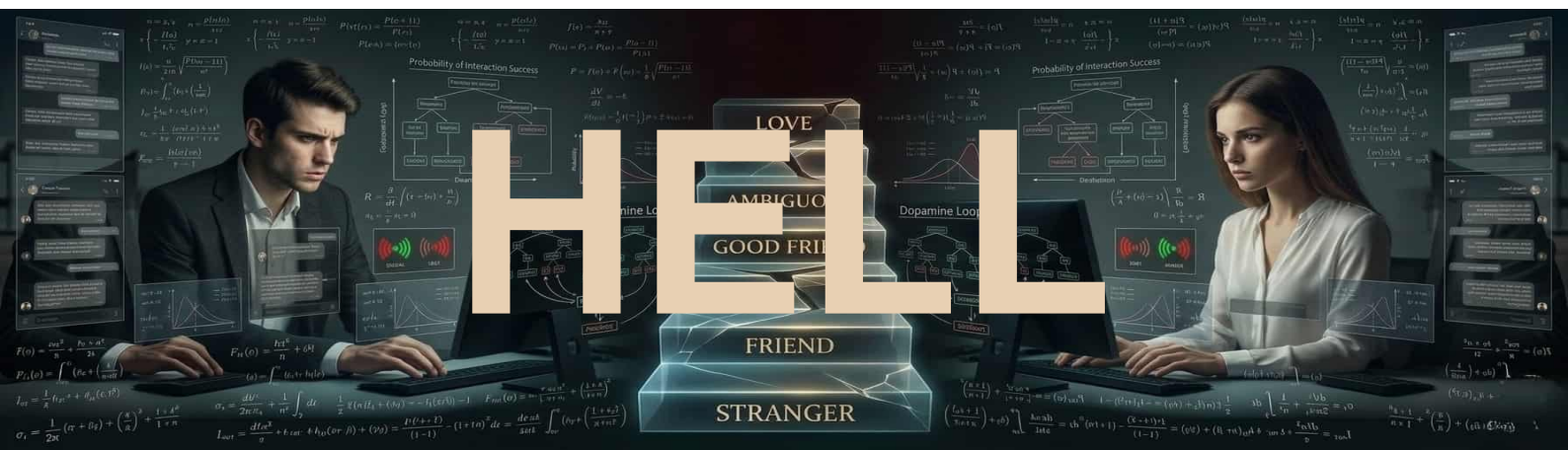




关系阶段认知偏差的量化诊断与动态决策模型研究

——基于五阶段恋爱进展理论的性别视角分析

未央¹

¹ 悟悟空精酿小酒馆

投稿邮箱: Hell.Press@outlook.com | 网址: <https://HellPress.org/> | HID: HELL-2026-03-016

摘要

在亲密关系建立过程中, 男女双方对当前关系阶段的认知偏差是导致追求失败的核心原因之一, 其中男性普遍存在将关系误判为下一阶段的系统性倾向。本研究基于陌生人、普通朋友、好友、暧昧、恋爱五阶段进展理论, 构建了“关系阶段认知偏差指数”(Relationship Phase Cognitive Bias Index, RPCBI) 与“阶段跃迁决策模型”(Stage Transition Decision Model, STDM)。通过整合社会信息加工理论、错误管理理论与依恋理论, 本文系统分析了性别视角下的关系误判机制, 并提取了对方主动发送信息次数、回信息时长、主动邀约次数、主动提及喜欢等关键行为指标, 建立了阶段识别的量化公式与决策阈值。研究表明: 男性对关系阶段的误判呈现“向前偏移”特征, 其根源在于进化压力下“错过成本高于失误成本”的不对称结构; 女性行为信号的“情境依赖性”导致同一行为在不同阶段具有不同解码权重。基于此, 本文提出“信号衰减因子”与“行为簇识别法”, 为关系推进与降级提供可操作的量化依据, 为降低非对称情感博弈中的认知摩擦提供科学框架。

关键词: 关系阶段认知; 性别差异; 行为指标量化; 信号解码; 错误管理理论; 动态决策模型

Editor's "Key Points"

