



两位高校爱情指导课教师眼中的大学生婚恋观变迁

婚恋焦虑呈年轻化趋势

实习生 郑佩林
中青报 中青网记者 雷宇

婚恋作为人生大事，一直为公众所关注，也让不少青年为之烦恼。近些年，关于婚恋的热点议题频频见诸媒体，剩男剩女、天价彩礼、花式催婚等话题引发广泛讨论，也加剧了人们对婚恋的焦虑。

事实上，婚恋难在我国社会已然成为不争的事实。据民政部公布的《2019年民政事业统计公报》，我国全年依法办理结婚登记927.3万对，较上年下降8.5%，结婚率为6.6，较上年降低0.7个百分点，为2013年以来的最低数据。

大学校园内，作为与婚姻呈正向发展关系的校园恋爱无法避免这份催化，婚恋焦虑呈现年轻化趋势。当婚恋焦虑悄然爆发时，婚恋课程成为许多高校学生的救命稻草。

婚恋课成为校园爆款课程

马上开始，还有一分钟！上午9点左右，武汉大学大三学生傅森正紧张地盯着电脑屏幕。为了抢到自己心仪的课程，他一早便登录选课系统，在电脑前开始慢慢等待。

当时指针指向10点时，他迅速点击选课。直到恋爱必修课这一课程出现在课表中，他才露出如释重负的笑容。

我已经盯着这门课3年了，想选它的人很多，不早点准备的话很难选到。傅森表示，作为武汉大学的一门通识选修课，恋爱必修课自2012年设立起，就一直受到学生追捧，成为学校的爆款课程。

和傅森有相似经历的，还有武汉理工大学的研究员叶维。由于缺乏婚恋知识、对婚恋充满向往，叶维与同寝室3位室友约好一起抢课。

她们想要抢的课程，是由武汉理工大学职业发展与心理学教师张晓文开设的一门通识选修课——婚恋职场人格。

虽然经历过爱情，但对婚恋还不系统了解。学校这门课程颇具名气，通过上课来学习婚恋知识是很好的渠道。在叶维看来，通过学习有助于解决恋爱中可能遇到的各种问题。

在武汉理工大学，像叶维这样选择婚恋职场人格选修课程的研究生有1600余人，遥遥领先于其他通识选修类课程。而实际上，慕名前来听课的学生，远不止这些。

不同于我给本科生上的爱情心理学，研究和讨论亲密关系。婚恋职场人格，从人格出发，探讨不同性格的人会遇到什么样的职场和什么样的爱情，更有针对性，也更具备实用价值。张晓文表示。

据了解，婚恋职场人格和爱情心理学的线上课程一样火爆，两门课程在中国大学MOOC上线4年，选课人数过百万。其中，婚恋职场人格

婚恋难在我国社会已然成为不争的事实。随着婚恋焦虑呈现年轻化趋势，在大学校园内，婚恋课程成为许多高校学生的救命稻草。很多高校婚恋相关的选修课，一经开设便受到大学生的热烈追捧。

教授这门课程的武汉理工大学张晓文老师认为，互联网的发展是婚恋焦虑产生的主要推手，减少网络冲浪的时间，行动起来，与真实的世界发生链接是年轻人缓解校园婚恋焦虑、获得幸福的唯一方式。

获得中国大学MOOC组织评选的2017年度我最喜欢的MOOC TOP3，张晓文也获得爱课程颁发的2017年度新锐教师奖。

事实上，婚恋课程的火爆并非新鲜事，早在2007年，北京师范大学便开设了一门亲密关系与自我成长，获得学生追捧；2013年，华东师范大学开设婚姻与爱情课程，赢得大量人气；2015年，郑州师范学院开设的爱情心理学选修课，一经开设即爆满。

《中国青年报》此前报道《大学的恋爱课该教些什么》中提到一组数据：中青校媒面向全国1028名大学生发起问卷调查。调查结果显示，88.23%的大学生支持大学开设恋爱课。

