

# 从“恋爱脑”到健康恋爱观：情感教育的应对策略

郑启赞

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心，山西 太原

收稿日期：2024年7月30日；录用日期：2024年8月26日；发布日期：2024年9月4日

## 摘要

本文深入剖析了“恋爱脑”这一新兴文化现象，探讨“恋爱脑”的表现、原因及影响，并从情感教育的角度提出应对措施。“恋爱脑”常常以爱情为中心，表现为情绪频繁波动、不配得感、自我牺牲式的付出和对伤害的过度容忍。“恋爱脑”的成因包括个人的依恋风格、消极自我概念、非理性信念以及家庭、教育和网络环境的影响。为了应对这一现象，应从情感教育进行应对，加强个人的自我情感教育，提升情感识别与表达能力；改善家庭情感教育，通过父母的积极示范和沟通，培养子女的健康情感观念；学校应设计系统化的情感教育课程，提供心理咨询服务；网络平台需加强情感教育内容的筛选和监管，提升公众的网络素养。这些措施旨在帮助青少年建立稳固和健康的恋爱观念，预防因感情问题导致的心理问题和悲剧事件，对个人成长和社会稳定具有重要意义。

## 关键词

恋爱脑，恋爱观，情感教育，依恋

# From “Love-Obsessed Mentality” to Healthy Relationship Views: Coping Strategies in Emotional Education

Qiyun Zheng

Mental Health Education Center, Student Affairs Office, Shanxi Medical University, Taiyuan Shanxi

Received: Jul. 30<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Sep. 4<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This paper delves into the emerging cultural phenomenon of the “love-obsessed mentality” (referred

to as “romantic brain”), examining its manifestations, causes, and impacts, and proposes strategies for addressing it through emotional education. The “love-obsessed mentality” is characterized by an excessive focus on romantic relationships, frequent emotional fluctuations, feelings of unworthiness, self-sacrificial behaviors, and an undue tolerance of harm. The causes of this mentality include individual attachment styles, negative self-concepts, irrational beliefs, and influences from family, educational, and online environments. To counteract this phenomenon, strategies should focus on enhancing emotional education at various levels: strengthening personal emotional education to improve emotional recognition and expression skills; improving family emotional education by fostering positive modeling and communication from parents to cultivate healthy emotional perspectives in children; schools should design systematic emotional education curricula and provide psychological counseling services; online platforms need to enhance the screening and regulation of emotional education content and improve public digital literacy. These measures aim to help adolescents develop stable and healthy relationship views, thereby preventing psychological issues and tragic events stemming from emotional problems, which are crucial for personal growth and social stability.

## Keywords

Love-Obsessed Mentality, Relationship Views, Emotional Education, Attachment

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近年来,类似“胖猫事件”和“北大包丽事件”的爱情悲剧频繁登上新闻媒体的头条,成为社会舆论的焦点,不仅引发了公众的广泛同情,还激起了关于“恋爱脑”的热烈讨论。“恋爱脑”这一网络流行语在青少年中广泛使用,被戏称为“21世纪的新型绝症”。它指的是一种以爱情为中心的思维模式,那些在恋爱中将所有精力和心思投入到爱情和伴侣身上的人,就被称为有“恋爱脑”。在豆瓣,有名为“打醒恋爱脑”的小组;在知乎,有超过15.3万个关于“恋爱脑”的帖子;在微博,有1758万人参与了“恋爱脑超话”的讨论。甚至在一些电子商务平台上,还出现了“骂醒恋爱脑”的服务,且销量相当可观。这些关于“恋爱脑”的社会现象表明,当代青少年对恋爱观进行着思考与探索。一项关于单身青年婚恋态度的调查显示,期待婚恋的积极理性者只有14.7%、忧婚者、懒婚者和恐婚者的占比高达76.3%,以及还有2.1%的不婚主义者[1],这些数据表明,青少年对恋爱和婚姻充满焦虑和不确定感,这种情感上的迷茫和困惑很可能会影响婚恋行为。

