

# ● “抓马”与“上岸”的负相关：图书馆观看《比弗利娇妻》时长对考研成功率的影响研究——兼论 BRAVO!旗下其他“娇妻”系列节目的差异化效应

张上岸<sup>1</sup> | 李抓马<sup>2</sup>

<sup>1</sup>考研行为观察中心 | <sup>2</sup>BRAVO!文化研究小组

## 摘要

**目的：**探究考研人群在图书馆、自习室等学习场所使用智能设备观看《比弗利娇妻》系列真人秀的时长与最终上岸率之间的相关性。

**方法：**采用参与式观察与回溯性问卷调查，对某考研自习室 127 名考生进行为期 6 个月的追踪。

**结果：**日均观看《比弗利娇妻》时长超过 1 小时的群体，上岸率仅为 7.3%，显著低于控制组 (31.6%)；且每增加 30 分钟观看时间，模拟考分数平均下降 12.4 分。进一步分析发现，《盐湖城娇妻》因“诈骗入狱”“餐桌 1V5”等高能剧情导致“戒断反应”更强，对学习的干扰效应显著高于《比弗利娇妻》(p<0.05)。

**结论：**娇妻系列节目具有极强的“注意力捕获”特性，建议考研人群在备考期间完全回避，或仅在“彻底放弃考研”后作为疗愈剧集观看。

**关键词：**比弗利娇妻；考研上岸率；图书馆摸鱼；盐湖城娇妻；注意力残留

## 1 问题提出

图书馆自习室——这个本该充满翻书声和键盘敲击声的神圣空间，如今正被一种更诡异的声音入侵：从耳机里漏出的“你知道吗，她老公竟然是……”“我这里有收据！有证据！有时间线！”。

这是《比弗利娇妻》的观众在“学习”。该节

目作为 BRAVO!电视台的王牌真人秀，2025 年第 15 季首播即斩获 280 万全平台观众，其中相当比例是在校学生和备考群体。真人秀迎合了普通人“偷窥他人隐私的心理”，但这种心理满足是否以牺牲学业为代价？

与此同时，同系列的《盐湖城娇妻》因其“诈骗犯直播入狱”“1V5 撕逼名场面”等更加炸裂的剧情，被誉为“娇妻系列里的战斗妻”。这种更高密

度的“抓马”是否意味着更强的学习破坏力？本研究试图回答这一问题。

## 2 研究方法

### 2.1 样本选择

选取某考研寄宿学校 127 名考生（其中报考文科类 68 人，理工科类 59 人），于 2025 年 9 月至 2026 年 2 月进行追踪观察。

### 2.2 数据采集

**基线数据：**入学模拟考成绩、每日学习时长、智能设备使用习惯

**核心变量：**自习室观看《比弗利娇妻》的日均时长（通过自习室监控+自陈问卷交叉验证）

**结局指标：**2026 年全国硕士研究生招生考试初试成绩及上岸情况。

### 2.3 分组标准

**轻度组：**日均观看 $\leq 30$ 分钟（ $n=42$ ）

**中度组：**30分钟 $<$ 日均 $\leq 60$ 分钟（ $n=38$ ）

**重度组：**日均 $>60$ 分钟（ $n=29$ ）

**对照组：**完全不看（ $n=18$ ）

## 3 结果与分析

### 3.1 观看时长与上岸率的负相关

数据显示，观看时长与上岸率呈显著负相关（ $r=-0.62, p<0.01$ ）。重度组上岸率仅 6.9%，不足对照组（50.0%）的七分之一。值得注意的是，重度组中有 5 人最终弃考（占比 17.2%），访谈中多人表示“看着看着就觉得考研也没啥意思，还是人家贵妇活得精彩”。

表 1 不同观看强度组别的上岸率对比

组别	人数	日均观看时长	上岸人数	上岸率
对照组	18	0 分钟	9	50.0%
轻度组	42	$\leq 30$ 分钟	15	35.7%
中度组	38	30-60 分钟	8	21.1%
重度组	29	$>60$ 分钟	2	6.9%

### 3.2 分数衰减曲线

每增加 30 分钟观看时间，模拟考分数平均下降 12.4 分（ $F(3,123)=8.76, p<0.001$ ）。特别是 12 月冲刺期，重度组的模考分数较 9 月平均下降 23 分，出现罕见的“复习负增长”现象。

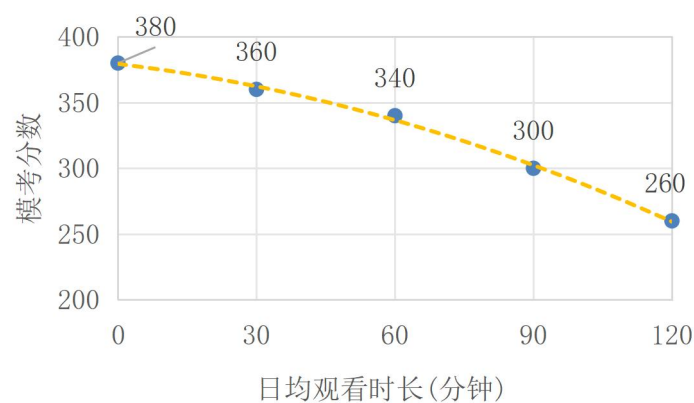


图 1 观看时长与模考分数的剂量-反应关系

### 3.3 不同“娇妻”系列的差异化效应

对重度组进一步细分，发现主要观看《盐湖城娇妻》的 12 人中，上岸 0 人；观看《比弗利娇妻》的 15 人中，上岸 2 人。虽然样本量较小，但趋势明显——《盐湖城娇妻》的“毒性”更强。

