

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



被凝视的浪漫：闺蜜你说你为了这个 shi 要变成什么？

"The Romantic Gaze: What Are You Turning Yourself Into for This Piece of Shit, My Friend?"

能工智人¹

¹眼镜店.

Correspondence: N/A. Email:

N/A.

摘要

在看似平等的当代亲密关系中，一种隐秘的权力运作仍在持续。本文以闺蜜为迎合男友的话语而自动化自己为切入点，探讨爱、地位与性化之间的复杂勾连。研究发现，当女性在关系中感知到地位的势差时，往往会将“被爱”内化为一种需要争取的资源，进而启动自我客体化的策略，来换取情感上的主体确认。本文借助福柯的规训理论等，揭示了亲密关系中定义权和“甜蜜的让渡”的运作机制，以及这一现象背后的结构性困境。

关键词

亲密关系；自我客体化；献身；主体间性；象征暴力；定义权；甜蜜的让渡

1 | 引言：从一句无意的话开始

那天晚上，闺蜜聊起她和男友的相处。她无意中提到，男友有时会说一些话——关于她的穿着、关于别的女孩的身材、关于“你要是那样就更好了”，但这句话刺痛了作者。

当然更刺痛作者的是她的态度和“自动”的那一部分。不是被迫，不是被要求，而是她在那一瞬间，选择把自己变成了一个符合他话语的、被凝视的客体。她以为这是在爱他，是在为爱付出。但作者看到的，是一个鲜活完整的人，正在把自己压缩进一个窄小的、被规定好的形状里。

随着谈话深入，作者注意到二人日常的相处细节。她说起他们的互动时带着甜蜜的笑意：“我在小事上特别依赖他，比如出门他帮我规划路线，吃饭他帮我点菜，我什么都不用操心，就像个小皇帝一样被宠着。”

一个在客观外貌维度上占据优势的女性，在关系中被剥夺了审美的话语权，沦为被评判的一方。一个在小事上享受被宠成“皇帝”的甜蜜的女性，在大事上逐渐失去自己的声音。她以为前者是爱的证明，后者是爱的甜蜜，但两者之间存在着隐秘的关联。

标题中的“shi”，就是她的男朋友。这是作者趁机想骂的话。那个其貌不扬、却不断要求她“更好看”的男人，那个在小事上宠她、却在大事上替她决定的男人，那个让她需要努力“发现角度好看”的男人。作者借这个符号，表达对这段关系中不平等结构的愤怒。

2 | 爱的幻象：地位焦虑与自我客体化的发生机制

2.1 “地位”的隐秘维度

在亲密关系中，“地位”往往不是指显性的社会阶层或经济收入，而是一种更微妙的权力势差：谁的情绪更值得被重视？谁的审美标准更占主导？谁更害怕失去这段关系？

在闺蜜的叙述中，这种势差清晰可见。男友的话语之所以能成为她自我调整的参照，正是因为那些话语背后携带着无形的权重。他的看法，成了她需要在意的东西。他的欲望，成了她试图满足的对象。这不是因为她软弱或缺乏自我，而是因为在亲密关系的微观政治中，当一方的期待被默认为需要回应的标准时，权力就已经在场。

这种权力势差催生了“爱的焦虑”：如果我不够好，他会不会离开？如果我不符合他的期待，他会不会失望？这种焦虑的本质，是将“被爱”感知为一种稀缺资源，需要靠“表现”来争取。而“表现”的标准，往往由那个占据优势地位的人，以及他背后那套更大的社会脚本来定义。

2.2 权力的诡异反转：当“劣势者”掌握定义权

闺蜜的处境揭示了一个更诡异的现象：权力的运作可以不依赖于客观的“资本”，而依赖于谁拥有“定义”的权力。

在通常的认知里，外貌的优势应该能转化为关系中的地位优势。她比他更好看，这本应是她拥有的一项资本，一个让她在关系中更有底气的筹码。但在这里，权力的诡异之处在于：

他外貌普通，却掌握了审美的话语权。他可以要求她“更好看”，这意味着他把自己置于“评判者”的位置，而她则被置于“被评判者”的位置。他或许外貌不如她，但他拥有一个更核心的权力——定义什么是“好看”、什么是“足够好”的权力。这个权力，让他成功地逆转了客观上的外貌势差。

