



C类-隐秘的秘密（2年前定稿 | 促成《Emotion》创刊的真实经历）

Title: 从“喜欢”到“不爱”：七天恋爱中的独立性错配研究

A Seven-Day Romance with a Woman I Met on a Dating App

Author: 首席主编 Bryn^{1*}

¹From: 江苏省南京某高校在读研究生

Contribution: *独立一作

声明

本文是主编的成长复盘，记录了真实的困惑与失误。

请理性讨论，以成长视角阅读。🔒

Abstract

本研究记录了一例基于恋爱软件的七天异地恋爱样本。采用自我民族志方法，完整追踪了2024年12月3日至23日期间，主编（男）与实验对象（女）从初识到分手的全过程，包括N次微信对话和视频聊天、3次线下见面及1次X行为。

研究发现：（1）情感加速期（Day1-2）：72小时内完成从陌生到肌肤之亲；（2）蜜月平台期（Day3-10）：过度补偿行为（送花/做饭/打扫）；（3）崩塌临界点（Day11-14）：对方明确“喜欢≠爱”+“爱需要物质支撑”。

核心结论：现代速成恋爱的本质是生理吸引力的误判。当一方将性唤起误认为爱情时，另一方可能只是在进行“情感产品测试”，独立性错配导致关系在14天内终止。

Keywords

青藤之恋；物质决定论；原始数据 (Raw Data)；心理位移；成长经历；独立性错配

1. Introduction

在数字化社交语境下，个体常通过特定算法筛选实现情感“采样”与联结。本研究受试者（本刊主编）为南京某高校在读研究生，于2024年12月通过基于学历认证的社交平台“青藤之

恋”实现初步匹配。目标对象（以下简称“小七”）为镇江某教辅机构从业者。初步采样显示，双方在以下维度表现出显著的“共振”现象：

- **职业节奏共模：**双方均处于“主业学术/教研+副业教辅”的高压运作状态。
- **认知审美重合：**双方均表现出对纸质阅读（如《打开一颗心》）及特定运动习惯的偏好。
- **心理镜像效应：**这种基于多重相似性的好感度急剧升温，在初期表现出类似于电影《花束般的恋爱》中的情感轨迹。

本研究旨在记录在这一特定时空背景下，一段为期 168 小时的短期情感联结如何从算法匹配转化为物理接触，并最终在复杂社会参数干预下走向终结。

2. Materials & Methods

本文记录于分手后第 7 天，定稿于 2 年前。该经历对主编的自我认知、情感模式和人格成长产生了深远影响，并直接促成了《Emotion》期刊的创办。

作为《Emotion》创刊号的“Raw Data”（原始数据），并非为了展示某种成功的范式，而是为了客观记录一个个体在特定时空背景下的真实心迹与心理位移。

读者须知：我们真诚地邀请每一位读者作为“非匿名审稿人”，以理性的视角观察这段情感的流动、碎裂与重塑，正如观察一份珍贵的实验室样本，而非对其进行道德或逻辑层面的批判。

3. Results & Discussion

说起我和她的认识，是源自于青藤之恋，这款软件是我 2023 年初到杭州一个人呆在家，倍感孤单时候下载下来想要认识异性朋友用的，期间也看了很多软件，像 tinder，二狗，陌陌等，不过都感觉不是很好，只留下了需要学历认证的青藤之恋。这款 APP 的免费版，每日都会根据选择的地区推荐 10 位异性给你，你可以点击喜欢，但除非互相点了喜欢，否则只有充钱才能看到对方的信息和聊天。对我个人而言，网恋是不可信的，因此也是抱着网上先认识，线下再交流的心态去玩的。2023 年至今，除了即将要谈论的这位七天女友，暂时喊她小七吧，只见过一个朋友，俩人吃了个火锅，没有看对眼就结束了。工作的时候也是闲得发慌才会点进去划一划喜欢的人，都说男生是视觉动物，偶尔看看美女也能给我死气沉沉的工作增添一些乐趣。

这期间的某天我点了小七的喜欢，小七后续也点击了我，解锁对话框后应该是聊了几句就没后续了，为什么我记得呢？因为我俩现在又点了相互喜欢，我说我之前给她划过喜欢，记住了她的样子，她说是的，之前注销后又重新下载下来但换照片了。我表示很吃惊，也不知道自己为什么会记住一个换了照片的陌生女生。之后就是在青藤上尬聊一会儿，她表示如果我去镇江，走镇江南站或者镇江站都离她很近，本着很多朋友都在镇江，以后有可能会过去，我提出加微信，她欣然同意了。

就这样，我们在网上认识了，日期为 2024 年 12 月 3 日。聊天的时候我说我记住了她距离镇江的两个站都很近，她说不用记，因为她工作的地方在镇江站旁的万达广场，买的房子在镇江南站附近。当天闲聊了一些读研、工作和兴趣爱好相关的事情，当我谈到我喜欢羽毛球时，小七说凡是两个人的运动她都不怎么玩，别的小孩有兄弟姐妹或者父母陪，她就只有跳绳跑步这些个人项目。因为她是独生女，我告诉她我报了羽毛球教练课，现在在学习，缘分好的话，以后可以一起玩。她回复说，缘分不好也可以呀和一个委屈小猫的表情。我也打情骂俏的告诉她，笨蛋，缘