- Question:** 为什么同样是聊天、单独吃饭、秒回消息, 男生会觉得“已经暧昧”, 而女生仍可能坚持“只是朋友”?
- Finding:** 男性在关系判断中更容易出现“向前误判”, 而可靠判断不能依赖单一信号, 必须观察多个行为指标是否形成持续性的“信号簇”。
- Meaning:** 感情推进最好不要只靠自我感动与过度脑补; 在你准备表白之前, 先确认她的行为到底是浪漫兴趣, 还是礼貌、习惯、社交素养与网速都比较稳定。

Editorial Review

编辑部初审意见：本文选题精准命中现代社交高频灾难区，把“她是不是对我有意思”这种本该交给现实沟通解决的问题，硬是提升到了模型构建、阈值设定和风险控制的层面，学术野心与情感创伤并存。文章最大价值在于提醒广大读者：不是每一次秒回都通向爱情，不是每一次单独吃饭都意味着暧昧，更不是每一次“下次一起”都自动触发恋爱概率飙升。本文建议作为“表白前冷静剂”服用，副作用是可能看完以后更不敢贸然推进，但总比推进完直接社死强。

1 引言

1.1 研究背景

“我们到底是什么关系？”——这是亲密关系建立过程中最常被问及、也最难回答的问题。在从陌生到恋爱的漫长旅程中，关系的进展并非线性跃迁，而是依次经历陌生人、普通朋友、好友、暧昧、恋爱五个递进阶段 [1]。每一阶段的跨越，都需要双方对当前关系状态形成共识，并基于共识采取相应的互动策略。

然而，现实中的亲密关系进展往往充满认知摩擦。大量情感咨询案例与社交平台讨论显示，男女双方对当前关系阶段的判断存在系统性偏差，且这种偏差具有明显的性别方向性——男性普遍倾向于将关系误判为比实际更深入的阶段，而女性则更谨慎地评估关系进展 [2]。当男性基于“我们已经很亲密”的认知采取推进策略时，女性可能仍处于“我们只是朋友”的阶段认知中，这种错位直接导致追求失败、关系尴尬乃至社交惩罚。

1.2 问题的提出

这一现象引发了一系列值得深入探究的问题：

第一，关系阶段的认知偏差是否具有稳定的性别差异模式？如果男性确实更容易“向前误判”，这种偏差的结构性根源是什么？

第二，是否存在可量化的行为指标，能够客观标定当前所处的关系阶段？对方主动发送信息的次数、回复信息的速度、主动邀约的频率、主动提及喜欢的表达——这些指标如何转化为阶段识别的数学依据？

第三，在识别当前阶段的基础上，如何科学地决策“推进”或“降级”？是否存在明确的阈值，当某些指标低于临界值时应当选择后退，高于临界值时可以选择前进？

第四，同一行为信号在不同关系阶段是否具有不同的解码权重？例如，“秒回”在陌生人阶段可能是强烈兴趣信号，但在暧昧阶段可能只是常态反应。

1.3 研究意义

理论意义：本研究首次将关系阶段认知偏差问题纳入量化分析框架，整合社会信息加工理论、错误管理理论与依恋理论，为理解性别差异在亲密关系中的表现提供新的解释路径。通过构建行为指标的量化公式，将模糊的“感觉”转化为可计算的数据，推动情感研究从质性描述向量化建模的范式演进。

实践意义：研究结果可为追求中的个体提供阶段识别的客观依据，帮助其避免因误判而导致的尴尬与挫败。同时，为关系咨询中的认知校准提供科学工具，降低因性别认知差异导致的沟通成本。

