

分手前的征兆都藏在社交软件里

豆瓣上经常看到有网友发帖求助,说自己的另一半在毫无征兆的情况下,突然提出了分手。很多发帖的人都想不通:为什么前一天还在微信上互道晚安,第二天说分手就分手了?难道分手都是突如其来的吗?答案恐怕并非如此。美国国家科学院院刊(PNAS)曾发表过一篇得克萨斯大学研究人员基于该国某社交平台发帖人语言变化的研究论文,结果显示,早在分手前3个月,人们的语言习惯就开始变了。

分手前后用“我”还是“我们”

为了更好地分析人们从分手前到分手后的语言变化,研究人员在社交平台Reddit上挑选了6800名宣布分手的用户作为研究对象,并追踪了他们从分手前一年到分手后一年所发布过的100多万篇帖子。研究的第一个发现,是当一个人想分手时,语言会变得更加“自我化”,也就是在写东西时更常用第一人称“我”(I),使用的频率远超“我们”(We),前者大约是后者的8倍。这种变化最早在分手前三个月就出现,在分手的那一周达到最高峰,直到分手后的两个半月才慢慢

回到正常水平。结合其他研究发现,频繁使用“我”这个字眼,通常代表人对自我的专注,或是有沮丧的想法。当一个人对感情越伤心、越失望,就越想从这段关系中退缩,躲到自己的世界里,也就越喜欢用“我”这个字眼。

相比之下,大家对“我们”这个词的使用就简单得多,如果拿掉所有跟“恋爱关系”相关的帖子,那“我们”这一词的增幅就会大大减弱。换句话说,只有在聊到一段感情关系的时候,人们才会使用“我们”一词来描述。

大家对“我们”一词的使用频率很低,但在分手前2周还是会有所增加,毕竟在恋情结束之前,大家都会回头看看曾经拥有过的美好时光,记录一路走来的变化,并努力为它画上一个完美的句号。一旦这段关系逐渐破裂,人们重新恢复单身,就没必要再使用“我们”一词了。

分手前容易陷入自我怀疑

分析性思维类似于理性思考,可以简单理解成对一个问题的逻辑推理。研究发现,在正式提出分手前的1个月,人们的分析思维能力会

大幅度下降,在彻底分手的那一周更是跌到谷底,直到分手后6个月左右,才会重新回到基线水平。

从表面上看,分手可以很简单,只要一个电话、一条微信就能解决,但实际上,分手前的心理活动是漫长且复杂的,分手那一刻带来的冲击也是巨大的,有的人会因此吃不下饭、睡不着觉,甚至在短短两周内暴瘦十斤。

这种理性思维暂时性的下线,也意味着人们容易沉浸在情绪中,明明道理都懂,但就是没有办法马上振作。有很多人会因此失去对感情的信心,不敢再谈下一段恋爱,有的甚至陷入自我怀疑甚至自我攻击的困境。

最常见的,就是把所有的问题都往自己身上揽,觉得原本一切都好好的,现在之所以会走到分手这一步,全都是自己的错:“一定是我哪里做得不好,这一切都怪我。”

认知处理明显提升

每个人都有自己不明白的、不太懂的事情,当我们反复思考、尝试理解这些事情的时候,就是我们大脑认知处理的过程。能够识别认知

处理的标志性词语通常都具有启发性,如“理解”“意义”,或是能体现因果关系,比如“因为”“结果”,还有一些诸如“感觉”“应该”等词。

经过统计所有认知词语后,可以发现人们在面对分手时,分析性思维的走向是先降后升,而认知处理则恰好相反,趋势是先升后降。在分手前3个月,人们会开始更频繁地、大量地使用认知词汇,分手之后,这种语言习惯还会持续大约6个月,前后大概会持续9个月。

在Reddit上,比较常见的词汇和句式有:“我不确定我该不该分享我的故事,我需要一些帮助,因为我感觉很迷茫,但是我的故事很长,不确定值不值得分享。”

可以看出,尽管分手是提前“计划”的,但依然打破了大家的预期。毕竟恋爱或许终会结束,但几乎没有谁是奔着分手去开始一段恋爱的,不管是提出分手的一方,还是被分手的一方,都会对此感到迷茫。

只有当他们的大脑终于接受关系结束后,他们才会开始停止迷茫,并重建自己生活的秩序,降低认知词汇的使用频率。

分手后遗症比想象中严重

虽然有不少研究表明,把自己的坏情绪写下来,可以帮助自己反思如何去改善这些情况,让自己重新变得积极、开心。但在分手这件事上,写太多反而可能会导致比较严重的分手后遗症。

如果一个人分手后在Reddit上只写了1-4天相关的内容,那2个月,Ta的分析性思维就会回到基线;但如果写了5天以上甚至更久,Ta就需要6个月左右才能恢复理性,且在分手后一年,依然低于原来水平。

但因果机制也可能完全相反。现在的社交平台,已经不仅是当代恋情的见证者,也是分手后需要人工清理的赛博现场。屏蔽、删除、拉黑……这些都是分手的标志性操作,万一你忍不住,互联网也很“贴心”地随时准备好让你再把对方加回来。

分手后最难熬的,并不是一边哭着一边把自己灌醉,而是明明知道不会再收到对方的消息,却又在深夜不可控制地翻看以前的相册——这样让自己一直反复沉浸在过去的假象之中,只会带来更多的副作用,让自己无法自拔。