这些火爆的数据难免让人思考，为何婚恋类课程如此受大学生追捧？

社会婚恋焦虑在高校扩散

曾修习过恋爱必修课的武大研究生陈婉认为，高校婚恋课程不仅可以满足同学们对爱情的好奇与向往，也可以缓解与日俱增的婚恋焦虑。

在陈婉看来，近些年，关于PUA、出轨、家暴的消息越来越多，一些营销号专门靠挑起两性对立来吸引关注，引起社会婚恋焦虑。这种焦虑也影响到了大学生，这或许是婚恋课程火爆的原因之一。

当社会婚恋焦虑逐渐在象牙塔扩散，高校学生不知如何开始恋爱、盲目开始恋爱、不愿恋爱的情况层出不穷。刚确定可以读研，爸妈就开始催我找对象了。武汉理工大学的研究员钟芸无奈地说。起初，钟芸以为在理工科学校，恋爱不会是难事，也曾和朋友立下入学后一定要脱单的目标。然而，几个月后她发现，遇到合眼缘的她没有勇气主动联系，常常接触的那些同学她也没有感觉。在这样的情况下，她抱着指不定能脱单，再学习些恋爱小知识的想法，选修了张晓文老师开设的婚恋课程。

钟芸认为，相较于男性，女性更容易被社会时间所定义。随着年龄的增长，会承受更多来自父母与社会的压力。每次看到地铁站上贴的湖北省硕博相亲广告，我就会感到心惊。女生对自己的年龄本来就存在焦虑，读研之后，如果还没有稳定的婚恋对象，这份焦虑就会被无限放大。

和钟芸有同样焦虑的，还有武汉某

部属高校的研究生汪晨。怎么办，我不会嫁不出去啊，已经成了她的口头禅。汪晨表示，自己的焦虑主要来自网上关于婚恋层出不穷的负面报道。每次看到这些消息，她都会觉得不相信爱情了，担忧自己是否能够遇到合适的婚恋对象。

对汪晨来说，喧嚣的社会舆论已经影响了她对婚恋的看法。我一方面渴望婚恋，另一方面又觉得很害怕。每次看到相关新闻和一些极端的评论，我就觉得就算找到了喜欢的人，也不敢恋爱，更不用说结婚了。

在过去一年中，湖北某高校大四学生万璟换了3个交友对象。

在没有更多约束的大学校园中，大家的节奏会变得很快。万璟认为，现代社会留给大家了解婚恋对象的时间太短，因此恋爱也会更利己。

在万璟心里，恋爱和结婚没有必然联系。结婚会牵扯到两个家庭，需要考虑许多现实因素，难免让人感到焦虑。但恋爱不一样，就像交朋友、相亲，都是一种与人交往的方式罢了。万璟表示，如果对对象会令自己感到焦虑，倒不如重新发展一段关系，只要避开之前遇到的问题，就能暂时缓解焦虑。

婚恋焦虑不仅带来了恋爱的迷茫和盲目，在一定程度上也会推动焦虑的极端化走向，不婚主义、不恋主义在校园环境中有所滋长。

与其担心以后的各种摩擦，在自己就可以养活自己的时代，不谈恋爱是最轻松的生活方式。这是武汉某高校学生肖琪的人生格言。

肖琪觉得，校园婚恋太幼稚，社会婚恋太功利，既然婚恋会给人带来焦虑，倒不如将之抛诸脑后，好好学习。相比早年兴起的丁克文化，不恋成了校园肖琪们更为推崇的生活方式。

在肖琪看来，婚恋是除去学习、爱豆、工作之外很小的一部分，并不值得花费那么多时间在另一个人身上，恋爱的关系会影响未来人生规划，我不想被另一个未知的人束缚自己的人生。