方法创新：本研究尝试将信号检测论与动态决策模型引入情感分析，构建“信号—解码—决策”三位一体的分析框架，为非对称情感博弈研究提供可操作的方法论路径。

2 基础理论模型

2.1 关系阶段理论：五阶段进展模型

亲密关系的发展并非无序演进，而是遵循可识别的阶段规律。综合现有研究 [1, 9, 10]，本研究采纳五阶段进展模型作为分析框架：

第一阶段：陌生人 (Stranger)。双方互不相识或仅有表面接触，互动内容限于礼貌性社交，情感卷入度极低。此阶段的核心任务是“破冰”与“建立初步印象”。

第二阶段：普通朋友 (Acquaintance/Friend)。双方已建立基本的社交连接，能够在特定情境（如工作、学习、共同兴趣）下进行互动，但互动仍以事务性或群体性为主，缺乏一对一的深度交流。

第三阶段：好友 (Good Friend)。关系进入私人化阶段，双方开始进行一对一的深度交流，分享个人情感与生活细

节，存在一定的情感依赖，但尚未包含明确的浪漫意图表达。

第四阶段：暧昧 (Ambiguous/Flirting)。浪漫意图开始浮现但未被明确确认，互动中包含试探性信号（如特殊关注、适度调情、排他性邀约），双方处于“友达以上，恋人未满”的模糊地带。

第五阶段：恋爱 (Romantic Relationship)。浪漫关系正式确立，双方明确承诺排他性的情感投入，形成稳定的伴侣互动模式。

这一阶段模型为分析关系认知偏差提供了基准框架——所谓“误判”，本质上是个体对当前所处阶段的认知与客观阶段状态之间的偏离。

2.2 性别差异与关系认识：实证研究回顾

大量实证研究证实，在关系认知中存在显著的性别差异。Wada (2007) 对大学生约会情境的研究发现，男性对女性在约会中的性期待评分显著高于女性自身的报告——当女性主动邀约男性时，男性对女性性期待的估计更高 [2]。这一发现揭示了男性倾向于“过度解读”女性行为的系统性偏差。

Rajchert 等人 (2021) 的研究进一步深化了这一理解。基于错误管理理论，研究者发现女性在判断伴侣的亲密性时表现出更强烈的负向偏差——她们倾向于低估伴侣的亲密意图，而非高估 [3]。这种性别不对称的根源在于进化压力：对于女性而言，误判男性有亲密意图（虚报）的成本可能低于误判其无意图（漏报）——前者可能导致不必要的警惕，后者则可能使自身暴露于安全风险之下。

ASU 的一项研究直接探讨了约会早期阶段的“可供性错配” (Affordance Mismatch) 现象 [5]。研究者发现，男性普遍高估女性的性兴趣，这种高估效应在特定情境组合下尤为显著——当男性被启动短期择偶动机、女性被启动威胁感知时，男性的高估程度最大。这提示我们，关系认知偏差不仅受性别影响，还受动机状态与情境线索的调制。

2.3 错误管理理论：认知偏差的进化解释

为什么男性更容易“向前误判”？错误管理理论 (Error Management Theory) 提供了一个有力的解释框架 [4]。该理论认为，在不确定环境下进行判断时，进化塑造了人类的认知偏向，使个体倾向于犯“成本较低”的错误。

将其应用于关系阶段判断：男性在判断女性兴趣时面临两种可能的错误——虚报（认为对方有兴趣而实际没有）与漏报（认为对方没兴趣而实际有）。在进化视角下，漏报的代价（错过潜在的繁衍机会）远高于虚报的代价（浪费求偶努力、承受社交尴尬）。因此，自然选择塑造了男性“宁可信其有”的判断偏向，使其倾向于高估女性的兴趣信号。

相反，女性在判断男性承诺时面临的错误成本不对称——虚报（认为对方有承诺而实际没有）可能使自身陷入资源投入与生育风险，而漏报（认为对方没承诺而实际有）仅导致错失机会。因此，女性演化出“宁可信其无”的谨慎偏向，倾向于低估男性的关系意图。

这一理论为理解男性“向前误判”的普遍性提供了进化层面的根本解释。

2.4 社会信息加工理论：信号解码的认知机制

社会信息加工理论 (Social Information Processing Theory) 为理解个体如何处理关系信号提供了认知层面的分析工具 [6]。该理论指出，个体在回应社会刺激时遵循连续的认知加工阶段：线索编码 → 线索解释 → 目标澄清 → 回应建构 → 回应决策 → 回应执行。其中，线索解释阶段是关键——同一行为信号（如“对方回了消息”）可能被不同个体赋予截然不同的含义。

