

大学生恋爱心理

（一）大学生恋爱现状

大学是一个较为开放、民主的小社会，为青年大学生提供了异性交往的良好条件。同时，他们身心发展基本成熟，因此大学中恋爱现象较为普遍。据《全国大学生性健康状况调查报告》统计，超过半数的大学生有过恋爱经历（男生为 51.7%，女生为 51.5%），在不同年级恋爱比例有所差异，一般是随着年级的升高，恋爱比例急剧上升；“正在谈恋爱”男女生分别占 27.4%和 30.9%，存在明显的年级差异，高年级明显高于低年级；而“从未考虑过恋爱”的则相反。以上结果说明，大学生恋爱相当普遍。同时也反映了大学生的心理变化过程，随着性生理的成熟和社会阅历的变化，性心理也发生很大的变化，恋爱心理和行为日益强烈。但由于各种原因，大学生的恋爱关系是相当不稳定的，失败率占有恋爱史的一半左右，值得注意。

（二）大学不同阶段恋爱的一般心理变化

经过中学阶段的努力拼搏，终于考上了大学，学生不免产生自傲心理，对别人往往不屑一顾；同时，由于刚进入一个新的环境，学习生活等都需要一个熟悉、适应过程；还有，大学新生往往注重与原来中学同学的交往。因此，一年级学生恋爱的比例较低。到了二年级，经过一年的学习生活，基本上适应了大学生活，也大开了眼界，发现原来“山外有山，强中更有强中手”，傲气自然渐消。同时，对新的集体有了一定的了解，也逐渐融入了新的团体生活，他们开始从心理上“挑”对象。有的同学已开始尝试恋爱滋味。到了三年级，看到部分同学已确定恋爱关系，由于“从众心理”和“虚荣心理”的影响，心理上开始产生紧迫感，行动上就不敢再多“等”或多“挑”，积极寻找机会与异性接触。因此恋爱比例显著增加。到了最后一年，阵线已基本分明，可供“挑选”的余地不多，许多同学害怕走上社会后更难找到适合的对象，抓紧最后的时间努力寻找自己的“梦中情人”或“白马王子”。另外，有部分同学经过一段时间恋爱，因性格、兴趣爱好不和或考虑分配等原因而分手。因此，四年级学生恋爱比例一般维持在一个较稳定的水平。

（三）大学生恋爱的动机

大学生恋爱较为普遍的原因是多方面的，有主观原因，也有客观因素的影响。真正出于爱情而恋爱的仅占 38.0%，有相当比例的恋爱是出于非爱情因素。大学生恋爱的非爱情因素主要有以下几个方面：

好奇心理 由于生理发育成熟，性冲动与性亲近要求日益强烈，往往被对方吸引、出于了解异性或想尝试恋爱滋味而恋爱，这是大学生恋爱的主要原因。但是这种性爱的好奇心理是不会持久的。或

许只有某方面的相互欣赏和认可就走到了一块，或许也仅仅因为某一点小小的看不惯就分手了。殊不知，要达成多方面的默契是需要时间的，要建立一份永久的幸福爱情是需要相互理解、共同努力的。

依赖心理 考上大学后，中学时代的升学压力已不复存在，突然失去精神支柱，生活、心理感到空虚；加之大学生大多是独生子女，习惯了他人的呵护与关爱，突然失去家长的关心，顿感孤独。为了得到心理补偿或寻求心理平衡而恋爱。“情感寄托型”的恋爱动机，由于缺乏独立意识和自立能力，极易受挫。

游戏心理 有些大学生受到性解放等观念的影响，加上课余时间多、生活空虚，通过恋爱满足与异性交往的欲望，寻求刺激、填补精神上的空虚，他们追求的是“不求天长地久，只求曾经拥有”，甚至发生了婚前性行为。

