



# 《再见爱人》：婚姻动荡，其实有迹可循

从观看和讨论他人的关系，逐渐过渡到讨论自己的关系，是一种有助于提升关系满意度、降低离婚率的有效方法。

□ 黄彬彬

婚姻纪实观察真人秀《再见爱人》第三季正在热播，曾在《奇葩说》中深刻剖析情感问题的知名情感博主傅首尔坦言和丈夫刘毅之间没有爱情了，模范夫妻、工作伙伴、模特纪焕博和王诗晴觉得彼此相处得像父女，始于甜蜜校园恋爱的90后夫妻张硕和王睡睡因为丈夫事业停滞、婚闹、房子、日常琐事等话题吵个不停。恋爱和婚姻初期的甜是真的，分手和离婚时的痛也是真的。

曾经的美好过往是怎样走向一地鸡毛的？中间有没有重要节点，让关系的变化有迹可循，我们可以在关系走向破裂之前提前察觉并进行修补呢？国外心理学家提出了关系动荡模型来解释和预测恋爱关系变化规律，国内的研究者通过调查研究发现该模型同样适用于中国文化背景。

关系动荡模型认为在恋爱过程中，关系不确定性和伴侣干扰是引发关系动荡的重要因素。随着关系的发展，伴侣双方日益亲密，关系不确定和伴侣干扰也会发生变化，从而影响双方的情绪、认知和沟通行为，使关系出现起伏变化。关系不确定性是指人们在爱情中对自己、伴侣以及彼此关系所产生的困惑，诸如自己及伴侣对关系的投入程度和对关系的期待、对关系及其未来走向等的确定。伴侣干扰指随着伴侣逐渐融入自己的生活，原来的生活规律被打乱，学习、工作、社交、个人目标等都会受到影响。

进一步的研究发现，有8个具体的方面可以评估关系的动荡程度。我们可以在亲密关系中有意识地关注这8个方面，帮助审视自己、伴侣及相互之间的关系，从而尽早地发现问题，及时解决困难。

第一个方面是关系不确定性。你有多确定自己会留在这段关系中（自我不确定性）？你有多确定你的伴侣会和你在一起（伴侣不确定性）？你有多确定你们的关系会继续下去？关系不确定性是了解你们的关系是否陷入困境的关键预测因素。《再见爱人》第三季的旅行中期，3对嘉宾玩过一个互动游戏：伴侣双方一起答题，你觉得问题的答案是谁，就指向那个人。这些问题包括“谁更爱对方？谁的付出更多？谁婚后的改变更大？谁更想要离开这段婚姻……”这些都是澄清关系中确定的提问，通过自我反思和双方探讨，我们能够迅速发现关系是否出现了动荡的迹象。

第二个方面是冲突个人化。你是否倾向于揪着鸡毛蒜皮的小事不放？与伴侣的冲突是否会让你感觉到受到伤害？《再见爱人》第三季前期，王睡睡很容易因为张硕没有关门、没有把座位上的包拿开等日常琐事生气，并进一步想到张硕其他没有解决的问题，从而陷入冷战，不理张硕。

第三个方面是认知嫉妒。即使实际上不存在威胁，你是否会认为关系中不存在威胁？你是否经常问自己，你的伴侣是否被别人吸引？认知嫉妒会增加关系的不确定性，可能会使你对伴侣的满意度降低。你可以想象一个场景，你的伴侣花越来越多的时间在家里与同事通电话——确定一个明明可以在办公室几句话就轻松解决的项目细节。从你能听到的内容来看，对话似乎经常切换到更私人的话题，而且两人笑声不断。尽管你已经尽了最大的努力，也很难抑制嫉妒感，尤其当你已经很难回忆起你上一次和伴侣进行的愉快长对话时，嫉妒感只会蔓延得更加厉害。你甚至想起了前几次你们逛街时伴侣多看了路人几眼，当你无法阻止自己深深陷入到对伴侣出轨的担忧中，就是认知嫉妒强烈的体现。