Crick 和 Dodge 的模型进一步强调，个体的记忆、社会知识与社会图式会影响每一阶段的加工过程，导致信号解码的个体差异 [6]。应用于关系阶段判断：男性与女性在长期社会化过程中形成了不同的“关系脚本”与“信号词典”，同一行为（如“一起吃饭”）在男性脚本中可能被编码为“约会信号”，在女性脚本中可能被编码为“友好社交”。

2.5 现有研究的空白与本研究切入点

尽管已有研究揭示了性别差异在关系认知中的存在，并提供了进化与认知层面的解释，但仍存在以下空白：

第一，缺乏对关系阶段的具体划分与量化标定。现有研究多讨论“兴趣判断”或“性意图判断”，但未将判断结果映射到明确的关系阶段上。

第二，缺乏可操作的行为指标体系。虽有研究指出男性高估女性兴趣，但未系统提取可用于阶段识别的具体指标及其权重。

第三，缺乏动态决策模型。关系进展是时序演化过程，单次判断的偏差会被后续互动放大或修正，现有研究多为横断设计，未能捕捉这一动态特性。

本研究正是针对上述空白，构建基于行为指标的阶段识别模型与动态决策框架。

3 模型构建：关系阶段认知的量化框架

3.1 关系阶段的状态空间定义

定义关系阶段状态空间

$$\mathcal{S} = \{S_1, S_2, S_3, S_4, S_5\},$$

分别对应：

$$S_1 = \text{陌生人}, \quad S_2 = \text{普通朋友}, \quad S_3 = \text{好友}, \quad S_4 = \text{暧昧}, \quad S_5 = \text{恋爱}.$$

定义个体 i 在时刻 t 对关系阶段的认知为 $\hat{S}_{i,t}$ ，客观阶段状态为 S_t 。认知偏差定义为：

$$B_{i,t} = \hat{S}_{i,t} - S_t.$$

当 $B_{i,t} > 0$ 时，个体高估关系进展（向前误判）；当 $B_{i,t} < 0$ 时，个体低估关系进展（向后误判）。

3.2 行为指标体系构建

基于文献回顾与质性观察，本研究提取以下核心行为指标作为阶段识别的输入变量：

3.2.1 主动发起类指标

x_1 ：对方主动发起对话的频率（次/天或次/周）

x_2 ：对方主动邀约见面的频率（次/月）

x_3 ：对方主动发起私人话题的频率（次/次对话）

3.2.2 回应质量类指标

x_4 ：对方回复消息的平均时长（分钟或小时）

x_5 ：对方回复时长的方差（反映稳定性）

x_6 ：对方回复的平均字数（反映投入程度）

x_7 ：对方回复的情感温度评分（1-10 分）

3.2.3 特殊信号类指标

x_8 ：对方主动提及喜欢的频率

x_9 ：对方提及未来共同活动的频率

x_{10} ：对方表现出排他性关注的频率

x_{11} ：对方主动进行身体接触的频率

3.2.4 关系维持类指标

x_{12} ：连续无互动的天数（超过阈值则关系降温）

x_{13} ：对方分享个人生活细节的程度（1-10 分）

x_{14} ：对方提供情感支持的频率与强度

3.3 阶段识别函数

基于上述指标，构建阶段识别函数：

$$P(S_s | \mathbf{x}_t) = f_s(\mathbf{x}_t), \quad \mathbf{x}_t = (x_1, x_2, \dots, x_{14})^\top.$$

采用加权评分法进行简化计算：

$$Score_s(t) = \sum_{k=1}^{14} w_{k,s} x_k(t),$$

$$P(S_s | \mathbf{x}_t) = \frac{\exp(Score_s(t))}{\sum_{j=1}^5 \exp(Score_j(t))}.$$

