

# 高校大学生恋爱心理现状及教育对策初探

黄静惠

东莞城市学院文学与传媒学院 广东 东莞 523000

**【摘要】**：高校大学生在恋爱的过程中可以提升自己、充实情感，在此过程中可以学会尊重异性、互助互爱、共同进步。恋爱心理作为当代高校大学生普遍存在的问题，对大学生的日后择偶、职业方向、恋爱动机、婚姻相处等产生了深远的影响，并且也决定着大学生日后能否在爱情和事业中学会理性平衡、收获幸福。高校思政教育工作者必须要了解当前大学生恋爱心理现状和问题，了解大学生在恋爱过程中的心理变化，给予大学生必要的引导和教育，帮助大学生树立正确的婚恋观、法治观。

**【关键词】**：高校大学生；恋爱心理；教育对策

## A preliminary study on the current situation of college students' love psychology and educational countermeasures

Jinghui Huang

School of Literature and Media, Dongguan City University Dongguan Guangdong 523000

**Abstract:** College students can improve themselves and enrich their emotions in the process of falling in love, and in the process, they can learn to respect the opposite sex, help each other and make progress together. As a common problem among contemporary college students, love psychology has had a profound impact on college students' future mate selection, career direction, love motivation, marriage and so on, and also determines whether college students can learn rational balance and harvest happiness in love and career in the future. Ideological and political educators in colleges and universities must understand the current situation and problems of college students' love psychology, understand the psychological changes of college students in the process of love, give college students the necessary guidance and education, and help college students establish a correct view of marriage and love and the rule of law.

**Keywords:** College students; love psychology; educational countermeasures

爱情对于人类是一个美好的永恒命题，每个青年人都对爱情充满着幻想、憧憬和渴望。他们希望能在自己的人生道路上收获一份真挚、纯洁、忠诚的爱情，拥有一个志同道合、相濡以沫的伴侣，基于对爱情的懵懂和新奇，大学生恋爱成为高校普遍化、公开化、大众化的群体现象。虽然美好积极的爱情能够让人对生活和工作产生巨大的精神助推力，但是不健康、不成熟的恋爱行为将会给大学生的生活学习、成长成才带来系列负面的影响，甚至影响其未来的婚姻观和择偶观。大学自由的文化生活氛围，充足的业余事件以及相对单纯的内部环境，为恋爱提供了更好的条件，同时大学生处在人生中没有生活压力和生活烦恼的特殊阶段，大学恋爱也成为了一种比较自然的现象。近年来，高校内因为错位的恋爱观给大学生带来的身心伤害真实案例不计其数，甚至演化为校园血案。因此，关注大学生的恋爱问题，了解当代大学生恋爱心理的特点和问题，引导和教育大学生塑造正确的恋爱观，是高等教育迫在眉睫的重要课题。

### 1 现状与问题：当代大学生恋爱心理特征和困惑

(1) 恋爱发生的时段低龄化和低年级化。大学生从高中进入到大学，脱离了高考的指挥棒和父母的在家监管，学习压力较小，课业负担也相对没有高中那么繁重，有较多的自由支配的时间和空间。同时大学生身心发育趋于成熟稳定，对爱情和两性交往的渴望促使他们希望能够与异性建立稳定良好的亲密关系。在缺乏清晰的职业规划和就业目标的情况下，部分大学生把谈恋爱当作打发时间和填充时间的活动之一，而并不是真正地想在恋爱中共同进步、互相学习。大学生是一群特殊的群体，他们在经济上依赖于父母，但是却在精神上想摆脱父母的控制和束缚。大学环境对他们而言是新鲜又矛盾的，对于社会生活的一种向往和惧怕，对于大学生活的一种沉浸其中却又百般无聊。身处这种环境中的恋爱观也同样充满着矛盾，很多大学生是为了摆脱精神上的空虚而选择恋爱，在恋爱过程中存在着又想感受美好又不愿意背负责任和现实压力的矛盾心理，不愿意过多地承担两个人

的责任和义务,不想考虑两个人步入社会和婚姻的话题。他们表现出频率过高的心理不稳定问题,大学期间因为恋爱失败导致自杀和伤害他人的事件已经屡见不鲜,大学生恋爱心态和行为的不理智愈发严重。

