

# 社会转型期青年恋爱的心理困扰分析

■ 任 飞

(北京社会管理职业学院 招生就业处,北京 101601)

**【摘要】** 社会转型给青年婚恋带来重大影响,使其在恋爱心理上产生诸多困扰。这些心理困扰表现为情感上敏感脆弱,在恋爱中产生自卑、逆反等心理;认知上定位不准确,不能客观看待爱情,盲目讲求爱情至上;行为上缺乏自制力,容易发生不当性行为、暴力行为或自伤行为。排解青年恋爱的心理困扰需要加强恋爱能力的培养,提升情感耐受性;加强恋爱观的引导,从认知上正确定位爱情;加强恋爱责任感的教育,学会在感情中理性而为。青年的婚恋不仅是青年人的终身大事,而且关系家庭的安宁和社会的稳定,政府、社会、学校和家庭应合力发挥积极的引导作用。

**【关键词】** 社会转型 青年恋爱 心理困扰 能力培养

改革开放三十多年来尤其是进入 21 世纪后,我国经济、社会、文化及人们的观念等各方面都发生了巨大变化。当前,我国仍处于重要的社会转型期,随着经济体制的转型、社会结构的变动和社会形态的变迁,人们的行为方式、生活方式和价值体系等都发生了明显的变化,深刻地影响和改变了当代青年的恋爱心理和行为。经济增长带来的物质丰富,城镇化进程的加速和城乡二元结构的长期存在,网络信息科技的推广应用和大众传媒的诱导,文化和价值观的多元化与青年主体意识的增强,以及男女性别比例的失衡等,使不少青年迷失了恋爱的方向并产生诸多困扰,青年恋爱的失范现象引起了社会的广泛关注。

## 一、青年恋爱心理的基本特征及其影响因素

### 1. 青年恋爱心理的基本特征

恋爱心理,是指人们在生理成熟、心理发展的基础上和一定社会环境的影响下,以自我意识为标志,表现出来的对异性情感上的喜欢、认知上的认可和行为上的靠近,以及由此产生的各种心理现象的总和。

情感因素是恋爱心理的核心内容。每一段恋爱都是由双方情感上的吸引而引发的。Watson 认为爱情是一种由性感带来的刺激引发的天生的情感。Sternberg 则认为人类爱情包括三种成分:亲密、激情和承诺。亲密与激情成分都是指在爱情中能促进亲近、连属、结合等体验的情

收稿日期:2016-01-03

作者简介:任 飞,北京社会管理职业学院招生就业处副教授,公共管理硕士,主要研究青年教育与青年工作。

感,它能引起温暖、幸福、狂喜等体验。之后两个人通过不断的接触,从而建立起深厚的情感积淀,形成依恋关系。Hazan 和 Shaver 将成人的爱情关系视为一种依恋过程,即伴侣建立爱情连结的过程,就如婴儿在幼年时期与双亲建立依恋情感连结的过程一般<sup>[1]</sup>。

认知因素是恋爱心理稳定的保证。就恋爱的认知方面而言,恋爱双方会在情感的积淀下,逐渐理性地接纳对方的外貌、性格和价值观等个人特点,从整体上对其进行客观的判断,从而继续维持稳定的恋爱关系。依恋理论对此做出了解释:恋爱其实也是一种对他人人际关系的稳定认知模式,它源自儿童时期个体对自我及重要他人的人际认知模型。这种认知模型会决定个体日后处理关系的反应方式,在个体成熟后的恋爱过程中持续发挥作用。恋爱的认知过程强调对关系价值的认可和接纳,对于青年人而言,客观看待恋爱的重要性,理性看待恋爱对象,确立正确的恋爱价值观,都是恋爱认知内容中至关重要的组成部分。

行为是恋爱心理的外在体现。从行为的角度来看,恋爱会让双方相互靠近、为彼此付出、对未来有所规划、有成熟的性行为、结婚生子、组建家庭等。许多心理学家也从理论的角度对此进行了解释。如 Swenson 认为爱情就是行动,包括赠送礼物、共同活动和袒露私密信息等。Yela 区分出爱情的 4 个因素:性的激情、浪漫的激情、亲密和承诺。其中承诺是指对恋爱关系的一种中长期的打算,表明其愿意为这段关系贴上恋爱标签和至少维持一段时间的关系。

