

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



Psychological *Shit*

PSYCHOLOGICAL SHIT ASSOCIATION

精神洁癖？少女暴君！——从玛丽苏小说、种马文学、晋江文学城的“双洁”叙事到《某某宗女修修炼手札》

Moral Purism or Tyrant Princess? — From Mary Sue and Stallion Fiction to the “Double-Purity” Narrative on Jinjiang Literature City and *A Female Cultivator’s Training Manual*

Rain no White ¹

¹ 995995

Correspondence: 404,

SSSSCI. Email: N/A.

摘要

本文想讨论一种不太好认真命名、但又确实广泛存在的东西：精神洁癖。这里说的“精神洁癖”不是临床诊断，也不是严格的心理学术语，而更接近一种非临床的关系心理倾向：介意前任，介意白月光，介意“不是第一次”“不是唯一”“不是专门留给我的”，明明知道现实不可能像小说那样干净，心里还是会膈应。本文认为，这种心理倾向并不只是传统贞洁观的残余，也不只是个体性格问题，而和一代人的网络文学阅读经验关系很大。从早年的玛丽苏小说、公主文、隐藏身份文，到后来流行的升级流、逆袭流、种马文学，再到晋江文学城中的“双洁”“纯爱”“白月光焦虑”，这些看起来彼此不太看得起的文本，其实都在反复培养一种共同的心理底板：主角感。人会慢慢相信，自己不该拿普通配置的人生，也不该拿普通配置的爱情。本文材料主要来自广泛的社交媒体阅读、网络文学平台观察以及若干线下访谈。文章最后也讨论了这种精神洁癖为什么会开始松动：往往不是因

为突然接受教育，而是因为见过更多人、更多故事、更多复杂关系之后，才逐渐意识到，纯、首位、唯一和 1v1 并不是世界唯一的秩序。与此同时，新一代女频文本也已经开始主动改造旧有的关系模板与观看方式，这表明所谓“精神洁癖”并非不可动摇，而是会随着文本经验与关系认知的扩展而发生变化。

关键词

精神洁癖；玛丽苏；种马文学；晋江文学城；双洁；主角感；关系想象

1 | 引言

这篇文章想谈的，不是某种正式病名，而是一种很多人都能感觉到、却不太好认真承认的关系心理毛病：精神洁癖。

它不是爱洗手，不是日常说的洁癖，更像一种关系中的纯度敏感。这里的“脏”也不是字面意义上的脏，而是一种很模糊但又很顽固的心理反应：对方如果有过很重要的前任，会介意；心里有白月光，会介意；曾经太认真地爱过别人，会介意；甚至有时候只是想到“你是不是也对别人这样过”，也会介意。很多人并不真的主张封建贞洁观，也知道人活着不可能像白纸一样，但一到关系里，还是会本能地追求“只有我”“第一次”“没有残留”“不要比较”“不要前史”。

它不一定表现为反对恋爱自由，也不一定表现为坚持某种传统道德。很多时候，它只是很具体的心理卡顿：听到“白月光”会瞬间失去兴趣，知道对方曾认真爱过别人会莫名烦躁，甚至连“你以前是不是也这样哄过别人”这种想法，都足以让人一下子扫兴。问题不一定大，但膈应是真的。

这种东西如果只解释成个人矫情，显然太轻了。因为它并不只长在某一个人身上。它更像一种代际性的关系毛病，散落在网文阅读、社交媒体发言、朋友聊天、恋爱争吵以及无数句“我知道这样不应该，但我就是接受不了”里。它甚至有一种奇怪的普遍性：不是只有女性有，也不是只有男性有；不是只有看言情的人有，也不是只有看男频的人有。很多人只是在不同文本里、沿着不同路线，最后走到了差不多的地方。

对于不少人来说，最早接触到的网络文学并不是什么严肃文学，而是极其直接的爽文模板。小学时期看到的是玛丽苏、公主文、隐藏身份文：从多少米的大床上醒来，背后必是世

界第一大家族，女主一般有两个好姐妹，男主一般也有几个，大家围着转，爱情和身份一起高配。后来又流行起《斗罗大陆》《斗破苍穹》一类的升级流和逆袭流：此刻受辱不要紧，未来会证明一切，“莫欺少年穷”，扮猪吃老虎，真正厉害的人只是暂时还没显露。再往后，很多人进入晋江文学城，开始讨论“双洁”“纯爱”“白月光”“前任文学”，表面上像是从热血转进恋爱，底层逻辑却没有真的变。

