评分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SHANGHAI UNIVERSITY

**课程论文**

COURSE PAPER

**学 院 社区学院**

**学 号 略**

**学生姓名 心理健康第七组**

**课 程 大学生心理健康**

**指导老师 宋亚丽**

成员 饶思莹23121517（组长） 王昕哲 23120019 施享 23124385 李梓彤 23124384 李金鼎 23120931

沈蕴轩 23123619 王祎鸣 23121951 赵锐一 23123466 山田大介 23122704

**目录**

一 摘要

二 正文

1 调研报告分析

2 报告内容书写

1. 外貌美与内在美的讨论
2. 搭讪与否
3. 首应效应
4. 自卑心理
5. 恋爱引起的人际关系变化
6. 爱与被爱的辩证统一
7. 恋爱中的PUA
8. 同性恋

三 参考文献

**青春应是一抹纯粹而热烈的克莱茵蓝**

**——人际交往与恋爱心理学**

**学号 略 姓名 第七组**

【摘要】

大学生的心理健康是他们四年大学生活中至关重要的话题。恋爱心理和人际交往作为其中的重要组成部分，对于大学生的成长和发展具有深远的影响。为了深入了解大学生的恋爱心理和人际交往状况，我们小组进行了一项详细的调查。通过问卷调查、面对面访谈以及在线讨论等多种方式，我们收集了大量宝贵的数据和意见。并且为了解大学生对校园恋爱的看法和展望，以及恋爱对其课余生活方式方式的影响，我们有针对性地进行了问卷设计，并通过采取以单方向分析、以性别，恋爱史为甄别因素交叉分析的方式进行了问卷结果总结。

【正文】

一 调研报告主体内容

本次线上调查问卷的主题是大学生的恋爱观调查。调查以全国大学生为调查对象，发放问卷165份，回收问卷后剔除不符合要求的38份无效问卷，有效问卷为127份，问卷有效率为76%。其中上海市本地学生较多，为66份（56.9%），鉴于实际因素考虑，地域差异度在问卷合理要求范围内。问卷之中男生样本58人（45.7%），女生样本69人（54.3%），无显著性水平差异，可以继续进行问卷调查的分析。

为了解大学生对校园恋爱的看法和展望，以及恋爱对其课余生活方式方式的影响，我们有针对性地进行了问卷设计，并通过采取以单方向分析、以性别，恋爱史为甄别因素交叉分析的方式进行了问卷结果总结。从整体数据来看，大学生普遍认为在大学谈恋爱不是必要的，其中支持大学生谈恋爱不必要性的数据占比达到了近75%。（图表1）但是戏剧性的是，在谈及是否希望在大学遇见心仪的另一半时，希望遇见的学生又占到了77%。（图表2）然而，真正假设大学生遇到一个及其中意的异性，选择主动搭讪的却不多，只占到40%。（图表3）以上海大学为例，这或许解释了在男女性别比均衡的情况下单身率依然高居不下，达到了60%。对于“你是否认为，喜欢一个人需要理由”的问题，正反双方僵持不下，各占一片天。（图表4）相较于一见钟情，高达75%的同学认为日久生情才是真理。（图表5）相应地，有近63%的同学认为第一印象并不能决定最终结果。（图表6）看来在恋爱关系中，首因效应的作用未必比近因效应来的要大。真正把游戏时间换成学习和运动的学生并不多（分别比例是14.5%与6.9%),反而换成其他网上娱乐方式的居多，占45%，也有约30%的同学表示限游令对他们影响不大。在恋爱关系中，在意内心美的同学占8成（图表7），认为友谊比爱情更长久的同学占到了85%（图表8），认为不会因为谈恋爱而忽略朋友的同学占到了87.5%（图表9），认为被爱更幸福的同学也是占到了8成（图表10）。在谈及阿德勒的观点，“理想的人际关系大概为‘我爱你，但与你无关’。他认为‘每个人的客体都是分离又独特的’。我怎么爱你，这是我的课题。而你要不要接受我的爱，这是你的课题。”有7成同学选了赞同，其他3成则是“踩”。（图表11）在所有大学生当中，我们又抽样谈过恋爱（41%）的同学向其询问以下问题。近7成同学认为在恋爱关系中能区分PUA和真正对自己好。（图表12）其中，我们对目前不宰处于恋爱关系的同学（25%）进行了二次抽样，其中有一般的同学在分手后感到洒脱，认为下一任会更好；超四成同学认为不如单身；仍有3成同学沉溺在过往的恋爱关系中。（图表13）如果让他们再选一次，选择成为朋友的比例（40%）已然超过了成为恋人（35%）。（图表14）

