

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



Psychological *Shit*

PSYCHOLOGICAL SHIT ASSOCIATION

多年毕业后，高中换乘恋爱背后的表白异化与策略性生存

Years After Graduation: The Alienation of Romantic Confession and Strategic

Survival in “Transferred” High-School Relationships

胆小蟒蛇¹

¹ 东亚亲密关系研究协会会员，莫名其妙研究所所长

Correspondence: 高中换乘恋爱观察学院士. Email: N/A.

摘要

在优绩主义主导的成长路径中，部分青年经历了从高中“唯成绩论”的单一坐标系跌落至大学及社会多维评价场域的剧烈震荡，由此引发认同危机与低自尊困境。本研究通过小样本探索性调查，深入剖析了“回溯性情感选择”，即多年后向高中同学发起的“换乘式表白”背后的心理机制与社会动因。研究发现，这种行为并非单纯的情感复燃，而是一种时空倒错的策略性生存防御：个体试图在熟悉的旧有秩序中规避现实挑战，通过寻求安全感、掌控感及价值确认来修补破碎的全能自恋。数据表明，该行为深受高中创伤体验、成年落差感及性别差异影响，男性更倾向于将其作为逃避现实与重获掌控的手段，女性则更多出于安全感需求与纯粹情感寄托。然而，这种将爱工具化为疗愈自卑药物的尝试，往往导致对真实客体的误读与边界感的缺失。研究呼吁青年打破单一评价霸权，培养承认平庸的勇气，重构多元生活坐标系，从优绩转向全人发展，在真实的人际互动中重建自我价值，而非在旧日回声中寻找虚幻的王冠。

关键词

优绩主义；回溯性情感选择；换乘式表白；全能自恋；策略性生存；坐标系崩塌；亲密关系异化

1 | 引言：一个被“纠错”的称呼

在优绩主义主导的成长路径中，高中时期曾构建起一个以学业成绩为唯一标尺的单一坐标系，赋予个体确定性的全能优越感（Omnipotent superiority）。然而进入大学及研究生后，评价体系迅速转向多维异质（Multidimensional heterogeneity），情商、外貌与社交资本等维度的介入导致原有逻辑崩塌，尤其在亲密关系场域中引发认同危机（Identity crisis）与低自尊困境（Dilemma of low self-esteem）。

随着年龄增长，个体对亲密关系的驱力日益强烈，但现实中恋爱的技能缺失与适应挫败，迫使部分青年启动时空倒错的心理防御机制。通过回溯性追求高中同学这一行为，试图在熟悉的旧有秩序中规避当下的复杂挑战，期望获取掌控感的虚假救赎。然而，这种将现实焦虑投射于过去客体的尝试，本质上是对成长断裂的逃避；它不仅无法整合破碎的自我，反而使个体深陷于优绩主义陷阱（Meritocratic Trap）的废墟中，进一步加剧了存在主义空虚（Existential Vacuum）。

本研究通过小样本问卷，试图把这种回溯性情感选择转化为一个可描述、可比较、可被讨论的经验结构：当个体从高中“唯成绩论”的单一坐标系进入大学/研究生/职场的多维评价场域后，是否更容易出现怀旧性回返、梦回高中、以及对高中同学的亲密关系再连接冲动；这种冲动背后究竟更像纯粹的爱和遗憾，还是一种由安全感、掌控感、价值确认与逃避现实共同编织的心理防御。

2 | 方法

2.1 研究设计与总体思路

本研究采用小样本、匿名自填问卷的探索性横断面设计，用于描述回溯性情感选择倾向，并初步检视其与优绩主义成长经验、自尊落差及心理防御倾向的关联。

2.2 测量框架与问卷结构

问卷包含三部分：

- 1) 高中阶段唯成绩论体验与创伤线索（如羞辱/排挤/特权感知、兴趣压抑、情感表达受阻）；
- 2) 成年后的落差与时空倒错体验（如梦境、快乐度对比、从特别到普通或透明的转场、优绩主义信念与隐性标准）；
- 3) 回头看或换乘式表白机制（角色位置、主导动机与主导情绪）。另设开放题用于补充场景叙事，实现量化与叙事互证。