分好的话我可以很早见到你，缘分不好的话，我得毕业才能过去。因为暂时想的是读研毕业之后去镇江发展。

谈到读研，小七是非全的英语专业学生，延毕一年，现在在镇江的某英语机构工作，看她朋友圈专四、专八以及高中英语教师资格证都过了，我对这种爱学习又阅读的朋友还是很有好感的。小七说我是学心血管药理的，为什么不认识韦斯塔比，我说我是学习基础研究的，做动物实验，和临床有一些脱钩。后来到她家，我在她的床头看到了带着书签的《打开一颗心》，这是心外科手术专家韦斯塔比的著作。我当时就夸她读过很多书，好想和这种朋友线下交流，听听她对看过的书籍的看法。毕竟是工作两年的人，自己的心也很浮躁，看到一个在英语机构工作还能阅读纸质版的心血管相关书籍的朋友，还是有点惊讶的。

对于空闲时间，小七告诉我她休息日为周一和周二。我问她咋是周一周二，因为我正好周一周二没有课，她说 APP 上写了介绍，我没有认真看。其实我看到了，而且截图记下来了，因为自己有个习惯，对有好感的朋友的一些信息，比如生日、节假日等记录在备忘录。但是我还是问了问她为什么，她说她是教培人，一般的课后英语辅导都是在周六周日。我发现我和她的情况很像，因为我主业读研，副业在机构教学生考研；她呢，主业教小孩的课后英语学习，副业完成延毕的论文，这貌似又增加了我和她的认同感。到这里，我想到了《花束般的恋爱》里面的剧情，男女主最开始也是因为有很多相似点后好感度急剧升温。

快要结束聊天的时候，我客套说了一句“我感觉你很优秀，有空见面聊聊，配了一个握手的表情包。”

她说：“你也是，okk，下周一二，圣诞节约不了，我要开例会。”

我看到这个还是有点吃惊的：“这么快呀，不怕我是骗子吗？”

她说：“不就是要见面的嘛，晚一点，骗子还是会骗。”

我说：“确实是有趣的小姑娘。”

她回复：“周一来的话，到镇江南站下，离我家近。”

我说：“好。”

因为从9月份到12月份辅导了十几位同学的专业课，国庆也没出去玩过，这快考研了，很多辅导都结束了，也该放松一下了。我俩又继续交流了一下做饭，因为我俩都工作独居过，所以厨艺都擅长一些。小七是扬州人，镇江买房，听说是命里缺水，所以来镇江，吃饭不太接受辣。我是江西人，做菜辣椒一般都放，她问我吃辣是不是很厉害，可以不放辣椒吗，我调侃到我做的饭偏辣，想要不放辣椒那得看做给谁吃了。

“那下周见见，我去镇江感受一下这座城市？”

“okk。”

“酒店定这里可以吗？”

“可以，我家距离这里一条街，你要吃早饭的话，可以买旁边的罗森。”

12月4日到8日，只有简短的聊天，不过这期间小七给我发过语音，我第一次听到她的声音，有点像郭采洁的儿童音，挺好听的。8日下午，因为明天我要过去了，所以就联系了她，商量着吃什么。考虑她吃辣比较少或者天气冷要补热量，我推荐了淮扬菜或者火锅。小七说火锅不太喜欢，于是我提议去吃她平时喜欢吃的，我尝尝看看，也顺便接触一下她的口味。她推了一个炒菜的饭店和烤肉，我告诉她我都可以，没有忌口。

终于到12月9日见面的这一天，我并没有给她发早安，她自然醒后，我告诉她我已经在前往镇江的高铁上了，镇江离南京可真是近，二十分钟左右的车程就到了。我去到酒店了，她衣服还没有洗完，我在酒店呆了一会儿。之后她告诉我她出门了，我锁好门后也出去了。路上天气很

冷，我想到她会不会没有吃早点，路过罗森就买了一份中式早餐，要是吃了我就自己吃了。然后，我们就相遇了，小七在马路的对面，我走斑马线过去找她，一见面我们互相对了一下眼缘，很投机。我们朝着市中心的方向边走边聊天，她说我比青藤上的照片要好看和有活力很多，照片太老气了，风格不是很适合我。我将信将疑，因为自己也知道不是帅哥，第一次有陌生女生刚见面就夸我帅并且很喜欢我的情况没有遇到过。她带着口罩，个子到我鼻子这里，眼睛特别美。我们边走边聊，没有目的地，可能是出于好感或者天冷，她有意一直靠近我，手几次扒拉到我的小臂上，我没有排斥。因为租的酒店离市中心近，所以我们就走到了酒店的楼下。她来的时候给我带了一瓶水，我自己出酒店门口的时候也拿了一瓶，所以自然而然就一起上去放一瓶了。在酒店里面，我给她看了要送给她的书，那是我最喜欢的书，顺带参观了一下酒店，公寓型的，居然九十九块就能租到。我放下一瓶水后就和她一起出去了。

