

上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

心理与行为



论文题目: 心理学角度分析大学生群体恋爱难现象

Analysis of the Difficulty in Love among College Students by Psychology

学生姓名: 张涵雪

学生学号: 520030910334

专 业: 人工智能

授课教师: 张静抒

心理学角度分析大学生群体恋爱难现象

摘要

当今社会越来越多的年轻人感觉恋爱不像以前一样容易，这种情况的出现一方面是由于社会的发展中两性之间思维模式发展变化的不匹配；一方面是由于信息化时代的到来，各种“恋爱毒鸡汤”盛行，对年轻人的恋爱观念造成了不好的影响；以及再一方面先入为主的认知偏差的存在，导致我们对他人的认知存在刻板印象，阻碍关系的进一步发展。同时，即便进入的恋爱关系，也存在个体主义维度下恋爱更难长久的问题。在这样的背景下，我们对当代大学生进行了调研，想要佐证我们的观点，并希望从心理学的角度进行分析，提出合理科学的解决方案。经过一系列分析，我们认为出现恋爱难情况的原因主要有三：完美主义、未经思考地从众、刻板印象的存在。针对性的，我们提出了相应的解决方案：建立正确的图示，避免盲目从众，打破刻板印象。同时，我们提倡在恋爱关系中正确地归因，不偏激极端地处理爱情中存在的各种问题，从而保持稳定长久的亲密关系，向自己提交一份满意的爱情答卷！

关键词：恋爱难，正确图示，从众心理，刻板印象，正确归因

Analysis of the Difficulty in Love among College Students by Psychology

ABSTRACT

More and more young people in today's society feel that falling in love is not as easy as it used to be. On the one hand, the emergence of this situation is due to the mismatch between the development and changes of thinking patterns between the sexes in the development of society; on the other hand, it is due to the arrival of the information age. , all kinds of "poisonous chicken soup in love" prevail, which has a bad impact on young people's concept of love; and on the other hand, the existence of preconceived cognitive biases leads to stereotypes in our cognition of others, hindering the further development of relationships develop. At the same time, even if they enter into a relationship, there is still the problem that love is more difficult and long-lasting under the dimension of individualism. In this context, we have conducted a survey of contemporary college students, wanting to corroborate our point of view, and hope to analyze it from a psychological point of view and propose reasonable and scientific solutions. After a series of analysis, we believe that there are three main reasons for the difficult situation in love: perfectionism, unthinking conformity, and the existence of stereotypes. Targeted, we propose corresponding solutions: establish a correct diagram, avoid blind conformity, and break stereotypes. At the same time, we advocate correct attribution in love relationships, and deal with various problems in love without extremes, so as to maintain a stable and long-term intimate relationship, and submit a satisfactory love answer to ourselves!

Key words: difficulty in love, proper schemas, herd mentality, stereotype, Attribution Theory

目 录

一.	现象-----	5
二.	理论解释-----	5
三.	现象分析-----	6
四.	理论应用-----	7
五.	结论-----	8
	参考文献-----	9

第一章 现象

随社会的发展，亲密关系的形式也在发生变化。一方面，由于社会关系的改变，女性经济独立与意识觉醒，过去“你负责赚钱养家，我在家貌美如花”的传统爱情观，早已经不再适合现在的男女相处模式。另一方面，过去女生需要腼腆，男生需要主动的思维又深深烙印在不少人的心中。这种新式关系和传统思维模式的不匹配，导致了当代许多大学生在寻求亲密关系上存在困惑与难题，造成了当下恋爱难的问题。不仅如此，随信息时代的到来，各种各样的信息铺天盖地地向我们袭来，这其中不乏错误的观点、片面的说辞，其宣扬的理念相互之间并不能自治。然而，由于从众效应和认知偏差的存在，尽管这些内容无过多营养，我们仍很难不受其影响，甚至很多人将其视若真理，拿这种并不标准的“标准”去评判周围的人，这更是使脱单难的现状雪上加霜。