如何破解青年婚恋焦虑

作为一名婚恋课教师，张晓文发现，高校学生的婚恋观发生了巨大变化。

我开设婚恋课已经10年了，很明显能感觉到，爱情现在好像祛魅了，大家觉得这个东西没有这么神圣、

这么必要。学生们会认为爱情很虚幻，需要投入大量的精力，最后可能也未必得到很好的结果。

湖北经济学院教师严念慈也有类似的感触。她在学校开设的爱情社会学与爱情、婚姻与家庭两门课程，吸引了诸多学生报名。其中，一个名为贾梁的学生的自白，给她留下了深刻印象。贾梁将自己的恋爱经历自嘲为火箭坠毁式恋爱，即轰轰烈烈地快速开始，又轰轰烈烈地快速结束。有个女孩第一天和我认识，第二天就主动和我确认恋爱关系，换了情侣头像，在社交平台宣传，却又在第三天将我甩掉。类似的事情，在他身上发生过不止一次。

贾梁既是盲目恋爱的受害者，也是盲目恋爱的参与者。经历了这些后，我对爱情的期待开始退潮，我感觉到混乱、害怕和焦虑。我决定选择报复性交友，和许多女孩子暧昧，直到自己的热度过了，再置之不理。

对此，严念慈表示，现在大学生的婚恋观发生了很大的变化，有着鲜明的时代特征，象牙塔里的纯真的慢恋爱渐行渐远，现在的年轻人比10年前更加焦虑。很多学生只在乎自己的感受，他们的爱情来得快去得也快。他们更重视婚恋技巧，而不是理论学习，比如学生选课时更关心如何学会谈恋爱，如何觉得良人，如何不被人PUA。这其实和我的课程内容有一定出入。严念慈说。

在张晓文看来，互联网的发展是婚恋焦虑产生的主要推手。在互联网时代出生的年轻人受网络影响最大，个体的自主性、个人意识也更加强烈，在面对恋爱时，往往会持有更多不同的观念，展现出更多元、更个性的一面。张晓文说。

学生的情绪很容易被互联网带动，现在很多婚恋焦虑源自网络情绪的放大，以及对男女性别对立的渲染。网络对婚姻的负面报道、对孤独经济市场的引导增多，这种焦虑感会使得他们对婚恋的欲望降低。张晓文说。

她认为，在焦虑心理的支配下，学生会产生对恋爱相关知识的需求，但婚恋涉及很多方面的问题，它的发生也绝非电视剧一场美丽的邂逅决定的，探寻过程中难免会受到社会环境赋予压力的影响。

但是，张晓文表示，现代社会的发展虽然异化了某些人性，让婚恋焦虑带有一定的时代特征，可这也是一件很自然的事情，没有必要过分忧虑。因为，追寻爱和归属是人类的本质需求。

青年一代该如何减轻自身婚恋焦虑？张晓文对高校大学生提出建议：与真实的世界发生链接是我们获得幸福的唯一方式。减少网络冲浪的时间，行动起来，主动去结识朋友，真诚地与人交往，是缓解校园婚恋焦虑的最佳方法。我们在真实世界获得的链接多一些，在精神世界的焦虑就会少一些。

（应受访者要求，文中所涉人物傅森、叶维、陈婉、钟芸、汪晨、万璟、肖琪、贾梁均为化名）

中青报 中青网记者 谢洋
实习生 罗婕

在北京工作的90后陈亮，总感觉口袋里的钱不知不觉就花掉了。只要花呗、借呗、信用卡有额度，他就觉得自己还有钱，结果越贷越多，让他加入英年早负的大军中。

随着层出不穷的借贷陷阱、无节制的超前消费引导，像陈亮这样背负着负债青年标签的90后、00后日益增多。

为了摆脱越陷越深的债务泥潭，负债青年们在网络上展开了抱团自救。在豆瓣网，一个名为负债者联盟的小组，成立1年多时间就吸引了4万多人。在知乎上，名为“负债青年”的圈子有2365人加入。此外，还有努力还债联盟、90后负债交流等讨论组层出不穷。

