



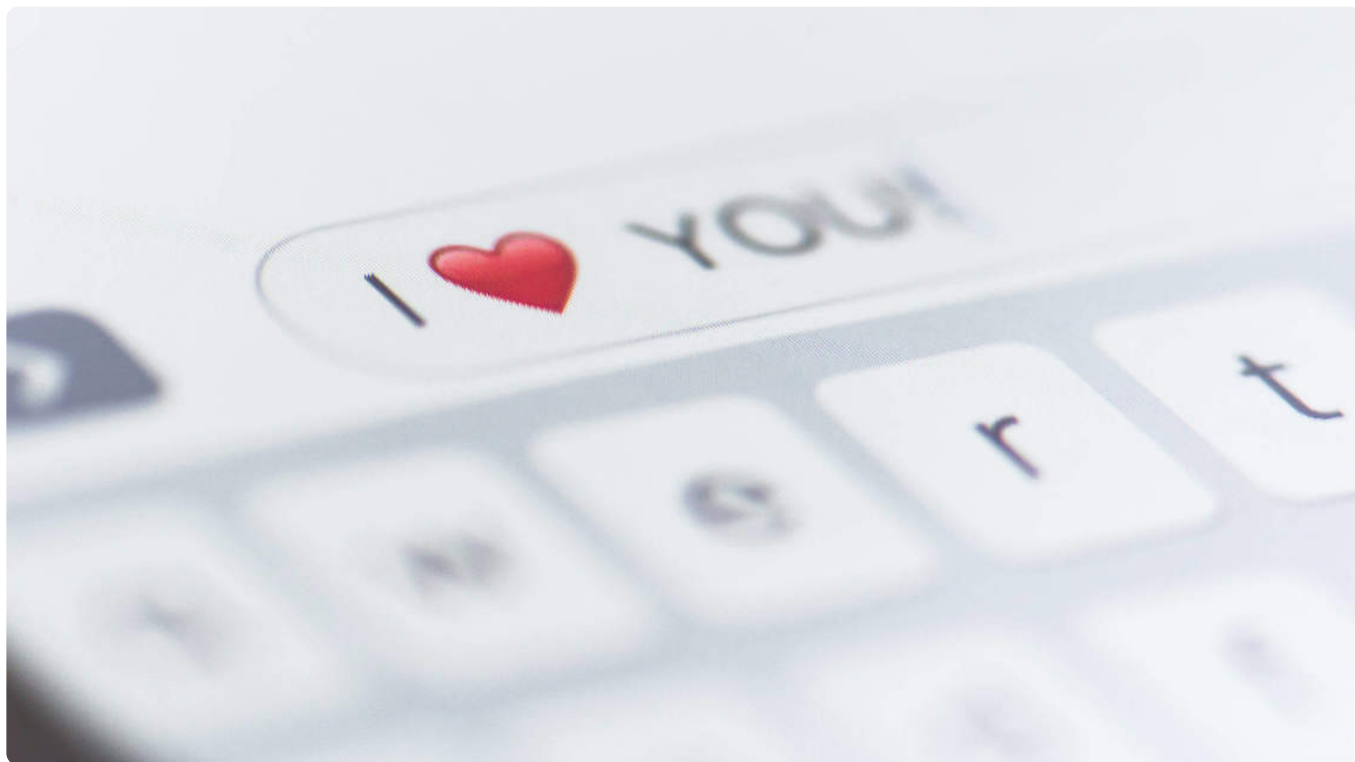
下载APP



12 | 姐弟恋也很可爱：姐弟恋有什么好处和注意事项？

2021-02-26 李一帆

恋爱必修课

[进入课程 >](#)

讲述：李一帆

时长 21:53 大小 20.05M



你好，我是李一帆。

如果一个男人找比自己小很多的女人做妻子，舆论往往会去抨击这个女人；那么，如果一个女人找比自己小很多的男人做丈夫呢？是的，舆论还是会抨击这个女人。电视剧里，俞飞鸿这种女神搞姐弟恋，尚且要被骂不要脸，普通人谈姐弟恋的**压力**也就可想而知了。