楼下我们随机选了一些经典的景点，金山寺和西津渡。打车直接到寺庙门口，买完票后进去散步了，碰见美丽的景点，我提议给她拍了一些单独的照片，真的很美，很符合我心中伴侣的模样。散步过程肢体接触越来越多，刚开始还有些放不开，可能是人多有些紧张。我们边散步边聊着，她的手依旧会搭到我的手上，我慢慢习惯了，后来就牵手了，十指相扣的那种。我问她我们刚见面就这样牵手会不会有点不是很好，她说我没有把你当普通朋友，不然不可能牵手的，我有点害羞和开心。逛完金山寺，到中午了，想到晚上的西津渡可能很好看，就提议去靠近西津渡的万达广场吃饭了。正好她工作的地方也在万达广场里面，对那一片比较熟悉。吃饭的地方是她带我去的，貌似是她经常去的一家店，和她工作的地方在同层。我说不会被她的同事看见我俩在一起吗，她说没关系的。

吃完饭后，她结的账，我和她一起去逛了逛她工作的场所，见到了由很多教室组成的教辅机构，她带我参观了几间，一起欣赏了孩子们的一些画，很开心。快两点了，距离晚上还有一段时间，于是我提议去看电影。我俩往电影院走，中途经过了一个巨型超市，我俩在里面手牵手逛了逛。到电影院门口后看了会儿最近即将要播出的电影，都是乏味低分的，就坐在游戏机旁边的椅子上聊天。我们隔得很近，说话的时候，她的嘴唇会靠近我的脸颊，我有点不知所措，害羞的抱着头，她凑近安抚着我，我问了一句，我配得到你的爱吗？这种爱情来的太快，以至于我不知道如何处理，我只能确定我对她有好感。她很坚定的回复我，配！我说，好。小七说她手臂肌肉很紧实，在家也会举哑铃，我碰了碰，确实是，并调侃到万一以后生气了，会不会打我，肌肉这么多我可打不过她。她理性给我分析了男女肌肉和力量组成不一致，我虽然手臂软，但力量大的；她手臂紧实，但力气小。之后，你敢信，我俩在面前的桌子上，举行了一次扳手腕比赛。确实如她所言，我让她先发力，但还没发力就能感觉到她的力气比我小。

晚上，我们去了西津渡，边散步边牵手，一起吃了水豆腐，又聊了很多，可能是由于天儿冷，西津渡很多店铺都关了，没什么人。于是小七提议去长江边上散步，她的老家扬州就在散步那条路上的对面，我说好。我们走路到那边后，风很大，四下无人，牵手散了一小会儿步后，我们坐在一节椅子上休息，小七主动和我亲吻起来了，期间我们的手都互相有些不老实，摸了一些私密的地方。我感受到了她心里那股想要爱爱的火，我示意她坐到我腿上，她很配合我，并且教我怎么亲吻。缠绵了一会儿后就打车回去了，我送她到小区的楼下，看到一只小黑猫，说来奇怪，那只猫好像很喜欢我，一直围在我身边。她很开心看到这样的场景，她特别喜欢猫猫，中途还上去拿猫粮，给我录了猫猫在我身边打转的视频。逗了一会儿猫猫后，我就走了，路上我想了很多，感觉我俩是一见钟情。坐在电影院那会儿我也问过她我们是一见钟情吗，她说是的。

12月10日第二天，我不知道是空调的原因还是内心的燥热，四点多就醒过来了。感觉昨天的经历很玄幻，我不敢确定这个女生为什么对我如此热情，或者说她为什么喜欢我，真的有一见

钟情吗？虽然抱有疑问，但是我对她是有好感的，既然人家也选择了我，我也应该好好待她。所以一大早，我定了一大束碎冰蓝玫瑰送到酒店，附言“初次爱你，请多关照！未来的日子让我们一起甜甜蜜蜜走下去吧~”。收拾干净退房后，我带上花，准备过去找她，在路上路过罗森，给她买了热好的三明治和牛奶。老板娘看到我买的花，问我是不是去追女孩子，我犹豫了一下还是点头了，因为昨天的行动仿佛这个女孩不需要我追就能和她在一起。她说现在的很多男生追到女朋友后就不珍惜了，都是一些快餐式的恋爱，希望你好好珍惜那个爱你的女生。我说，我记住了。

到了楼底下，我给她发消息我到了，大早上的她还没起床，等的时候我突然想起我应该给她一个惊喜，于是我把花摺一边藏了起来，只提着个早饭在手上。我等了一会儿，她带着要丢的垃圾坐电梯下来了，开电梯门的见到她的时候我不知所措，因为以前没干过这种偷摸着送花的事情，所以极力挡住她不让她走，她边说“干嘛？你很奇怪耶”边往外走去丢垃圾。等她回来的时候，我直接把藏在电梯后的一大束碎冰蓝玫瑰送在她的眼前，表示我喜欢她，蓝色代表天空和海洋，把天和海送给你，遇到你真的很幸运。她很开心。

