

# 当代年轻人恋爱新模式

## 你认可吗?

你有没有注意到,现在越来越多的人在约会 app 上标注“接受/不接受”某种关系?如今,一种叫做 situation-ship 的新型恋爱模式在年轻人中流行起来。这种关系没有明确的承诺或标签,两个人可能有感情,也可能有性关系,但不会谈论未来。简单来说,就是“只谈现在,不谈未来”。

电影《好东西》里的小叶和胡医生,就是这种关系的典型例子。他们分享情感和童年创伤,发生性关系,但不过问彼此的日常生活,甚至不清楚对方是否有其他伴侣。然而,随着时间的推移,矛盾出现了:小叶想要进一步发展,而胡医生只想维持现状。为了不让自己在这段关系中显得卑微,小叶甚至编造了一个假身份——已有的同性恋母亲,但同时,她的内心却濒临崩溃。显然,和大多数非传统关系一样, Situationship 也需要一套自己的“行动指南”。

### 年轻人为什么会选择 situationship

#### 1. 希望不受限地探索人际关系

从心理发展阶段来看,18~35岁被称为“新兴成年期”。这个阶段的年轻人往往对承诺感到犹豫,更关注自我探索和身份认同。他们不想为了“到了年纪”就随便找个人凑合,而是希望有更多自由空间去了解自己真正想要什么。

#### 2. 既想保持亲密,又想专注自我成长

Situationship 听起来相对轻松,没有那么多条条框框,他们互相保留了自我空间,似乎既可以亲密,又可以独立。万一产生了继续接近的冲动,就深化关系。不合适的话,也能体面地止步和后退。相当于给自己造了一个“进可攻,退可守”的安全堡垒。

#### 3. 有限劳动,减轻被期待的压力

传统恋爱中有很多“隐形规则”,比如约会几次后该确定关系,或者谁该倒垃圾、谁该换垃圾袋。这些规则有时会让人感到压力山大。而 situationship 干脆把这些都剔除了,双方约定“有限付出”,不用事事都做到完美。

#### 4. 单纯探索性,不掺杂情感

也有人承认,进入 situationship 只是为了消遣。因为这种关系允许性爱分离。一名 25 岁的受访者表示:“对我来说, situationship 没有限制和约束。我这么做是为了享乐。很多人只是为了探索性需求,而不用担心依恋问题或产生情感纽带。”

### 80%进入 situationship 的人对此种关系不满意

虽然超过一半的 Z 世代约会 app 用户承认有过 situationship,但高达 80% 的人对这种关系感到不满意。他们常常焦虑于是否要继续这段关系,甚至开始怀疑自我价值。事实是,很多人并不像自

己想象中那样擅长处理这种模糊的关系,对自己究竟想要什么也知之甚少。

#### 1. 在情境关系中,许多人突然“玩消失”

与传统浪漫关系的可预测进展不同, situationship 的模糊性往往会无限地拖延下去。根据调查结果显示,这种关系的平均持续时间是 6 个月甚至更长,这表明人们并不如想象中那样愿意深化关系。所谓 situation 变了, relationship 也没了。当一方增强对关系的依赖,经常会出现另一方断崖式消失,没有任何解释的现象。

#### 2. 有人发现内心生出了占有欲但难以离开

不少人并不满足于 situationship,而是渴望高度承诺的爱。在面对面的互动中,伴侣可能会表现得像刻板的男/女朋友,但在其他方面,他们的生活又完全分开。当对方从来不以某种共同体的方式谈论未来时(比如职业选择、搬家、生育),想进一步发展的心思就只能憋在心里了。

#### 3. 当模糊性持续下去,可能导致猜忌和怀疑

困惑、混乱和不确定是 situationship 中最常见的情感体验。很多人会开始怀疑:“对方是不是在利用我?”“我的感情是不是变了?”在不充分沟通的情况下,双方可能都不愿面对自己的真实感受。

### 三个问题测测你是否适合 situationship

#### 1. 你了解彼此的真实需求和感受吗?

Situationship 的一个核心问题是:双方的需求可能错位。比如,一方可能只是想轻松地谈恋爱,而另一方却希望通过这种关系找到长期伴侣。你真的知道自己想要什么吗?你是否足够成熟,能够驾驭自己的情感需求和边界?