但是，无论传统舆论对此有多不满，姐弟恋却还是成为了一种不可阻挡的**趋势**。

王菲和谢霆锋是姐弟恋、文章和马伊琍是姐弟恋、秦昊和伊能静也是姐弟恋，姐弟恋成了女明星的标配。但也不光明星，试问，又有哪个女生不想体验一下萧亚轩的快乐？



据统计显示，在 1990 年，男大女小的夫妻占 70%，男小女大占 13%；到 2010 年，男大女小的夫妻占 43%，男小女大占 40%。事实上，根本无需统计数据，随着经济社会发展，女性经济社会地位不断提高，姐弟恋的趋势是一种必然，甚至可以算是对男大女小占比过大的拨乱反正。

既然一件事情能从偶然走向必然，从单发变为趋势，我们就有研究的必要。同时，也是应许多朋友的要求，特别是本课程责任编辑小奶酪的要求，今天我们就来讲一讲姐弟恋的话题。

姐弟恋模式好处多多

首先，我们来给“姐弟恋”下个定义。你可能会说，什么？姐弟恋还要下定义？

对的，因为从狭义上说，只要女生年龄比男生大就叫姐弟恋。一般来讲，女生比男生**大三岁以上**才会显著呈现姐弟恋模式。很多女生比男生大一两个月的、一两岁的，可以统一处理为同龄人。

但在我的经验里，这种狭义的说法并不准确。如果女生生理年龄小于男生，但实际心理年龄却大于男生，换句话说，女生要比男生成熟得多，这其实也属于姐弟恋模式的恋情。

总的来说，无论男女**生理年龄差**有多少，必须**心理上**处于姐弟恋状态才能叫姐弟恋。

所以，即便你恰好处于男大女小的恋爱组合，又或者你也不准备进入姐弟恋，但这一讲，你也有看一看的必要。毕竟，经营爱情这个事，海纳百川有容乃大，它山之石可以攻玉。

分析完了姐弟恋的定义后，我们来看看它有哪些特点。相较于传统男大女小的恋情（叫兄妹恋有点怪怪的，以下简称传统模式），姐弟恋存在以下特点：

第一，生理年龄差异

这或许是姐弟恋最直观的差异，有很多人将其视为姐弟恋的难点之一。

但请你把关于年龄的刻板印象抛诸脑后，舆论压力、相处模式、生活差异其实都不是年龄差必然带来的问题。如果我们仅就生理年龄讨论生理年龄的话，姐弟恋其实是个优势。

男女在生理上存在差异，所以，男生女生的生理需求峰值是有所错位的。通常来说，**女生活力最旺盛的年龄段是要晚于男生的**。因此，姐弟恋相比传统模式，更容易在这方面达到适配。

比如说，在《鹿鼎记》里，神龙教教主夫人苏荃这个大美女嫁给了大自己很多的洪安通，却最终叛出神龙教，跟了小自己很多的韦小宝，除了形势所迫之外，很大程度和韦小宝恰好处于胡天胡地的年纪有关。联想到后来，韦爵爷一家在通吃岛住了那么久，孤男七女在岛上也没啥其他娱乐活动，老韦家未添一丁半口，如果是这个状态的小宝弟弟，恐怕就难以拿下苏荃姐姐了。

其次，从人口统计学来看，**女性的平均寿命是要高于男性的**。所以，从统计意义上讲，姐弟恋共同陪伴的时间也会长一点，不容易出现女方晚年长期处于丧偶状态的局面。

第二，情绪供需差异

姐弟恋模式最核心的定义，就是**女方才是亲密关系中的情绪价值供给的主导者**。

这里要敲黑板了！

这里引出一个非常关键的概念——情绪价值。情绪价值定义一套一套的，你只需要知道，它就是情绪收益与情绪成本之差。用大白话讲，就是跟你在一起，**开心与难过的差值，就是情绪价值**。

不单单是在情侣之间，我们在日常交往中，也一定会注意到，有些人就是具备高情绪价值，跟这种人在一起，就是会感觉特别舒服，你有啥好事都愿意跟他一块。但是，也有些人就是低情绪价值，他整天怨天尤人，杞人忧天，负能量爆棚，你一看见就避之不及。

