

回应大学生心理刚需 引导他们在婚恋问题上做出高质量选择

沪上高校爱情课为什么长红不衰

今年全国两会期间,央视评论员白岩松提出打造“爱情友好型”社会,青年婚恋情感话题引发社会广泛关注。在上海,多所高校爱情课近年来接连“出圈”,成为学生抢破头的热门“网红课”。Z世代爱情观呈现哪些新特征?高校如何用专业课程为青年解开情感困惑?本报记者专访三名深耕青年情感教育的高校教师,她们纷纷揭秘爱情课授课逻辑,解读当代大学生爱情观变迁,探讨如何引导青年树立理性、健康的亲密关系认知。

青年报首席记者 范彦萍

爱情课选课爆满

周四清晨8点,上海大学宝山校区F楼306教室座无虚席,上海大学社会学学院副教授刘春燕的“爱情社会学”课准时开讲。这门始于2016年的通识课,开设至今已有10年,是上海大学社会学系的热门课程之一。这门课有70个上课名额,每学期都有超200名学生报名,第一轮选课便直接爆满。

记者在课堂上看到,这门课没有枯燥的理论灌输,而是以案例讨论、小组互动、实践作业为核心。

课后,四名选课学生分享了自己选课的经历和课堂收获。单身的帕丽旦·买买提于苏甫坦言,自己长期陷入封闭社交,还被网络上“爱情浪费时间、过于利益化”“不谈恋爱就是命好”的观点影响,对爱情充满抵触。“社交媒体把爱情说得要么极端美好,要么彻底破碎,让我越来越不想恋爱。”上了几节课后,她的想法发生了转变,课程里的分组讨论、身边真实爱情案例的分享,让她摆脱了非黑即白的极端认知,回归到中立理性的状态。“老师让我们明白,爱情不能过于算计,网络上的片面观点并不能代表现实。”温和的互动环节也让性格内向的她倍感舒适。“不会让i人感到不自在,反而能慢慢打开自己。”

社会学专业的杨旭东平时常为身边的异性朋友充当树洞,倾听她们的情感创伤。于是,他带着“解惑”的想法选了这门课。课堂上,古希腊爱神的故事让他印象深刻:“小爱神相较于大神并不完美,这就像人类的爱情一样,没有绝对的圆满。”他在长达一个多小时的小组讨论中感悟到,现代社会流动性变强,婚姻契约的稳定性下降,亲密关系本身,才是维系爱情的核心。

已有女友的朱同学的选课目的十分明确——学习恋爱技巧,拒绝快餐式爱情。“和女朋友相处时,我们总会因为鸡毛蒜皮的小事产生矛盾,比如无法完成约定就会陷入冷战,双方互不让步。”这堂课让他明白,亲密关系里没有绝对的对错,理解与妥协才是感情长久的关键,“以前我不愿意轻易让步,现在学会了敞开心扉沟通,我们的吵架次数明显减少了。”朱同学透露,课程接下来会进入“实战环节”,教授如何建立亲密关系等实用内容,这让他格外期待。

文科实验班的周伊人则是出于对爱情

的好奇选课:“爱情是校园永恒的话题,我一直疑惑,看似般配的两人为什么会分手,期待与现实不匹配时,爱情该如何维系。”课程从心理学、社会学等跨学科视角解读爱情,对25种爱情故事的剖析,对AI恋人、宠物恋人等新型关系的讨论,让她意识到爱情是一道复杂的谜题:“人是复杂的,年轻人追求单纯的关系,才会把情感寄托在虚拟对象或宠物身上,爱情的边界正在被时代重新定义。”

作为课程主讲人,刘春燕的授课观点跳出了常规的情感说教,以社会学视角直击Z世代爱情困境的核心。她坦言,开设这门课的初衷,是响应学校通识课建设的要求,选择“爱情”这一青年最关注的话题。但开课之初她便发现,10年前社会学关于爱情的理论极度匮乏,经典社会学理论排斥情感这类“非理性”议题,直到找到被忽视的社会学家齐美尔的理论,才逐步搭建起课程的学术框架。