虚荣心理 有的大学生看到周围的一些同学恋爱，产生了虚荣心理，觉得自己的各方面条件都不亚于别人，却是孤身一人，怕被别人瞧不起而盲目恋爱。

从众心理 有的大学生自己没有主见，人云亦云。看到同学恋爱或受到早恋、文学作品等的影响而盲目效仿。

占有心理 这与高校聚集着才华、风度、美貌于一身的特殊人群直接相关。有些男大学生固执地认为：毕业后还没有男朋友的女孩都是别人挑剩下的。越早挑选，余地就越大。看到自己梦中的“白雪公主”，就迫不及待地想“先下手为强”，占为己有。有些女性看见自己所钟情的“白马王子”时，认为“过了这个村，就没有这个店”，抓紧行动，于是主动献出贞操，试图以最宝贵的圣地换取最忠诚的爱。“我怕失去他，”某高校的一位女生说道，“我很爱他，我几乎是一见他就被他迷住了，但他总是犹豫不决。而且，他太理智，想得最多的不是我，而是以后的分配以及家庭是否干涉等等。可我一刻也离不开他。”这个女生很自信，“他是个老派男生，只要我们发生了性关系，他就会负起责任，再不会离开我了，因为如果那样他就会受到良心上的谴责而永远背上沉重的十字架。”其实，这位女生并没有领悟到爱的真谛。爱是相互吸引的，她即使用祭献式的真诚拴住了他的肉体，却不可能唤醒他心灵深处酣睡的爱。换一种角度讲，她最多只懂得爱的给予，却并没有弄明白爱的真意，得不到相应的回报。也有的女性受到“大龄青年”的影响，认为年龄大了就找不到对象，趁现在年轻主动出击。

功利心理 有的大学生恋爱的动机是希望从所爱的人那儿获得某种利益，如在社会地位、经济等方面的补偿，或是在分配中占据有利地位。

总之，主观上，多数同学是由于被对方吸引或感情上有所寄托而恋爱，显示出他们的纯真感情。但想尝试恋爱滋味、了解异性而恋爱的也占相当的比例，甚至有少数同学由于生活空虚、寻求刺激而恋爱；客观上，同学中恋爱风气、文学作品、课余时间多、性解放观念等的影响是促成大学生恋爱的外部因素。

（四）大学生恋爱的现状特点

由于时代观念的改变和自身生理心理的发育变化，目前大学生恋爱呈现以下一些特点：

低龄化 目前，低年级、低年龄的大学生恋爱呈明显上升趋势。有些同学进入大学后发现，原来严肃紧张的中学生活一去不复返，呈现在面前的是多彩的世界，男女交往不再有家长的责骂、老师的批评、同学的议论，于是，追求自己理想中的爱。这在一些来自较为封闭、落后的或原来男女交往较少的地区的学生表现得更为突出。当然也有一些是中学时代“青梅竹马”到大学发展起来的。

公开化 在 20 世纪的 80、90 年代，大学生恋爱还是有所顾忌，他们一般较为隐蔽。但现在的大学生恋爱不再象以前那样“搞地下工作”。他们一旦确定恋爱关系后，就迫不及待想在一起，在教室里，在马路上，在食堂里到处都可见到他们成双成对的身影。他们不在乎别人的议论或看法，有的甚至以此来炫耀自己。

浪漫化 现在大学生恋爱更多的是注重情感上的愉悦，追求现实的快乐感，而对恋爱是否成功并不那么看重，甚至认为恋爱与婚姻无关。他们信奉的是不求天长地久，只求曾经拥有。

快速化 在快节奏的现代生活方式中，大学生的恋爱似乎也变得迅速起来。许多人，特别是男性不习惯那种欲言又止、欲进又退的恋爱花招。他们爱就爱，恨就恨，爽爽的，嘴上不明说，行为却很直接。遇到顺眼女人，他们会很快表示自己的爱意。想追谁当面不好说就在电话中说。那种痴痴追求一个女人数年不成，而又不另寻新欢的事似乎已是童话。被对方拒绝也不会痛苦，而是潇洒地将爱箭又射向另一位可爱的女人。一旦恋爱确定后，他们的亲昵方式也是快速发展。有的人说，“爱就要爱得轰轰烈烈、惊心动魄”，爱就意味着“奉献”。于是，勾肩搭背已是司空见惯，接吻、拥抱也是家常便饭，爱抚在所难免，婚前性行为也是迟早的事。

（五）大学生恋爱的心理特点

1. 排他性 排他性是抵御任一异性接近自己热恋对象的一种心态。马克思指出：“性爱按其本性来说是排他的。”恋爱是两个异性之间建立于生理、心理和社会伦理综合需要基础之上的、比较稳定和持久的、深切而亲密的情感。真正的爱情是专一的、排他的。青年男女一旦相爱，就排斥任何第三者对其恋人的任何亲近行为。恋爱双方往往把恋人当成是自己的另一半，不允许别人去碰它。如果看到自己的恋人与其他异性亲密接触交往，心理就觉得不舒服，甚至导致感情破裂。