之后，我换了一次性拖鞋进她家里了，她一个人住九十几平米的房子，家里很大有点冷。小七的爸爸是搞装修的，但这个房子大部分是小七自己设计的，我听到这些还挺敬佩她的，毕竟我家房子装修的时候，都是爸妈帮忙的。小七在她卧室里面化妆，我坐到沙发上等待她过来。沙发上有一些玩偶，软绵绵的，我挺喜欢的，就抱在手上，我问小七怎么不多买一些，还有很多有趣的玩偶呢。她说平时在机构都是和小朋友在一起，有很多的这种毛绒玩具，就免疫了，不是很喜欢。化完妆出来过后，我给她拆开了我带给她的三明治和牛奶，西式早餐，我以前没吃过，不是很习惯。她坐在餐座上吃，期间喂我了一口，味道还挺不错的，我当时就想，以后我在学校的冰箱里面看到三明治，就会想起她吧。人的生命中和别人一起做的很多小的第一次，都会在未来再一次经历相同事情的时候，产生第一次的丝丝回忆。吃完后，我俩一起坐在沙发上，她刷刷小红书，看到了情侣贴脸拍眼睛比心的照片，提议我俩拍一个。打开相机后，我俩一起贴着脸颊，手指比着爱心准备拍照。但我很蠢，真的，手比个心都学习了很久，把她逗得哈哈大笑。第二次拍的时候就换成视频了，我主动亲了她几次，我觉得她的行为很调皮可爱，我很喜欢。照片拍好后，她又仔细的修图，很认真，我俩互相夸赞对方，甚是开心。

中午吃饭点外卖，我又提议吃她喜欢吃的东西，点的刘文祥麻辣烫，她吃的原味不辣，豆皮、年糕、西兰花、平菇和海带扣。当时我注意到了她吃的是素菜，但是我没敢问，因为想到女生是比较在意自己的体重。我自己的爱情观，在颜值和身材上的比重占得很小，小七除了长得符合我心仪女孩外，最吸引我的是她对我纯粹的生理性喜欢。不过现在细细想来，我只看到了小七爱情观的十分之一，她其实对于喜欢、性爱、爱情和婚姻都有着无比清晰的认识，只是我在最开始没有发现罢了。

吃完饭后，我们坐在沙发上，贴的很近，我把我带给她的书交到了她手上，《从零开始的女性主义》，我认为她应该会喜欢这种书籍。她是一个独立和理性的女性，床头有着之前说的《打开一颗心》，朋友圈把工作内容给删去了，很大一部分上是锻炼、看书后的奇思妙想和生活的片段，看过的书有《基层女性》《拆掉思维里的床》《杀死一只知更鸟》等，口味和我的还是有部分重合的，我自己喜欢读一些哲学、心理学和法律的书籍，诸如《怪诞行为学》《被讨厌的勇气》和《亲密关系》等。我俩抱在一起，小七的手偷摸伸到了我的肚子上，她也摸了我的屁股，说很Q弹，我有点害羞，但荷尔蒙上来了也没拒绝。她喜欢肌肉男，很抱歉我感觉我没有，可能是我比较瘦的原因，小七说摸我肚子的时候能够感觉到腹肌。我配合着她，也轻轻抚摸着她的身体，很敏感的体质，稍微抚摸一些敏感部位就会有感觉。我不知道怎么亲亲，但她很熟练，教我要用

嘴唇先开始上下触碰，我俩亲了很久，她那原本冷白皮的皮肤在缠绵之后就变得红润起来。她问我想不想要，手也很不老实地乱摸，我和她生理上都有很强烈的感觉，但是出于不管是刚来一个新环境的陌生感还是对这段感情来的太快的无安全感，我拒绝了。她也只能作罢，我们又坐在沙发上象征性的看了一会儿电视，乏味的电视让我们都有点困了，于是就去她床上午休，其实这里我们都没有想过要发生什么，毕竟午休一般是穿衣服睡觉。

进房间躺在床上后，她在靠门的一侧，穿着厚实的睡衣，我睡里面，只穿了个内裤。但还没睡几分钟，我们就手脚抱在一起睡了，我亲吻着她的嘴唇，耳朵和脖子，她感觉非常的强烈，拿着我的手靠近她的敏感地方。我觉得她对自己的身体了解的很清楚，不管是健康状况还是可以触发享乐的地方。我顺其自然的摸了过去，她立刻发出了像小电影里女主的声音。我有点迷茫，身体很清楚我快要爱爱了，但是我心理还没适应，感觉没有那么强烈。但这不妨碍她欲望如火，我仿照着小电影里面的手法，轻轻抚摸着她的豆豆，她又问我想不想要，我说有点，她说她很想，手摸着我的手，暗示想要进去。紧接着她打开了旁边的柜子，拿出了一套套，我瞟了一眼那个小柜子，里面是一些她取悦自己的成人玩具，对于这些，我坦然接受和理解。她给我带上套套后，不知道是阈值高了还是心理问题，我一会儿就没感觉了。我接着用手帮她手爱了两次，她说很舒服，叫的很大声，脸上全是高潮后的红晕。结束后，她去洗了身体，我收拾了自己的状态，之后就午睡了。

