

她为何不理我？：安全困境视角下情感冷战的机制探究

番茄小超人^{1,*} 迪丽多喝热水吧^{2,*}

¹紫老头研究中心 (Logic-addicted Research Centre), University of MBTI

²过度逻辑化现象研究所 (Institute for Hyper-Logical Phenomena), University of MBTI

通讯作者: super_tomato@UOM.edu

本研究由为老头正名基金资助 (项目编号: ELDER-2026-1)

ABSTRACT / 摘要

情感诉求是当代青年的精神食粮。本研究创新地将国际关系理论中安全困境引入个体亲密关系领域，将个体视作处于「情感无政府状态」下的微观国家行为体，通过引入 MBTI 中被视为「相对理性人」的 INTJ 人格作为关键单样本，以模拟国家的政治理性角色。本研究系统构建了情感安全困境的触发机制与安全困境后外交静默(情感冷战)的分析框架。研究发现，当外部事件打破情感均势时，基于捍卫「心理边界主权」与「情绪自治」的自保本能，个体在信息不对称下极易发生信号解码失误。这种失误导致双方陷入情感冷战的螺旋。基于一段存续近 15 年的 INTJ 亲密关系样本分析表明，在「外交静默」阶段，缺乏情报收集或第三方调解的盲目沟通极易导致信号识别失误与情绪僵化。最终，本研究提出了通过情报收集、精准识别信号、制度化小步承诺以及渐进式均势重构，作为实现情感冷战可控脱离的科学战略指导路径。

KEYWORDS / 关键词

安全困境, 情感冷战, INTJ 人格, 信号解码

I. INTRODUCTION / 引言

安全困境 (Security Dilemma) 这一概念首先由约翰·赫茨 (John H. Herz) 提出，其遵循现实主义本体论，认为在国际无政府状态下，主权国家间由于存在信任缺失和不确定性，国家借由安全因素被迫为最坏情况 (Worst-Case Scenario) 进行战略军事扩充，最终导致国际关系中安全普遍缺失的危险境况。¹ 安全困境在美苏冷战时发挥了重要理论作用，其使用范围广，理论解释力强，受到现实主义者的广泛认同。随着理论的发

展，安全困境理论得到了丰富的理论补充和概念明晰，并总结出最重要的四要素：其一，无政府状态是「安全困境」的先验假设；其二，「安全困境」中的行为体可以是个人、群体或国家；其三，「安全困境」强调行为体自保的本能与行为的良善意图；其四，「安全困境」中行为各方的意图具有不确定性。²

现有研究多将国家视为安全困境的主要博弈方，而忽视了个人层面以及群体层面的博弈。同时，安全困境的界定多是概念上的，缺乏具象化的过程追踪模型，尚未构建

出有效界定安全困境触发机制、安全困境后外交静默机制以及稳态重构的分析框架。

根据安全困境理论四要素，个体作为独立行为体，在缺乏第三方绝对权威的亲密关系中，实质上可以看作个体处于「情感无政府状态」。因此，本研究将个体视作微观上的国家行为体，通过将个体间爆发冲突的行为逻辑与国家行为体之间爆发冲突时的逻辑相映射，并通过冲突爆发后的外交静默状态，探究个体发生情感冷战的机制，尝试为结束个体间情感冷战行为提供战略指导。本研究尝试采用关键单样本分析，通过引入 MBTI 人格中「相对理性人」INTJ 型人格模拟国家的政治理性角色，从而更好了解情感安全困境触发机制、安全困境后外交静默机制以及稳态重构的逻辑链。值得注意的是，研究界定的亲密关系包括但不限于友情和爱情。

