



超七成受访大学生认为恋人须三观契合 超四成自认处理情感问题能力一般

学会经营爱情 才能让手越牵越紧

中青报 中青网见习记者 程思罗 希实习生 李崇铭

和喜欢的人在一起,要学会坦诚、理解对方,给予对方信任和自由,共同解决分歧和矛盾。在有恋爱经历的苏小看来,恋爱是人生的成长途径之一,恋爱中学到的是在课堂上学不到的。

就读于华南师范大学的刘雨则将恋人比作一块拼图,也许你很难找到另一块与你完全契合的拼图,但如果双方一起修理自己的棱角,也能完成一幅完美的作品。

为了更好地了解大学生对健康婚恋关系的认识,助力化解恋爱中的烦恼,近日,中国青年报、中青校媒面向全国高校大学生发起问卷调查,共回收来自228所高校的有效问卷2452份。调查结果显示,43.64%受访者认为自己处理恋爱关系的能力一般;29.73%受访者认为自己处理相关问题的能力还不错,大多数问题可以顺利解决;14.15%受访者认为自己处理恋爱关系的能力比较弱,很多问题不知道如何解决;另有6.69%受访者表示自己处理恋爱关系的能力很强,能应对各种问题;5.79%受访者则认为对自己处理恋爱关系时屡屡受挫。

恋爱的烦恼背后是思维、性格差异

对于43.64%受访者认为自己处理恋爱关系的能力一般的调查结果,中国矿业大学教授、博士生导师,北京师范大学博士段鑫星认为,这个判断符合实际。爱是一种能力,而这种能力不是与生俱来的,需要在与恋人相处中慢慢习得。

正在读研的柴炳泽已经和女友相恋10个月了。有次柴炳泽和女友骑电动车出行时不小心撞到了人,对方要求去医院检查并索赔。突发状况让柴炳泽有些不知所措,好在一旁的女友从容地打电话报警,带人去医院检查,双方协商解决。女友的冷静给他吃了一颗定心丸。

恋爱充满甜蜜,但矛盾的发生也在所难免。一般发生争吵时,最后都是我向她道歉。在柴炳泽看来,处理问题的过程需要两个人尽快进行良好的沟通,但现实却是两个人都不擅长处理感情上的问题,思考问题的角度也太不一样。有的时候我想跟她把问题说明白,但她生气的理由可能偏感性一点。

思维方式差异导致的矛盾,不只是柴炳泽的烦恼。刘雨刚和男友恋爱时,原本准备同时送对方礼物作为纪念。正当她期待着男友会准备什么惊喜时,却曾想男友直接问她想要什么。在刘雨看来,男友完全可以自己搜攻略,而不是直白地询问她的心愿。这让原本期待惊喜发生的刘雨有些失落,觉得他很敷衍。两人也因此冷战了一个星期。

中青校媒调查显示,在对方做出令生气的行为后,31.16%受访者表示会在大是大非面前保持理性,在生活中小事中选择让步;28.51%受访者表示自己坚持理性和原则,对错分明;21.37%受访者表示会反思自己的行为,尝试换位思考;14.44%受访者表示在非原则问题上,自己的态度会根据对方的态度调整;另有4.53%受访者表示自己习惯包容对方。

此外,调查发现在感情遇到困难或阻碍时,49.80%受访者会立即深入沟通,积极主动从根本上解决问题;21.45%受访者表示会先安抚对方的情绪,以后再解决问题;17.29%受访者表示会冷战,不主动解决,直到对方先开口;9.18%受访者则表示可能会因心情原因,向对方发泄情绪。

面对恋爱中的矛盾,北京理工大学的李梦飞有着自己的看法。我一般不会采取对抗式的争吵,而是聆听女朋友的观点,尽量避免冲突。在他看来,争吵中说出的话大多数都不是出自本意,是带刺的,这种冲突带来的伤害是彼此都不想看到的。

回忆起和男友刚在一起时的样子,第一次恋爱的张鹭坦言,自己完全不知道如何和对方相处,我很容易脸红,不敢看他的眼睛,有时候话说了不上几句就冷场了。偶尔闹矛盾的时候,她发现男友总是别别扭扭,不爱说话。