图表 1

图表 2

图表 3

图表 4

图表 5

图表 6

图表 7

图表 8

图表 9

图表 10

图表 11

图表 12

图表 13

图表 14

鉴于性别对恋爱本身观念的差异，为了更加客观，针对地了解同学们对恋爱的看法，在问卷汇总当中我又根据性别这一个体特征做了15份甄别问卷，结果显示：

虽然相信日久生情的学生群体均大于相信一见钟情的群体，但是由独立性检验可知，性别对于相信一见钟情/日久生情的影响极大（显著性水平确定在0.01）。女生比男生更容易相信一见钟情。从限游令颁布前的游戏时间上，男女生就已相差巨大。虽然大部分学生都希望在大学遇见心仪的另一半，但是男生较女生对此有更加强烈的希冀（显著性水平确定在0.05）。在“你认为喜欢一个人需要理由吗”这一问题上，男女生分别给出了不同的答案：大部分男生认为喜欢一个人不需要理由，而超过一半的女生认为喜欢一个人需要理由。这也许阐述了在恋爱中男生们的思维情况反而是感性的。在主动向中意异性搭讪的问题上，男生们（46.5%）也是发挥了较女生们（37%）更强的主观能动性。而男生们在意外貌美的占比（22.4%）也比女生（17.4）多了整整五个百分点。另一个性别差异巨大的问题是“你认为友谊和爱情哪个更长久”，仅有4位女生选择了爱情，而男生认为爱情更长久的则达到了四分之一。有趣的是，在问题“你会等一个人三五年吗”，男女生回答亦出入较大：近二分之三的女生不会等但超过一半的男生选择了会等。这也许阐释了在当代学生关系的恋爱中，男女恋爱地位不平等的问题，与新兴偏指热词“沸羊羊”反映了同种社会现象。其余问题未发现明显的由于性别导致的回答情况差异。

此问卷是全国大学生对此问题看法的融合，希望该问卷能给小组课题研究提供针对性的数据支持以及方向上的结论引导。

二 书写报告内容

在现代社会中，外貌美与内在美的讨论一直是社会、文化、心理等多领域关注的重要议题。外貌美和内在美作为个体魅力的两个重要维度，它们各自扮演着独特而不可替代的角色，并共同构成了一个人全面的人格特质。

首先，我们来探讨一下“外貌美”。外貌美通常是指个体的面部特征、身材比例以及整体形象符合社会审美标准的一种状态。它包括了五官的协调性、肌肤的光泽度、身体的健康形态等因素。不可否认的是，良好的外貌在人际交往、职业发展乃至日常生活中都可能带来一定的优势。比如，研究表明，外表吸引力较高的个体往往更容易获得他人的正面评价，在职场上也可能会有更多的机会。然而，过分强调外貌美或单一追求外在形象可能会导致人们陷入对外表过度依赖的困境，忽视了个人内在品质和能力的培养，甚至可能出现自我认同感建立在外貌基础上的问题，当面临衰老、疾病等自然规律带来的外貌改变时，心理健康受到威胁。

其次，内在美则是指个体的性格品质、道德修养、知识才华、情感智慧等方面的表现，它是一个人精神世界和人格力量的体现。内在美包含诸如善良、诚实、勇敢、宽容、智慧、独立思考等众多优秀品质，这些品质不仅塑造了一个人独特的性格特点，也是他们在社交关系中建立深度连接的关键所在。内在美不受年龄增长、容貌变迁的影响，它随着时间的推移愈发沉淀出深厚的内涵和底蕴，展现出持久且深远的魅力。一个拥有丰富内在美的人，其影响力和吸引力往往是超越时空限制的。

在现实生活中，我们应倡导并践行内外兼修的理念。一方面，保持健康的体态、得体的仪表是尊重他人、热爱生活的表现；另一方面，注重个人品德修养、提升自身能力和素质，更是实现人生价值、赢得他人尊重的基石。真正的美丽应该是一种由内而外散发出来的气质和风采，它源自于内心的自信、从容与坚韧。

总结来说，外貌美与内在美并非对立面，而是相辅相成的。我们应该客观看待并理性追求外貌美，同时更加重视内在美的培育与积淀，从而达到身心和谐、全面发展的人生境界。在快节奏的社会生活中，既要珍视自己的外在形象，更要努力提升内在素养，以实现真正意义上的完美合一，这也是每个人在成长过程中应当树立的价值观念。