在这样的背景下,情感教育显得尤为重要。一方面,情感教育可以帮助青少年建立起更加稳固和健康的感情观念,预防因感情产生个体心理问题和悲剧事件,另一方面,青少年婚恋态度会进一步会影响婚恋行为进而影响到人口结构、社会经济发展以及社会关系等多个方面。因此,情感教育对于社会的稳定和发展以及全人类的可持续发展具有重要意义。本文将通过网络纪实法对“恋爱脑”这一新兴文化现象进行解读,通过搜索互联网上的公开信息并进行分析,探讨“恋爱脑”的表现和原因,并从情感教育的角度提出应对措施。

## 2. “恋爱脑”的网络呈现

### 2.1. 情绪表现

“恋爱脑”们往往情绪波动比较大,且大部分都与恋爱有关。往往因为微不足道的小事就会失去理

智，变得歇斯底里，无法管理情绪。伴侣的一言一行、喜怒哀乐都会被他们敏锐地捕捉到，“脑补”出撕心裂肺的大戏。极度缺乏安全感，总是担心伴侣是否不爱自己了；担心会和自己分手，常常处于患得患失的焦虑状态。当恋情出现问题的时候，他们更是会感到极度痛苦和失落。有许多网友表示，“对方回信息慢一些，我也会非常难过，对方的敷衍和变化，都会被我无限放大成悲伤。”此外，情绪反应有时还会表现为类似于物质成瘾的身体戒断症状[2]，例如失眠、心动过速、肌肉紧张和嗜睡等。

## 2.2. 认知表现

“恋爱脑”们常常给自己的伴侣加一层“美好滤镜”，将对方的优点无限放大，选择性无视对方的缺点，甚至是三观、性格、人品等原则上的问题都会忽略，将对方看作是完美的存在，而同时对自己的认知极度消极，总认为自己不够好，将自己的缺点无限放大，无视自己的优点。常常有“不配得感”，总认为自己配不上优秀的伴侣，陷入一种“自我PUA”的无限循环之中。在“北大包丽案”中，包丽在给男友牟林翰的微信中这样写道：“遇到了熠熠发光的你，而我却是一块垃圾”。此外，“恋爱脑”们还常伴有一些强迫性思维，包括“没有你我活不下去”“没有你的爱，我什么都不是”“你是我的拯救者”等。

## 2.3. 行为表现

一心想付出，包括感情、时间、精力、金钱甚至是尊严，而忽视其他重要的生活领域。“恋爱脑”们总是将伴侣的需要放在自己的需要之前。无论做什么都以对方为中心，迎合对方的喜好，一再改变自己的行为方式以讨好对方，牺牲自己的个人喜好、需要、职业发展、社交圈、健康，甚至有时会放弃自己的原则以及尊严。“胖猫事件”中，胖猫将打游戏赚的钱一次次转给女友让其消费，累计近数十万元，而自己却过地相当节俭，只吃最便宜的外卖，他的行为就是典型地自我牺牲满足伴侣需要。

此外，面对伴侣的伤害“恋爱脑”会选择一再原谅。他们往往对亲密关系中的伤害不敏感，有时甚至能清楚意识到伤害行为，但却一再为对方合理化、一再原谅。比如肢体暴力、精神虐待、欺骗等伤害行为。这其中最难被识别的就是精神虐待，即“PUA”，比如经常性的贬低、否定、侮辱、摧毁自信心，冷暴力、拒绝沟通，让人产生内疚感。包丽就是受到了其男朋友PUA，其男友以其不是处女为由对其进行长期指责辱骂，要求她自扇耳光、在身上纹上“牟林翰的狗”字眼、拍裸照、怀孕再流产、切除输卵管等无理要求，包丽面对这些伤害，一次次选择容忍，也将自己推入了绝望的深渊。