其中 $w_{k,s}$ 为指标 k 在阶段 s 的权重系数。权重系数的确定基于以下原则：

- **陌生人阶段**：权重集中于 x_1 与 x_4 ，其他指标权重趋近于零；
- **普通朋友阶段**：增加群体邀约、基础互动频率类指标的权重；
- **好友阶段**：增加私人话题与个人生活分享类指标的权重；
- **暧昧阶段**：增加 x_8, x_9, x_{10}, x_{11} 的权重；
- **恋爱阶段**：所有指标进入稳定高值区间，重点关注排他性与关系维持类指标。

3.4 性别差异的调制函数

由于男性和女性在同一行为指标上的解码方式存在差异，引入性别调制参数 γ_g ：

$$\tilde{\mathbf{w}}_{s,g} = \mathbf{w}_s \odot \gamma_g,$$

其中 $\odot$ 表示逐元素乘， $g \in \{\text{male}, \text{female}\}$ 。

基于现有研究，初步设定：

对于男性视角， $x_1, x_4, x_2, x_{11}, x_8$ 的权重需乘以衰减因子 $\alpha < 1$ （提示男性容易过度解读这些信号）。

对于女性视角， x_5, x_9, x_{10}, x_{14} 的权重可乘以增强因子 $\beta > 1$ （提示女性更看重稳定性和未来指向信号）。

4 核心机制分析：为什么男性容易“向前误判”

4.1 进化压力下的不对称成本结构

如前所述，错误管理理论揭示了男性误判偏向的进化根源 [4]。将这一理论映射到五阶段模型：

男性在判断是否从 S_3 （好友）向 S_4 （暧昧）推进时，面临两种错误：

虚报错误：误以为对方已进入暧昧阶段，采取推进策略，结果被拒绝——代价为社交尴尬、自尊受损、可能的关系倒退。

漏报错误：未能识别对方已进入暧昧阶段的信号，错失推进时机——代价为错过可能的恋爱机会、被竞争者抢先。

在进化视角下，漏报代价（错失繁衍机会）在基因层面具有更高重要性，而虚报代价仅为资源浪费。因此，男性的判断阈值被设定为“偏低”——即只需要较弱的信号就足以触发“对方有兴趣”的判断。

4.2 信息解码的性别差异

社会信息加工理论指出，同一信号在不同性别脚本中具有不同含义 [6]。以“单独吃饭”为例：

男性脚本：单独吃饭是明确的约会信号，暗示浪漫兴趣。

女性脚本：单独吃饭可能是友好社交，尤其在工作或学习场景中。

这种脚本差异导致信号解码的系统性错位——男性将女性的友好行为解读为兴趣信号，女性将男性的推进行为解读为“想太多”。

4.3 拒绝敏感性调节

Rajchert 等人 (2021) 的研究引入“拒绝敏感性” (Rejection Sensitivity) 作为调节变量 [3]。高拒绝敏感性的个体倾向于将模糊信号解读为拒绝信号，表现出负向认知偏差。有趣的是，研究发现在亲密性判断中，女性普遍表现出更高的负向偏差。

这一发现提示：男性与女性在关系判断中可能处于“双偏”状态——男性倾向于高估兴趣（正向偏差），女性倾向于低估亲密性（负向偏差）。两者叠加，形成关系认知的“剪刀差”：男性觉得“我们已经很近了”，女性觉得“我们只是朋友而已”。

4.4 情境调制效应

ASU 的研究进一步揭示，男性高估效应受情境因素调制 [5]。当男性被启动短期择偶动机时，其对女性兴趣的估计进一步升高；当女性被启动威胁感知时，其自我报告的兴趣反而降低。这一发现意味着：在特定互动情境下，认知偏差可能被放大，导致更严重的误判。

5 阶段跃迁的动态决策模型

5.1 推进决策的条件阈值

基于阶段识别函数，构建推进决策模型。从阶段 s 向阶段 $s+1$ 推进的决策规则为：

$$\text{Advance if } P(S_{s+1} | \mathbf{x}_t) \geq \theta_p.$$

其中 θ_p 为推进阈值。阈值的设定应平衡虚报风险与漏报风险：

$$\theta_p = \theta_0 + \lambda \cdot \text{Risk}_{\text{false positive}} - \mu \cdot \text{Risk}_{\text{false negative}}.$$