对恋爱心理的上述特征,青年人如果把握不当,可能会在情感、认知和行为三个方面产生心理困扰。青年的恋爱状况一直都是社会普遍关注的问题,当前,伴随着改革开放和互联网普及成长起来的新一代青年已经进入婚育年龄,巨大的社会变革在这一代青年身上留下深深的烙印,对其各个方面产生了重大的影响,青年人在恋爱过程中面临着上一代人未曾遇到的困扰。

## 2. 影响当代青年恋爱心理的时代因素

时代变迁和社会变革在深层次上影响着当代青年的婚恋观念、心理与行为。在影响青年恋爱心理的诸多外在因素中,以下三个时代因素的作用尤为突出。

一是青年人口的流动。20 世纪 90 年代以来,中国人口出现地区之间频繁流动的现象。人口频繁迁移流动是社会现代化的重要特征之一。现代化的推进导致人们的生活节奏不断加快,社交圈子不断扩大。特别是以工作、生活为目的的异地居住青年是流动人口的主体,这些人又正是谈婚论嫁的适龄群体。人口流动对青年的婚恋交友、情感诉求、心理需求、幸福指数等方面的影响正变得日益明显。

二是性别比例的失调。根据国家统计局的数据,从 1980 年到 2014 年,中国一共出生了 6.75 亿人,这 35 年的平均性别比是 114.7。按性别比的正常值推算,男性比女性多出了三千多万人。有专家断言,出生性别比失衡的直接后果就是发生“光棍危机”。“光棍危机”将在 2020 年左右集中显现,这对当代青年恋爱及其心理是一个非常重要的影响因素。

三是网络的发展。网络已经成为人们生活必不可少的一部分,截至 2015 年 6 月,全国网民人数达 6.68 亿<sup>[2]</sup>,而青年是上网的主要群体。网络对青年爱情观的影响既有积极的一面,也有消极的一面。青年的世界观、人生观和价值观均处于形成阶段,爱情观也在建立的关键时期,但由于成熟不足,感性有余,缺乏理性的判断和分析能力,十分容易受到网络描绘的“灰姑娘变公主”、“丑小鸭变白天鹅”、“亲密爱人变恐怖情人”等的影响,由此在爱情面前或一味地憧憬美好,或手足无措、裹足不前,乃至走向极端。

## 二、当代青年恋爱心理困扰的表现形式

如上所述,受社会等外在环境的影响,加之自身心理的不成熟,青年在恋爱过程中常常出现

各种困扰。这些心理困扰主要表现在情感、认知、行为三个层面。

### 1. 情感上敏感脆弱

青年人的心理往往不够成熟,导致其在受到不良文化环境、破损家庭环境及有害社会风气等外在因素的影响后,容易变得敏感脆弱,在恋爱中产生自卑、逆反和单相思等心理。

一是自卑心理。美国心理学家艾利斯认为,自卑、焦虑等一些负性的情绪是由个体对事物的某些不合理观念和不恰当的看法造成的。青年的恋爱自卑心理主要包括两种:一种是恋爱挫折归因不当。如因失恋、单相思或男女交往受阻而怀疑自己的恋爱能力,进而发展为怀疑自己的各种能力。一种是自我评价不当。一些青年因自己的体形特征、外貌、经济状况、家庭地位等不如意,对自己评价过低,形成了消极的恋爱心理定势,产生了孤独和压抑的情感体验。这两种恋爱自卑心理是自我性爱意识发展障碍和自我情爱能力评价不当的结果。例如,在2014年上海电视节上,青年演员郑爽在现场单方面表示已与张翰分手,并称她这样做的原因完全是出于自卑,而且未与张翰商量。通过分析不难看出,郑爽的自卑主要包括两个方面:(1)容貌自卑。在大众眼中,郑爽已经是标准意义上的“美女”,而她为了更加自信,选择了整容。(2)地位落差。张翰因《一起来看流星雨》一夜爆红,郑爽却一直不温不火,他们在影视界的悬殊地位进一步增加了她的自卑感。正是在容貌、事业等方面的自卑心理的长期作用下,郑爽产生了负面情绪,最后把负面情绪宣泄在感情中,促使对方远离。

