

大学生为什么需要恋爱课

■本报记者 胡璟琦

“问世间情为何物，直叫人挤不进去。”这条微博评论形象地描述了最近武汉大学“恋爱心理学讲座”一座难求的火爆场面。

爱情的话题总是自带“流量”。几年间，中国矿业大学公共管理学院教授段鑫星、复旦大学中文系教授梁永安、复旦大学社会学系副教授沈奕斐……高校教师的恋爱课开一门火一门，在社交媒体上吸引了大量的流量。

此前，一项面向全国大学生发起的问卷调查结果显示，88.23%的大学生支持大学开设恋爱课。这种需求背后，隐藏着当下大学生群体哪些情感困惑？大学恋爱课能给出他们想要的答案吗？

飞速时代 飞速恋爱

别人都去恋爱了，我要不要跟风谈一个；表白被拒后如何取舍；单恋很久的人到底要如何放下……爱情还没开始，就有很多学生被“无情”地挡在了门外。

而一旦进入了爱情，学生的问题更是接踵而至。接受《中国科学报》采访时，安徽师范大学心理健康教育中心专职教师、国家二级心理咨询师金凤仙归纳，比如沟通的困难，“爱在心难开”，羞于表达，又或者双向沟通中的词不达意；冲突中的两难，出现冲突时的不知所措或骑虎难下；友情与爱情的平衡，是陪伴多一点还是陪室友多一点，爱情的亲密会带来朋辈的疏远，由此产生矛盾；异地恋的坚守及爱情久了，亲密过后的平淡期如何取舍；恋爱中的性冲动与性行为困惑等。

梁永安在短视频中提到了一个典型问题：年轻人谈恋爱，在还没产生爱情的时候就在了一起，他们不清楚喜欢和爱的区别。他们觉得很喜欢，很高兴，就是爱上了。其实并不是，那只是互相之间的好感。

“很多人一旦进入恋爱状态，说该说的话，吃该吃的饭，看该看的电影……什么都有了，形成了一种日常，但内在、根本的东西没解决。真正的爱情是需要对方有一种深度的理解、一种很深的价值确认。”梁永安说。段鑫星的感觉是相似的。“飞速发展的时代里，年轻人的恋爱也速成化了。可是，爱是一个生命对另一个生命的深层关怀，一个人把自己托付出去，是两个生命融为一体，这是一件很严肃的事情。而他们似乎并不太在意爱情背后所承载的复杂内容，处理起来有些随意。”

这样一种恋爱状态让年轻人守住长情很难，在他们的爱情里包含了很深的不安全感和担忧。梁永安在与段鑫星的对话节目中解释，很重要的原因是，时间被资本程序化、破碎化重组，人们在生活中能从从容地找到喜欢的事干好，找到喜欢的人相爱，这两件事的难度都大大提升了。

大学恋爱课火爆背后

在现实中，学生们面对以上困惑、迷茫，希望寻求帮助、获得答案，这是大学恋爱课开一门火一门的重要原因。

“除此之外，大学生群体的年龄段是人体机能进入最旺盛、蓬勃的成年期的前一阶段，会出现正常的对异性的关注、兴奋和好奇，这是爱情课受欢迎的一个原因。”金凤仙说。

“大学生群体面临着从青春期向成年期过渡，需要完成自我探索，更全面、深刻地自我认知，更理性、稳定地自我体验与调控，学会爱自己。在此基础上，需要进入成年期的‘升级打怪’，学会去爱人，思考伴侣与家庭，尝试人生的角色任务，作为社会人去了解爱情、接触爱情。”金凤仙解释道，恋爱课也契合了大



学生群体心理特点的反应。

恋爱本来就是人生的一门必修课。“以亲密关系为依托的恋爱关系的建立，满足了人们对归属和关爱的基本需求。这些需求意味着彼此强烈的感情依恋与依赖，有利于人们形成持久的社会支持网络。这在生命中占据着极为关键的位置，也是人生旅程中最重要的资源之一。”段鑫星团队所著的《恋爱心理必修课》这样解释。

