

# 你和她 是“一见钟情”还是“日久生情”

想必大家至少都看过一两页言情小说或一两部爱情电影,其中男女主角的相遇总是充满戏剧性的“一见钟情”。

现实生活中的爱情往往更加平凡而真实。有时候,那个未来的“特别的人”早已出现在你的生活中。作为朋友,你们曾无数次聊天、一同郊游、分享生活中的点滴琐事,直到某一天,突然意识到彼此之间已经超越了友谊,最后成了恋人。这种“朋友转恋人”的恋爱模式,贴近我们的日常生活,可能是你或者身边朋友们的真实经历。

## 三分之二的情侣一开始是朋友

2022年, Social Psychological and Personality Science 期刊上发表的一篇文章聚焦于浪漫关系的起始方式,深入探讨了两种主要路径:

“陌生人转恋人”(即初次见面后迅速发展为情侣)和“朋友转恋人”(即从友谊逐渐发展成恋爱关系)。

研究者通过对相关文献的统计分析揭示了一个显著的现象:

在关于浪漫关系起始的研究中,“陌生人转恋人”的文章占据了74%的比例,而“朋友转恋人”的研究仅占8%。这一趋势同样出现在两本广泛使用的教科书中,在涉及浪漫关系起源的43篇文章里,有79%的文章侧重于“陌生人转恋人”,仅有5%的文章讨论了“朋友转恋人”。这些数据清楚地表明,现有学术研究对“朋友转恋人”模式的关注极为有限。

然而,当整合七项独立研究的数据,调查1897名参与者后,研究者们发现近三分之二的参与者报告其浪漫关系是从友谊开始的。这意味着,“朋友转恋人”实际上是人们建立浪漫关系的主要途径之一。

此外,研究还指出,“朋友转恋人”在不同群体中的普遍性存在差异。例如,非异性恋群体比异性恋人群更倾向于通过友谊发

展为浪漫关系,这可能与他们社交网络特征、文化脚本以及性别流动性有关。同时,30岁以下的年轻人中,“朋友转恋人”的比例高达84%,而在30岁以上人群中,这一比例为69%,显示出特定年龄段对此模式的偏好。

进一步分析显示,那些通过友谊发展为恋人的参与者平均在恋爱前保持友谊长达21.9个月,部分甚至超过十年。这表明“朋友转恋人”通常基于长时间的情感积累,而非短期的吸引力。约70%的参与者表示,他们最初并未带有浪漫意图建立友谊,而是在相处过程中逐渐产生了吸引力。这种自然发展的模式与传统的“陌生人转恋人”形成鲜明对比,后者往往是在初次见面后不久便进入约会阶段。

## 是否对你心动

“陌生人转恋人”的发展模式,又是如何产生的呢?同样于2022年发表在《自然·人类行为学》上的一篇文章给出了答案。

我们常常以“化学反应”来比喻异性之间产生暧昧的那一瞬间,因为吸引力的形成是一个复杂而微妙的过程。传统观点认为,外貌、谈吐、眼神接触等显性因素在浪漫吸引力中占据重要地位。然而,这些可见的因素无法完全解释人与人之间的“化学反应”——那种不可言喻但却强烈



双方只能通过目光接触和面部表情进行互动。在每个阶段结束后,参与者需对对方的吸引力、相似性和情感连接程度进行评分,评分范围为0到9。

研究发现,在所有配对中,真实互动的生理同步水平显著高于随机配对。特别是心率和皮肤电导率的同步程度,与吸引力评分存在明显的正相关关系。这表明,在互动过程中,当双方的生理信号逐渐同步时,他们对彼此的吸引力也会增强。这种关系在语言和非语言互动中都得到了验证,表明生理同步是吸引力形成的一种普遍机制。

此外,研究还揭示了显性信号(如笑容、点头和眼神接触)的作用相对有限。

相反,那些隐藏于表面之下的生理反应,例如心率和皮肤电导率的对齐,才是吸引力形成的关键因素。这一发现表明,吸引力不仅仅是可见行为的结果,更深层次的生理连接可能发挥着核心作用。

爱情,也许有理可循,比如男女之间的生理同步水平;也许没有道理可讲,就是天雷勾动地火时一瞬间的火花。或许,下次当你与某个人对视、交谈,甚至只是一起安静地待在同一个空间时,不妨留意一下那种难以言喻的“契合感”——它可能正是生理同步与情感连接共同作用的结果。而正是在这种契合感的引导下,爱情悄然萌芽,开始改变我们的生活。

(生物谷)

的情感连接。

这项研究旨在探索情感连接的背后是否存在一种更深层次的“生理同步”,来预测初次见面时的吸引力。

生理同步指的是两人在互动中自主神经系统活动(如心率和皮肤电导率)的无意识一致性。既往研究表明,生理同步与合作、信任及长期关系的满意度相关,但其在浪漫吸引力形成中的作用尚未得到明确验证。

为了验证这一假设,研究团队设计了一项创新的“相亲式”约会实验,邀请142名年龄在18至38岁之间的单身异性参与者参与。

实验分为三个主要阶段。

第一阶段是“第一印象”,屏障打开3秒后关闭,参与者需根据这一短暂的视觉接触对对方的吸引力进行评分。

第二阶段是“语言互动”,屏障打开,允许双方自由交谈2分钟。

第三阶段是“非语言互动”,屏障再次打开,但禁止言语交流,

## 为何越来越多的年轻人腰不好

关于“为什么腰不好的年轻人越来越多了”的话题,近期冲上了微博热搜。根据国家卫健委发布的相关数据,中国腰椎病患者已经突破2亿人,25~39岁之间的年轻人腰椎间盘突出问题的检出率更是高达13.93%,居各年龄段的首位。这表明腰椎问题已经不再是老年人的专利,而是在逐渐年轻化。

究其原因,最主要的几条可能包括:

现代职场的工作压力和生活压力导致忙碌和加班成为常态,不健康的办公、生活坐姿成了压垮职场人腰椎的“最后一根稻草”。躺床看手机、久坐是职场人最高频的行为,有58.4%左右的职场人熬夜频

率较高,36.3%的职场人会高频地加班到深夜;34.3%的职场人每日静坐时间大于等于8小时,其中9.1%的职场人每日静坐超过11小时。相应的,当保持平躺姿态时,腰椎承受的压力大约占体重的25%;而坐着的时,腰椎所受的压力是体重的150%。不正确的坐姿,如低头、驼背、跷二郎腿,都会增加腰椎的负担。

与此同时,缺乏运动也成为普遍现象,很多年轻人没有运动的时间和习惯,既缺乏基本的训练,更缺乏针对性的锻炼(譬如腰

背肌锻炼)。

针对热搜,讲三点:

1)腰不好的人,我们首要的建议是加强腰背力量训练。

腰背部肌肉群,包括背阔肌、腰方肌、竖脊肌等,它们像一个自然的“腰围”一样环绕在脊柱周围,为脊柱提供直接的力学支撑,维持脊柱的稳定性,减少腰椎受伤的风险。

如何增加腰背肌力量?最有效的当属“拱桥式”和“飞燕式”康复训练,特别适用于久坐伏案的白领。

2)腰不好的人,最忌久坐和葛优躺。

窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松,可这对骨头来说却很煎熬。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯等。

3)腰不好的人,一定要睡硬板床,千万不要睡席梦思。

相对于硬床板而言,席梦思通常较软,人睡在上面,身体就会处于一种非自然的曲线状态,使得腰背部的肌肉在睡眠的时候,不能得到较好的休息。长此以往,就会出现腰肌劳损。

(海上柳叶刀)