

年轻人需要怎样的情感教育？

本报记者 彭训文

前不久，武汉大学举行了一场以情感教育为主题的讲座，现场气氛热烈。该活动在网络上引发热议。很多人认为，这反映出当前青年人对于情感教育的期盼。

中共中央、国务院2017年印发的《中长期青年发展规划（2016—2025年）》提出，加强青年婚恋观、家庭观教育和引导。近年来，国内一些高校陆续开设《人生幸福课》《亲密关系》等课程，帮助学生处理好亲情关系、人际关系及两性关系等情感问题。对于已经进入社会的青年人，各地共青团组织、企业工会、社会工作机构、婚介平台、心理咨询机构等力量纷纷参与，倡导青年养成正确的婚恋观。专家表示，应进一步关注并重视年轻人的情感教育，引导其树立文明、健康、理性的婚恋观和价值



中国青年观察⑨



在今年六月举行的鲁渝青年婚恋交友活动中，一对新人在重庆市黔江区城市大峡谷景区合影。杨敏摄（人民视觉）

倡导树立文明健康理性的恋爱观

很多人最近在网络上看到过这样几张照片：武汉大学学生排着队，去听一堂关于恋爱心理学的讲座。阶梯教室里坐得满满当当，连台阶、过道上都是人，甚至教室外也有不少踮起脚尖、趴在窗口认真听讲的同学。

这场讲座由武汉大学哲学学院心理学教授喻丰主讲，内容以积极心理学中关于恋爱的基本理论为主，包括斯滕伯格的爱情三元论、依恋理论、爱情的分类，以及如何分辨不良的恋爱关系。

讲座中，喻丰以“白璧微瑕的艺术”阐释“适度完美但有一些‘破绽’的形象”，以“关系的末日四骑士”隐喻婚姻关系中批评、鄙视、辩护和冷战这4种极具破坏性的消极相处模式，以“恋爱地图”解释异性之间要形成一段亲密关系，需要双方对彼此足够了解……新鲜的名词、幽默风趣的语言风格，辅之以科学有依据的心理学知识，这种巧妙的混搭点燃了学生的学习热情。

“希望帮助刚刚成年的大学生树立文明、健康、理性的恋爱观和价值观。”喻丰这样解释讲座的初衷。他在日常工作中发现，很多学生心理出现问题，多半与人际交往相关，而恋爱是其中重要一环，树立正确的恋爱观有利于促进学生心理健康发展。“同学们的热情反映了对亲情关系、人际关系以及异性关系等情感关系知识的渴求。”

博士生小魏是当天现场聆听讲座的学生之一。她认为：“这场讲座传递出一种信息，即不是每个人都懂得如何正确地爱别人，并理性地表达感受；爱是一种能力，可以学习和提升。”

在讲座广受学生欢迎的同时，也有人产生疑问：“大学在教学生谈恋爱？”“恋爱还用教吗？”一位今年刚入学的小玄说：“讲座的重点不是在给学生传授恋爱技巧，而是教会我们怎么正确地认识恋爱这件事，怎么用积极心理学的观点看待周围的人和事，怎么爱自己、更好地爱别人进而爱整个世界。”

“大学生对情感教育课程的追捧，反映出他们对恋爱知识、能力和素养提升等方面的迫切需求；高校开展婚恋观教育、情感教育，有助于促进大学生在新的人生阶段提升婚恋道德等价值观，更好地处理自身与他人的关系，塑造健康人格。”中国青少年研究中心青年发展研究所研究员邓希泉说。

强化对情感生活的诚信、尊重和责任意识

现代化和城市化的快速推进，提升了青年个体的主体性和独立性，互联网蓬勃发展增强了青年人在社会生活中的话语权，也促使他们对恋爱的态度发生变化。

有的觉得“恋爱很麻烦”。“95后”北京青年陈成从大学毕业后，随即通过招考进入某企业工作。不过，他的婚恋“进度条”一直停滞不前，让父母十分着急。

“平时下班后比较累，周末报了健身班，剩余时间和朋友约饭、玩游戏，哪有时间谈恋爱。”在陈成看来，刚工作的他生活过得充实，对谈恋爱抱着随缘态度，有时甚至觉得“恋爱关系很麻烦也很难处理”。

在共青团中央的一项调查中，认为“单身很好、恋爱很麻烦”的青年占比高达74.8%。专家表示，如果发现恋爱、婚姻不能提高生活质量，或者影响到个人自我价值的实现，一些青年人就不愿意谈恋爱或结婚。

有的对谈恋爱有些顾虑。在上海一家互联网公司工作的王英今年25岁，十分向往谈一场浪漫的爱情，但又有点害怕：“经常在新闻里看到有些人打着谈恋爱的幌子进行精神控制，担心自己也遇到这种人。”

