引言

爱情是人类情感的重要组成部分，它不仅丰富了人们的精神世界，也在很大程度上影响着个体的心理健康和社会行为。从古至今，爱情一直是文学、艺术和心理学等领域研究的热点话题。在爱情的各种表现形式中，恋爱作为一种特殊的社会心理行为，尤其引人关注。它不仅涉及情感的交流和满足彼此的需求，还包含了相互依赖和承诺等要素。

过往学者对于恋爱的定义和观点并不一致。Collins等人认为恋爱是一种可以观察到的、关于两个异性之间（偶尔发生在同性之间）的关系，这种关系被重复的模式化的规范结构所制约，其中包含了特殊的情感状态和态度。恋爱关系是基于人类形成和维持亲密关系的基本动机，是人生关系发展的一个有意义的阶段，与早期的照顾者-儿童关系、同伴关系和友谊等先行关系相比，恋爱关系是自愿的、对称的，伴侣之间相互依赖更大、更广泛 (Collins & Sroufe, 2014)。Furman等人则将恋爱关系定义为，青少年在其中尝试新行为、探索不同互动方式并形成新的心理和行为模式的复杂而动态的情感关系状态 (Furman & Simon, 2014)。然而，这些理论和观点大多停留在概念性定义的层面，缺乏操作性的定义。因此，如何将恋爱的概念进行操作性定义，是我们研究的一个重要问题。

恋爱是一个复杂而动态的过程，通常可以划分为几个不同的阶段，每个阶段都有其独特的特征和表现形式。最初是择偶阶段，个体通过各种社交活动和渠道寻找潜在的恋爱对象。在这一阶段，人们往往会关注对方的外貌、兴趣爱好、价值观等基本特征，以判断是否与自己相匹配。例如，Buss (1989)在其跨文化研究中发现，无论在哪个文化背景下，择偶时人们普遍关注对方的健康、吸引力和资源获取能力等因素 (Buss, 1989)。接下来是初恋阶段，这一阶段的特点是情感的迅速升温，个体对伴侣产生了强烈的吸引和爱慕之情。此时，恋爱双方往往会花费大量时间和精力在一起，享受彼此的陪伴和新鲜感。Hendrick和Hendrick (1986)提出的爱情风格理论指出，在初恋阶段，个体通常会表现出浪漫的爱情风格，强调情感的激情和理想化 (Hendrick & Hendrick, 1986)。随后进入热恋阶段，这一阶段的情感更加稳定和深入。双方不仅在情感上相互依赖，还会在生活上更加紧密地联系在一起，分享彼此的喜怒哀乐和生活琐事。在热恋阶段，恋爱双方的大脑会释放大量的多巴胺等神经递质，产生类似成瘾的愉悦感，从而进一步加深彼此的情感联结 (Aron et al., 2005)。最后是结婚阶段，这一阶段标志着恋爱关系的进一步发展和稳定。双方不仅在情感上相互承诺，还会在法律和社会层面确立彼此的关系，恋爱关系中的情感会逐渐从激情转向亲密和信任，双方更加注重彼此的长期陪伴和支持。

然而，恋爱并非总是美好的。在恋爱过程中，个体可能会出现过度投入的行为，这种行为可能会导致一系列负面后果。过度投入的个体往往会忽视自身的需求和利益，将大量的时间和精力投入到恋爱关系中，从而影响到日常生活和工作 (Aron & Aron, 1986)。此外，过度投入还可能导致恋爱关系的失衡，使得双方在情感上产生不平等，进而引发各种矛盾和冲突 (Bradbury & Fincham, 1990)。过度投入的行为实际上是非理性信念的行为表现 (Solomon & Knobloch, 2004)。一些个体在恋爱中可能会持有冲突是有害的、心意相通无需交流、伴侣的行为模式不可变等非理性信念，这些信念会进一步加剧过度投入的行为。例如，认为冲突是有害的个体可能会避免与伴侣进行有效的沟通和交流，从而导致问题的积累和矛盾的激化；认为心意相通无需交流的个体可能会忽视与伴侣之间的沟通和理解，使得双方的需求和期望无法得到满足；认为伴侣的行为模式不可变的个体可能会对伴侣的改变产生抵触和不满，从而影响到恋爱关系的稳定和发展。

因此，对恋爱中的过度投入行为进行深入研究，不仅有助于我们更好地理解恋爱的本质和规律，也为恋爱关系的健康发展提供了重要的理论支持和实践指导。然而目前，关于恋爱中过度投入行为的研究还相对较少，缺乏系统的理论框架和有效的测量工具。为了填补这一研究空白，我们小组开展了“恋爱中的过度投入行为量表”的编制工作。该量表旨在探索过度投入行为的维度和特征，为恋爱研究提供一个全新的视角和测量工具。通过该量表，我们希望能够帮助大众更好地了解自己在恋爱中的行为模式，从而更好地培养和发展亲密关系，避免因过度投入而带来的各种问题。

Reference