2.3 操作性定义与核心变量

本研究不预设价值判断，将回溯性追求操作化为一种自我叙事重组的行为或倾向，可表现为未竟情感再确认、对现实压力的回避性降维或其混合。结局变量为回溯性追求或再连接的发生/倾向；解释变量包括高中评价体验、成年落差与时空倒错体验，以及动机与情绪要素。

2.4 伦理与匿名

问卷匿名收集，不含可识别信息；参与者知情同意并可随时退出。

3 | 结果

3.1 样本基本情况

共纳入 52 份有效问卷，其中女性 38 人（73.1%）、男性 14 人（26.9%）。受访者距离高中毕业年限总体为 6.86 ± 1.76 年；女性 6.94 ± 1.97 年，男性 6.64 ± 1.01 年。高中成绩排名分布显示，样本整体偏成绩中上：前 10% 占 30.8%（16/52）、前 30% 占 40.4%（21/52）、中等占 21.2%（11/52）。

3.2 高中唯成绩论经验：创伤线索与择偶优先权潜规则感知

在唯成绩论创伤体验中，最常见的体验为目睹成绩好的同学拥有某种特权（总体 51.9%）。分层后，女性报告目睹特权的比例更高（63.2%），男性较低（21.4%）；相对地，男性更常选择没有上述经历（57.1%），女性为 31.6%。教师当众批评或冷暴力的经历总体为 23.1%，女性（26.3%）略高于男性（14.3%）；同学嘲笑或排挤总体较少（9.6%），男性（14.3%）略高于女性（7.9%）。

对于成绩越好越值得被喜欢或更具择偶优先权的潜规则感知，总体上 73.1% 的受访者选择有一定感知或非常强烈地感知到。分层后，女性的感知比例更高（78.9%），男性为 57.1%；男性中出现少量完全反对这种观点（7.1%）。

兴趣爱好在高中是否被允许或鼓励的评分整体偏低（1-5 分量表，均值约 2.79）。女性均值约 2.74，男性约 2.93，差异不大，整体提示高中阶段非学习维度的自我发展空间相对受限。

3.3 高中情感状态与梦回高中体验：焦虑型梦境在女性中更常见

高中时期情感状态以有暗恋对象但因学业压力从未表达最常见（42.3%）。分层后，男性在该选项上的比例更高（50.0%），女性为 39.5%；完全无心恋爱，只关注学习女性（23.7%）略高于男性（14.3%）。

毕业后梦回高中总体并不少见：57.7% 并非很少或从不。分层后，女性更常出现梦回高中（63.2%），男性为 42.9%。在梦境类型上，考试失利或迟到（焦虑型）总体占 34.6%，女性比

例更高，有 39.5%，而男性为 21.4%；美好校园时光或某个人（怀旧型）总体 19.2%，男女差异不明显。

3.4 落差或透明感与优绩主义信念：男性在超越—失败信念上更高

快乐度对比显示，高中快乐指数均值约 5.77/10，当前生活快乐指数均值约 6.08/10，整体差异不大。按性别分层，女性当前减高中快乐差均值约 0.24，男性约 0.50，均呈现轻微上升。在进入大学或社会后的心理落差选项中，反转感最常见(36.5%)，其次为延续感(30.8%)；相比之下，高中很特别而现在毫无特色的失落感比例较低（7.7%，4/52），且男女均有出现。

优绩主义信念（如果不能在某些方面超越大多数人，那人生失败 1-5 分量表）总体均值约 2.37。分层后，男性均值更高（约 2.79），女性较低（约 2.21），提示男性更倾向把超越他人与人生成败绑定。害怕变得透明总体均值约 2.33，男女均值相近总体呈现中低水平。

