

杂学书库 知识的记录

被高潮与结尾所铭记：峰终定律（Peak-End Rule）

文章网址

<https://www.gklibrarykor.com/zh-hans/article/9960/>

PDF版式预览 - 仅含节选

旅行归来后回想那段时光，奇怪的是，并不是每一天都同样清晰地浮现在脑海中。在晚霞前屏住呼吸的那一刻，以及最后一天前往机场路上的心情格外鲜明，而迷路或排队的漫长时间则模糊不清。人们通常仅凭这几个场景，就给出“这次旅行很棒”或“不怎么样”的评价。简单来说，峰终定律是指‘在回忆和评价某段经历时，不是依据整体的总和或平均，而是以情绪最强烈的时刻（峰）和最后的时刻（终）为中心进行判断的倾向’。无论是愉快的经历还是痛苦的经历都会出现这种现象，它因获得诺贝尔经济学奖的心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）及其同事的研究而广为人知。本文将依次介绍揭示峰终定律的代表性实验、产生这种现象的原因、在日常生活和服务现场中的应用，以及需要记住的局限。以高潮与结尾被铭记的经历：峰终定律的原理与应用 经历过程中的感受与事后的回忆评价可能不同。峰值不仅包括愉快的时刻，也包括不适感强烈的时刻。这并不是对所有经历都同样适用的公式，持续时间和其他时刻也可能很重要。依据：Kahneman 等（1993） • Fredrickson • Kahneman（1993） • Redelmeier • Kahneman（1996）。点击图片可查看原始尺寸。冷水实验与结肠镜研究 最早清楚地展示峰终定律的，是卡尼曼、芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）等人于1993年发表的实验。（1）把