针对这样的情况,段鑫星指出,大学以前,学生以考学为目标,学习压力使得青少年较少有机会与异性交往互动,特别是通过团体活动、集体活动等了解两性在情感、认知、体验、行为等方面的差异。其次,多数家长认为中学生恋爱会影响学业成绩,因此也不鼓励、不支持孩子的异性交往。第三,数字化生存与子化家庭,再加上近两年新冠肺炎疫情的叠加效应,孩子们与手机的联结更为密切。他们在线上弹幕上很活跃,现实中却不自觉地社恐,也在某种程度上提升了人际敏感度,现实的人际能力却没有同比增长。第四,社会的发展与富裕,这一代人总体上表现为生理成熟提前、心理成熟滞后。他们又受到外界的影响,比如校园恋综、韩剧等把爱情完美化、理想化、幻想化,导致在现实的恋爱中往往找不到感觉,带着自己的想象与恋人相处,这可能会带来对现实关系的不满。

健康的婚恋关系是双向奔赴、共同成长

为了打造属于自己和男友的爱情拼图,刘雨没少下功夫。每每与对方出现观

点分歧时,她主张一定要坐下来谈一谈,良好的沟通是解决矛盾的制胜法宝。

中青校媒调查发现,在关于什么才是健康的婚恋关系一题中,76.22%受访者认为三观契合是最重要的,其次是相互尊重,占受访总人数的68.19%;相互信任紧随其后,占68.15%。此外,彼此忠诚(63.50%),真心相爱(57.99%),良好的沟通(24.76%),相互包容、体谅(23.41%),不冷战(15.38%),给彼此留私人空间(14.85%),不吝啬表达爱意(14.44%),志同道合(13.50%)愿意为对方付出(13.25%)等也是一些受访者比较在意的方面。

在段鑫星看来,健康的恋爱关系应该是双向奔赴、各自强大、共同成长、彼此成就。她解释,三观端正的爱情观自然会正向积极。能够接纳自己,拥有成熟的人格,先有能力爱自己,再有余力爱对方,在彼此相处中,也要接纳对方是一个真实、现实的人,而不是想象中的、完美的人。段鑫星说。

有一次两个人闹矛盾,我的眼泪一下被激出来了,女朋友的火气一下消了大半,转过头来安慰我。这次经历让李梦飞的女友意识到,男生也有脆弱的一面,不能用男生就要多承担的刻板印象当借口,把压力施加给对方。真正健康、长久的恋爱关系,应该建立在互相理解和帮助的基础上。

在刘雨看来,一段健康的感情离不开双方共同努力,最初大家都是恋爱小白,难免有矛盾,所以需要从相处的过程中不断复盘。在和男友冷战一周后,男友主动破冰,两人约定好以后遇事不冷战,当天的问题当天解决,能够及时进行有效沟通,学会和对方换位思考,都是感情中的必修课。

今年5月,柴炳泽离开深圳,开始了和女友的异地恋。每天两人总要花很长时间通视频电话,分享生活、学习上的事。他希望未来两人可以在一个城市读博或者工作,能够一同进步。

相比恋爱后的磨合,段鑫星强调,两个人更应该是在恋爱前就考虑清楚,爱上这个人应该,你想获得什么,你能给对方带来什么,两人在恋爱中获得成长?段鑫星指出,如果没有爱到一起来就充实自己、发展自己,提升自己的素质与能力;当一份爱情到来时,就学会用心珍惜、好好相处。大学生应该秉持对自己负责,也对恋人负责的态度开始一场恋爱,开心谈恋爱,理性说分手,能够较好地处理恋爱中的冲突,寻找建设性解决冲突的密码,更多地寻求精神层次的契合。

经营爱情才能让手越牵越紧

经历了热恋期与磨合期,刘雨觉得未来两人可能还要面对倦怠期。在她看来,学会接受平淡是对婚姻的预习,但也可以用惊喜装点平淡的生活。刘雨畅想未来的感情生活,多培养共同爱好,多看一些不同的风景,让感情的火一直燃烧下去。