2. 冲动性 冲动性是对热恋对象强烈亲近的一种心理倾向，是大学生恋爱中一个最主要的心理特征。正如恩格斯所指出的：“如果不能结合或彼此分离，对双方来说即使不是一个最大的不幸，也是一个不幸；仅仅为了彼此结合，双方甘冒很大的危险，甚至拿生命来孤注一掷。”它可使恋人为了爱情冲破一切枷锁和干涉，为恋人赴汤蹈火，为对方付出自己的全部，乃至生命。在情欲高涨和性爱激发时，又会情感胜过理智，一时冲动，不顾一切后果而发生越轨行为。

3. 波动性 热恋中的男女青年情感丰富，但情绪又极不稳定。对方的一言一行，都会对自己产生很大的影响。顺意时兴高采烈，“魂不附体”；不顺意时，则垂头丧气，甚至痛不欲生。

4. **幻想性** 大学生恋爱充满浪漫色彩，他们常常独自或两人在一起幻想未来，憧憬美好明天，编织理想的梦。在实际生活中，男女大学生的性幻想却往往存在较大差异。恋爱时，男生容易幻想到性，幻想两性肉体上的接触；女生在爱情上也充满着无边无际的幻想，她们幻想无比浪漫、无比温柔、无比激动人心的情爱过程，而较少幻想两性肉体上的关系。

（六）大学生失恋心理

在倡导自由恋爱的今天，失恋是一个现实问题。在恋爱过程中，经常会碰到这样或那样的问题，可能由于各种原因而走到爱情的境头。据统计，在有过恋爱经历的学生中，失恋约占一半左右，而最终真正能够结为夫妻的就更少了。

1、失恋类型

根据失恋的原因可将失恋大致分为以下几种类型：

幻想破灭型 大学生恋爱往往是浪漫的，充满幻想，对恋爱寄予很高的期望，但当对对方所抱的幻想或期望遭到破灭时，恋爱遂告失败。

个性相抵型 如果两个人的个性性格相抵而无法调适，又不愿意作出自我牺牲，双方可能针锋相对，唇枪舌剑，爱情旋即崩溃。

第三者插足型 由于“第三者”的出现，使恋爱一方受到诱惑或受到纠缠，于是导致原来恋爱双方关系难以继续维持。

双方淡漠型 经过一段时间的恋爱后，恋爱双方若都觉得没有情趣，没有共同语言或幸福可言，于是双方“心平气和”地分手或不了了之。

两地离散型 由于毕业分配时的地域隔阂或不甘忍受长期的相思之苦而忍痛割爱。

2、失恋心理

据调查，目前在有恋爱经历的大学生中，失恋者占一半左右，说明大学生中失恋是相当普遍的。大学生恋爱后最终能结为夫妻的则更少。对大学生而言，失恋可能会对一个人的心理产生强烈的影响。

（1）**由爱生恨型** 恋爱时是情人眼里出西施，恋人的一切都是好的，甚至连缺点也被美化。但失恋后，心理会受到巨大的冲击，原来的恋人现在形同陌生人，甚至痛恨对方的一切。爱得愈深，心理就越痛苦，越恨对方，可谓“爱之欲其生，恨之欲其死”。甚至有个别同学出现报复心理，认为你不让我幸福，我也不让你好过。这是一种不健康的心理，甚至是一种卑劣的、不道德的感情。人有爱的权利，也有不爱的权利，如果对方的确不爱我，强扭的瓜不甜，又何必强求呢？真正的爱情意味着为对方的幸福而牺牲，如果自己真的爱她，而她确实认为和另一个人结合更幸福，那就友好地说声“Bye bye”，祝她幸福。再者，虽然情人不成，但仍然是朋友，不应该视同陌生人，更不应该见到仇

人，分外眼红。

遗弃、孤独型 失恋后感到感情被“戏弄”、“遗弃”，受“屈辱”，心理产生莫名的孤独感和失落感，感到无限的痛苦，这种闭锁心理只会增加自己的苦恼，使自己越陷越深，不能自拔。严重者可能会引起精神问题。特别是那些性格内向、感情脆弱的人，失恋后往往表现为离群、冥思苦想，情感无法发泄或转移，可能出现自杀念头。失恋后应该认识到自己失去的只是一个人的爱，并不等于失去所有的爱。应该采取开放的态度，把自己的痛苦向朋友倾诉，从中获得一些安慰或鼓励，及时调整自己的情绪。人不只是为爱情而存在，更重要的是自己的理想和追求。与自己的理想相比，失恋算不了什么。居里夫人在回忆她年轻时失恋的那段痛苦岁月时说：“我激励自己，我天性中的勇气占了优势，我觉得似乎是从一场恶梦中醒来……我最重要的原则是：不要叫人打倒你，也不要叫事情打倒你。”人们都应该有这样的勇气和气概面对现实，做生活的强者。从精神上充实自己，战胜挫折和不幸。

