



交换爱情：消费时代的大学生礼物社交

中青报 中青网见习记者 杜佳冰

刚刚确立恋爱关系，恋人就送你一部手机作为礼物，你会收下吗？

每个节日和纪念日，你和恋人都会交换礼物吗？

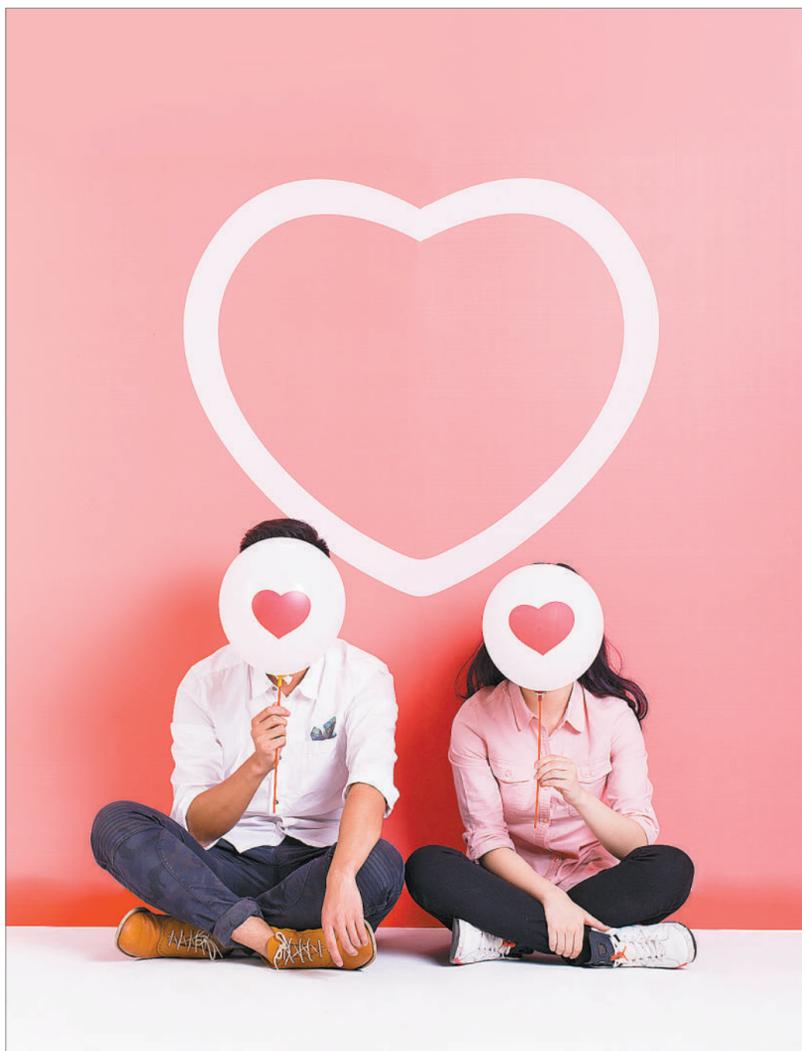
你用心准备的手工礼物，恋人收到时却反应平平，你会感到失落吗？

在这里你的每一步选择，都可能成为社会学的研究证据。事实上，礼物是社会关系形成与维持的重要一环，也是社会学与人类学研究领域的经典话题。当爱情这个崇高的主题与礼物的经济逻辑碰撞时，会发生什么样的化学反应呢？

在过去的一年里，西北大学的刘大为研究团队调查访谈了在读与毕业不足一年的数十名大学生，研究不同恋爱时期的礼物交换行为及其象征意义。

刘大为认为，正是在不间断的馈赠与接受中，恋爱关系得以生产。他提出了“经营爱情”的概念。尽管经营是一种理性计算，而爱情是情感冲动，但这样一对充满张力的概念放在一起，恰好解释了消费主义时代情侣关系的生产方式。

经营是一种理性计算，而爱情是情感冲动，但这样一对充满张力的概念放在一起，恰好解释了消费主义时代情侣关系的生产方式。



视觉中国供图

礼物有表达性，也有工具性

小贺刚刚确立恋爱关系，男朋友就送了她一部手机。两人刚开始谈恋爱，一切还不确定，她觉得礼物过于贵重，因此不愿意收。但男朋友的态度坚决，说不收就要把手机扔掉。小贺惴惴不安地收下，转身就去找家人借钱，把手机钱给男友转了过去。

