

缺爱青少年的 网恋依赖及心理后效

对“极端缺爱情境下网络异性亲密关系的成瘾与崩塌”的分析

作者：Drinker

2026 年 6 月 10 日

目录

一、摘要	P1
二、研究背景与问题提出	P1
三、文献综述	P2
四、研究方法	P3
五、案例描述	P3
六、分析与讨论	P9
七、结论	P11
八、作者声明	P13
九、鸣谢	P13

《缺爱青少年的网恋依赖及心理后效》

—— 对“极端缺爱情境下网络异性亲密关系的成瘾与崩塌”的分析

一、摘要

极端缺爱个体在网络异性交友中呈现出典型的“情感饥渴-快速依恋-过度投入-崩塌崩溃”四阶段模式。本研究以研究者自身为样本，完整记录了一段为期约一个月的网恋从建立到消亡的全过程，并追踪了分手当天与后续 5 天的心理修复轨迹。

研究发现：虚拟亲密关系的建立门槛极低，尤其是对缺爱者有强烈的吸引力；关系中的信息不对等与想象补全机制会加剧个体的情感投入；崩塌后的元认知能力是修复的关键转折点。研究提出，缺爱青少年的心理干预不应仅停留在“禁止网恋”，而应提供替代性的现实情感联结机会。

关键词：

缺爱；网恋；亲密关系；崩塌；元认知；青少年；网络异性交友；情感依赖；心理修复。

二、研究背景与问题提出

我写这篇论文，不是因为我对异地网恋好奇，是因为我刚经历了一遍。

2026 年 6 月 5 日晚上，我异地恋的对象在现实里牵了别人的手。接下来的十四天，我经历了否认、乞求、愤怒、绝望，再到慢慢爬出来。我把这段过程完整记录了下来——邮件、聊天记录、自己写的三座“数据坟”，还有跟 AI 的对话。

回头看，我发现自己的行为完全符合：缺爱 → 遇到给温暖的人 → 快速陷进去 → 过度付出 → 被抛弃 → 崩溃 → 好久才缓过来。这不是我第一次这样，但这是第一次我站在旁边看自己这样。

已有的研究说青少年网恋容易出问题，家长和学校只会说“别搞”。但没人告诉我：为

什么像我这样的人，明知是坑还要跳？为什么缺爱的人特别容易把网线当救命绳？崩塌之后，到底靠什么才能修复？

这篇论文，就是用我自己的血，把这条路径从头到尾走一遍，然后画出地图。目的不是劝别人别网恋，是让跟我一样的人，下次再站在坑边的时候，能认出那个坑长什么样。

三、文献综述

3.1 缺爱的定义

缺爱没有确切的统一标准，在此论文中“缺爱”指的是：一种长期的情感饥饿——现实中得不到稳定的关注与回应，导致个体对来之不易的温暖极度依赖，哪怕对方只短暂地爱过，也死死抓住不放。缺爱者怕的不是爱会消失，是怕自己再也遇不到下一份。

3.2 缺爱的表现

讨好型人格、对微量温暖过度反应、自我价值绑定他人评价。缺爱者还有一个典型表现是：**极易被异性的轻微关心或轻微言论吸引**，例如异性随手发的“晚安”等关心，或是一些微不足道的谩骂，都会极易影响缺爱者的情绪，网络上也有对类似行为的描述（如图 3-3-1）。

3.3 现有研究的空白

关于空白，我们能在网络上发现大量的一些关于“TA 对所有人都这样”、“别把自己当回事”类似的缺爱文案，若以客观角度来看这类文案存在片面性，但放在实例中又有这些文案的影子，我们该怎么办？让时间流逝？又或是默默承受一切？这些相关网络文案到底是有现实依据，还是空口无凭？