二是逆反心理。恋爱逆反心理具体表现为以逆反的状态、故意的对立态度、不顾实际状况的方式来表达自我的恋爱个性。产生恋爱逆反心理者往往在过去的生活中有不愉快经历,或者在现实中被严格管教。有的青年因幼年承受了父母离异的变故,有的因遭受过性侵害等经历而产生了伤痕记忆,成年后对婚姻、性爱抱有强烈的怀疑、抵触情绪,并常常以与父母长辈对立的态度处理婚恋问题。2014年《我是演说家》最受关注的人物当属曾经的话题女王苏紫紫。作为创作者,王嫣芸以“苏紫紫”之名,用身体创作了《采访》《泼墨》《看客》等行为作品,被德国部分媒体称为“中国最年轻、最具震撼力”的艺术家。王嫣芸在一档综艺节目的现场讲述了父母离异对她家庭生活的影响,她说:“我无数次渴望爱与被爱,又无数次警告自己,别傻了,爱就代表着要被伤害。在和丈夫刚刚相遇和相处时,我也是如此。我经常离家出走,丈夫一次又一次把我找回来,告诉我他是我的爱人,我的家人。我禁不住冷笑,什么是爱,要怎么爱,什么是家,哪里才有家?持续不断的失望之后,丈夫忍无可忍,他跟我说,王嫣芸,你为什么一定要这样,为什么一定要把所有的人逼上离开你的绝路?我又冲进房间,我想要收拾行李,想要离开这里,逃离那个我不想面对的僵局。”<sup>[3]</sup>透过王嫣芸发自肺腑的诉说,我们能够深深地感受到她内心的挣扎,这种挣扎恰恰来自于她自身复杂的成长经历,表现为对生活强烈的逆反和对抗,最后投射在了她的婚姻生活中和行为艺术里。

三是单方面过多投入感情。青年人容易单方面地投入情感,陷入单相思而难以自拔。一方有情,一方无意,这就是单相思。过度的单相思会导致严重的心理失调,造成心理疾病。单相思通常以3种形式表现出来:第一种是内心爱慕对方却不敢表达出来,在纠结不安中痛苦不堪;第二种是爱意表达后遭拒但仍痴心不改,向着偏执的方向滑落;第三种是将对方的友谊误解为“爱情”。许多人在成长过程中都曾有过这样的情感体验:偷偷地迷恋一个人,感觉他(她)身上有种不可抗拒的吸引力,时时刻刻留意对方的一举一动,并一厢情愿地倾慕和爱恋。青年人由于初涉爱河,对爱情存在较强的羞涩感和胆怯感,而爱情的神秘又极易使一些人因一些偶然的因素激发起对某人的强烈眷恋,从而陷入虚幻的爱情漩涡无法自拔。2007年曾轰动一时的甘肅少女杨丽娟狂追港星刘德华的事件,就是一种典型的单相思行为。

## 2. 认知上定位不准确

当前人们的交往方式较之于之前发生了很大改变,青年人在认知他人的过程中,由于环境的作用而产生偏差,不能客观看待爱情,恋爱价值观不正确,盲目强调爱情至上。

一是受晕轮效应影响,看待爱情不够客观。青年人在恋爱中往往不能客观看待爱情以及恋爱对象,容易被晕轮效应迷惑。晕轮效应是指在人际知觉中以点概面或以偏概全:当一个人的某种品质给人以非常好的印象时,在这种印象的影响下,人们对这个人的其他品质也会给予较好的评价。这种强烈知觉像月亮的光环一样,向周围弥漫扩散,从而掩盖了其他品质或特点。青年在恋爱过程中常常由于晕轮效应而产生对自我或者对对方的认知偏差。两个相爱的人在一起,会觉得对方身上都是优点,其实刚喜欢一个人的时候,只是喜欢对方表现出来的某一方面的优点,但经过晕轮效应的扩大后,就会觉得对方身上全是优点。这种情况在网恋中表现得更加突出。网络作为一种虚拟的交流方式,与面对面交流不同,网恋更容易使人产生晕轮效应。