这是刘大为团队调研的案例之一。他们研究发现，在恋情初期，尽管热恋的激情仍占主导，但是短暂相处中的不了解仍为关系带来不确定性。因为不确定能否长期维持感情，受礼者会有回避、亏欠的取向。即赠与大致对等的回礼，或者直接拒绝礼物。

人类学家阎云翔将礼物分为工具性与表达性两种，工具性礼物注重礼物作为物的价值，而表达性礼物则遵循情感规范，强调礼物背后的象征意义。或许在小贺的男朋友看来，贵重的礼物既是对认真开始一段关系的诚意示爱，也能营造出某种理想化的印象，甚至透露出馈赠者的经济能力。

如果是给刚刚在一起的男朋友买礼物，我会注意礼物的分量，不能太廉价，希望体面一点。如果谈得久了，信任程度高了，就无所谓了。就像我给好朋友送礼物，是不在意价钱的，我觉得朋友之间信任程度会更高，更随意一些，哪怕是小东西他们也知道我的用心。女生柔柔说。

礼物争执的背后是恋情出现问题

当恋爱初期的情侣还在为礼物沟通试探时，处在长期关系中的情侣已经在为不知道该怎么送什么而头疼了。除了固定的礼物交换时间节点（生日、纪念日、情人节，如今又多出了许多需要送礼的节日，例如5·20、女生节、男生节、圣诞节、白色情人节等。一年到头数十个节日，大概除了清明和中元节，情侣们都当成情人节来过。刘大为说。

相比上几代人更具私密性的亲密关系，刘大为发现，这一代年轻人的亲密关系具有更强的展示性。例如秋天的第一杯奶茶所呈现的炫耀式、表演式秀恩爱。大学生们不自觉地参与其中，商家们也乐见其成，从2020年出现这个梗，到2021年秋天仍然延续下来，说明消费主义与亲密关系又完成了一次自我生产。

在特定的礼物交换节点，如果有一方忘记了赠送礼物，很可能会遭受对方的某种情感性制

裁，例如通过唠叨、冷战或争吵来表达不满。更加严重的，还会导致分手。

在豆瓣劝分小组中，相当一部分情感问题是关于礼物。圣诞节没有礼物要考虑分手吗？为什么建议大家过节收不到礼物就分手？七夕没有礼物想分手等帖子常常引来关注和讨论，许多情侣为此发生矛盾：一方认为礼物代表了对方的心意和对感情的重视程度，如果没有，就是不爱了；另一方则疲于应付，认为礼物不是表达爱意的必需路线。

在刘大为看来，为礼物而发生争执的背后，是恋情本身出了问题。阿京回忆起一段感情时，就承认在恋爱后期，我们的关系挺不健康的。当时她与男友正处在异地恋中，七夕节她没有给男友送礼物。我总是觉得他不爱我，就用这种方式来让他觉得他应该爱我。你就应该

给我送礼物，而我可以不给你送。也有女生认为，自己想要礼物的时候，并不是想要那个东西，而是想要那份惦记。

女生大多心思细腻敏感，当情感和陪伴的需求没有被看到、被满足时，礼物这种更明显的情感传递介质就成为她们的要求，或者更像是一种祈求。刘大为认为，不论是从支配性角度还是从情感性角度，礼物本身只是一个媒介，是一个心意符号。当感情需要通过不断索取礼物来获得确认时，它必然是脆弱的。索取的一方，显然在关系中缺乏安全感，患得患失。从社会学角度来说，这种关系模式是不健康、不稳定的。

男生总是承担了更多的送礼支出

许多研究发现，男生送礼物的概率和频率都要

高于女生。

尽管是柔柔主动追求男朋友，但第一次礼物交换依然是男生送出礼物。在阿京的上段恋爱中，她坦言自己送给对方的礼物价值都不高，如袜子、治疗失眠的软糖、情侣卫衣、零食等，而自己收到的则是银项链、口红和名牌鞋子。

四川省社会科学院的周祉豪曾调查了成都市5所高校的182位恋爱中的学生，他在硕士论文中再次证实了这种不对称的礼物交换关系，即男性总是承担了相较于女性更多的恋爱送礼支出。

他将这种结果归因于恋爱礼物交换中的性别表演：由于传统的性别角色规范赋予男性以养家糊口的角色和义务，从而使得恋爱关系中的男性更容易通过增加恋爱送礼支出的方式，展现对于性别角色规范的遵守；而女性在男外女内的性别分工模式与社会期待下，尽力避免成为恋爱关系中经济付出更多的一方，通过控制和减小恋爱送礼支出展现其被动含蓄的性别身份。