除了脱单难，当代的爱情还存在难长久问题，这也是困扰青年男女的一大难题，其原因除却过往常见的性格不合问题，也出现了很多新的说辞。的确，现在的爱情不再像以前是两个人的相互扶持，搭伙过日子，而是在物质水平提升后对精神层面爱情的追求，也是一种对自我的追求。这种摆脱了物质的感情虽然更加纯粹，但也更加易碎，甚至被所谓的“恋爱鸡汤”影响而偏激化，如果不能正确归因，很容易导致错过正确的人，为自己的感情留下遗憾。

为了保证报告内容的有效性，我们发布了一份问卷，用以调研亲密关系中的图示、从众、偏差及其间交错复杂的关系，并正确地进行归因。我们最终收集到了一百七十三份问卷，作为本次报告调研的依据。

第二章 理论解释

我们在本报告中主要用到了以下理论：

- 图示：这是我们关于社会性世界的知识的心理结构，包括对他人的、对自己的、对社会角色的、对特定事件的，它可以帮助我们组织和理解世界、填补我们知识的空缺。对于我们的日常生活而言，建立正确的图示十分重要，因为只有建立正确的图示，我们才能在提取使用它时得到对社会性世界的正确判断。在本报告中我认为当代恋爱难的问题很大一部分原因就是没有建立正确的图示，这点会在后面做详细说明。
- 从众：这是指在他人的影响下，我们做出的行为或信念的改变。在本报告中所言从众是规范型社会影响所造成的。规范型社会影响是指我们为了得到他人的接纳和喜爱而顺从他人的影响。在这里我们要注意很重要的一点是：从众的众可能并非真实的众，而是我们所以为的众，三人成虎，进而成为真正的众。
- 社会知觉偏差：这是指在社会情境下我们由于心理原因个人对客观事物的不正确的知觉，包括有投射、刻板印象、晕轮效应等等，我们这里主要用到刻板印象，即对一群人或一分析得出的特点，觉得同类中的个体都一样。
- 归因与归因理论：归因是个体对自己或他人行为原因进行推断的过程，归因理论包括归因理论和共变模式。归因理论认为人们在尝试解释别人为什么会有这些行为时，是

从内部归因、外部归因两方面进行判断，强调是知觉到的而非真实的因素对行为起决定作用；共变模式认为在对别人行为进行解释时，人们会检视不同时间、不同情境下的各种行为案例来进行判断这种行为是否发生。正确的归因可以帮助我们做出正确的判断，以更好地解决问题，而非一锤定论，加深矛盾，这对于我们亲密关系的维持十分重要。

第三章 现象分析

我认为当代年轻人恋爱难主要原因有三（因为我本身就是女生，身边朋友也大多数是女生，因此主要从女生看法出发去分析）：

一是完美主义的影响，前面就说过随着社会的进步，男女相处模式发生了变化。当今社会，不论一个男性多么优秀，如果他不够尊重女性甚至轻视女性，还将女性视为自己的附庸，都会被大多数女性所拒绝，尤其是大学生。这就导致对男性在谦逊、尊重方面的要求更高了。然而，传统观念中男性应该承担大部分负担并在恋爱中做主动者的思维仍然在大多数女生心中存在，大多由父母从小的教育相关。尽管这两点要求其实是存在矛盾的。那么从女生的角度出发，其实这是一种对男生要求的变高，因为他们不再像以前仅仅被要求多付出要求优秀，更是被要求谦逊知礼，而集优秀与谦逊于一身这往往是难能可贵的。而这种难能可贵的要求现在成为了大众标准，这就导致了所谓完美主义。相应的，男生们并未依据这种社会变化而改变，大多数仍然处于过去的思维模式，因此男女生群里双方各自处于自己的图示之下，自然难以沟通，更难以进入亲密关系。在我们的问卷中，大约百分之六十三的男生觉得周围女生自视清高、要求过高，百分之五十七的女生有觉得周围男生槽点众多，这正佐证了上述分析。