为了学习感情升温的小技巧,刘雨经常在影视剧里寻找答案。此外,她还会不断寻找和男友的共同点,比如两人是老乡,就可以一起找好吃的家乡饭馆,两人都喜欢悬疑推理,就相约一起去玩密室逃脱或剧本杀。在刘雨看来,感情的基础需要长时间的积累夯实,再不时制造一些浪漫事件,让两个人的手越牵越紧。

恋爱后,张鹭发现发现自己可以更加好地表达自己,可以大方地告诉我我喜欢什么,不喜欢什么,也会默默记下他的喜好。

为了更好地解决相处中的矛盾和冲突,张鹭和男友商量,如果遇到暂时化解不开的矛盾,就可以发暗号,将这件事存档,等双方都冷静了,再来复盘之前的问题。

中青校媒调查显示,在如何提高处理恋爱关系、经营感情的能力中,72.43%受访者认为应进行及时有效的沟通,56.61%受访者认为要学会爱自己,不能失去自我;45.72%受访者认为要学会控制情绪;33.69%受访者认为要学会换位思考,相互理解和包容;27.41%受访者认为要学会付出,不计较得失;18.23%受访者表示要给予对方足够的尊重和私人空间;17.70%受访者认为要努力共情,照顾对方的情绪;另有6.48%受访者表示应慎重决定,不轻易说分手。

为了让恋爱关系持续升温,这届年轻人没少努力。通过调查可以发现,75.45%受访者时常相约,开展类似吃饭、出游、运动等彼此喜欢的活动;65.95%受访者表示会通过共同兴趣爱好,57.87%受访者会通过制造浪漫事件让感情升温;51.31%受访者表示会经常谈心;47.02%受访者则表示会依照对方喜好送一些小礼物。不仅如此,为了提高自己经营恋爱关系的能力,73.98%受访者在恋爱中会和恋人保持沟通,期待两个人一同进步;39.68%受访者会向身边有婚恋经验的,或父母等前辈请教;34.14%认为可以在恋爱实践中积累经验;21.37%表示会主动参与学校开设的恋爱课程,或者通过网课学习。

自从谈了恋爱,李梦飞便开始关注女性权益保障等问题。在他看来,要真正理解对方,就要多了解相关知识,体谅对方的处境。了解对方,也是增进共同话题的好办法,而且我们还可以针对某种社会现象展开讨论,交换想法,从而更加设身处地为对方着想。

在段鑫星看来,帮助大学生提升经营恋爱关系的能力,首先要帮助他们树立高尚的理想情操,爱情其本质是属于精神层面的,是一个人对于另一个人生命本身的关切,而不仅仅是享受当下的激情,这是需要在爱情观教育中反复强调的价值观。段鑫星认为,打造青春榜样也是可行的教育方式。生活中积极向上、共创美好生活的故事,能激励更多的大学生在恋爱中秉承正确的价值观。此外,可以通过讲座、课堂等,在校园内树立崇尚健康文明的爱情观,让学生真正认识到,爱情有甜蜜,有苦涩,更有责任。向内的爱情,更能同舟共济,共担风雨,又能双向奔赴,共创美好。

(应受访者要求,文中除段鑫星、柴炳泽外均为化名)



你真的会谈恋爱吗



良好的沟通、坦率、相互尊重、彼此信任、彼此忠诚、真心相爱、相互包容、体谅

在受访者看来,哪些行为可以提高他们经营感情的能力?



当对方做出受访者认为错误的行为,他们会怎么做?



受访者认为哪些事会让感情升温



在受访者看来,哪些方面的帮助可以提高他们经营感情的能力?



郑福裕:背影里,藏着一个和核事业共度的春天

□ 张志浩 (清华大学)

1953年初秋,一个相貌青涩、有点婴儿肥的17岁少年背着行李从山东青岛来到清华园。他叫郑福裕,是电机系工业企业电气化专业企八三班的男生,两年之后是清华工物系第一班物八班的一名同学。

2022年春,某天早上10点,86岁的郑福裕走出了家门。他住在家属区东楼,清华园二校门南边的一个僻静角落。小区门口是条笔直的林荫小道,微风穿过郁郁的行道树,吹动老人的白发。沿着这条路,他微弓着背,走过老年活动中心,来到教职工食堂,按惯例送上两个半份的菜和一小碗米饭回家。

