

问题：无法和别人太过亲近该怎么办？

题目描述：初中的时候性格比较内向但比较突出，所以有人来和我做朋友，我都只是和他们关系浮于表面，毕业后就不怎么联系了，其实如果再见到他们我也不太想主动打招呼了，感觉很尴尬，因为我太羡慕闺蜜这种友情了，我却一直没有于是我在高中刻意变得很外向，买了好多零食大部分都分给了朋友，他们想吃什么我都会给他们买，有人过生日我也会准备生日礼物（我从小父母就没给我过过生日，朋友也没给过礼物）搬宿舍自己搬完了还帮其他室友搬 8 楼来回搬自己也拿最重的东西，于是他们可能也愿意和我亲近，叫我去吃饭或者路上和我打招呼一起走之类的，我其实挺害怕他们这么做的，我看到他们会想尽办法避开，并不是我和他们关系不好只是发自内心的抵触可能是一个人独处惯了，讨厌别人介入自己的生活吧，我可以对一个陌生人无限好却对一个熟悉人避而远之，我也不知道为什么，可能缺心眼吧，因为对太多人好了，我却疲倦去持久这些关系了，所以选择了逃避，现在提到高中也许他们也不会想到我，他们彼此都有自己的好朋友连去厕所都手牵着手，还会一起发朋友圈之类的，我毕业了，之前积极渴求的关系我都不想要了人我也不想见了，我不是讨厌他们只是我害怕，我没办法迈出这一步，我本来就是这样的人改变不了就做自己好了，一个人能独立完成很多事，我不想再委屈自己去得到我所羡慕的别人的生活了

先问一个问题——

人跟人亲密，最亲能有多亲？

我补充一下基本框架：

首先，请给出一个测量或者标定亲密程度的方法。

然后按照你的方法求极值，根据这个极值来确定最佳策略。

你们不妨先在评论区里写写看，我一会儿找时间写下一段。

Ok，我来写一下我的看法。

为了能有效地谈论这个问题，我们首先提出一个基本概念——亲密量。

亲密量即亲密度对亲密关系存续时间的积分。

通俗的讲，假设有一种关系的亲密强度是 $1rw$ (relationship watt 关系瓦特) ——就假设是你和小区门口小超市老板这种每天买包烟的关系亲密度。

这位小超市老板在你小区里经营了五年，这五年你每天都找他买包烟，加起来互动时间一共是 30 个小时 (hour) 吧。

那么你们的亲密量就是 $30 rwh$ 。

又比如，你跟你的同桌好友，每天上课都讲小话，无话不谈，讲了足足三年，直到高中毕业各奔东西，从此再也没见过。我们假设这个亲密度是平均 $50rw$ ，一天在一起混 10 小时，一周五天，一年去掉寒暑假九个月 36 周，三年算下来就是 $50 \times 10 \times 5 \times 36 \times 3 = 270000 rwh$ 。

假设这中间你们有段时间闹别扭，除了翻白眼啥也没干，那么那段时间就得按翻白眼的亲密强度来算。

为什么要用瓦特这种功率单位呢？

因为亲密关系的强度是一种用输出功率来衡量的量。人以靠亲密关系对抗外力侵袭，犹如车辆爬坡，发动机功率越大，能爬的坡越陡。

你跟对方的亲密关系的强度完全可以用能把你们分开的力量的功率来衡量。

不过这个我们暂时不论。

这个概念性的模型，可以给你一个基本概念——关系的总量（无论你把这个量理解为份量还是能量）是和它存续的时间直接正相关的。

而“人和人最亲密能有多亲密”这个问题，这个极值，实际上不仅仅取决于这个关系的强度（即瞬间功率），还取决于这种强度的亲密能持续多久。

金风玉露一相逢，给你算上 1000rw 吧，就持续了 30 天，也就是 30000。

其实顶不过你那位同桌。

注意，这个时间只计算了互动的的时间，隔海相望三十年，就通过两封信，阅读时间加起来 15 分钟，那也只能算 15 分钟。不能算 30 年。

最亲密能有多亲密？

跨过了某些线，就注定不能长久。不能长久，总量会不增反降。

与那个总量极值所对应的，就是亲密关系本该有的极限。

再往前迈，实为抛弃。

亲密的极限，不是耳鬓厮磨，而是“永远”。

换句话说，当你考虑和人的关系尺度的时候，你要意识到这个尺度是有限度的。

某些超过这个限度的亲密，是一种对关系的消耗和损害。这些“亲密”感受上很可能在某方面令人陶醉，但很可能对关系埋下深刻的长期问题，并在远期演变成会让关系崩解，而且可能带来重大损失的关系灾难。