图 3-2-1 网图《相关文案举例》

所有在此方面研究的空白都指向了一个问题：我们该如何看待“缺爱”这个社会级的现象？

四、研究方法

4.1 研究方法

我就是样本，记录自己的经历，然后跳出来分析它。

选择此方法的原因很简单：缺爱者异地网恋的崩塌过程，外人只能看表面。真正内部的情绪、凌晨睡不着脑子里在转什么——只有自己知道。

4.2 研究对象

我自己（后续称“被试者”）。

上海初三学生，男，15岁。缺爱特征明显。2026年5月至6月，经历了一段为期约一个月的异地网恋，并在分手后完整记录了5天的心理修复过程。

4.3 数据来源

1. 邮件记录：QQ被拉黑后与她全部的邮件往来，约160封（可理解为约160条消息）
2. 聊天记录截屏：QQ消息、对方同学转述的截图
3. 个人创作：三座“数据坟”碑文，完整记录了崩塌到重建的过程
4. AI对话日志：与AI的对话记录，提供实时情绪追踪
5. 同学反馈：她同学对我的评价，提供了第三方视角

五、案例描述

5.1 关系的建立阶段

2026年3月，被试者因另一名网友A在QQ中传播私人聊天内容，导致校内社交压力，主动添加网友A的QQ群中同为群管理员的网友B说明情况。添加时，被试已处于情感脆弱状态。B在听取事件经过后，与被试者展开了非事务性的日常聊天。

3-4月期间，受到被试者在校内仍承受A事件的余波，以及B的某些相关事件（为保护隐私不做赘述），过后双方聊天频率逐步升高，关系由事务性沟通转为暧昧。被试自述该阶段已产生偏向情感的依赖，但关系尚未明确（A事件已于3月被解决，后续不再提起）。

2026年5月8日，B表现出喜欢意愿，并发表了“我对你产生依赖性了”、“每天聊天最多的就是你”等言论。5月11日，B向被试者发送了《QQ 情侣关系申请》，**这标志着关系正式确立**，此后双方互称“老婆老公”。

5.2 关系的维持与投入阶段

关系确立后，被试者产生了多项实质性投入行为，涵盖物质、时间、未来规划、社会干预及情感劳动五个层面。

物质投入方面：2026年5月20日，被试者通过外卖平台为B订购了其喜爱的抹茶提拉米苏。B收到后曾发布动态予以展示（该动态后续被删除）。

未来规划方面：被试者在关系维持期间查询过上海至甘肃的列车班次与票价，并开始规划中考结束后的暑假见面方案，包括请假理由的设计。被试者自述：“我把她放进过未来。”然而，**在此过程中出现了一个关键矛盾**：当被试者以开玩笑的方式提及见面时，B会表现出期待态度；一旦转为严肃询问，B则搪塞回避。被试者当时已因此产生怀疑，但出于对关系稳定的维护，未作过多追究。

社会干预方面：2026年5月14日，被试者因获知B在校内被教师体罚，以异地匿名方式向B所在地教育局发送举报邮件（如图5-2-1），并收到官方回复（如图5-2-2）。该行为表明，被试者已将对方的现实感受视为自身责任，该行为的后果也为其所在班级受益。

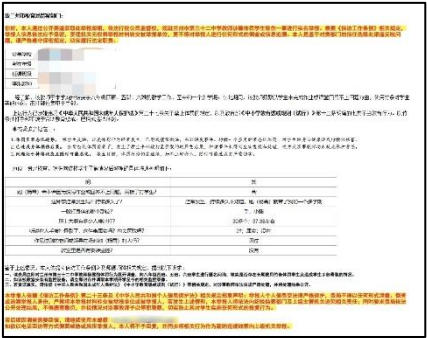


图 5-2-1 《被试者给教育局发的邮件原稿》

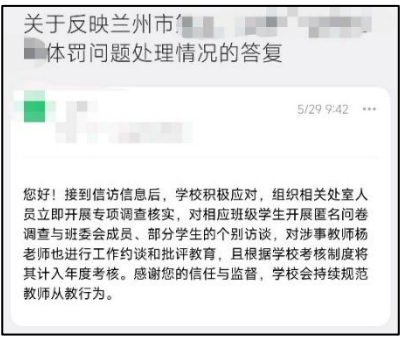


图 5-2-2 《教育局给被试者的回信》

情感劳动方面：B有长期吸烟习惯。被试者在关系维持期间多次进行劝阻，并为此撰写了一篇“小作文”式的长消息，试图以情感沟通的方式干预对方行为。劝阻内容超出一般日

常关心，具有明确的“以亲密关系为纽带进行健康干预”的特征。被试者自述，劝阻过程中曾感到无力——“劝了，效果微乎其微，但还在劝”。

上述投入行为呈现出两个显著特征：其一，均为被试者单向发起，B 虽有口头上的情感回应，但在行动层面未形成对等的实质性投入；其二，被试者在关系维持期间已捕捉到对方回避的信号，却选择忽视。这一“选择性忽视”，正是缺爱者在亲密关系中的典型认知模式——对温暖的渴求压倒了对风险的判断。