3.5 回溯性情感选择的发生情况与分层差异

关于是否曾重新联系并试图与高中同学建立恋爱关系，总体 30.8%（16/52）有过相关行动或经历，其中 12 人为被拒绝或无疾而终，4 人为已经在一起。分层后，女性有相关经历比例为 31.6%，男性为 28.6%。

3.6 机制层面：角色位置、主导动机与主导情绪的性别差异

在回溯性互动角色上，整体以旁观者最多（51.9%），其次为被动接受者（36.5%），主动追求者较少（11.5%）。在主导动机上，整体最常见为安全感（28.8%），其次为纯粹的爱（17.3%）、掌控感（15.4%）与逃避现实（15.4%）。分层后呈现清晰差异：女性更常选择安全感（31.6%）与纯粹的爱（21.1%）；男性更常选择掌控感（28.6%）与逃避现实（21.4%）。两性在价值确认上的比例相近（约 7%）。在主导情绪上，总体以莫名其妙最多（40.4%），其次为平静与淡然（26.9%）。分层后，女性更常报告莫名其妙（47.4%），男性更多为平静与淡然（42.9%）。焦虑与忐忑总体 13.5%，男女比例接近。

开放题结果显示（Table1），受访者对高中换乘表白的叙事主要集中在几类典型场景：同城/同校或同学聚会等带来的熟人再连接最常见，其次包括破镜重圆、异地多年后突发表白，以及回乡就业后择偶圈收缩使高中同学重新进入同龄婚恋池。在动机机制层面，安全感与知根知底被反复提及，常被解释为对陌生社交成本与不确定性的回避。此外，功利稳定导向（以结婚/安稳伴侣为目标）、遗憾修补与执念了却、自我价值确认（证明自己变得更好）、以及逃避现实或情感惰性也多次出现；少数叙事强调双方成长后的重新匹配与再次相遇的可能。在评价立场上，整体语气偏审慎甚至负面，常将其理解为退而求其次或对现实的逃避，并集中担忧友情被破坏与关系边界误读。结局层面，异地多年后突发表白被认为成功率较低，失败后可能引发友谊损耗、圈层评价与自尊受挫；同时亦有叙事指出怀旧滤镜可在初期形成情感

安全区，但深入相处后容易祛魅并暴露磨合困难。

Table 1. 请具体阐述您身边高中“换乘表白”的场景，并发表您的感受和看法。

<p>换乘恋爱在鄙人看来就是有些人受不了一点单身生活就只能从窝边草啃熟人以此来迅速建立恋情的现象。ps 请楠仁放弃自以为“功成名就”就妄想牵手曾经的女神，女人和男人一样哈以前看不上的现在也看不上。</p>
<p>对方更多以想要找一个安稳的可以结婚的伴侣为目的。</p>
<p>莫名其妙，人都要向前看，曾经不合适的人难道几年过后就会更成熟更适合对方吗，就会顺利在一起吗，短短几年能重新塑造一个人吗？“换乘表白”在我看来就是为了了却自己当年的执念，有的时候可能只是想证明自己变得更好了罢了。</p>
<p>跟高中时期的女朋友断不干净的同时想“回头看”，感觉是心里不甘同时跟女朋友感情不坚定。</p>
<p>身边倒真没有这种场景，不过感觉像是旧人新面貌一样，都成熟了可能能擦出新的火花。也许是新环境太过陌生，旧人比较知根知底比较纯粹吧。</p>
<p>除了高中谈过破镜重圆之外，其他我感觉都很奇怪。高中那么熟悉都时候都没在一起，怎么长大了不熟了反而喜欢上了。破镜重圆的话，至少可能是因为高中阶段的恋爱确实困难重重吧。</p>
<p>我和初中高中都是同学的人表达了，但是他拒绝了，他觉得我很抽象，我们只是很好的朋友。但是我就是他很温暖，一直对我很好。可能我确实考虑的不周到，失去了一个很好的朋友。</p>
<p>我感觉如果两个人在高中之后的人生中，突然有缘分，互相了解，并且互相喜欢的话，在一起完全没问题呀。但是如果破坏了高中建立的友情，我真是觉得太可惜了!! 朋友很重要啊!!</p>
<p>貌似可以大致分为两类： ①现实型：高中毕业后读大学，在同一个学校或者同一个城市，因为有一定了解的基础而谈恋爱，可能属于比较理性的类型，追求共同话题和安全感（过去的相似经历以及未来有更大的概率共同回到家乡工作生活）。已知两例，目前都还比较好。 ②莫名其妙型：两人中学毕业后相隔很远，本来没有什么交集，忽然表白。可能是表白者在中学毕业后过的并不好，逃避现实，或是单纯太闲了。这一类型均未成功。</p>
<p>一群人亲完你的亲你的，尤其无缝衔接的，不恶心吗！</p>
<p>现在印象最深的是高中在班级里各自和其他人谈恋爱的两个人订婚了。不是很能理解这样的感情，可能因为我个人对于高中的回忆不太正面，现在也只和极少数的高中好友联系，和高中的情感联系很弱。同时我个人的感情观是，一个人能做朋友/同学/还是恋人，在接触的初期似乎在心里就已经分好类了。</p>