这种超过红线的亲密，老话就叫做“狎”。

没到红线的亲密不足，你可以追求改进，可以认为是你自己的错，是你自己的感情能力不足。

过了红线的那些亲密不要羡慕，不要受诱惑。要通过观察和思辨消除自己对那些诱惑的瘾。而不是到处去问怎么能获得满足。

那么，你现在的“无法和人太亲近”的问题，到底是红线上还是红线下，你想好了吗？

那么，这些红线在哪？什么叫做“狎”？

（未完，待续）

编辑于 2021-05-10

<https://www.zhihu.com/answer/1447819441>

评论区：

A: 你们这都太文学了，要数学一点。

B: 不如换个说法，更“可测度”一些

Q: 如果要用量化的方式来说的话，我觉得可以从交流频次，交流深度，交流情感这几个方面来探讨。交流频次不低于一个月一次，越高越好，与具体环境有关，以双方舒适为准。

交流深度代表可以讨论的话题。

从吃喝玩乐分享交流，25%

到社会问题讨论，50%

到不符合主流价值观问题的探讨各种难言之隐，75%

到未来，理想，人生的思考和探究。100%

交流情感实际上是一种信任 and 安全感授权。

保持礼貌礼节，但隐藏自己，不交流情感。10%

初步交流，分享一些小事的喜怒哀乐。30%

建立信任，会聊一些中等的，基本释怀的事的感受，情绪。60%

信任比较稳定，愿意暴露自己还未愈合的伤口，寻求帮助，愿意时刻分享自己的感受。80%

信任十分稳定，愿意托付一部分生命，重要的后盾和支柱，遇到大事第一个想到交流的人，寻求情绪释放与帮助。100%

在亲密关系中我们寻求的什么呢？

我想主要是情绪的慰藉，其次是对于现实的建议与帮助。

这是我衡量的标准。

我没有过一段很好的亲密关系，所以以上只为我自己的思考，没有实践过，可能会有疏漏，望周知。

Q: 小事看反应速度，立即反应-亲密，半天内-朋友，两天内-萍水相逢，超过两天-讨厌的人。大事看自愿被占用时间，年均 90 天-亲密，年均 20 天-朋友，年均 2 天-萍水相逢，0 天-讨厌的人好吧破案了，原来这就是我朋友那么少的原因[捂脸] 量化亲密度的思考方式好神奇，mark 一个

是接收者“看到”消息后的立即

(p.s.这条评论时间久远，对于关于亲密的问题我现在思路有改变)

Q: “红线”可否理解为私欲，也即，我之所以越过这条线，是因为我主观上想用超过这条线之上的亲密带来为自己谋利，而不是为对方。哪怕客观上对方获得了收益。也不是我们真的适合这种亲密度。我想要的收益可能是：缓解孤独、倾诉情绪、拉人站队等等。“狎”可否理解为和实际亲密度并不匹配的越界行为呢？比如互不了解的情况下称呼姐妹兄弟，比如明明是做生意，非得拜把子。

A: 不是私欲，而是权利边界。

不要干预对方的决定。

Q: 判定红线可以有三个标准:遵循良知、遵循自身行事原则 (风格)、为对方考虑。这三条有一条不符合都算越过红线了。

1、遵循良知是指做任何事情问心无愧。

2、之所以要遵循自身行事原则是要保持自身的独立性。

3、出于自利构建的亲密关系而产生的行为应被定义为“狎”。因为双方关系互动中一方的自利势必导致另一方的损失 (精力, 时间, 感受……), 可想而知如果都在自利负效应只会越来越强, 所以要为对方考虑。

但是第二点里的行事原则每个人都不一样, 主观性很强, 所以这根红线因人而异, 不会具有普遍性, 即使是这样, 也是有上限的, 上限就是第三点 (是否为对方考虑)。

但是……人其实是各种矛盾的综合体, 比如自利与利他, 还有同一句话中可能很多意思杂糅在一起, 说者都可能不完全理解更不要说听者了, 所以想要捋清楚还是很困难的。

Q: 我知道你会写什么, 你知道我会怎么说。

B: 这缺少了一份惊喜, 适合老夫老妻、老朋友

Q: 是这个意思, 我是觉得这样算是最亲近的状态了。我自己年龄不够成熟也涉世未深, 所以觉得这样才算是最亲近的状态

A: 你是说这是一个答案?

Q: 是的, 我是这样想的, 我觉得人最亲近的样子应该是这样的。

Q: 每天生活中遇到的 (主观看来) 非惯有的事件都想讲给对方听, 也想听对方讲,

如同我们共享双份的生命。

算了, 能相互尊重就很了不起了。

Q: 施虐受虐的寄生共生关系最紧密最永远了。

那不提病态的关系的话, 永远这个结果是否有那么值得追求呢。

个人觉得倒不要追求什么永远了, 认真面对一段成长中的关系, 并肩一起走了蛮久, 突然回头一看能说“诶, 原来在一起四五十年了”。

毕竟人是不断的成长的, 个人也知道彼此分离可能是或迟或早的事, 以此才懂得去珍惜吧。

A: SM 关系永久不了。

Q: 所以有解决答主疑问吗。

A: 还没写完

更新于 2023/4/2