说到这，就要讲一下如何才能提供情绪价值，最底层的就是要**情绪稳定**。

如果像炮仗一样一点就着，甚至像吃了枪药一样不点就着。别人说一句，你说三句，那你就是情绪价值的**索取者和消耗者**。能够保持自身情绪稳定，不受环境和对方影响，本身就是一种价值。

给你举个例子，《资治通鉴》里有描绘东晋淝水之战的文字，仗怎么打的记录甚是粗糙，整个过程甚至也有点玄幻。但是里面却特别详细地记录了东晋大佬谢安啥事不干，一个会

都没开，到处郊游下棋，最后谢安听说打了胜仗，还轻飘飘地来了一句，“自有小字辈破贼”。

论卖弄和显摆，魏晋士人堪称史上第一高峰，但谢安这个作秀，绝对魏晋第一。

小时候不理解，谢安这种啥事不干的人，怎么成了淝水之战的代表人物？下面正儿八经打仗的谢玄反倒成了跟班。现在才知道，八十万敌军压境，己方就那么几万人，全国上下惶惶不可终日，一个能够保持情绪稳定的当事人是多么可贵，他是在以一人之力向满朝公卿提供情绪价值。

提供情绪价值，再高级一点的就是**消解对方负面情绪**，俗称“哄人开心”。在对方焦虑、紧张、害怕、愤怒、忧郁时，能够帮助对方走出负面情绪的泥潭，尽量不让对方消耗自身情绪价值。

著名人民艺术家范伟老师演过一部电影，陈数女神在里面饰演他的妻子。两个人有一次吵架，陈数情绪爆炸，吼范伟说，“你倒是说话啊！”范伟异常平静地对陈数说，“实在不好意思，吵架时候，你也美的不可方物，让我不忍打断。”简直太会了，我都要为他鼓掌。

提供情绪价值，最高级的是**带动对方情绪**。消解对方负面情绪，终归还是会有所损耗，真正的高手是把正面情绪传染给对方，最终生成更多正面情绪，实现正和博弈。

虽然这些年正能量这个词都要被玩坏了，但正能量爆棚的小太阳，确实是恋爱中的一个宝藏。

说回到姐弟恋的话题，在传统模式中，男方是情绪价值的主要提供者，或主动、或被动地要负责哄女孩子开心。姐弟恋模式则相反，女方会成为情绪价值的主要提供者。所以，即便有时女方生理年龄要小于男方，但如果女方更加成熟，情绪更加稳定，其实也可以称之为姐弟恋模式。

在恋爱里，男生本身的情绪需求和消耗就要小于女生，再加上姐弟恋中的女生更为成熟，对情绪价值的消耗与索取也比传统模式中的女生更少。总体来看，这或许也算姐弟恋的一个优点。

第三，价值匹配差异

相比传统模式，姐弟恋在价值匹配上也有所不同。

对于男方来说，姐姐更加成熟有女人味，经济相对更加独立，处事更加老练，对待感情也更加主动。对于女方来说，弟弟更加纯情，对感情更真挚热烈，激情更充沛，新鲜感更足。

当然，不同的人的价值需求可能不同。可能有的男生不喜欢成熟的，就喜欢萝莉型的妹子；有的女生也不喜欢纯情小男生，就喜欢成熟大叔。所以，这个优点各花入各眼，看个人偏好了。

现在，我们已经分析完了姐弟恋模式的三个主要特点。知道这些特点，有什么用呢？

第一，相信你也发现了，这三点不光是姐弟恋的特点，也是姐弟恋的优点。如果这三个优点有符合你心意的，或者是可以填补你的价值需求的，那么你就可以去尝试一下这种恋爱模式。

