

新时代大学生恋爱心理问题及对策 *

岳云强 (新乡学院马克思主义学院)

[摘要] 大学生的主要恋爱心理问题及其表现为:只重恋爱过程,不顾恋爱后果;错置爱情位置,主观学习第一,客观爱情至上;恋爱观念片面化、功利化、多元化,传统道德观念淡化;自主性强,动机简单,常把好感、友谊当爱情;恋爱的自控力差、失恋的耐挫力弱。构建立体化、全覆盖、全员育人的健康文明的校园文化环境,是解决大学生恋爱心理问题的基本方略和对策。

[关键词] 大学生;恋爱心理;问题与对策

[中图分类号] G641

[文献标志码] A

[文章编号] 1008-2549(2019) 03-0056-02

本文通过对新乡市两所大学的 1000 名大学生进行问卷、访谈等方式的调查,收回问卷 962 份,有效问卷 936 份。结果显示:赞成谈恋爱的同学占 82%,13%已经谈成,19%正在谈,8%已经谈过,55%失恋过,17%暗恋过,11%的同学认为学习期间不应该谈恋爱,7%的同学认为不知可否,认为谈不谈无所谓,顺其自然,46%的大学生认为网恋有成功的可能性,54%的大学生不反对网恋。调查结果发现,大学生的恋爱心理总的来说还是健康积极向上的,但也有相当一部分同学出现了心理问题,一些人已经出现恋爱道德失范行为,如追求爱情至上,只在乎曾经拥有,不在乎天长地久,追求性开放、性自由,自大或自卑,抗挫力、自控力弱,失恋引起的失眠、抑郁症、狂躁症、暴力倾向、神经症等。

一 大学生恋爱的主要心理问题

处于青春期的大学生,生理年龄日益成熟,而心理年龄相对滞后,加之改革开放以来,日益宽松自由的社会环境,特别是全球化、互联网、信息化时代的到来,都深刻影响着大学生的恋爱心理及其行为。本文主要分析大学生的恋爱心理问题,调查显示,大学生的恋爱心理问题及其表现主要有以下几个方面。

(一) 只重恋爱过程,不顾恋爱后果

责任是爱情能够长久的重要保障,是坚贞爱情的试金石。恋爱一向被看作是寻觅生活伴侣的过程,是婚姻的前奏。但是,76%大学生认为恋爱过程比结果更重要,他们追求的只是开心快乐,互相陪伴,学习经验,为枯燥无味无色的大学学习生活装点兴趣味道色彩。访谈中一刚入学的男大学生坦言,他要想找四个女朋友,一年换一个,都不会结婚,只为“练练手”。

注重恋爱过程,有利于恋爱双方互相了解,加深认识,培养感情,增加二者的心理相容度。同时,也反映出新时代大学

生追求爱情真谛,不愿落入世俗的心理。但是只强调恋爱的“现在进行时”,忽视恋爱的“将来完成时”,“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,把恋爱当作一种情感体验、当作一种游戏和消遣文化,当作派遣寂寞、赶走孤单的工具和手段,寻求刺激,及时行乐,满足所谓的感受或精神享受,其实质是只强调爱的权利,否认爱的责任和义务,其结果只能是既伤害对方,又伤及自己。

(二) 错置爱情位置,主观学习第一,客观爱情至上

超过 90%的大学生认为应该正确看待学业与爱情的关系,他们认为学习是学生的天职,大学生应该以学习为主,学习第一,爱情第二,或者学业与爱情双丰收,既希望学业有成,又渴望爱情幸福。但在客观实际上,能够真正处理好学业与爱情关系的只有少数学生。更多的学生一旦堕入情网就难以自拔,情不自禁,想入非非,沉迷于卿卿我我的甜言蜜语、男欢女爱中。

(三) 恋爱观念片面化、功利化、多元化,传统道德观念淡化

随着改革开放的不断发展,全球化、信息科技、智能化时代的到来,新时代大学生的恋爱观念日益开放多元,并呈现片面化、功利化倾向。传统文化及传统伦理道德观念对大学生影响虽然根深蒂固,但受西方自由主义、拜金主义、享乐主义等错误思潮的影响,使得一些大学生常常处于理智与情感矛盾的漩涡中不能自拔。有的大学生脱离实际一厢情愿地勾画自己心中的恋爱偶像;有的只追求家庭经济条件,有的只看外在形象;有的只是为了摆脱孤独寂寞,寻求感情寄托;有的只是从众心理,赶时髦,满足自己的虚荣心;个别学生为显示自己的魅力,同时和几位同学交往,周璇,搞多角恋爱,或者和谁都不搞恋爱关系;个别甚至坦言恋爱的目的就是为了积累“性经验”。

这些心理表现在选择对象上,常以金钱多少、权力大小、门路多少为衡量恋人的唯一标准;看对方人品道德的少,看对

* 基金项目:河南省社科联规划项目“新时代高校思想政治教育改革研究”(SKL-2018123)的部分成果。

方权力、地位、相貌的多;对未来长远规划的少而及时行乐的多;责任意识少而自我意志多等。一些大学生追求性自由、性开放,不再受传统观念的束缚,恋爱方式公开化,不再搞“地下工作”,大庭广众秀恩爱已经司空见惯;一些大学生已经开始“试婚”同居;一些大学生尝试网恋实现“一夫多妻”或“一妻多夫”,个别甚至出现群居现象。这些抛弃优秀传统道德观念,片面化、功利化对待恋爱的错误认知和做法,无法产生真挚的感情,也不可能得到真正的爱情。