5.3 关系的崩塌阶段

崩塌的触发具有突发性。2026 年 6 月 3 日晚，被试者通过 B 的同学获知，B 因恋爱被家长发现而遭受打骂、手机被摔。此后至 6 月 4 日，双方进入一整天的消息真空期。被试者在此期间已产生不安，但尚未将事件定性为分手。

6 月 5 日晚，被试者回家后发现 B 已将其 QQ 账号拉黑。被试者最初将该行为归因为家长压力，但仍存有分手疑虑。由于拉黑切断了常规通讯渠道，**被试者发起了此事件中的第一封邮件**，内容大致为询问对方状况（如图 5-3-1）。



图 5-3-1 《被试者发送的第一封邮件信息》



图 5-3-2 《B 的同学之间的聊天记录》

随后，被试者通过此前添加的 B 的同学与另一同班同学交流进行确认（如图 5-3-2），获知 B 已经在现实学校中与他人建立恋爱关系，**这一信息构成了崩塌的正式触发点**。

5.4 后续的祈求与拒绝

6月5日晚确认B与他人牵手后，被试者于当晚通过邮箱向B发送多封邮件。邮件内容呈现出典型的“乞求-自我贬低-情绪升级”：最初为询问与道歉（“对不起×10”），继而转为自我否定（“我贱”），最终升级为绝望的挽留（“我什么都能做”“我要和你一辈子👫”）。被试者自述，发送邮件时“知道不该发，但停不下来”，符合情绪崩溃状态下的行为失控特征。

2026年6月6日上午，B回复邮件，共四句话，按时间顺序依次为：

1. “他现在能和我做的任意一条，你都做不到”

2. “知道什么叫做做不到吗”

3. “错在哪里”

(*回复被试者邮件中的“现状是错的”内容)

4. “和你有关系吗”

(*回复被试者邮件中的关心内容)

《B回复的部分邮件内容》

该回复构成明确的拒绝闭环。第一句将现任与被试者进行对比，否定了被试者此前所有付出的可替代性；第二、三句带有质问与训诫色彩；末句“和你有关系吗”从法律与情感双重层面切断了被试者继续追问的正当性。此后B基本停止对被试者邮件的实质性回复。

崩塌后首晚，被试者出现明显应激反应：**睡眠时长仅约2小时**。睡觉时被试者手机被收，失去转移焦虑的工具，被迫在床上反复空想。这不仅是无聊，更是对未知的恐惧——无法确认对方是否回复、无法获取任何新信息。次日清晨，被试者醒后独自出门散步，尝试通过听音乐调节情绪，被试者自述，当时一首伤感音乐在耳机中循环了几十次，散步时正值清晨日出（如图5-4-1），其情绪因此得到一定程度的缓解。散步结束后，被试者持续刷新邮箱等待回复。期间一次邮箱提示音令被试者高度紧张，打开后发现实为Steam游戏平台促销广告。被试者自述瞬间“心跳加速后骤停”，表现为典型的期待-落空应激循环。



图 5-4-1

《被试者在清晨散步时拍摄的照片》

5.5 关系的后续拉扯与终结

崩塌后，双方互动并未立即终止，而是进入了一段持续数日的后续拉扯期。

6月7日，被试者向B发送邮件，提及此前向B所在学校匿名举报教师体罚一事，并称“等着被某人继续打板子吧”。该行为并非威胁，而是将被试者此前为B所做的现实干预公开化。B回复“难道只有这个吗”，被试者随后追加两条：健康关切（“等着抽烟把身体抽坏”）与情感宣告（“等我记你一辈子”）。随后B主动发来“记我这么久不心疼我了吗”，语气由之前的冷漠转为试探性示弱。被试者回复“心疼也没用，心疼的是我自己”，标志着被试者已从乞求者转为拒绝者。同期，被试者持续追问情侣头像问题，B最终先行更换头像，被试者随后更换。

