

近八成受访大学生对恋爱课感兴趣,超九成认为树立正确婚恋观重要 高校火爆的恋爱课,教会了年轻人什么?

恋爱是青春里的一个重要课题,但如何正确认识爱、表达爱、经营爱,是不少年轻人的现实困惑。为回应青年需求,越来越多高校开设了恋爱课,课程热度也很高。

中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对1341名在校大学生进行的一项调查显示,77.7%的受访大学生对恋爱课感兴趣,93.0%的受访大学生认为引导大学生树立正确的婚恋观重要。谈及对恋爱课的期待,63.9%的受访大学生希望学到如何恰当地沟通与交流,60.9%的受访大学生希望提升情绪管理与共情能力。

大学生希望提升哪些恋爱能力?高校如何用专业课程为学生解开情感困惑?Z世代婚恋观呈现什么新特征?如何引导年轻人树立正确婚恋观?

声音

大学恋爱课也是成长课

◎ 李海钦

恋爱是青春绕不开的话题。有人认为,爱的种子天然藏在人心中,时间一到自然会萌芽生长,因此恋爱是自然而然的事。然而,许多年轻人怀着对爱情的憧憬步入大学,却在个人情感上屡屡碰壁。大学恋爱课受欢迎,反映出学生到了相应年纪,对理解亲密关系、提升情感相处能力的迫切需求。

在两性关系中,摆正位置、尊重对方,表达爱意、恰当相处,有效沟通、消除分歧,强化责任意识、减少情绪内耗……这些既是需要解决的“恋爱问题”,也是需要面对的“成长课题”。

恋爱课受追捧,并非因为它能教会所谓的“恋爱技巧”或“脱单秘籍”,而是因为它提供了一种理解自我与他人的新视角。在课程中,学生们学习如何沟通、摆正心态、理解对方、尊重他人、恪守边界。这些知识不仅适用于恋爱关系,也适用于人际交往。

从这个角度讲,恋爱课与心理健康教育、人际交往训练内在联通,不仅可以指导青年男女相处,更可以引导学生正视情感需求,理解爱与被爱。学生学会了换位思考、表达需求与倾听他人,收获的不仅是经营亲密关系的能力,更是一个愈发成熟、完整的自我。

爱的能力需要学习,更需要在实践中体悟。不可否认,仅凭几堂课无法解决所有情感问题,更无法替代真实的情感体验。但当学校认真对待年轻人的情感需求,主动为他们提供引导,教育便变得温暖而富有乐趣。愿每一位走进恋爱课堂的学生,都能收获一个不断成长的自己。

新闻多一点

《网络社会与青年婚恋观调查报告(2026)》发布 AI正成为青年人的婚恋搭子

◎ 刘洋 兰德华

数字时代,互联网正在重塑着青年的婚恋观。近日,北京师范大学新闻传播学院发布《网络社会与青年婚恋观调查报告(2026)》。报告显示,AI技术正逐步嵌入青年婚恋场景,在情感陪伴、沟通训练等方面发挥辅助作用;与此同时,青年婚恋观已发生明显转变。

据介绍,本次调查通过整群抽样,选择18—35岁青年作为调查对象。发放3000份问卷,回收有效问卷2823份,并结合社交平台大数据分析。报告发布人、北京师范大学新闻传播学院党委书记、未成年人网络素养研究中心主任方增泉介绍,此次针对青年婚恋观的调研报告,特别把网络媒介、社交媒介的影响纳入调查。调研发现,在“互联网+”影响下,青年人形成了认知多元化、情感独立化、行为自主化、意义精神化的特征。

据介绍,2025年,小红书平台上婚恋相关笔记发布量同比增长33.2%。“#恋爱技巧”话题浏览量达99.2亿次。“结婚准备清单”“相亲对象有效聊天话题”等搜索热词,折射出青年正以更主动、理性、务实的方式经营亲密关系。数字背后,是年轻人主动投入讨论、相互取经的强烈意愿,这种“普通人帮助普通人”的社区氛围,也是青年“爱商”和健康婚恋观培育的土壤。

方增泉介绍,经济压力是婚恋决策的核心因素,社会压力主要源于传统观念、家庭催婚和工作环境,社交媒体深刻影响着青年的婚恋观。其中,社交媒体在青年婚恋观形成中呈现了“放大器”“塑形器”的双重角色。

本版制图 刘英卉



现象

高校恋爱课火爆,常被“一抢而空”

正确的婚恋观是青年成长路上的重要指引,关乎情感幸福、家庭幸福,而大学是婚恋观形成的关键阶段。近年来,部分高校开设的恋爱主题课程在选课时颇为“抢手”。大学生抱着各自的困惑与期待走进恋爱课,试图在理论与实践的探索中,找到关于爱情和亲密关系的答案。

北京一所高校艺术类专业的一研一学生乔欣然介绍,学校的恋爱选修课很受欢迎,经常是选课系统一开放名额,课程便被“一抢而空”。“以前我在恋爱关系中总会觉得自己不够好,配不上另一半,常常盲目付出。上了恋爱课,我更清醒地认识到,心动只是爱情的起点,健康的两性关系应建立在互相尊重、彼此平等的基础上。”后来,她开始在感情中主动表达想法,“好的爱情能够让彼此获得成长。”