“问题是，中国目前的教育中，对于情感的教育以及性心理教育是相对缺失的。在中国传统文化里，父母长辈很少传递亲密关系的处理方式，而且随着社交方式改变，与同龄人之间交往时需要处理亲密关系的情况也越来越少。”段鑫星坦言，学生缺少情感处理的学习机会。

梁永安曾说道，没有经历过情感教育，没谈过恋爱的人，突然要开始一段恋情，这是一个巨大的变化，就仿佛突然回到小学一年级的状态。但是，他们对爱情的向往又属于研究生毕业一样的水平，两者之间差距特别大。

段鑫星认为，大学恋爱课可以树立一种比较健康的恋爱观，帮助那些恋爱中或者渴望恋爱的年轻人，少走一些弯路。

但也有很多学生带着这样的疑问，如何恋爱是一件可以通过课程学习的事吗？

恋爱是一门以情感为核心的复杂学问，涉及生命科学、心理学和社会学的内容。以心理学为例，心理学对人类情感、情绪、关系等“感性”问题有很多探索研究，很多恋爱中的问题在心理学中早有分析和答案。“所以，从某种程度上说，爱情是有章可循的。只不过，很多人只看到了爱情不讲‘道理’的一面。”段鑫星告诉《中国科学报》。

“我跟学生讲，谈恋爱不只是带着身体，

母胎单身还有机会脱单吗？为什么女生都喜欢渣男？自由恋爱是死路，相亲怎样才靠谱？异地恋那么辛苦还要坚持吗……时下最热门的情感话题频频出现在高校恋爱课的课堂里。

没谈过恋爱的人，突然要开始一段恋情，就好比突然回到小学一年级的状态。但是，他们对爱情的向往又属于研究生毕业一样的水平。持续火爆的恋爱课背后，老师的初衷是填平两者之间的差距，帮助年轻人建立并提升更广泛的爱自己的能力。

更要带着脑子。身体在场，脑子不在场，这样的恋爱很容易出问题。前提是，学生们需要了解和掌握一些恋爱的理论知识、爱情的心理规律等。”段鑫星说。

恋爱心理学讲什么

2017年，段鑫星在学校开设了一门慕课《恋爱心理学》。2018年夏天，这门课程就频繁登上微博热搜，目前已经有六七百万的浏览量。

这门课程从什么是爱情开始讲起，系统梳理恋爱心理学的理论知识，解释了两性差异、稳固爱情的心理规律、求爱及择偶心理，以及爱情挫折心理和爱情发展的心理特点等。

在教学和心理咨询的实践中，段鑫星发现，学生不是没有爱，而是不能好好谈。这正是“相爱容易相处难”的表现。于是，她结合实际案例，在课程中重点讲述了在恋爱中如何管理亲密关系，特别是如何解决冲突问题，典型主题包括：你的喜欢是爱吗；对于亲密关系，是相似好还是互补好；如何面对伴侣间的争吵；如何看待恋爱中的谎言；如何面对“嫉妒”；如何说分手等，十分接地气。

此外，段鑫星希望在这门恋爱课中传递一些核心观点，比如，这世上没有所谓“完美的爱情”，有的只是“完整的爱情”。构成“完整的爱情”的心理基础是双方健康的“心智”及“自我”，并且需要双方在检视中不断地完善。相爱虽然是两个人的事，但过的始终是自己的人生，一个人只是经由另一个人去拓展生命的广度和深度。

金凤仙表示，从契合学生的心理需求角度，恋爱课程的设置，首先要让学生“知爱情”，通过心理学的定义让学生知道成熟、理智的爱

情有物质基础、社会条件，还有心理和生理的相互吸引。可以和学生谈一谈爱情的成分，完美的爱情需要哪些因素维持。然后，帮助学生“辨爱情”，如通过案例的分析引导学生分清“爱”与“喜欢”，因为只有明晰了爱情是什么，才能看清楚对方是谁。再引导学生“养爱情”，如何去经营爱情、学习去爱，学会适当表达爱，处理爱情中的冲突。当然，还要结合生理发育的部分补上缺失的“护爱情”，例如制定一份“分手自爱手册”，如何接纳分手，通过性教育的科普引导学生在爱情中的自爱。