在刘大为看来，非均衡礼物流动其实是两性关系在恋爱关系中的呈现。不论是追求、男子气概，还是女生就应该被宠爱的观念，从根源上说都是对两性权力关系不均等的认同。礼物的支配性始终是存在的，一味接受只会让自己处于被支配地位，在恋爱关系中处于劣势。

当然，有些恋爱也没有听起来那样辛苦和不可。小峰与女友异地恋一年半，单方面送出的礼物就有二十几件，他依然乐在其中。元旦、情人节、5·20、七夕、纪念日、圣诞节、生日，他都会准时送上精心挑选的礼物。除了这些，平时看到有不错的也会买，天冷了买帽子手套，天热了买她心仪的短袖衫，这些都是他对远在他乡的女友表达爱意的方式。当然，女友也会回赠。两个人的情感就这样通过礼物维系和升温。

无礼物恋爱现场：约会时把钱一起用掉吧

小方和她的异地恋男友正在进行一场无礼物恋爱。因为两个人都是学生，没有收入，于是就约定：不用绞尽脑汁给对方挑选礼物，而是把钱攒着，等见面约会的时候一起用掉。

对我们来说，有没有礼物对感情影响不大。感情好与不好、爱意如何表达，送礼物确实是一种方式，但肯定不是唯一的方式。小方说，这样的感情状态让她觉得很轻松，没有负担。

刘大为团队通过调研发现，在长期恋爱中，随着情侣关系不断密切，为了减轻赠礼和回礼的负担，情侣们会降低对特定礼物交换的重视程度，转而替换为更实用的行为。

柔柔本身就是不注重礼物交换的女生，她不会把感情寄托在东西上。在她的恋爱经历中，从没收到过来自男朋友的生日礼物。这是个麻烦事，我也不太在乎，你要是给我准备了，我肯定特别开心，要是没准备，我也不会多么难受。虽然有时会失落，但情绪很快就过去了。她说。

刘大为还提到了一个男生的案例：他从来不会给朋友送礼物，对方也没有意见。这个男生认为原因是女生的崇拜作为爱的基础。刘大为提到，人类学中有一种“爱情是一种生物贿赂”的观点，即人本身可以作为礼物，而婚姻就是人作为礼物的终极交换。从这个意义上来说，这位同学的女朋友看中男生的是令她崇拜的独特魅力。

有多少对情侣，就有多少种恋爱方式。送礼物也好，无礼物也罢，最重要的是两人之间的心意互通。当相处的共识产生后，我和他/她也就成了我们。

（应采访对象要求，阿京、柔柔、小峰、小方均为化名）



视觉中国供图

含泪立下好好吃饭的flag，我和朋友们绞尽脑汁，各出奇招。

安纳

在大城市打拼的朋友们，最近越来越热衷讨论好好吃饭这件事。

好好吃饭，不是手机App里琳琅满目的外卖，不是打卡网红店后朋友圈精心拼出的九宫格，而是严肃思考一件事：怎样才能过上从前在家时正常吃饭的日子？

大学毕业后，我们涌向如洪流一般的大城市，安置好自己的生存角落，心情无比欢快。终于摆脱大学食堂和狭窄美食圈啦！手头有了可以支配的闲钱，厨房置办了齐全的装备，开始正经八百研究食谱。

然而，要真正过上好好吃饭的生活，还有很长的路要走。

通勤和上班成为好好吃饭最大的绊脚石。工作一忙，累得手脚恍若瘫痪，根本无心无力认真做饭。每天和周围人谈论最频繁的“灵魂三连问”即是：中午吃什么？晚上吃什么？周末吃什么。如此循环往复，甚至可以总结出一些基本规律，比如皮蛋瘦肉粥和黄焖米饭YYDS，没主意就选麻辣烫，更没主意那就一杯星巴

克撑半天。但外卖的确乏善可陈，持续吃上一年的消费金额与你的体重一起飞升。年度体检报告的各项指标发出警示。

我们终于含泪立下要在大城市好好吃饭的flag。我和朋友们绞尽脑汁，各出奇招。

寻找匹配饮食舒适区的空间，安置餐桌，一劳永逸，是一个相对省心的懒人做法。有朋友果断搬家到大学附近，重新潜回大学生觅食生态系统，以此获取价格便宜、品质稳定的一日三餐和水果、点心。

也有人充分借助原生家庭的力量。若和父母或其他亲戚同在一城，朋友便争取每天晚上蹭吃一顿，并打包好次日的午餐，实现“亲人健康餐循环”。

不过，以上这两种“环境战术”毕竟有一定门槛和条件，北漂、沪漂青年更多时候难以选择。根据地，而是尽力调整自己的生活习惯、发动好友的力量，抑或是开脑洞，想出一些能吃上好饭又不太费劲的聪明点子。