## 3. “恋爱脑”形成的原因

目前对“恋爱脑”的研究较少，但国外有针对“爱情成瘾”现象的研究。在苏曼斯的一项研究中显示[3]，当一段亲密关系已经渗透到个人的日常生活，出现反复失控的行为并且导致了负面的后果，即可被视为“爱情成瘾”，可见“爱情成瘾”现象与“恋爱脑”现象具有相似性。这项研究进一步从个体内部层面和社会环境层面探究了“爱情成瘾”的原因，在此也将从这两个层面对“恋爱脑”的形成原因进行分析。

### 3.1. 个体内部原因

#### 3.1.1. 焦虑型的依恋风格

苏曼斯认为，“爱情成瘾”源于儿童期社会依恋的形成和发展经验[3]。英国精神病学家和精神分析学家约翰·鲍比提出了著名的依恋理论，婴儿与重要照顾者建立起亲密情感联结，这种联结将成为自我和他人的内部工作模式，并在整个生命周期中指导认知、情感和行为。依恋类型分为安全型依恋、焦虑型依恋和回避型依恋。

焦虑型依恋的人通常具有对于亲密关系的强烈需求，但同时也伴随着对于被拒绝或被抛弃的强烈恐惧和焦虑，对于恋爱关系的不确定性和不稳定性可能会产生过度的担忧和焦虑[4]。当依恋系统被激活时，焦虑型依恋者会以高度警惕的方式关注痛苦源，并被拒绝和遗弃相关的恐惧所消耗。此外，焦虑型依恋的人可能会出现对于恋人的过度需求，过度地期待对方的关注和回应。而且，焦虑型依恋的个体会更容易察觉到冲突，甚至会加剧这种冲突的严重程度，即使他们的伴侣对他们采取积极和建设性的行动，他们也依然感到沮丧。焦虑型依恋还和与更频繁的亲密伴侣暴力有关，这可能是由于焦虑型依恋的个体更容易在关系中产生负面情绪，而且难以控制这种情绪。由此可见，焦虑型依恋的人更容易陷入“恋爱脑”状态。

### 3.1.2. 消极的自我概念

自我概念(self-concept)是一个动态的心理结构，它引发、解释、组织、传递和调节内心即人际的行为和活动。自我概念包含个体的记忆、关于个体自己特质、动机、价值以及能力的信念，最想成为的理想自我，预期要扮演的可能自我，以及个体对自己的评价(即自尊)，还有别人如何看待自己的信念。某些人有着消极的自我概念，也称之为低自尊消极的自我概念，通常表现为对自己的负面评价、自我怀疑、自我否定等。拥有消极自我概念的人对自己各特质维度的评价普遍较低。而且，相较于拥有积极自我概念的人，他们对自己的评价波幅更大，自我感准确度也较差，仿佛对自己不太了解[5]。

研究显示，消极的自我概念可能会对亲密关系产生负面影响[6]。拥有消极自我概念的人往往对自己的价值和能力缺乏信心，常常寻求外部的肯定和认可来弥补内心的不安。在恋爱关系中，他们可能会过度依赖对方的肯定，甚至不惜用自我牺牲的方式，以获取自我肯定感。如果没能获得想要的回应，就会深深地陷入自我怀疑之中，同时，由于他们对自己的价值充满不确定，认为自己不值得被爱或不配拥有幸福的关系。从而导致他们在亲密关系中过分紧张，患得患失，常常处于焦虑不安的情绪状态之中。由于拥有消极自我概念的个体社交敏感性更强，社交能力也较弱，他们在遭遇拒绝时更倾向于采取消极的反应模式。这种反应模式容易导致他们可能无法形成健康的亲密关系。而且，这会进一步导致他们在面对伤害时，不能更好的保护自己。拥有消极自我概念的人，对恋爱关系会过度依赖，更容易“恋爱脑”。

