

付费挨骂、打卡戒断……

# 这届年轻人开始花钱治疗“恋爱脑”

今日女报 / 凤网记者 陈雪炎 赵晗菁

“转账 147 万做法事挽回男友”“为表爱意掏空生活费”……近年来，“恋爱脑”一词在社交平台上持续发酵，甚至被戏称为“21 世纪新型绝症”。在越来越多的年轻人自嘲“恋爱脑晚期”时，一股为“治疗恋爱脑”买单的潮流也悄然涌起。

从抖音上“骂醒恋爱脑”博主的异军突起，到付费情感咨询、线上戒断小组的悄然走红，年轻人正使出浑身解数，试图挣脱“恋爱脑”的枷锁。这背后，究竟是年轻人情感成长路上的人生课题，还是一场打着情感旗号收割焦虑的“割韭菜”生意呢？今日女报 / 凤网记者带你一探究竟。

## 求“骂醒”“恋爱脑患者”涌入直播间

“发现男朋友出轨，还要和他结婚吗？”订婚前夕，26 岁的女生小瑶偶然发现男友与他在网上诸多露骨的聊天记录，虽愤怒却难下决心取消婚约。4 月 21 日，她走进“骂醒恋爱脑”直播间寻求帮助。

“我们恋爱 4 年，他对我挺好的，还说我签‘忠诚协议’，如果婚后再有背叛行为，就净身出户……”直播间里，小瑶倾诉着自己的心事，语气渐

渐从开始的愤懑转为惋惜，没等说完，便被博主打断并反问道：“你是傻子吗？什么‘忠诚协议’都是纸老虎！”

这句反问，像是一记重拳锤在了小瑶的心口，她紧紧握着手机，看着弹幕上网友们一条接一条的评论：“别再自欺欺人了！”“这有啥好纠结？世界上又不是只有一个男人”……小瑶似乎想通了。

“看到大家的建议，我也有了判断。”小瑶表示，

以前她总认为情感问题是私事，遇到问题羞于和朋友交流，但在直播间匿名提问，除了能被博主“骂醒”之外，还能看到很多网友的观点，让她觉得醍醐灌顶。

像小瑶一样，选择到直播间“治疗恋爱脑”的年轻人不在少数。在抖音、小红书等平台，“骂醒恋爱脑”博主如雨后春笋般涌现，话题#骂醒恋爱脑#浏览量轻松突破两千万，掀起了一轮流量狂潮。

## 犀利话术、精准狙击直播间的“恋爱脑清醒术”

“清醒一点！你不是他的备胎还能是什么？”“他半个月不回消息，你还在给他找借口？”……在各大“骂醒恋爱脑”直播间里，一连串犀利的反问，毫不留情地敲打着每个连麦者的心。

而这正是这些博主的“独门武器”——用最直接的方式“骂醒恋爱脑”。走进这些直播间，会发现博主们有着一套成熟且高效的操作流程。

当连麦者带着自己的情感困惑进入直播间后，博主会迅速开启“诊断”模式，如同经验老道的医生一般，迅速抓住关键矛盾，一针见血地指出问题所在。

与传统的情感咨询师不同的是，他们更倾向于使用尖锐甚至刻薄的语言，力求在最短的时间内“骂醒”对方。

为了更精准地“狙击”恋爱脑，一些博主还整理

了“戒断话术清单”，帮粉丝认清现实，及时止损。甚至有博主会直接在直播间里进行“渣男行为测试”，让连麦者通过回答一系列问题，来判断自己是否遇到了“渣男”。

凭借着独特的风格和操作模式，“骂醒恋爱脑”博主们迅速俘获了大量粉丝。头部主播的单场直播动辄超 10 万人围观，单条视频点赞轻松突破百万。

## 正确对待，理性分析治疗“恋爱脑”得用良方



随着“骂醒恋爱脑”直播走红，不少付费服务应运而生，如 4980 元的“骂醒师”特训营、会员专属连麦特权……某购物平台上，“一对一付费挨骂”服务月销破千单。

这股风潮也引发讨论，部分网友质疑商家利用情感牟利：“‘恋爱脑’本就不是医学诊断，标准化课程能解决吗？”要回答这一问题，首先要讨论的是：究竟什么是“恋爱脑”？

“恋爱脑”是一个新兴的网络词语，指的是一种“爱情至上”的思维模式，并非心理学专业术语。而心理学家则给恋爱脑起了另外一个更有学术味的名字——“病理性迷恋”。

著名心理治疗师苏珊·福沃德曾揭示

过这种“病理性迷恋”：即仿佛被一种身不由己的力量主宰，在激烈的情绪中，要控制有情感纠葛的伴侣。而迷恋者常常沉溺于自己的一种爱情幻想，把自己隐藏着的一种完美恋人的形象投射到对方身上，对对方的真实情况却视而不见。