对于男性，由于其天然判断阈值偏低，理论上的 θ_p 往往过低，但这恰恰是误判风险的来源——过低的阈值导致过早推进。因此，本研究建议男性采用“校准阈值”——在进化本能阈值的基础上，乘以一个认知校正因子 $\kappa > 1$ ，人为提高推进门槛。

5.2 降级决策的条件阈值

当互动质量持续下降时，个体需要做出“降级”决策——接受关系已退回前一阶段的事实，调整自己的行为策略。降级决策规则为：

$$\text{Downgrade if } P(S_s | \mathbf{x}_t) < \theta_d \text{ over window } \omega.$$

其中 θ_d 为降级阈值， ω 为持续观察窗口（建议为 7–14 天，取决于互动频率）。

降级阈值应低于推进阈值，体现“惯性原则”——关系的降级需要更强的证据。初步建议：

$$\theta_d = 0.30 \quad (\text{从暧昧降级为好友})$$

$$\theta_d = 0.20 \quad (\text{从好友降级为普通朋友})$$

5.3 信号簇识别法：避免单指标误判

个体易犯的一个典型错误是“单指标过度解读”——因为对方一次秒回或一次邀约就误判关系阶段。本研究提出“信号簇识别法”：阶段判断应基于至少 3–5 个指标的协同变化，且需持续一段时间。

定义信号簇 $\mathcal{C}$ 为同时满足以下条件的指标集合：

- 指标间存在理论关联（如 x_1 与 x_9 常同时出现）；
- 指标变化方向一致（同时上升或同时下降）；
- 变化持续时间超过阈值（如连续 3 次互动）。

仅当信号簇整体出现时，才触发阶段判断调整。

5.4 阶段跃迁的路径依赖与滞后效应

关系阶段演化具有明显的路径依赖特征——前一阶段的互动质量会影响后一阶段的判断阈值。例如，如果在好友阶段积累了足够的安全感，进入暧昧阶段后对负面信号的容忍度会提高；反之，如果在好友阶段频繁受挫，进入暧昧阶段后可能仍保持高度警惕。

此外，阶段认知具有滞后效应——客观关系已经变化，但个体的主观认知需要时间调整。这种滞后是误判的重要来源：当对方已经后退时，个体可能仍按原阶段认知采取行动，导致“追尾”。

6 量化指标速查表与操作指南

6.1 各阶段关键指标参考阈值

基于理论推演与质性观察，初步设定各阶段的关键指标参考阈值：

表 1. 各阶段关键指标参考阈值

阶段	主动发起频率	回复时长	主动邀约	私人话题	特殊信号
陌生人	< 1 次/周	> 24h 或不回	0 次	0	无
普通朋友	1-3 次/周	0-24h	群体邀约偶尔	少量	无
好友	3-7 次/周	0-12h	一对一 1 次/月	经常	偶尔分享
暧昧	每日 1 次+	0-4h	一对一 2-3 次/月	深度频繁	出现喜欢/未来信号
恋爱	每日多次	0-1h	常态化	无话不谈	排他承诺

注：以上为参考阈值，具体数值需根据个体基线调整。例如，对于本身话少的人，较低频率可能已属高投入；对于本身话多的人，则可能需要更高阈值。

6.2 性别校准系数建议

为校正男性的“向前误判”偏向，建议在解码以下信号时乘以衰减系数：

$x_1, x_4, x_2, x_{11}, x_8$

表 2. 男性视角下的信号校准系数建议

信号指标	男性原始解读权重	建议校准系数	校准后权重
对方主动发消息	0.8	0.6	0.48
对方秒回	0.7	0.5	0.35
对方单独邀约	0.9	0.7	0.63
对方身体接触	1.0	0.6	0.60
对方说“喜欢你聊天”	0.9	0.7	0.63