6月7日，被试者在校内与同学传递纸条。纸条内容包括对异地恋的否定（“不要碰异地恋”）及自我价值的重新确认，以下是纸条内容：

被试者：不要碰异地恋
同学：XX（被试者的外号）被骗了，哈哈哈，切～
被试者：（对此事件的概括）
同学：你只是对面的“宠物”而已

《纸条内容》

6月8日，B在浏览被试者QQ动态时，发现了被试者于前一日（6月7日）发布的一条评论——“兄弟什么眼光啊跟这种人四年，帮你试了不值得”。该评论涉及B此前的长期恋情（为保护隐私，不做赘述）。此条评论成为B再度主动联系被试者的直接原因。B随后发来邮件，称“你说得对，和我在一起就是不值，我配不上你”，被试者以“99”简短回应。B追问“因为一个素未谋面的人哭到深夜，值吗，赶紧忘掉我吧”。被试者回复“留在我的论文里吧（指本文）”，并附上一份7.5小时睡眠报告截图。

这一阶段的数据表明，被试者已从最初的被抛弃者角色中脱出，完成了心理上的主动权回收。B的持续联系虽带有试探成分，但被试者的回应已从情绪输出转为冷处理。最终，被试者将此段经历整体纳入学术写作范畴。

5.6 心理修复阶段

崩塌后，被试者进入心理修复进程。与此前各阶段不同，此阶段的特征是被试者从“被动反应”转向“主动建构”。

修复的第一个标志是创作性表达。2026 年 6 月 6 日上午，即崩塌发生后不足 12 小时，被试者完成了三座“数据坟”碑文的撰写，将即时情绪转化为可保存的作品（如图 5-6-1）。此后，被试者自主决定将此段经历系统化为学术论文的写作。被试者自述，此举既为引以为戒，亦为学术探讨——以自身为样本，剖析缺爱者网恋崩塌的全过程。



图 5-6-1 《“数据坟”部分网页源码截图》

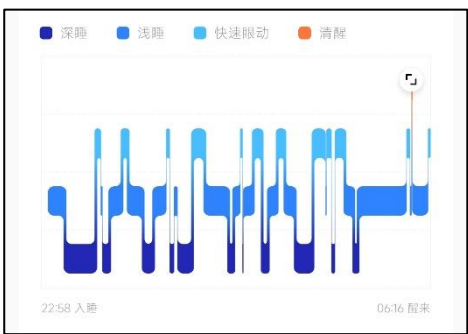


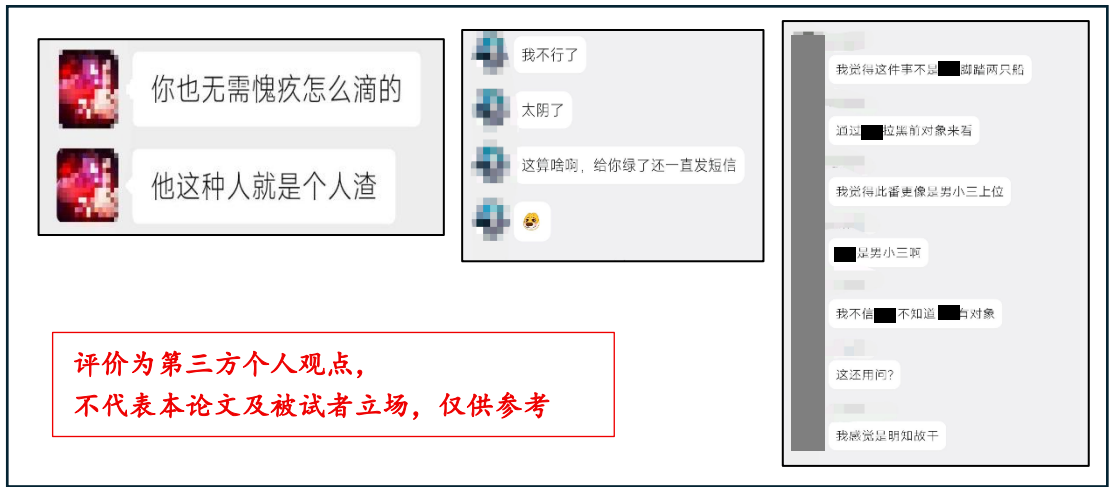
图 5-6-2 《被试者佩戴手环提供的睡眠报告》

修复的第二个标志是生理节律的恢复。崩塌后首晚，被试者仅入睡约 2 小时；至论文撰写期间，睡眠已恢复至日均 7.5 小时。被试者曾将 7.5 小时睡眠报告（如图 5-6-2）作为对其“赶紧忘掉我吧”的回应。该报告在此阶段具有双重意义：对外，是被试者对 B 的最终答复；对内，是可量化的自我状态确认。