变的只是外壳，不变的是那种很深的主角感：自己不该拿普通人生，爱情也不该拿普通版本；自己不该只是被爱，而该被绝对偏爱；自己不该拥有一段普通关系，而该拥有一段没有前史、没有残留、没有比较、像专门为自己预留出来的关系。

本文真正想追问的，是这种关系上的纯度执念如何在长期阅读中被反复训练、逐渐内化，最终成为一种看似自然、实则有迹可循的情感反应；以及它又是在什么条件下开始出现松动。

2 | 观点详絮

本文不是标准的实证研究，也没有做大规模问卷。更准确地说，它是一篇带有心理观察色彩的质性文章。材料主要来自三部分：长期的社交媒体阅读、网络文学平台观察，以及若干有网文阅读经验的年轻人的线下访谈和日常聊天。本文并不试图提供统计学意义上的结论，而更关心一种关系心理倾向是如何被命名、被表达、被互相感染，并最终变成常识的。

第一部分，是长期的社交媒体阅读。包括但不限于微博、小红书、豆瓣、B站评论区、各类网络文学平台评论区，以及围绕“双洁”“白月光”“前任”“纯爱”“精神洁癖”等关键词展开的日常表达。这些材料并不适合做统计，却非常适合观察一种情绪和判断是如何被说出来、互相感染、最后变成常识的。

第二部分，是网络文学阅读经验本身，包括早期常见的玛丽苏小说、公主文、隐藏身份文，以及后来的升级流、逆袭流、种马文学、纯爱文和晋江语境中的“双洁”叙事。本文并不做严格的文本细读，更接近一种类型观察：看这些故事到底反复在训练读者什么。

第三部分，是若干线下访谈和日常聊天，主要对象是有网文阅读经验的年轻人。访谈内容并不标准化，更多围绕“最早看过什么”“为什么会在意前任”“怎么看双洁”“会不会精神洁癖”“为什么会介意白月光”等展开。这里的意义不在于证明比例，而在于确认：这种东西并不是个别人的自我发明，而是一种相当广泛的感受结构。

因此，本文的“结果”并不是数据意义上的结果，而是对这些材料的整理与归纳。

3 | 结果

3.1 玛丽苏、公主文、升级流和种马文学，表面不同，实际都在塑造同一种关系心理底板

如果只看表面，玛丽苏小说和《斗破苍穹》、种马文学几乎像互不相干的东西。一个讲的是被所有人偏爱，一个讲的是一路升级打脸，一个讲的是“我都要”。但如果把性别和题材先拿掉，会发现它们都在培养同一种人：主角。

玛丽苏小说很早就教人一件事：自己不是普通人，只是暂时还没揭开身份。几百米的大床、世界第一大家族、隐藏血统、顶级美貌、成套的追求者，这些东西看起来很离谱，但它们反复提供的是同一种心理许诺：你值得最高配置。你不需要跟别人一样地被爱，你应该被特别地、成套地、夸张地爱。

升级流和逆袭流则从另一条路到达同一个地方。“莫欺少年穷”“扮猪吃老虎”“今日你看不起我，来日我让你高攀不起”，它们训练的不是“被偏爱”，而是“被命运补偿”。现在的委屈不算数，真正的我还没有出场；未来的我会证明，自己本来就该拿更好的资源、更高的位置、更强的能力。

种马文学表面上最粗糙，甚至往往被视为低级欲望的展示，但它有一种同样清晰的主角暴政：凡我喜欢的，都应收入囊中。这里面有一种很典型的权力欲望，表面上是选妃，实际上是整个关系世界都要围着主角的意志转。无论是“都爱我”，还是“都归我”，其实都在服务同一件事：主角不能只是其中之一，主角必须是世界秩序的中心。