金凤仙认为，大学的恋爱课程还要结合案例分析，利用课堂讨论、辩论，再加上课后的资源推荐，让恋爱课程变得更加鲜活而实用。

“大学恋爱课程的目的不是教会所有人成为研究爱情的学者，而是成为爱情的受益者，自爱而爱人。理论与实操的课程设计会更贴合学生需求，课程内容既让学生解惑，也是爱情路上的助手。”金凤仙说。

恋爱课谈的不只是恋爱

四年前，第一次接触段鑫星教授的恋爱心理学课程，王玉(化名)三年的恋情正处于瓶颈期。她和男友经常争吵，原因就在于两人看待问题的方式和处事方式的分歧，一度让她备受困扰。

然而，这门课程给了她意想不到的收获。在理解异性的时候，我们无须一直追问对方到底在想什么，设身处地站在对方的角度想一想，如果我是他/她，正处于这样的情况下，我会有怎样的心情。再结合对方的原生家庭、生长环境以及各自父母的人生观、价值观来尝试理解。这样做可以准确地理解对方在恋爱中的表现。

在恋爱中，两个人需要把更多的目光放在彼此一致的地方，这样双方会更满意，对事物的看法更能达成一致。要避免“人们倾向于高估不同点，因为他们只注意到了极端情况”的问题出现。这些观点帮助王玉的感情走进了第七个年头。她说自己学会了一件事，尊重彼此的不同，保持互相平等的关系，没有谁应该一味地迁就对方。有了这样的认识，王玉还慢慢把自己从依赖型人格，逐步调整为相对独立的个体。

今年刚学习了恋爱心理学课程的大三学生非羽(化名)，原本正陷在一场心理危机之中。由于几段恋爱越谈越短，她产生了“我不适合谈恋爱”的自我怀疑。“这门课程及时纠正了我的错误观点，两个人分手要找到正确的归因，一味地讨好对方，让自己变得非常卑微，反而不利于一段关系的健康发展。它把我从自我否定中解救了出来，我的心理负担减轻了不少。”

更难得的是，学生们清晰地认识到，恋爱课讲的不仅仅是爱情本身，它的本质是告诉学生们如何经营好一段关系。如何处理情感、情绪，处理跟他人的差异，从而与他人形成链接。“关心、尊重、理解、责任心这些爱的要素，在与亲人、朋友、同学、同事的相处关系中一样存在。因此，通过这些课程的学习，能让他们与他人交往时，减少对别人的伤害，同时也收获自己想要的东西，而不仅仅是恋人。”非羽说道。

心理学家弗洛姆说，爱是一种主动能力。“发展爱的能力，并不是非要具体到对某一异性的爱，可以是更广义意义上的爱。亲人、同学、朋友，都值得我们去热爱。发展爱的能力，就是要培养无私的品格和给予的精神，要培养善于处理矛盾的能力，有效地化解与消除爱情中的矛盾纠纷，为恋人负责，才能收获幸福美满的爱情。”段鑫星告诉《中国科学报》，从这个意义上说，大学恋爱课其实是帮助学生建立并提升更广泛的爱自己的能力。

通识教育大家谈

回归心智训练传统：通识课在精不在多

■沈文钦



上世纪80年代，我国的大学已经意识到专业划分过细以及本科教育过度专业化的弊端。以北京大学为引领，很多高校都开展了文理互修学分、拓展专业基础的课程改革。自上世纪90年代以来，通识教育、文化素质教育等概念被旗帜鲜明地提出来，成为大学本科教育改革的指导思想。进入新世纪以来，元培学院(2001年)、复旦学院(2005年)、新雅书院(2014年)等专门致力于通识教育的机构的成立，进一步将这一改革推向深入。

但与此同时，对通识教育效果的质疑声音一直存在。通识课程一直难以摆脱“水课”“课程点”等标签。这些质疑声音并非全无道理。某原“985工程”大学2016—2020年连续几年的本科毕业生反馈调查显示，在课程收获上，通识课