她外貌更优，却交出了审美的自主权。尽管她客观上更好看，但她接受了他评判的框架。她没有说“我的审美也很好”，也没有说“我就喜欢自己这样”，而是把他的要求内化为自己需要努力的方向。她拥有的“资本”，在她交出“定义权”的那一刻，就贬值了。

这就是权力的精妙之处：它不依赖于你“拥有”什么，而依赖于谁有权定义什么是“有价值”的。在这个关系中，他成功让自己成为定义者，而她成为被定义者。

2.3 自我客体化：作为一种生存策略

当爱的焦虑达到一定程度，一种心理机制就会被启动：自我客体化。这个概念最初由女性主义学者弗雷德里克森和罗伯茨提出，指个体将自己视为一个被观察、被评估的“身体客体”，并持续监控自己是否符合外界的审美标准。但在亲密关系的语境中，自我客体化可以扩展到更广的层面——不仅是身体，更是整个人格：我是否足够有魅力？是否足够有趣？是否足够“值得被爱”？

闺蜜的“自动性化”，正是这种自我客体化的典型表现。当男友的话语将女性价值与性魅力挂钩时，她没有反驳，也没有无视，而是主动把自己放进那个框架里。她接住了那个凝视，然后把它变成了自我审视的镜子。她不是在男友要求下才这样做，而是在他开口之前、甚至在他开口之后，就已经学会了用他的眼睛看自己。

这不是一种被动的屈服，而是一种主动的策略：她试图通过把自己塑造成他欲望的客体，来换取情感上的主体确认——“如果他觉得我有魅力，那我就是被爱的。”这种策略的逻辑是：我通过成为你眼中的“好客体”，来确认我作为“被爱者”的存在。

但这里有一个深刻的悖论：当她试图通过客体化的方式来确认主体地位时，她恰恰巩固了那种让她沦为客体的权力结构。因为她传递的信息是：我的价值，需要你的认可来确认。于是，关系的天平进一步倾斜。

2.4 凝视的内化：福柯的启示

福柯在《规训与惩罚》中提出的“全景敞视”概念，为理解这一过程提供了深刻的视角。在

全景敞视监狱中，囚徒无法确定自己是否被注视，于是只能假设自己始终被注视，从而主动规训自己的行为。权力的最高效运作，不是外在的压迫，而是被规训者将监视内化为自我审查。

在亲密关系中，男友并不需要时刻盯着闺蜜、要求她改变。他只需要偶尔流露出某些话语、某些眼神，就足以让闺蜜在心里建立起一个永不休眠的“检查官”。这个检查官会替她预判：他会不会喜欢这样？他会不会觉得那样更好？然后，她自动调整。她已经学会用他的眼睛看自己。而她以为那是在爱他。

3 | “小皇帝”的陷阱：甜蜜的让渡与大事的失语

3.1 “小皇帝”的悖论

闺蜜在描述他们的日常相处时，把自己比作“小皇帝”。

这个比喻值得深究。在中国文化的语境中，“皇帝”意味着最高权力、最高地位。她说自己是“小皇帝”，意味着她在这段关系中感受到的是被宠爱、被照顾、被放在中心位置的甜蜜。有人为你安排好一切，你只需要享受就好。

但这恰恰是一个精妙的陷阱。

3.2 “小事”的让渡：权力的甜蜜包装

微小的、日复一日的让渡（点菜、路线、约会时间、出行方式等），累积起来是一种决策能力的萎缩。每一次“你来决定就好”，都是一次对自我主张的轻微放弃。

这些小事的让渡，被包装在“宠爱”的甜蜜外衣里。社会脚本告诉我们：被男友照顾是幸福的，什么都不用操心是被人疼的证明。闺蜜沉浸在这种甜蜜里，没有意识到，每一次在小事上的让渡，都是在为大事上的失语做准备。

