

大学生亲密关系困境与高校婚恋教育实践初探

——基于《亲密关系与自我成长》课程非虚构写作的质性研究与教学反思

刘海平

深圳技术大学

摘要:为探析00后大学生在亲密关系中的核心困惑,本文以《亲密关系与自我成长》课程中00后学生所提交的非虚构写作为研究文本,系统解构其亲密关系困境,并从一线教育者的视角为高校婚恋教育提供切实可行的实践方案。研究发现,00后大学生的亲密关系困惑集中于原生家庭羁绊、恋爱认知偏差、性别观念冲突、自我关系平衡四大维度,呈现出“创伤代际传递明显”“理想与现实撕裂严重”“传统与现代观念复杂交织”“独立与依赖矛盾突出”的特征。基于此,高校婚恋教育需构建“认知—技能—价值”三位一体的教学体系,通过夯实认知基础、强化技能训练、塑造价值内核、创新教学形式,助力00后大学生建立健康的亲密关系认知与能力。

关键词:00后大学生;亲密关系;高校婚恋教育;非虚构写作;质性研究

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.05.018

一、问题的提出

随着中国社会个体化进程的加速与家庭结构的变迁,作为“数字原住民”的00后大学生已成为高校主体。他们的成长轨迹与物质丰裕、信息爆炸的时代特征紧密交织,然而,其在亲密关系领域的实践却呈现出显著的悖论:一方面,他们对灵魂契合的“纯爱”抱有高度理想化的憧憬;另一方面,却在现实关系中普遍陷入情感表达不畅、冲突处理失当、关系边界模糊等“情感能力”赤字状态。这一代人在亲密关系中遭遇的困惑与挑战,已不再是私人领域的个体烦恼,而是演变为一个亟待关注的青年发展与社会问题。

近年来,高校婚恋教育议题已从边缘走向公共视野的中心。多位全国政协委员连续提案,呼吁将婚恋教育设置为高校必修课,系统提升青年经营亲密关系的能力^[1]。教育部在公开答复中对此予以认可,并鼓励高校通过多种形式融入相关内容。2017年,我国《中长期青年发展规划》明确提出“要将婚恋教育纳入高校教育体系,强化青年对情感生活的尊重意识、诚信意识和责任意识,引导青年树立文明、健康、理性的婚恋观。”^[2]2024年12月《中国人口报》刊文《高校要发挥婚恋教育主阵地作用》,文中强调构建新型婚育文化是营造生育友好社会氛围的重要内容^[3]。

然而,当前的教育供给予学生复杂的内在需求之间仍存在巨大鸿沟^[4]。现有的课程多集中于心理学知识普及或社交技巧传授,未能深入触及00后亲密关系困境的核心维度。而对于婚恋教育的现有研究多聚焦00后婚恋家庭观的问题^[5],或政策层面的呼吁^[6],缺

乏对00后亲密关系真实困惑的系统梳理,且对高校婚恋教育的路径探索多停留在“理念倡导”层面,缺乏与学生真实需求的深度结合。

笔者自2022年在高校开设《亲密关系与自我成长》全校公选课,截止到目前已进行五轮授课,自第三轮授课开始融入学生非虚构写作的环节。本研究基于该课程所收集的学生非虚构写作的质性分析发现,大学生的亲密关系困境根植于五个相互交织的层面:原生家庭的代际情感创伤、恋爱实践中理想与现实的认知失调、现代性别平等观念与传统角色期待的冲突、自我认同在关系中的张力,以及对婚姻生育制度的理性怀疑与“恐婚恐育”心态之间的相互博弈。

二、研究设计与方法

(一) 研究对象

本文研究对象为《亲密关系与自我成长》课程中2022—2025学年学生所提交的非虚构写作文本。非虚构写作作为一种“基于真实经历自我叙事”,能够直观呈现00后在亲密关系中的真实困惑与情感体验,为研究提供鲜活的一手资料。本次研究共收集文本58篇,总字数14.2万字,涵盖理工与人文社科等12个专业,其中女性学生文本32篇,男性学生文本26篇,文本内容涉及原生家庭、恋爱经历、性别认知、自我成长等主题,篇幅均在2500字以上,具备较强的叙事完整性与情感真实性。