我的一位闺蜜，和老公结婚3年，每天披星戴月工作辛劳，实在无暇亲自下厨。早期两人100%依靠公司附近餐厅和外卖度过，眼瞅着外头重油重盐的饭菜使自己体重一路飙升，烦恼不已。某日，闺蜜听见办公室同事们讨论找保洁阿姨的事，忽然灵机一动：为什么不找一位只用做一顿饭的阿姨？精准需求，成本不高。

按照闺蜜原定的缜密计划，她前一晚网购预订第二天的食材，做饭阿姨一大早来家里快速烹饪好午餐和晚餐，小夫妻打包午餐去上班，晚上回家吃冰箱里储存的晚餐。

掐点式请人做饭的操作模式，实践起来困难颇多。毕竟这相当于要求做饭阿姨一早也得上班打卡，准时进入赶工模式，一旦超时会影响闺蜜计划，甚至影响正常上班。事实证明，这种双向奔赴模式太匆忙了。阿姨实际做饭与打包工序都比闺蜜计划的漫长很多。不到两周，计划泡汤。

另一个哥们儿因为与三个朋友租房距离较近，一个朋友擅长烹饪家常菜，一个朋友精通制作糕点，于是几个人一合计，共同出钱成立“好好吃饭基金会”。每周至少三个晚上，买好食材，去厨房和餐厅最大的那位朋友家，一起搭伙吃大餐。

这种“众筹吃饭”，既照顾了口腹，又升华了友情，堪称完美。然而，日子久了，难免会冒出一些小问题，例如，多人共食，多多少少抬高了一顿餐的品质门槛。那两位主厨担当总感觉必须照顾每个用餐者的感受和体验，无法简单做“随便吃吃”，内心无形中产生压力。

我是一个“随性主义者”，对生活品质的追求欲望较低。可是当我发现，唯有好好吃饭才能承载得了奋斗事业的强度时，我下决心有规律有计划地改变饮食状态。

在一位前辈的建议下，我尽量用“数字”改掉原先坏习惯。例如，打开“积友”的记账App记录吃饭消费情况；用一个Excel表格写清楚家中食材、零食和日用品消耗量及剩余情况，避免囤货焦虑引发浪费；在好友聊天群里彼此监督两次不得晚于7点钟，一周至少下厨3次，外卖至多两次。

在都市快节奏里奔波的我们，也许当下的确需要很努力、很自律，才能做到“好好吃饭”，但我们都明白，这件事有多么值得坚持，终极目的必然是过上一种简单、开心、健康的生活，让忙忙碌碌的每一天愈发有掌控感。

做好这三点，一起许下余生请多指教的誓言

关系是动态发展的，若想让情感维持，双方需要不断成长。

黄彬彬

最近，电视剧《余生，请多指教》频上热搜。这部剧改编自柏林林匠的同名小说，讲述了大三学生林之校与医生顾魏从偶然相遇、爱情萌发，到走进婚姻、共同成长的故事。

这是一部容易被划入甜宠剧的都市情感剧。实际上无论是电视剧还是原著小说，《余生，请多指教》都更生活化，尤其是小说，读起来像日记一样，让人忍不住感慨：平平淡淡才是真。

在这个不确定性剧增的时代，人们对爱情既憧憬，又怕到头来只剩泡沫。林之校与顾魏在年龄、性格、专业背景等方面都有较大差距，两人是如何从突如其来地相遇走向许下余生请多指教的幸福誓言？两人的相恋相处模式有没有值得我们学习和借鉴之处呢？

首先成长为更好的自己

关系是动态发展的，若想让情感维持，双方需要不断成长。剧中，林之校面对想当大提琴手的梦想与父亲期望她考研的矛盾，虽然备感烦恼，但也积极邀请父母看演出、参与乐团工作，努力解决问题。而顾魏挣扎着克服曾经的手术阴影，没有放弃最初梦想，冒着被患者投诉的风险，主动提醒患者复诊，一丝不苟地尽本职工作。在小说中，林之校曾说：你站得越高，看得越远，能选择的路就越多。

我也有类似林之校的经历。我和男朋友相识于大学，曾因两家近2000公里的距离，以及我想出国读博、他想在

北方工作的未来规划差异，对进入恋爱关系望而却步。

经过相处与讨论，我们达成共识：依然是自己的目标努力，但也尝试在一起看看是否适合。最终历经生活毒打的我们，顺利找到同一个城市的工作，正在经历疫地恋的我们，即将迎来5周年纪念日。虽然身处不同的行业，面临不同的压力，但双方相互支持，共同成长，关系也愈加牢靠。