一名婚恋机构负责人表示，互联网时代的青年容易



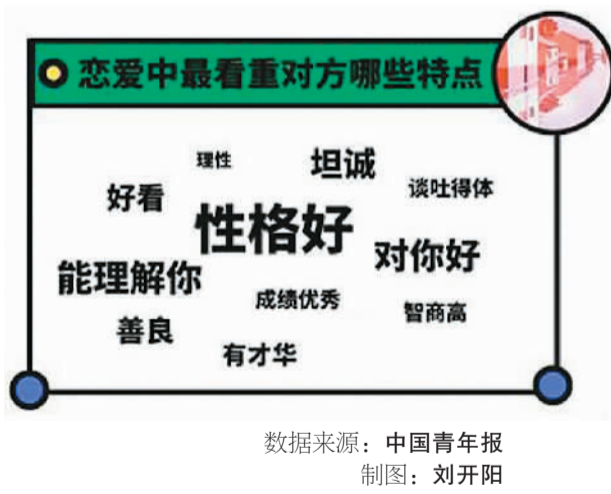
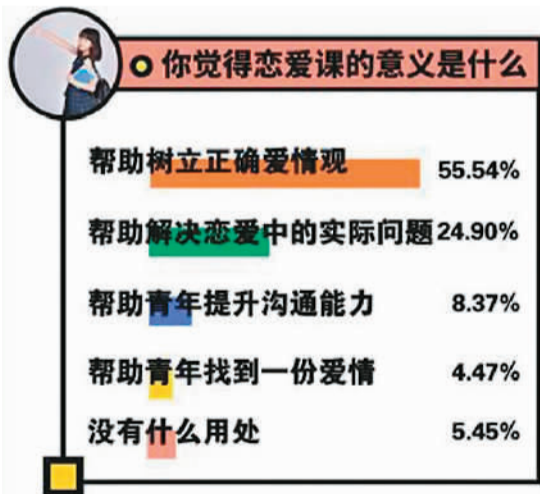
十月二十日，中国铁路上海局集团有限公司上海动车段百余名单身青年员工参加相亲活动。

新华社记者 陈飞摄



十月十七日，武汉大学一场名为《恋爱心理学》的讲座吸引了众多学生。

图片来源：武汉大学微信公众号



数据来源：中国青年报 制图：刘开阳

积极加强青年婚恋观教育和引导

史志鹏

随着时代变迁，年轻人的婚恋观悄然发生着变化。团中央网络影视中心与“青年之声”婚恋服务委员会此前联合发布的《当代青年群体婚恋观调查报告》显示，当代青年择偶更注重“内在的匹配度”，七成以上男性青年会主动追求爱情，女青年中主动追求爱情的占三成多。

同时，由于对异性交往、恋爱、爱情等情感问题不了解，近年来社会婚恋焦虑呈现年轻化态势。一些年轻人不知如何交朋友、不敢勇敢表达爱，未能树立起文明健康理性的婚恋观，久而久之，盲目恋爱、不愿恋爱等情形多了，甚至一旦感情受挫，容易走向极端。为帮助青年树立正确的婚恋观，国内很多高校陆续开设以恋爱、婚姻等为主要内容的情感教育选修课、专题讲座。今年全国两会期间，有政协委员建议加强青年婚恋教育。学生的追捧和社会的呼吁，反映出当前青年情感教育的缺乏，亟需树立正确婚恋观。

人类对爱和归属一直以来有所向往，很多人的情感经历正是从步入大学开始。然而当面对爱情时，并不是所有的青年学子都能表现得游刃有余。如何看待两性关系、如何与异性相处、如何处理情感问题……年轻人在恋爱过程中的不少怀疑、困惑、迷茫亟需科学指引。一位老师曾把婚恋课比作“百货商店”，里面有表白、恋爱启蒙、失恋疗伤等多种“药方”。试想一下，如果通过开设婚恋课能够引导有所需的年轻人理性看待爱情，找到适合自己的“药方”，何乐而不为呢？当然也有一些担忧的声音。有人认

为，大学毕竟是读书学习的地方，如果培养出大批恋爱高手，是否会影响到学校学风与学生学业？俗话说，爱情是一门人生的必修课。青年迈向社会前，在婚恋情感问题上得到正确的教育和指导，为将来的婚姻家庭生活做好准备，也未尝不可。更何况，基于心理学知识的婚恋课绝非仅仅是教人谈恋爱，更多的是鼓励年轻人积极参与人际交往，丰富健全自己的人格，培养创造、收获幸福的能力，而这种能力在他们今后的人生里与学习能力一样重要。