“人的一生会遇见2920万人，两个人相爱的概率，只有0.000049。”

很少有人能经历相识多年的好友终成眷属的幸运情节。能在万千人海中遇见一位令自己心动的男孩/女孩，已是极为不易，更何况相爱。在这种稍纵即逝的机遇面前，大部分人的心头都会徘徊着一个念头：“要不要主动上前搭讪。”它既可能是一次美妙邂逅的开始，也可能成为一段尴尬的记忆。主动搭讪的利弊因人而异，但其背后的心理和社会因素却值得深入探讨。

从心理学角度看，主动搭讪的行为源自于对未知的好奇和对可能的渴望。当我们看到一个吸引我们的人，大脑中的多巴胺分泌会增加，这是一种自然的生理反应，驱使我们接近那个人。然而，主动搭讪也涉及到自我认知和社交技巧的运用。有些人能够轻松地与陌生人建立联系，而有些人则会觉得不自在或害怕被拒绝。

对于那些选择主动搭讪的人来说，他们通常有更强的自信和更开放的心态，用现在的流行语来讲，就是“e人”。他们愿意冒险，相信自己有能力与陌生人建立联系。这种心态有助于他们在社交场合中更加轻易地建立人际关系，自然获取爱情的几率也会更高。然而，即使是自信的人也可能会遇到困难。有时候，主动搭讪可能会被误解为骚扰或侵犯个人空间。我们在搭讪时注意对方的态度和反应，以尊重和理解为基础来进行交流。

另一方面，对于那些不选择主动搭讪的人来说，他们大多为“i人”，因为自卑心理（下文将会提到）而可能有更低的冒险意愿或更高的羞耻感。他们可能更倾向于等待别人的主动接近，或者选择避免与陌生人接触。这种心态可能导致他们在社交场合中错过一些机会，但也避免了可能的尴尬或误解。

从常理上来讲，遇见心动对象应当想方设法与其建立联系。然而现实中，很多人却选择沉默。在当今复杂的社会背景下：（1）网络使社会上的负面新闻得以广泛传播。我们时常能见到一些人对“心动对象”进行持续骚扰。久而久之，许多人（多为女性）逐渐将性骚扰与主动搭讪画上了等号。同样，借助着网络，被搭讪者轻而易举就能为搭讪者扣上一顶“恶臭下头男”的帽子致其社会性死亡。而就算双方确立关系，层出不穷的渣男/渣女欺骗钱财感情事件也让无数人心寒。害怕自己也会遇到同样的经历，潜在的搭讪者会变得更加谨慎，以至于放弃机会；（2）二次元、AI的兴起也是一种因素，人类已经基本可以按照自己的喜好量身定制理想对象，对现实中恋爱的渴求逐步下降。这也是对残酷现实的逃避。

总的来说，主动搭讪是一个需要谨慎权衡的决定。不论选择主动搭讪与否，最重要的是对自己和他人的尊重和理解。而当人际关系的平衡被打破时，我们也应当共同努力使其回归正轨。只有这样，我们才能在人际交往中找到最舒适的方式与他人建立联系。

搭讪的时候往往会有一种效应，叫做首应效应。首应效应是指在信息加工过程中，最初接收到的信息更容易被人们记住，并且对后续的信息处理产生影响的现象。这一效应在认知心理学和社会心理学中都具有重要的意义。

在认知心理学中，首应效应可以解释为最初的信息会更深入地被加工和存储，从而对后续的信息加工产生影响。这可能是因为最初的信息会更容易被注意到、记住和加工，从而在记忆中占据更重要的位置。这种加工方式可能会影响人们对后续信息的理解和记忆，甚至影响他们的决策和行为。

在社会心理学中，首应效应也被广泛应用于人们对他人印象形成和决策制定的过程中。例如，在面试过程中，面试官可能会更多地记住面试者最初给出的信息，从而对整个面试过程产生影响。在社交互动中，首次见面时的印象也会对后续的交往产生影响。

在恋爱心理学中，首应效应也对人们在恋爱关系中的印象形成和决策制定产生重要影响。当一个人初次遇见潜在的恋爱对象时，最初的印象会更容易被记住，并且会对后续的交往产生影响。这意味着，如果一个人给出了积极的、吸引人的第一印象，那么这种印象可能会持续影响对方对他的看法，甚至影响后续的恋爱关系的发展。如果一个人在初次相遇时展现出了积极的特质和行为，这些特质和行为可能会更深入地被加工和存储，从而成为对方对他的整体印象的重要组成部分。我想这也是为什么大家会产生容貌焦虑的一个原因，希望给别人留下一个良好的第一印象。