如果一方脚步不停，另一方裹足不前，关系就可能出问题。一位朋友当宝妈后，工作更为勤恳，努力追求晋升，期望给孩子构建最好的成长环境。同时，她为丈夫沉迷游戏、不思进取感到苦恼，为两人渐行渐远感到无力。当关系中有一方不愿意面对个人的成长任务，在人生道路上停滞不前时，感情就容易走下坡路。

简单心理《2021-2022大众心理健康洞察报告》显示，有近60%受访者个人成长问题困扰。个人成长是每个人都需要面对的重大课题，积极应对可以让未来的我们多一些选择，少一点后悔，携手成长为更好的自己。关系中的双方都需要对自身成长进行独立的思考，再同步规划未来，关系才能稳步发展。

不断沟通摸索相处之道

林之校因为照顾生病住院的父亲，与医生顾魏渐生情愫。林之校是在校大学生，顾魏则是常常要值班管床的医生，小说里顾魏还曾外派柏林进修，两人本来想结婚的，但是时间来不及。时间常常凑到不一块儿的他们是如何经营恋爱关系的呢？

原著中林之校谨记社会学老师说的，误会，都是由沟通不善引起的。30多岁的顾魏被家人催婚，也曾对林之校坦言自己没有充足的时间恋爱，本来想找一个医生同行或者医院的行政人员结婚。但他尊重林之校希望按部就班恋爱的需要，珍惜为数不多的相处时间，出去走走，聊聊天，或者只是安静地各干各的。

完全不同的两个人，即使步入稳定关系，也可能因为时机、频道、心态等差异分道扬镳。而林之校和顾魏对于彼此的情绪、日记、家庭、童年往事等都知无不言，在了解和尊重对方意向的情况下，寻求着和谐平衡的解决之道。

偶像剧中，很容易看到男女主角把重要信息藏在心中，甚至以爱之名欺骗对方，造成误会，最终劳燕分飞。《亲密关系》一书问能谈吗？一个章节探讨怎样沟通：用爱来支持彼此，最简单的方式就是沟通。

刚恋爱时，我和男朋友因为研究方向不同，他需要经常待在实验室盯着仪器进程，我则相对自由。在这种他忙我闲的状态中，我常常因为他不能陪我而闹情绪。开诚布公地沟通后，我们确定了每天晚上一起去食堂吃饭，周末尽量出去玩一次，平时各自忙科研。

男朋友不善于分享，我们为彼此争辩过，我甚至感觉，每次都是我主动沟通，岂不是显得我在关系中地位更低？但我的资深心理咨询师告诉我：恰相反，这正说明我在关系中掌控力的表现。我的主动沟通，让我们的关系更亲密。不管是心理学实证研究还是生活实践，都一致发现：比起当面锣对面鼓，冷战对关系的破坏力更大。即使双方都暴躁如雷，至少大家还是沟通了彼此的



剧照

想法，千万不能总是矜持地等待对方猜测自己的心意。

用真实和信任应对怀疑

顾魏有个同事兼前女友高蒂，林之校曾有一位暗恋对象邵江学长。当他们与自己有情敌，不可避免地相遇时，都选择了相信对方，并给予对方时间与情敌解释清楚。他们选择信任对方，本质来源于相信自己，相信自己有爱的能力，相信自己能够解决问题。

当一方对伴侣产生怀疑，怀疑伴侣对自己的爱不纯粹，担心伴侣以后会伤害自己。这种怀疑的声音一旦在内心响起，便会将对伴侣越发疏远，还会不断收集验证内心怀疑的证据，而证据可能只

是伴侣的一句话，或者一个表情包。

心理学家弗洛姆在《爱的艺术》中提到爱包含的第一项基本要素是给予。给予不是人们通常理解的交换、放弃、丧失、牺牲某物，而是一个人沐浴在爱河中，体验到自己的强大、富有、生命力旺盛，因此愿意奉献，并感到快乐且有价值。如果你感觉自己很卑微、很糟糕，或者对伴侣长期充满负面情绪，这不是爱。让你生机勃勃、闪闪发光的才是爱。

爱是一门需要学习的艺术，需要我们付出时间和精力。无论你现在是恋爱进行时，还是恋爱将来时，都愿我们能在爱中成长，在爱中汲取正能量，收获一份能够自信且坚定地给对方说余生，请多指教。的甜蜜爱情。