(四) 自主性强,常把好感、友谊当爱情

新时代的大学生在对待恋爱问题上,个性突出、重感情、易冲动,大胆热烈,积极主动,不受传统观念的束缚,在确定恋爱关系前,有的在确定恋爱关系甚至开始同居后,都不征求双方父母的意见,有的大学生不考虑将来能否结婚,没有清楚地意识到应该选择一个终身伴侣,有的甚至无视对方年龄、性别、过往、职业、国界,他们恋爱,只是因为需要爱和被爱。有些大学生在与异性的交往中,不能准确区分友谊和爱情两种性质不同的感情体验,把好感、友谊当爱情。异性之间要理智地把握好友谊与爱情的界限,建立和保持纯真健康的友谊。有的学生出现单相思与爱情错觉,个别学生有幻听、幻视甚至有泛化现象,不及时解决,一些大学生会陷入痛苦、烦恼、绝望之中,对其以后的恋爱、婚姻、生活都会产生消极的影响。要克服单相思与爱情错觉的错误认知和情感失误,用理智驾驭情感,不能感情用事。

(五) 恋爱的自控力差、失恋的耐挫力弱

大学生一旦陷入热恋之中,往往难以控制自己的情感,任感情随意放纵,缺乏理智的驾驭能力,对恋爱对方过于依赖。但是大学生中“有情人”多,“终成眷属”者少,这样自然就产生了一批失恋大军。感情挫败后出现一个心理伤痛的时期是正常的,92%的大学生认为应该找亲朋好友诉说或理性思考,或采取旅游、跑步、娱乐等情感转移方式消减痛苦,能够对自己和对方采取宽容态度,尊重对方选择。但仍有个别学生情绪失控,难以自拔。有的对生活失去信心,悲观厌世,觉得活着没有意义,出现轻生念头或行为;有的对爱情失去信心,一次失恋就认为天下没有一个好男人或好女人;有的甚至立下誓言“横眉冷对秋波,俯首甘为单身”;个别视对方为仇人,甚至做出伤害自己和对方的极端行为。

恋爱过程是双方互相熟悉和协调情感的过程,恋爱的成功与失败都是正常现象。大学生应该正确对待失恋,做到失恋不失志、不失德,更不要失命,不能迷失人生方向,不能影响学习和生活,不能放弃对未来爱情的憧憬和追求。

二 解决大学生恋爱心理问题的对策

大学生恋爱中出现的心理问题,是社会、家庭和学校出现问题在大学生恋爱中的反映,既有主观原因,也有客观原因,我们要根据原因找对策,以求对症下药。本文只从学校层面来分析一下解决大学生恋爱心理问题的对策。我们认为构建立体化、全覆盖、全员育人的健康文明的校园文化教育环境,是

解决大学生恋爱心理问题的基本方略和对策。

第一,从教师队伍建设,特别是思想政治理论课教师队伍和心理咨询师队伍建设抓起,关心和重视大学生的恋爱心理问题。高校思想政治理论课的教师,特别是思想道德修养与法律基础课的教师,要把恋爱问题引入大学课堂的教学中,引导大学生树立正确的恋爱观,处理好恋爱与学习的关系,使其明确学习是大学的主要任务,为了爱情牺牲学业是愚蠢的,但为了学业完全牺牲爱情同样也是不足取的;处理好恋爱与关心集体的关系,脱离集体,疏远同学,沉迷于两人世界,不利于自身的全面发展;处理好恋爱与关爱他人和社会的关系,爱的情感丰富博大,有恋人之爱,还有对父母之爱、对兄弟姐妹之爱、对社会和国家之爱,唯有对他人和社会具有爱心,才会使爱情高尚和稳固。要通过课堂教学,争取使大学生的恋爱心理问题决于未发生或初发生之时,95%左右的恋爱心理问题将会得到解决,剩下的不超过5%的因社会问题,特别是家庭问题引起的恋爱心理问题,我们大学的心理咨询师队伍要担负起最后的筛查和彻底灭火的任务,重点做好大学生的性心理辅导、性道德观念教育和独立人格教育,坚决杜绝因恋爱心理问题导致的自残、自杀、伤人、杀人等恶性事件的发生。除了做好恋爱心理问题学生的心理咨询与治疗工作外,还要根据学生反映出的恋爱心理问题的特点,有针对性地开展系列大学生恋爱心理健康讲座,以期收到更好的教育效果。

第二,学校行政管理、教辅人员,如学校党委、学生处、团委,以及宣传部门等,要重视大学生综合素质的培育,积极开展内容丰富多样、大学生喜闻乐见的集体活动。这类集体活动可以起到锻炼大学生身体、增强大学生体质、缓解大学生焦虑和抑郁心理、转移和宣泄青春期中大学生性冲动的问题的作用。同时,健康有益的集体活动有助于我们把社会主义核心价值观、荣辱观润物无声地播撒进大学生的心田里,促进他们尽早建立科学的世界观、人生观和价值观,使他们通过树雄心、立壮志、表誓言,通过情绪调节、宣泄和转移,有效提高他们的自信心、心理承受能力和思想水平,并重点培育大学生独立健全的人格,从而增强大学生的恋爱抗挫能力。

第三,建设有利于大学生身心健康的优美校园环境。学校设计建造时,就要考虑建设一个有花草树木、有山水湖泊的宁静优美校园环境,楼房、道路、花园等的设计、修建,时时处处都要给大学生们一种心旷神怡的人与自然完美融合的真善美的体验和享受,充分发挥校园环境对大学生心理健康的促进作用和大学生心理问题的治愈功能,为中国特色社会主义事业和中华民族的伟大复兴培养出更多更好的身心健康的社会主义建设者和共产主义接班人。

参考文献:

[1]李永乐.郑州市大学生身体自尊与恋爱暴力状况及其相关性[J].中国学校卫生,2018(3).

[2]张丽君,谢晓东.广州大学生恋爱动机调查报告[J].中国健康心理学杂志,2017(4).

(责任编辑:王义祥)