### 3.1.3. 非理性的认知信念

研究显示，非理性的认知信念会引发“爱情成瘾”现象[7]。人对自身、对人际关系以及这个世界抱有宽泛的信念，这些信念既可以是积极的、有帮助的，也可以是消极的、破坏性的。美国心理学家埃利斯是认知行为治疗(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)的先驱之一，他将信念分为理性信念(Rational Belief)和非理性信念(Irrational Belief)，其中非理性信念是在对客观事件的曲解或不合理的推理基础上产生的，存在绝对化、扭曲性等特点，会使人产生焦虑、愤怒、偏激等负面情绪。非理性信念具有“绝对化要求、糟糕至极、以偏概全”三个特征。“绝对化要求”最为常见，指人们以自我意愿为中心，认定某一事件必定发生或必定不发生；“以偏概全”指以一概十，片面地思考问题；“糟糕至极”认为某一事件的发生将是非常可怕的，将带来无法承受的灾难。

“恋爱脑”们常常抱有各种各样的不合理信念[8]，例如，“恋爱脑”状态下的个体可能会将恋爱关系视为生活的全部，认为只有拥有恋爱关系才能获得幸福和满足。他们倾向于将事物看作非黑即白，不接受中间的灰色地带，认为自己必须完美无缺才能被人接受，否则就是一无是处，这种信念可能会导致他们不断地迎合伴侣的要求，甚至不惜健康和尊严的代价，以期待成为对方“完美的恋人”。而且，他们会过度担心被对方抛弃或背叛，认为失去对方将会是灾难性的——“没有对方我的生活没有任何意义，离开对方我根本不可能活下去”。又或者捕捉负面的微小信息进行“脑补”，就是对事件进行放大，并且进行情绪化推理，并且妄下结论。“恋爱脑”们常常在伴侣产生负面情绪以及亲密关系出现问题时常常

把原因归于自己即“罪责归己”，例如“都是我的错”或者“都是我不好”，进而感到愧疚，进而进一步强化了其负面的自我概念，使自尊受损。由此可见，“恋爱脑”的“脑”中，正是各种非理性信念在发挥作用。

## 3.2. 环境因素

### 3.2.1. 家庭因素

孩子往往会通过观察父母之间的互动来进行亲密关系学习。当父母之间的关系健康良好时，有健康的互动模式、情感表达模式、冲突处理方式，这些会被子女模仿并习得，形成积极的亲密关系观念和健康的亲密关系交往方式，而且，这样的家庭环境往往更加稳定，并具有支持性，孩子会有更强的安全感和稳定的支持系统[9]。相反，如果夫妻之间的关系比较糟糕，如经常发生冲突、沟通不畅或缺乏支持和理解，可能会给孩子带来焦虑、不安和不稳定的家庭环境。在这种情况下，孩子可能会对亲密关系持有消极的态度，甚至可能在他们的亲密关系中表现出不健康的模式。

此外，父母的教养方式也会影响子女对亲密关系的态度和认知[10]。温暖、支持和理解的父母教养方式会使子女感受到安全感和信任感，从而更愿意与他人建立健康、稳定的亲密关系，并有助于培养孩子良好的情感管理能力和积极的人际交往技巧，相反，严厉、冷漠或过度干涉的教养方式可能会导致孩子内心的不安全感和不信任感，增加其在亲密关系中出现问题风险，接受严厉和控制性教养的子女也更容易表现出亲密关系中的依赖性和焦虑，同时缺乏自信和情感表达能力。

父母在家庭情感教育上的缺位也是“恋爱脑”形成的原因之一。学生时期的恋爱通常被视为“早恋”，并且受到严格禁止。父母往往对“早恋”行为进行简单粗暴的批评教育和过度保护，到了所谓的“适婚年龄”，父母则会催促子女尽快找到对象结婚。研究发现，家长这种矛盾的态度会导致子女对亲密关系中感到困惑和不安，并且过度保护和粗暴禁止可能导致青少年在情感关系中缺乏自主性和稳定性。受传统观念的影响，父母一般不会与子女进行情感方面的深入讨论。在子女成长过程中，父母在情感教育方面是缺乏积极主动的引导、交流与支持。父母回避的态度也使得子女在情感上遇到困扰和问题，通常不会主动向父母寻求帮助，这会进一步使青少年在面对情感问题感到孤立和无助。