II. MECHANISM / 触发机制研究

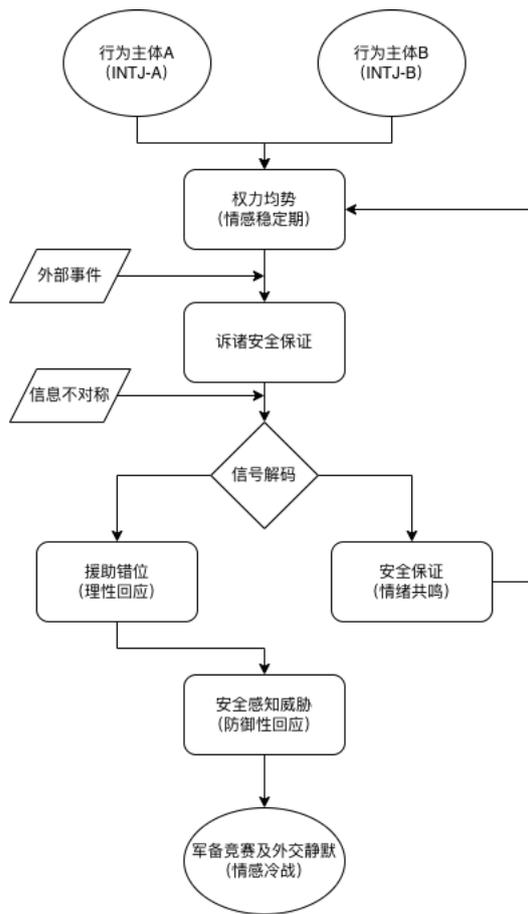
A. 情感安全困境触发机制

正如在亲密关系中存在着情感稳定期，国家间也会存在地缘政治立场下的稳定期，学者将其称之为均势（Balance of Power）。从现实主义看，尤其是结构现实主义，这种均势并非源于国家间天然的道德自律，而是在无政府状态下，各行为体确保自身生存和绝对安全，通过不断调整权力分配所达到了结构性情景。然而，亲密关系中的均势并非为确保自身生存和绝对安全，而是为了捍卫个体的「心理边界主权」（Sovereignty of Psychological Border）以及「情绪自治」（Emotional Autonomy）。在微观的情感无政府状态下，保证个体的心理主权和情绪自治的优先级可以等同于国家行为体保障自身生存和绝对安全。此时，亲密关系中的情感均势可以被理解为一种动态深化的互相尊

重主权和相互保证机制。这种情感均势的前提并非让渡主权或完成同盟协定，而是相互完成可信承诺，并提供准同盟的保障。然而，这种均势并非稳固，每一次外部事件的侵入，双方都需要进一步确认可信承诺并巩固保障，否则精妙的权力平衡将会失衡，整个关系体系的稳定将被打破。

当国家间均势失衡时，国家行为体基于自保本能，在信息不对称的情况下，被迫借由安全因素进行战略军事扩充，同时误判对方的防御性军备扩张，将其视为进攻性挑衅，从而破坏均势。这种单方面的误判和军备扩充，同时会导致对方采取同样的行为逻辑，从而最终陷入安全困境螺旋，即双方不再信任对方的可信承诺，双方关系恶化，并最终形成零和博弈僵局（外交静默）。

当情感冲突爆发时，个体基于个体基于捍卫心理边界主权与免受情感创伤的自保本能，同样会在信息不对称的微观无政府状态下陷入解码失误。倘若个体无法正确识别对方的需求，也会导致情感军备扩张，这种扩张包括树立情绪壁垒、回避沟通或爆发争吵。而这种防御性情绪军备扩张，同样也会被误判为进行性挑衅，最终形成“你不懂我”的思想钢印，双方陷入安全困境螺旋，导致双方不可避免地进入情感冷战。



图表 1 安全困境触发机制

B. 安全困境后外交静默机制

安全困境的触发可以理解为是不可避免的，除非双方自愿让渡部分主权并签署同盟条约形成基于制度化承诺的集体安全，这种安全困境将会不定时触发。触发安全困境机制后并非不可控，从图表 1 可以明确看出，影响国家间关系的关键一步在于信号解码，而了解信号解码的关键前提就是信息不对称。信息不对称最主要来源于对于对方行为的不可预见性和对其诉求的不确定性，而这两点在当前的情感均势的背景下看似是无解的。情绪自治的存在杜绝了情感的过度依赖，但其也在不经意间弱化了情绪共振。基于此，从理论上讲，双方在明确资源让渡主权前，必然会进入情感冷战状态。因此，研