第二，也是我们接下来要讲的，正如一切有机遇的事情，就一定也会给你带来不小的挑战，姐弟恋也是如此。特点就像一把双刃剑，在给我们带来优点的同时，也暗中标好了价格。

姐弟恋模式难处不少

第一，年龄焦虑

在前面我们提到，姐弟恋的年龄差异相对于传统模式是个优势，但这个优势只是生理上的。在心理上，它却特别有可能给你带来一种副作用——**年龄焦虑**。

我们都知道，两个人要是想结婚，需要做好物质上的准备、心理上的准备。可是，现在社会压力越来越大，在没有特别强力家庭支持的情况下，这些准备所需要的时间在延长。

体现在统计数据上，就是**晚婚比例越来越高，结婚年龄越来越大**。

2020 年，中国平均结婚年龄已经达到 27 岁，部分一线城市初婚的平均年龄已经超过 30 岁。按照这个数据考虑，姐弟恋中女方大男方 3 ~ 5 岁的话，男生 30 岁的时候，女方已经 33~35 了。

随之而来的，就会引发出两个心理问题。一个是二十来岁开始谈恋爱的话，两个人很可能要经历一场**长达多年的爱情长跑**，才能走进确定性更强的婚姻关系。另一个是**女方风险成本过高**，自己强势期的时候，让线让野保射手，射手发育完六神装出山，搞不好还要嫌弃自己后期不给力。

所以，无论是爱情马拉松对时间的考验，还是风险厌恶对人性的考验，都可能会给一段姐弟恋关系注入更多的焦虑和不安情绪，而这些消极情绪往往会成为两个人关系终结的导火索。

只有两种“良药”能与之对抗，一种是坚定，另一种是勇气。

第二，能力焦虑

这种能力焦虑的情况，多见于一方还在上学，另一方已经工作。

所有走出学校的人都应该有过这种体会，就是经受过社会毒打后，会发现学生思维有很多幼稚之处。所以，一个学生和一个打工人，势必在很多现实问题上，**存在认知的鸿沟**。

实际上，在传统模式中，这样的认知差异也存在。

之前有新闻说一个 IT 企业的高管，娶了一个貌美如花又特别年轻的老婆。但是他老婆比较幼稚，居然模仿喜洋洋与灰太狼里面的红太狼，用平底锅重击该高管后脑勺，将其打成植物人.....

但是，毕竟在传统观念中，男强女弱实属正常。社会的普遍共识就是，男方就应该比女方成熟一点、办事老道一些、能力强一些，而对于能力不足的女方，周围的人也更加宽容。

姐弟恋恰恰相反，女方凭借大几岁的先发优势，会在亲密关系中成为更强的一方。

这带来的心理问题在于，男生可能会有**挫败感**，会因为丧失对两人关系的掌控权和主导权，开始感到焦虑；女方也会焦虑于男方的成长速度，特别是在对比周边成熟大叔的时候。

不过，这种能力焦虑会慢慢缓解。当双方都工作一段时间后，这种能力差就不太显著了。这也侧面说明了，20+ 的人谈姐弟恋和 30+ 的人谈姐弟恋，难度系数不在一个水平线上。

第三，从众焦虑

虽然我们说，姐弟恋越来越多，但那是纵向比，横向比还是少。至少在观念上，我们很多人还是认为传统模式是多数，姐弟恋是少数。所以，这也导致了最大的焦虑——**和多数人的不一样**。

因为，和别人不一样这件事，本身就会带来焦虑。

人是社会化的人，**从众心理**是千百年来进化出的本能，是文化、教育甚至 DNA 共同塑造的。有个著名的心理学实验，安排了一群托面对电梯门站。不知情的测试者进入电梯，也会面对电梯门站立；一群托全部背对电梯门站，测试者进入，也会下意识背对电梯门站立，这就是**群体压力**。

这种从众焦虑的最大危害倒是不至于让你主动选择放弃姐弟恋以随大流，一般现代社会的人还是有这点抵抗力的。它最大的危害在于，每当你们发生矛盾和摩擦的时候，你们都可能会不自觉地**归因**，会认为矛盾发生是因为你们是和别人不一样的姐弟恋，而忽略了矛盾本身。