起身后我想我们进展是不是太快了，因为骨子里我还是一个保守的男生。曾听过一句话：“女生选择一个人做男朋友可以很快，剩下的时间用来证明这个男生不是渣男。”对目前的感情而言，我认为我们目前是情侣了，毕竟有了肌肤之亲。午睡起来后，收拾完毕后我们一起出门，她送了我一个身份证保护套，情侣款的，我拿着就套在身份证上了。互相告别后，她打车去万达广场上班，我走路去镇江南站。高铁上，我给她的马桶买了两个冬天的垫子，防止她坐上去冰冰的。到学校吃完饭后，在她上班期间，和朋友一起去球场上打球去了。打完球回来报备后，朋友圈发现，她把今天我俩一起拍的贴脸爱心照片发在朋友圈了，我点赞了她并回复到“Then together, dawn and dusk and the four seasons”。虽然她没有回复我，但我想既然都发朋友圈了，应该是接受我了，我很开心。

嗷对，在我返回南京的时候，我俩已经计划好了两周后再相见，我在日程上写到“十二月十二日去见小可爱确定关系”，现在想来如果不那么心急，我们的关系会不会要好一些呢？在宿舍洗完澡后，我从抽屉里面拿出来我在鸡鸣寺给未来女朋友祈的平安快乐手串，拍照给她下次见面会给她带过去，佛主显灵了，让我遇到这么好的她。她说你小子原来早就想要找到对象了，并回复了一个 rua 你脸的小猫的表情包。这个时候我对她的称呼变成了她的名加一个宝字，她也默认了。

接下来的这几天，都是微信聊天，早上给她录过一段情侣间的叫醒服务，也会每天分享生活。有件事情我感觉还挺神奇的，不过她不信，就是星座。网上说双子座和天秤座般配指数为 150%，是一对理想的 cp，我和她正好是双子女和天秤男。我偶尔还是很相信这些的，在揣摩女生心理的时候，会把星座作为一个参考的指标。另外有天晚上打球回来，很想她，就打给她视频电话了，我很喜欢看她的眼睛和听她的声音，觉得很治愈，所以也有请求如果可以的话，发消息给我发语音，她依从了。视频的时候，她截了一张我们视频界面的合照，发给我说我笑起来很好看，我回复到高糊邈邈男和清冷美女脸形成鲜明的对比，她说我明明是青春男研。我特别开心，仿佛佛主显灵了一样把她赐给我了。说到每天都要珍惜宝宝，多爱她。她说也要珍惜我。我夸赞她脸颊上的肉是弹弹的而我的稀烂的，她说她的肠道菌群会帮我把肉变得弹的，瞧瞧这个调皮鬼，很明显是要多亲嘛。

慢慢的，我喜欢给她分享我在做一些事情的照片，遇到她之后，我变了亦或是她给了我自信，让我更加的爱自己和分享自己的生活。她请求关注我的社交账号，我给她分享了我的小红书，抖音和 b 站账号，我们互关了。我看到了她的小红书账号，发了我给她她在金山寺拍的照片，配字 bb 拍的好好看，bb 是她对我的称呼，宝贝的意思。看到这个我特别开心，立马要求她给我发她好看的照片，我要换成 iPhone 壁纸。她发给了我五张，挑了一张我最喜欢的换上了，是一个戴口罩的，只露出眼睛和小手，很美。偶尔我也会刻意的打开手机屏幕，看看她的双眸傻笑一会儿，会想遇到她真的很幸运，得好好对她。

在双十二这一天，我询问小七有没有什么想买的，她说电脑，她的那个电脑用了七年，屏幕有点脱胶了。本着男生相对于女生来说对数码产品更加感兴趣和了解一些，于是我顺其自然的就接下了这活。问过预算和要求后，我花了两个小时，问了我一些懂电脑的朋友和网上搜索比对了三个推荐轻薄办公本电脑的大佬分享的视频，把这些结果取一个交集，给她推荐了电脑。对于我自己而言，很乐意去帮自己在意的人去干一些有技术含量的事情，在这个过程中，我自己也得到了提升，事后告诉对方结果也会返回给我赞美。不过这一天她不是很幸运，在参加培训课的时候被传染感冒了，我尽力的表现出我很担心以及提了很多的建议。我知道身在异地的我，这些用语音说的关心话语远比不上在她身边给她我那热得发烫的身体。我叮嘱她要吃药，补充维生素 C 等，并表示周末不好的话亲自过去看她。因为研一上学期快结束了，没什么课，所以除了一周必须要去的一次组会，其他的课除了汇报都能开溜的。

和她在一起后，我的思想针对我们的情侣生活变得活跃了起来，因为我平时喜欢看一些情侣博主，有那种谈甜甜恋爱的，比如“摄影言祖”；也有记录情侣生活引发的浅的或深层次思考的，比如特别喜欢的“三宋来了”和“洪千辰”，所以自己也想用手机记录我们的情侣生活。把这个想法告诉她后，她说我是不是要在合适的时间发布，我说应该要很久，得积累素材。有些朋友可能会说，人家女生在朋友圈和社交平台都发了表白的文案了，你发了没有。我确实没有发，虽然我的心意都表示出我已经把她作为我的女朋友了，但是我内心对这段关系还是没有底，我真的配得到她的爱吗，上天怎么直接把一个如此优秀的女孩就送到我的身边了？算是一种不配得感吧，我需要时间去证明我爱他，她也需要时间去感受到我爱他。