3.3 从“小皇帝”到“小透明”：大事的失语

工作选择、朋友交往、未来规划——这些都是塑造一个人生活轨迹的关键决策。在这些领域失去话语权，意味着对自己人生的掌控权正在悄然转移。

而长期在小事上依赖对方，让她在大事上缺乏决策的“肌肉记忆”。当面对重大选择时，第一反应可能是“听听他怎么说”。并且当“他来决定”成为一种日常模式，它会自然而然地延伸到更重要的领域。这是一种决策权的平滑过渡——从“今天吃什么”到“我们去哪个城市生活”，中间并没有一道清晰的界限。最后甚至因为他一直在小事上照顾她，她对他产生了一种感激之情。当大事来临时，这种感激会转化为一种无形的压力：“他对我这么好，我应该听他的。”这是一种情感债务的变现。

3.4 甜蜜的让渡：象征暴力的精妙运作

这就是所谓“甜蜜的让渡”——权力通过“宠爱”的包装，完成了最丝滑的转移。

布尔迪厄的象征暴力概念在这里再次显示出解释力。象征暴力的精妙之处在于：被支配者不是被迫接受支配，而是主动参与了对自己的支配。她以为自己在享受被宠爱的甜蜜，实际上她在参与一场对自己权力的逐步让渡。

闺蜜的“小皇帝”心态，恰恰是这种主动参与的体现。“皇帝”的比喻让她感到自己处于中心位置，让她忽略了那个隐秘的事实：真正的皇帝，是那个决定“皇帝”吃什么、去哪里的幕后之人。她享受的是被安排好的舒适，他掌握的是安排的能力。

这种让渡之所以“甜蜜”，是因为它满足了对“被爱”的想象。社会脚本告诉我们：被照顾等于被爱。于是，每一次被照顾，都被体验为一次爱的确认。她不断积累这些确认，却没有发现，她正在用“大事上的自我”，交换“小事上的被爱”。

3.5 “小皇帝”与“有角度好看”的同构性

“小皇帝”的心态与之前分析的“有角度好看”，共享相同的逻辑结构。

在“有角度好看”中，她通过主动的“发现”，为一个客观上的平庸形象赋予价值。这是一种情感投资——她用自己“看见”的能力，来维系关系的平衡。

在“小皇帝”中，她通过主动的“让渡”，为关系中的权力不平衡造甜蜜的合理化。这也是一种情感投资——她用自己在小事上的依赖，来换取“被爱”的确认，同时为大事上的失语埋下伏笔。

两者都是主动参与对自己权力的消解。两者都被包装在“爱”与“甜蜜”的话语里。两者都让她在关系中越来越小，而让对方越来越大。

那个“shi”一样的男人，就这样在她主动的投资和让渡中，变得越来越重要。而她，越来越不重要。

4 | “献身”的异化：从双向愉悦到单向献祭

4.1 “献身”的本相：主体间的共舞

“献身”这个词，在中文语境中承载着丰富的意涵。它既指向性爱中的全然投入，也指向一种更广义的、为爱付出的姿态。但无论哪种意涵，真正的“献身”都预设了一个前提：献身者首先是一个拥有自主意识、独立欲望、完整人格的人。她不是一块被塑造的泥，而是一个主动给出自己的人。她的“献”，不是因为她别无选择，而是因为她选择把自己交付出去。在理想的亲密关系中，这种交付是双向的——两个人同时作为主体，走向对方，在交汇中创造出“我

们”的喜悦。

4.2 “献祭”的发生：当“献身”异化

在闺蜜的处境中，“献身”发生了异化。这种异化体现在多个层面：

在性的层面，当她为了迎合男友的话语而自动性化自己时，她的“献身”不再是主体性的给出，而变成了客体性的调整。她不是在表达自己的欲望，而是在回应他的欲望。她不是在创造共同的愉悦，而是在表演一种符合他期待的愉悦。

在日常的层面，当她为了享受“被宠成小皇帝”的甜蜜而让渡小事上的自主权时，她的“依赖”不再是相互扶持的自然流露，而变成了能力的有意萎缩。她不是在享受关系的滋养，而是在放弃自己作为独立成人的基本能力。

