



# 你是喜是悲 手机都知道？

## ——智能手机会收集你所有的情感数据

可以说，如今大多数人都已成为智能手机的“俘虏”，或者说智能手机已经成为大多数人的“第五肢”——人们“上瘾”一样地离不开手机了。智能手机的“魔力”不仅仅是移动支付、移动办公等带来的极大便利，还有让人舍弃不下的多元娱乐方式等。随着技术的发展，我们甚至发现，智能手机上的APP，经常还在“揣测”我们的情绪与喜好，下一步，或许它们还将开始直接影响我们的情绪。

■ 据《羊城晚报》

### A 了解情绪，有助于更积极的引导

美国麻省理工学院媒体实验室的研究人员曾提到，如果能了解一个人的情绪状态，可能会给这个人带来更多的益处。他们表示：“如果一个人的情绪数据显示他们会从以下建议中受益最多：‘与朋友散步’‘给你的好友打电话’‘今天不看Facebook’或‘今天要在半夜2点前上床睡觉’，那么这些都应该优先被考虑。”如果能够了解并收集到足够的信息，无疑能帮助人们更好地管理自己的情绪，并作出更积极的引导，进而让人们的生活变得更加丰富多彩。

近期，一款由南京大学李文忠和他的同事们共同研发、设计的手机应用MoodExplorer，甚至能够“计算”出使用者目前情绪如何，并推荐系统为使用者给出一个与当下情绪相对应的建议。比如当你正处于甜蜜的恋情之中，且情绪非常愉悦的时候，它会推荐给你一部温馨的爱情电影，而不会

是一部恐怖电影或者重金属音乐专辑。

研究者表示，实时评估某人的心情一直是个性化推荐引擎所缺少的一个关键因素。因为不能进行实时且精准的判定，通常会导致手机给人们提出不恰当的建议。或者说，个性化推荐引擎一直很难做到真正的“个性化”，还是千篇一律地进行大同小异的“群推荐”。因此，要让推荐系统变得更“聪明”，就需要让它考虑到人们的情绪。而智能手机是这种情绪系统的理想载体，它们搭载了能够检测光、声音、运动和位置等方面的传感器，所有这些传感器都可能有助于推断人们情绪状态的数据，收集并猜测情绪。比如，你选择使用哪个手机应用或使用手机应用的方式都可以很容易透露出你当下的心情。

此前已经有手机应用能够借助这种推测，帮助人们抑制抑郁症。

### B 借力AI，“情绪审计”正变得更加聪明

事实上，如今手机上的各种APP应用可能已成为当之无愧的“心理分析师”。比如它推荐的各种娱乐方式都往往让人“上瘾”，欲罢不能；它推荐你放入购物车的东西也往往是你刚好想要的……这些应用变得更具有主动性。从结果上来看，这固然会让人们的生活变得更加方便快捷，但显然最开心的还是广告商，因为这些应用能够帮助他们更加精准地“进入”到客户的生活。

眼下李文忠和他的同事们正在设计一个更加充满情感的手机应用“调色板”，希望在借力AI(人工智能)的情况下，“情绪审计”能变得更加聪明，且能够深度影响人们的生活。

为了创建出一个更优秀的应用程序，团队训

练了一个基于人工智能的机器学习系统。数据目前来自于30名学生，情绪涉及的范围包括高兴、悲伤、愤怒、惊讶、害怕或厌恶。这些学生每天都会被问及三次情绪感受，且持续一个月的时间。在测试中，AI可以在76%的时间内从他们所使用的智能手机数据中正确地猜测到参与者的情绪。

研发者认为，MoodExplorer也可以帮助人类与机器人互动。例如，瑞典的一个团队正在为机器人设计触摸敏感的服装，让机器人通过触摸来揣测人类的心情。当然，除此之外，MoodExplorer所收集的信息，也能够给机器人带来更多额外的参考。

### C “懂你”，不一定完全是好事

智能手机这种能读懂人类情绪与喜好的功能就像一把“双刃剑”。

当手机应用能够猜测、收集情绪并进行反馈，或许手机应用将比现在的心理分析师更加“懂”我们。我们也不得不看到，手机应用在能够感知并收集人们的情绪后，就会给出非常重要的指标，用于调整广告商的广告策略，并更加精确地帮助他们去“干扰”我们的生活或者引导

我们的情绪。在金钱的利诱下，这一技术或有可能成为“万恶之源”，全面“入侵”我们的生活。在不知不觉间，让人们的生活有可能被广告商所“操控”。

智能手机在处理人类情绪方面的技术进步，的确会彻底打乱我们现有的生活，进而开启一个完全不同于过往的新生活。只是这究竟是好是坏，还有待时间的判定。

□ 健康

### 每天靠墙站5分钟 身体会变怎样

靠墙站有许多不为人知的神奇作用，长期坚持竟然还能减肥塑形。将信将疑？那就来一探究竟吧！

**减肥塑形** 靠墙站可以调动多块肌肉，有助于消耗热量，紧致皮肤，减肥瘦身。此外，还能增强后背力量，进而改善身形。

**结实颈椎** 靠墙站也是对颈椎的锻炼，有助于预防脊柱退化，还能纠正含胸驼背、伸脖子等不雅体态。

**驱赶疲劳** 对于久坐不动的上班族来说，运动是一种积极的休息。不妨每隔一小时就起身靠墙站5分钟，不但能有效赶走疲劳，还能预防静脉曲张。

■ 据《人民日报》

□ 荐读

### 10年以后 你会成为怎样的人？

1

朋友阿君在一家跆拳道馆当教练，有一天她打电话给我说：“我想转行了。”

我问她为什么，她说上个星期练习的时候不小心把腿踢断了，突然觉得这样的工作很没有安全感，她想要稳定一些。

我问她：“那你想好了转行做什么吗？”她答：“还没有，只是想要稳定些。”

后来两年，阿君去考过几次公务员，也去做过代课老师，她很努力地想过换一种生活，但最后还是选择了留在道馆。因为转行重新开始，对她来说太难了。

正如她所说：“我接受不了那个工资，更懒得跟小妹妹去竞争。”

其实，阿君的人生是缺乏规划的。正如随便就填了大学志愿，一时兴起就去做了跆拳道教练，后面又因为厌倦了不稳定想转行。

俗话说：机会都是留给有准备的人。没有人能随随便便成功，10年前你不知道自己想要的是什么，那么10年后你也很难得到自己想要的。

2

规划能力，是人生中很重要的一种能力。人与人之间的差距，很多时候也是有规划和没有规划，懂得规划和不懂得规划之间的差距。

比如你想要在5年内买房，那么你不能到了5年后才说：“天啊，我要买房子，可是我没钱，社保也不满5年，首付都拿不出来，怎么办？”

有规划的人，首先会努力赚钱、存钱、理财，不断地提升工作技能，甚至下班后兼职，不断拓宽自己的收入渠道，然后存钱、理财，良性循环。

其次，会关注房产动态，知道有社保和户口要求，会慢慢地办妥这一切。

其实不管是在职业生涯、理财方面还是在人生大事上，都需要长远的规划和脚踏实地的努力。

3

那么你知道，10年后你想成为怎样的人吗？为了要成为那样的人，你需要做哪些准备？需要培养哪几个方面的能力？需要如何管理金钱？需要把发展的重心放在什么位置？

梳理好了这些问题，再把你的大目标切分成一个个小目标，然后一步步去更接近想成为的那个自己。相信10年后，你会感谢一路走来的自己。