



视觉中国供图

构建高质量青年情感教育支持网络

青年情感不只关乎个体的幸福与成就,也关乎社会的发展前景。有效开展情感教育,是为青年赋能、为社会筑基、为国家谋长远的战略之举。

此前,笔者所在单位曾对 2023—2024 年中国居民社会心态开展调查,所得数据显示:我国 18—44 岁青年在国家和社会层面的情感较为积极,但在个体情感层面,部分青年呈现出价值感较低的情况,例如,21.6%感到控制感较弱、无力掌控自己的生活;13.3%体验到较低的生命意义感、15.2%仍在寻求生命意义感。与这种低价值感一致的是,部分青年存在其他的情感情绪问题。例如,20.6%青年压力感较高、19.7%感到比较孤独、20.2%感到比较焦虑、18.3%担忧情绪较高,对其心理健康构成威胁。

如果将 20%左右青年存在的消极情感视为需要重点关注的内容,可以看到,青年的控制感、压力感、孤独感和个人预期有待改善,这或应成为当前青年情感教育的重点。

控制感与压力感是一对双胞胎。当青年感到压力较大时,就可能失去对生活掌控;反之,当青年感到生活失控时,压力感也会油然而生。情感教育应从现实和情绪两方面入手。在现实层面,社会还应想方设法解决青年群体的实际压力源。而在情绪层面,校园与社会则应形成合力,引导教育青年群体学会管理压力、与压力共处,聚焦可控面、接纳不可控项,用问题解决的思路来面对压力,找回对生活的控制感。

青年群体的孤独感与现代化转型和数字经济时代的发展紧密相关。一方面,婚育已不是多数青年的必选项。前文所述的中国居民社会心态调查发现:在未婚青年中,不乏有人不再持有传统生育观念,理想子女数在两个以内。婚育观的转变促使人际关系也发生了转变。另一方面,人工智能和机器人的发展为缓解青年群体的孤独感提供了新的解决方案,但它们也可能成为加剧青年群体孤独感的双刃剑。

因此,当前缓解青年群体孤独感的核心,在于帮助他们建立深度、真实且不局限于婚恋与家庭范畴的情感共鸣。这种情感共鸣既可以是线下的,也可以是线上的;既可以是来自恋人与家人的,也可以是来自其更扩大的关系网——这都是能给青年群体带来归属感的稳定的关系情感。

这就要求情感教育需双管齐下:一方面要搭建安全、可及的线下与线上空间,为情感共鸣创造条件;另一方面要着力培养青年的核心能力,包括共情能力、辨别良性关系、规避不良关系,以及建立深度亲密关系的能力。

目前,许多高校开设了以恋爱、婚姻、家庭、社交等为主题的心理课程。这一方面有助于大学生发展个人社交能力,学会建立健康、有益的亲密关系,从而有效化解其孤独感,另一方面也能使校园情感教育更多触及青年内心,对其加以全方位的关怀。譬如,中国社会科学院大学就将“大学生心理健康与发展成长”设为通识核心课,每位本科生都必须上,但其成绩不纳入综合测评,不影响评优保研,使学生更沉浸于情感体验当中,而不是为了成绩学习。

除此之外,个人预期与现实的落差,也是青年负面情感的根源之一,过高的预期不一定对情感有利,但是青年群体较低的个人预期也并不是好事,反而可能预示着他们对未来缺乏信心。因此,从预期角度进行情感教育的关键,是帮助青年群体重建信心。对此,社会应尽可能为青年提供均等机会和向上流动的渠道,高校在情感教育层面,也不妨试着培养学生的“成长型思维”,将“必须”的思维框架调整为“成长”和“学习”,使其在经历逆境时也能保有对自我的信心。

总体而言,情感教育是一个系统工程,不能就情感论情感、就情绪论情绪,既需要从社会治理等现实层面入手,也需要从认知调整、情绪管理等角度训练,还需要个体-家庭-社区-医院-社会等多方面的合作。未来,希望有更多面向青年的情感教育场景,能将讲授与实践、体验和治理相结合,从而为青年提供科学化的指导训练工具,促进其在新的时代背景、社会背景下重构认知、情感和行为,最终达到赋能青年、赋能社会的目的。

(作者系中国社会科学院社会心理学研究所社会心理学研究中心、社会心理大数据与人工智能实验室副研究员)