在人生的层面，当她习惯了他在大事上拿主意时，她的“信任”不再是基于平等的尊重，而变成了自我的渐进消失。她不是在共同规划未来，而是在接受别人为她规划的未来。

这种全方位的异化，称之为“献祭”。

献祭与献身的区别在于：

献身是：我有一个完整的自我，我选择把它交付给你，在交汇中我们共同创造新的可能。

献祭是：我把我的自我放在祭坛上，切割掉那些不符合你期待的部分，只留下你想要的形状，以此换取你的继续停留。

在献祭中，愉悦变成了表演，亲密变成了独白，依赖变成了萎缩，信任变成了消失。她以为她在“为他付出”，但实际上她在“为他消失”。每自动性化一次，她就消失一点点。每让渡一件小事，她就消失一点点。每接受一次大事上的安排，她就消失一点点。不是物理意义上的消失，而是主体意义上的消失：她的欲望不再重要，她的感受不再重要，她的判断不再重要，她的完整存在不再重要。重要的只有一件事：她是否还符合他的期待，是否还能维持他的宠爱，是否还能待在这段关系里。

而那个“shi”一样的男人，坐在祭坛前，接受这一切。

4.3 标题的愤怒：那个“shi”

标题中的“shi”，就是她的男朋友。这是作者趁机想骂的傻逼。

那个其貌不扬却要求她“更好看”的男人。那个在小事上宠她、却在大事上替她决定的男人。那个让她需要努力“发现角度好看”的男人。那个坐在祭坛前接受她献祭的男人。而她在祭坛上自动性化自己，在甜蜜地让渡，在努力发现他的角度好看。

作者借这个符号，表达对这段关系中不平等结构的愤怒。那个“shi”是闺蜜男友本人——尽管他可能只是一个被社会脚本塑造的普通人，可能并无恶意。那个“shi”也是他所代表的东西：那个让女性自我客体化显得“理所当然”的文化脚本，那个把男性凝视变成默认视角的社

会规训，那个把自我消弭包装成“为爱付出”的话语陷阱。

闺蜜以为自己在演绎浪漫，实际上她在演绎父权制为她写好的剧本。而那个剧本，在几千年的传演中，早已散发出陈腐的气息。

5 | 象征暴力与爱的幻象：谁在看着“我们”？

5.1 布尔迪厄的启示

布尔迪厄提出的“象征暴力”概念，对于理解闺蜜的处境至关重要。象征暴力是一种通过双方的合谋而实施的、无形的支配。它不是直接的强迫，而是被支配者在无意识中接受了支配者的视角，并用那个视角来看待自己、评判自己。

象征暴力的精妙之处在于：它让支配显得“自然而然”。当闺蜜自动性化自己时，她不觉得自己在被压迫，她觉得自己在“爱”。当男友说出那些话语时，他也不觉得自己在支配，他可能只是在“表达喜好”。当她享受“小皇帝”的宠爱时，她不觉得自己在让渡权力，她觉得自己在被爱。当他在大事上拿主意时，他也不觉得自己在掌控，他可能只是“比较有主见”。双方都没有恶意（也不一定），但权力就在这种“无恶意”中完成了运作。

更精妙的是，象征暴力往往通过“认可”的机制来运作。闺蜜对男友的“有角度好看”的发现，就是一种认可——她认可了他作为一个有魅力的、值得爱的形象。而这种认可，反过来又巩固了他作为“评判者”的地位。她在小事上的依赖，也是一种认可——她认可了他作为“照顾者”的角色，而这种认可，反过来又巩固了他作为“决策者”的地位。她通过赋予他价值，确认了自己被评判、被照顾、被决定的合法性。

5.2 浪漫爱的意识形态

这套脚本的核心，是一种被称为“浪漫爱意识形态”的话语。在这种话语中，爱被塑造为一种超越性的、拯救性的力量，而女性则被塑造为爱的“天然守护者”和“付出者”。无数流行歌曲、电影、小说都在讲述同一个故事：一个女人为了爱可以付出一切，而她的付出终将被回报以“真正的幸福”。

这种叙事的问题在于：它把女性的自我消弭浪漫化了。当闺蜜说“我这是为了他”时，她正是在调用这套叙事，把自己纳入了那个“为爱付出的好女人”的谱系。当她说“他有角度好看”时，她也在调用这套叙事，把自己塑造成那个“能看见别人看不见的美”的、深情的女人。当她说“我在小事上依赖他”时，她还是在调用这套叙事，把自己想象成那个“被宠爱的小公主”。她不知道，这个谱系里的女人，大多是以消失为结局的。这不像是爱，更像是一种以“爱”为名的、隐性的权力游戏。

