

为什么有些大学生不想“脱单”了



大学生恋爱意愿降低主要和原生家庭的影响、社会思潮的变化以及恋爱的不确定性有关。相比于工作和学业，恋爱具有更多的不确定性，这更让大学生望而却步。

日前，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本心理健康蓝皮书，书中公布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》(以下简称“报告”)涵盖对山东、河北等31个省(自治区、直辖市)近8万名15—26岁大学生的调查。数据表明，有27.61%的大学生处于恋爱状态，有41.93%的大学生单身且不想脱单，有25.40%的大学生处于单身想脱单的状态，其余学生未报告。

那么，在这个单身也能无比快乐的时代，我们还要恋爱吗？



网络图片

恋爱需要更多的勇气和智慧

大四学生孟歌从来没有谈过恋爱，也没有脱单的想法。她曾试过和有好感的男生约会，但两人的生活习惯、饮食口味等都不尽相同。“他口味清淡，我无辣不欢，每次吃饭都要迁就对方的口味。为了见面，我还需要经常调整自己的计划，很多事情只能在百忙中抽空完成。”孟歌觉得自己的生活“一下子乱了套”“干什么都没有头绪”。她说：“我还是更享受一个人随心所欲的状态，不想因另一个人去改变。”

“我想用尽全力对他好，看见任何好东西都想买给他。”回忆和前男友相处的场景，外语专业的张方说。然而，男友一年前提出了分手。张方不解，自己到底要怎么做才能让男友回心转意。后来她明白，不喜欢了怎么做都没有用。她说：“我现在不敢恋爱了，不想自己的心意被辜负。”

中国科学院心理研究所教授陈祉妍是调研的设计者之一，她认为，大学生恋爱意愿降低主要和原生家庭的影响、社会思潮的变化以及恋爱的不确定性有关。

“很多父母的婚姻不幸福，充斥着争吵或无聊。”陈祉妍表示，在这种氛围的影响下，学生很容易对婚姻失去信心。社会思潮的变化是影响大学生恋爱观的重要因素。“以前很多人为了爱情不顾一切，现在的很多大学生对此无法接受。”她同时认为，当今大学生对于不确定性的容忍度比以前更低。科技的发达与社会的进步让生活的确定性增加：社交媒体实时通信，出门有导航，吃饭有点评网站“种草”“排雷”……然而，对于不确定性的容忍度是需要练习的。陈祉妍表示，确定性增加意味着练习变少，人对不确定性的耐受度很可能随之降低。

相比于工作和学业，恋爱具有更多的不确定性，这更让大学生望而却步。陈祉妍说：“只要努力工作，你就容易被老板看到，获得升职加薪的机会。即便日后离职，你也拥有了更多的工作技能，可以迁移至下一份工作。”但是恋爱需要更多的勇气和智慧。

在单身的黄金时代，还有谈恋爱的必要吗

现在似乎是一个单身的黄金时代。不想做饭，可以点外卖；想要休闲娱乐，电影院、音乐厅，随意挑选；想要旅行，导航在手，说走就走……在生活中，他人陪伴不再是获得幸福的唯一途径，即便只有一个人，也能过得很快乐。

当单身的确定性快乐和恋爱的不确定性幸福相遇，我们还有恋爱的必要吗？谈恋爱的意义是什么？

失眠、焦虑、烦躁……临近毕业季，白洁在求职和论文的双重压力下，情绪起伏不定。她常常感叹：“幸好有张宁。”白洁的男友张宁比她大了一届，她如今面临的困难和压力，张宁都经历过。平日里，张宁常常带白洁出游散心，帮她看简历，训练面试技巧。在男友的帮助下，白洁不但压力舒缓了很多，也收获了理想的工作。

“我总是控制不住地‘作’。”恋爱后，李

敏就像变了一个人，她从前情绪稳定，理解他人，现在因为一点小事，她就能对男友大发雷霆。“我后来才发现，原来我是一个对感情缺乏安全感的人，我的‘作’不过是想确认男友对我的爱。”发现这一点后，李敏开始努力提升自我，“不把情绪寄托在他人的评价上。”

报告显示，恋爱中的大学生抑郁得分最低，焦虑得分也较低，单身想脱单大学生的抑郁和焦虑得分显著更高；在无聊感上，恋爱中的大学生得分最低。健康良好的恋爱关系对于心理健康或许具有促进作用。

在陈祉妍看来，当双方处于一段健康良好的恋爱关系中时，二人能为彼此带来更多的情绪支持，愿意努力去理解对方，互相扶持，同时在这一过程中更深层地认识自己。陈祉妍建议大家不要排斥恋爱，而是通过恋爱探索自我。

恋爱应该怎么谈

追寻健康良好的恋爱关系，陈祉妍建议学校应加强恋爱心理健康教育，根据不同学生的发展特点，针对性地设立相关课程，帮助大学生树立正确的婚恋观。

如果由于原生家庭的问题而不敢谈恋爱，陈祉妍认为，学生可以寻求心理咨询的帮助。至于有脱单想法的大学生，不要被动等待，“幸福需要自己去寻找和创造”。

陈祉妍还特别针对女性恋爱提出建议。“当今我国女性的社会地位大幅提升，当一个女性有才能又努力，是有机会拥有较高职位，赚到更多金钱的。”她认为，当代女性应该具有新的恋爱观，不要将择偶标准局限于“慕强”之中。“我的意思不是

说一定要向下找。”陈祉妍表示，我们要优先考虑那些影响幸福的可能性，不应该被标签所束缚。

陈祉妍曾在某节目的年终盘点里听说过一对老夫妻，他们结婚近60年，爱情仍在。这位女士在年轻时是飞行员，男士只是普通士兵。丈夫始终是妻子的坚实后盾，支持她的飞行事业。陈祉妍说，他们打破了传统婚姻观念的束缚，虽然存在职位差异，但生活幸福，是值得学习的样板。“我不认为恋爱双方有简单的强弱划分。”陈祉妍表示，如果一个丈夫愿意去照顾和支持事业上比自己强的妻子，就足以说明他具备强大的胸怀，不需要学历、身高等去证明。（据《中国青年报》）