渲泄型 失恋后，好象精神上失去了支柱，生活失去了光彩，只有把感情发泄到其他方面，以求心理得到补偿。比如，试图通过抽烟、喝酒来发泄自己的痛苦。但往往是“借酒消愁愁更愁”，这些行为得到的只是片刻的轻松，而换来的是更多的痛苦和愁怅，反过来，又想通过这些不良行为试图解放自己，于是形成恶性循环。一些不良习惯往往就此上。

转移注意力型 有些人失恋后，把感情、精力转移到其他方面，以求得心理平衡。部分同学能收拾破碎的心，理智地把注意力转移到学习工作上，激励自己，以学习工作来抚平心灵的创伤。但也有一部分把注意力转移到其他异性身上，他们认为“天涯何处无芳草”、“好马不吃回头草”，过去的事情就让它过去，从现在起重新生活，积极创造机会与其他异性接触、恋爱，来填补破碎的心灵。也有极少数同学报复心理特别严重，专门寻找与原来恋人最要好的朋友恋爱，来显示自己，炫耀自己，刺激对方，来满足自己的虚荣心理，寻找心理上的平衡。

3、失恋的心理调适

如何及时调适失恋所带来的心理压力是一个很现实的问题。失恋后应尽快恢复心理平衡，使学习生活恢复正常。心理调适的方法主要有以下几种：

倾吐 把自己的烦恼和苦闷向知心朋友倾诉，并接受他们的抚慰、评说，也可用日记的形式把自己的心情记录下来。虽然有时朋友或日记并不能解决什么实质性问题，但倾吐后可以减轻心理压力，心情会平静一些。

转移注意力 可以通过走向大自然、积极参加各种娱乐活动和社交活动来解脱苦闷的情绪。广阔大地能开阔郁闷的胸怀，锦绣山河能复苏僵死的心灵，多彩世界能重新唤起对未来的憧憬，各种活动能重新点燃对生活的乐趣。

升华型 它是转移注意力的一种特殊类型。把自己的精力投入到学习、工作和事业中去，使自己在忙碌中无暇自怜、自恨、自怨，从而逐渐忘却伤心的往事，同时能从修养上更上一层楼。

反向思维 有些人失恋后，对对方仍然念念不忘，割不断、放不下，导致心情郁闷。此时可以反向思维，来一点阿 Q 精神，则可能利于抚平心灵创伤。多想对方的不足，多分析自己的优势，“天涯何处无芳草”，鼓足勇气，迎接新的生活。

失恋是意志的磨刀石。莫里埃说过：“爱情是一位伟大的导师，教我们怎样做人。”失恋是痛苦的，但真正让人痛心的是一蹶不振的绝望之情和在缺乏理智冲动下所做出的以后后悔莫及的错事。应该重新振作精神，从失恋的阴影中走出，面对未来，面对新生活。

（七）如何看待大学生恋爱

恋爱是大学生普遍关心的话题。近十年来，在大学校园中恋爱日益普遍，社会对此看法不一，社会学家、心理学家、教育家对此也感到非常棘手。现在，大多数高校一般采取既不干涉，也不提倡的态度，但又往往陷入放任自流、缺乏引导。根本的问题在于能否正视与承认大学生谈恋爱这一自然需求和客观现实。有的同学恋爱后成为学习的动力，在学习上相互促进、相互帮助；有的同学恋爱后专心恋“爱”，对其他的事情毫不关心……因此，大学生的恋爱利弊与否，要看当事人对恋爱如何理解，抱什么样的态度，把它放在什么位置上等而定，不能一概而论。我们应该正视大学生恋爱这一客观事实，并给予尊重和理解，对于大学生的性问题，不能压制，也不能默许，只能疏导；不能搞空洞的道德说教，而要用科学知识武装他们，并进行贴心的感情教育。对大学生恋爱的教育应成为大学生思想品德教育的一个重要内容，其重点应该是什么是正确的恋爱观，摆正恋爱在人生中的位置，把感情与道德结合起来，把爱情、婚姻与性三者统一起来。

大学生恋爱是青年人的心理要求和权利，但正确行使这一权利需要有高度的修养，并付出大量的时间和心血，而大学的四年生活极其短暂，是为今后事业打下基础的关键时期。当你还没有足够的能力和精力把爱情和事业一起抓时，应该冷静思考，千万不要盲目涉足爱河。