

# 冲上热搜的“性缘脑”到底是什么

日前,一组关于部分甜宠剧把糖色当成离谱剧情保护色的漫评登上热搜,生僻词“性缘脑”也随之引发热议。

其实,这并不是“性缘脑”第一次出现在大众视野。今年4月,微博博主@蕾雷枪发布了一条“比恋爱脑更可怕的是性缘脑”的视频,引发了社交网络上的各式讨论。前两个月,《珍惜你身边那个没有“性缘脑”的朋友》《比“恋爱脑”更伤人的,是“性缘脑”》等文章,也关注到了“性缘脑”相关的心灵话题。不仅如此,社交平台上不少用户已经开始分享自己的“脱性缘”经验帖。

那么,什么是“性缘脑”?跟“恋爱脑”有什么不同?“性缘脑”会带来什么?如何调整自己的“性缘脑”?

## 认识“性缘脑”

“当我遇到一个很优秀的男生,并不会想到可以跟他合作,或从他身上学到什么,而是想能不能成为他的女友,这对我产生了极大的限制,导致交往反而不能自然,最后受不了情侣,也很难维系朋友关系。”

“我不喜欢一个女生,就懒得跟她聊天,导致异性朋友少,而我喜欢一个女生,就会直接带入她是我女朋友,会越来越尴尬,最后一段关系就不了了之了,真的很烦啊。”

这就是“性缘脑”的典型表现了,那么什么是“性缘脑”呢?

在了解“性缘脑”之前,我们需要知道什么是“性缘关系”。在通俗的定义中,“性缘关系”被归为亲密关系中的一种,与其同属于亲密关系的还有亲缘关系、友缘关系等,简单来说,它是指在性或爱情的基础上建立起来的亲密关系。

顾名思义,“性缘脑”指的是一种将性视为关键因素的思维方式。比如,当一个人对另一个人感兴趣时,他们可能会把所有的注意力都放在对方身上,而忽略了周围的其他人和事物。这种思维方式可能导致一种心理障碍,使人们忽视了性缘关系以外的可能,也影响了人们的正常交往。

“性缘脑”在甜宠剧中常常表现为对爱情关系的肤浅理解,过分强调男女主角之间的吸引力,而忽视了更为深厚的情感和现实生活中的复杂性。男女主爱情驾到,其他通通闪开。这种情况下,观众可能会被误导,过于追求浪漫和情爱的甜宠剧情,而忽视了爱情中更为丰富和深刻的情感联系。过度的“性缘脑”甚至会对其他种类的情感形式加以曲解,造成许多“没糖硬嗑”“牛不喝水强按头”的啼笑皆非的现象。

不仅如此,“性缘脑”与另一个词汇“恋爱脑”有着殊途同归之处——认为恋爱关系是超越友缘、亲缘等其他社会关系的至高之物,甚至可以为其放弃自我独立人格。这也提醒我们,现实中的婚恋关系,应该更注重互相理解、尊重和支持,而非纯粹的外貌和性吸引力。

## “性缘脑”有何表现

那我们该如何理解“性缘脑”在生活中的体现呢?例如,在现实生活中,许多人见到陌生异性之后,常常先对其进行“打分”,判断此人是否符合自身对理想异性(尤其是恋

爱关系中的异性)的标准,甚至对同性也会进行类似的“打分”评判,从而调整自身的性缘竞争危机感。

这种基于性缘关系的思考方式往往伴随着固化的人际交往模式,对于不适合缔造恋爱关系的异性或给自身带来危机感的同性,则反感和忽视,对符合自身条件的异性,则会过分关注,导致自己想得太多、患得患失。

除却对人际交往的影响之外,“性缘脑”还会影响人的自我发展、社会关系。

要认识“性缘脑”对现实生活中人际交往的影响,我们不妨先回顾一下生活中是否发生或遇到过以下情景:

