

從自媒體 KnowYourself 看情感心理學的流行：親密關係的焦慮 與心理學的話語

引言

KnowYourself（以下簡稱「KY」）是目前中國內地最受關注的泛心理學自媒體和線上社區之一，其公司官網將其定位為「泛心理學領域媒體」，以專業的心理學知識探討親密關係、情緒管理、個人發展、人格性格、家庭關係等問題。創建於 2015 年 7 月，錯過了微信公眾號發展黃金期的 KY，卻有着「亮眼」的數據：創建 5 個月擁有 30 萬粉絲，早期頭條文章打開率接近 100%（當時業內數據顯示微信頭條文章的打開率已經降到 5% 以下），並且到如今擁有 900 萬粉絲。¹

《南風窗》2018 年對 KY 報道，稱其「安撫上百萬焦慮的年輕人」。²如若 KY 真的安撫了百萬焦慮的年輕人，那更準確來說，應該是上百萬焦慮的都市未婚年輕女性：根據 2018 年的數據，KY 的用戶 70% 為女性，年齡大都在 18 至 30 歲，來自於一線和二線城市，80% 以上擁有本科學歷；³而根據 KY 另一份調查數據顯示，其粉絲有近 90% 從未結過婚。⁴

那這些都市未婚年輕女性在焦慮什麼呢？KY 平台上過半的文章都在討論親密關係；平台的付費線上心理測試中，「親密關係」子類的 20 個測試產品共有 200 萬人次購買，僅《脫單自救手冊》就有超過 30 萬人購買測試；而 KY 的創始人也在採訪中表示，內容「最火的是親密關係」。⁵

需要說明的是，親密關係一詞指代豐富，可以指戀人、家人、朋友等等之間的關係，但本人想要談論的是過去被稱作「愛情」的、在婚戀範疇內的狹義親密關係。而另一方面，雖然同性戀婚戀在中國大陸也逐漸被討論和接受，但鑒於本文篇幅和作者能力所限，在本文中著重討論的是異性戀範疇內的親密關係。聚焦「異性戀親密關係」，還有一個原因在於，這在過去和現在都是「更主流」的親密關係模式，關於此的談論和研究也更加豐富，能夠幫助我們觸摸到更有縱深的歷史脈絡。

為什麼親密關係成為都市年輕人，特別是年輕女性共同的焦慮？這種焦慮是如何產生的？而

¹ 喻琰. 「90 後」錢莊：安撫上百萬焦慮的年輕人. 南風窗. <https://www.nfcmag.com/article/8153.html>. Accessed 27 April 2020.

² Ibid.

³ 崔書馨. 錢莊：我們攜手面對虛無. 虎嗅網. <https://www.huxiu.com/article/272553.html>. Accessed 27 April 2020. Accessed 27 April 2020.

⁴ 羅勒. 你為什麼還沒結婚？ | KY 研究所：這裡有 4 萬人對於婚姻的看法 https://mp.weixin.qq.com/s/4T1poPDN_uqBTach-r5DLw. Accessed 27 April 2020.

⁵ 崔書馨. 錢莊：我們攜手面對虛無. 虎嗅網. <https://www.huxiu.com/article/272553.html>. Accessed 27 April 2020. Accessed 27 April 2020.

KY 是如何為上百萬焦慮的年輕人提供解決方案？這些方案能夠奏效嗎？

親密關係如何成為「焦慮」

傳統親密關係模式的瓦解

首先，當代社會中親密關係的「理想模型」是一種發源於西方的，晚近的「發明」，是變革後的親密關係，即 Anthony Giddens 在《親密關係的變革》一書中所提到的「純粹關係」——不依靠外在原因，而僅僅依靠個體間的緊密聯繫所達成的關係，且這種關係的維繫需要雙方對此關係的滿意。⁶它的產生得益於避孕術的出現，性脫離生命與死亡（懷孕與生產）的循環而成為一種純粹的享受。但這種「純粹關係」在使關係雙方地位平等化的同時也會帶來不安全感：關係的維持僅依靠個體間的聯繫，所以任何一方都可以隨時終止這段關係。⁷