外貌自卑在恋爱过程中是一个常见的问题，但是重要的是要记住，外貌并不是决定恋爱成功与否的唯一因素。就像首应效应并不是绝对的，它的影响也受到后续信息的干扰和调节。有时候，后续的信息也会对人们的印象产生重要的影响。在《被讨厌的勇气》中有一个患有脸红症的女孩，脸红症，就是见到除了家人以外的人，就会脸红，而且在表达上会遇到一些困难。哲人认为女孩之所以患有脸红症，是因为她需要这个脸红症来保护自己。因为在女孩内心深处，她有一些害怕和想要逃避的东西。那这些东西是什么呢？哲人也给出了答案。女孩需要鼓足勇气去向男孩表白；表白之后，可能会遭遇男孩的拒绝；被拒绝了之后，女孩可能会进一步地否定、怀疑自己。女孩心里也会有一些小小的创伤，而这些小小的创伤，就需要更多的时间，去恢复到一个正常的状态。所有这一切，都是女孩所不想面对的，所以她活在了一个“如果我没有患脸红症，我也可以跟我喜欢的人在一起”的幻想当中。由以上的小故事不难看出自卑心理会给女孩带来了不小的困扰，每一次鼓起勇气可能会微小的变化而一泻千里。因此，正确认识自卑心理，了解它的来源，并努力克服，是他们的必修课题。

自卑心理是一种对自己的能力、品质或其它方面评价过低的情感和心理状态。自卑心理的来源多种多样，主要有童年经历，社会环境，性格特质，自我认知，以及比较心理。有自卑感的人在恋爱心理与人际交往中，可能导致自己缺乏自信，无法坦然地展现自己，显得冷淡，不够友好，从而影响与伴侣的相处。同时，自卑心理也可能导致个体在社交场合中感到焦虑和恐惧，避免与他人接触，从而限制了人际交往能力。自卑心理还会影响自我价值的实现，他们可能对自己的天赋和潜能视而不见，无法充分发挥自己的优势与才华。

因此，如果出现了自卑心理，努力克服是明智的选择。克服自卑心理，首先要正确认识自己，提高自我评价，客观看待自己的优缺点，不能一味否定自己：然后要学会自我鼓励，对自己进行积极的心理暗示，鼓足勇气，相信自己的能力；还可以多培养一些小习惯，例如多照镜子，照镜子能够给人自信，体会与心灵对话的美好，改变自己的着装，以及在与他人说话时正视他人，用温和的目光与他人打招呼。

不仅是在面对恋爱时容易让自己产生自卑心理，在恋爱过程中容易影响到友谊同样另人烦恼。当一个人陷入恋爱关系时，他们可能会花更多的时间和精力与恋人在一起，更倾向于与恋人交流和分享生活中的事情，而不是与朋友。恋人通常会成为一个他们生活中的更重要的部分，使得个人的优先级发生改变，朋友在心中的地位下降。这可能导致朋友感到被忽视或被排挤，从而影响友谊关系。

尽管恋爱关系可能会对友谊产生一定的影响，但是在维护友谊关系时，我们同样可以通过沟通、时间管理和关注朋友的方式来减轻这种影响。重要的是要保持平衡，不要忽视朋友的存在和重要性，同时也要在恋爱关系中找到适当的平衡。

爱与被爱之间的关系长久以来为人讨论。人们会去“爱”人，同时也渴望“被爱”。于是乎，一个人与另一个人间爱与被爱的多少常常会用来比较。“爱”与“被爱”的比较，也是人与人关系破裂的原因之一。正确看待二者的关系也就成了心理健康的保障。

此处，“爱”不仅是一种感情，它代表无私的付出。对“爱”的接受者来说，若是有感受到“爱”的表现，对施予“爱”的人来说，便是幸福的来源；而“被爱”的人来说，接受“爱”，幸福感便油然而生。这二者都是让人感受到幸福的方式。

可现实里，我们常常发现两种极端。“爱”的一方不断付出，甚至丧失底线，却不被人理解，更有甚者将他人的“爱”视为理所当然；“被爱”的一方如同从小缺爱一般，只看到无尽的索取却仍不满足。以现实中亲子关系为例，我们时常能发现父母与孩子之间的隔阂。从外人视角常常能看到父母的无私付出，子女特别的“被爱”的需求。可是二者又大多被双方忽视，最后父母与子女之间总会变成互不理解的关系。