第四个方面是情绪嫉妒。当你与伴侣发生某些冲突时，你会有多难过？当你认为你的伴侣在欺骗你时，你的情绪会很激动吗？或者如果你发现伴侣并没有参与任何可疑的事情，你会有多兴奋？在前面那个例子中，你看到伴侣总是和同事交谈甚欢、跟自己则无话可说，你的情绪感受是怎样的？你的感觉会有多糟糕？

第五个方面是目标阻碍与伴侣的帮助。你的伴侣是否试图阻止你完成需要做的和想做的事情？如果你为一天制定了一整套计划，你的伴侣是否会阻止你完成这些计划？或者你的伴侣会询问你可以怎么做帮助你完成目标吗？《再见爱人》第三季中，刘毅原本有自己的工作和社交圈，但因为妻子傅首尔事业繁忙，两人从合肥搬到上海。刘毅为了支持妻子的事业，每天的生活变成接送孩子上下学，他坦言自己越来越“躺平”，也越来越“封闭”。傅首尔说她收到丈夫送的生日祝福卡片写的都是“助你高飞”。刘毅的工作、社交、个人目标就在婚姻事业中受到了伴侣干扰，他希望由自己反思考家庭问题帮助傅首尔实现事业成功。在节目中，傅首尔也反思自己是不是阻碍了刘毅的发展，并询问是否需要自己帮助他完成写剧本、长途旅行的目标。

第六个方面是直接和伴侣沟通的能力。当你被伴侣打扰时，你能与其谈谈你的愤怒吗？你会直接表达这些感受吗？如果你感到嫉妒，你能和你的伴侣分享这些感受吗？沟通质量是关系动荡的重要影响因素。依然是伴侣与同事打电话的例子，有些人会直接询问伴侣与同事在谈什么、与同事关系如何；也有些人出于不想被说为吃醋，对伴侣闭口不言，只是默默记在内心的小账本里。

第七个方面是回避棘手的话题。你是否会主动避免谈论关系中曾经引起过的重要领域？你是否会为自己逃避沟通找借口，这样你就不必提起这些敏感的问题了？《再见爱人》里王诗晴和纪焕博的时尚理念时常出现冲突，但双方的自尊心都很强，也都渴望对方的认可，因此平时很难主动开口讨论这个话题，但是在旅行轻松安全的氛围中，两人逐渐愿意深入开讨论。

第八个方面是负面情感。你多久会对伴侣感到愤怒、悲伤或害怕？你会把你在家里或关系中的感受描述为不如关系之外的情境愉快吗？《再见爱人》中纪焕博、王睡睡、刘毅都曾谈到他们的伴侣与朋友聚会或参加活动时闪闪发光，但与自己相处时则状态降至冰点，他们会因此对感情产生怀疑、担忧、自我否定，甚至感觉疲惫。

研究者还发现，关系不确定性越高的人更有可能出现冲突个人化，经历认知和情绪嫉妒，并产生更多的负面情感，也更少与伴侣直接沟通。这说明关系不确定性是较为核心的影响因素，当我们对情感产生怀疑时，要及时地与伴侣沟通，不要等到积重难返时才陷入后悔和遗憾。

如果你觉得很难与伴侣开启话题，不如从一起观看与讨论《再见爱人》等情感相关的电视节目开始，因为有夫妻心理治疗的研究发现，从观看和讨论他人的关系，逐渐过渡到讨论自己的关系，是一种有助于提升关系满意度、降低离婚率的有效方法。

# 选择还是逃离？年轻人的“大厂”之惑

实习生 邓嘉欣  
中青报·中青网记者 蒋肖斌

2022年6月，王大陆刚从英国留学回来，就碰上了“秋招地狱模式”。没有任何实习经历的他听说有实习经历才能拿到“大厂”（网络用语，指大型互联网公司——**记者注**）offer（录用通知），便在暑假紧急找了一个，一边实习一边“海投”。由于缺乏经验，哲学专业的王大陆甚至投递了一个算法岗——而那家“大厂”，每人只能投递一个岗位。