Giddens 的論述更側重於技術的進展使得「純粹關係」得以可能，而除此之外，1960 年代的「反文化運動」也對今日「理想親密關係」模型的出現也功不可沒。從反種族主義、反越戰開始，直至將冒犯性的國家權力甚至資本主義的生活方式都當作敵人，個人主義在這場運動中以「既反對制度性權力，又注重社會公平」的理想下得以高揚，「婚姻家庭」、「一對一的情侶關係」等原本親密關係中「不容質疑」的制度性安排也被質疑。⁸既有的親密關係模式和「理想模型」都被質疑和解構，但是新的「理想模式」又處於不斷探索中，或者我們可以說，解構的結果就是不存在一個普遍的「理想模型」。

隨後出現的新自由主義則巧妙地收編和閹割了這場青春風暴的遺產，進一步摧毀了「傳統」的親密關係模式和婚戀觀念。David Harvey 在 *A Brief History of Neoliberalism* 一書中指出，作為一項工程（project），新自由主義在西方民主國家的推行是一個建立共識（common sense）的過程，而早在 1968 的運動中，「追求社會正義和個人自由這兩種充滿張力的不同目標令人不安地在運動中混淆起來」，新自由主義的鼓吹者毫無疑問看到了這一點，「新自由主義修辭以其對個性自由的基本強調，有力地將自由至上主義、身份政治、多元主義、自戀的消費主義（narcissistic consumerism）從想靠奪取國家權力來追求社會正義的社會力量中分離出來。」換句話說，以自由之名，新自由主義將這場青春風暴的能量轉換成了新自由主義在全球暢行無阻的潤滑劑。但對於「自由」的許諾終究落空，等大家回過神來，會發現這裡的「自由」幾乎是「消費自由」和「市場自由」的同義詞；國家和組織性的權力固然討厭，但當新自由主義全面掌權之後，我們每個人都變成了一個「個人為自己負責」的主體。⁹

事實上，親密關係只是人與社會關係中的一種，親密關係的建立和維繫與社會有很大關係。但新自由主義試圖將親密關係「私有化」，成功與否、是否和諧都與個人有關。David Harvey 指出：「在新自由主義內部，誘人但異化的（alienating）佔有性個人主義，與對有意義的集

⁶ Giddens, Anthony. 親密關係的變革：現代社會中的性、愛和愛欲。第 1 版 ed. 現代社會學文庫. 性社會學譯叢. 北京：社會科學文獻出版社，2001. 第 77 頁。

⁷ Ibid. 第 178 頁。

⁸ Hall, Jefferson, Hall, Stuart, and Jefferson, Tony. Resistance through Rituals: Youth Subcultures in Post-war Britain. 2nd Ed., Rev. and Expanded ed. London; New York: Routledge, 2006. P1-57.

⁹ Harvey, David. A Brief History of Neoliberalism. Oxford: Oxford University Press, Incorporated 2007. P. 39-63.

體生活的渴望構成了一組矛盾。」¹⁰而新自由主義內部這惱人的內在矛盾，似乎就是這個時代親密關係問題的隱喻。

「純粹關係」在中國語境下的困境

而在另一方面，在中國大陸的語境下，親密關係與很多「前現代要素」諸如家庭、儒家倫理等糾葛，所承受的挑戰也更加複雜。

儒家思想作為封建中國的「官學」，其建立的社會秩序、道德準則和行為規範，本質上是一份合理的家庭生活的協議，形成了「男尊女卑」「長尊幼卑」的家庭秩序，而家庭成員在此秩序之下根據性別、年齡和代際獲得相應的地位和權力並且承擔相應的責任。¹¹ Judith Stacey 和 Martin King Whyte 等學者都已經在各自的研究中闡明，以家庭為基礎的父權制，在人民鬥爭時期以及新中國成立至改革開放前的數次社會主義改革期間，都受到不同程度的沖擊，但從未被根本動搖；直到上世紀 90 年代，中國父權制的基本結構仍被基本保留。¹²而改革開放後中國社會雖經歷巨變，傳統「男尊女卑」和「長尊幼卑」的性別和代際等級秩序仍根深蒂固，影響着中國的家庭和社會。¹³