聚集成群的人，他们的感情和思想全都采取同一个方向，他们自觉的个性消失了。
——《乌合之众》

这样错误的归因，常常会导致更加错误的后果，破坏力非常大。

你也能看出来，姐弟恋的三点难处全部都有关于焦虑。世人皆认为，姐弟恋最难的是外部的阻力，是经济状况的悬殊、是家人的不同意和不支持、是舆论的指指点点等。

相比于内心的不确定和煎熬，外部阻力反而微不足道，击垮一个人的往往都是内部的矛盾。

但是，有年龄差异就一定会焦虑吗，女强男弱就一定会焦虑吗，和大家不一样就一定会焦虑吗？

不是风动，也不是幡动，是心动。

心生万相，万相皆空。姐弟恋也好，兄妹恋也好，都是虚妄。其实，这一切的背后，不过只有你们两个人而已。**人对了，年龄不是问题，人不对，什么恋都是问题。**

姐弟恋的注意事项

说着说着，似乎进入了看破红尘的境界，但最后，还是要说说姐弟恋的注意事项。

第一，正确对待他人意见。

姐弟恋经常遭到很多家人朋友的反对，但你一定要知道，人家反对的究竟是什么。拿上台面说的是嫌弃弟弟年纪小，实质上是不是在担心弟弟的经济能力，还是担心弟弟会始乱终弃。

你要做的就是，针对性地拿出有说服力的现实条件和未来承诺，去解决真正的问题。两个人不能一味地纠结于年龄大小，年龄又不能控制，总不能塞回肚子里重生一回。

第二，正确对待双方关系。

在姐弟恋的关系里，女方要做乘风破浪的姐姐，不要做唠唠叨叨的老妈子，还要学会抓住机会，偶尔地做一下弱不禁风的林妹妹；男方该示弱示弱，该撒娇撒娇，不要有太重的心理包袱，但是该爷们的时候也要爷们，该有担当的时候也不要逃避，要学会多主动去掌控两人的关系。

诚然，姐弟恋要比传统的恋爱模式更让人费心一点，可能需要两个人付出更多的坚持和勇气。但是，这世间的每一件事都如此，走过的荆棘和沼泽越多，美好的风景才会弥足珍贵。

最后，要记住，没有什么不靠谱，你们决定在一起，只是因为你们相爱而已。

爱情锦囊

俗话说，女大三，抱金砖。

今天，我们就姐弟恋这个话题进行了探讨。如今，姐弟恋已经成为了一种趋势。但是，姐弟恋不仅仅是指生理年龄上女方大过男方，更是指一种女方相较男方，**心理上更为成熟的**

恋爱模式。

姐弟恋这种模式有三大特点，分别是**生理年龄差异、情绪供需差异和价值匹配差异**。

其中，我们特别讲解了情绪价值这个概念。情绪价值是人际关系中最为重要的影响因素之一，**稳定的情绪控制、消解负面情绪和带动正面情绪**是提供情绪价值的三重境界。

但是，这三种差异除了给这种模式带来一定的好处之外，同时也埋下了隐患，带来了难处。

难处就在于**年龄焦虑、能力焦虑和从众焦虑**，三者都是由于姐弟恋这个概念，所产生的一种心魔，属于自寻烦恼。越是在意姐弟恋这个概念，就越容易因此受伤。

最后，我想说，合适的人，年龄不是问题；不合适的人，什么都是问题。

思考题

你尝试过姐弟恋吗，感受如何？如果没有，你能接受姐弟恋吗，你对姐弟恋怎么看？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，如果你的身边有正在谈姐弟恋的朋友，记得把这一讲分享给 Ta。

提建议

12.12 大促

每日一课 VIP 年卡

10分钟，解决你的技术难题

¥159/年 ¥365/年

每日一课
VIP 年卡

仅3天，【点击】图片，立即抢购 >>>

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 11 | 独身主义也不赖：选择不结婚究竟选择了什么？

下一篇 13 | 千古难题真难办：如何跨越家庭背景的差异？

精选留言 (10)