正确的婚恋观是家庭幸福的前提，幸

福的家庭是社会和谐的基础。政府有关部门、家庭、学校、社会等多方主体应当正视青年的情感教育需求，给予更多支持指导，更好缓解他们的婚恋焦虑。针对青年交友难，相关部门、群团组织要做好“服务员”，既要组织单身青年参加文体娱乐、兴趣培养、技能提升、社会服务等健康向上的集体活动，拓展青年社会交往的广度和深度，又要注意帮助他们转变对婚恋的一些错误观念。针对青年们恋爱中遇到的困惑，相关企业、机构要做好“指导员”，在严守职业道德和行业操守的同时，发挥心理咨询师、婚恋咨询等专业人员力

量，结合青年特点对恋爱交友过程、婚姻家庭生活的心理和行为进行服务、指导，帮助青年解决实际问题，加强青年价值引导，鲜明抵制将“恋爱婚姻等同于物质交换”等负面的婚恋观。针对相关行业违法违规行为，职能部门要当好“监管员”，引导婚介机构等依法经营，规范服务。

学会如何去爱，是一种能力，也需要学习和提升。通过正确的教育和指导，相信更多年轻人能在人生路上学会如何爱自己、更好爱他人，树立起文明、健康、理性的婚恋观。

新视角

接受到一些关于婚恋的碎片化负面信息，加之一些地方在婚恋、婚房、彩礼等方面存在陋习，容易使青年人形成对婚恋的刻板印象和错误观念，出现“恐恋”“恐婚”。

中国矿业大学公共管理学院教授段鑫星曾在全国数百所高校开展大学生心理健康讲座及调查，并开设《恋爱心理学》线上课程。她发现，对大学生心理健康影响最大的是情感关系，他们在恋爱中遇到的问题多与沟通有关，比如不知如何表白，恋爱过程中不知如何处理产生的矛盾、冲突、分歧以及异地恋困扰等。

“应该通过情感教育，强化青年对情感生活的诚信意识、尊重意识和责任意识。”在喻丰看来，这些意识最终会形成青年人面对爱情、婚姻时的价值观。这种价值观首先是理性的。根据心理学理论，爱情是由激情到亲密、由亲密到承诺的过程。恋爱意味着两人的亲密关系向前发展，需要相互理解、相互磨合，并共同承担由此产生的道德责任。这种价值观还应是文明的，反对操弄对方自尊和感情、产生极强的不平等、男女对立等恋爱关系。

为青年情感教育提供有效保障

“恋爱课的内容和我想象中不太一样。”天津一所高校的大三学生吕薇上学期选修了段鑫星教授的《恋爱心理学》课程。她本以为老师会讲授恋爱技巧，但事实上，这门课主要教青年人如何正确和对方相处、怎样调节心态。

据介绍，课程内容包括恋爱心理学理论知识、稳固爱情的心理规律、爱情挫折心理及调适等。授课形式以慕课为主，还会举行一些线下活动和直播活动，为校内外青年答疑解惑。记者在一个慕课平台上看到，该课程累计选课人数近2万。

段鑫星表示，课程主要目的是帮助青年人树立正确的爱情观和价值观人生观，认识两性差异，同时了解恋爱的本质。“恋爱的本质是亲密关系，属于社会关系的范畴，但并不局限于两个人的关系。情感触发是一个复杂的问题，它渗透着我们的价值观、背景、当前状态等多方面因素。”

《中长期青年发展规划（2016—2025年）》提出，加强青年婚恋观、家庭观教育和引导，将婚恋教育纳入高校教育体系。近年来，国内一些高校陆续开设如《人生幸福课》《亲密关系》《恋爱与人生幸福》等情感教育课程，并设立心理健康教育与咨询中心。一些共青团组织、企业工会、婚介平台、心理咨询机构等通过举办针对青年的恋爱讲座、交友交流联谊等活动，积极加强社会心理服务体系的建设。

如何在充分尊重青年一代恋爱态度和选择的同时，让年轻人自身感受到恋爱和婚姻的美好？这需要学校、家庭、社会在加强情感教育方面共同努力。

喻丰建议更多高校开设青年婚恋教育相关的课程、讲座。他认为，作为积极心理学的一部分，这些课程、讲座有益于帮助学生在面对情感时建立一个乐观平和的心理基础，在思想上得到成长。邓希泉也认为，高校、教师和相关研究人员要深入研究青年在社会主义核心价值观指导下树立正确的恋爱观，并在高校思想政治教育课程中积极融入情感教育的内容。

家庭是情感的港湾。小魏表示，原生家庭中父母亲属的婚恋观会直接影响子女未来找对象时的心理状态，“父母本身是榜样，如果父母相濡以沫，孩子也会期待这样一种关系”。她认为，父母要增强对孩子的情感教育，让孩子学会表达、学会关怀，培养家庭责任感。

专家建议，相关部门应将婚嫁、生育、养育、教育一体考虑，同时在全社会大力倡导文明简约的“新婚礼”，让恋爱婚姻摆脱功利化色彩和不良习俗的裹挟，形成积极健康的舆论导向和社会环境，为青年情感教育提供有效保障。