翟一凡读本科时就想好了要进“大厂”，先后在一些互联网公司实习过。从秋招开始到现在，他已手握3个offer，求职季圆满落幕。“我是一个性子比较急的人，不希望别人9月已经决定了以后的工作，而我来年3月还在走流程。”

艾依从某“大厂”辞职的时候，正好赶上整个大部门的裁员潮，“我走的时候boss（老板）特别开心，他都没有留我，因为我顶了他们一个裁员的名额”。但她并不在意老板的想法，喜欢的领导升职了，喜欢的同事被裁了，工作一团乱麻，她只想一走了之。

通向“大厂”的路上，两个方向的年轻人都行色匆匆，有人心向往之，有人正在逃离。

## “不会再进北京‘大厂’”

艾依在“大厂”工作了一年半，最终选择辞职考研，回到熟悉的校园生活。谈及未来，她坦言自己“不会再进北京‘大厂’”，大概率会在其他城市找一份“中小厂”的工作。

在做产品运营的一年多时间里，艾依不仅需要提高自己的技术能力，还需要在多方之间不停调和，这对不喜争执的她来说非常折磨。她接手的最后一个项目长达半年，其间甲方还换了总负责人，几乎所有都要推倒重来，“我整个人都很崩溃”。

跟具体部门的对接也非常困难，最夸张的时候，艾依需要同时和14位技术开会，技术之间不断争吵，最后把矛头对准艾依，让她来决定。后来去医院体检的时候，艾依的身体出现了问题，甲状腺结节、乳腺结节都找上门来，“医生说，你这么年轻一个姑娘平时怎么生这么多气”。或许是烦闷积攒到了极限，项目一结束，艾依便毅然决然地选择了离职。

“大厂”的累人所周知，但你没有身处其中的时候，所有感触就像隔了一层雾，看不真切。这种累一些年轻人是可以接受的，但也有人觉得不值得。

安徽今年一个“大厂”岗位都没有投，只参加了几个省的选调生考试和一些央企、国企的招聘。她曾经也有过去“大厂”就业的想法，但实习一次之后就放弃了，“我在‘大厂’的实习体验是并不像想象中那么‘高效’，做的都是一些琐碎、程式化的工作，得不到太多的价值感”。安徽说，“（不像）我之前在某智库做的一些研究性质的工作，做出来的东西是真的能对社会或者政府决策有一定帮助的”。

还有一些特殊的逃离“大厂”的理由。比如，对艾依来说，她并不担心自己被裁，但周围同事的骤然离职却让她难以接受，“本来工作就累，每天陪你离开的人没了，你说这还有什么意思”。安徽对“大厂”的向往在短暂的好奇和浅尝辄止后也消失殆尽，选择回到自己最习惯的泛

通向“大厂”的路上，两个方向的年轻人都行色匆匆，有人心向往之，有人正在逃离。



本版图片均由视觉中国提供

体制内赛道，“已经到了秋招的节骨眼上，有沉没成本在，盲目转换赛道并不是一件好事”。

## “大厂”“不香”了？不一定

猎聘大数据研究院发布的《全国高校毕业生就业趋势与展望2023》显示，在应届生最想去的企业类型中，排名前二的是央/国企、政府机关/事业单位，得票率分别为45.15%和26.97%。

北京某高校职业发展中心的指导教师也表示，找他咨询的学生开始更多地关注选调和国企，将进入体制内工作视为一种稳妥选择。如此看来，稳定性和安全感似乎成为这届年轻人最为看重的职业特质，那么作为高风险、高回报代名词的互联网“大厂”，真的“不香”了吗？

某互联网“大厂”武汉分部的HR黄思思并不这么认为，“985、211的学生还是有很多投

‘大厂’的，简历都筛不过来。而且据我观察，研究生投‘大厂’的似乎更多了。我接手的一个项目去年录取的有一半是本科生，但今年到目前为止，我发出去的offer全部是研究生。普通一本和二本的学生找工作意识相对比较弱，所以我最近在疯狂地跑学校开源”。