### 3.2.2. 学校因素

在个体成长过程中，往往缺乏科学系统的学校情感教育。许多对恋爱和爱情充满好奇与疑问的学生在学校教育中未能找到答案。研究指出[11]，即使在高校，情感教育方面课程的安排也普遍不足，现有课程多为选修且内容浅显，未能系统地解决学生在恋爱和亲密关系中的困惑。据中青校媒的一项调查显示，89%的大学生认为学校应开设恋爱教育课程，以帮助他们更好地理解 and 处理恋爱关系。武汉大学率先开设了“恋爱心理学”课程，该课程在学校内引起轰动，许多学生甚至在窗外旁听。这表明学生们对系统情感教育的需求非常迫切。

### 3.2.3. 网络环境因素

由于缺乏家庭和学校情感教育，许多青年转而通过网络获取情感知识[12]。他们通过浏览微博、微信公众号、抖音、知乎、小红书等平台，学习与恋爱和情感相关的知识。同时，他们也积极参与情感交流群组，分享自己的情感经历，并寻求网友的分析和建议。这种自发性的学习和寻求支持的行为在一定程度上满足了他们对情感教育的需求。然而，网络信息的质量良莠不齐，不乏误导性的信息，对于缺乏辨别和判断能力的青少年来说，容易受到误导，从而形成不健康的婚恋观念。

## 4. 情感教育的重要性

“恋爱脑”是一种不健康的恋爱观，不仅影响个人心理健康和成长发展，而且还会引发严重的社会

问题。健康恋爱观的形成离不开情感教育，情感教育对于个体、社会和全人类而言，都具有非常重要的作用。

#### 4.1. 有助于个人健康成长

根据马斯洛的需要层次理论，爱与归属是人类的基本需要之一。情感教育是关于爱的教育，正是对个体情感需要的回应。通过接受情感教育，个体有机会学习亲密关系的相关知识，形成健康的婚恋观念，提升判断亲密关系质量的能力、维系健康亲密关系的能力、处理亲密关系中问题的能力、与伴侣有效沟通的能力、尊重和爱护家庭成员的能力等，成为一个具有责任感和爱人能力的合格社会人。

#### 4.2. 有助于社会和谐稳定

情感教育对社会的稳定与和谐有积极影响。通过情感教育，社会成员能在亲密关系中保持理性和健康的态度，形成良好的处理关系的观念，可以运用积极有效的方法处理亲密关系中出现的矛盾与冲突，防止情感纠纷演变为家庭暴力、伤害事件甚至违法犯罪等问题。这不仅有利于家庭的和睦，也进而营造出积极健康的社会文化氛围，从而促进了整个社会的稳定与和谐。

#### 4.3. 有助于人类可持续发展

根据 2022 年进行的第八次全国人口普查结果显示，我国 60 岁及以上人口占全部总人口的 14.9%，已达到轻度老龄化[13]。人口老龄化往往伴随着结婚率降低、生育率降低以及离婚率升高等社会问题，是许多国家共同面对的困境，是全人类发展所面临的危机。情感教育有助于缓解适婚群体的恐婚、厌婚以及恐育等情绪，修正关于婚恋、生育的不合理观念，从而提升整个适婚群体的婚恋以及生育意愿，应对人口老龄化带来的风险挑战，实现人类的可持续发展。