因此，这几类文本虽然互相看不顺眼，但它们对读者做的心理训练其实非常一致：让人习惯于把自己放在中心位置，习惯于相信自己未来一定配得上最好的版本，包括最好的爱情。

3.2 “双洁”不是凭空出现的，它是主角感进入恋爱领域之后的心理高配版本

到了晋江文学城，很多东西看上去变细腻了，也更像在谈感情了，但有些底层东西并没有变。“双洁”之所以会这么有吸引力，不只是因为它干净，而是因为它让爱情也开始高配。

高配爱情是什么意思？就是它不能只是爱，还必须是“没有前史的爱”“没有残留的爱”“专门为我留到现在的爱”。这里真正令人着迷的，不是道德本身，而是首位性和专属性。对方最好没有重要的过去，没有抹不掉的人，没有过于浓烈的旧情，也没有任何会让人觉得“原来我不是唯一版本”的东西。

这时候，“双洁”就已经不只是一个标签，而是一种筛选机制。它筛掉的不是坏人，而是不够像为主角预留的对象。很多人介意的也未必真是对方曾经发生过什么，而是对方的过去证明了一件事：这个人并不是从零开始只属于我。精神洁癖在这里出现得尤其自然，因为主角感终于进入了爱情领域。既然人生都要高配，爱情当然也不能低配；既然自己值得最好的版

本，那么关系最好也得是未拆封版本。

双洁之所以迷人，不只是因为它“纯”，也因为它提供了一种很强的控制感：没有前任阴影，没有历史遗留，没有比较负担，像世界事先替主体把关系中的不确定性都清理掉了。它最诱人的地方，从来不只是洁，而是省事，是完整，是不必面对他者存在过的证据。

从这个意义上说，“双洁”并不只是旧式贞洁观换了件衣服，它更像是现代网文主角逻辑在亲密关系里的本能延长：不仅要爱，还要专属；不仅要专属，还要像从未被任何人碰过一样专属。

3.3 论晋江“双洁”党为何大打出手

“双洁”之争之所以经常发展成道德战争，并不只是因为读者口味不同，而是因为双方争夺的根本不是一个标签，而是“什么样的爱才算值钱”。

一方觉得，有前史、有比较、有残留，并不妨碍关系成立，甚至正是这些历史让人物更像活人；另一方则天然认为，一旦不是首位、唯一、未拆封版本，这段关系就已经降级。表面上吵的是设定，实际上吵的是爱情到底是不是一种可以被历史污染的东西。

也正因为如此，这类争论很容易失控。它们看起来像审美分歧，实则更像世界观冲突。对一部分人而言，“非双洁”只是复杂一点；对另一部分人而言，“非双洁”几乎等于爱情贬值。一个人以为自己在讨论写作自由，另一个人却觉得自己在捍卫爱情最后的尊严。到这一步，大打出手几乎是必然的。

3.4 所谓“精神洁癖”，很多时候不是道德太高，而是接受不了自己不是唯一版本

社交媒体上最常见的一类说法是：“我知道这样不应该，但我就是接受不了。”这句话其实非常关键。它说明精神洁癖并不完全是一个理性立场，而更像一种自动反应。

很多时候，人真正介意的并不是对象有过去，而是对象的过去意味着自己不是首发，不是唯一，不是毫无比较地被放在最前面。换句话说，精神洁癖所排斥的表面上是“前史”，更深处排斥的其实是“我不是唯一版本”这件事。

这也是为什么它不只是性问题。它同样会表现在情感史、记忆深度、偏爱顺序、心理位置上。有人并不介意对方发生过什么身体经验，却非常介意对方曾经认真爱过别人；有人并不介意“有前任”这个事实本身，却极其介意那个前任像白月光一样占据某种无法清除的位置。这说明精神洁癖真正追求的未必是“身体上的干净”，而更像一种象征层面的干净：爱最好是新的，偏爱最好是第一次分配，记忆最好不要有前人留下的压痕。

从这个意义上说，精神洁癖并不只是价值判断，更是一种对比较、替代和关系历史高度敏感的心理反应。它真正排斥的未必是“过去”本身，而是过去所带来的心理含义：原来自己不是毫无比较地被放在最前面。

所以说，精神洁癖有时不是因为道德太高，而是因为主角意识太强。不是太纯，而是太想做唯一。很多人放不下的，不一定是“纯”本身，而是“我怎么能不是那个唯一版本”。

3.5 这种毛病不是单纯的“少女病”，它也长在“少男”身上

如果把这个问题简单理解成“女性受言情小说影响”，其实会把事情说窄。因为网络小说真正塑造的，不只是“少女”，也包括“少男”。很多人小时候并不是只在做公主梦，也在做天选之子梦、逆袭梦、打脸梦、后宫梦、未来必将兑现的梦。