翟一凡说：“不是我选择了‘大厂’，而是我适合去‘大厂’。”今年秋招，他一共投递了23个岗位，其中有22个都在互联网“大厂”。在“大厂”与裁员、35岁焦虑、薪资降级等负面印象联系在一起的今天，他的选择显得有些与众不同。但他有自己的逻辑，“其实很多人才去国企。但对于‘大厂’的HR本身也是一种挑战，所以我觉得他们不可能在五险一金或者房补这些工资之外的福利上面去克扣你。”

不只翟一凡有此感触，同样以“大厂”为主攻方向的方尹也认为，“大厂”在薪资待遇和发展前景上，横向来看，不比国企、央企或者其他

# 社交反刍：我们如何走出“过度思考”陷阱

中青报·中青网见习记者 余冰瑛  
记者 郭韶明

你有没有类似的时刻：白天刚结束和朋友的聚会，睡前脑子里却在不停回回想相处的画面，说过的话语，甚至开始思考——他那个反应，是不是我说错了什么？抑或是某次吵架后，对刚刚说过的话捶胸顿足，久久不能入眠……

“反刍”，这个原本形容动物把吃下去的食物从胃里返回嘴里细嚼细咽的词汇，如今被人们用到了社交场景中。许多年轻人对于自己在社交中所经历的某些事情或思维中某些想法反复思考、难以释怀，甚至陷入自我怀疑和情绪内耗。

## “假如我有十分力气，我用七分去对付自己”

“社交反刍是I人的精神炼狱。”有网友这样形容。在MBTI人格测试中，“I”意味着内向人格特征。北京师范大学大一学生刘思越自称是典型“社恐I人”，刚进入大学校园的她，一度对社交场合很紧张。

刘思越常常在社团活动后的晚上复盘和同学们的社交经历，情景再现，甚至精确到每个细节，然后开始为自己的某句话感到尴尬和懊悔。她还能回忆起两个月前参加社团面试时的场景，“我觉得当时的自我介绍特别傻，像个没见过世面的小丑”。刘思越感觉无奈至极，但她很难控制自己不去想。“对于I人来说，社交已经很累了，还

要头脑风暴自己折磨自己。”

除了线下社交，在线上群聊里，工作4年的王嘉怡也会经常有“尴尬到抠脚”的瞬间。比如群里原本很热闹，自己说了话，大家却没有接茬，这会让王嘉怡焦虑许久。“我后来就会想，我说的话是不是让别人不舒服了，我看起来是不是很装，或者太凶了。”

“总会有那个不经意的瞬间，‘死去的记忆’突然攻击你。”本科毕业快5年的陈婷依旧对与大学舍友的相处经历耿耿于怀。陈婷向记者回忆，大学毕业后她与舍友们的联系渐渐减少。毕业后第二年的某天，另一个朋友展示了陈婷舍友的微博，她惊讶地发现宿舍其他人们都在微博互动，自己竟然连舍友的微博都不知道。

陈婷很伤心，开始回忆和舍友们相处的过程中是不是说错了什么伤害到她们，或者做了什么让她们产生误解。“就一直想，想了好几年。”

“我很难面对那个在社交中犯错的自己。”陈婷说，自己从小就很敏感，在意别人对自己的印象，想获得别人的认可。现在的她依然会把一些事情放得很大，责备当时做得不好的自己。“假如我有十分力气，我用七分去对付自己，剩下三分才用来学习、工作和生活。”

武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武指出，“反刍思维”是心理学中较为常见的现象。很多人在经历过负性事件之后，反复思考事件本身与造成的后果，沉浸在负面的胡思乱想中，把如何解决抛在了脑后，就像反刍类食草动物一样。“内向、敏感、善良等特质可能会加重反刍思维，让他们常常自我怀疑、自我责备。”