说时迟，那是快，12月21日周六中午组会开完后，本着周日到下周三都没课，我给她发消息说晚上过去看她，带她去吃好吃的。她在聊天里表现的很吃惊，不是开心的样子，不过我没看出来，还为自己即将到来她身边感到沾沾自喜。我问她我在哪个站下，她回复说下班前在镇江站下车。这期间她发了一小句很累，我以为是工作累，心想着我来了可以解决她的烦恼就不累了。收拾了一下东西，带上从鸡鸣寺祈的手串，买票出发去镇江了。路上我买了她可能会喜欢吃的鲍师傅糕点，在她下班前，站在了机构门口接她。见到她的时候，她应该是有点不开心的，我当时没看出来，唉，现在想想，我自己真是脑残，人家姑娘上班累了一天了，还得下班安排我这个累赘，而且第二天还要上班，让我一个认识了几天的人在她家里。我问她想吃点什么晚饭，她说没胃口。大抵是我的存在让她没胃口吧。

打车到家后，她让我在家门口待一会儿她要进去收拾一下，是个密码锁，按下密码后，她告诉了我密码。到家后，由于计划待到下周三，所以带的东西有点多，其实我能感觉到她有点不开心。在写下这些文字的时候，我想起了那些拍的骂自己男朋友是直男的段子，曾经我也嘲笑他们，这些男的怎么傻，这都看不出女朋友的心思，现在想想我自己不就是这样的人吗，丧失了换位思考能力，可真是可笑呢。稍后，她坐在沙发上休息了一会儿，我过去抱了会儿她，摸摸头庆幸没有发烧，给她看了一些吃的感冒药。吃完后她打开了电视，放的是珠峰风景类的记录片，确实是她喜欢的类型。我从背包里拿出手串，准备戴到她的左手上，她左手上已经有一个她妈妈给她的

黄金手镯。但她貌似不喜欢，因为她是冷白皮，比较适合的是银色。她把手镯取了下来，带上了我给她祈的手串，我很开心。

看了一会儿后，我想到她可能有点饿了，于是起身去厨房准备做点晚餐。翻找了一遍厨房，可用的食材只有一篮子鸡蛋和四分之一包面条，这确实是不太像经常做饭的人。我问她，宝贝我煎鸡蛋给你吃好不好，她说很少吃煎的和汤的东西，喜欢吃水煮荷包蛋。我赶紧打开下厨房，搜了一下这种水煮荷包蛋怎么来制作，有模有样的就学习了。第一次做水煮荷包蛋，端过去给她时候想来汤无味，给她加了一些盐和味精调味。我看着她吃，很忐忑，万一做的不好自己真就是废物了，半点忙没帮上。她说挺好的，把白荷包蛋全部吃完了，留下了太咸的汤，因为她习惯清淡的食物。我这边也正好把我的这份面条给煮好，由于没有葱姜等小料，就用火锅底料替代了，很辣。她不吃辣我是知道的，但是怕她饿，还是嘴欠的问了她要不要吃一口，她拒绝了。我感觉自己有时候说话不过脑子，已经形成发言记忆了，后来被她指出来了，的确得改正。吃完收拾完毕厨房，我又立马跑到沙发上和她依偎在一起，看了一会儿探险队爬雪山的记录片，感觉困了，俩人就洗澡躺床上准备睡觉了。她身上香香的，我睡觉的时候习惯侧睡，手很不老实的搭到她的身上，之后就自然而然的发生了关系。我状态很好，我们一直做了半个小时到零点了，我还有点意犹未尽，因为期间她教了我很多的姿势，我很受用。她有点累了并且明天要上班，所以我们就睡觉了。夜深时候，她说我打呼噜吵醒她了，让我去隔壁睡觉，我拿起手机直接过去了。

12月22日第二天五点半的样子，我醒了过来，想着还要在这边呆几天，于是就打开叮咚买菜，买了两百多块钱的菜，基本全是她喜欢吃的以及对感冒有帮助的食材和水果。她习惯扬州口味，和我擅长的江西菜有点区别，于是买完后我在b站搜了一些她喜欢吃的菜的做法，有平菇炖豆腐、萝卜炖排骨、素炒菜心和小炒黄牛肉等。等外卖小哥送到后，我下床洗漱把食材全部放好，准备给她做早餐。买了鲜牛奶、玉米和水饺，我问她想不想吃玉米，她说今天不想吃，我就没有煮。烧水给她热了一碗牛奶，再配了一个昨天带的鲍师傅蛋挞，招呼完早饭后我就打车送她去万达上班。路上，她有点着急害怕会迟到，我安抚她等下叫师傅开快一点，能赶上的。到了上班的地方的确没迟到，打完卡目送她进去后，我去超市买了一些生活用品，之前用的一次性拖鞋和毛巾早就看不顺眼了。回到家后，先给我的学生上完了两个小时的辅导课后，点了份外卖吃。其实我可以做饭的，不过没有她的陪伴，我就没什么心思了。吃过之后，我把她家的地板全都打扫和拖了一遍，也把昨天答应给她洗的袜子全部手洗了一遍，说实话，感觉有点臭，但是我洗的时候，感觉还是有点满足感，有点像革命时候女同志给男同胞洗衣服示爱的感觉。

