

为什么新冠病毒令我们如此恐惧和焦虑？

cn.nytimes.com/asia-pacific/20200214/coronavirus-risk-interpreter/

MAX FISHER 2020年2月14
日

February 14,
2020



[欢迎[点击此处](#)订阅新冠病毒疫情每日中文简报，或发送邮件至cn.letters@nytimes.com加入订阅。]

华盛顿大学宣布该校第四例新型冠状病毒疑似病例排除，两位教授——一位公共政策教授和一位公共卫生教授——随即邀请学生和教员们参加了一场小型晚宴。

和校内其他地方乃至世界各地一样，在宴会上，冠状病毒成了唯一的话题。

但是，其中一位参与者，一名公共卫生学生，表示她受够了。盛怒之下，她一口气说出一组统计数据。

广告

该病毒已经在全球范围内导致1100人死亡，在美国大约感染了十几人。令人担忧但要常见许多的流感每年造成约40万人死亡，其中包括上个流感季的死亡的34200美国人和之前一年流感季死亡的61099个美国人。

新型冠状病毒的死亡率目前还很难说，根据估计，其最高值可达流感的20倍，但如果除去被疫情冲垮的中国湖北省，某些估计值低至0.16%。与流感差不多。

学生问，公众反应存在如此极端的反差，不觉得奇怪吗？

晚宴的合办人、公共政策教授安·博斯特罗姆(Ann Bostrom)在回述当晚的情形时笑了起来。作为一名人类风险评估心理学方面的专家，博斯特罗姆说，这位学生对病毒的理解是正确的，但对人的理解却不正确。

她说，公共卫生指标可能会根据绝对的致死率将流感与新型冠状病毒并列，甚至排在新型冠状病毒前面，但人自有一套衡量危险的方法。而被命名为COVID-19的新型冠状病毒病几乎击中了我们所有触发认知的因素。

这解释了全球范围内的焦虑情绪。

广告

当然，对席卷中国乃至其他地方的冠状病毒疫情暴发感到恐惧，绝非不理智的表现。

但是心理学家和公共卫生专家说，从人们对这种病毒近乎恐慌、而不把流感这种严重的威胁当回事的现象中，我们可以得到一条教训。它说明了人们在风险评估中的无意识偏见，以及常常以冲动来引导我们的回应方式——有时会导致严重的后果。

[征文：新冠病毒给你带来什么影响？]

我们的大脑如何评估威胁



在北京，一名戴着口罩和手套、穿着塑料雨衣的女性。横幅上写着：“强防护，不恐慌，信科学，不传谣”。

Kevin Frayer/Getty Images

专家曾经认为，人们会像精算师那样评估风险，当正在变道的汽车离得太近，或当本地犯罪率激增的时候，就会进行成本效益分析。然而1980年代的一系列心理学实验颠覆了这种想法。

研究人员发现，人们使用一系列思维捷径来衡量危险。这往往是无意识的，意味着本能发挥的作用可能比他们意识到的要大得多。

广告

世界充满着大大小小的风险。理想情况下，这些思维捷径可以帮助人们找出哪些问题值得关注，哪些需要忽略。但是它们可能并不完美。

冠状病毒也许就是这样一个例子。

现代风险心理学的先锋、俄勒冈大学的心理学家保罗·斯洛维奇(Paul Slovic)说：“导致人们提高风险感知的按钮，这一次全部触击到了。”

当你遇到潜在风险时，你的大脑会将它在过去的经验中进行一次快速搜索。如果它可以轻易地唤起多个令人担忧的记忆，那么你的大脑就会作出危险很高的结论。但是，它常常无法评估这些记忆是否真正具有代表性。

一个典型的例子是坠机。

如果两次坠机事件连续发生，坐飞机突然变成了可怕的事情——即使你的意识头脑知道那些坠机事件是极小的几率，对你下一次的飞行几乎没有安全影响。但是，如果你随后坐了几次飞机都没有任何问题，那么你的大脑很可能会开始告诉你坐飞机是安全的。