究的重点不在于如何杜绝进入情感冷战，而在于识别情感冷战期的具体机制，并为尽快脱离情感冷战进入关系稳态重构寻找可能的答案。

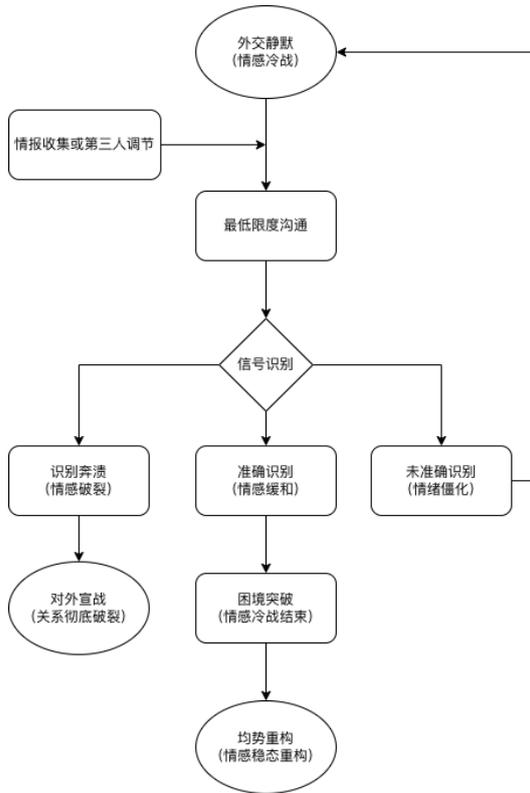
由于「政治理性人」的存在，在安全困境触发后，国家间关系往往进入一种「外交静默」阶段，这是一种战略性暂停，旨在重新评估风险并避免进一步的螺旋升级。在宏观国际体系中，这种静默并非简单的沉默，而是行为体通过间接信号（如情报收集或第三方调解）测试对方的意图，同时维持最低限度的互动以防止彻底崩溃。

从个人层面看，情感冷战可以被视为一种微观层面的关系冻结，双方减少直接沟通，退回各自的「心理边界主权」内，进行内部反思和防御重置。在此背景下，情感冷战的具体表现包括：沟通频率下降、情感表达最小化、以及对外部事件的过度敏感，这些行为类似于国家在危机中实施的「外交孤立」策略，以保护核心利益。

识别情感冷战期的机制，首先需剖析其内部动态。信息不对称在此阶段被放大，导致“信号解码失误”成为核心驱动因素。一方的「防御性回应」（如短暂的回避或沉默）可能被另一方解读为「进攻性挑衅」（如故意疏离），从而强化互不信任的循环。

正如国际关系中外交静默并非终局，情感冷战也存在脱离路径。研究的重点在于构建「脱离机制」，即从静默转向关系稳态重构。从图表 2 中可以了解，对于解决外交静默，第一步往往是低风险沟通试验，其中包括情报收集或者联系第三方帮助沟通，其目的是保持最低限度沟通的同时，增强自身的信号解码能力，从而保证自身能够正确识别信号。通过不断进行最低限度沟通，不断试探对方

的情感诉求，从而逐步建立可信承诺。



图表 2 安全困境后外交静默机制

但值得注意的是，在进行最低限度沟通的过程中的主要目的是为了增强自身信号识别能力，而非辩论为什么触发安全困境机制。若没有明确在这一阶段的核心目标，最终很可能无法正确识别信号，从而导致「未准确识别信号」以及「信号识别奔溃」，前者将大幅延长冷战期，后者将直接导致关系破裂。

III. EXAMPLES / INTJ 事例

本研究将利用上述的安全困境触发机制以及外交静默机制对关键单样本进行分析，从而验证这一机制具有一定程度上的普适性与准确性，并为广大深受情感困惑的同侪提供基于科学的解决方案。

本研究所抽取的关键单样本的双方均

为年龄相仿、成长环境相似、所受教育程度相似、并且是 MBTI 人格测试中的 INTJ 人格，其 INTJ 人格在长时段多轮测试中表现出了稳健性。同时，双方之间的亲密关系存续接近 15 个自然年，因此其情感也表现出了稳健性，这为研究排除其他干扰性变量提供了便利。