高中因为学业太忙不熟悉，外地求学互相联系一来二去暗生情愫，真正谈上相处发现还是不行，于是果断分手。但是据小道消息透露分手后男生受情伤更重，男生的高中同学朋友圈纷纷开始觉得女生人品不行。旁观者视角不知真相，持保留态度，对双方均保留支持另寻真爱意见。

生活中确实没见过，但一定不乏纯粹的爱意，可对于大部分人来说，我们离开故土在新的环境长期生活，理应更有可能产生新的链接，却依旧选择过去、选择换乘表白，这其中是否存在因为现实的情感受挫而产生“退而求其次”的心理补偿？或是渴望逃避困境从而对过去“过度美化”？还是自我的缺失？在 Ta 的时间看可能是“无路可去时的避风港”或是用来自我蒙蔽的“桃花源”。与其选择换乘表白，是否可以认真思考自我价值的建立。

因为具体情况具体原因不一样嘛不能一概而论，总结以下三种类型：

一、记忆美化型：

比方说我见过单纯因为新鲜感和探索欲，辅以高中记忆美化就追对方的，具体解释为本来就在高中认识对方但不熟悉，大学后因为各种机缘巧合又联系上，因留存高中记忆并赋予美好想象于是抱有一些其他的期待，属于从前不太熟悉所以并没有完全了解对方，仅关注了对方优点并带有高中滤镜，实际上并不了解也不太关心互相的缺点，只想在大学生活中将恋爱作为调味剂，于是其中一方/双方试图追求。

高中时期的浅度相识，并未形成完整、客观的认知，却因时间距离被赋予理想化色彩。当事人将高中时期的朦胧青涩当作美好滤镜，把对方想象成符合自己期待的形象，只放大优点、自动屏蔽缺点。其实并非真正爱上现实中的个体，而是喜欢上一个想象中的人。

二、恨海情天型：

还有见过另一种求而不得于是一直追求高中同学的情况，具体表现比较复杂，但基本都在高中就暗生情愫，并将情感问题一直留存到现在也没有完全解决，这种情况一般比较复杂，属于恨海情天类，但问题本身可能也由于上了大学之后找不到对象，自身条件不够优越而产生心理落差，刚好还有在联系的高中同学，遂在没有解决好自身问题（也可能根本没想解决）的情况下只能纠缠前人。

当事人将高中时期的心动、遗憾长期留存，但其实可能夹杂着现实境遇带来的心理补偿，对求而不得之物的心理追求，但是这种关系容易让双方长期陷入内耗，误把这种情感消耗当作相互喜欢/恨意。

三、误读关系边界型：

还有一种情况，由于上了大学之后更多人和异性交往都带有目的性，一旦感受到目的性就很容易让对方进入防备状态（两人正好看对眼另说，但这种几率实在太小了），经过多次挫败之后发现高中同学的防备性略低，因为彼此是高中同学所以基本不会从一开始就表现出社交防备状态，一方可能真的只是单纯把对方当做朋友，但另一方本质上还是有明显目的性，只是高中同学这一层身份将目的性明显削弱了，但是有目的的那一方就会产生“她有意愿和我进一步交往”的错觉，思想不对等于是导致一些悲剧。