(二) 研究方法

本文采用质性研究中的主题分析法,通过“开放式编码—主轴编码—选择性编码”三级编码过程,对

基金项目:广东省教育科学规划课题(高等教育专项)“广东省高校婚恋教育研究”(2022GXJK322);深圳技术大学教学改革研究项目“高校婚恋教育一流课程建设”(20231036)。

文本内容进行系统梳理:①开放式编码:对58篇文本逐句分析,提取与亲密关系相关的关键语句,如“父母吵架让我害怕结婚”“不知道如何拒绝男友的亲密要求”“家里重男轻女让我不敢谈恋爱”,共获得初始编码128个;②主轴编码:对初始编码进行归类合并,剔除重复编码与无关编码,形成“原生家庭影响”“恋爱认知偏差”“性别观念冲突”“自我关系平衡”4个主范畴,每个主范畴下包含3~4个子范畴;③选择性编码:以“00后亲密关系困惑的代际特征”为核心范畴,将4个主范畴与核心范畴建立关联,形成“原生家庭→恋爱认知→性别观念→自我关系”的逻辑链条,最终构建00后亲密关系困惑的理论框架。

三、00后大学生亲密关系的核心困惑、代际特征与成长自觉

通过文本分析发现,00后大学生的亲密关系困惑并非孤立存在,而是呈现“多维度交织、代际性凸显”的特征,具体可归纳为以下四大核心维度。

(一)原生家庭羁绊:创伤传递与模式复刻中的察觉与挣脱

原生家庭作为个体亲密关系的“初始模板”,其影响贯穿00后大学生亲密关系建立的全过程,主要表现为创伤代际传递、教育模式影响以及家庭观念的束缚。创伤的代际传递具有显著的隐蔽性,部分学生成长于冲突型家庭环境,经历父母争吵、暴力或情感忽视后,往往形成内化的关系创伤。这类创伤并非停留于表层记忆,而是常转化为回避型或焦虑型依恋等人格特质,导致其在亲密关系中呈现过度防御或过度依赖的行为模式。同时,家庭教育模式亦对此产生双重影响:打压式教育易使学生陷入自我否定的认知偏差,难以在关系中接纳自我与他人的情感;而放养式教育或父母自身关系失衡,则使学生缺乏良性亲密关系的示范,进而出现表达困难或情绪化应对等问题。

此外,传统家庭观念的功利化倾向仍然对年轻一代的婚恋选择构成约束,尤其在部分地域文化浓厚的地区,重男轻女、早婚导向及婚恋地域限制等观念,常使学生陷入个人情感选择与家庭期待之间的冲突。这种规训不仅影响其婚恋自主权,也对其人生规划形成束缚,反映出代际间在婚恋价值观上的持续张力。然而,学生的写作文本中也反映出不少学生已开始具备自我觉察能力,他们明确识别出家庭模式的负面影响,并表达出“不想重复父母模式”“希望建立更健康关系”的强烈意愿,也有学生在课堂讨论中给出“孝而不从”的应对策略,展现出代际创伤阻断的初步意识。

(二)恋爱认知偏差:理想与现实的撕裂中的调试与学习

当前00后大学生对恋爱的认识明显受言情小说、

影视作品和网络社交平台的影响。一部分学生深受浪漫小说、甜宠剧等影视作品中情节的影响,期待一种纯粹的、只有甜蜜体验、正面情绪价值的恋爱模式,难以适应现实生活中情感相处所必然发生的磨合与琐碎;与此同时,也有一部分学生表现出较强的现实考量,把感情与物质条件、家庭的社会地位等实际因素联系起来。此外,由于缺乏系统、科学的引导,很多学生对恋爱中的身体边界和情感界限认识不清:有人因过度自我保护而影响关系进展,也有人因一时冲动跨越界限而产生焦虑;日常生活中与异性的正常交往,也容易被片面解读为“喜欢”或“有好感”。不过,不少学生在写作中表现出对自身认知偏差的反思,如意识到“自己是被性缘脑这种思维定式影响了”“爱情不应全是偶像剧”“真诚才是最重要的”,反映出他们在实践中逐步调整期待、学习建立现实中的复杂关系。