修复的第三个标志是现实社交的重新激活。崩塌后，被试者与校内同学保持日常互动，包括传递纸条、与好哥们持续沟通（如 P7《纸条内容》）。这些互动未以“心理干预”的形式出现，而是日常性的在场，成为被试者回归现实社交的缓冲垫。

至论文撰写时，被试者已能对 B 的后续消息进行冷处理，且不再期待对方的回复。被试者将此段经历的终点定义为“留在论文里”——不是遗忘，不是原谅，而是归档。这一归档行为本身，**标志着修复的实质性完成。**

修复期间，来自对方社交圈内部的反馈为被试者提供了外部视角。B 的同学和被试者朋友对被试者表示鼓励，并对 B 的行为给出了直接评价：



《第三方个人给出的评价》

5.7 案例总结与日常转向

修复并非线性过程。进入在校学习阶段后，被试者报告称：“在学校里想到这些事，只会随便一想，然后就继续学习了。”这一变化表明，关于 B 的思维不再持续占据认知资源，而是被压缩为偶发闪念，且不再影响正事。前期的碑文、论文已将被试者情绪“归档”，使得现实学习环境中的注意力得以恢复。这是修复从主动建构沉淀为日常状态的标志。

至此，**本案例完整记录了被试者从关系建立到心理修复的全过程**。五个阶段——建立、维持、崩塌、拉扯、修复——构成一条清晰的弧线。

建立阶段，被试者在情感脆弱期接受了一位异性的接近，并在对方主动表态后迅速确认关系。维持阶段，被试者单向投入物质、时间、情感与社会干预，同时选择性忽视对方回避的信号。崩塌阶段，关系因对方现实牵手而骤然终止，被试者出现乞求、自我贬低、睡眠剥夺等应激反应。拉扯阶段，被试者从乞求者转为拒绝者，通过反向施压与冷处理逐步收回主动权。修复阶段，被试者以碑文创作为起点，以学术写作为终点，完成从“沉浸者”到“研究者”的角色转换。

本章案例描述至此结束。下一章将对上述各阶段进行拆解分析。

六、分析与讨论

本案例完整呈现了一名缺爱青少年在虚拟亲密关系中的行为模式。以下从恋爱脑的形成、选择性忽视的维持、崩塌后的修复三个维度进行提炼。

6.1 恋爱脑的底层逻辑：不是性格，是饥饿

“恋爱脑”通常被当作贬义词使用，意指一个人过度沉溺于感情、丧失理性判断。但本案例表明，恋爱脑并非天生的性格缺陷，而是长期情感饥饿的必然产物。

被试者在现实中长期处于缺爱状态——家庭中得不到接纳，学校中曾遭霸凌，异性交往经验几乎为零。当B说出“我对你产生依赖性了”“每天聊天最多的就是你”时，这些在其他同龄人看来可能需要核实的信号，在被试者这里直接跳过了验证环节，被接收为“被爱”的确认。这不是轻浮，是饥饿太久的人对食物的本能反应。

进一步看，被试者在关系中的过度投入——查车票、买提拉米苏、规划见面、举报学校——也并非单纯的“恋爱脑”冲动。这些行为背后隐含着统一的逻辑：被试者试图用可量化的付出来锁定一份来之不易的温暖。每一次投入都是一次确认——“只要我做得够多，她就不会离开”。这种以投入换安全的模式，正是缺爱者亲密关系的核心特征。

6.2 选择性忽视：为什么明知危险仍往里跳

案例中有一个关键矛盾：被试者在关系维持期间已明确察觉到B的回避。当被试者严肃询问见面时，B搪塞；当被试者认真规划未来时，B用“一辈子死在网上”来划定边界。这些信号被试者并非没看见，而是看见了却选择忽略。