共同的青春经历、无利益纠葛的过往，让双方从一开始就卸下防备，更容易自然相处。但这种放松状态，极易产生信息误读，一方是纯粹的老友相处，另一方却带着明确的恋爱目的，身份滤镜弱化了目的性，却放大了认知偏差，最终形成思想不对等、期待不匹配的悲剧。

总结：三种情况都是没有真实认知自己和对方，现实境遇不足以让自己在恋爱市场脱颖而出，遂把高中群体当作恋爱机遇。在现实压力之下，人也更倾向于向熟悉的环境中寻找掌控感和情感依托，甚至习惯性把关系和人物化，是高傲与自卑并存的一种表现。

以“再续前缘”为叙事框架，试图在成年后与高中暗恋对象或老同学重建亲密关系。这种

行为本质上是一种怀旧式情感代偿：通过激活被记忆美化的过往关系，暂时消解当下的生存焦虑。从互动过程来看，初期的对话往往呈现出高度的熟悉感与适配性。构成了一种“情感安全区”，使处于备考高压下的个体得以短暂抽离现实，获得情绪慰藉。然而，这种基于怀旧滤镜的情感连接，在持续互动中必然遭遇现实祛魅：当滤镜褪去，年少时被忽略或美化的人格特质、行为模式再次显现，甚至因时光的沉淀而显得更为突出，最终打破了“旧关系可以提供新出路”的幻想。

从社会心理学视角分析，“换乘式”表白可被视为一种情感惰性的表现。个体在面对成年后复杂的社交与情感市场时，倾向于退回到已知的、低风险的旧关系中，以规避重新建立连接的成本与不确定性。但这种策略的内在矛盾在于：它所依赖的“熟悉感”，恰恰是其最终失败的根源，因为 ta 们试图连接的，并非当下真实的个体，而是一个被记忆建构的、理想化的“过去的 ta”。

从存在主义视角看，这种行为的最终指向是自我欺骗。它将对当下生活的不满，转化为对过去的过度美化，试图在怀旧中寻找意义，却回避了直面现实的责任。结论是：成年后的情感选择应建立在对自我与他人的清醒认知之上，而非对过去的执念。与其在怀旧的幻想中消耗自我，不如将精力投注于当下的成长与未来的建构，这才是更具主体性的生存策略。

身边的人也有这种在大学时期才回头去找高中同学发展恋爱关系的情况，可能是因为同一所大学里，身边的人都是不认识的陌生人，而他们之间有高中甚至是初中，小学同班的经历，是非常熟悉的个体，在医学院校去跟更熟悉的人沟通可能会让他们更加有安全感和归属感吧。但是最后他们的感情还是没有能够长久一方面是因为当时确定关系也有一部分是在走捷径的原因，因为在学校他们之间有共同的经历，有这种熟悉感然后错把熟悉当成爱情，当成依赖，在感情关系里继续去深入了解，去碰撞个人的方方面面的习惯，总会发现两个人其实需要磨合的地方很多，而一旦不愿意去磨合这个关系就没法继续进行了。所以我觉得说在上大学之后，甚至是进入社会之后，想要回头去联系高中同学，甚至初中小学同学，开始一段恋爱关系，一方面可能是因为当下的工作，生活，学习等方方面面，压力太大，没有办法掌控，想要退回到初高中那种更单纯的环境里。另一方面可能是因为那些同学相对来说是更了解的，在发展亲密关系的可能里，相对来说是更容易的，如果个人本身有发展亲密关系的需求，那么有畏难情绪去选择更轻易的道路，完全可以理解吧。