二是自媒体的宣传导致的从众心理。许多自媒体为了获取流量和利益，不顾现实发表一些偏激片面的言论。有的是散布择偶标准的焦虑，所谓“好女不过百”、“男生175以下残废”；有些则是宣传消费主义陷阱，要求男生在各种各样的节日买礼物，否则就是不爱；还有的阐述“神仙爱情”，并且诱导他人以此为爱情的标准等等。这些本不真实的信息，由于铺天盖地的营销传播让受众相信这是大众标准，进而这些标准就真的成为了大众标准。然而现实生活中不能满足这些标准的人不在少数，如此一来相当于将这部分群体一棍子打死，将这些本该是很小的缺陷看作门槛，导致了他们的其他优点不被看到，进一步促进了在爱情中的完美主义，并且由于从众的特点，人们很难认识到自己正在随波逐流，导致了恋爱难且难长久。在我们的调研中显示，尽管百分之八十九的人都认为自己的择偶观点没有受到大众观点的影响，而具体的问题中，有百分之三十的女生坚决不能接受男生身高低于175cm，百分之八十的女生不能接受男生身高低于170cm，有百分之二十三的男生不能接受女生体重超过115斤，这些其实都是近年来流行起来的择偶观念，体现了从众而不自知的情况。同时，我们发现恋爱稳定的人比恋爱不稳定的人更不容易受到他人看法的干扰，也更少关注爱情鸡汤，可见不易受大众观点影响的人更容易获得稳定长久的爱情。

三是先入为主的认知偏差，主要体现在刻板印象方面。许多人对异性以及亲密关系具有刻板印象，包括但不限于：1、恋爱中的身份刻板印象，譬如在财务上要求男生承担大部分开销（百分之七十二），相应地也有很多男生认为女生应该将家庭作为自己的第一要务（百分之二十一）。2、由于部分个体而导致对整个群体的刻板印象，如认为电院男生都是直男（百分之五十四）、认为好看的女生都很物质（百分之十七）。这种刻板印象

会使我们在刚开始接触别人时对别人有不正确的判断，从而更容易在包容度更低的相处初期产生不满，阻隔进一步的发展可能性。这种刻板印象甚至会造成恐男/厌女的情况，这也是当代青年恋爱难的原因之一。

同时，即便进入了亲密关系，却依然有感情难以长久的问题存在，这是由多种情况造成的。在本报告中，我们主要针对情侣之间遇到问题错误归因甚至不归因，消极处理问题这样的现状进行分析。调研显示，在总结过去的亲密关系失败原因时，百分之三十三的人存在解决问题时消极处理的现象，百分之二十一存在感情中自尊心过强，不愿沟通的问题等等，这些都是在恋爱关系中消极处理问题的情况，没有对矛盾及时进行正确的归因，导致最终感情的崩盘。

第四章 理论应用

在这一章我们就现象分析的顺序来进行理论的应用。

对于完美主义的出现，我们认为没有建立正确合理的图示，导致在于他人相处的过程中调用错误的图示，进而做出错误的判断与决策。一个完美主义图式就是相信完美主义可实现而且是必要的，在某些特定情况下，这可能是正确的。然而，对于绝大多数日常活动来说，完美并非必不可少，而且持有这种信念会直接或间接地给人们带来相当大的压力和冲突。持有完美主义图示的人在择偶与恋爱中往往对他人的容忍度更低，从而更难以踏入亲密关系，也更难维持亲密关系。为解决这一问题，我们应该经过理智的思考，主动去更改错误的图示，建立正确的认知，从而在与他人相处的过程中采取正确的图示，而非过分苛责。