### 5. 情感教育的实现途径

#### 5.1. 自我情感教育

尽管个体的原生家庭和成长经历可能影响了“恋爱脑”的形成，但个体可以通过积极主动的方式来掌控自己的现在和未来，建立健康的恋爱观。首先，学会“爱人先爱己”，增强自我觉察能力，并建立稳定积极稳定的自我概念。其次，运用科学有效的途径进行情感识别训练，从而提升情感识别能力和情感表达能力。这种训练可以包括观察和分析情感表达的线索，学会表达自己的情感需求和情感体验，从而促进良好的人际关系。此外，情感调节训练对于改善个体的情感管理能力和情感稳定性非常有效。这种训练可以包括认知行为技术、冥想和正念练习等，帮助个体更好地理解 and 应对自己的情感体验。最后，识别不健康的亲密关系也是非常重要的，学会树立边界，维护自己的权益。一项研究显示，在心理咨询师的协助下，因情感遭受的痛苦的个体会习得一系列自我情感教育的方式，从而走出情绪困境，恢复了社会功能[14]。

#### 5.2. 家庭情感教育

父母是子女情感教育的重要来源之一，通过言传身教，培养子女健康成长所需的情感认知和情感管理能力，形成健康的恋爱观念。父母要注意在子女面前的情感表达和互动方式，学会积极表达爱意，提升处理矛盾的能力，营造积极的家庭氛围，让子女感受到安全和温暖，从而树立健康的亲密关系观念。尽量采用温和的养育方式、给予子女足够的爱和支持，能够促进子女的情感发展和亲子关系的建立。应该注重与子女的沟通，倾听他们的感受和需求，积极探讨恋爱与爱情的话题，帮助子女建立积极健康的情感观念，减少“恋爱脑”的发生。调查显示，当父母意识到家庭情感教育的重要性，会更主动地构建温

暖的家庭环境和支持性的养育方式，从而能使子女建立高度的自尊和情感安全感，从而形成安全型依恋，在恋爱与婚姻关系中处于较为平稳的个人状态[15]。

### 5.3. 学校情感教育

学校情感教育在预防“恋爱脑”倾向方面扮演着至关重要的角色。首先，针对不同年龄段学生的发展特点和需求，设计多层次系统化的情感教育课程，在传授情感相关知识的同时，帮助学生建立健康的恋爱观念和情感认知能力。同时，除了正面的恋爱教育，学校还应该开展失恋相关的教育，教导学生如何理性看待失恋，以及如何应对失恋带来的负面情绪。在教学方式上，多采用学生们喜欢的活动式、体验式的教学方式，以及个性化的教育，提高学生的参与度和学习效果。最后，建立健全的心理咨询体系，为学生提供情感咨询和支持服务，帮助他们解决情感问题，提高情感管理能力，促进学生健康成长和情感发展。在美国一个中学中就曾开展了一系列情感教育课程，通过学习，学生们可以识别出不健康亲密关系中的迹象，包括嫉妒、控制和操纵等[16]。

### 5.4. 网络情感教育

网络平台可以提供的丰富多样情感教育知识与学习途径，帮助青少年建立健康的恋爱观念和情感认知能力。而且要加强信息筛查和监管，建立有效的机制，利用人工智能和大数据技术识别和过滤不良信息；完善相关法律法规，严格执法对发布不良信息的个人或平台进行严厉处罚。进一步加强跨部门合作，制定监管策略，提高监管效率。同时，鼓励网络平台自律，主动清理不良信息，确保平台内容健康。此外，开展网络素养教育，提高公众辨别信息真伪和自我保护能力，倡导文明上网，共同营造健康的网络环境。通过全社会共同努力，有效净化网络情感教育信息环境，促进健康、文明的网络生态发展。研究显示，有效的网络干预手段，即通过网页或者游戏进行情感教育，有助于提升个体在亲密关系中沟通的技能，形成健康的恋爱观[17]。