通过图表 1 可知，安全困境机制触发的原因在于外部事件的侵入。在本案例中，确实存在一个外部事件，该外部事件为 INTJ-A 前往新环境所造成的特殊的情感诉求。但由于信息不对称，导致 INTJ-B 未能成功识别该情感，从而导致信号解码失败，使得 INTJ-B 对于 INTJ-A 的情感诉求采取了理性回应。INTJ-A 在收获援助错位后，立刻采取了防御性回应，而这种防御性回应被 INTJ-B 识别成进攻性挑衅，从而也开始了恶性回应。这种基于心理边界主权的伪侵入感造成了双方的情感军备竞赛，最终导致了双方进入了情感冷战。

从图表 2 可知，进入情感冷战状态后，INTJ-A 立刻创造沟通壁垒，尝试回避沟通，但这在一定程度上避免了双方进入「安全困境螺旋」。随即，INTJ-B 没有进行情报收集以及第三人调节，直接进行沟通，并随后碰壁。这一行为极大证明了图表 2 中关于情报收集或第三人调节作为输入变量的重要性。自 INTJ-B 碰壁后，经过了大约 7-8 个自然日，双方保持了最低限度沟通（包括抖音续火花等），同时 INTJ-B 采取第三人调节及情报收集工作。随即，INTJ-B 进行了第二次高强度沟通尝试。但由于信息不对称，INTJ-B 未能准确识别信号，最终导致情绪僵化，双方再次陷入情感冷战状态。

该实例有力佐证了安全困境触发机制

以及安全困境后外交静默机制的适配性，并且通过上述机制，可以明确知道 INTJ-B 目前应当准确识别正确的信号，同时对于 INTJ-A 的情感做出积极回应。INTJ 作为「相对理性人」，却无法做到绝对理性，在這次的安全困境机制中依旧败给了「心理边界主权」以及「情绪自治」心理，这说明即使是 INTJ 这种被公认为“最理性”的 MBTI 类型，在亲密关系这一微观无政府状态下，依旧无法摆脱本能驱动。

国家尚不能摆脱生存压力，又如何借由绝对理性摆脱本能束缚呢？

IV. RESULTS / 结论

理论上说，根据上述机制和实例分析，可供参考的方案包括：其一，立即启动情报收集与第三方调节，正确识别情感诉求；其二，最低限度沟通向制度化承诺的升级；其三，渐进式均势重构。

本案例不仅有力验证了安全困境触发机制与外交静默机制在 INTJ 长期亲密关系中的普适性与预测准确性，更为同侪提供了可复制的科学退出路径，即情报收集、信号精准识别、制度化小步承诺、均势重构。本研究证明了情感冷战并非不可逆转，而是可通过理论指导下的主动干预实现可控脱离。

但是话说回来，无论机制是否适配，即使没有做情报收集，也可以在双方冷静下来后首先道歉，并耐心了解对方的诉求。与其猜来猜去，不如真心的询问对方。小时候总是疑问为什么男女主不好好坐下来，把事情聊清楚，为什么大家都要当哑巴。但是当自己真的陷入到这个情景，却做了相同的事情。

所以我将用这篇文章给那个怯懦的自己一个理性的结果，告诉他你确实可以通过

理性思考找到正确答案，但同时告诉你，其实答案很简单，你只要说三个字：

对不起。

ACKNOWLEDGEMENT / 致谢

感谢我所有的朋友们，谢谢你们能够包容我的缺点和任性。我也感谢一切的经历，让我悟出了一个最简单的道理。同时感谢我的室友，他为题目的去学术化和抽象化提供了帮助。

FOOTNOTES / 注释

- [1] 尹树强：《“安全困境”概念辨析》，《现代国际关系》，2003 年第 1 期，第 57-61 页。
- [2] 员欣依等：《从“安全困境”走向安全与生存——约翰·赫兹“安全困境”理论阐释》，《国际政治研究》，2015 年第 2 期，第 102-103 页。