这一“选择性忽视”现象，是缺爱者亲密关系中最危险的认知偏差。其机制如下：缺爱者的情感需求过于强烈，以至于任何可能威胁关系存续的信号，都会被自动降权。承认B在敷衍，等于承认这段关系不可靠；承认关系不可靠，等于承认自己再次被抛弃；而再次被抛弃，对于缺爱者而言，是一种比欺骗更难以承受的结局。因此，被试者选择了“看不见”。这不是愚蠢，是自我保护的本能扭曲——为了保住关系，牺牲了对现实的判断力。

6.3 崩塌后的修复：从沉浸者到研究者

本案例**最具价值的部分在于修复阶段**。崩塌后，被试者并未沿着传统的“时间疗愈”路径缓慢恢复，而是在极短时间内（不足 12 小时）启动了创作性表达——撰写三座“数据坟”碑文，随后又将经历系统化为本篇论文。

这一过程的本质是一次角色转换：被试者从“沉浸在痛苦中的人”变成了“观察痛苦的人”。碑文的创作提供了情感容器，将混乱的情绪固定在可观看的文字中；论文的写作则进一步拉开了距离，将被试者从样本变成了研究者。

元认知能力的激活是修复的转折点。被试者自述“我意识到自己是在转移注意力”——这一瞬间的觉察，**标志着被试者不再被情绪支配**，而是开始观察情绪本身。一旦情绪成为被观察的对象，它就不再是全部的真相。

这一修复模式对缺爱者的心理干预具有启示意义。当缺爱者被禁止网恋时，他们失去的只是一种关系形式；但当他们学会将自己的经历转化为叙事时，他们获得的是对自己人生的解释权。解释权的回收，或许比单纯的“走出来”更具长远价值。

七、结论

核心发现

- 缺爱者网恋的典型路径：五阶段模型（建立→维持→崩塌→拉扯→修复）
- 恋爱脑的本质：不是性格缺陷，是长期情感饥饿的必然反应
- 选择性忽视：缺爱者明知有危险仍往里跳的认知机制
- 修复的关键转折：元认知激活 + 创作性表达，而非单纯的时间流逝

研究贡献

- 第一人称内部视角：不是旁观者在分析网恋，是亲历者在解剖自己
- 为缺爱者的心理干预提供了新思路：不是禁止，是替代；不是说教，是创作
- 完整的修复路径记录：从崩塌后 12 小时内写碑文，到最终将经历学术化

局限与反思

- 样本仅一人，结论不可直接推广到所有缺爱者
- 数据均来自被试者主观报告，存在回忆偏差可能
- 追踪时长有限，长期修复效果未验证

当前空白与后续方向

- 缺爱者的线下替代干预：

本文提出“禁止网恋不如提供替代性情感联结”，但具体如何落地，尚需进一步探索。

- 创作性表达的修复机制：

本案例中被试者通过碑文和论文写作完成修复，这一“创作即疗愈”的模式能否推广至其他缺爱者，值得实证检验。

- 网恋中的双向不对等：

本研究仅记录了被试者单方视角，B的心理与行为逻辑同样值得探究。缺爱者是否更容易被“情感索取”个体吸引？

- AI时代的情感代偿现象：

被试者曾借助AI进行情感缓冲。青少年向AI寻求无条件回应的现象，是缓解了孤独还是加剧了人际退缩？

----- 正文完 2026年6月11日 -----

八、作者声明

1. 本论文所述全部事件均为被试者亲身经历，未作虚构或艺术加工。
2. 文中对 B 及涉及方的描述，均基于被试者视角下的客观事实记录，无意贬低、攻击个人。
3. P9 中所引用的第三方评价，仅为还原事件全貌，不代表被试者及本论文立场。
4. 本研究的目的是学术探讨与自我剖析，而非情绪宣泄或公开指责。
5. 希望读者能以理性态度看待这段经历，而非将其简化为“谁对谁错”的道德评判。

九、鸣谢

感谢那些在崩塌后接住我的朋友们：你们传来的纸条、发来的消息、给出的评价。

感谢所有认真翻到这一页的读者！

Thank you to every reader who has turned to this page with sincerity.