程显著低于专业教育。但在课程满意度上，通识教育要高于专业教育。这一调查反映出目前通识课程在深度、能力培养方面还有待加强。

在现代高等教育体系中，最重视通识教育的非美国莫属。二战后，美国的通识教育课程模式传播到日本、韩国等国家，上世纪90年代以来进一步被波兰、印度、荷兰、俄罗斯、新加坡等国家所借鉴。我国大学的通识教育课程设置模式，在形式上也对美国有所借鉴。借鉴美国通识教育模式的同时，各国也应考虑具体的国情。比如，美国高校通识课程占总课程的比例高达40%，但在中国高校这个比例可以考虑控制在30%左右。

美国的本科教育与职业的结合并不十分密切，其本科并没有法律、医学这两个经济回报最高的专业，要学习这些专业必须接受研究生教育。华尔街在招募职员时，对其本科专业也无严格限制。历史、哲学、社会学等专业的常春藤校毕业生也可以进入金融界工作。雇主更加看重学生的毕业院校、个人的综合素质。反观国内招聘，就业市场上岗位与专业的对应性显著，公务员报考(除了选调生)也明确限定专业范围。就业市场对通识教育不予认可，反过来也会影响学生对通识教育的认知与选择。换句话说，当下，如果通识课学生人数最多的课程纪录。通识教育的理想目标是精品课程，它与专业

课程的区别并不在于难易程度，而在于专业之外的思维训练。对课程质量上的要求，也决定了我国高校的通识课程不宜做得太多、太滥。

在美国，本科教育与社会学专业的结合并不十分密切，其本科并没有法律、医学这两个经济回报最高的专业，要学习这些专业必须接受研究生教育。华尔街在招募职员时，对其本科专业也无严格限制。历史、哲学、社会学等专业的常春藤校毕业生也可以进入金融界工作。雇主更加看重学生的毕业院校、个人的综合素质。反观国内招聘，就业市场上岗位与专业的对应性显著，公务员报考(除了选调生)也明确限定专业范围。就业市场对通识教育不予认可，反过来也会影响学生对通识教育的认知与选择。换句话说，当下，如果通识课学生人数最多的课程纪录。通识教育的理想目标是精品课程，它与专业

课程的区别并不在于难易程度，而在于专业之外的思维训练。对课程质量上的要求，也决定了我国高校的通识课程不宜做得太多、太滥。

课程的区别并不在于难易程度，而在于专业之外的思维训练。对课程质量上的要求，也决定了我国高校的通识课程不宜做得太多、太滥。

通识教育固然重要，但现代高等教育的主要基调毕竟是专业教育。在美国，通识教育始终是大学课程改革的焦点问题。而欧洲的多数国家，如英国、德国等，大体上认为通识教育的任务在中小学阶段已经完成，观其本科课程设置，多以单一学科为主，如物理专业基本围绕物理知识展开，历史专业则必修各类历史课程。通识教育的功能通过一些非课程的渠道实现，如住宿书院制，一个宿舍的学生来自不同的专业，通过相互交流与切磋，自然收到通识教育的效果。

在全球化渐趋深入和技术革命的背景下，各国的通识教育课程也有一些新动向。例如，更加重视对不同文明的认识和国际交流能力，如荷兰的阿姆斯特丹大学、日本的基督教学院和早稻田大学注重英文教学、双语教学；强调数理基本能力的培养，如很多大学将数理推理列为必修课程；重视体验式学习，如新加坡国立—耶鲁学院。这就要求通识课程自身要不断在革新中获得新的活力——对于我国而言，在于提高通识教育课程质量，解决通识教育课程收获相对低下的问题。

从这一点来说，通识教育要让学生真正学有所获，而不是为推广而推广。通识课程在精不在多。首先要挑战传统，其次要有学生参与，更重要的是在师生之间要有良好的互动。

(本报记者温才妃采访整理)

中国大学评论



张端鸿

同济大学高等教育研究所副所长

近日，西北农林科技大学发布《研究生申请学位学术成果认定标准及管理规定》，破除研究生申请学位须发表论文的硬性指标要求，引发社会关注。近三年来，清华大学、上海交通大学、华东师范大学、贵州大学、中国传媒大学等高校都陆续探索在研究生教育评价中破除“唯论文”的改革，让研究生教育更加重视育人过程。破除研究生申请学位发表论文的硬性指标要求已成为高校回应新时代教育评价改革的重要做法。