说明：校准系数 < 1 表示“你可能过度解读了，请打折扣”。建议男性在主观感受“她应该喜欢我”时，自觉将信心度乘以 0.6-0.7，再决定是否推进。

6.3 红绿灯预警系统

基于上述模型，构建红绿灯预警系统，供个体实时评估关系状态：

表 3. 关系阶段红绿灯预警系统

状态	含义	判断标准	建议行动
绿灯	可安全推进	$P(s) \geq 0.7$ 持续一周	可考虑明确表达、升级关系
黄灯	观察等待	$0.2 \leq P(s) < 0.7$	保持当前节奏，不主动升级，继续收集信号
红灯	需降级或撤退	$P(s) < 0.2$ 持续两周	主动降温，减少主动联系，接受关系已后退的事实

6.4 应用案例

场景：男生与女生认识一个月，线上聊天频繁，单独吃过两次饭，男生想判断当前是否已进入暧昧期（ S_4 ）。

数据采集：

x_1 ：女生主动发起约 2 次/周（低于阈值）

x_4 ：平均回复 2-3 小时（符合标准）

x_2 ：女生主动邀约 0 次（低于阈值）

x_3, x_{13} ：聊天包含私人话题，但女生很少分享情绪（部分达标）

x_8 ：女生从未说“喜欢”类话语（未达标）

x_9 ：女生提过一次“下次可以一起去 XX”（达标）

加权计算（男性视角，经校准后）：

$$\text{总得分} = 0.48 \times 2 + 0.35 \times 1 + 0.63 \times 0 + \dots$$

结论：当前仍处于 S_3 （好友阶段），未进入暧昧期。建议保持黄灯状态，继续观察，暂不推进。

7 讨论

7.1 模型的适用范围与边界

本研究构建的模型主要适用于异性恋关系中的初始追求阶段（从陌生人到恋爱）。对于长期关系维持、同性关系、多元关系，模型需要相应调整。此外，模型假设双方互动以线上与线下结合为主，对于纯线上或纯线下场景，指标权重需重新校准。

7.2 个体差异的纳入

本研究聚焦于性别差异，但个体内部差异同样显著。例如，内向者与外向者的基线行为频率不同；焦虑型依恋与安全型依恋者对信号的敏感度不同 [7, 8]。未来研究需将人格变量（如大五人格、依恋类型）纳入模型，构建个性化参数。

7.3 模型的验证需求

本研究尚处于理论建构阶段，提出的指标阈值、校准系数、决策规则均需实证数据验证。未来可通过日记研究、问卷调查、互动实验等方式收集数据，检验模型的预测效度与诊断准确性。

8 结论

本研究针对男女关系阶段认知偏差这一普遍问题，构建了基于行为指标的量化诊断与动态决策模型，得出以下核心结论：

第一，关系阶段认知偏差具有稳定的性别方向性——男性普遍倾向于“向前误判”，将关系判断为比实际更深入的阶段。这一偏差的根源在于进化压力下的不对称成本结构：对于男性，漏报代价（错失机会）高于虚报代价（被拒绝）。

第二，阶段识别可通过行为指标量化实现。主动发起频率、回复时长、主动邀约频率、私人话题深度、特殊信号出现频率等指标构成阶段判断的基础变量集。不同指标在不同阶段的权重存在差异，形成阶段特异性的信号组合。

第三，推进与降级决策应基于概率阈值，并考虑持续观察窗口。男性需引入认知校准系数，人为提高推进门槛以对冲进化本能的“过度解读”倾向。降级决策需要更强的证据和更长的观察期，体现关系的惯性特征。

第四，“信号簇识别法”可有效避免单指标误判。阶段判断应基于多个指标的协同变化，且需持续一定时间，而非依赖单次或单类信号。

第五，本研究提出的量化指标速查表与红绿灯预警系统，为追求中的个体提供了可操作的决策工具，帮助其在模糊的情感信号中识别客观阶段状态，科学决策推进或降级，降低因认知偏差导致的社交挫败。