在當今的中國，傳統儒家代際關係中，父母對子女人生的絕對掌控力已經消失，雖然因為孝道的原因，父母長輩在家中仍享有很高的地位，但卻不一定擁有權力。但是，父母長輩仍有辦法影響成年子女的生活。例如，通過資助子女在大城市買房來影響子女的婚姻、生育選擇。¹⁴而中國一、二線城市高昂的房價和相對較低的工資收入，決定了年輕一代幾乎無法依靠自己在大城市買房，只能尋求父母的幫助；相應的，年輕一代也不得不在事業和個人生活等選擇上與父母協商，甚至向父母妥協。

不平等的性別秩序在經濟領域是顯而易見的：中國女性的就業率從 1990 年的 72.4% 下降到 2014 年的 64%，而 2016 年男女工資平等率僅為 0.65，這意味着做同一份工作女性只能拿到男性工資的 65%；玻璃天花板效應依舊存在，2016 年，高級官員和企業高管中女性只佔 20%；而中國一線城市的房產中，有女方姓名的只有 30%。¹⁵經濟上的不平等使得女性繞過婚姻實現經濟獨立的可能性越發渺茫；而經濟上的劣勢也會使女性在婚姻關係中更加被動。

「男尊女卑」的性別秩序帶來的另一個問題是中國人口性別不平衡的問題。「獨生子女政策」的實施使每對夫妻只能要一個孩子，許多家庭（特別是在「重男輕女」思想更為嚴重的農村地區）在發現妻子懷的是女孩是便會選擇墮胎，只為生出男孩。嚴重的出生人口性別失衡使中國面臨著人口危機：上千萬「光棍」將找不到老婆；出生率將下降；勞動力人口規模收縮；

¹⁰ Ibid.

¹¹ Stacey, Judith. *Patriarchy and Socialist Revolution in China*. Berkeley: University of California Press, 1983. P.1-15

¹² Ibid.; Whyte, Martin King. *China's Revolutions and Intergenerational Relations*. Michigan Monographs in Chinese Studies ; No. 96. Ann Arbor: Center for Chinese Studies, University of Michigan, 2003.

¹³ Santos, Gonçalo D., and Stevan Harrell. *Transforming Patriarchy : Chinese Families in the Twenty-first Century*. Seattle: University of Washington Press, 2017; Stacey, Judith. *Patriarchy and Socialist Revolution in China*. Berkeley: University of California Press, 1983.

¹⁴ Santos, Gonçalo D., and Stevan Harrell. *Transforming Patriarchy : Chinese Families in the Twenty-first Century*. Chapter 6. Seattle: University of Washington Press, 2017.

¹⁵ Haiping, Liu. *Successology for Women Relationship: Experts and Sociobiological Discourses*. *Love Stories in China : The Politics of Intimacy in the Twenty-First Century*. Media, Culture, and Social Change in Asia Series ; 66. 2019.

人口老齡化加速……¹⁶而為了解決這一問題，中國的國家媒體創造了「剩女」的概念，並通過一系列新聞報道、調查、專欄、漫畫和電視節目等，污名化受教育單身女性群體，迫使女性儘早進入婚姻。Leta Hong Fincher 通過調查發現，國家媒體關於「剩女」的宣傳活動給 20-30 歲的城市女性造成巨大影響，羞恥感迫使她們匆忙嫁給錯誤的男人。¹⁷

總的來說，中國自 1978 年改革開放之後，國家主導的計劃經濟逐漸轉變為市場經濟，而如今中國的城市地區，無疑是遵循着新自由主義的社會—經濟秩序。這種新秩序給城市居民帶來了焦慮和恐懼，個體只能通過關注和經營自己以應對激勵的競爭。在這樣的情況下，「純粹的」親密關係必然會出現困境：關係的維繫都需要雙方的承諾將自己託付給對方；而無保留的承諾意味着未來可能受到更大傷害，於是雙方都會想要有所保留。¹⁸

而中國社會本身的複雜性，也使得「純粹的」親密關係阻礙重重。儒家倫理中的代際秩序和性別秩序在當今的中國仍具有重要的影響力。兩性性別的不平等無法為純粹關係的民主化提供本質條件；父母的權威、對成年子女的影響力以及孝道的存留，也使城市居民在吸納和貫徹個人主義時困難重重。

