

无法存档的人生：ACGN 叙事结构下的恋爱选择与反事实遗憾

Lejun Li^{1,*}

¹ SciHorizon Global LLC, Wyoming, United States

*Corresponding author: lejunli@scihorizon.org

Received: 2026-03-28 | Accepted: 2026-04-02 | Published: 2026-04-02

Abstract

ACGN (anime, comics, games, and novels) culture has profoundly shaped the cognitive frameworks through which an entire generation perceives reality. Beginning with the core player impulse toward "full route completion" and "full collection" in galgame (romance adventure games), this essay draws on modal realism (Lewis, 1986), the psychology of counterfactual thinking (Gilovich & Medvec, 1995), and the Zeigarnik effect (Zeigarnik, 1927) to examine how ACGN narrative structures furnish us with a distinctive "parallel-world intuition"—a heightened awareness of the irreversibility of life choices. Focusing on choice and missed connection in romantic relationships, the essay argues that relationships which never materialized are harder to release than those which ended; that the act of breaking up simultaneously constitutes both avoidance and courage; and ultimately, that the ACGN audience's narrative intuition that "every possibility deserves to be honored" is at once a gift of emotional sensitivity and a cognitive burden unique to this generation.

ACGN（动画、漫画、游戏、小说）文化深刻塑造了一代人感受现实的认知方式。本文从galgame（恋爱冒险游戏）中"全路线通关"与"全收集"这一核心玩家冲动出发，借助模态实在论（Lewis, 1986）、反事实思维心理学（Gilovich & Medvec, 1995）以及蔡格尼克效应（Zeigarnik, 1927）等理论框架，探讨 ACGN 叙事结构如何为我们提供了一种独特的"平行

时空直觉"——一种对人生选择之不可逆性的敏锐意识。文章聚焦于恋爱关系中的选择与错过，论证了未曾发生的关系何以比已结束的关系更难释怀、分手行为何以同时构成逃避与勇气的悖论，并最终指出：ACGN 爱好者对"所有可能性都值得善待"的叙事直觉，既是一种情感敏感性的馈赠，也是一种独属于这一代人的认知负担。

Keywords: counterfactual thinking; modal realism; galgame narrative structure; romantic choice; Zeigarnik effect; ACGN culture

全收集的冲动：一种被训练出的可能性饥渴

每一个深度参与过 galgame（恋爱冒险游戏）的玩家都熟悉这样一种冲动：通关一条路线之后，你不会满足于一个结局。你会读档、回到分歧点，走另一条线，攻略另一个角色，解锁另一种可能。全路线通关、全 CG 回收、全结局解锁——这不仅仅是完美主义的驱动，而是一种深层的叙事伦理：你觉得每一个角色都值得被认真对待，每一种可能性都不应该被辜负。

这种冲动并非 galgame 独有。在更广泛的 ACGN 叙事中，平行世界、多重时间线、分支剧情是反复出现的核心母题。ACGN 文化系统性地训练了其受众的一种认知习惯：将现实理解为众多可能世界中的一个分支。这种理解方式，在哲学上有一个精确的对应物——David Lewis（1986）的模态实在论（modal realism）。Lewis 主张，所有可能世界都是真实的，它们与我们所处的世界在本体论地位上没有区别；所谓"现实"只不过是一个索引词，指称我们碰巧身处的那个世界。换言之，可能世界不是虚构的思想实验，而是与此刻同样真实的存在（Lewis, 1986）。

大多数人不会在日常生活中持有如此激进的形而上学立场。但 ACGN 爱好者的独特之处在于，他们在虚构世界的反复浸泡中，发展出了一种极为接近 Lewis 式直觉的心理状态：他们真切地感受到那些"没有被选择的路线"是存在的、是有重量的、是值得惋惜的。这种感受，在从虚构叙事回到现实人生时，会产生一种独特的张力。