对于媒体信息和他人影响，我们认为这是受到规范型社会影响而造成的从众心理的控制。具体表现为：别人认为他的条件差，我就认为他的条件差；别人认为这不是好的亲密关系，我就也不可避免的受到思想上的影响；对待亲密关系过分注意别人的看法，而忽视了自己本身的感受。这也有点像“情感上的马太效应”，只要是选择，就会有从众现象。对于改善这种状况，我们可以从两个方面出发：一方面是提高自己辨别好坏是非的能力，这样我们才能在被输入观点时辨别其正确与否，从而选择是否接受；另一方面是培养自己强大的自信心和独立的人格，在这种情况下，我们能更加遵从自己内心的感觉，而不是从别人的认可中获得自我满足。

对于刻板印象的影响，我们将这种思维习惯叫做基本归因谬误，即我们认为人们在某个情境的行为方式会一直延续到他们在其他情境下的行为方式，认为人们的行为方式是他们先天特征的结果，高估了他们个性的影响，同时又低估了外在环境的因素，这种思维过程是不健全甚至无效的。要解决这一问题，我们需要掌握正确的归因方式，而不是仅仅凭借思维定式对他人做出判断。处理亲密关系中问题的解决方式与此相同，也是我们要掌握正确的归因方式，避免思维定式，避免消极归因。我们可以通过刻意练习，去习惯更理智的归因方式，这有利于感情的稳定发展。在归因的过程中，我们需要做到事件与情绪分离，对事不对人，不能因为伴侣最近各方面表现都不能使自己满意，就带有负面滤镜去看待；做到过去和现在分离，避免总是翻旧账，导致对情感的毁灭性打击。

第五章 结论

在本报告中，我们分析了当代大学生恋爱难的现象，并通过问卷佐证我们的猜想，最终认为该情况的出现主要源于三个方面：一是由于社会的发展中两性之间思维模式发展变化的不匹配导致完美主义倾向的产生；二是由于信息化时代的到来，各种媒体信息铺天盖地，这些信息中片面甚至错误的观点潜移默化地导致我们的思维改变，对亲密关系产生不好的影响；三是先入为主的认知偏差的存在，归因的错误导致我们对他人的认知存在刻板印象，阻碍关系的进一步发展，消极的懒惰的归因也带来亲密关系中对矛盾与争吵的处理能力糟糕的问题，从而造成爱情难以长久。为解决这些问题，我们从心理学的角度对其分析并提出意见，提倡建立正确的图示，避免盲目从众、抄袭式恋爱择偶，学习正确的归因方法，理性归因，避免消极处理问题。

当然，爱情中的难处远远不止本报告中所述困难，报告中提出的解决方式也不是具象的答案，具体情境还是要具体分析，其解决过程也绝非三言两语的理论分析这么简单。但是，通过从心理学角度进行分析，我们可以避免自己落入一些陷阱，一定程度上避免遗憾的发生。最后，祝大家都能收获美好的向往的爱情，不要给自己的感情留下遗憾！

参考文献

- [1] 马锦华.性别刻板印象与性别教育[J].教育评论,2000(06):35-37.
- [2] 苏彦捷,高鹏.亲密关系中的日常冲突及其解决[J].应用心理学,2004(02):37-42.
- [3] 訾非.完美主义心理研究的历史和现状[J].心理科学,2004(04):943-945.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2004.04.046.
- [4] 潘佳雁.中学生同伴交往接受和拒绝的归因研究[J].心理科学,2002(01):64-68+127.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2002.01.020.
- [5] 马伟军.一种共变信息在原因维度中的归因[J].心理科学,2010,33(04):891-895.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2010.04.009.
- [6] 李颖.青少年从众心理的社会学分析[J].教育评论,2004(01):29-32.
- [7] 余逸群.大学生恋爱心理与恋爱道德要求[J].北京青年政治学院学报,2003(02):28-32.
- [8] 郑学琴.女大学生失恋归因与心理调适探析[J].云梦学刊,2010,31(05):122-124.
- [9] 杨海娟.综合性问答网站用户信息采纳意愿影响因素实证研究——基于信息性社会影响和规范性社会影响的视角[J].现代情报,2017,37(10):42-48.