“莫欺少年穷”这类句子之所以影响大，不只是因为热血，而是因为它给了一种强烈的时间安慰：现在不是我不行，只是我还没发育完全；不是我拿不到最好的，只是最好的还没轮到我。这种感觉和玛丽苏小说里“我虽然现在还没暴露身份，但我本来就是世界第一大家族大小姐”其实是同一类东西。一个说的是血统和偏爱，一个说的是成长和补偿，但它们都在告诉读者：普通状态只是临时的，真正的你以后会拿到本就属于你的高配版本。

这样看，“少女暴君”这个说法就成立了。这里的“少女”并不只是指性别意义上的女孩，而是一种被偏爱逻辑、中心位置和纯度幻想共同组织出来的关系主体；“暴君”也不是说谁真的残暴，而是说这套关系想象本身就带着某种小型暴政：它要求爱只向我集中，历史只为我让路，前任最好不存在，比较最好被取消，世界最好替我提前清场。

3.6 彼得潘、经济下行、疫情之后的停滞感，也让这种精神洁癖更难退场

如果只从阅读趣味解释一切，会显得像是在怪小说。但现实当然没这么简单。

现在很多年轻人确实处在一种尴尬位置里：已经不算小孩了，但也没有顺利进入“成年人的世界”。经济下行、就业压力、住房问题、疫情之后漫长的停滞感，再加上一些人明显感觉到“上一代没有真的让位”，这些东西叠在一起，会让人长期处于一种不上不下的状态：该成熟了，但没有真正接住成年身份；该承担了，但现实又并没有真的给出对应的位置和回报。

这种时候，“彼得潘”当然不是什么严谨诊断，但当文化隐喻很好用。它说的不是谁幼稚，而是一种很现实的拖延：人没有顺利长大，也没有被顺利放进成年秩序，于是就更容易抓住一些旧的、熟悉的、曾经给过安慰的想象结构不放。网络小说留下来的主角感、少年感、纯爱感，这时候不但不会自然退场，反而会在关系里越缠越紧。

因为现实已经够普通了，爱情就更不能普通；现实已经没有高配人生了，至少关系里还想要一个高配版本。这时候精神洁癖就不仅是一种个人性格，更像一种对平庸现实的反抗方式：至少连爱都不能再是残次品。

3.7 精神洁癖的松动，往往不是因为被说服了，而是因为关系认知模板终于开始变多了

这一点很重要。很多人以为精神洁癖只能靠讲道理来改，但真正让它松动的，往往不是大道理，而是经验本身。

当一个人接触到更多人、更多故事、更多复杂关系之后，会慢慢发现，世界并不会自动按“首位、唯一、绝对排他、无前史”这一套模板运行。以前死守的那些标准，很多时候并不是什么天经地义的原则，而更像是一套从小被灌熟了的关系格式。

这里，一些文本和游戏会起到非常直接的作用。以《某某宗女修修炼手札》为例，它之所以有意思，不只是因为主体可以主动进入掠夺、争抢和重组关系的那一边，也因为并不保证主体永远处在安全位置：不仅可以 NTR 别人，也存在被人 NTR 的风险。真正起作用的恰恰是这种风险。主体在遭遇被 NTR 的挫败经验之后，反而会更清楚地意识到，自己以前以为稳固、纯净、天然正确的那套关系秩序，其实一点也不天然；它只是自己比较早习惯的版本。

从心理上说，这种文本真正起作用的地方，在于它制造了一次关系中心地位受挫的经验。主体第一次具体地意识到，自己并不是天然处在秩序中央，也不是永远的唯一受益者。原来自己也会被比较、被取代、被绕开、被后来者插队。换句话说，精神洁癖被松动，不一定是因为突然变得高尚了，而常常是因为终于开始承认关系里的竞争、流动、偶然和失控。