今天是他在清华大学工物系退休的第25年。从第一次踏入清华校门至今,郑福裕已经在园里度过了69个春夏之交。

相比人声嘈杂的环境,他更喜欢坐在安静的家里用餐。佐餐的消遣是听戏,挑一个京剧节目会上郑福裕十分钟的时间,最后往往还是点开常听的那一出《群英会》。屏幕里的诸葛亮唱完了,郑福裕放下筷子,闭目休息半小时后,走进书房练字。

这是郑福裕退休20余年来难得的闲适生活。2020年前,郑福裕每周二都会出现在距离住处一个半小时车程的中国原子能科学院研究生部,为学生讲课3小时,几十年都是这样,因为新冠肺炎疫情,这两年课暂停了。其余的日子里,他作为一名编辑,分别在中国知网、《实验技术与管理》期刊、清华大学出版社3个地方工作。郑福裕一直记得清华争取至少为祖国健康工作50年的号召,他说自己现在除了腿不利索外,身上还没有别的毛病,要抓紧时间多做事。

清华和郑福裕这两个词的第一次交集发生在1953年的夏天。在那个年代,学校的高考录取名单会刊登在报纸上。上榜当天晚上,郑福裕和家人四口人挤在桌前,围着刚收到的报纸,他激动地发现,自己在清华大学的名单里。1955年夏,为了响应国家号召,培养

核事业需要的人才,时任校长蒋南翔着手筹建清华大学工物系。46位电机系、动力系和机械系的品学兼优的同学被选中,成为工物系的第一批学生。刚读完大二的郑福裕是其中年龄最小的几名大学生之一。尽管如今回想起来,他觉得自己当年的成绩并不突出,对能从头开始学好一个全新专业的信心也并不充沛,但祖国需要就一定要去。

清华200号

1964年9月27日夜里,清华200号的实验室里,郑福裕在日记本下一行字:不会忘记的一天。

清华200号是1960年清华大学建设原子能科学实验基地的工程代号。从清华大学上开往包头的绿皮火车,1小时后到南口下车,再走1小时的山路,郑福裕与200号初次见面。那时它还是北京昌平虎峪村旁的一片荒地,目之所及只有零星几个枯树栅栏,剩下的是沙土遍地的荒野、枯树和土疙瘩山。

时任核能技术研究所所长吕应中提出了一个响亮的口号:用我们的双手开创祖国原子能事业的春天。于是郑福裕和另外几名刚毕业的同学、一名讲师和十余名助教,再加上100名左右的学生,亲手把大山里的荒地改造成了实验基地。

这支队伍的平均年龄只有23岁半。当时200号的家属区尚未建成,他们便睡在就地搭起来的帐篷里。北京的冬天本就寒冷,山谷里常有大风,郑福裕就把一张毛毯铺在帐篷底聊以御寒。毛毯是他用已故父亲的一件衣服改做的,一面是皮,一面是毛,白天穿在身上,晚上铺在下面。在200号,郑福裕既是专家,也是小工。因为当时人才紧缺,老师和学生之间没有明显的经验与年龄界限,作为清华工物系的第一批毕业生,郑福裕需要参与制定实验室的建筑物标准。根据辐射强

度计算屏蔽墙要建多厚、测算吊车的放置位置、上下水系统的运行方式,设计完这些核反应堆的重要构成,放下笔,郑福裕便要去和水泥、搬砖头,亲自执行自己的方案。

郑福裕的核心任务是调试代号102的零功率反应堆,使其达到临界的同时确保实际运行中的核安全。在巨大的压力下,郑福裕带着同事完成了堆芯结构设计制造,研制了自动加水装置、堆芯水箱电磁阀紧急排水安全装置、堆芯水位精确测量装置等重要部件。102号反应堆是轻水堆,必须通过动态调节水位和抽棒高度来实现临界。当时苏联撤走专家,我们只有很少的理论资料,只能是试探性地调节水位和抽棒高度,来验证这个理论是否正确。郑福裕回忆道。