“在大部分人还不懂爱、不会爱、不敢爱时,学校开设恋爱课恰逢其时,教我们如何正确地‘爱’。”罗菁是一所师范类院校的大四学生,她所在的学校也开设了恋爱课,热度很高,没选上课的她一有时间就会去旁听。课程学习让她学会了从不同角度去分析感情问题、看待爱情。

罗菁心中理想的恋爱课,是非常贴近校园生活实际的,能教会大家不做“恋爱脑”,在恋爱中不过度依赖伴侣,保持独立人格。罗菁感慨,在亲密关系中,只有两人相处得舒服自在,才能收获幸福。系统的恋爱指导能让年轻人少走情感弯路,更清晰地认知情感中的责任,学会珍惜与经营恋爱关系。

在上海,多所高校恋爱课近年来接连“出圈”,成为学生抢破头的热门“网红课”。

上海大学社会学院副教授刘春燕的“爱情社会学”课总是座无虚席。这门始于2016年的通识课,开设至今已逾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,每学期都有超过200名学生报名,第一轮选课便直接爆满。

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。选课学生帕丽丹·买买提于苏甫坦言,自己长期陷入封闭社交,还受网络上“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。”

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。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。



初衷

跳出常规说教,帮助学生走出情感困境

作为“爱情社会学”课程主讲人,刘春燕坦言,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”这一青年关注的话题。她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。

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。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。

刘春燕反对放任青年“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互动中。“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。”

中国人民大学国学院副教授林光华自2020年起开设“爱情哲学”课程,他强调,“爱情课”并非传授恋爱技巧的心灵鸡汤,而是一门严肃的学问。当前

年轻人在亲密关系中的困境是“怕痛”,“他们不是困惑,而是解决不了自己的脆弱,自己的患得患失。他们害怕痛苦,所以不敢去恋爱。每个人都戴着盔甲保护自己。”

中国人民大学心理健康教育与咨询中心副教授侯瑞鹤对此也有同感。她指出,年轻人在亲密关系中的困境,在于他们在体验之前就被概念和焦虑填满了:“这代人成长于互联网时代,往往还没‘尝到苹果’,就已经被无数人告知‘苹果是什么味道’。网络上充斥着极端案例、避坑指南、情感攻略,甚至‘算计’与‘防范’话术。这些信息因猎奇、制造恐惧而更容易传播,导致年轻人把非典型当成普遍,把风险当成必然。”

林光华在人大和其他老师一同办了一场活动,她将题目定为“去爱,去痛,去生活”,她希望借此让大家明白,重要的是一个人承担痛苦和转化痛苦的能力与智慧,而不是回避痛苦。

对于如何帮助学生走出情感困境,中国人民大学专职心理咨询师、教授周莉说,如果有想要分手又很煎熬的同学来找她一对一咨询,她不会直接给出“该分手”或“该回头”的建议。

“如果非要让我给什么建议,就是

让他每周来和我讨论这个话题。我会帮助他梳理,是什么原因让他想分手,又是什么东西妨碍了他,让他分不掉。”周莉说,“我会帮他把这些道理理得更清晰,让他更有力量,然后作出对自己最合适且有益的选择。”

四川成都一所小学的高级教师张婕,从事一线教学工作多年,她表示,在传统教育观念里,情感教育一直被回避,家庭与学校很少主动提及,孩子们大多在懵懂中长大。步入大学,学生的生理与心理走向成熟,对爱情与亲密关系心生向往,却也充满困惑,不知如何把握与应对,高校开设恋爱课,恰好能填补这块空白。

二级心理咨询师章凌览长期从事情感咨询工作,拥有丰富的课题研究经验。她表示,爱情是感性且具体的生活体验,仅凭书本理论知识无法应对意见分歧、情绪内耗等现实问题。

章凌览认为,大学生需要的是可落地、可操作的实用技能,比如矛盾发生时如何管理情绪、有效沟通,如何在恋爱关系中保持独立、不依附不迷失。她还强调,恋爱课不应局限在情感技巧教学,更应成为覆盖情商、沟通、人际交往的综合成长课。

探索

引导学生深度思考,树立正确婚恋观

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;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,不再认同单方面方面的奔赴。“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。”

面对社会上对年轻人“不恋不婚”的批

评,杜素娟表示: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。她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,催婚催育是“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。

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表示,“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。

沈奕斐认为,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、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,大学恋爱课的价值,是用学术思维引导学生深度思考,而非简单评判“好与坏”。

在课堂上,林光华用中国哲学、西方哲学和许多文学著作来引导学生思考。“我开设这门课程的意义,就是帮助大学生的人格成长。”她表示,爱情对于一个人来说,本应是实现人格成长,获得情感陪伴、追求幸福的重要方面。

各地高校的恋爱课,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。这也正是高校恋爱课的真正意义: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。

(综合《中国青年报》《青年报》等)