



对话非非马: 摆脱「恋爱脑」, 把爱情变成势能!

那日是睿问 100 天连播大挑战的第 83 场直播,在接近尾声之际,我们再次迎来与腾讯官方合作,登录腾讯视频官方最火栏目「八点一刻」!

在腾讯官方的推荐与扶持助力之下,再次引爆睿问的直播间,现场观看人数达 4.5 万人次,点赞超 9.1 万,直播全程 2.5 小时热度不减,互动、礼物不断~

本场直播,我们邀请到知名自媒体作家非非马与睿问 She Power 创始人兼 CEO 邱玉梅 Daisy 对话探讨:“为什么女性容易陷入‘恋爱脑’?”“为什么女性会喜欢反复确认男人的爱?”等热门情感话题。

《睿问 100 天连播大挑战》是睿问 She Power 发起的连续直播 100 场对话 100 位 TA 领袖的直播栏目。这期间,我们将对话 100 位各行各业领导者,用直播的形式看见和见证当代 TA 领袖职业进阶历程,用榜样的力量影响更多职业女性活出自我,获得职业成长。

以下内容整理自直播:

如何定义“恋爱脑”?

非非马:作为一个自媒体作家,确实听到特别多的情感故事,“恋爱脑”这个话题的确非常值得讨论。

为了避免大家的概念不统一造成的理解歧义,我们首先来“定义”下什么是我们今天所讨论的“恋爱脑”。

第一,从爱情观、人生观层面上来说,“恋爱脑”的人会将爱情大过天,爱情是第一重要,也是唯一重要的事情。这是我认为最本质意义上的恋爱脑。并且,不分男女,都可能会“恋爱脑”。

比如,有一个名校毕业的男生,父母都是高级公务员,但是他每次谈恋爱,都是爱情最重,每次都选择为了爱情放弃个人发展,包括出国留学等等。后来进了一家银行做职员,结婚生子。他的人生追求就是有一个美满的家庭,工作只要稳定就很开心。所以,男生也会恋爱脑,当然,相对而言女生的比例会比男生高。

第二,在热恋时期表现出“恋爱脑”。因为热恋时的超量多巴胺分泌,带来非常强烈的快乐,而且具有成瘾性,人整个处于高烧状态。此时理性非常

薄弱,在这种情况下就会做出一些正常情况下不会做出的行为,恋爱排序第一。

在我看来这是一种暂时性的失控,当荷尔蒙褪去,内在的激素分泌趋向平稳,理性就会逐渐回归,这种“恋爱脑”是相对好“治”的。

第三种,是受到情伤之后,表现为“恋爱脑”。比如很难抽离与修复,长时间深陷其中难以自拔。这也是一种暂时性的“恋爱脑”。它其实更多与人在受到情感挫折创伤后的自我修复能力有关。

在我看来,根本性的“恋爱脑”,还是第一种,在爱情观和人生观上认为恋爱大过天。

Daisy:每个人对“恋爱脑”的定义可能不同,我会把身边看到的一些现象看作“恋爱脑”。

比如说:一个人谈恋爱时,别人觉得不怎么样,甚至人品有问题的人,在他眼里却满身都是光环。他对对方的评价与外界和公众的评价发生严重的错位。

为了对方放弃一切:放弃工作,放弃父母,放弃个人的人际交往圈子……

还有天天患得患失,对对方有极强的控制欲,要定位对方,查对方手机,偷窥对方的社交网络……对方任何一个无意识的小小举动,他都会解读出一本书。

以上这些,在我看来就都是“恋爱脑”的表现。

为什么女性会反复确认男人的爱,在爱情中患得患失?

非非马:就我的个人观察,大概有三个主要原因会导致这个情况。

第一种,就是在爱情观和人生观上的“恋爱脑”所导致。

没有建立起独立的自我价值确认系统。对自我价值的确认,对人生意义的确认,都来自于爱情(或婚姻),来自于你的爱情(或婚姻)对象对你的肯定与确认。于是你需要反复确认他对你的爱是不是还在。因为对方认为你值得爱,成了你确认自我价值的路径。

这是一种看似容易的方式,似乎只需要有人爱上你就可以,但却是最脆弱,也最危险的自我价值确认方式。人始终还是需要拥有自己独立的生存价值、生存意义的支撑系统。

第二种,就是一直对自己不够自信、缺乏安全感的人,她们需要对爱情反复确认。

第三种,遇到了“渣男”。他们或者没有在关系中表现出足够的忠诚和投入从而让女方没有安全感,或者非常善于 PUA,喜欢给伴侣“洗脑”,通过贬低伴侣的方式降低伴侣的自尊,让其臣服,从而获得对伴侣的掌控、以及自己的优越感。

