

# 恋爱课进校园，在课堂上“谈”恋爱靠谱吗

今日女报/凤网记者 陈雪炎 徐珂

3月19日，在湖南中医药大学第三教学楼的第三教学楼上，一场春季“幸福课堂”正绘声绘色地开展着，一百多名大学生认真聆听，试图从课堂上寻找打开幸福之门的秘诀。

近年来，有关亲密关系、恋爱心理方面的课程在高校中流行。此前，教育部在答复全国人大代表提出的“关于在高等学校开设家庭家教家风必修课的建议”时也表示，鼓励高校加强恋爱心理教育。

当高校开设恋爱课的新闻不时冲上热搜，也总有人生出疑惑：谈恋爱也需要教吗？恋爱课能学到什么？上了恋爱课能脱单吗……带着这些问题，今日女报/凤网记者走进“幸福课堂”去寻找答案。



课后，老师和学生们交流情感困惑。

## 近50%的学生不相信爱情会发生在自己身上

“真挚的持久的爱情，不是‘一见倾心’，因为相互的全面的了解，思想观点的协和，不是短时期能达到的……”课堂上，湖南中医药大学老师李雪晶援引邓颖超在《社会主义的爱情：婚姻和家庭》中的一段话来为爱情定义，台下的同学们若有所思，衡量着自己心目中爱情的模样。

从2018年开始，湖南中医药大学朱红英教授就面向在校学生开设了“幸福课堂：爱情婚姻家庭”选修课，课程每学期限制人数在150人左右，每到新学期选课时间，都会迅速爆满，供不应求，成为众多选修课里的脱颖而出的“网红”。

为什么这么多学生选择上恋爱课？不同的学生怀揣着不同的期待和困惑。

“我曾有过一段恋爱经历，分手至今将近一年的时间了，但我一直走不出来。”大二学生郭晓婷每次都会早早地来到教室，坐在离讲台最近的第一排，“失败的恋爱经历让我产生了很多困惑和自我怀疑，我想在这里寻找一些答案”。

和郭晓婷一起选修这门课程的同班同学唐晓诺，则是因为儿时父母的婚姻里看到一些不幸，想知道幸福的恋爱和婚姻到底是什么样子。

“我平时很宅，不敢和异性单独相处，想在这里学习一些和异性相处的正确方

式。”大二学生周晓宇认真地说道。

“现在年轻人普遍都畏惧进入一段亲密关系，或者在亲密关系中出现冲突和问题时不知道该如何解决。”谈及开设“幸福课堂”的初衷，朱红英介绍道，她观察到随着物质条件愈发富足，很多学生的精神世界反倒越发匮乏，不敢、不会、不想谈恋爱，甚至抗拒走进婚姻和家庭生活。

“幸福越来越成为了一种能力，能够经营好一段亲密关系并从中获得幸福感是一门学问，何不开设一门课程来引导学生学着去爱？”朱红英说，2018年，受到哈佛大学著名的公开课——幸福课的启发，她向学校申请开设“幸福课堂”，并纳入全校公共选修课程，旨在帮助大学生纠正恋爱婚姻家庭认识偏差，教会学生怎样获取幸福。

在课前调查中，李雪晶发现越来越多的学生认为自己的爱情观念越发偏向于悲观保留。

“很多同学不敢也不愿意投入太多感情，因此在关系中总会有所保留，刻意和对方保持距离。”李雪晶在随堂调查中发现，有超过80%的学生表示自己仍旧相信爱情，但是有近50%的学生不相信爱情会发生在自己身上。

这个调查结果不免令李雪晶感到意外。

## 恋爱还需要学习吗

“你认为爱情的必要元素有哪些？”每次课程开始之前，李雪晶经常会问学生这样一个问题。

“理解”“责任”“尊重”“包容”“陪伴”……同学们的答案围绕着不同的词汇展开。

“幸福的定义并不统一。”李雪晶坦言道：“我们的教学目的不是帮助同学们找到唯一且正确的答案，而是唤醒、激发同学们培养自己获取幸福的能力。”

针对学生对于爱情的不同理解和观念，李雪晶在课堂上提出8种爱情观：牺牲奉献型、执着占有型、真情投入型、悲观保留型、游戏人生型……并引导学生对自己的爱情观类型进行判定。

“爱情观是一个人对爱情

的态度、期望与想法，会体现在相应的行为上。”李雪晶说，课后咨询的同学中，有一个女孩在恋爱中屡屡受挫，李雪晶和她深入交流之后，发现她的恋爱观念偏向于执着占有型，在恋爱中太过于强势和我行我素，导致多段恋爱关系难以维系下去。