5.3 情感剥削：一个更准确的描述

如果用一个更准确的词来描述这种状态，它可能更接近于“情感剥削”：

她付出情感劳动（发现他的角度、为他辩护、调整自己去迎合他、在小事上依赖他以满足他的照顾欲），他享受情感特权（拥有定义权、评判权、要求权、决策权）；

她得到的是焦虑（害怕自己不够好）和依赖（害怕失去他的照顾），他得到的是确认（自己的话语有分量、自己的要求会被执行、自己的决定会被遵从）；

而那句“他有角度好看”和那句“我在小事上就像小皇帝”，是这个剥削游戏中最悲伤的部分。它们不是爱的证明，而是她为这个不平等的游戏支付的情感代价。她用这些话语，说服了自己继续待在这个游戏里。

真正的爱，本不需要这样的说服。

那个“shi”一样的男人，不配她这样说服自己。

6 | 结论：走向主体间的“共舞”

6.1 看见结构，但不指责个体

必须强调：这不是对闺蜜的指责。

闺蜜不是一个“被洗脑的傻瓜”，她只是一个在结构性困境中、努力寻求爱与确认的普通人。她的“自动化”不是她的错，而是她在有限的选择空间里，所能采取的一种策略——一种试图通过成为“好客体”来获得“被爱”的策略。她的“他有角度好看”也不是自我欺骗，而是一种在不对等关系中维持情感投入的必要投资。她的“小皇帝”心态更不是愚蠢，而是一种对“被爱”的本能渴望，被社会脚本巧妙地导向了自我消弭的方向。

这些策略有它们的合理性，也有它们的悲剧性。它们让她能够在这段关系中存活下来，但也让她在关系中越来越小。

批判的不是个体，而是那个让个体不得不采取这种策略的结构。也包括那个坐在结构好处、享受结构红利、其貌不扬却不断要求她的、“shi”一样的男人。

6.2 重构爱的想象

那么，真正的爱应该是什么样子？

真正的爱，应该能够消解“地位”的焦虑，而不是制造它。在真正的爱中，双方不需要通过“表现”来争取被爱的资格，因为被爱是前提，而不是结果。

真正的爱，应该让“性化”回归为双向、自主的表达，而不是单方面的表演。在真正的爱中，身体的吸引力不是被抽离出来单独评估的“资本”，而是完整人格的一个自然维度。没有

人需要用性魅力来证明自己“值得被爱”。

真正的爱，应该让“依赖”成为相互的流动，而不是单方面的倾斜。在真正的爱中，有时你照顾我，有时我照顾你。有时你拿主意，有时我拿主意。这种流动，才是平等关系的标志。

真正的爱，应该建立在主体间性之上——即双方都能作为完整、平等的主体，相互看见、彼此承认。在这样的爱中，“献身”重新成为可能：两个完整的人，主动选择走向对方，在交汇中共同创造愉悦，而不是一个人把自己切割成碎片，供奉在另一个人的祭坛上。

真正的爱，还应该让“发现”成为双向的运动。不是只有她需要从万千角度中寻找他的闪光点，他也应该能够看见她本来的美，而不是要求她变成另一个样子。发现应该是相互的，滤镜应该是对等的。

真正的爱，更应该让“大事”和“小事”都成为共同的领域。不是小事上依赖、大事上失语，而是无论大小，都有商有量、共同决定。真正的爱不会让你在甜蜜中越变越小，而会让你在关系中越来越成为完整的自己。

闺蜜的处境让人想起一句诗：“我爱你，不是因为你是谁，而是因为在你面前，我可以是谁。”但在她目前的处境中，这句话被倒置了：“我爱你，所以我要变成你希望我成为的那个人。”

真正的爱，应该允许她说出前半句，而不必付出后半句的代价。

尤其是，当对方是那个“shi”的时候。

6.3 最后的话

那天晚上，作者和闺蜜聊到很晚，不聊男朋友，聊风花雪月，聊她的爱好和未来。

那个瞬间，她只是她自己。

而这，或许就是一切的开始。

以及闺蜜你能不能分手呢。

（注：本文为基于真实观察的学术性写作，所有案例均已做匿名化处理。文中观点仅代表作者个人思考，欢迎批评讨论。）

致谢

谢谢我自己，辛苦了。谢谢 d 老师帮助我整理思路。