这些网络社群内不断更新的帖子里，青年们倾诉着自己的掉坑经历，互相宣泄欠债压力，交流讨论该如何应对催债电话以及怎样跟平台协商，或是列出还款计划，彼此监督以期能早日上岸（意为改邪归正、还清贷款，记者注）。

越滚越大的债务压力需要有个释放出口

在广西南宁上学的大三学生刘越去年疫情在家期间，父母没有给他生活费，他却像往常那样不断买衣服、鞋子和送女朋友礼物。开学后，为了购买一部价值近6000元的新款手机，他向至少4个网贷平台和朋友求助，结果以贷还贷导致债务越滚越大，仅仅1年多，他的债务总额就达到了3万多元。

负债后的刘越脾气变得暴躁，经常怨天尤人，总想逃避。每次借贷平台发来还款提醒消息，他总是情绪极不稳定，甚至一度怀疑自我价值，焦虑、失眠也接踵而来。

刘越向女友坦白他的债务危机后，女朋友因为不想他有负担而不敢约他外出吃饭、游玩，女友主动提出帮他还款，刘越又拉不下面子，两人为此经常争吵。

感觉无处倾诉的刘越在网络搜索时，无意间发现了负债者联盟的小组，组内也有很多同样遭遇网贷套路的年轻人。看到很多同龄人也经历过负债后的焦虑，纠结着是否该向家人坦白时，刘越顿时觉得心里的压力释放了不少，也让他多了一些面对现实勇气。

今年5月，刘越终于决定向父母坦白他的负债情况，父母核实了他的借贷流水后，帮他还清了所有欠款并关掉了所有借款平台。

27岁的汪敏在广东深圳工作，因为超前消费，而工资不足以支撑还款，她在各平台上的欠债达9万元，后来在家里的帮助下，加上自己节俭攒钱，终于还清欠债。近1年的煎熬过程中，上网分享自己的还款进度记录成了她纾解压力的一个渠道。

此前，汪敏总以为花呗的钱就是自己的钱，超前消费不过是提前享受，但经历了负债的压力，她感到深深的后悔，虽然用预支的钱换来一时购物的快感，但她却为此付出了更大的代价——比如机会。

去年4月，有一家初创公司向汪敏发出邀约，尽管工作岗位是她喜欢的，但考虑到公司创业之初收入不太稳定，为了每月还债她不得不推辞了对方的邀约。她感叹道：哪怕当时我有2万元的积蓄，我都会获得一次非常难得的转行机会，因为负债，我错失良机。

汪敏在网络分享中写道：一个有规划的人，应该相信自己的人生有更高的地方要走，有更多精彩的人和事物要遇见。那时的快乐，一定会远胜过因虚荣而借钱买双限量版球鞋、买个最新款的手机要快乐得多。

小组中鱼龙混杂，有精华的交流，也有骗局

豆瓣小组“负债者联盟”及类似网络社区集结了不少分享负债和上岸经历的年轻人。这些年轻人面临的债务数额从几千元至几百万元不等，欠债原因包括投资失误、网络赌债、超前消费、生活周转等。花呗、借呗、京东、携程、美团、分期乐、微粒贷等平台以及各大银行都成为他们欠款的来源，逾期、催收、协商、征信等成为讨论中高频出现的热词。

欠款平台、日期、已还款额、待还款额、月工资、日常开销等门类，被记录在笔记本或记账软件上，供大家参考和相互打卡监督；信用逾期、征信记录或催债的短信、电话截图等被组员分享，回复区是其他组员的建议和鼓励。上岸过后，回头一望，反省帖更多的是总结经验，避免重蹈覆辙，和过去的自己告别。