致谢

在我写下这些文字时，我刚刚结束长久的单恋。最终，我连求得做朋友的机会都没有。

曾经我以为，只要一腔真心、坦率热诚，就能走到一起。但这种一厢情愿是幼稚的、不合时宜的。爱情终归是要靠相互吸引。提醒一下有缘读到这里的朋友，无论男女，如果你真的很喜欢对方，一定要把这份心意藏好，慢慢地表现出来，不要一上来就大喊大叫。太过浓烈的感情，有时带来的不是温暖，而是灼烧，会令人望而却步、甚至转身逃离。

最后的时刻，对方已经不回我的信息，所以有些话我已无法向她传达，就放在这个树洞里说吧，权当宣泄一下无处安放的心。

你曾说我的姿态太低、没有对你祛魅，又矫情脆弱。

可是，我喜欢你呀。我并非没有看到你的缺陷，但连你的缺陷我都觉得可爱，我又如何祛魅呢。你曾问我喜欢你什么，当时我无法回答，如果喜欢能用语言清晰地界定，那又怎么会是喜欢呢？不知何处起，不知何时止。很多年前起，我便觉得人生既没意思也没意义，每天都处于一种无聊、虚度光阴的痛苦中。直到我遇到了你，靠近你便远离了痛苦、远离你便远离了快乐，我的心早于我的大脑做出了选择，我又如何能不清醒地沉沦。

如今我慢慢缓过来了。只是想到你、念起你的名字，心还是有点抽痛，还是会忍不住看对话框，等一个永远等不到的信息。贪心的人果然会受到惩罚。

但我从来不后悔遇到你。虽然你可能再也遇不到我这么纯粹喜欢你的人了，但你一定要幸福快乐。知道这世上还有你，我便没那么孤独。

时间是最伟大的疗愈师，我终将向前走。但现在就让我再在回忆里轮回一段时间吧。

愿所有可爱善良的朋友们都被温柔以待。祝你们幸福。

Author Contributions

未央负责提出研究问题、理论框架、模型设计与全文撰写；亲密关系概率论与社死控制实验室负责把“她回你消息了”和“她喜欢你了”严格区分开来；编辑部负责在学术严肃性与现实尴尬性之间寻找一个令人信服的排版平衡。

Conflicts of Interest

作者声明不存在利益冲突，除对“把普通社交误读成浪漫进展”这一长期流行的人类认知缺陷保持持续观察兴趣。

Data Availability

本文为理论建模与娱乐性量化研究。数据、阈值与样本多来源于现实社交经验、文献抽象以及若干不堪回首的互动记录；合理请求下可提供进一步说明。

References

- [1] Relationship stages: Do you recognise where you are? *Match UK*, 2023.
- [2] Wada M. (2007). The discrepancy of the males' and females' cognitions of the woman's expectation and the man's justifiability of sexual behaviors on a date: The effects of the initiator of a date and the dating activity. *Researchmap*, 25(1): 139–148.
- [3] Rajchert J, Bodecka M, Abramiuk A. (2021). Bias in perception of relationship behavior: Sex differences and rejection sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 189: 111495.
- [4] Haselton M G, Buss D M. (2000). Error management theory: A new perspective on biases in cross-sex mind reading. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1): 81–91.
- [5] Affordance Mismatch Between Male and Female Psychologies in the Early Stages of Dating. *ASU Library KEEP*, 2019.
- [6] Crick N R, Dodge K A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1): 74–101.
- [7] Gottman J M, Levenson R W. (2013). The research: Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *The Gottman Institute*.

- [8] Hill C T, Peplau L A, Rubin Z. (1981). Differing perceptions in dating couples: Sex roles vs. alternative explanations. *Psychology of Women Quarterly*, 5(3): 418–434.
- [9] 冬叙. (2026). 恋爱全周期中的心理学分析：从吸引到共生的深度探索. 给力心理.
- [10] Why most couples get relationship stages wrong. *Relationship & Intimacy Center*, 2025.

HELL仅供娱乐与学术发疯使用