二是价值观不正确。择偶是一个人根据自己的价值观,对日后一起生活的伴侣进行选择的过程。择偶的目的就是结束独居生活,与自己所选择的配偶生活在一起,共度人生<sup>[4]</sup>。在这个过程中如果价值观不正确,动机不纯,往往会造成不良后果。例如,小Q在相亲网站结识了小C。小C每天驾驶名车接送小Q上下班,带她出入高档场所娱乐消费,声称自己经营一家文化公司,并带小Q到家里见过父母,声称父母均为部队高官。小Q还曾看到过小C的国外名校毕业证。这一切对她而言是那么真实而美好。相处数月后,小C开始找各种理由向小Q借钱,小Q为此向亲友筹集了近百万元,还到银行办理了40万元小额贷款。不料一个月后,小C因涉嫌信用卡诈骗被公安机关抓获,小Q这才知道自己完全处于小C精心设计的骗局之中<sup>[5]</sup>。小Q出于对金钱的向往而选择和小C发展一段恋爱关系,最终导致自己被骗。

三是盲目追求爱情至上。恋爱是一种美好的人生体验,它是人生的重要组成部分,但不是人生的全部。唯爱情至上容易将爱情、学业、事业三者分离,舍本逐末,没有意识到学业和事业才是青年人最重要的追求。例如,C某,女,某大学2005级艺术设计专业学生。入学时比较内向,除宿舍同学及个别同学外,较少与他人交流,平时遇到不开心的事情就用哭来发泄。大二时,C某交了一名男友,对他用情专一且付出很多,后因男友用情不专而分手。这段感情给C某带来极大的伤害,她经常独自哭泣,几位关系较好的同学开导C某,但成效不大。室友的愉快情绪总会被C某的悲伤破坏,为此C某与同学、室友间的人际关系变得紧张,她的成绩也越来越差。C某从小由爷爷奶奶抚养长大,父母常年在外打工,对她关心较少,母亲一直不允许她与男生交往,所以她也不愿与父母交流感情生活,而且还和母亲产生了一定的矛盾<sup>[6]</sup>。爱情至上的认识使得C某在处理学业、亲情、友情方面存在极大的心理困扰,导致她沉浸于过去的恋爱中不知如何走出来,内心极度矛盾痛苦,严重影响了学业和自己与亲友之间的关系。

## 3. 行为上缺乏自制力

自制力是一种自我控制能力,是一种意志力的体现。它不是与生俱来的,需要在生活中不断磨炼才能拥有。而随着生活水平的提高,当代青年在生活中往往缺少磨炼,因此缺乏足够的自制力,在恋爱中容易发生不当性行为、暴力和自伤等不良行为。

一是发生不当性行为。青年人在恋爱中的行为失当主要表现为4种:(1)轻率地确定恋爱关系。有的青年搞所谓“闪恋”,认识没几天就海誓山盟,如胶似漆,当发现大的问题时,又难以处理。(2)过早地亲昵。进展太快的爱情,更多的只是一种激情,往往难以维持长久。(3)脚踏两只船,搞三角恋爱。这是一种极其不道德的行为。(4)发生婚前性行为。例如,2014年暑假,广东佛山小学刚毕业的小珍,频频找各种借口不回家过夜。9月,经医院诊断,小珍竟已怀孕2个多月。通过问询才得知,使小珍怀孕的是同年级14岁的小刚。家长这才知道暑期小珍不回

家是和小刚在外面出租房里同居。家长带小珍做完人流后,小珍躲在家里以泪洗面。学校为了消除这件事带来的不良影响,最后让小珍转学,并开除了小刚<sup>[7]</sup>。近年来像小珍这种未成年人早孕的案例逐年增多,许多都是未成年人行为失当所造成的。青少年对异性充满好奇,加上缺乏性教育,会不考虑后果而冲动地发生性行为,最后对自己的身体和心理都造成极大的伤害。