回到爱情上。无论男女，我们时常能看见“舔狗”和“不等式”的现象。“爱”的一方变得卑微不堪，“被爱”的人无底线所求却不回报。这都是把“爱”与“被爱”二者极端化的后果。

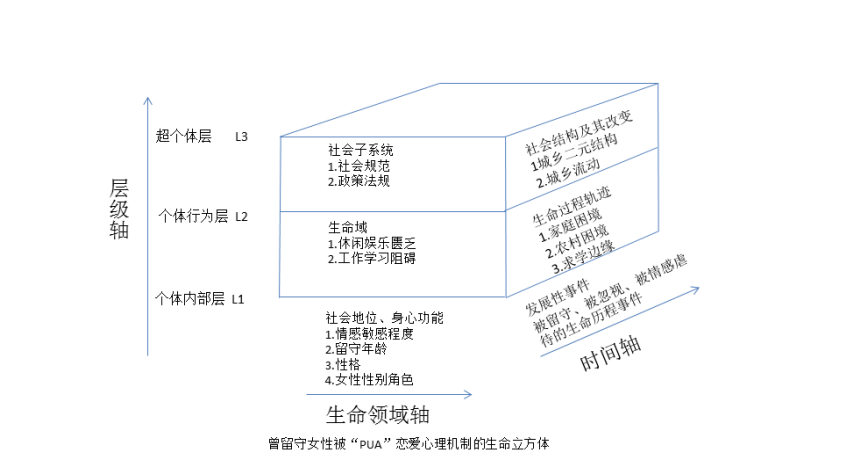
实际上，我们所需要的，是正视“爱”与“被爱”相互统一的事实。二者都是人类的原始需求。一个人会为帮助他人，为他人奉献而高兴，也渴望着得到他人的付出。“爱”人之人不必为对“被爱”的渴望感到羞耻，不要过度付出不求回报；“被爱”的人也不必害怕“爱”人会失去什么，不要让亏欠的心理占据身心。让“爱”与“被爱”同时心安理得，才是正常的心理状态。

我国关于恋爱关系中的pua现象研究较少，相关的报道也大多围绕着负面和极端的方向展开，而忽略了其折射出的中国青年对爱情和婚姻的态度。

PUA一词通过畅销书和电视真人秀而不断走红，随着中国大城市中年轻人对新的“模糊的、暧昧的、模棱两可的”爱情的认可，PUA在中国逐渐站稳脚跟。

PUA的底层逻辑就是男性消费者通过金钱购买套路，通过有限的财力和时间来塑造更多的文化资本，提高现有的吸引力水平。这些既定的套路能实现的背景是因亲密关系商品化，即以金钱来衡量情感且交换情感，吊诡之处在于正学习PUA别人的学员也在被“文化资本”PUA。学员被宣传通过“自助”理念增加魅力，但正如 Micki McGee指出现代的“自助”产业宣扬一种对自我无止境的苦力：一种被资本主义体系误导了的自我奴役。

从女性角度，被PUA的状态特征主要为对被控制的恋爱顺从；对被顺从和安全感的病态需要；存在严重的依恋焦虑、依恋回避和极度依恋。其背后原因在[1]中有提及，该文的研究对象为曾留守女性，我觉得该结论具有普世性意义，被PUA的群体一定程度上具有共性，可进行知识迁移。结论如图所示：



随着亲密关系的自主化、商业化和脆弱化，婚恋焦虑已不可避免，性关系和婚姻的脱钩和年轻人婚前性行为的正常化都是PUA能够流行的前提。所以PUA的出现只是一个结果，它通常只是给人一种适应性策略，而不是所有恶性恋爱关系的诱因。“它植根于现代性，我们不应站在主流文化视角一味批判，而应该站在文化总体的角度来反思这个时代的问题。”

传统恋爱和同性恋恋爱在很多方面都是相似的，比如都需要相互吸引、建立信任、共同经历和分享生活。但是对于同性恋者来说，可能会面临一些额外的挑战，比如社会压力、家庭反对等。关于同性恋的看法，首先要明确的是，同性恋是个体的性取向之一，它指的是一个人在情感和性方面对同性产生吸引。在社会主义价值观和中国法律框架内，我们强调的是尊重个体差异、维护社会和谐与人权尊重。在性取向问题上，重要的是认识到每个人都有权利在不受歧视的环境中生活。在以前，人们对同性恋的态度大抵是讳莫如深、避而不谈；但前几年耽美文学的大众化则给了他们走进了人们视野的机会，也让更多人对同性恋有了客观清醒的认知。