那“恋爱脑”到底能不能“骂醒”？应该怎么“治”？

除了直播连线，年轻人也通过各种方式自发“治疗恋爱脑”。如豆瓣“打醒恋爱脑”小组，成员们分享“脱敏”经验，总结出了“21 天断联法则”“反向消费疗法”等“民间良方”。更有人热衷“玄学疗愈”，通过塔罗占卜等完成心理切割。

而一些年轻人则倾向于向专业的心理咨询师寻求帮助。“我曾通过转移注意力的方式‘治疗恋爱脑’。”成都“00 后”姑娘李思宇说，在她看来，很多直播连线渐趋娱乐化、模式化，难以从本质上解决问题，“我失恋后去找了专业的心理咨询师，她建议我用‘认知行为治疗’，拯救‘恋爱脑’本质上是通过改变个体对恋爱的看法和应对方式，减少过度依赖他人的情况”。

无论是自制民间良方，还是专业心理咨询，“恋爱脑”治疗热的背后，是年轻人对情感困境的主动突围。在“情感经济”蓬勃发展的当下，不少年轻人愿意为情绪买单，但也需要知道，“恋爱脑”不能仅仅依赖于外部的帮助，更重要的是要从自身做起，建立起对亲密关系的科学认知——爱情既无需彻底“祛魅”，也不能全凭“上头”。

“XIN” 婚育 13

## 一场“剧本杀婚礼”打开未知的浪漫

今日女报 / 凤网记者 赵晗菁

“没有一场剧本杀交不了的朋友，没有一场婚礼说不尽的浪漫。”新人张天洋和郭佳楠同为剧本杀资深玩家，因剧本杀结缘相恋，更别具匠心的是，他们还将这位“媒人”带到了婚礼现场，举办了一场“剧本杀婚礼”。



### 创意融合，用剧本串起甜蜜浪漫

“剧本杀对于两位新人来说有着特别的意义，所以他们希望能将这一共同爱好融入婚礼。”4 月 18 日，婚礼策划师邹宛如向今日女报 / 凤网记者介绍起这场在网上热度颇高的“剧本杀婚礼”。

作为热门线下游戏，剧本杀凭借其沉浸式角色扮演、烧脑推理以及灵活互动等特点，成为年轻人社交娱乐的趣味选择。然而，想将剧本杀融入婚礼并非易事。

邹宛如说，为了达成这一目标，她与新人共同参与了一场剧本杀游戏，并达成共识：“对于剧本杀而言，最重要的是沉浸式剧情和角色的体验，而这

依赖于优质剧本的创作。”

于是，邹宛如在婚礼中的重要仪式与环节，结合剧本杀中的角色扮演设计，创新出“祝福使者”“撒花使者”“护戒使者”“欢乐使者”四类角色，由现场来宾通过摇骰子的方式，随机抽取角色扮演卡，并完成相应的剧本任务。

“比如‘祝福使者’需作为亲友代表，在祝福环节亮出身份卡，并为新人送上祝福；‘撒花使者’则需要领取花瓣道具，在婚礼中为新人撒花庆贺。”邹宛如说，“在四位使者亮相之前，他们的身份神秘且充满随机性，就如同剧本杀游戏中需要抽取的角色卡与瞬息万变的剧情，令人满怀期待。”

### 互动升级，每位宾客都是婚礼“剧中人”

手持邀请函来到酒店户外，这场“剧本杀婚礼”正式拉开帷幕。宾客们先通过投掷骰子领取角色卡，随后前往游戏台前为新人张贴角色标签，完成“新人角色创建”互动游戏。

邹宛如介绍，在整个婚礼中，最令两位新人难忘的当属“护戒使者”的登场时刻。“当主持人宣布‘护戒使者’亮相，并掏出戒指的那一刻，全场惊呼连连。”值得一提的是，这位婚礼主持人也是剧本杀的常驻主持，他不仅在游戏中引导新人推进故事，更在婚礼中助力新人开启人生新篇章。“实在太有缘分了，这个角色扮演卡仿佛冥冥之中选择了最合适的人。”

这部名为《日日是好日》的剧本，在现场 100 多位来宾的共同参与下，打造了一场浪漫的“剧本杀婚礼”。邹宛如说：“婚礼中，我们没有一味追求游戏过程的复杂与难度，只想将剧本杀的乐趣融入婚礼，让无论是否喜爱剧本杀游戏的宾客都能参与其中。”同时，婚礼现场还与其他宾客准备了拍立得等趣味游戏，让大家一起收获欢乐。

张天洋和郭佳楠表示：“就如我们在邀请函中所写：‘一个剧本就是一场电影，而你们都是这场电影的主角’。在这场婚礼中每个人都可以是主角，这也是婚礼赋予所有人关于爱的力量。”