用发表论文作为申请学位的前置条件，曾被认为是保障研究生质量的重要举措。其前提是，学位论文答辩环节很难做到对每篇论文严格要求，很难为研究生培养质量作出可靠“担保”。学位论文发表需要经过学术同行评审，如果研究生能在学术期刊上发表学术论文，尤其是发表在国内外重要学术期刊索引收录的期刊上，就意味着他们的学术水平达到了一定的程度。这无形之中就将研究生培养质量的控制机制从学位论文转换到了论文发表环节。破除研究生教育“唯论文”的同时加强学位论文质量管理控制，则被认为是在研究生培养质量控制机制向学位论文的回归。

其实，发表学术论文和普遍提高研究生培养质量之间并没有必然联系。虽然也有一些研究生通过发表学术论文提高学术素养和能力，但对于大部分研究生来说，独立发表高质量学术论文可望而不可即，他们只能在与导师、其他教师或师兄、师姐的合作中完成高质量学术论文。从一定程度上说，越是高质量学术论文，作为合作者的研究生的贡献反而越小。这样一来，“要求研究生发表学术论文保障培养质量”的假设难以成立。

研究生申请学位发表论文的硬性指标要求，跟学位论文质量也没有必然联系。在不少研究生教育管理者看来，设置硬指标是要求导师和研究生形成一个学术共同体，在共同的学术工作中，实现培养模式和科研模式的转型，进而实现发表“小论文”和学位“大论文”相互促进的目标。但是，发表学术论文和完成学位论文通常是两件独立的工作。在不少研究生、导师看来，“小论文”和“大论文”能够做到融为一体或者相辅相成的概率并不高，可遇而不可求。

研究生申请学位发表论文的硬性指标要求最终容易导致各种功利性行为。首先，很多研究生容易建立学业成就主要取决于导师和课题组的认知，认为选导师和课题组比个人努力更重要。第二，很多优秀的研究生选择了短平快的研究选题，忽略了学术志趣和学术探索，反而不利于他们的长远发展。第三，在制度的实际运作中，研究生学位论文发表最终还是转化为研究生导师的负担。第四，为了完成论文发表的硬规定，不乏研究生“慌不择路”，买版面、找替写、拼凑字数等现象层出不穷。

学位申请环节取消发表论文的硬性指标或许并不能彻底改变研究生教育评价“唯论文”的现状。不少研究生导师和研究生认为，在学位授予环节取消了发表论文的“硬规定”固然可喜，但是学术论文仍然是研究生评奖评优、博士生申请和学术求职过程中的“硬通货”。只是在学位授予环节取消发表论文不足以撼动研究生教育评价“唯论文”的旧习，还需要研究生教育评价改革进行更为系统的设计和推进。

此外，还必须认识到的一点是，不能因为打破研究生教育评价“唯论文”而否定研究生“发表学术论文”的必要性。写作学术论文是基本的学术训练，研究生心中有“发表学术论文”的意识，有助于他们建立和熟悉科研工作的基本流程和规范。打破“唯论文”并不意味着连这项基本学术训练都不要了。研究生导师和研究生都有着内在的学术输入和输出的需要。研究生在高水平学术期刊上发表学术论文始终都是一件值得鼓励的学术输出行为。研究生教育评价改革要破除“唯论文”所带来的各种学术行为和学术关系异化，而非发表学术论文本身。

很多高校在改革中强调研究生发表学术论文“破唯”而非“不要”的共识。有的高校探索了综合评价制度，将研究生成长发展的各个维度都纳入考量，开展综合评价，发表学术论文仍然是其中的重要维度。有的高校探索了研究生“小论文”学术评审制度，一方面继续鼓励研究生按照高水平学术发表要求开展学术训练，另一方面也允许学生在申请学位前未能顺利刊登的学术论文提交内外部同行专家进行学术评审，通过评审仍然可以申请学位。这些都是非常值得探索的实践。

研究生教育打破『唯论文』不等于不要论文