



大学生谈恋爱

“

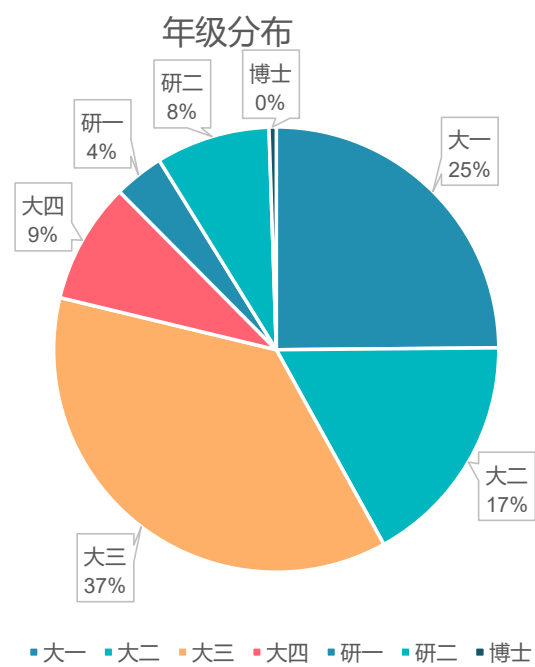
和红 医学博士
教授/博导

中国人民大学社会与人口学院
中国人民大学健康科学研究所



问卷调查：

193名大学生



问卷调查：

193名大学生



问卷调查：

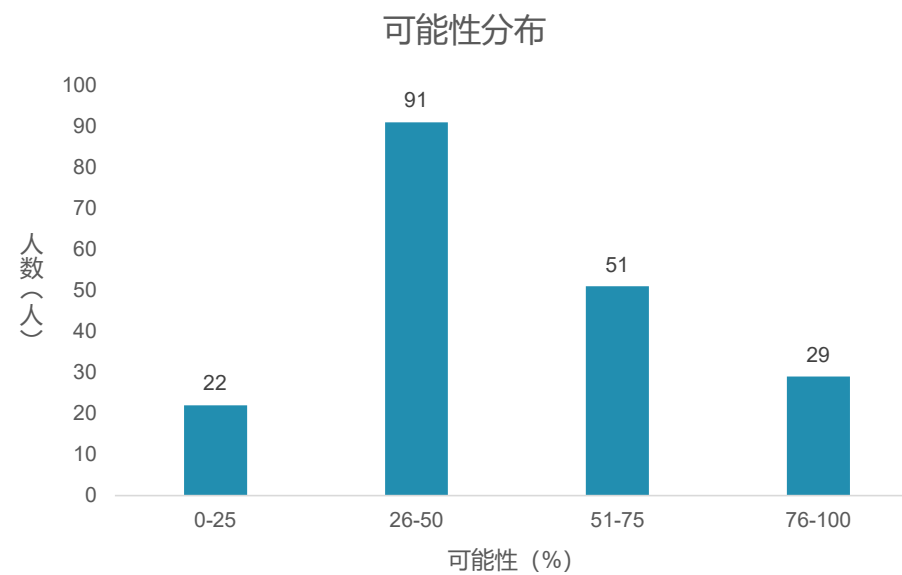
193名大学生：192人认为大学期间可以谈恋爱
1人认为“不应该，学业太忙，没有时间”

理想的他/她：



问卷调查：

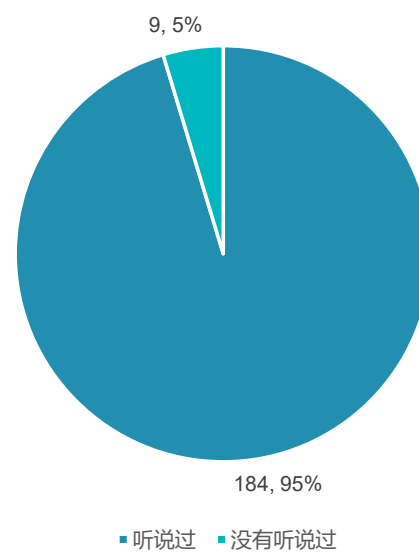
毕业后继续的可能性：



问卷调查：

193名大学生

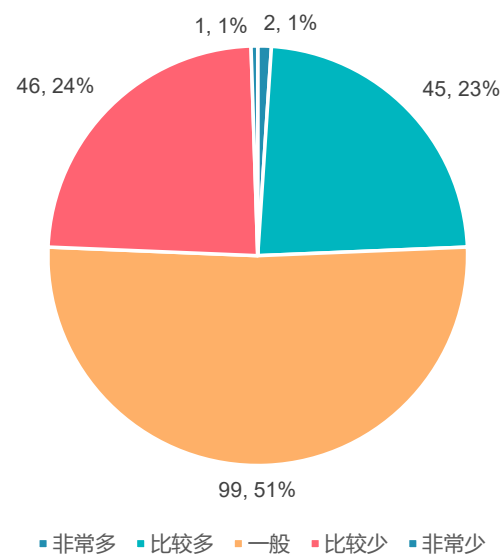
你听说过PUA吗？



问卷调查:

193名大学生

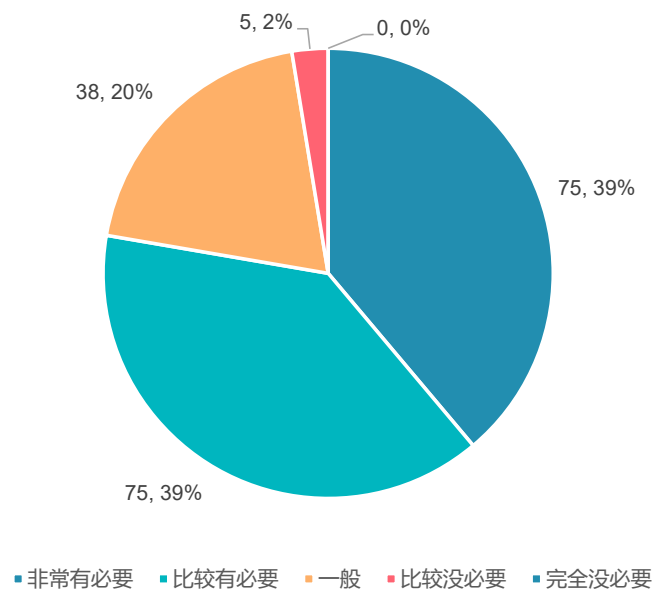
你认为大学中发生PUA这种情况多吗?



问卷调查：

193名大学生

大学期间有必要听关于恋爱的讲座吗？



同学们期待的讲座内容：
两性相处、
维持关系、
保护自己



大学生谈恋爱

“

和红 医学博士
教授/博导

中国人民大学社会与人口学院
中国人民大学健康科学研究所





我们需要/应该谈恋爱吗？

“

不同时代的情况不同：

过去：校规不许恋爱

现在：可以结婚，可以生子

你们虽然是学生，但你们也是成年人





我们要谈恋爱吗？

“

爱？ 是碰到？ 找到？

正确对待恋爱，恋爱不是购物，没有明确的标签

如：初中/高中
大学

你们虽然是学生，但你们也是成年人





恋爱中的关系应该是什么样子的？这样正常吗？



偏执型“病娇”

极度偏执，控制欲极强，限制人身自由，猜忌与缺乏安全感，甚至有暴力倾向。这可不是一段你应该期待【现实中】的所谓的甜蜜关系。



霸道但不一定总裁

全宇宙整个地球只对你一个人好，这样的关系现实生活真的存在吗？若对别人都恶言恶语，唯独对你情有独钟，是否要考考虑ta对你是否有所企图？



冷嘲热讽的“毒舌”

不怕ta毒舌，只怕ta不分场合以挖苦你为乐。不顾及对方心情，对一切冷嘲热讽。要明白这不只开玩笑，这是不流血的【暴力】。不会共情的爱只是以ta个人为中心。



要学会分辨恋爱关系中不正常之处



恋爱中难免会起冲突，吵架拌嘴不可避免。但绝不能上升到肢体暴力。如果吵架频率极高，即使只停留在语言暴力，这个状态也是有问题的。



恋爱关系中讲求【平等】，但若事事都分的无比清楚，这种相处方式是否也是一种问题？



恋爱是相互适应相互进步与改变的一个过程，单纯要求某一方不断改变是有问题的。你是独立的【人格】，不是洋娃娃。



不断在精神或者肉体上对你造成伤害，但总是用道歉和甜言蜜语进行挽回。不论性别，务必远离这种人物。





发现问题，及时止损



有问题的恋爱关系要及时终止

当出现了沟通无法解决的问题，或者原则性的冲突时，要勇敢对这段感情说**不**。谈恋爱本身就是一个尝试的过程，一段感情并不是说一旦开始就必须走到最后。不要拿无形的枷锁束缚自己，每个人都有选择自己感情的权力。

随时下车甚至换乘

感情好比一列行驶的列车，当你发现坐错方向，请在下一站下车，不然你只会离自己的目的地越来越远。

01



02



浪费未来才可惜

不要以分手=浪费了一路上谈恋爱的时间为由选择无视问题。在错误的关系里错误只会越来越多。



如何处理令人为难的感情

This presentation can demonstrate on a projector or computer, or print the presentation and take it into a wider field



无论具体词汇句式如何，一定要【明确】的表达出拒绝、分手的意愿，不要模棱两可，好似给对方留下机会。

恋爱中沟通很重要，当有意见上的分歧、相处中的不愉快时，已经要想办法沟通。逃避只会把问题越攒越多。

当有自己无法处理的感情问题时，要及时向信任的朋友/家人/老师寻求帮助。**求助自己信任的、可以理解你的、能帮你解惑的、重视你问题的人寻求帮助是很重要的。**



敢于去尝试，更要敢于去放手



敢于表达自己的感情

喜欢是一种正常的情感，但也要以正确的方式去表达。伤害、影响对方生活的方式是不可取的。



敢于面对对方的拒绝

真正的勇敢是放手，要正视对方的拒绝。感情是双方的事情，一厢情愿不可取。失恋的眼泪并不丢人，擦干泪，正视你的人生。



敢于迎接下一段感情

很多时候对方的拒绝不一定是因为你“不够好”，可能只是单纯的“不合适”。在不断学习不断丰富自己的同时，也要对自己有信心，敢于迎接未来的感情。



合适平衡恋爱与生活

“恋爱或许是大学生活中的重要一环，但你的大学生活也不仅仅是这一环。无论是恋爱中金钱物质还是休闲时间，**【度】的掌握是很重要的**，自己达不到、做不到的就不要勉强。因为问题多是出现在现实和理想的偏差之间。

校园生活是美好的，恋爱是锦上添花。但是...
重点...

相互理解相互适应 相互协调

要重视，大学恋爱的问题不仅仅局限在恋爱本身，更多的是出在如何处理“恋爱”与“大学。”



祝大家能够健康、快乐！



Thanks!