经过10年教学与调研,刘春燕总结出当代大学生最核心的情感问题:恋爱恐惧、恋爱避免,无恋爱欲望的学生占比持续上升。早期调查显示,课堂上约1/3的学生从未有过恋爱经历,如今这一比例还在增加。她指出,技术、商品化、人口流动是重塑青年爱情观的三大核心因素,虚拟游戏、AI恋人、情感商品让年轻人沉溺于网络情感,与现实中的交流越来越少。本该作为工具的科技,反而操控了人的情感,导致年轻人现实交往能力退化、爱的能力不断消失。

刘老师曾在课堂上发起一项小调查,“爱情在你的生活中占据多大比例”,不少学生直言占比为0。她风趣地反问道:“既然爱情在你们的生活中毫无分量,那又为何专程来选这门课?难道是为了学习如何避开爱情吗?”

“很多年轻人说自己单身是自由选择,其实并非如此,他们是被社会洪流裹挟的被动单身。”刘春燕在课堂上反复强调,年轻人并非“爱无能”,而是选择太多失去了自我判断能力,“就像吃饭时面对无数菜品,反而不知道吃什么”。她对放任青年“不恋不婚不育”,也不盲目鼓励恋爱,而是通过小组破冰、深度交流等实践环节,引导学生回到现实人际交往中。“爱情最珍贵的核心是人与人的真诚交流,情感支持与相互滋养,才是亲密关系的本质。”

告别“爱无能”误区

如果说上大的爱情社会学聚焦社会结构对情感的塑造,复旦大学社会发展与公共政策学院副教授、复旦大学家庭发展研究中心主任沈奕斐与心理学教授陈斌斌合作开设的“亲密关系”等相关课程,则从社会学与心理学双视角,为学生拆解数字时代的爱情逻辑,成为复旦校园里备受追捧的情感通识课。

沈奕斐介绍,课程的核心是从性别体验、关系建构的角度解读亲密关系,而非市面常见的恋爱技巧指导。课程内容会根据学生期中作业的选题动态调整。

她认为,虽然爱情课的底层逻辑一直很稳定,但不同时期学生关注的情感焦点有所不同。“比如早期课程中,学生最关心‘如何找到合适的人’‘如何脱单’;近几年,学生的关注点转向了亲密关系的边界感、暧昧关系的界定、伴侣与异性互动的尺度、情感中的自我保护等。”

面对AI恋人、虚拟情感等新兴现象,沈奕斐透露,下一学年的亲密关系课程将专门增设相关议题,而在此之前,已有学生在“婚姻与家庭”相关课程中提出过这类问题。在她看来,大学爱情课的价值,是用学术思维引导学生深度思考,而非简单评判“好与坏”。课程会深入讨论“门当户对”的现实意义、亲密关系中的财务沟通、情感合作等务实话题,让学生明白,亲密关系不只是“聊得来”,更是长期的合作与适配。

针对当下“年轻人爱无能”的社会论调,沈奕斐提出了不同看法。

沈奕斐认为,年轻人只是将情感精力投向学业、自我成长等领域,“恋爱不是人生必修课,不必急于在某个阶段完成”。她还纠正了社会上对于“父母对年轻人催婚”的普遍认知,指出00后、05后学生的父母多为70后、80后,代际观念趋于开放,来自家庭的婚恋压力正在变小。

对于“不婚不育保平安”的说法,沈奕斐在课堂上会用理论工具帮学生厘清误区。“这种说法逻辑上是站不住脚的。婚姻能起到‘堡垒作用’,我会和学生梳理婚姻的底层逻辑,让他们了解亲密关系链接的重要性。真正的情感独立,是看清亲密关系的本质后做出自主选择,而非被动逃避。”

文学里的爱情启示

华东政法大学文伯书院教授杜素娟常在中外文学课堂上,通过经典文学作品为学生解读爱情与亲密关系,让文学这门“人学”,成为青年情感认知的“启蒙课”。在她看来,文学作品中凝结着前人对两性关系的深度思考,能为缺乏情感认知的年轻人,提供跨越时空的参考。