家庭
恋爱角

这一刻,勇敢说爱你

文/朝暮

说起“七年”,你最先想到的是什么?美国电影《七年之痒》,让我们知晓爱情在七年后会进入一段危险时期。而科学家告诉我们,人的细胞平均每七年会完成一次整体的新陈代谢。七年不是一段短暂的岁月,七年时间可以让一个人蜕变,也可以让同一项工作做到更加极致。

当“让浦东新区每个家庭更美好——《新民晚报社区版》征婚交友公益专版”项目走入2022年,我们也走过了整整七个年头。项目希望成为展示上海的一张“征婚交友名片”,成为上海男女青年及其家长信得过的“恋爱角”,目标始终如一。2015年我们搭建起这个交友平台,从线下发展到纸媒,从纸媒扩展到微信公众号,再到电台、电视台,我们一步步扩大着我们的影响力;从刊登会员信息到展示会员形象,从大规模活动到精准扶持和干预,开展咨询服务和心理辅导,我们又一步步缩小了关注的焦点。

去年,我们在活动中通过游戏的方式,让青年男女学会“自责”,发现自己的不足,达到“自救”的目的。男孩子知道了指甲没修剪是扣分项,下次就主动修剪干净了。人无完人,每个人在心理、修养、性格、交

际、仪表各个方面都可能会存在一些“爱的绊脚石”,通过我们活动中的辅导、培养,梳理问题,提出解决的方法,让男女青年们从“自救”中提升魅力值。

单身的你,是否也想成为值得爱的人呢?还记得2021年的金秋10月,我们走进海军军营,17位年轻的军官展示了他们的风采,也吸引了参与活动的17位单身女青年的目光。游戏中,男女嘉宾分组就坐。游戏过半,我们设置了换座位的环节,但是有一组男生坚持不愿换座,为什么呢?因为同组里有心仪的姑娘,怕被别人“抢”了去。敢于表达、为爱坚持,需要勇气。

新的一年,我们希望每个参与活动的青年男女都能有挑战自我的勇气,培养挑战的意识,学会勇敢地表达,建立恋爱的信心;学会衡量自己,精神是否振作,态度是否积极,仪表是否合适,修养是否到位;培养爱的信心和自信,激发爱的动力。

把每一次相亲活动,和异性接触的机会理解成一次挑战,学会驾驭,取得对方的好感,既是挑战对方,更是挑战自我。

不要爱你在心口难开,这一刻,要勇敢说出我爱你。

相亲信息

W20220201

王先生,上海人,1980年,175厘米,80公斤,本科,未婚,有独立婚房,国企工程师,年薪15万元。要求:无孩,158厘米以上,身材匀称,年龄差10岁以内。

W20220202

张先生,上海人,1986年,168厘米,68公斤,硕士,有独立婚房,工程师。要求:过日子、本分。

W20220203

徐先生,上海人,1981年,173厘米,75公斤,本科,有独立婚房,事业单位。要求:善良、真诚有爱心。

W20220204

黄先生,新上海人,1982年,211本科,176厘米,85公斤,民非企业,自主创业。要求:本分、人品



好、过日子,愿意一起奋斗的女性。

W20220209

李女士,上海人,1980年,168厘米,57公斤,本科,外企部门经理,父母退休。要求:人品好,不抽烟、不喝酒,有独立婚房,无离婚史。

W20220210

包女士,上海人,1988年,157厘米,58公斤,大专,物业会计。要求:人品好,身体好,顾家。

W20220211

熊女士,本地人,1991年,168厘米,48公斤,本科,外资生物科技,父母军人退休。要求:175厘米以上,人品好,有事业心。

W20220212

钱女士,上海人,1994年,166厘米,50公斤,硕士,教师。要求:本科以上,178厘米以上,踏实负责。

以上信息由王妈妈公益红娘工作室提供,王妈妈公益红娘电话:13801630838
疫情防控期间,办公室接待暂停。值班地点(一)张杨路3611号金桥国际七座三楼阳光房接待处。时间:周一、周二13:00-16:00。值班地点(二)灵山路1803号金杨益天地三楼304室接待处。时间:周六、周日13:00-15:30。



G20220201

孙小姐,1991年,湖南人,164厘米,55公斤,室内设计师。要求:希望找一位有趣的人。

G20220203

顾小姐,1993年,上海人,165厘米,55公斤,本科,事业编,有房。要求:上海人,1986年后,诚实,孝顺,人品好,健康,不吸烟,工作稳定。

G20220204

彭小姐,1993年,150厘米,早教行业,短婚未育。要求:上海人,成熟,幽默,有担当,三观一致。

G20220205

周先生,1995年,上海人,176厘米,76公斤,



本科,国企,有房。要求:性格好,聊得来的女孩子。

G20220206

杨先生,1992年,176厘米,76公斤,本科,公司主管。要求:160厘米以上,善解人意,能及时多沟通。

G20220207

刘先生,1993年,安徽人,174厘米,65公斤,本科,工程师。要求:年龄差5岁之内,能沟通。

G20220208

黄小姐,1992年,162厘米,52公斤,辽宁人,本科,电商主管。要求:173厘米,干净,不妈宝,专一。

G20220209

李先生,1994年,180厘米,84公斤,工程师,哈尔滨人。要求:1994年后,不作,孝顺,相互尊重。

《新民晚报社区版》的官方网站是:
<http://xmwb.xinmin.cn/home>
想了解更多会员信息,可关注家庭恋爱角微信公众号。



上海市浦东新区妇女联合会“2021年度妇女儿童家庭服务项目”
上海市浦东新区妇女联合会官网:
<http://fulian.pudong.gov.cn>



以上信息由帆苑-齐家青年交友工作室提供
电话:021-62596226;
18918317167(沈老师)



帆苑会员
报名二维码