下午的时候，我做了会儿下周要答辩的PPT后就发消息给她说我困了，准备睡会儿，她交代我要多盖一床被子。一觉醒来快五点钟了，她六点半下班，由于需要炖一个冬瓜排骨汤，我赶紧起身准备食材并发消息给她说明很想她。到六点半了，她发消息给我说准备下班并询问我学校有事情吗，我回复到没有呀，怎么了宝。我这里感觉到了她有点不大对劲了，但她没回复我。回来后，我发现她没有很开心，于是我把煲好的汤端出来到桌子上准备盛给她。她突然对我说，她不喝汤，我愣了一会儿，心里有点懊悔，她之前讲过她不喝汤的。但好在只是不喝汤，她说里面的食材还是可以盛出来吃的，我拿碗筷给她，示意她坐在凳子上先吃，别饿着了，我去把剩下的土豆炖平菇给炒完。在炒的时候，由于厨房和餐桌之间是玻璃门，我看到她很享受再吃，心里很高兴。做好这道菜后，我端过去给她尝了尝，她说和她喜欢吃的不是一个味道，可能放的调料不是很对。接着她去盛了一碗米饭和我边闲聊着厨艺边吃，结束的时候都还剩一点点就是，之后我把厨房收拾完毕后，又和她坐在沙发上看着纪录片。

我感觉情侣之间需要多一些深层次精神上的交流，于是我提议我们来聊一些思想和情感相关的话题，她允诺了。小七思考每个问题的逻辑都很清晰，她很明白自己需要什么样子的爱情。我

问她我不知道为什么会突然对她特别喜欢，她没开玩笑的回答：“因为我很优秀，喜欢我很正常。”我从心里也觉得她很优秀，所以也认可了。我接着又问她喜欢我什么呢，她这么优秀追她的人应该很多，为什么会选择我呢？她说：“喜欢你很多的点。”“比如呢？”“实用性，比如会做饭。”这其中我调侃道今天晚上回来她都没有夸我给她炖了快两个小时的汤，没等她说话我又道歉说我忘记了不喜欢喝汤。她说我说话很有意思，先把她说一顿，然后又自己道歉，让她没有办法反驳我，跟网上学的模板一样，而且这个问题不止一次出现过。我其实心里知道我说话有这个毛病，她说如果是无心的，那就是情商有点低或者说话方式不对，不如不说。我接受了，并暗自下决心要改掉这个毛病，每次说话前，得思考一下说这句话的目的和逻辑是什么，这样说出来有没有传达好自己心里想的意思。目前和我相处的所有人中，并没有一个像她一样敢于直接说出我的问题的人，和她相处的过程，我仿佛一个未经世事的孩子，暴露的一览无余。我想，她是能够帮助我成长的人吧，遇到她真的很幸运。

关于独立，这个话题的引子是我问她我除了言语上的问题外，还有别的没有，她说我有点太黏人了，不是很习惯。在她很小的时候父母想再生一个孩子，被她给拒绝了。从幼儿园开始她就一个人睡觉，习惯了自己一个人。她的房子是有两个房间的，没有考虑过出租和同居，我问她今晚我在哪里睡觉，她自然的回答不想和我一起。说罢，她又告诉我说她明天下午想要自己一个人出去玩玩，我意识到我该走了，于是我回答到明天中午我买票回南京吧，她同意了。我现在明白了应该是我们之间过快的感情进展对她独立生活的节奏产生了干扰，她需要个人空间以及适应我的存在。但是当时没有，处在恋爱中的我经常脑子不是很清楚，还有点因为她不和我同床共枕而感到伤心。

关于她的成熟，我认为一个人成熟的标志是对自己有个清晰的认识，大部分时间都知道自己想要什么。她从小到大都是很独立的人，家里之前貌似是经商的，小时候就见识过商K等一些只有大人才会接触到的一些场景，所以心理上会成熟很多。我问她我是不是不太擅长表达自己想要什么，因为我也感觉到自己有这个问题。她说我从来没有表达自己想要什么，在我和她相处的这段时间，都在询问她想要什么。你应该要说出来自己想要什么，然后再了解别人想要什么，每个人都说完自己的需求，互相匹配，就好比找一个爱我的人还是我爱的人，一个是从别人出发，一个是从自我出发，每个人都抱着这个想法的话，降低对另一半的要求，一定都可以 match 的。我点了点头，心里想小七肯定会选择她爱的人作为恋人吧。大概聊了一个小时左右，我俩都困了，就各自回房间睡觉去了。

12月23日第二天早上我先醒来洗漱完毕后，去厨房煮玉米和蒸包子。小七起床后，我告诉她做好早餐了，赶紧来吃。她说玉米暂时不想吃，我就从厨房给她把包子和热好的牛奶端出来放桌子上，自己也夹了一根玉米和她一起吃完了早饭，之后俩人就在沙发上看了一会儿国漫，这期间她应该是饿了，把剩下的一根玉米给吃完了。到中午了我没吃午饭，收拾东西准备前往镇江南站了，不想打扰她下午的行程。然后，我不知道她是什么时候把我送给她在鸡鸣寺祈的手串放在了包装袋里，她起身把那个原封不动的交到我手上，说我们不太合适，我愣了一下，心里感觉空落落的，但还是接收了。她告诉我说以后不要说这个手串放了很久，可以说是当下特意去鸡鸣寺为她祈的，不然显得是没人要才送出去，我心情很不好，只管点头了。接着她把我之前买的毛巾和鞋子等以后常来需要的生活用品全都给我打包好了，装进了我的行李箱里面。我默不作声，一切来的太突然了，我感觉到我好像被骗了一样，或者说做了一个爱情的梦，现在梦醒了。站在门口，我问小七，你不爱我了吗，之前的卿卿我我都算什么呢？她说，喜欢你是真的，你应该能感觉得到，但是喜欢不是爱，爱情是需要物质来支撑的。我茫然了，胡乱的问道，我会努力的，还有机会挽回你吗？她没回答，给了我一个拥抱后，我就怅然若失的提着行李箱朝着镇江南站赶