开课20多年来,杜素娟见证了代际爱情观的巨大变迁。她回忆,自己刚任教时,学生对爱情的认知偏向传统浪漫主义,推崇“飞蛾扑火式”的牺牲与付出,在讲解《一个陌生女人的来信》时,有学生会抹眼泪;而如今的05后学生会对此种极致的情感打个问号,他们的主体意识极强,不再认同单方面的奔赴,反而会质疑“为爱情牺牲自我是否值得”。“现在的学生追求平等、双向滋养的亲密关系,这种观念的转变,是青年情感认知的进步,更

健康也更理性。”

这种转变的背后,是年轻人人生价值排序的重构。杜素娟观察到,现在的大学生不再把爱情、婚姻视为人生的“必须完成的KPI”,而是将绩点提升、个人能力发展、职业规划放在首位。“以前的学生可能大一就会谈恋爱,现在不少学生大三都没有恋爱的想法,她们更在意自我价值的实现”。

面对社会上对年轻人“不恋不婚”的批评,杜素娟明确表示:当代年轻人的婚恋观没有问题,反而更具主体性与理性。年轻人并非抗拒爱情与婚姻,而是清醒地意识到,传统婚恋模式会影响个人事业发展。作为上海市人大代表,她曾提出建议,推行夫妻双方共休带薪产假,从社会制度层面减少育儿焦虑。

杜素娟反对用道德指责年轻人的婚恋选择,她将社会婚恋困境比作“抛锚的汽车”,比起指责汽车“为何不前行”,更应该找到问题根源、提供社会支持。她直言,催

婚不育是“帮倒忙”,恋爱婚姻是两个人的长期相伴,绝非“差不多就行”,盲目进入婚姻只会降低生活质量。

在她的课堂上,始终传递着“尊重个体选择”的理念:婚恋没有统一标准,早婚有早婚的幸福,晚婚有晚婚的从容,40岁不结婚也值得尊重。“真正理性的社会,不是把所有人赶进婚姻,而是让走进婚姻的人都能获得幸福。”杜素娟认为,高校的婚恋教育,核心不是“劝婚劝恋”,而是帮年轻人读懂爱情与婚姻的本质,做出适合自己的高质量选择。

从上海大学的社会学解剖,到复旦大学的亲密关系剖析,再到华东政法大学的文学里的爱情……上海高校的爱情课,以不同视角为Z世代搭建了情感认知的平台。这些课程没有灌输标准答案,而是引导青年看清社会变迁、认清自我需求,找到属于自己的亲密关系。这也正是高校爱情课的真正意义:帮年轻人学会爱自己、爱他人,在成长中拥有完整的情感能力。



沪上高校开设的爱情课深受大学生欢迎。
青年报记者 吴恺 摄

■新闻延伸

别让“婚恋疏离”成为潮流

建议团组织从“牵线”到“赋能”
帮青年补全“爱的教育”这一课

“不谈恋爱、不结婚、不买房、不生娃”,曾几何时,“四不青年”的标签让社会对当代年轻人的婚恋观充满担忧。然而,真实的图景远比标签复杂。2026年,上海杉达学院大四学子叶沛妮在团奉贤区委实习时,通过与同龄人的深度访谈,发现所谓的“疏离”并非拒绝爱,而是在呼唤更适配的连接。她建议团组织从“牵线”到“赋能”,帮助青年补全“爱的教育”这一课。

青年报首席记者 范彦萍

解读青年“婚恋疏离”

“我发现,大家嘴上说着‘单身万岁’,但眼神里其实藏着对美好关系的向往。”今年,叶沛妮用一个寒假的时间,完成了一份特别的札记——《“我”与“我们”的疏离》,撰写了一份关于同龄大学生婚恋观的深度访谈。这份访谈在团区委公众号发布后,引发了许多年轻人的共鸣,也为团组织如何更好地服务青年情感需求提供了宝贵的一手资料。