二是实施暴力行为。恋爱是一种强烈的情感活动,恋爱中当事人因感情纠葛而欲爱不能、欲罢不忍,产生强烈内心矛盾与感情冲突的情况并不鲜见。面对感情纠葛,有些青年不能正确处理而造成严重后果。例如,曾参加2010年《快乐男声》、2013年《中国梦之声》的张天野因怀疑女友与他人关系暧昧,持刀至女友看球的静安工人体育场,将他认为的“第三者”杜某捅成重伤<sup>[8]</sup>。2015年3月,《央视实习女主播被男友7刀砍死》《90后求爱遭拒杀学妹》等成为各大门户网站广受关注的新闻。近年来,赴海外留学的青年越来越多,发生在留学生群体中的感情纠葛也呈上升趋势。2014年9月18日,中国籍女大学生邵童在美国爱荷华州被男友李向南杀害;2015年9月30日,21岁的美国印第安纳大学中国籍学生王姚琳被男友肖传林杀害……一个个年轻生命的逝去,留下的是家人和亲友无尽的悲伤。在这些案例中,青年人都是因为感情受挫而发生极端行为、酿成恶果。有专家指出,由于多种因素的作用,部分年轻人心气浮躁,遇到感情问题不知如何处理而容易酿成大错,从而使“亲密爱人”变成了“恐怖情人”<sup>[9]</sup>。

三是引发自伤行为。爱慕的对象拒绝建立恋爱关系或恋爱中一方提出中止恋爱关系,往往会给另一方带来严重的负性心理,如难堪、羞辱、失落、悲伤、孤独和绝望等。如果这些消极心理得不到及时排解,容易引发自杀、自伤等行为。2014年底,衢州某中学17岁的高一学生小杰从三楼教室跳下,所幸无生命危险。原来小杰喜欢上了一位女同学,当他鼓起勇气向这位“女神”道出了自己的心声后,遭到对方的委婉拒绝。小杰一直以来都没受过什么挫折,突如其来的打击让他慌了神。当晚7点40分,小杰便纵身从三楼教室的窗户跳下。如今的小杰非常后悔自己当时的行为,而“女神”在得知小杰坠楼的消息后也是情绪低落,后悔自己没有多劝导他<sup>[10]</sup>。

### 三、当代青年排解恋爱心理困扰的建议

当代青年处于物质生活丰富、文化价值多元、新媒体传播全覆盖的新时代,多元的环境使他们的恋爱动机、恋爱行为变得复杂化,从而带来很多恋爱心理困扰。如何引导青年树立正确的恋爱观,培养他们享受爱情、经营情感、追求幸福的能力,亟需引起国家、社会和家庭的重视。

#### 1. 加强恋爱能力的培养,提升情感耐受性

一是学会自爱。自爱会让人以包容的态度去发展恋爱关系,因为“我怎么爱自己”与“我怎么爱别人”实则是同一个问题。学会爱自己,首先要认清自己,正确、深入地认识自己的身体、内心、个性、形象,进而让自己去感知、认识自己思想深处的精神,接受自己的本质,忠于自我。当看轻自己、逃避自己、充满抵御和攻击性或愤世嫉俗时,就要依靠真实的自我来帮助自己选择如何爱、怎么爱。

二是学会平等相处。有平等才能有爱,在恋爱过程中,要注意平等相处。虽然陷入爱河的人往往会认为没有谁比对方更好,没有谁比对方更可爱,但不能因此失去自我。只有平等相爱,在恋爱中相互扶持,才能展现各自最好的一面而使双方和谐相处,否则就会引起恋爱关系中的“权力斗争”,在相互交往中产生各种摩擦和矛盾,最终导致双方关系失衡甚至分手。

#### 2. 加强恋爱观的引导,从认知上正确定位爱情

一是树立正确的恋爱观。正确的恋爱观能帮助青年处理好物质与感情、事业与感情之间的关系。马克思曾指出,两性关系是人和人之间的直接的、自然的、必然的关系,恋爱关系要建立