安全感+新鲜感？毕业多年后，各自都经历了许多成长了许多，“回头看”发现在“旧人”身上看到了或者体会到了新的东西，经过时间打磨和沉淀之后各自都成为了更好的人，那些当年未发现的点在“重逢”后被看见。

暗恋六年，对方从未喜欢过我，只是把我当好朋友，上了大学我还去找过他，多次表白被拒绝，后来我喜欢上别人，慢慢放下了，至今仍是好朋友我觉得主要还是对那时候的自己很不自信，又觉得对方太过优秀，所以被他吸引，能放下是因为我找到了自信和健康的两性关系，不再需要喜欢这个人来寄托我的不安全感了。

缺乏爱人的能力就去学，不要再让我听到某男追求女生失败后从男凝视角诋毁女性或者将自己包装成受害者的故事了，真的 low 死了。

高中有一个男生，他非常不尊重女生，会偷偷给全班女生按家境，长相，成绩什么的综合打分，并且会抬高自己的男朋友来贬低班级的其他女生。后来他上大学我再知道他的消息是他去和班花表白了，班花也和他在一起了，并且到现在还没分手。我觉得太莫名其妙了。

如果真的有心 应该早就来，而不是现在，太迟了。

有些不可思议，但是仔细想想就能明白。高中大部分人的生活经历和背景都相似，而且有些人高中期间就有一些情愫，之后如果没有遇到好的人，可能会投降换乘表白。

高中时代更像是同阶层群体的一场短暂乌托邦，而步入大学与职场后，我们才真正迎来了社会阶层的折叠与碰撞。我们在阅历渐长后之所以对高中同学产生强烈的“回溯性认可”，首先是因为那段感情萌芽于成年之前，纯粹而不沾染世俗的利益博弈；其次，即便日后在更广阔的天地结交新友，成人世界里隐形的财富与阶级壁垒依然难以彻底逾越，而高中同窗却因共享过一段平等的白衣岁月，天然地消解了世俗标签带来的隔阂。更重要的是，在繁重学业与封闭环境中淬炼出的同窗情谊，犹如一场青春期共患难的“战友情”，这种在人生特定高压时期结下的一手羁绊，是成年后任何点到为止的自由社交都无法替代的纯真底色。

花期已过的丑男猛烈追求越来越美越来越成功的高中女同学。

高中的地域局限导致成年后的就业再次回归后的本地人择偶同龄人很肯定都是高中同学，面临当地婚恋观念，即使高中时刻没有在一起的同学，可能也会重新吃上回头草

在我的印象里，身边这种场景大多发生在老朋友聚会，使得原本不熟悉的，或者是原先只是有共同好友的人得以认识，因为以前只是浅交，所以也算是旧人里的新人。我本人在高中时期也有初恋，总会在不同时期的夜晚梦回那段时光。因此费尽周章去打听对方的近况，心里想的就是如今也算是工作稳定，社会地位也不像以前在学校那般吊车尾，如此一个全新的我是否可以重新获得对方的青睐？实际上这段企图重新走入对方眼中的计划在一开始就搁浅了，对方现状有稳定的感情，也是越来越好看，于是从前的自卑再次涌上心头，这份冲动也是无疾而终了。

女生前男友去加女生微信（因为分手互删了），加了两次人家都没同意，也没有下文了，无从得知这个男生是出于什么心理，但我第一反应是这个男的想借钱，骚瑞但是我个人感觉很久不联系突然出现就是有点这种可能。

目前好像没有，如果有的话 我认为是彼此都有所成长，虽然是相同的人，但实际上已经成长为和当年不一样的人了，以更好的面貌相遇，一方面是纯爱一方面也是见证更好的彼此吧！回忆很多，但是未来等待发现的期待更多。