“引导学生认清自己的爱情观，树立起积极正确的爱情观念，是迈向幸福的第一步，也是最重要的一步。”李雪晶笑道。

“现在的年轻人普遍存在一个问题就是想太多、做太少，容易把一些简单的事情想得很复杂，还没做之前就有很多精神内耗，顾虑太多。”李雪晶说，这些都是造成现在很多大学生很难开

始恋爱、经常感到不幸福的原因。

于是，她时常鼓励学生大胆去尝试接触和进入到一段亲密关系当中。“实践是检验真理的唯一标准。不能因为害怕一些未知的风险就永远不去迈出这一步。”李雪晶说，“哪怕是试错，那么错误经历里的经验和教训对自己而言也是一种成长。”

在课程内容设计中，李雪晶也加入了很多有关恋爱和婚姻关系中可能遭遇的一些风险和问题的方式。“教会学生处理亲密关系中的一些冲突，有了正确的解决方法，在遇到实际问题时才不会陷入恐慌。”

## 上了恋爱课就能脱单吗

“上了恋爱课，能脱单吗？”对于这个问题，李雪晶笑着说，这不是一门“脱单课”，也不会教太多所谓的“恋爱技巧”。

“无论怎样的恋爱课程，你要记住一条，爱情永远没有技巧可言，真诚以待才是必杀技。”李雪晶提及，她观察到当下社交平台上充斥着不少关于“恋爱技巧”“情感操纵术”等内容，带着目的性和功利性，良莠不齐，容易将一些恋爱观并不成熟的年轻人引入歧途。

“爱情，不是一颗心去敲打另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。”在课堂上，李雪晶援引苏联诗人伊萨科夫斯基的这句话来警醒同学们，不要为了谈恋爱而谈恋爱，在她看来，是否脱单并不是课程考核的标准，能让学生增加一些对幸福的思考，知道怎么做能让自己和他人更幸福，更加从容地去面对今后的情感、婚姻生活，这门课的目的就达到了。

事实上，这门课除了“谈”恋爱，还有更广泛的内容，包括如何与人沟通、相处，如何树立健康的恋爱观、婚姻观、家庭观，如何提升爱的能力，包括爱自己、爱

家庭等。

“希望学生在课堂上获得追寻幸福的能力，也把这种幸福传递给更多身边的人。”李雪晶说，她会留一些特殊的“实践作业”，鼓励同学们把课堂上学习的内容运用到和伴侣、亲密朋友甚至是家人的相处中，和他们做一次爱情观类型的互相判定、话题讨论。

“现在的年轻一代是有反哺能力的一代，他们的婚恋观甚至可以反过来影响上一代的婚恋观念。”李雪晶表示，家庭是最基础也最重要的教育单元，是亲密关系的形成点和落脚点，希望能够通过大学开设这样一门课程，影响和带动越来越多的人重视亲密关系的问题，重视情感问题的处理。

“我好像能够从原生家庭的桎梏里走出来了，能够更客观地去重新认识亲密关系，抱着积极的态度去期待遇见属于自己的幸福。”

“我知道了自己的问题所在，懂得应该怎样调整自己的心态，给予伴侣更多空间和信任。”

……

学生们上完一堂堂“沉浸式”的幸福课后，虽然没有立竿见影

地脱单，也并非幸福感爆棚，但他们能欣喜地感受到自己内心的细微变化。

如今，不同高校和社会组织的恋爱课层出不穷。天津大学把“爱与幸福”作为一门学问引入校园，武汉科技大学陆续开设了婚姻家庭法、爱情心理学、恋爱婚姻经济学等3门婚恋教育课……随着爱情课在高校内逐渐走红，争议随之而来。

“上好恋爱课，仅仅谈自己的人生经验是不够的。”教授幸福课几年以来，李雪晶感受到当下年轻人的情感观不停地在发生变化，她在不停学习和适应年轻人新的情感需求的同时，也时常陷入思考。在她看来，不可能仅靠一门高校课程教会学生爱的能力，与婚恋相关的哲学、心理学、社会学等多学科知识，都是塑造学生爱情观、人生观的重要推手。

“爱的完整定义不可能完全存在于课堂上，课堂之外，还有更多知识和方法值得大家去探索、去学习。”李雪晶笑着说，希望学生们能够把“幸福课堂”当成是寻找幸福和爱的敲门砖，从这里开始勇敢地去探索自己的人生。

(文中学生均为化名)



课堂上，李雪晶和学生们探讨爱情的定义。