算法里邂逅心动：

人工智能时代 大学生如何学会去爱

□ 朱锦天 柳昕昱 陈一鸣 田奥旭
中青报·中青网记者 任冠青

周五最后一堂课,下课铃一响,王朋立刻提起书包,快步走出教室,踏上单车。

往常,王朋的行动轨迹只是教室、实验室和自习室这“三点一线”。但今晚有些不同,他抛下似乎永远也做不完的实验,准备和刚匹配到的恋爱对象一起去散步。“这是活动任务单的一部分。不过,有个可以随时分享心情的人,确实是很幸福的事情。”

王朋是西安一所高校的本科生,他参加的是一个校园脱单匹配活动。通过收集活动报名者的基本信息和意向标准,平台能够依靠后台算法智能匹配到符合参与者要求的对象,并提供一系列双人打卡任务。

参与活动需要填写一份调查问卷,内容覆盖了身高、体重、家乡、体型等基本信息,年龄范围、学校要求等属于必填内容,未来发展规划、颜值、气质类型、兴趣爱好、恋爱经历等属于选填要求。

抱着“有点玄乎但也有点期待”的心情,王朋报名参加了这项活动,意外发现算法匹配到的女生和自己交流还挺融洽。“她是一个人文专业的女生,感觉我们的价值观比较一致,彼此也逐渐熟悉,进而相互关心。”

算法里遇见美好

近年来,随着人工智能与算法技术发展,类似的高校恋爱交友匹配活动逐渐火出圈。“心动人大”是此类活动中的一个代表,据中国人民大学团委书记张煦的介绍,这是中国人民大学研团工委、研究生会基于学生实际需求推出的探索性活动,活动直击目前大学生恋爱、交友中的痛点和难点,也是应用算法、AI 等专业知识为同学们做实事的尝试。

“心动人大”的主要负责人陆春霖介绍,该活动到第三期时已有 1000 余人报名,其中本科生接近 300 人,“很多同学有着对恋爱或亲密关系的渴望,但往往缺乏机会或勇气,我们的工作就是创造一个机会、搭建一个平台,为每个渴望美好感情的同学,尽可能降低遇见美好的成本。”

此外,清华大学的“清华缘”、北京高校圈内的“人类脱单实验室”、在浙江大学成立并推广至多所高校的“MatchUs”等活动也十分火爆。

闫梦涛是中国人民大学高瓴人工智能学院 2023 级博士生,主要负责“心动人大”活动智能匹配的算法设计。他介绍,每期活动,主办团队都会响应参与同学的反馈,不断优化硬筛选、AI 软匹配、互选和智能匹配报告等功能。

“我们格外关注个人隐私保护,因为在校内匹配机制下,遇见熟人的几率很大,所以在前期收集、后期匹配环节,我们都强调重要信息绝不泄露,只会给匹配双方发放最基本的信息。”闫梦涛说。

当然,线上匹配只是建立亲密关系的契机,如何维系发展这份关系才是大学问。团队成员李甜说,“心动人大”团队为匹配

□ 马宏源

大一刚入学的时候,就听说学校开设了一门“恋爱必修课”。消息像风一样,在我们这些新生中传开,几乎让所有人都眼睛一亮。毕竟,从中学的严管走到大学的自由之后,我们终于可以理直气壮地去谈恋爱了,终于可以吧那小心翼翼藏在心底的情愫,光明正大地安放在生活里。

“恋爱必修课”,这个名字本身就足够让人遐想。在我的想象中,这节课可以教授我们如何开始一段关系,如何在错综复杂

编者按：

有人说,恋爱是大学的“必修课”,不经历一场热烈纯粹的校园恋爱,总难免留下几分遗憾;也有人说,爱情是成长的催化剂,让人在亲密关系中学会担当、懂得尽责。可当爱情真的叩响心门,许多大学生却往往手足无措。学会爱人、妥善经营恋爱关系,是年轻人走向社会化的重要一课。一段感情的维系,不仅关系到恋爱双方,也关系到两个人背后的家庭、朋友,甚至牵动着更广阔的人际圈子。人工智能浪潮席卷而来,大学生的学习压力陡增,生活节奏也随之加快。但即便身处快时代,恋爱这份人类情感,依旧是生命里不可回避的重要课题。



视觉中国供图

成功的 CP(伴侣)设计了一系列线下联谊活动,比如玉渊潭赏花、Citywalk、桌游、舞会、恋爱讲座等。

李甜认为:“其实这项活动也称作‘交友季’,如果交往相处过程中,没能如愿找到自己心仪的伴侣,但借此结识了一位非常好的朋友,同样是有意义的。”

恋爱成为“奢侈品”？

当校园恋爱也要借助“算法速配”,是否意味着不少大学生在建立亲密关系方面遇到了困境?