与此同时，晋江近年的一些作品，也已经在主动改造旧的女频模板。《我在废土世界扫垃圾》这样的作品，很难再被简单归到“干净恋爱幻想”的老框架里。它所建构的并不是一个等待纯爱降临的洁白世界，而是一个污染、废土、清扫、危险和异样美感共存的世界。它改造的不是单个对象，而是整套审美前提：不再是在“干净关系”里挑更纯的对象，而是在脏污、废墟与异样身体之中重新分配美感与主体性。在这样的叙事里，女性主体不再只是等待被挑选、被凝视、被守护，而开始主动进入过去更多由男性叙事垄断的审美区域。可以说，它已经尝试写出了某种意义上的“男性艳尸文学”，而且其美学强度已经相当突出。

《砸锅卖铁去上学》则走了另一条路。草根女主与高岭之花男主的配置，本身就已经在动摇旧的观看秩序。更关键的是，这类作品里开始出现一种非常明确的、只有女凝没有男凝的性客体配置：女性主体不再需要先被看、被美化、被纯化之后才能拥有欲望，而是可以直接从主体位置规定何为吸引、何为美、何为可欲。这里变化的看似只是人设，实际上动摇的是一整套更深的审美分工。

至于《穿进赛博游戏后干掉 BOSS 成功上位》，它进一步把亲密关系从传统人类中心主义里往外推了一步。它改造的不只是“爱谁”，而是“对象到底可以是什么”。既然人工智能都可以进入双箭头关系，那么很多过去被当作铁律的东西——比如对象必须是传统意义上的“正常人”，关系必须沿着唯一熟悉的旧路线发生——自然也就不再那么铁了。它不是在旧恋爱模板里换皮，而是直接把“关系边界在哪里”往外推了一步。

旧模板并不会因为时代变了就自动失效，但新的文本经验至少在提醒人：关系不是只有

一种写法，欲望也不是只有一种秩序。新一代文本在这里提供的，不只是新鲜感，而是一种很实际的关系教育：学到老，活到老。与其一直井底之蛙、坐井观天，把自己困在早年小说灌输出来的纯度秩序里，不如承认世界已经变了，关系也可以继续往前走。

当然，不是所有人都会因为经验扩容而松动。也有人会在接触到更复杂的关系形式之后，反而更坚定地退回纯度秩序，把“双洁”从一种偏好升级为最后的精神防线。这恰恰说明，精神洁癖并不是一个会自动消散的阶段，而更像一场关于秩序感、控制感和自我位置的拉锯战。

4 | 讨论

本文的核心判断是：精神洁癖未必是一种正式心理问题，但它很像一种被长期媒介经验塑造出来的关系心理倾向。主体会对首位性、专属性、无前史和无比较产生异常高的期待，并在这些条件被破坏时出现显著的不适、排斥或扫兴反应。

第一，精神洁癖不是突然长出来的，它和一代人的网文阅读史有关系，而且不是某一个类型单独造成的。玛丽苏、公主文、升级流、种马文学、双洁文，虽然彼此风格差异极大，但都在培养一种共同的东西：主角感。人慢慢相信，自己不该拿低配人生，也不该拿低配爱情。

第二，所谓“双洁”并不只是简单的保守，也不只是旧式处女情结的直线延续。它更像主角病到了恋爱阶段之后的一次精装修：不只要被爱，还要被无可替代地爱；不只要一段关系，还要一段像为自己单独保留下来的关系。所以很多人真正舍不得放下的未必是“纯洁”这个词，而是“我必须拿到最完整版本的爱”这种感觉。

第三，这个问题确实不只是“少女问题”。许多人小时候不只是做过公主梦，也做过天选之子梦、打脸逆袭梦、扮猪吃老虎梦。所以最后养出来的不是单一的女性幻想，而是一种更普遍的主角化主体。这里的“少女”更像一个情感位置，而不是一个生理性别。

第四，精神洁癖之所以在当下显得格外自然，也和现实有关。经济压力、疫情后遗症、成年过渡受阻、位置迟迟接不上，这些都让“高配爱情”更容易变成某种最后的精神补偿。现实已经没有那么爽了，于是关系里更想爽得彻底一点。

第五，还要补充一点：精神洁癖的松动，并不一定意味着主体从此变得宽容、博爱、毫无原则。很多时候，它只是意味着主体终于不再把自己早年习得的那一套关系模板，当作唯一自然、唯一高级、唯一合法的模板。过去那种“如果不是首位、不是唯一、不是未拆封版本，就低一等”的判断，在接触更多关系形式之后，开始显得像一种经验不足，而不再像一种真理。