了。

路上回忆起我们相处的日子，给她发消息说谢谢宝贝，这些天确实是得到了成长，也明白你说的。她回复我说在她眼里我很可爱，我问她可以不要删除微信吗，她说好。回到学校后，我独自去吃了我在食堂最爱吃的鱼粉，心情不好还剩一半没有吃完。想到这个，就给她发消息说冰箱里面的菜，如果她不想做就扔了吧，谁知道她回复说菜心炒了吃完了，我顿感伤心，很想哭。她很吃惊，问了我为什么要哭呢，说人和人的关系都是流动的，你以后会明白什么是喜欢和爱的。

“我有空的时候想见你可以去看你吗？”

“可以，来的时候提前说。”

“好的，我会的。”

2024年12月16日，未完待续…

4. Conclusion

这场七天恋爱，让主编完成了一次痛苦但必要的自我认知觉醒：

最大的收获是认清了“不配得感”的本质——我一直在问“我配得到她吗？”，把价值判断权交给了对方。分手后我才明白，真正的问题不是“配不配”，而是我从未问过自己“我想要什么”。我习惯性地迎合（“你想吃什么？”“我都可以”），通过过度付出（凌晨4点订花、做三餐、洗袜子）来乞求认可，陷入了典型的“讨好型”人格陷阱。

第二个成长是学会识别“喜欢≠爱”——我把72小时内的生理唤起误判为“灵魂共鸣”，把她的性开放误读为“她爱我”。她说得很清楚：“喜欢是即时的吸引，爱需要物质支撑和时间验证”。这让我理解了现代恋爱的残酷真相：感情不是童话，而是两个成年人的风险投资。

第三个成长是理解了“独立性错配”的致命性——她9岁就独居、25岁已购房，是高度自主的独立型人格；而我需要频繁确认关系、害怕独处，是情感依赖型。当独立型遇到依赖型，前者会窒息，后者会受伤。我终于明白，努力不能改变匹配度。

第四个成长是学会观察“撤退信号”——她说“没胃口”时我还问要不要吃面，说“去隔壁房间睡”我以为是打呼噜太吵，退还手串我还问“还有机会吗”。现在我懂了：不同床=拒绝亲密、需要独处=边界被侵犯、退礼物=关系终止。这些都是红灯，不是黄灯。

最深层的成长是“从被爱到爱自己”——我不再把自我价值建立在他人评价上，开始坦诚面对自己的“脑残”行为（突然到访、说话不过脑），并有勇气把这份“失败”写成15000字作为《Emotion》创刊第一期发表。最珍贵的不是学会如何“得到”一个人，而是学会如何成为更好的自己。

遇到她虽然很幸运，但更幸运的是，我终于看清了自己。这场看似失败的恋爱，其实是一次加速的成人礼。

5. Acknowledgements

感谢2024年底那几张往返南京与镇江的高铁票，它们承载了本研究最鲜活也最沉重的原始数据。感谢镇江南站路灯下那只曾围着我打转的小黑猫，它在数据采集的最末端，提供了非语言类的情感慰藉。最后，特别感谢那个曾在寒风中提着碎冰蓝玫瑰、甚至试图通过洗袜子来留住一段关系的自己——虽然那次“实验”最终宣告 Rejected，但正是那次彻底的碎裂，才让如今的

《Emotion》得以正式诞生。感谢时间这位最权威的审稿人，它让曾经无法发表的心碎，成为了今日可以被理性审视的 Abstract。

6. References

- [1] 青藤之恋算法中心. 数字化社交语境下的异质性匹配逻辑与用户留存研究, 2023, 7(12): 101-105.
- [2] 坂元裕二. 审美重合与情感稳态坍塌的非线性动力学关系: 以《花束般的恋爱》为例, 2021.
- [3] 韦斯塔比. 打开一颗心: 临床外科学与人文感知的交叉视角, 2017.
- [4] 上野千鹤子. 独立意识在亲密关系边界中的定量研究, 2021.
- [5] 某匿名同门. 南京-镇江通勤频次与个体情感能量消耗的负相关性分析, 实验室八卦通志, 2025, 12(3): 45-48.

7. Author's Note | 作者声明

本文是主编基于两年前亲身经历撰写的成长复盘。文中涉及的情感困惑、认知盲区和行为失误均为真实记录，旨在为读者提供可借鉴的“情感原始数据”。

《Emotion》倡导：

- 坦诚面对自己的不成熟
- 理性讨论情感议题
- 尊重不同的恋爱观和价值观

请以成长的视角阅读，而非评判的立场。感谢理解。