和王朋的经历类似,就读于北京某高校的大三学生蕉蕉也参与过这类恋爱匹配活动,她觉得“无论是男生还是女生,大多抱着试一试的心态参与其中”。

她选择用“社交实验”来形容这一类活动,“彼此都是大学生,心思相对单纯,更多是结识好朋友或拓宽自己的社交圈子”。

忙碌或许正在成为不少大学生的生活底色,算法匹配的恋爱模式提供了一种低成本、高性价比的选择。蕉蕉感慨,“很多人实际上把大学过成了高中的样子”。

大三学生林笑笑觉得,越来越多人选择将学业发展优先于恋爱感情。“如果他会

阻碍我的学业,那么我是不会让步,以学业作为恋爱代价的。”

学业压力不仅挤占了时间,也似乎在重塑大学的社交生态。“实验室课题组都是‘同事’关系居多”,王朋坦言。

对此,研究生二年级的一一也有切身感受。她觉得,不仅线下交往机会少,而且缺乏必要的时间和精力去培养亲密关系。“两年制研究生,第一年学业负担较重,第二年大家都要去实习、求职,班集体活动很少,大家更多还是专注于自己的事情。”

大二的小研观察到,“在教室或者食堂等餐时,几乎所有人都选择低头盯着手机,有时熟人从身边经过都不会发现。”

不确定中打捞“确定性”

高效、便捷、低门槛的线上匹配,似乎正是缓解上述痛点的一剂良方。当恋爱条件被标签量化,大学生能否遇见真正的“契合之人”?

蕉蕉觉得,“对于恋爱经验较少的大学生,他们想象中的理想型和真正喜欢的往往并非一回事”。她认为,人与人之间真实的吸引力,无法被简单的问卷和标签所捕捉。

“恋爱之前”的问题。

中学时代的亲密关系总是被约束的,我习惯了把情感深埋。久而久之,就像是沉默太久而忘记了如何开口说话。到了大学,终于获得了自由,反倒不知该如何表达爱意。我会很真诚地去爱一只小猫、小狗,但在面对一个真实的人时,却变得笨拙,甚至害怕。在“如何表达”“如何回应”“如何信任”这些环节上跌跌撞撞,仿佛每一步都是新的难题。这种“爱人无能”,也是我们这些大学新生的普遍困境。

因此,我希望恋爱课的课堂,能教会我怎样走出这个困境。比如,如何在暧昧中安放自己起伏不定的情绪;如何真正看见

这堂恋爱课首先要在知识层面做好,体验类的东西在课堂上我们当然是有涉及,但它肯定不会是最重要的目标。

这里的知识外延很广,它既包括我们常说的恋爱技巧,也包括我们所说的一些价值观。比如说我们常说相互尊重的沟通态度,看似是一种价值理念,其实它早已在学术界中被知识化、学理化了。我在课堂上,要将相关话题作为知识讲授给学生。

中青报·中青网:在具体的课程设计中,您的课程主要会向学生教授哪方面内容?

周莉:在课程内容上,沟通方面的内容我会讲得很多。恋爱本质上还是一种沟通。恋爱中绝大多数问题都可以归结为“不合我意”。那我们就需要通过沟通弄明白,这个“意”是否合理,是否存在着一些偏差。

很多时候,我们都对恋爱对象有一种“全能”的设想,要求对方既要给予情绪价

值,又要让自己有安全感。但是,对方不可能全都做到,这就需要我们通过沟通纠正这些误区。这也是避免将对方“工具化”的重要方式。

中青报·中青网:您如何把握授课内容的尺度,与学生就相对敏感的议题展开交流?

周莉:同学们觉得一些很新颖或很敏感的话题,其实都是学者已经研究过的问题。所以,在谈论这些话题的时候,我们完全可以以知识的角度去谈论,没有必要遮遮掩掩。拿“性”来说,它本质上就是两个人互动的一个部分,它跟我们希望对方能够听懂我讲话是一样的。它也需要我们沟通、理解与尊重,不能把对方当工具。

中青报·中青网:恋爱课上,教师如何营造出让学生感受到安全、尊重的课堂氛围?