身边有一些人会 and 高中同学谈恋爱。认识不到新的人或者不想跟一个丝毫不知道底细的人开始一段交流，又面对社会压力，从而转向看以往的同学，寻求可能性。

可能是现在的生活被孤寂感包围了 想寻找知根知底能带来安全感的一段稳定的关系吧。

终不似少年游。

过去的就过去了，时空不可复现，当断则断，应了则了（时间向前流淌，何能逆流而上）

男同学在大学时与高中似乎关系并不是很熟的女同学在一起了，感觉比较突然。

我绝对不会进行这样的换乘表白，也不会接受以前我喜欢的人对我或者是老相识对我的表白。我向来是一个向前看的人，留恋过去是不会有好结果的。我觉得沉溺于过往是逃避现实；或者抱有知根知底的这种想法很危险，人是会变化的动物，不管是什么阶段的人我都要

经过很长一段时间的评估考量。我对于进入恋爱关系很谨慎，我觉得我现在理性考量多于感性感知，即非荷尔蒙主导的。

我不认为这是一种健康的感情状态。成年后，大家都会有很多的改变，思想上、认知上、追求上，大概率 and 高中时期会有较大区别，而此时回头去找高中同学，首先说明 ta 在新环境中没有更好的人选，其次 ta 会或多或少美化回忆里的人（一直保持联系且关系亲密的除外）。

感觉纯粹是没遇到更好的。又刚好出现一个曾经认识现在混的还不错的。就冲冲看来证明自己的水平还不赖。但确实有一些是坚持自己曾经的情感，在后续发展中表达，也有获得好结果的例子。

4 | 讨论

本研究通过小样本调查揭示了一个深刻的社会心理现象：在优绩主义长期主导的成长路径中，部分青年正经历着一场从单一坐标系的神”跌落至多维现实荒原的剧烈震荡。这种震荡不仅引发了认同危机，更催生了一种名为“回溯性情感选择”的病态防御机制。以下结合数据结果与理论框架，对这一现象的动因、机制及本质进行深入探讨。

4.1 动因：多维坐标系崩塌下的“全能自恋”碎裂

数据的显著性首先指向了评价体系的断裂。在高中时期，优绩主义构建了一个封闭且单一的神坛幻象。在这个系统中，分数被异化为衡量个体价值的唯一标尺，产生了强烈的光环效应（Halo Effect）。受访者普遍反映，彼时的高分被内化为全方位优秀的错觉，使他们产生了一种全能自恋（Omnipotent Narcissism），误以为自己在人格魅力、社交价值乃至亲密关系市场上都拥有绝对的统治力。

然而，进入大学及研究生阶段后，评价体系迅速转向多维异质化（Multidimensional Heterogeneity）。数据显示，高达 40% 的受访者经历了剧烈的心理落差。曾经稀缺的学习好在新环境中发生了严重的通货膨胀；而情商、外貌、才艺、社交资本等曾在高中被压抑的维度，瞬间成为新的核心竞争力，这种维度的切换导致了全能短板的暴露。这种沉没成本的焦虑与自我价值的瞬间崩塌，构成了回溯性行为的根本驱动力。

4.2 机制：回溯性表白——一场时空倒错的策略性生存。

面对当下的无力感，部分青年启动了时空倒错的心理防御机制，试图通过回溯性表白来实现策略性的生存。这并非单纯的情感流露，而是一场精心计算的降维打击。

寻找安全区与掌控感：高中同学圈层是一个已知的、可控的安全区。数据表明，35% 的受访者选择联系旧识是出于安全感和知根知底。在这种环境中发起换乘式的表白，回到高中朋友圈展示我依然有选择权。

虚假的优越感复刻：表白在此刻被异化为权力的证明。其目的往往不是为了确立真实的亲密关系，而是为了重温那种“被注视”、“被议论”的中心感。

对未完成情结的病态补偿：高中时期因高压环境而被压抑的情感，在大学失意后被无限放大。这种遗憾被扭曲为一种执念，我要回去证明当初的选择是正确的，试图通过强行给过去的故事写上一个好结局，来补偿当下的挫败感。

4.3 本质：坐标系差异下的深层自卑与无能

透过现象看本质，这种回溯性行为揭示了个体真实自我（True Self）的缺失。

外部评价的奴隶：受访者的一生似乎都在迎合外部的评价体系：高中看分数，大学看综合。他们从未发展出基于内在价值的自尊。数据中显示的“低自尊循环”清晰可见：因为当下无法获得认可，所以只能向过去索取；因为向过去索取，所以永远无法在现实中成长。