恋爱即平行时空：一个不能存档的游戏

在所有的人生选择中，恋爱也许是最接近 galgame 叙事结构的领域。选择与一个人在一起，就是选择进入一个特定的平行时空——一整套不同的日常、不同的对话、不同的自我。你不只是选择了一个人，而是和这个人在一起的那个版本的自己。恋人不仅仅是一个对象，更是一把钥匙，打开的是一整个不同的生活世界。

然而，现实与 galgame 之间存在一个根本性的断裂：现实没有存档点。你无法在做出选择之后读档，回到分歧的节点，走另一条路线。每一次选择都是不可逆的；每一段关系的开始或结束，都永久地关闭了某些可能性的窗口。心理学研究表明，不可逆决策对人类心理有着深刻的影响。Shi (2022) 的研究发现，可逆决策反而导致更低的满意度，因为决策的可逆性本身激发了更强的反事实思维和预期遗憾。换言之，正是因为人们觉得"还可以改"，他们才更容易陷入"如果当初....."的思维循环。而当决策不可逆时，心理免疫系统反而更容易启动，帮助人们接受既定事实 (Shi, 2022)。

这就引出了一个悖论性的处境：galgame 的存档机制让玩家永远拥有"可逆决策"的特权，从而培养了一种对所有路线的平等关注；但现实的不可逆性要求人们放弃这种关注，接受"只能走一条路"的事实。当一个被 galgame 训练出"全收集"直觉的人面对现实中恋爱的不可逆选择时，他所体验到的认知摩擦，可能比一般人更为剧烈。

不可证伪的完美：为什么错过比失去更难释怀

一段真正经历过的恋爱关系，无论多么美好，最终都会暴露其全部的平庸与裂痕。你知道它的起点、高潮和结局，你也知道那些争吵、倦怠和不可调和的差异。正因为你拥有关于这段关系的完整信息，你可以对其进行评价、消化、最终放下。

但那些"差一点就在一起"的人，处境完全不同。她们永远停留在可能性的状态，永远被一层未经验证的光晕所笼罩。你不知道如果你们在一起，会经历什么样的日常、什么样的冲突、什么样的结局。正因为缺乏信息，这段"没有发生的关系"是不可证伪的——你既无法证明它会很好，也无法证明它不会。它保持着一种薛定谔式的状态：同时是最美好的可能和最大的遗憾。

心理学中的蔡格尼克效应（Zeigarnik effect）为这一现象提供了认知层面的解释。Zeigarnik（1927）发现，未完成任务在记忆中的保持优于已完成的任务，因为未完成的状态会在认知系统中维持一种持续的张力。这种张力使得相关内容在记忆中保持高度可及，直到任务被完成或被有意识地放弃（Zeigarnik, 1927）。将这一效应类比到恋爱关系中：一段已经完整经历过（哪怕以分手告终）的关系，就像一个已完成的任务，它可以被认知系统"归档"；而一段从未真正开始过的关系，就像一个被中断在最具悬念处的任务，它在你的心理空间中持续占据着位置，索取着注意力。

Gilovich 和 Medvec（1994, 1995）的经典研究进一步印证了这一点。他们发现，人们的遗憾存在一个显著的时间模式：在短期内，人们更倾向于后悔自己做过的（行动的遗憾）；但从长远来看，人们最深刻的遗憾几乎总是指向那些自己没有做的事（不行动的遗憾）。这一效应是多重决定的：一方面，行动导致的负面结果更容

易被心理防御机制所消化——人们会寻找"塞翁失马"式的补偿性解释，或者采取行动来弥补；另一方面，不行动的遗憾会随着时间推移而膨胀，因为人们倾向于美化那条"未走过的路"，而当初阻止自己行动的顾虑在回忆中变得越来越不具说服力（Gilovich & Medvec, 1995）。

因此，遗憾的本质也许不是"失去了好的东西"，而是"失去了永远无法验证好坏的东西"。正因为无法验证，它才梗在那里——像 galgame 中一个永远无法解锁的隐藏结局，你知道它存在，但你再也无法抵达。

