根据暗示理论，想到信任与关爱，并不会让我们感受到物理温度的升高。这暗示发挥作用的机制并非如此。它们可以将具象的转变成为抽象的，而非反之。

④【George Lakoff and Mark Johnson, *Philosophy in the Flesh* (New York: Basic Books, 1999), vol. 4.】显然，另有因素应予考虑。那么，会是什么因素呢？

我们需要更多线索。我和同事着手进行了另一项实验。实验如下：参与的学生坐在小格子间中，面对过时的电脑，电脑屏幕上正在运行的网络掷球游戏程序。每位学生要把自己的优势手（大部分情况下是右手）放在电脑鼠标上，另一只手的食指则与体温传感器中的电缆相连。在经典的网络掷球游戏的安排中，每位志愿者不是觉得得到接纳，就是觉得受到排斥。

分析过数据后，我们得出了一个毋庸置疑的模式。受到社交排斥的人手指会变凉。皮肤温度平均会降低 $0.68^{\circ}\text{F}$ （约 $0.38^{\circ}\text{C}$ ）。实验结果尚不止如此。在后续研究中，我们给了受到排斥的受试者一杯热茶。仅仅握住茶杯30秒，他们就觉得舒服多了，说冰冷的手指暖和之后，自己也逐渐没那么紧张了。④【Hans IJzerman et al., “Cold-Blooded Loneliness: Social Exclusion Leads to Lower Skin Temperatures,” *Acta Psychologica* 140, no. 3 (2012): 283–288.】

事实证明，谢尔顿·库珀说得确实有道理，但这绝对不只是“社交礼仪”的问题。多伦多大学和我们自己的研究都表明，温度和社交之间的影响是双向的。物理温度会影响人对社交“热情”或“冷淡”的认知。这种双向性是我们的第一条线索：社会性温度调节远非暗示而已。至少从某种程度上看，对“热情”和“冷淡”的认知与物理温暖和物理寒冷之间的关系肯定具有生物学上的意义。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《温度心理学：温暖能否为我们献上幸福？》汉斯·罗查·伊泽曼》.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2490.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