叶沛妮访谈了5名身边的同龄人,最终选择了4名极具代表性的年轻人。第一名是在虚拟世界里体验着“被爱”感觉的女生绵绵,她告诉叶沛妮:“这更像是一个情感实验室,让我知道自己喜欢什么样的相处模式。这并非逃避现实,而是在安全的环境里探索自我。”

男大学生小林则是个“计划控”,他的人生规划表里,学业事业占70%,社交占20%,恋爱占比为0%。他坚信“先立业后成家”,把恋爱看作一个需要满足诸多前提条件才能启动的“项目”。有英国留学经历的多多,对婚恋的看法更为审慎,她会认真讨论婚育权益、财产分配等现实问题,用理性的“疏离”来规避潜在的风险。正在恋爱的雨雨则代表了另一种声音:“恋爱是锦上添花,不是雪中送炭。”她享受着爱情带来的快乐,但也保持着独立的自我。

叶沛妮总结道:“他们的‘疏离’,不是拒绝连接,而是一种‘战略暂停’。他们渴望的是更平等、更安全、更能让自己舒服的亲密关系。”基于此,她提出了一系列接地气的建议。

在叶沛妮看来,疏离背后,普遍存在着一种“能力焦虑”。她建议团组织从“牵线”到“赋能”,帮助青年补全“爱的教育”这一课,教会青年如何沟通、如何设立边界、如何化解冲突、如何识别不健康的关系。叶沛妮认为,高度目的性的相亲联谊,恰恰可能加剧小林们的计算焦虑和绵绵们的社交压力。青年需要的是更自然的“相遇”场景。共青团应大力培育基于兴趣、志愿、学习而形成的主题社群与轻型活动——从户外徒步、剧本杀、读书会到技能工作坊。在这些场景中,关系的起点是“共同的爱好”或“共同在做的事”,而非“寻找伴侣”。这为青年提供了低负担、高认同感的社交土壤。

她还建议,共青团组织可以链接专业资源,提供务实支持,将青年脑海中模糊的担忧转化为可应对的方案。例如,开设“婚恋法律与财务常识”公益课堂,组织关于“职业发展与家庭规划平衡”的经验分享,或提供心理健康支持资源。这些举措不催促结婚,而是帮助青年扫清理性抉择道路上的信息障碍与顾虑,让他们感到组织是共同面对现实难题的伙伴。

爱情是一种需要学习的技能

“我们的学生,在学业上是佼佼者,但在情感问题上,却常常像小学生。”上海师范大学心理学院教授赵欢欢在谈及高校爱情教育时,不无感慨地指出。

她介绍说,以上师大为例,尚没有开设专门的“爱情心理学”课程,相关内容往往只是人际关系等课程中的一小部分。然而,从校园心理咨询的案例来看,情感困惑、人际矛盾却是学生咨询的“重灾区”之一。这形成了鲜明的对比:一方面是学生对爱情知识的迫切需求,另一方面却是教育供给的明显不足。

赵欢欢分析说,当代青年并非不渴望爱。AI相亲软件在高校的高注册率,就是他们渴求情感连接的直接证明。但问题在于,算法推送和信息茧房,让他们接触到大量负面的婚恋信息,从而削弱了主动追求爱情的动力。“一些学生告诉我,看到那么多负面推送,觉得很难开展恋爱步入婚姻。”

她介绍了一个有趣的“37%法则”:适婚的年轻人可以用自己计划用于择偶的大约前37%的时间去观察和明确自己的择偶标准,从37%往后,一旦遇到比之前更满意的对象,不妨积极主动把握机会。这一思路并非绝对的选择标准,而是为年轻人提供一种理性看待情感选择的视角,避免盲目选择或过度观望。

赵欢欢强调:“爱情不是天生就会的,它是一种需要学习的技能。从如何沟通,到如何处理矛盾,再到如何经营长期关系,都需要学习。”高校和社会应该补上这一课,引导年轻人打破算法的桎梏,学会在真实的人际交往中,找到属于自己的幸福。



华东政法大学杜素娟教授(前排中)和学生合影。

受访者供图