分手的悖论：同一个动作中的逃避与勇气

如果说恋爱是进入一个平行时空，那么分手就是从—一个时空中退出，同时打开通往另一个时空的可能性。但这个动作本身包含着一个深刻的悖论：它同时是逃避和勇气。

对于过去的关系而言，分手是一种逃避——你放弃了继续经营、修复、面对这段关系中困难部分的责任。但分手本身需要勇气，因为它意味着主动拥抱不确定性，放弃已知的（哪怕不完美的）确定性，去追求一个尚未成型的新可能。逃避的对象是过去，勇气的朝向是未来。二者并不矛盾，因为它们面对的方向不同。

这个悖论揭示了一个更深层的困境：人也许很难在一段关系中同时"面对过去"和"走向未来"。留在一段关系里，某种程度上也是一种逃避——逃避那个未知的、可能更好的可能性。如果是这样，人就永远在两种逃避之间做选择：留下来，你逃避了未来；离开，你逃避了过去。区别仅仅在于你愿意辜负哪一个方向的自己。

反事实思维的研究为这一困境提供了实证支持。Roese (1997) 指出，上行反事实思维（即想象事情本可以更好的思维）是行为调节的核心机制：当人们觉得自己还有行动的机会时，遗憾会驱动他们做出改变。但当机会窗口关闭时，遗憾则转向情感调节——人们不再试图改变现实，而是试图改变自己对现实的感受。分手正处于这两种调节模式的交界处：它既是一次行为调节（通过行动来回应遗憾），又制造了新的情感调节需求（必须处理由这次行动引发的失去感）。

平行时空直觉：敏感的馈赠与额外的负担

至此，我们可以回到 ACGN 的语境，提出本文的核心论点：ACGN 爱好者面对现实生活（尤其是恋爱选择）时的那种独特的惆怅感，并非矫情或逃避现实，而是源于一种被叙事训练深度塑造的认知结构——我们可以称之为“平行时空直觉”。

一个从未玩过 galgame、从未接触过平行世界叙事的人，在面对恋爱中的选择和错过时，当然也会感到遗憾。但他的遗憾是朴素的、线性的：他只活在一条时间线上，他不太会系统性地想象“如果当初选了另一条路”的完整展开。而一个深度浸泡在 ACGN 叙事中的人，他的认知系统被反复训练出了一种能力：不仅仅是感受到遗憾，而是能够在脑海中清晰地构建出那个“没有被选择的路线”的叙事轮廓——它的可能的高潮、它的可能的日常、它的可能的结局。这种能力意味着，ACGN 爱好者所体验到的反事实思维，可能比一般人更加精细、更加具象、也因此更加沉重。

这构成了一种双刃剑。一方面，这种敏感性是一种馈赠：它让你更深刻地理解选择的重量，更认真地对待每一段关系和每一个人。你不会轻率地开始一段感情，因为你知道这意味着同时否決了其他所有可能性；你也不会轻率地结束一段感情，因为你

知道这条路线一旦关闭就再也无法回头。另一方面，它也是一种额外的负担：你比一般人更清楚地意识到"此刻有无数个没有被活出来的自己"，而这种意识本身就是一种持续的、低频的认知消耗。

值得注意的是，上述分析框架同样适用于一种更为极端的情形：从未拥有过任何恋爱经验的人。在本文的叙事隐喻中，他们不是在某条路线上做出了选择然后错过了其他路线的玩家，而是停留在 common route（共通路线）甚至标题画面上、从未进入过任何一条角色路线的玩家。这一处境非但不构成对本文论点的例外，反而呈现了其最纯粹的形式。在 Gilovich 和 Medvec（1994）的框架下，这属于最彻底的不行动遗憾——不是某一次具体选择的缺席，而是"开始"这个行为本身的缺席。而 Zeigarnik 效应在此情形中也表现得尤为极端：不是一个任务在中途被中断，而是一个被感知为"应当存在"的任务从未被启动，却始终以一种悬而未决的张力驻留在认知空间中。对于具有"平行时空直觉"的 ACGN 爱好者而言，这种张力可能更加尖锐：他们不仅知道有无数条路线可以选择，还清楚地意识到自己尚未踏入其中任何一条。所有的路线都保持着不可证伪的完美，而它们与这些可能性之间的距离，不是一扇已经关上的门，而是一片从未被触及的、完整的空白。这种空白本身就是一种最大化的遗憾形态——因为连"如果当初....."的句式都无从构建，留下的只有"如果曾经开始过....."这一更为根本性的假设。