去年3月，处在创业阶段的陕西人王兵，突然发现一直滚动借款的网贷平台对他不再下款了，信用卡的临时额度也到期了。突如其来资金周转问题，让他不得不冷静下来统计自己究竟欠了多少钱。粗略计算后他发现，这几年自己为了投资多个创业项目、装修房屋在各平台欠下的资金累计下来竟然有50多万元。

网络借贷

的

当时我彻底慌了。没有稳定收入的王兵，在朋友介绍下到江苏省昆山市一家工厂工作，几个月后他发现工资压根儿不够还贷款，便改行做电商运营。为了多完成业绩，他每天加班到凌晨。

在努力工作的同时，王兵低价卖掉了才买了2年的准新车，并严格控制自己的生活开销，连每天必抽的烟也都强制戒掉了。每次成功还款后注销一个App借贷平台，王兵都会发到“负债者联盟”的社群里与网友共勉。

截至2021年5月29日还剩余信用卡及网商贷共计30万元。加油！这个记录王兵负债时的落魄，并鼓励有同样遭遇的网友不要放弃的帖子，很快吸引了很多网友的留言回复和点赞。他总结的不能以贷养贷导致越陷越深、暂时找不到好工作时就多学习提升能力等经验，让网友感到励志的同时也能受启发。

小组中鱼龙混杂，有精华的交流，也有骗局。在一些组员发布求助帖后，钓鱼者便主动邀约。我有办法帮你，引子抛来，接着就是给你钱，你陪我，我可以智能还款等回帖。一些钓鱼帖用高额负债+所受之苦+短时还债+心灵鸡汤的模板，引人上钩。以至于小组的管理员不断发出提醒，私信帮你还债的都是骗子。

青年要努力养成理性的消费观

广西大学公共管理学院教授闭伟宁认为，就整个社会而言，适度的超前消费对扩大内需具有一定的积极意义，但要以理性为基础。一般来讲，负债对个人都是一种压力，但由于每个人的先天条件、教育背景、技能水平、职业特征等多方面的差异，抗压能力和解决方式不同，结果自然也不同。

在闭伟宁看来，有益的负债可以帮助负债者渡过眼前难关，为发展提供更多更好的机会；而有的恰恰相反，债务越滚越大，信用越来越差，发展空间越来越小，生活越过越难。

闭伟宁表示，那些背景条件一般甚至较差，目前工作、事业都还很不确定的年轻人，通过网贷超前消费，其动机多出于攀比，或是出于投机，也可能是由于不了解网贷、同时又对未来自信过于乐观。在这种情况下，他们的贷款行为导致的负债压力，处理不好很可能会带来心理失序、行为失范等后果。他建议青年要努力养成理性的消费观，学会量力而行，尤其不要为了满足某种虚荣而相互攀比，同时对网贷平台要始终持谨慎态度，谨防上当受骗。

大学生刘越在经历了负债风波后，决心从思想上调整自己。他认识到无论是父母的钱还是日后自己赚的钱都是来之不易的。现在，他会根据自己每周餐饮、购物、娱乐的花销制订详细的消费计划。每月工资打进来生活费后，他会先存20%的钱到余额宝或零钱通里，其余用来日常开销，久而久之养成勤俭节约、适度消费的习惯。

作为“负债者联盟”小组成员之一的王兵看到组里很多人病急乱投医，拆东墙补西墙，甚至仅剩的钱都被骗走了，他认为这是没有调整好心态和缺乏专业知识导致的。负债经历给他最大的教训是，懂得了平时要存钱，不要因过度消费而让自己处于被动状态；无论顺境还是逆境，人始终要保持奋斗的心态，积极工作，不要因为一时的不如意，给自己带来更多的伤害。

（应受访者要求，文中除闭伟宁外均为化名）

图片新闻



6月15日 北京鲁迅博物馆，前来参观的年轻人在鲁迅书店内观看电视剧《觉醒年代》。

中青报 中青网记者 曲俊燕/摄