

当代青年大学生婚恋心理问题分析

吴越

安庆师范大学 安徽 安庆 246133

摘要：大学生普遍缺乏成熟的婚恋观，从而引发多样的婚恋心理问题。本文旨在从大学生单相思与爱情错觉、恋爱动机、感情纠葛等方向对大学生婚恋心理问题现状入手，对大学生婚恋心理进行深入探究和梳理，并根据梳理结果对婚恋心理问题给出具体的原因。在此基础上，文章将从大学生恋爱观、恋爱行为、责任观、受挫折能力等方向对如何培养健康的恋爱心理与行为这一论题进行深入探讨，针对正处于婚恋心理问题的青年大学生，给出在婚恋方向的切实建议，推进学生增强自我认知、提高自我价值感，帮助青年大学生建立健康且成熟的婚恋观。

关键词：青年大学生；婚恋；心理

爱情是人类社会一直以来的旋律和主题。在实际生活中，人与人的爱情经历大不相同，对此的感受也不一样，爱情会带给人们如花季般美好的景象，也会由于各种原因而带来狂风骤雨。正因如此，千百年来，在人类社会中，爱情一直是一个备受争议的话题。那么，爱到底是什么？马克思主义经典作家的话语为我们指明了方向。在《费尔巴哈与德国古典哲学的终结》一书中，恩格斯把爱情归结为“建立在相互钦佩基础上的人与人之间的关系”；在《家庭、私有财产和国家的起源》一书中，他进一步指出，“现代的性（即爱）与纯粹的性欲和古代的爱有着根本的不同。^[1]首先，它的前提是情侣之间相互相爱，男女地位平等……其次，性往往达到如此强烈和持久的水平，如果不结合，对双方来说都是一个巨大的不幸。为了团结，双方都敢于承担巨大的风险，甚至敢于提出这样的想法。”他还指出，“性结合的道德评价标准不仅取决于他们是否结婚或有不忠行为，还取决于他们是否出于爱和相互的爱。”

大学经历对于很多人来说都是极其珍贵的，大学是人们成年后的第一个站点，在这里结交的友谊是长久的。在大学里会碰到来自五湖四海的同龄人，会遇到性格各异的小伙伴，这里是自由学习和交流的象牙塔。大学是青春期、成年期的交汇时期，有非常强烈的情感波动，恋爱逐渐成为大学生在大学时期重要的一部分。爱情毫无疑问是大学生最关注的一个话题。随着社会进步发展，思想开放的思潮在大学里蔓延，大学生恋爱早已不是“犹抱琵琶半遮面”了。

然而，青年大学生的心智尚未成熟，对于婚恋的观念并未形成，当然也极度缺乏社会经验，他们对于婚恋相关的情况会出现各种心理问题。婚恋问题恰恰又是众多学生们最困惑的，已经逐渐影响到他们的学习、生活乃至人格的健康发展。那么，这类心理问题是如何产生的，又该如何去规避，本文就对此展开论述。

一、单相思与爱情错觉

单方爱情是指异性恋中的一方在没有得到对方任

何回报的情况下爱上另一方的单方“爱”。爱情错觉是指一方错误地认为另一方对自己“感兴趣”。爱情错觉是另一种形式的单恋，它经常导致主体幻想和变得过于热情。单身爱情和恋爱幻觉是学生对情感的错误认知，单相思作为一种难以得到情感回应的感情状态，非常容易让学生在情感方面出现内耗，处理不当会对未来的情感和生活形成不利的影响。因此，单恋大学生需要赶快停止这种没有结果的恋爱，在生活的其他方面去充实自己。要克服对单恋和爱情错觉，关键需要正确去领会爱，还要用理性的思考去努力做到情绪的适度表达，尊重对方的选择。

二、恋爱动机不端正

随着时代的发展，学生恋爱的动机早已不像往年一般单纯，许多学生恋爱的动机是以满足虚荣心、填补内心空虚等原因出发，导致学生恋爱不是为了爱情本身，也就出现了部分学生在选择对象时很少有人会去长远思考爱情和婚姻的结合，并不具备应当承担的责任感。甚至出现极少数学生为了展示自己的魅力，与几个异性同学进行社交和互动活动，从事多角色关系，甚至与任何人有不确定的恋爱关系。

三、恋爱中的感情纠葛

恋爱是一个偏学生感性认知的过程，这也就导致了感情中很容易因外在要素而出现情感纠葛，例如在恋爱过程中可能会受到第三者插足、恋爱双方的矛盾与误解等因素的影响，而这些对于双方都会是考验，需要双方都有成熟的心理和思想，才能在这段恋爱关系中走得长远。

四、择偶标准不切实际选择对象理想化、虚荣心强

部分大学生由于缺乏成熟的是非观念，在择偶标准上更偏向虚荣和理想化，而这也可能是未来产生婚恋心理的种种问题的根源。

五、失恋

失恋从理论上讲，是恋爱的中止。从生物学的角度来说，恋爱的当事人会在恋爱过程中分泌大量多巴

胺,从而让恋爱双方都能感受到幸福感,而失恋则是突然间将多巴胺的供应中断,导致恋爱的一方或双方感到剧烈的挫折感,这种挫折至少在很长一段时间内都会给对方留下心理创伤。倘若失恋带来的负面能量没有得到有效释放,可能会让身体和精神上的疾病。