KnowYourself: 現代心理學為時代焦慮「診斷」

從上世紀 80 年代就開始發行的情感雜誌《知音》，到「網紅情感諮詢師」Ayawawa，KY 之前的中國從不缺乏「情感雞湯」。KY 的特別之處在哪裡？都市年輕人為什麼向它尋求幫助？

KY 在創辦之初就有自己的特點：學術論文式的長篇敘述，專業的心理學詞彙，每篇文章後面都會附上英文參考文獻。這些「反新媒體運營規則」非但沒有阻攔讀者，反而使其迅速走紅。一方面，KY 的粉絲大多出生於改革開放和「獨生子女政策」的實施之後，比起之前的世代，他們有着更多的受教育機會，也使得他們能夠閱讀和理解學術性的論述。另一方面，就如 William Davies 所說，科技的發展催生了人們有關「科技烏托邦 (a scientific utopia)」信仰——認為只要給予正確適合的科學，所有的問題都能被解決。¹⁹

而在其產品和內容上，KY 將自己定位為「泛心理學領域自媒體」，依託於精神分析理論、臨床心理學、精神衛生學等現代心理學的理論和研究，用學術理論來解釋和分析親密關係中的各種場景，闡述其產生的原因並提供心理學的解決方案。例如《高自戀，低自尊 | 戀愛中「自戀型施虐者」有這 6 種表現》一文中，KY 先列舉出「自戀型施虐者」在親密關係中的 6 種常見表現，為讀者鑒別自己和他人提供標準；然後分析與「自戀型施虐者」戀愛的三個階段，分析與「自戀型施虐者」戀愛會出現的問題，並提供健康關係的標準；第三部分，分析「自戀型施虐者」形成的原因；最後，為「自戀型施虐者」自我改變提供方法。²⁰由此可見，現代心理學對親密關係的研究，生產出了「健康親密關係」的指標、各種病態場景的判斷標準、

¹⁶ Hong Fincher, Leta. *Leftover Women: The Resurgence of Gender Inequality in China*. Asian Arguments. London: Zed Books, 2014. P.20-21.

¹⁷ Ibid. P.16

¹⁸ Giddens, Anthony. *親密關係的變革：現代社會中的性、愛和愛欲*. 第 1 版 ed. 現代社會學文庫. 性社會學譯叢. 北京: 社會科學文獻出版社, 2001. 第 178 頁.

¹⁹ Haiping, Liu. *Successology for Women Relationship: Experts and Sociobiological Discourses*. *Love Stories in China: The Politics of Intimacy in the Twenty-First Century*. Media, Culture, and Social Change in Asia Series; 66. 2019.

²⁰ 縮飛. 高自戀，低自尊 | 戀愛中「自戀型施虐者」有這 6 種表現.

KnowYourself.<https://mp.weixin.qq.com/s/EchlNZYsNv12HIsnz5xH0g>. Accessed 27 April 2020.

個體在親密關係中各種行為的量表……個體藉此確定自己與「健康親密關係」的位置關係，並通過心理學提供的方法達到「健康關係」的標準。但是，這裡的親密關係的「健康」，從來都不是對個人的考量，而是服務於社會的需要。

Foucault 在《性經驗史》一書中，闡述 19 世紀以來，圍繞「性」建立起來的一系列學科，教育學、醫學、心理學等，如何不斷地生產出性真相的話語——將一部分性實踐納為正常範圍，而又將其他的性實踐界定為不正常——以監管和規訓人們的性實踐。²¹ Foucault 認為，知識以話語的形式表現和展開，持續滲透和改變社會現實；知識就是話語，而話語就是權力。而在這裡，現代心理學也是如此對親密關係進行分析、實驗，生產出將「健康親密關係」與病態領域區分開來的醫學報告和研究論文，進而生產出一系列有關親密關係的知識/話語，而這些話語也最終成為其描繪的社會現實的構成部分。