在面对恋爱冲突时,00后大学生处理矛盾的能力仍在发展。调查发现,不少学生在发生争执时,常会采用回避冷战、激烈争吵或习惯性迁就等方式来应对。这些反应虽然较为普遍,但往往难以真正化解分歧,反而可能让双方感到更多隔阂。这也说明他们在情感沟通与矛盾调解方面,仍有较大的学习和成长空间——而这正是高校婚恋教育能够提供关键支持与引导的重要方向。

(三)性别观念冲突:传统与现代交织中的思辨与重构

00后大学生的性别观念呈现出传统与现代观念交织的复杂状态。一方面,性别平等意识在年轻一代中普遍提升;另一方面,诸如“男主外、女主内”等传统的性别分工观念仍对部分学生的亲密关系预期产生影响,容易导致双方在未来的家庭内劳动分工、家庭与个人发展上出现分歧。同时,一些女性因曾遭遇性别歧视、骚扰甚至伤害,而对男性群体产生普遍的不信任感,甚至因为网络媒体上的极端事件的报道而产生厌男情绪;部分男性则受到“男儿有泪不轻弹”等社会规训的影响,习惯于压抑情绪表达,或是对自身的男性气质持一种矛盾的态度,从而进一步加剧了两性之间的理解隔阂。

此外,00后对多元性别关系的认知呈现“表面接纳、内心困惑”的特点。虽然他们对同性恋等性少数议题大多持开放态度,但因为缺少系统而深入的性别教育,这种认知往往停留在观念层面,一旦落实到实际交往中,仍容易感到不知所措。这种认知与行为之间的落差,说明其性别观念虽整体进步,但仍未完全内化为稳固、自觉的平等意识与实践能力。但值得肯定的是,许多学生展现出对性别议题的主动思考与对话意愿,尤其在课程讨论与写作中,他们尝试解构自身接受的性别规训,并表达出构建平等关系的积极向往。

(四)自我与关系的平衡:独立与依赖矛盾中的探索与定位

00后在亲密关系中常常面临个人独立性与情感依赖之间的内在矛盾。有一部分学生将自我价值与恋爱关系高度绑定,为了进入亲密关系而进行表演、取悦对方,进入关系之后过度依赖伴侣的认可来确立自我价值,恋爱时极易失去自我,甚至为维持关系而放弃个人成长机会;分手后则可能陷入强烈的自我怀疑,甚至会出现严重的情绪问题和戒断反应。而另一部分同学,对恋爱保持疏离的态度,他们既希望保持独立、专注自身发展,不愿受到关系束缚,又时常渴望亲密陪伴,这种矛盾心理有时导致其在恋爱中表现出对待伴侣忽冷忽热的不稳定模式。

这种矛盾和张力也体现在实际社交与情感需求的对立上。受以往经历或原生家庭的影响,不少学生在与异性交往时显得犹豫甚至退缩,因害怕被拒绝而选择回避接触;然而内心深处却始终存在被理解、被关怀的强烈渴望。这种“既想要又害怕”的心态,使许多人在现实中陷入“想爱却不敢爱、不会爱”的困境。尽管如此,不少学生在课程学习的过程中逐渐意识到“先学会如何爱自己,以及如何和自己相处”的重要性,他们在非虚构文本中体现出对自我价值与个人独立的追求,并尝试在关系中探索更健康的边界与互动模式。