为了确保反应堆安全运行,郑福裕要求自己也在内的每个人都要练就过硬的操作本领,可以在蒙上眼睛的情况下精准操作控制室的每一个装置。102堆的操控面板有整一面墙大,各色按钮密集地排列在上面。为了达到这一标准,实验室的所有人只有在吃饭和睡觉的时间才会离开自己的岗位。

在周密的准备下,1964年9月27日,最后检验理论正确与否的时刻终于到来。郑福裕记得,当天夜里,整个200号的人都很紧张。当时200号的所长吕应中,主要负责人之一、荣获2020年度国家最高科学技术奖的王大中院士,其他许多科研工作者,以及值班长郑福裕所带领的小组一起,在102反应堆前守了一整晚。

晚上11点,102号堆首次安全地达到临界。郑福裕说:那瞬间是提心吊胆但也有底气的。核电在当时的中国是个新鲜事物,郑福裕是站在研究风口的那批人之一。他曾是清华的核电站模拟培训中心的技术负责人,在清华核楼西一层的一间屋子里,用个1比1还原的核电站模拟机培训工作人员。

1988年,郑福裕在模拟机培训中心接待了大亚湾核电站的相关负责人和6名即将从北京核工业部调去大亚湾核电站工作的技术人员。彼时三里岛、切尔诺贝利核电



郑福裕接受采访。 张志浩摄

事故发生不久,我国正在筹建的广东大亚湾核电站项目遭遇舆论的质疑。郑福裕用通俗的讲解和熟练的模拟演示,客观地介绍了核电站运行的安全性。后来,几名技术人员在模拟培训中心学了几个月,反复操作模拟机。最终,核电站的安全性通过郑福裕负责的模拟机得到了证实,大亚湾核电站的推进才再次启动。

郑福裕收藏了自己与那次的来宾的合影。这张黑白照片上,他用笔在自己的头旁边骄傲地标注:It's me!

此后之后,郑福裕的培训教学任务不断,先后参加过秦山一期、秦山二期、秦山三期、江苏田湾、浙江三门等核电站技术人员的培训工作。直到2020年,他每周还要去核工业部研究生院讲课。

清华南门进来的小绿楼

从清华南门进来,向北走一段路,左手边有个小绿楼。郑福裕说,这个“小绿楼”的二楼是当时《清华大学学报》(以下简称《学报》)的办公室,也是他在清华的又一个扎根之处。

《学报》1915年创刊后一直没有正式的主编,1993年被委任为第一任主编时,郑福裕没有犹豫。学报没有主编怎么能行,郑福裕就顶上去了。

郑福裕担任学报主编要做的第一件事情,就是让《学报》获得国际认可。堂堂清华,作为中国的重要高等学府,不能没有和国际对话的能力。郑福裕说,1993年6月,位于美国纽约的EI总部收到了一个文件袋,里面是郑福裕整理的《学报》介绍资料。在当时,出国交流是一件非常困难的事,但郑福裕铁了心要把这些资料送到美国。最终,他找到了清华大学化学系的赵玉芬院士,委托她在赴美国华盛顿参加学术会议之后,专程再去一趟纽约。

学生时代的郑福裕学过英语,也学过俄语,明白使用国际通用语言的重要性。在他看来,《学报》真正走向世界的还要靠外国人看得懂中国的文章。他决心创办《学报》英文期刊。当时的编辑部,最多的时候只有6个中文,懂英文的更少。郑福裕就自己从中文期刊中挑选高质量文章,逐句逐篇翻译成英文,再拿给当时在清华的一位外籍教授看,共同研究怎样才能让文章更符合外国人的阅读习惯。在他的坚持下,1996年《学报》英文版正式创刊,清华成为了中国第一所拥有英文学报季刊的大学。

几周后,他收到了EI总部恢复收录的答复。时隔7年,这一与SCI、ISTP并列的世界著名科技文献检索系统,再一次看见了《学报》和清华。

直到现在,86岁的郑福裕依然坚守在编辑部的岗位上。而在他看来,这不过是完成了一些该做的事情。对自己做过的许多事情,郑福裕都不清楚了,但他可以清楚地说出当年一起从事核事业的战友的名字。郑福裕有一本自己手写的姓名册,每年都会用红色框框几个人名,那是已经逝世的战友。他们的背影淡去,在一代人消失的地方,长出了一个春天。