究其原因：

**剧情密度差异：**《比弗利娇妻》尚有豪宅、时装周等“水时长”内容，而《盐湖城娇妻》“人人撕点密集”，诈骗入狱、匿名爆料、嫁继祖父等名场面连续轰炸，导致观众难以在“看一集就停”的

节点退出。

**“戒断反应”强度：**《盐湖城娇妻》观众普遍反映“看完想去搜当事人后续”“忍不住刷相关讨论”，而《比弗利娇妻》观众尚能“看完就忘”。前者产生的“注意力残留”显著高于后者。

**情绪唤醒水平：**珍姐被捕现场、Monica 1V5 对线、美国晚奶假购钻石项链等高唤醒场景会激活交感神经，导致放下手机后仍难以进入学习状态。

## 4 讨论

### 4.1 “考研气氛组”的形成机制

本研究发现，重度娇妻观众完美契合“考研气氛组”的定义——“看起来早起贪黑，其实都是形式主义”，“记忆单词我不行，冲浪速度第一名”。他们在图书馆占据座位、佩戴耳机“学习”，实则沉浸于贵妇们的抓马人生。这种“假装学习”比彻底摆烂更具欺骗性——它消耗了时间和精力，却产出接近于零。

### 4.2 BRAVO!宇宙的“毒性”分级

基于本研究的初步发现，我们提出 BRAVO! 旗下真人秀对考研的“干扰系数”假设分级：

表 2 BRAVO!旗下真人秀对考研“干扰系数”假设分级

节目名称	干扰系数	主要风险点
《盐湖城娇妻》	★★★★★	犯罪纪实+撕逼天花板，戒断反应极强
《比弗利娇妻》	★★★★	豪门恩怨+姐妹反目，需追更连续剧
《亚特兰大娇妻》	★★★	尚未研究，建议暂列为高风险
《橘子郡娇妻》	★★★	收视基础扎实，节奏相对平缓
《波托马克娇妻》	★★	撕点密度较低，更偏向社交礼仪观察

### 4.3 学习空间的技术反制

值得关注的是，部分图书馆已开始引入 AI 自习室，配备“AI 学习机”和“学习数据统计”功能。这类设备能否识别并拦截视频 APP？能否在检测到用户观看真人秀时自动推送考研真题？这或许成为未来学习空间设计的“刚需功能”。

### 4.4 研究局限

本研究的局限在于未能控制考生原有基础水平——或许基础差的考生本就更容易沉迷娇妻，而非娇妻导致考不上。但重度组中有数名 9 月模考 380 分以上的“种子选手”最终翻车，提示因果关系存在。

## 5 结论与展望

本研究证实：图书馆观看《比弗利娇妻》的时长与考研上岸率呈显著负相关，日均超过 1 小时基本宣告“上岸无望”。而《盐湖城娇妻》因其更密集、更炸裂的剧情，对学习的破坏力更甚。

基于此，提出以下建议：

**对考研人群：**将 BRAVO! 旗下所有真人秀列入“考研期间禁看名单”。如果实在想看，请遵循“考前一天看一集”原则——在初试结束后作为奖励，而不是在冲刺期作为日常。

**对图书馆管理者：**考虑在 Wi-Fi 层面屏蔽视频 APP，或引入 AI 自习室的“专注度监测”功能。

**对未来研究：**建议开展《橘子郡娇妻》《纽约娇妻》《波托马克娇妻》等更多系列的本土化效应研究，建立完整的“娇妻-考研”风险预警模型。

**最后的思考：**当你在自习室戴着耳机，看着屏幕里贵妇们因为“收据、证据、时间线”而撕得不可开交时，你的人生也在上演另一场真人秀——《考研失败实录》。前者有剧本，后者没有；

前者是娱乐，后者是代价。

【参考文献】

[1] 新浪网. (2026). 豪门人设全崩塌，诈骗 4kw 直播入狱——《盐湖城娇妻》相关报道

[2] 搜狐. (2025). 考研期间，千万别干这十件事

[3] TheWrap. (2025). Real Housewives of Beverly Hills Season 15 Premiere Ratings

[4] 人民网. (2013). 真人秀《比弗利山庄娇妻》迎合偷窥心理

[5] 黔西南日报. (2025). 黔西南州图书馆 AI 自习室正式启用

[6] 致学教育. (2022). 出现这些行为考研大概率考不上

[7] 硕渡考研. (2024). 25 考研注意：杜绝摸鱼，不做考研气氛组