四、高校婚恋教育的改进方向

要引导当代大学生建立健康的亲密关系,高校的婚恋教育就不能再局限于单向的知识灌输。它应当成为一个立体的、融合的成长支持体系——既启发认知,也培养能力,更塑造价值观。这个体系首先要帮助学生打下坚实的认知基础。可以通过专题讨论、工作坊等互动形式,带领学生回溯原生家庭如何潜移默化地影响自己的依恋模式与恋爱行为,并引导他们在具体情境中学习如何设立并守护恰当的情感边界。同时,我们也要陪伴学生辩证地看待当下恋爱观中理想化与功利化并存的现状,理解亲密关系形态的多样性及其背后的社会成因。此外,借助性别平等理论的探讨与多元性别的真实案例,能够有效解构刻板印象,逐步培养起真诚尊重、真正包容的现代性别观念。

在技能训练层面,教育重点应转向提升学生在关系中的实践处理能力。这包括系统教授非暴力沟通与冲突解决的核心技巧,通过情境模拟让学生在化解矛盾中学会管理情绪与寻求共赢。此外,必须打破禁忌,科学普及性健康知识 with 亲密边界准则,使学生能够清晰地表达并尊重彼此的身心界限。与之同步的是强化自我认知与情绪管理训练,引导学生认识到自我价值独立于亲密关系之外,并掌握情绪调节的有效工具。

教育的深层目标在于塑造健康的关系价值内核。

应倡导“自我成长优先”的理念,明确健康关系源于独立个体的相互滋养。通过多样化的活动,培养学生以尊重、包容与共同责任为核心的关系素养,并传递“爱与相处是可通过学习获得的能力”这一积极信念,鼓励学生在实践中勇敢尝试与反思。为实现上述目标,教学形式必须贴合学生特点,采用非虚构写作促进自我反思,运用真实案例与实地调研连接理论与现实,并协同心理学、社会学等多学科视角及校外专业人士资源,以多元互动增强教育实效,最终赋能学生经营理性、平等且负责任的亲密关系。

五、结论与展望

本研究基于《亲密关系与自我成长》课程中58篇大学生非虚构写作文本的质性分析,系统梳理出当代大学生在亲密关系中的核心困惑集中于原生家庭羁绊、恋爱认知偏差、性别观念冲突与自我关系平衡四大维度。值得欣慰的是,在课程学习与自我反思中,不少学生已展现出对关系困境的觉察意识与成长自觉,开始尝试突破固有模式、探索健康互动方式,这为高校婚恋教育提供了重要的实践基础。

高校婚恋教育的本质绝非单纯的知识灌输,而是一场关乎生命唤醒、情感陪伴与成长引导的教育实践。未来,高校婚恋教育需坚定从“教”向“育”的转型,跳出单向传授的局限,构建融合知识、情感、价值观与实践能力的综合教育生态。通过“认知—技能—价值”三位一体的教学体系,切实回应学生的真实需求。唯有如此,才能真正帮助青年人在亲密关系的探索中明晰自我、尊重他人,建立起理性、平等、负责任的亲密关系认知与实践能力,为其人生幸福奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 冯群星. 委员建议将婚恋教育设为大学必修课,引导青年树立健康婚恋观 [N/OL]. (2021-03-08) [2025-12-23]. 今日头条, <https://www.toutiao.com/article/6937202030305870343/?wid=1763285366102>.
- [2] 中共中央国务院印发《中长期青年发展规划(2016—2025年)》[EB/OL]. (2017-04-03) [2025-12-23]. https://www.gov.cn/zhengce/202203/content_3635263.htm#1.
- [3] 杨华磊李双双. 《中国人口报》刊文:高校要发挥婚恋教育主阵地作用 [N/OL]. (2024-12-03) [2025-12-23]. 澎湃新闻, https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_29530673.
- [4] 严璨. 加强大学生婚恋教育的现实意义及对策探析 [J]. 学校党建与思想教育, 2023(21):90-92.
- [5] 李琳. 大学生婚恋家庭观现状及教育对策研究 [D]. 山东师范大学, 2024.
- [6] 薛思雅, 王天民. 高校辅导员开展大学生婚恋教育的策略研究 [J]. 北京教育(德育), 2025(3):91-96.