广告

斯洛维奇说，涉及冠状病毒时，好像人们正在经历一个又一个飞机坠毁的报告。

“我们听到的消息是死亡人数，”他说。“而不是98%左右的人正在从中康复，并且可能只患了轻症。”

这种趋势也可以走向另一个极端，除了不必要的担忧外也会导致不必要的自大。尽管流感每年导致成千上万的美国人死亡，但大多数流感患者的感受平淡无奇。

研究发现，告知流感有多么危险并不会改变这个情形。大脑的风险评估法直接盖过了理性计算——这让试图提高流感疫苗接种率的卫生官员感到无尽惊愕。

“我们受到经验的条件反射，”斯洛维奇说。“但是经验会误导我们对事物过于习惯。”

偏见，捷径和直觉



在曼尼拉，想买口罩的人挤在一起。 Ezra Acayan/Getty Images

人们对冠状病毒风险的评估还涉及其他心理捷径。

其中一个涉及新颖性：我们习惯于将精力集中在新的威胁上，寻找任何引发担忧的原因。这可能导致我们沉迷于最糟糕的消息和最坏的情况，使危险看上去更大。

广告

也许最强大的捷径是情绪。

评估冠状病毒带构成的危险极其困难；即使是科学家也不确定。但是，我们的大脑似乎用一种更容易的方式：将情绪直觉反应转化为我们自以为合理的结论，即使它与坚实的数据相悖。

“我们头脑中的世界并非现实的精确复制品，”诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼(Daniel Kahneman)在他2011年的书中写道。“我们面前的信息的普遍性和情感强度，会左右我们对事件发生频率的判断。”

博斯特罗姆说，在极端情况下，这可能导致“挤出效应”(crowding-out effect)，因为我们的情绪冲动压倒了我们的认知能力。冠状病毒触击到了这些诱发因素，力度通常很强。

其中一个恐惧。

如果一个风险看起来特别痛苦或令人不安，人们往往会提高这种风险发生在自己身上的几率的估计。关于冠状病毒的报道通常带有令人不安的图像：不卫生的食品市场，整座城市的封锁和人满为患的医院。

另一个触发因素是人们尚未完全了解病毒的威胁。它越不为人所知，就会有越多的人担心它，并高估它的威胁。

令人感到失控的威胁，例如失控的疾病暴发，会引发类似的反应，导致人们寻求重新实施控制，例如囤积物资。

我们自愿承担的风险或至少感到自愿的风险，通常被认为是低于实际风险的。一项研究发现，如果人们把危险视为一个选择，那么危险会增加一千倍。

如果这个数字听起来很高，那么想想开车，这种危险绝大多数是自愿承担的，每年会导致4万多美国人丧生。但是恐怖主义是一种我们被迫面临的威胁，造成的死亡人数不到100。有无数合理的原因使恐怖主义比交通死亡更能引起人们的强烈反响。同样，快速传播且人们知之甚少的病毒暴发相对于熟悉的流感也是如此。

心理学家说，这正是重点。

“所有这些事情都影响着我们的感觉，”斯洛维奇说。“这就是我们经受威胁的表现。不是风险的统计，而是风险的感觉。”

做出选择



北京人迹寥寥的街道。Jason Lee/Reuters

所有这些情绪都可以产生现实后果。

参考人们对1979年宾夕法尼亚州三英里岛核电站部分熔毁的反应。虽然该事件没有造成死亡，但它导致公众要求从核电转向化石燃料，而后者被认为单是对空气质量的影响就导致了每年超过数千人过早死亡。

这种计算使老派经济学家感到困惑，他们认为这是非理性的。一位杰出的核电专家称其为“疯狂”。

但这也有助于建立人们如何衡量风险的新心理模型。

斯洛维奇说：“我们的感觉并不太会做算术。”

在判断低概率、高风险威胁，例如核战争、恐怖主义，或死于冠状病毒或流感时，尤其如此。

斯洛维奇说，我们的头脑要不就是倾向于将概率“基本上舍入为零”，继而反应不够，要不就是专注于最糟糕的结果，这“让我们产生强烈的感觉，于是反应过度”。