(2) 大学生在恋爱问题中容易以自我为中心,缺乏换位思考,对感情的责任感和使命感较为淡漠,缺乏爱情道德层面的认知。当代00后大学生大部分成长于一个物质生活丰富的时代,家庭经济条件优厚,父母从小细心呵护,宠爱有加,在谈恋爱过程中也容易关注自我感受而忽略对方的感受,特别是恋爱双方发生矛盾和冲突时,不能做到良好沟通,往往只站在自己的角度看待问题,不具备完全的社会责任和家庭责任意识,对恋爱的稳定性和持续性不加考虑,只贪图一时的快乐,追求快餐式爱情,不在乎长长久久,只在乎曾经拥有。高校大学生的婚前性行为 and 婚前同居的现象也被大学生美化为“试婚期”,殊不知这种非法的婚姻同居关系对双方的伤害甚深。特别是提及婚姻关系时,容易出现排斥和畏惧心理,认为婚姻是一种束缚和约束,不愿付出更多的责任,甚至要求对方能够对自己付出更多。也有不少大学生频繁更换交往对象,缺乏对爱情的忠贞和真诚,并认为这是一种自己个人魅力的体现,引发了自己及他人的健康隐患,甚至无形中传播了一些不治的传染病。无可忍否我们所处的是一个追求恋爱和婚姻自由的时代,正是受到这种观念的影响,大学生的恋爱更多地表现出了一种选择的自由性和过程的随意性,自主性。恋爱双方在恋爱过程中追求的是一种自我满足自我愉悦自我放松的愉快感受,这已经成为当代大学生恋爱的重要前提,而传统挂念中的父母意见的参与逐渐被大学生排斥反感,他们在恋爱中选择以及恋爱过程问题的解决中更多的是追求周围同学和朋友的意见,而很少和家人讨论恋爱问题。因此当代大学生在恋爱过程中所追求的是一种反传统的恋爱与结婚、结婚与人生相统一的恋爱价值观。

(3) 部分大学生恋爱动机不纯,通过爱情企图追名逐利,贪图物质享受,满足个人的金钱欲。高校大学生容易受到社会不良风气和思潮的影响,盲目追求生活享受,希望追求名牌服饰,出入高级场所,在这种享乐主义和拜金主义的驱使下,产生了躺平的心理。由于家庭给予的生活费有限,个人又没有其他经济来源,便想到了企图通过在恋爱中要求对方给予一定的物质满足来填充自己的物欲,甚至认为对方愿意为自己花钱才是真心的表现,一旦对方不愿意满足自己的购买欲或者提出异议,就马上结束恋情,继而寻找下一段恋情,下一张饭票。社会上很多不法分子和图谋不轨的人,正是利用了学生的这种爱慕虚荣的心理,引诱他们陷入深渊,骗取他们的感情,伤害他们的身心健康。当代大学生在

大学恋爱的择偶标准仍然受到传统家庭观念的影响。例如很多人看重对方的家庭经济情况、外貌是否俊美,能力学历和教育背景等,但是这些指标所占据的权重却与传统的恋爱标准发生了很大的变化。社会上的物质观正在影响着大学生的恋爱观,对于对方能力和学历学识等方面的要求说明大学生的择偶观更加理性。

(4) 学生的耐挫能力较差,不能理性看待恋爱失败的结果,无法正确平衡爱情与人生理想信念之间轻重的关系。学生在恋爱过程中难免会产生一些摩擦和冲突,当两人的感情破裂无法再维持原有的恋爱关系时,大学生容易无法直面结果,内心紧张害怕,无法正确排解恋情失败带来的负面情绪,甚至出现偏执极端的行为,企图通过一些威胁性举措来挽留对方,走对自己和别人造成不可挽回的伤害。

## 2 爱要怎么出口:大学生恋爱心理的影响因素

(1) 人类生理需求的客观影响。从两性特点来看,男性和女性互相吸引是人类自然的本能,婚姻的本质也离不开爱情和繁衍后代。在大学阶段,学生的生理已经基本发育成熟,会自然而然地产生追求异性的想法。但是从中学开始,家长和教师都会尽量让学生杜绝早恋,对性教育和两性问题甚为忌讳,导致学生缺乏正确的两性观念。大学生进入高校后,缺乏理性科学的态度开展异性交往,对恋爱具有盲目性,因此,产生了各种的恋爱困惑。

(2) 社会环境的影响。当前社会经济发展迅速,当代大学生在电影、媒体、电视等平台上接受的信息也良莠不齐,对于其恋爱观的塑造有很大的影响。例如在抖音平台、小红书等大学生经常浏览的平台会有各种网红的奢侈生活的展现,各种所谓富家女上流社会的生活的披露,以及豪车美女豪宅的片段,很多个人作品对爱情有很深入的描写。从积极的角度看,广泛的信息来源丰富了大学生的娱乐生活,从消极的角度看,大学生还无法完全抵制不良信息的诱惑,导致他们形成了扭曲的爱情观。

## 3 让爱情之花绽放在理性土壤之中:高校大学生恋爱教育对策和建议

(1) 加强大学生思想政治教育和价值引领,提升高校的立德树人能力。恋爱观是大学生在人生观、世界观、价值观念的一个侧面折射。因此,培养大学生树立崇高的理想信念,贯彻社会主义核心价值观教育,是解决大学生恋爱思想问题的基础和根源。因此,高校要充分提高教师的思想政治教育能力,充分利用各种宣传阵地弘扬社会正能量和主旋律,加强社会主义核心价值观教育,针对社会上的新闻热点事件开展讲座和讨论,通过引导和教育塑造学生的正确价值