未被选择的角色的祝福：遗憾作为叙事的构成性要素

在许多 galgame 中，有一个微妙而动人的叙事惯例：当你选择了 A 路线时，B 路线的角色不会从故事中消失。她仍然存在于那个世界里，过着自己的生活，有时甚至

会在 A 路线的某个场景中出现，带着微笑祝福主角。她不是一个被遗弃的失败者，而是一个完整的人，只是她的故事在这条线上没有被展开。

这个叙事惯例包含着一种深刻的温柔：未被选择的角色并不因为未被选择而丧失价值。相反，正是她们的存在赋予了你的选择以重量。如果通往 A 路线的那个分歧点上没有 B 的存在，你的选择就不是一个选择，而只是一条默认路径。正因为有了 B，A 才成为一个你"做出的决定"，而不是一个"碰巧发生的事情"。

现实中那些"差一点就在一起"的人也是如此。她们不是你人生的失败记录，不是你人生叙事中的废弃支线。她们是你人生叙事的隐藏角色——正因为有那些没有展开的线，你现在走的这条路才不是一条随波逐流的默认路径，而是一个你真实做过的、有代价的选择。

玩过足够多 galgame 的人都知道一个事实：让你念念不忘的，往往不是你达成的那个 TRUE END，而是某一条没走完的线里、某个角色在某个瞬间说的某句话。那种遗憾不是游戏的缺陷，它是游戏体验本身不可分割的一部分。如果没有遗憾，通关就只是一个机械的流程；有了遗憾，通关才成为一段有情感厚度的经历。

人生同理。那些没有被活出来的平行时空，那些没有走进去的门，那些带着微笑祝福你的、来自另一条路线的角色——她们不需要被遗忘，也不需要被治愈。遗憾不是需要被修复的损伤，它是你认真对待过每一种可能性的证据。带着这些幽灵般的平行时空继续走下去，本身就是一种只有活过、选择过、也错过的人才能拥有的清醒。

Declarations

Consent for Publication

Not applicable.

Data Availability Statement

Not applicable.

Conflicts of Interest

The authors declare no competing interests.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

AI Assistance Disclosure

The author used Claude Opus 4.6 to optimize the language. The author reviewed the article and is responsible for it.

References

Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357–365.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.357>

Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379–395. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.379>

Lewis, D. (1986). *On the plurality of worlds*. Blackwell.

Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121(1), 133–148.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>

Shi, W. (2022). *Decision reversibility and satisfaction: The mediating role of counterfactual thinking and anticipated regret*. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2193–2203. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S364548>

Zeigarnik, B. (1927). *Über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen* [On finished and unfinished tasks]. *Psychologische Forschung*, 9, 1–85.
<https://doi.org/10.1007/BF02409755>

Journal Disclaimer

The views, opinions, and conclusions expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily reflect the views of ACGN Nexus, SciHorizon Global LLC or the editorial team. Publication does not imply endorsement of the content by the journal or publisher.

While we strive to ensure the accuracy and reliability of published content through our editorial and community review process, ACGN Nexus and SciHorizon Global LLC make no representations or warranties regarding the completeness, accuracy, or suitability of any information contained in this article. Readers who apply methods, protocols, or findings from this article do so at their own risk.

© 2026 The Author(s). Published by SciHorizon Global LLC

This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.