同性恋属于性倾向的一种，男同性恋的称呼有“gay”等，女同性恋的称呼有“lesbian”和“拉拉”等。尽管国家在维护同性恋者的权益等方面并未做出过多的干预，但是随着越来越多思想开放活跃的年轻人进入社会，社会对同性恋者的接受度明显提高。在中国，随着社会的进步和文化观念的更新，对于性少数群体的认识和接纳也在逐步提高。虽然目前中国还没有同性婚姻的法律，但社会对同性恋的讨论和理解在不断深入，网络上和媒体上关于LGBTQ+群体的讨论也更加开放。同性恋并不是疾病，世界卫生组织在1990年将同性恋从国际疾病分类中去除了。性取向的多样性是人类社会的一个自然现象，不同文化和社会在历史长河中对此有着不同的认识和接纳程度。

从情感和哲学的角度来看，爱情是一种人类情感，它不应受性别的限制。如同异性恋一样，同性恋也是两个人之间情感和精神的深层次连接。同性恋关系中的情侣同样能体验到爱情的各种复杂情感，包括快乐、悲伤、亲密和承诺。我们应当提倡的是，无论同性恋还是异性恋，都应得到平等的尊重和对待。每个人都应有权选择自己的生活方式，追求个人的幸福，不受不合理的限制和歧视。当然，这也是一个动态的社会进程，需要社会各界的共同努力和时间来逐渐实现更加包容和平等的社会环境。

在大学中，同性恋现象和异性恋一样，是大学生性取向多样性的体现。大学生是一个开放、包容、思想活跃的群体，他们对于同性恋的态度相比其他群体可能更加开放和理解。随着社会的进步和人类对性取向多样性认识的不断深入，同性恋已经不再是一个禁忌的话题，人们开始以更加平等和包容的态度来看待同性恋。大学作为一个学术交流的平台，更是推崇自由、平等、尊重多样性的价值观念，因此，大学中的同性恋群体得到了更多的理解和尊重。

然而，尽管社会对同性恋的接纳程度在不断提高，同性恋者在日常生活中仍然可能会遇到来自家庭、社会等方面的压力和困扰。因此，大学应当为同性恋者提供一个安全、包容的环境，保护他们不受歧视和侵犯，维护他们的合法权益。

总的来说，大学中同性恋现象是性取向多样性的体现，应当得到理解和尊重。大学作为一个开放、包容的学术平台，应当倡导平等、尊重、自由的价值观念，为同性恋者提供支持和保护。

**参考文献**

【1】《人性的弱点》（How to Win Friends and Influence People）- 戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）

【2】《非暴力沟通》（Nonviolent Communication: A Language of Life）- 马歇尔·卢森堡（Marshall B. Rosenberg）

【3】《情绪智商》（Emotional Intelligence）- 丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）

【4】《恋爱心理学》（The Psychology of Love）- 罗伯特·斯特恩伯格（Robert J. Sternberg）

【5】《人际关系沟通》（Interpersonal Communication: Relating to Others）- 斯蒂文·A. 莱尔（Steven A. Beebe）和苏珊·J. 莱尔（Susan J. Beebe）

【6】《社交心理学》（Social Psychology）- 大卫·迈尔斯（David Myers）

【7】《人际关系的心理学》（The Psychology of Interpersonal Relations）- 弗里茨·海德勒（Fritz Heider

【8】《爱情心理学》（The Psychology of Love）- 罗伯特·斯特恩伯格（Robert J. Sternberg）

【9】《恋爱的艺术》（The Art of Loving）- 埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）

【10】《恋爱心理学》（The Psychology of Love and Hate in Intimate Relationships）- 约翰·R. 杰克逊（John R. Jackson）

【11】《爱情的五种语言》（The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts）- 加里·查普曼（Gary Chapman）

【12】《恋爱的心理学》（The Psychology of Romantic Love: Romantic Love in an Anti-Romantic Age）- 罗伯特·艾尔丰德（Robert A. Johnson）

【13】《恋爱心理学：理解爱情的科学》（Love: The Psychology of Attraction）- 卡罗尔·封格尔（Carole Wade）和卡罗尔·泰维斯（Carol Tavris）