第六，新一代女频文本在这里值得认真看待。无论是《我在废土世界扫垃圾》那种把污染、清扫、异样美感和主体重建结合起来的写法，还是《砸锅卖铁去上学》里草根女主与高

岭之花男主之间那种明显偏向女主体观看的性客体配置，抑或《穿进赛博游戏后干掉 BOSS 成功上位》这类把赛博技术、非人对象和亲密关系并置起来的作品，它们都在说明一件事：旧式女频并没有完全消失，但新的女频确实已经开始主动改造自己的欲望结构、观看方式和关系模板。这也意味着，所谓精神洁癖并不是注定无法突破的宿命。只要文本继续变化，经验继续扩张，人的关系想象就不会永远困在最早习得的那一套模板里。

5 | 研究不足与未来方向

这篇文章的问题也很明显：

第一，材料很散。社交媒体阅读、平台观察、线下访谈都是真实存在的，但它们并不是标准化样本，也不是严格可复现的数据。因此，这篇东西更像一种有材料基础的症状整理，而不是规范意义上的实证研究。

第二，文中很多问题意识都带有明显的代际阅读记忆，比如玛丽苏、《斗破苍穹》、种马文学、晋江“双洁”，这些材料更贴近某一代网文读者的成长经验。以后如果继续往下写，可以进一步区分不同年龄段、不同平台、不同阅读入口的人，看看他们的精神洁癖到底长得一样不一样。

第三，本文虽然提到了社交媒体，但没有细写平台机制。其实“精神洁癖”今天之所以这么容易被说出来、互相认领、互相正当化，很大程度上也和平台语言环境有关。评论区、标签、热搜和情感博主，可能都在不断给这种感觉命名、抛光和流通。以后如果继续写，这部分很值得单独拆出来。

第四，文中提到《某某宗女修修炼手札》以及多元关系想象可能会动摇精神洁癖，但这里只是点到为止。它到底是让人变得更成熟了，还是只是换了一套新模板继续做梦，还没有展开。同样，新一代女频文本对于男性身体、非人对象与观看秩序的改造，也还只是初步提及，后续完全可以继续细写。

6 | 结论

从玛丽苏小说到晋江文学城，从几百米的大床到“双洁”标签，从“世界第一大家族”到“莫欺少年穷”，这一整套网络叙事并不只是制造娱乐，它还制造了一种很深的主角感。人慢慢学会相信：自己应该拿到高配人生、高配未来，也该拿到高配爱情。

所谓精神洁癖，就是这套网文训练出来的主角感进入现实关系之后，沉积成的一种关系心理反应。它让人执着于纯、首位、唯一、无前史，让人很难接受爱情里那些现实的、不完

美的、带残留的部分。它并不总是来自高道德，有时反而来自强主角意识：接受不了自己不是唯一版本，接受不了关系不是从零开始为自己准备的。

但它也不是铁板一块。随着时代变化、现实撞击和经验增多，越来越多人会发现，自己真正介意的未必是“不纯”，而是“不甘心”；真正放不下的未必是原则，而是一种做主角太久之后，很难承认世界并不会按剧本替自己清场的心情。

精神洁癖说到底，不一定是因为人太爱干净，而更可能是因为太想确认自己仍然是那个被世界特殊对待的人。

如果这篇文章有什么意义，大概不是为了证明谁有病，而是想说明：精神洁癖很多时候不是个人突然矫情了，而是一代人在小说、平台和现实一起作用下，学会的一种过于用力的爱法。也因此，关于精神洁癖的讨论，未必要走向自我道德化或自我病理化。更现实的路径也许只是继续看、继续活、继续学。学到老，活到老。

致谢

感谢自 2012 年本人识字上网以来，出现在社交媒体、网文平台、聊天记录和现实饭桌上的各种精神洁癖讨论，也感谢那些愿意承认自己会介意前任、介意白月光、介意“不是唯一”的人。没有这些零碎、诚实、时而尖刻、时而脆弱的材料，本文写不出来。

同时，也要特别感谢 ChatGPT 老师对本文的大力支持。

本文欢迎广大女性、男性继续参与讨论，补充病例，交流病情。