取向。高校也要不遗余力提升校风校纪的校园文化建设，凝心聚力团结合作，共同建设求学务实、积极健康的校园净土。

(2) 完善人才培养方案和创新课程改革，增设大学生性教育课程和婚恋教育课程。针对大学生恋爱动机不纯、恋爱心理脆弱、性知识的缺失等问题，高校应该对传统的思政课程进行完善和改革，增设相应的恋爱心理必修课和性教育必修课程以及艾滋病防治课程，让学生能够正确认识恋爱行为，做好自我防护，对自己和他人的健康负责。目前的高校大学生的婚前同居行为和婚前性行为发生频率较高，高校亟需对大学生开展系统科学正规的性道德教育和性生理教育，清除学生对性知识的无知和误解，引导大学生通过正规渠道获取健康知识，形成健康的婚恋观。在课程设置上，不同年龄、不同性别的大学生，教育的侧重点也应该因材施教。大一和大二的学生，重在培养争取的恋爱观念，引导他们树立正确的职业规划目标，以崇高的人生追求来代替情感的空虚；大三和四大的学生，重在培养婚恋责任心和法律意识，正确看待大学生结婚生子等社会行为，培育家庭责任意识。

(3) 积极加强家庭、学校、社会三者的融合教育，为大学生健康成长扫清障碍，合力。孩子的第一任老师，父母对子女的影响将伴随他人格和性格的形成和塑造，但是很多家长却并未意识到自己对孩子的教育将渗透到他人人生发展的方方面面，没有充分利用亲子关系的优势对孩子的情感观进行合理的引导，甚至谈爱色变，孩子从小就视作洪水猛兽不予谈论，更加不会对孩子开展合理的性教育。高校应该加强家校合作沟通机制，提醒家长要关注子女的异性交往情况，并传递正确的婚恋观念。同时，学校也要联合自媒体平台规范产品包装和宣传的尺度，避免出现色情、暴力等不健康内容，切忌哗众取宠的广告噱头。要利用媒体和广告行业的法律法规约束各种消费市场的行为，对于一些违法违规的宣传元素要坚决进行整改和取缔，同时，高校也应该邀请当地法制机构和部门到高校开展相应的法治观和生命观教育，培养学生理性平和、科学向上的法制素养。

(4) 积极拓展大学生恋爱道德教育平台。目前在学校内部缺少关于大学生恋爱教育的相关平台，导致大学生没有

接受相关教育的正确渠道。首先是以人为本，在学校教育当中从生活细节做起，做到关心学生的健康成长，真正尊重学生，帮助学生在成长过程中正确地对待人生，形成完善的人格。其次在不断完善道德规范的基础上，学校应当强化对学生的道德教育，开设专业化的道德教育课程，而且教师真正在学生的思想道德教育当中发挥作用，以马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论为核心的道德教育体系，让学生们懂得用正确的道德标准进行自我行为的衡量和约束，教师还可以通过微博、微信等私人化的方式和学生形成朋友式的交流，及时了解和沟通掌握大学生在恋爱过程中的心态和行为方式，并通过自己的知识和经验引导大学生树立正确的恋爱观。另外要在学校内部广泛开展社会主义荣辱观渠道教育，结合时代精神及大学生们的恋爱情况，通过多元化的荣辱观教育，提升学生们的自身道德素质，倡导学生们从自身做起，实现言行一致。这些措施一方面用学生所容易接受的形式进行恋爱观教育，另一方面还可以丰富校园文化生活，构建多元化的大学生恋爱教育平台。

#### 4 结语

当代大学生接触的互联网信息来源广泛，泥沙俱下，大量负面的暴力信息充斥在手机端口和网络端口，给大学生的思想健康造成了一定的污染。针对大学生甄别能力薄弱，思想上容易不坚定的情况，高校应该加强大学生思想政治教育，构建校园尊法守法用法氛围，才能从制度上和情感上双管齐下，引导高校大学生树立健康和谐的恋爱观。大学生是中国特色社会主义事业的建设者和接班人，是国家未来核心竞争力的重要组成部分，在大学阶段学校教育存在一定的特殊性，恋爱文化的融入使得大学生教育比传统教育更加复杂，学校、家庭以及社会应该积极参与到未来人才——大学生培养教育中来，关注大学生恋爱问题，通过平台建设和环境塑造帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，努力提高当代大学生的综合素质，建立正确的恋爱观念，正确处理恋爱各种文明行为，文明恋爱、健康恋爱；正确处理恋爱与学习、恋爱与成才、恋爱与全面发展的关系，成为今天国家、社会与家庭期盼的合格建设者和接班人。

#### 参考文献:

- [1] 邓梦迪.新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].辽宁教育行政学院学报,2021(38):35-40.
- [2] 岳云强.新时代大学生恋爱心理问题及对策[J].教书育人(高教论坛),2019(09):56-57.
- [3] 袁月.浅析新时达大学生心理健康问题及对策[J].知识经济,2019(7):148--149.

作者信息: 黄静惠(1987-)女,广东梅州人,东莞城市学院中国语言文学讲师、硕士,文学与传媒学院本科生辅导员,主要

从事高校思想政治教育方面的研究。