六、许多大学生在恋爱问题上感到很多莫名其妙的心理困难或心理困惑,原因有三^[2]:

其一,由于我国高中的实际教学情况,学生在高中时期对爱情是处于一种被压制的状态,因此刚上大学的学生对爱情充满了憧憬和幻想,希望能找到一个完美的伴侣。但人无完人,在日常生活中,是不可能有无缺的人的,也就导致学生在理想和现实之间出现了巨大落差,出现失落感。

其二,恋爱关系的成功会受到各种各样因素的影响。每一个人都是独立的个体,因此不管是年龄、外貌等先天条件,还是性格、职业、兴趣等后天形成的要素,都会有着较大的差距。许多学生因为其中一个特质就轻易地选择了另一半,从而导致这段感情很可能因为在其他方面的观念不和而轻易地结束。

三是由于目前的思想解放运动,让传统观念出现改变,导致大学生恋爱观念形成年轻化、开放性、速成化、多样化的特点。具体来说,由于大学学生年纪还小,阅历太少,对于恋爱难以建立完整的恋爱观,从而致使其以情绪化、感性化的角度去看待和判断一个人,盲目地扫除了强调微妙和深度的传统爱情方式;在青春期的冲动和年轻心态下,学生在发展恋情时常受到性生理与心理的影响。鉴于不同个体的生活价值观各异,学生在恋爱中遭遇心理困扰的情况尤为常见。有些人因尚未拥有伴侣而心生不安,担心自己在异性面前缺乏魅力,因此不敢坦然与异性交往,更对在异性面前犯下错误感到恐惧。他们不得不通过避免与异性接触来保护自己的自尊,并试图掩盖内心深处的痛苦和失落。^[3]

七、了解大学生婚恋心理问题的现状和原因是必要的,但我们也需要进一步探讨如何培养健康的恋爱心理与行为。

(一)完善学生恋爱观念,树立学生正确价值

1.以心灵契合为倡导,建立志同道合的恋爱

在选择伴侣时,我们应着重寻求心灵上的契合。帮助恋爱双方理解到爱情不仅要建立在思想品德的共鸣上,也要立足于职业理想和生活兴趣的相似度上。爱情是理想、道德、责任、职业与性别等多重元素的和谐统一。通过共享欢乐、共度难关,才能保障爱情在双方的共同成长中获得长远、稳定的发展。

2.以事业发展为主位,摆正爱情与事业的关系

大学生应当理性对待爱情,将其作为生活中的一部分,而非全部,优先专注于事业的发展,并在爱情与

事业之间寻求平衡,避免过度沉溺于恋爱而忽视学业,若将爱情视作生命的全部,它便会如同温室之花变得脆弱不堪。当爱情成为唯一的追求时,个体容易失去独立性和吸引力,进而面临被爱情抛弃的风险。

3.以互相理解为基础,明确恋爱关系中的形式

相互理解要求学生能够在恋爱过程中为双方构建一种轻松愉悦的相处环境。爱情并非为了自我约束,而是建立与双方的相互信任与理解之上。要赢得恋爱中另一方的全心投入,就需要坚信自己所爱的人、理解自己选择的人。爱情的基础离不开个人道德修养中的责任感和奉献精神,它们构筑了稳固的情感基石,恋爱中,双方应尊重彼此的个性,接纳对方的不完美,以包容和宽容的心态面对恋爱中的摩擦和冲突。只有这样,才能建立起健康、稳定的恋爱关系。

(二)发展健康恋爱行为,帮助学生规范恋爱过程

1.优雅的谈吐是交流的关键,学生在恋爱过程中要注重语言的美感。在交流中保持诚实自然,避免过分炫耀或装腔作势,避免使用粗俗或冒犯性的言辞,以免伤害另一半的自尊。

2.爱的表达应当得体大方。初涉爱情时,男女双方可能都会感到羞涩和紧张,但随着关系的深入,会逐渐变得自然和开放。在此过程中,注意保持适当的举止,避免过于冲动地做出亲密举动,以免引发对方的反感,影响关系的健康发展。

3.亲密行为应追求优雅,避免低俗化。优雅的亲密行为能够增强爱情的愉悦感和心理效应,而低俗的行为则可能带来情感疏离的负面效果。

4.在爱情中,应秉持平等和尊重的原则。恋爱双方不应将自己的长处与他人的短处进行对比,以炫耀和抬高自己,更不应以此捉弄和贬低他人。相互尊重和理解是爱情关系得以长久维系的基础。