周莉:我不会从道德的角度去评论,这是我的个人风格。在课堂上,我们常常会援

心主任胡邓教授认为,这种新的恋爱交友匹配机制是种很好的尝试。他分析,现在的 AI 算法技术经过了数据分析,对于恋爱交友过程中的相互了解是很有帮助的。

胡邓指出:“此前,网友见面时,有个现象叫‘见光死’,线上聊得欢,但一到现场就会发现不符合预期,失败率很高,其中一个原因就是人们会通过语言文字理想化对方。”

胡邓说:“现在的 AI 技术更容易促进了解,匹配信息的交换能帮助参与者迈出‘从 0 到 1’的第一步,一开始彼此就知道很多信息,会去掉最初的那种不确定感。”

需要爱,也需要爱的能力

正式启动“心动人大”活动之前,陆春霖和闫梦涛几乎每晚都会针对活动策划案讨论许久,一遍遍修改活动细节,到具体落地时,活动参与量和热度都超出了他们的预料。那一天是 12 月 6 日,正好赶上大雪节气,教室里座无虚席。

匹配活动专门安排了一节恋爱心理学课,邀请中国人民大学心理学系教师胡晓檬与参加活动的同学面对面探讨“爱与幸福”的话题。

课程从 3 个话题展开:什么是美好生活,“内卷”导致的抑郁问题,以及何为亲密关系。

“我最大的希望就是学生们能有所收获,让心理学能够应用于我们的现实生活。”在胡晓檬看来,有这样的场合大大方方探讨恋爱议题,本身就是一种进步,“很高兴同学们都愿意正视和讨论这样一个话题,而不是去回避”。

胡晓檬认为,过度的竞争压力,对亲密关系和幸福感塑造都影响巨大。“这其实会造成一种社会回避现象,有时我们会觉得自己的事情都忙不过来,还要照顾别人,就会对时间格外吝啬,甚至会觉得和另外一个人相处太麻烦。尤其是遇到冲突时,一些人不知道怎么办,于是索性选择回避。”

线上匹配活动在此时可以扮演一个“助推”的角色,为大学生创造更多社交契机,帮助其迈出“第一步”——如何开口、如何结识。

除了学业压力,胡邓也指出,“当下能够提供情绪价值的替代品增多,恋爱不再是一种情感必需品。”

面对大学生们逐渐抛出“我为什么要谈恋爱”等“本质性反思”,胡晓檬认为,年轻人开始从最基础的层次去反思自己行为的动机,这一点值得肯定。胡晓檬也鼓励学生“选择内心真正想要的生活,去做自己认为有价值、有意义、有意思的事”。

“渴望亲密关系是人类的本性与他人之所以为万物之灵,正是因为我们善于合作、利他和爱。”胡晓檬认为,要让“爱与被爱”回归对美好生活的朴素愿望,而不是成为另一种规训或衡量成功与否的新指标。

(应受访者要求,文中除张煦昀、陆春霖、闫梦涛、李甜、胡邓、胡晓檬外均为化名。本文系中国青年报×中国人民大学新闻学院全媒体传播实验工作坊共创作品,指导老师周晓辉)

动,而是要学会如何去爱——学会倾听和理解一个人,在亲密与独立之间找到平衡,在给予中不丧失自我;也要学会如何被爱——在亲密关系面前卸下防备,允许自己被看见、被理解、被拥抱;更要学会如何放弃爱,这往往比爱与被爱都更困难。不是所有的爱都会长久,我们要学会接纳每一份亲密关系的结束,承认他或她曾闯进我们兵荒马乱的内心,又壮烈退场。在寒风中送别旧人,迎接新的春暖花开,多年之后回想起那段日子,能轻轻说一句:没有太多遗憾,就好。

当然,所谓大学的恋爱课,或许并不只是在教室里展开,也没准是在每一次心动的瞬间、每一次争吵与和解,以及我们试图靠近又不断受挫的过程中完成。它没有标准答案,也没有统一教材,却让我们从错过的那些人身上收获一点点爱的碎片,然后把自己拼合成一个更完整的人,有能力去爱别人,也有能力被别人好好地爱。

或许,这才是我所期待的恋爱课。



视觉中国供图

引一些案例。我会去分析和解读这两个人沟通方式的特点与成因,不太会评论谁对谁不对。面对同学们可能会存在的一些评判倾向,我也不会再去评判一遍,而是通过相对委婉的方式让大家抛去评判的情绪,理性地看到行为背后的情感需求。

中青报·中青网:在课堂教学中,如何提高学生的参与积极性?

周莉:在恋爱教育中,我其实更多是充当引导者的角色。我们通常会通过设置一些案例,去让同学们开展小组讨论,在传授知识的同时,充分调动学生的参与感,让课程兼具科学性、实用性与互动性。