有一个很明确的目的——比如让朋友生活得更

“我们每个人都可能出现这样的情况，遇到一些困难或尴尬场景时，或者很委屈、很有压力的时候，就会进行反刍。”陈武表示，反刍是人们常见的行为，但要警惕过度社交反刍。

心理学家Robinson曾在研究中发现，反刍思维与抑郁症状高度相关，且反刍次数越多，抑郁情绪持续越长。“当人们沉浸在其中‘自怜’，过度反刍会增加情绪上的消耗，成为抑郁的一个风险因素。”陈武提醒，长期的过度反刍，会使大脑产生相应的反应模式，严重的可能会影响到生理层面。

## “跳出自我的框架”

好在并非所有的反刍都必定带来负面影响。90后女孩郭小柳曾和朋友因为一次交流闹得不愉快。朋友小A要做一个重大决定，因为拿不准，在好友群中寻求建议。郭小柳觉得小A的决定不太理性，给出了认为最有利于小A的建议，另一个朋友小B却很敷衍地说“你的做法没问题”。最终，小A对郭小柳的建议反应平淡，却对小B态度亲热，这让郭小柳觉得很难过，“是不是我说话的方式不对，对方似乎在责怪我”。

伤心之余，郭小柳仔细复盘了自己社交后的“反刍”路径：第一步会因为负面结果而怀疑自我，第二步仔细思考对方可能生气的理由，最后思考朋友小B被接受的原因，以及朋友更容易接受自己建议的“改良”方法，比如用更委婉或者幽默调侃的方式。

郭小柳说，社交反刍带来痛苦，是因为没有想清楚反刍的目的是什么，一味地沉浸在情绪里，陷入“自证”陷阱。后来她意识到，当“反刍”有一个很明确的目的——比如让朋友生活得更

（上接1版）截至目前，已收到立项申报1320个，学院推荐优秀团支部立项42个。

师风树立，润己泽人。用热气腾腾的理论“活水”持续滋养团员青年和青年，山东大学团委广泛开展“育贤讲堂”专题活动，立足“谁来讲、讲什么、怎么讲”三个问题，组织青年讲师走进课堂、走近学生，通过专题讲座、思政大课、报告会等形式，向团员和青年传递党的创新理论的核心要义，做到领学、导学、研学、精学相结合。截至目前，已累计开展专题活动57场。马克思主义学院青年教师程光鹏走进第26届研究生支教团临时团支部，开展“牢记殷殷嘱托，坚定团结奋斗”主题团日活动，引导团员和青年从习近平新时代中国特色社会主义思想的

养工程的骨干带动效应，以示范带学、以先进促学、以模范跟学，持续激发广大团员和青年的学习热情。

学科特长，育贤增智。在推进团员和青年主题教育过程中，山东大学团委坚持与学校专业紧密结合，鼓励各学院团委分类施策，因专业制宜开展系列工作。新闻传播学院团委将团员和青年主题教育与专业价值教育相融合，围绕学习习近平文化思想，邀请青年党员教师、业内精英先后举办3场媒介精英进阶课堂，组织优秀媒体人现场教学，引导团员和青年增强做好新时代新征程宣传思想工作的工作的使命感。化学与化工学院团委结合优秀团支部立项，邀请化学等学科领域著名专家学者开展“成才大讲堂”座谈，讲述潜科

研、矢志报国的奋斗故事，同团员和青年一起体悟原理、交流感想，引导青年学子树立远大理想、立足专业定位、谱写青春建功新篇章。

背景材料：山东大学紧扣“铸牢对党忠诚、坚定理想信念、发扬斗争精神、勇于挺膺担当”目标任务，坚持以“团支部立项”为抓手，发挥示范引领作用，从全校2000多个申请以“团支部立项”项目中遴选400个优秀示范项目，并予以6万元专项经费为基层赋能增效，推动团员和青年主题教育高质量发展见实效。立足高位谋划、高效能推进、高标准把关、高质量落实，山东大学构建起理论学习、平台共建、骨干引领、实践育人的“四位一体”工作模式，扎实推动团员和青年主题教育走深走实、入脑入心。

（受访者优先要求，除陈武外，其余均为化名）