在一定的经济基础之上,以互爱为关系纽带,发展培育直至建立婚姻。

二是强化政府、学校和家庭的引导功能。政府、学校和家庭应发挥合力,引导当代青年树立科学、正确的婚恋观。政府应创设良好的社会环境,净化新媒体宣传阵地,坚决抵制庸俗、低俗、媚俗的恋爱文化,查处黄色影视作品、色情网站,营造健康向上的情感舆论氛围。学校特别是高中、高校应当更新教育内容,开设爱情观教育、性健康教育、婚姻家庭观教育等课程,重视对青年的恋爱心理辅导,建立有效的预防与干预机制,帮助青年解决恋爱心理问题,释放心理压力,引导其理性地恋爱、择偶。家庭应创设健康和睦的生活环境,在给予孩子丰富物质条件的同时,加强与子女的心理沟通,关注他们的思想动态,培养子女形成健康的恋爱心理。

### 3. 加强恋爱责任感的教育,学会在感情中理性而为

一是合理表达爱意。合理表达爱意对于青年恋爱而言十分重要,很多问题的产生并非因为不爱对方,而是因为没有用对方认可或理解的方式去表达爱。爱是需要用对方看得见、感受得到并能接受的方式进行沟通的。真正的爱情当然需要而且能够接受时间的检验,但是,爱既要持久,也离不开恰当的表达。

二是要懂得拒绝。面对别人的示爱,如果不愿接受就要果断地拒绝,不可犹豫不决或态度暧昧。爱情不能强求,虽然拒绝可能让对方难过,但如果屈服于对方的穷追不舍,发展下去可能给对方造成更大的伤害。不过,拒绝要讲究方式方法、技巧策略,可以根据对方的个性特点把握好拒绝的时间,选择冷处理、书信或面谈等方式。拒绝别人的示爱时,切不可取笑别人、炫耀自己,而应冷静平和但明确地表明自己的态度。

三是加大投入,努力经营爱情。爱情需要用心经营,青年人在经营感情方面往往投入不够。在恋爱阶段直至走进婚姻生活后,任何爱情都会遇到不可避免的问题和矛盾,如果双方不想设法去解决问题、不努力去维护感情,爱情很容易触礁。经营爱情要舍得付出,付出才会有收获;要懂得理解,换个视角想问题;要善于宽容,不能用自己的或理想化的标准去要求对方。总之,与传统社会里的爱情相比,当代青年的爱情有许多不同。社会的转型使爱情的界定、内涵和特征等都发生了变化,如何把握和经营爱情值得每个当代青年深思。

## [ 参 考 文 献 ]

- [1] Hazan C, Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(3): 511.
- [2] CCNIC:《2015 年第 36 次中国互联网络发展状况统计报告》, [http://news.hebei.com.cn/system/2015/07/23/015995392\\_01.shtml](http://news.hebei.com.cn/system/2015/07/23/015995392_01.shtml)
- [3] 王嫣芸:《我赌你值得相信》, [http://www.iqiyi.com/v\\_19rmz4sr8.html](http://www.iqiyi.com/v_19rmz4sr8.html)
- [4]《择偶》, <http://baike.baidu.com/view/1763315.htm>
- [5]《相亲网站结识富二代男友为其借债百万 痴情女背巨债》,载《北京晚报》,2015 年 1 月 15 日。
- [6]《大学生恋爱观察案例探析》, [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_73c203aa0100s2xx.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_73c203aa0100s2xx.html)
- [7]《12 岁初一女生怀孕失学 坚称与“孩他爸”是真爱》, [http://article.cyol.com/news/content/2014-11/25/content\\_11004328.htm](http://article.cyol.com/news/content/2014-11/25/content_11004328.htm).
- [8]《“快男”张天野行凶被批捕 因感情事刺伤他人》,载《广州日报》,2014 年 10 月 28 日。
- [9]《女主播被男友 7 刀砍死 亲密恋人缘何成恐怖情人》,载《中国青年报》,2015 年 3 月 22 日。
- [10]《17 岁男生向女孩表白遭拒不堪打击从 3 楼跳下》,载《中国青年报》,2015 年 1 月 14 日。

(责任编辑:刘向宁)