### A.与异性的关系难以纯洁

遇见一个异性,你会下意识地审视ta的各方面条件,看会不会成为自己的男女友。

第一个想到的不是成为朋友或者别的关系,而是能否成为情侣。

### B.患得患失

会不自觉地观察、猜想对方是否也对自己有意思。

### C.影响了关系的正常发展

因为这种先入为主的思维习惯,导致交往中不能自然放松,彼此间就很难建立其他可能的关系,比如良师益友、好同事、搭档……

### D.社交心理障碍

当对这个人产生兴趣后,会把全部的注意力都放在对方的身上,从而忽略了周围的其他人或者事物,因此导致思维、感受、行为能力都受到了限制,心理学将此总结为一种不利于自己和关系发展的心理障碍。

从更加严重的角度而言,社会上许多性骚扰现象,也正是施暴者对于受害者的“性缘凝视”造成的。正如B站up主“这个月-”分享的一则故事,因为自家小区比较新,居住了很多年轻女性,就被他人无端猜测是提供非法交易的场所,并且有人听信谣言前来询问。这无疑也是一种“性缘脑”的体现——面对素不相识的异性,在未了解其真实品行和性格背景的前提下,基于恋爱关系和性关系就对其妄加论断。

## 为“性缘脑”支招

“性缘脑”一词走进大众视野,为我们揭开了理解“房间中的大象”(注:指目前存在或显而易见的棘手问题,但人们不愿提及或讨论,或者故意装作不知道)的一种独特方式。

那么应该如何调整“性缘脑”的思维方式,让自己更好地处理人际

关系呢?

A 降低交往的目的性,发展更多可能

要想调整“性缘脑”的思维方式,首先可以尝试降低自己与他人交往的目的性。比起审视对方是否具有魅力、能否与自己发展成性缘关系,不妨试着去发现对方在性格、为人处世、生活习惯等方面的优点,互相欣赏、互相成就、择善而从,寻找与对方建立成良师益友、合作伙伴、好“搭子”等其他关系的可能,让自己的社交变得更加简单与真诚。

B 丰富自己的阅历,努力充实自我

“性缘脑”往往容易过分着迷于自己感兴趣的交往对象,或是以能不能谈恋爱来片面地评判他人,甚至是借由对方的关注来“证明”自己的魅力或价值。这不仅不利于人际关系的发展,也容易影响自己的心理状态。

因此,我们可以尝试通过发展兴趣爱好、主动接触各种各样的人、丰富自己的阅历来打破固化的“性缘脑”思维,专注于充实自我后,我们也许会豁然开朗:人与人之间的联结不仅仅只有情侣、伴侣、婚姻,自身的魅力与价值也无需根据他人的关注来肯定。

## 有网友开始“脱性缘”训练

“性缘脑”一词的出现,引发了大众的思考,就如热播剧里经常能看到类似这样的评论,“女主一开始谈恋爱,剧就不好看了”、“女主就应该搞事业”等等。而“脱性缘”“脱美役”等词汇也成为各种两性帖子的热门话题。

有网友认为,“因为渴望被赞美而“服美役”,因为渴望被爱而进入一段性缘关系,这些都是女性的被动选择,所以“脱美役”、反性缘才是自我意志的回归,向更广阔世界发展的第一步,而且只是萌芽阶段”。

在小红书等社交平台,还有网友分享自己“戒掉‘性缘脑’”的经验帖:“努力脱性缘的我已经逐渐不那么在意外界是否把我当作女孩看待,感觉在慢慢夺回属于自己的主体性”“对于亲密关系的追求,我们应该保有独立人格,爱上完整的人”……

“性缘脑”的产生和维持,也受到文化、制度等诸多外来因素的影响,因此并非意识到了就“大功告成”。对于我们个人而言,学会理性、真诚地理解和接触他人,不要以恋爱的功利心去处理人际关系,尊重人的情感多样性和人格主体性,才能在各种多彩丰富的情感关系中游刃有余,塑造自己充盈而健康的内心。

(综合红网、极目新闻)