写留言



进化菌

2021-02-26

认同姐弟恋模式。

我们当中的大多数人，感觉都会经历姐弟恋这个模式吧。跟我们同龄相仿甚至比我们小一些的女生，往往更加成熟；比我们大的就更不用说了。

老师说“合适的人，年龄不是问题；不合适的人，什么都是问题”，同意后半句。前半...
展开 ∨

作者回复：年龄差距过大是会背负很大社会压力的，但任何代价理论上都是有人愿意承担的嘛，只是普通人不要轻易尝试。

姐弟恋模式对很多男生来说是非常棒的体验，因为男人至死都是少年啊。

**lesserror**

2021-02-27

俗话说的好：“女大三，抱金砖”。我认为如果你能找到生理和心理都相对均衡的女生，那真的是人生的一大幸事。

对于程序员这个职业来说，受工作环境的影响，我们更能接受理性大于感性人（反正我是这样）。每次遇到知性的女生，我总是能心神仰慕之情。...

展开 ✓

作者回复: 哈哈，握手，我特别同意，能够找到一个有思想的伴侣真是人生一大幸事。

**王震**

2021-03-02

在下就是，老婆大我一岁，但心理年龄大我很多。确实情绪很稳定，能时常给我以慰藉。在一起十二年了，结婚也已多年。

好处良多，坏处就是会让我心理成熟变慢😏，她也会为我长不大而发愁，觉得家里有两个娃要带好心累，哈哈😏

展开 ✓

作者回复: 你这是凡尔赛啊！幸福这事肯定是双向的，只能代表大家对你表示羡慕啦。

**嫩芽芽**

2021-03-10

老师能不能针对情绪价值再展开讲一讲？比如如何提高输出情绪价值的能力？光情绪稳定对方不买账怎么办呢？

展开 ✓

作者回复: 这个其实不是姐弟恋的核心内容，但是讲到了还是在课程里又说了很多，真正讲的话可能可以写好几篇，所以回复里面受限于篇幅没法继续拓展。

提一句吧，提高情绪价值主要可以从经历、能力、涵养三个方面来入手。



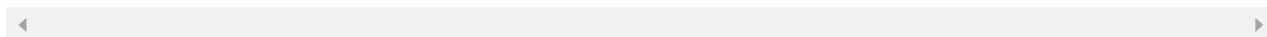
**Paulf**

2021-02-28

能接受姐弟恋，我觉得姐弟恋本质上还是两个喜欢的人相爱，相处。亲密关系无论是不是姐弟恋，在相处的过程中都会遇到各种各样的问题，也就是我们经常说的相爱容易相处难，想要走下去主要还是两个人在面对这些问题或者困难的时候，愿不愿意沟通，付出坚持，以及勇气。这些与是否是姐弟恋无关，在于我们是不是真的喜欢这个人，愿意和这个人相处，愿不愿意付出，以及一起走下去的决心和行动

展开 ∨

作者回复: 说的太对了，执着于什么恋，其实是着相了。

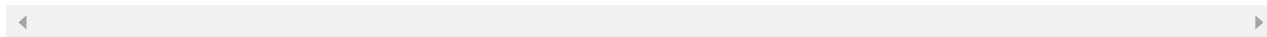
**追风者**

2021-02-26

年龄不是问题，但差别太大心理压力就很大。一方面担心是否有代沟，从而影响婚后生活质量。另一方面也是来自外界的压力。

展开 ∨

作者回复: 是的，你说的太对了，年龄差距过大的话会面临这两方面的挑战。

**蜜蜂还是蚂蚁**

2021-03-30

我女朋友比我大八岁，一开始她隐瞒了五岁，感觉心里年龄跟我差不多，三观也不合，她从来没给我买过东西，都是我买，该不该分？

展开 ∨

**Krystal**

2021-03-18

我还没等到我的弟弟

展开 ∨

**见字如面**

2021-02-28

想开启一段姐弟恋，觉得身边同年龄段的女生都还比较幼稚。

作者回复: 那就有针对性的努力吧！加油，祝你早日成功。



小呀么小二郎

2021-02-28

谈过（比我小很多），很甜，但是分了。

我不排斥姐弟恋，并且完全同意老师说的：“人对了，年龄不是问题，人不对，什么恋都是问题。”

作者回复: 有甜甜的回忆就很好呀！愿你早日碰到那个对的人！