誠然，生活在大城市焦慮的年輕女性，能通過這些心理學科學構建出一種自我敘事，以使自己與個人生活領域達成一致。但是，這些「科學的」解決方案，只能提供如同嗎啡一般暫時麻痹的效果：在新自由主義的邏輯之下，焦慮的主體只在自己身上尋找問題和答案，而不去關注外部世界的局限和問題，那麼，造成親密關係困境的社會因素就永遠無法被注視到。

結語

近些年來，我身邊的朋友經常向我傾訴一些關於親密關係的問題：「談戀愛好難！」、「結婚好難」、「戀人出軌了」、「我是愛無能嗎」。問題多種多樣，但這些問題都會帶給他們很大的困擾，甚至有的朋友因為親密關係的問題而試圖輕生。從本文的簡要梳理中，我們不難發現，大家渴求的「理想的親密關係」或許本身就應該被打上大大的問號，因為或許本來就沒有一個標準答案。而與此同時，「理想」不甚明晰之餘，「現實因素」更在無情地抽打著年輕人：傳統的倫理道德觀念的束縛、來自家庭的壓力、被「996 式」工作的碾壓、性別歧視等等，這些當代中國的「社會問題」更是讓年輕人「很難去愛」。這個過程中，焦慮、困惑、無助等等情緒都在滋長，KY 的流行既是年輕人親密關係問題的表征，也是其結果。但值得我們警惕的就是，我們應該如何看待以「科學面貌」出現的關於親密關係的「知識」？或許我們應該再進一步追問，這些「答案」是讓我們更「清晰明白」還是更「迷惑焦慮」了？

參考文獻

英文文獻：

Haiping, Liu. *Successology for Women Relationship: Experts and Sociobiological Discourses. Love Stories in China : The Politics of Intimacy in the Twenty-First Century. Media, Culture, and Social Change in Asia Series ; 66.* 2019 ;

²¹ Foucault, Michel. 性經驗史. 增訂版, 第 1 版 ed. 世紀文庫. Hani. 上海: 上海人民出版社, 2002;

Hall, Jefferson, Hall, Stuart, and Jefferson, Tony. *Resistance through Rituals : Youth Subcultures in Post-war Britain*. 2nd Ed., Rev. and Expanded ed. London ; New York: Routledge, 2006 ;
Harvey, David. *A Brief History of Neoliberalism*. Oxford: Oxford University Press, Incorporated 2007 ;

Hong Fincher, Leta. *Leftover Women : The Resurgence of Gender Inequality in China*. Asian Arguments. London: Zed Books, 2014 ;

Santos, Gonçalo D, and Stevan Harrell. *Transforming Patriarchy : Chinese Families in the Twenty-first Century*. Seattle: University of Washington Press, 2017 ;

Stacey, Judith. *Patriarchy and Socialist Revolution in China*. Berkeley: University of California Press, 1983 ;

Whyte, Martin King. *China\'s Revolutions and Intergenerational Relations*. Michigan Monographs in Chinese Studies ; No. 96. Ann Arbor: Center for Chinese Studies, University of Michigan, 2003 ;

中文文獻：

Foucault, Michel. *性經驗史*. 增訂版, 第 1 版 ed. 世紀文庫. Hani. 上海: 上海人民出版社, 2002 ;

Giddens, Anthony. *親密關係的變革 : 現代社會中的性、愛和愛欲*. 第 1 版 ed. 現代社會學文庫. 性社會學譯叢. 北京: 社會科學文獻出版社, 2001 ;

網絡資源：

崔書馨. 錢莊：我們攜手面對虛無. 虎嗅網. <https://www.huxiu.com/article/272553.html>. Accessed 27 April 2020.

羅勒. 你為什麼還沒結婚？ | KY 研究所：這裡有 4 萬人對於婚姻的看法 https://mp.weixin.qq.com/s/4T1poPDN_uqBTach-r5DLw. Accessed 27 April 2020.

縮飛. 高自戀，低自尊 | 戀愛中「自戀型施虐者」有這 6 種表現. KnowYourself. <https://mp.weixin.qq.com/s/EchlNZYsNv12HIsnz5xH0g>. Accessed 27 April 2020.

喻琰. 「90 後」錢莊：安撫上百萬焦慮的年輕人. 南風窗. <https://www.nfcmag.com/article/8153.html>. Accessed 27 April 2020.