#### 2. 你是否存在未经处理的依恋创伤?



有网友分析小叶说:“缺爱的人不要进入 situationship。”其认为不安全依恋者进入这种没有承诺和未来的关系形态,更容易被激发出不安全感。这种担忧是有道理的。依恋风格的确会影响一个人如何看待亲密关系和性行为,而安全依恋者通常能在关系中平衡亲密和独立。他们开诚布公地沟通,表达自己的需要,尊重他人的界限。这使他们能够建立牢固的、支持性的关系,同时又不丢失自我。在 situationship 里,他们既对彼此感兴趣又有所保留,既有接近的意向又在某些层面释放出疏离的信号。如果双方没有充分沟通边界和期望,这种不确定的关系,本身很容易制造出一种“追逃动态”。

#### 3. 你是否能意识到关系中何时开始出现剥削感?

不充分沟通的 situationship 可能会以其“模糊性”造成伤害。如果对方时而热情、时而冷漠,你可能会感到被操纵,甚至开始怀疑自我。这不是什么新型恋爱,而是一种叫做“间歇强化”的情感剥削。在创伤纽带中,你可能会爱上施虐者,对其产生情感依恋,难以离开。

关于“如何去爱”这个问题,其实没有标准答案。但无论如何,不要为了维持一段关系而忽视自己的感受。像 situationship 这种没有固定框架的关系,更需要双方保持坦诚沟通和自我觉察。如果你准备好了,那就去试试看吧。

三亚市第二人民医院 舒玉锋

### 心理辞典

## 冷热水效应

在职场环境中,许多人可能经历过努力被忽视或表现被低估的情况。这种现象背后,可能隐藏着一个重要的心理学概念——“冷热水效应”。这一效应不仅揭示了人类感知和评价的对比机制,还为个体在职场中如何有效管理他人期望、提升个人影响力提供了科学依据。

冷热水效应源于感知对比理论,指的是个体对某一事物的评价会受到前后对比情境的影响。例如,当个体先将手放入冷水中,再放入温水中时,会感到温水异常温暖;反之,若先放入热水中,再放入温水中,则会感到温水异常冰冷。这种对比效应不仅存在于感官体验中,还广泛影响人类的认知判断和情绪反应。

小李是一家互联网公司的产品经理,负责一个技术难度较高的项目。在项目初期,团队面临技术瓶颈和内部协调问题,进展并不顺利。在一次关键的项目汇报会上,小李并未像其他同事那样过度乐观,而是冷静分析了项目的现状,指出了潜在的风险,并给出了一个相对保守的预期:“该项目目前面临一些挑战,预计在下个季度才能初步完成核心功能。”然而,到了下个季度,小李不仅提前完成了核心功能,还优化了用户体验并推出了多项创新功能。在汇报会上,他的成果远超预期,给上司和同事带来了强烈的惊喜感。通过这种“降低预期,超出表现”的策略,小李成功运用了冷热水效应,赢得了团队的信任和认可。

冷热水效应的核心在于对比对评价的影响。心理学研究表明,人类在评价某一事物时,往往会受到前后情境的显著影响。当个体先设定一个较低的预期,随后在实际表现中远超预期时,他人对个体的评价会显著提升。这种现象与“峰终定律”(Peak-End Rule)密切相关,即人们更容易记住那些超出预期的表现,而忽略那些符合或低于预期的结果。

此外,冷热水效应揭示了人类感知和评价中的对比机制,为个体在职场中如何有效管理他人期望、提升个人影响力提供了科学依据。通过合理运用这一效应,个体不仅能够关键时刻塑造积极的评价,还能在竞争激烈的环境中脱颖而出。然而,需要注意的是,过度依赖这一策略可能导致长期信任问题,因此在实际应用中需平衡短期利益与长期关系。

张自展