## 6. 结论

通过对“恋爱脑”现象的深入分析和探讨，本文从个体和环境两个层面厘清了“恋爱脑”现象形成的原因，并从个体、家庭、学校和网络四个维度，提出了情感教育的应对策略。情感教育是一个多维度、系统化的工程，通过加强情感教育，不仅可以帮助个体建立健康的恋爱观念，预防心理问题和悲剧事件的发生，还可以促进社会的和谐稳定和全人类的可持续发展。未来，应继续探索和完善情感教育的策略和方法，为个体的健康成长和社会的稳定发展做出更大的贡献。

## 基金项目

山西省 2023 年度思想政治工作课题，课题编号：23SXSZ0119。

## 参考文献

- [1] 姜振华, 琚晓燕, 李燕平. 整合取向社会工作视角下都市单身青年婚恋态度[J]. 中国青年研究, 2024(3): 42-50.
- [2] Dineen, J. and Dinc, L. (2024) Love Addiction: Trait Impulsivity, Emotional Dysregulation and Attachment Style. *The European Journal of Psychiatry*, **38**, Article 100255. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100255>
- [3] Stanton, S.C.E. and Campbell, L. (2013) Psychological and Physiological Predictors of Health in Romantic Relationships: An Attachment Perspective. *Journal of Personality*, **82**, 528-538. <https://doi.org/10.1111/jopy.12056>
- [4] 葛潇. 大学生亲密关系建立与自尊的关系及其干预研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2023.
- [5] (美)理查德·格里格. 心理学与生活[M]. 第 20 版. 王垒, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2023.
- [6] Malherbe, I., Delhay, M., Kornreich, C. and Kacenenbogen, N. (2023) Teen Dating Violence and Mental Health: A

- Review. *Psychiatria Danubina*, **35**, 155-159.
- [7] Sanches, M. and John, V.P. (2019) Treatment of Love Addiction: Current Status and Perspectives. *The European Journal of Psychiatry*, **33**, 38-44. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2018.07.002>
- [8] Bradford, K., Miller, J.A. and Higginbotham, B. (2022) *Good Love, Bad Love?* A Latent Class Analysis of Adolescent Romantic Relationship Cognitions. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, **22**, 324-343. <https://doi.org/10.1080/15332691.2022.2149651>
- [9] 邓林园, 许睿, 方晓义. 父母冲突、亲子三角关系与青少年应对方式之间的关系[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2017(1): 83-91.
- [10] 高鑫, 邢淑芬, 赵军燕. 父母的心理控制与儿童心理社会功能的关系[J]. 心理科学进展, 2016, 24(11): 1792-1801.
- [11] 臧凯, 杨威. 新时代大学生婚恋教育的基本架构与路径选择——基于思想政治教育与心理健康教育相结合的视角[J]. 学校党建与思想教育, 2021(13): 63-66.
- [12] 梅国霞, 胡江伟. 抖音情感类短视频对大学生恋爱观的影响研究[J]. 西部广播电视, 2023, 44(17): 93-95.
- [13] 严璨. 加强大学生婚恋教育的现实意义及对策探析[J]. 学校党建与思想教育, 2023(21): 90-92.
- [14] 乔海霞, 董志文, 杨倩. 理性情绪疗法视域下大学生遭遇网络情感诈骗原因及对策研究——以“00后”Z男生个案为例[J]. 西部学刊, 2024(6): 110-114.
- [15] 于亚楠. 家庭氛围、教养方式与孩子的婚恋观[J]. 山西财经大学学报, 2021, 43(S1): 73-77.
- [16] Gonzalez Tena, D. (2023) Increasing Awareness on Unhealthy Romantic Relationships for High School Students. Capstone Projects and Master's Theses, 1501. [https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes\\_all/1501](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/1501)
- [17] Emerson, A., Pickett, M., Moore, S. and Kelly, P.J. (2022) A Scoping Review of Digital Health Interventions to Promote Healthy Romantic Relationships in Adolescents. *Prevention Science*, **24**, 625-639. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01421-0>