(三)推进爱的能力建设,培养爱的能力与责任

1.拥抱爱的能力。拥抱爱的能力涵盖了两个维度:赋予爱与接受爱。一个内心充满爱的人,应能够自信地表达,并恰当地沟通,这构成了爱的能力,缺乏爱的人往往显得自私。

2.拒绝爱的能力。人的一生会面临着许多次的爱情选择,在这些选择来临时,一个人应该有勇气和能力去拒绝不想要或不值得的爱,拒绝爱的能力是一个人恋爱观成熟的体现。

3.培养爱的能力。苏联著名教育家马卡连科曾经说过:“爱的力量只能存在于人类的无性素养中。”他的非性爱范围越广,他的性爱就变得越高尚。^[4]培养爱的能力是一个长期且持续的过程,学生需要学会如何去爱,去理解爱的真正含义,明白爱情不仅仅是情感的

表达,更是一种责任和承诺。需要让学生明白,爱情需要建立在相互尊重、理解、包容和信任的基础上,只有这样,我们的爱情才能长久而稳定。

(四) 提高恋爱挫折承受能力

大学生的爱情受到各种因素的制约,在追求爱情的过程中难免会遇到各种挫折。前面提到的心理挫折,如单恋、恋爱幻觉、心碎等,都是对大学生心理弹性的考验。如果你有很强的韧性,你就能很好地处理挫折,否则可能会导致不利的后果。因此,提高大学生在爱情中承受挫折的能力对他们的心理健康是非常重要的。

塑造一个健康的爱情观对于学生的自我认知、自我提升、自我演进以及自我超越等方面显得至关重要。为此,我们应以开放且审慎的态度来审视大学生的恋爱现象,旨在引导他们以理性的视角面对爱情,并在其中学会妥善解决因爱情而产生的种种冲突和选择,以此帮助大学生个体的健康成长,为他们日后的人生道路奠定坚实的基础。树立正确的爱情观,理性的爱情观,才是用爱充实大学生活的必由之路。

八、如果大学生正在面临这种婚恋的心理问题,那么该如何正确处理这类问题才能让他们的学习生活重新走上正轨,更好地走出阴影,积极面向人生。

(一) 增强自我认知,提高自我价值感

大学生应通过自我反思、心理咨询等方式,了解自己的内心世界,明确自己的优点和不足,从而增强自信心和自我价值感。在恋爱中,他们应该学会以真实的自我与对方交往,而不是刻意改变自己来迎合对方的需求。我们需要引导广大大学生,恋爱不是生活的全部。在大学时期的时间是极其宝贵的,人生也难以再经历这样一段时光。那么作为已经成年的大学生,要主动地为自己的时间和人生负责,增强自己人生观、价值观、世界观的正确建构。

(二) 培养独立自主的能力

大学生在恋爱中应该保持独立的个性,尊重对方的意愿和空间,同时也应该为自己的生活和未来负责。在感情生活中,他们应该学会沟通和协商,建立平等的互动关系,避免过度依赖对方。大学生作为成年人,理应在大学期间就渐渐养成独立解决问题的能力,这是一个人的品格和习惯。稳定的感情是需要两个相互独立的人才能相互支撑的,试想,一个人总是依赖于对方,那对于对方来说是很累的也是不公平的。当双方对于生活和工作,都具备了独立自主的能力,双方也才有资本和勇气去接纳真正的感情和婚恋。

(三) 学会面对挫折和困难

大学生在恋爱中应该认识到,感情生活只是生活中的一部分,遇到挫折和困难时,应该以积极的态度去面对和解决。如果遇到无法解决的问题,可以寻求朋友、家人或专业心理咨询师的帮助。大学生首先就要立大志,明确自己的目标规划,保持住自己的定力,这样才能把注意力转移回自己身上,才能真正找回自己身上的价值,也才能在条件成熟时,拥抱属于自己的真正的婚恋感情。

大学生恋爱中的心理问题是复杂多样的,解决问题需要从多个方面入手。只有这样,他们才能在恋爱中保持健康、积极的心态,为自己的未来打下坚实的基础。正如本文开头所说的,大学时期的经历对于整个人生来说都是弥足珍贵的,在这一时期,人们坚定地树立远大的志向,在自己所学的专业上探索新知,在同龄人的交往中锻炼自己的社交,在学校的庇护下去初探社会的复杂和未来的不确定。在这个青春洋溢的大学时期,人们需要努力提升自己,保持自己思想和行动的定力,树立健康正确的人生观、价值观、世界观,才有勇气去接纳未来属于自己的婚恋感情,双方才能在这段感情中长久和稳定。

参考文献:

- [1] 马克思恩格斯选集:第4卷[M].北京:人民出版社,1995.
- [2] 刘锋.当代青年大学生婚恋心理问题探讨,科技风.2020(09),244.

- [3] 王家宁.一例大学生恋爱问题心理咨询案例报告,时代教育(教育教学).2011,(06),291-292.
- [4] 陈莉.大学生恋爱的伦理审思及其相关研究[J].校园心理,2009,7(05):333-335.

作者简介:吴越(1994.4-),女,汉族,安徽省安庆市人,安庆师范大学,学历:研究生,专业:心理健康教育。