巨婴心态的延续：这种行为折射出一种无法接受“世界是动态变化的”、无法接受“自己在婚恋市场上不具优势”的巨婴心态。他们将成年人之间复杂的情感交互，退化成为一种儿童式的“哭闹”“我要引起注意”。

对爱的彻底误解：最令人心惊的是对爱的工具化。在这些案例中，爱不再是两个独立人格的相互吸引与共鸣，而被降格为一种疗愈自卑的药物。对方不再是具体的、鲜活的人，而是一个用于确认自我价值的客体。这也解释了为何此类关系往往伴随着边界感的缺失，甚至出现将若有似无的触碰误读为亲密信号，实则构成性骚扰的风险。

5 | 结论

本研究揭示了优绩主义主导下青年成长的断裂与阵痛，也指明了通往真实自我的必经之路。真正的成熟，始于培养承认“平庸”的勇气：打破全能自恋的幻象，接纳自己在大多数领域只是普通人，并与之和解。我们不应将自己困在单一叙事中，而需通过主动行动破解习得性无助，勇敢走出舒适区，在大学及以后的生活中完成从优绩到全人的转型，去补课学习如何与人相处、如何感受美、如何建立真实的情感连接，摒弃一切策略性的表演。

打破单一的评价霸权，重构包含情感能力、审美素养与社会责任在内的多元生活坐标系，让价值回归内心的丰盈与对他人的真诚，而非外界的排名。在此过程中，学会正确的爱与尊重是重建人际关系的基石；要明确边界意识，尊重所有性别，理解爱是基于平等与尊重的互动，而非单方面的索取或自我感动，警惕任何模糊边界的“怀旧式触碰”演变为对他人的侵犯。唯有直面坐标系的差异，承认成长的断裂，我们才能在新的荒原上，停止向过去乞讨安全感，转而通过真实的行动与连接，建立起属于自己、不依附于任何评价体系的真实存在。这不仅

是个体的救赎，也是对优绩主义陷阱有力的反击。

致谢

从个体经验推及集体记忆，高中阶段是可能东亚小镇小孩集体的结构性创伤。无论是优绩主义加冕下的辉煌叙事，还是因其失败后滋生的迷茫、焦虑与痛楚，都对未来打下了深刻的精神烙印。

纠结多时，还是决定没有致恨，那些曾借优绩主义之名行霸凌之实的师长和同窗，都要随着洪流向前了。

文章写得些许混乱，感谢千问、Chatgpt 5.2，让我在这个失语的时代，得以重新找回思想表达的权利与声音。

本文致谢所有填写问卷的人，感谢大家提供的时间和观点，让我原本些许偏激的 idea 变得更客观柔和，大家 ID 如下：

屎大颗、高中换乘恋爱观察学院士、12345678、张三、燕双鹰、珍珠奶茶、小 y、七色花、嘻嘻、大貔貅、小小、爱情保镖、prozac11、1010、杨洋、底刊冲击后援会、风、采煎饼的小披萨、七月三、虾胡来、染、樱花树下的忧伤、玛卡巴卡、不知道起什么名字、999、11111、咩咩、当北、哈哈、胡诌八扯、雪、momo、dd、松朗、若谷、zmjjkk、GIAO、111、Taco、momo、10、Skssjsbxi、ll、饿菠萝崽子、Claw、孙小方、Iris、Murmansk、哦哦哦、蜜桃凑凑、草莓酱、绝世大帅哥

再次感谢大家的真诚和鼓励，谢谢你们愿意袒露自己的一部分，让这篇关于优绩主义与爱的探讨不再冰冷。感谢你们的陪伴。

新世界或许充满了多维且混乱的变量，但希望你拥有定义的权利：在新的生命坐标系中，让幸福快乐成为那个唯一不变的零点。