女生长久处于这样的恋爱关系中,自信会被摧毁,人格会矮化,觉得自己什么都很糟糕,会焦虑、会不安,对这份爱情产生不配得感,于是就表现为患得患失、需要反复去确认对方的爱。

Daisy:我有看到过一个很特别的现象:男女双方都非常频繁地问对方爱不爱自己,两个人好像把

反复确认对方的爱变成一种游戏。双方都经常因为“确认被爱”这件事而要死要活,也会因此找到极强的存在感而很满足。

我觉得可能他们就是在通过这种方式,互相折磨也好,反复确认爱也罢,都是为了在那个瞬间被在乎,成为最特别的存在。

或者说,当两个人都看过对方最不堪的样子,也有过最甜蜜的纠缠,可能就更加能确定是真爱。通过这样的关系,暂时忘记世界上的其他烦恼,也能找到在其他任何关系中都找不到的感觉。

所以,习惯这种“患得患失”的女孩子,需要的应该就是存在感和独一无二的被爱吧。

非非马:是的,Daisy 说的这种情况确实有很多。但在我看来,这其实是一种不成熟的爱情的体现,相对来说,也是一种病态的爱情观。

说的这种情况确实不少。在我看来,这其实是一种非常不成熟的爱情。

关于什么是爱情,我经常说的一句话是,真正的爱情诞生在荷尔蒙褪去之后。

荷尔蒙还在起作用时,那种身体化学反应本身所带来的高强度快乐,足以支撑两个人如胶似漆,卿卿我我,甚至眼里没有其它。这种情感在我看来最多称之为激情,真正的爱情是荷尔蒙褪去之后两个人依然愿意互相信任关怀,彼此陪伴支持,并培育出深厚的亲情、友情、恩情、义气、责任,这种综合的情感,它才可以称之为爱情。

为什么受教育程度很高的女性,也容易在爱情中迷失自我?

非非马:人类陷入所谓爱情时产生的那种强烈化学反应,是人的一种生物本能,和人的受教育程度其实没有关系。当然,受教育程度会影响一个人的爱情观以及在爱情中的行为模式等等。

但我特别想提的一点是,学历教育和情感教育其实是两回事儿,学历高,并不代表对情感和亲密关系的认知、处理情感的能力强。据我的观察,不止中国,也包括英国,在现有的学校教育体系里,情感教育这一环都是缺失的。

我专门和好朋友的孩子聊过这个问题,她 9 岁随父母来英国生活,后来考上了牛津大学,现在一家英国主流媒体工作。她告诉我,她在英国的受教育经历中,很早就开始有性教育,生理卫生教育等等,但从来没有受过专门的情感教育。

青春期时,她和她大多数同龄人对爱情的认识,主要来自于个人实践经历以及文化影视产品中所呈现的爱情,比如她也曾经非常喜欢《暮光之城》系列。

所以,情感教育的缺失,其实是一个全球性现象。青春期的女孩子们能够从大众文化产品里所获得的“爱情教育”,可想而知是非常偏颇的,不论中外。

比如,从早年的《风月俏佳人》,到《暮光之城》《五十度灰》,其内核都是“霸道总裁爱上我”。

爱,是需要学习的。从爱情观的塑造到爱的能力,都是后天习得、修行得来的。它其实是一门非常困难的课程,甚至需要终生修习。

Daisy:为什么受教育程度很高的女性,也容易在爱情中迷失自我,我觉得跟传统的教育有很大的关系。

比如说很小的时候就会被上一辈教育:“干得好不如嫁得好”,而男性就不会被这样教育。

从古至今,女性就总是被外界灌输,你的感情、婚姻要比事业更重要。所以一个女生学历很高,甚至事业很成功,但还是会不自觉地用以前的老思想去束缚自己。

甚至当一个女生事业很成功,就会被猜测婚姻不幸福;女上司发脾气就会被认为是感情出问题,男性则不会被这样认为。

所以这些就导致,很多女性都有一种情结,就是希望两面都是圆满的,既要事业成功,还要有好的婚姻,有好的爱情,太执着追求这些,反而就会迷失自我。

