

风险社会视域下青年婚恋焦虑的生成机制研究 ——基于个人 - 家庭 - 社会的整合分析

郭思言, 张骞文, 陈帅帅, 李丽娜*

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年5月18日; 录用日期: 2026年7月3日; 发布日期: 2026年7月16日

摘 要

风险社会是指现代社会面临的主要威胁已从自然风险转向人类决策与技术活动引发的系统性风险, 个体在“脱嵌”后获得选择自由, 却须独自承担选择失败的后果, 这一社会形态在婚恋领域表现为青年群体的普遍性焦虑。既有研究在个人心理、家庭互动与社会结构三个层面分别积累了丰富成果, 但不同研究视角各自独立发展, 仅停留在单一变量的相关性检验, 未能系统梳理各维度研究的核心共识与内在局限, 也缺乏跨层面的整合分析与逻辑建构。本研究构建“个人 - 家庭 - 社会”三维整合分析框架, 系统探讨婚恋焦虑的生成机制。研究发现, 婚恋焦虑遵循“外在风险环境 - 家庭中介传递 - 个体内在转化”的传导链条, 家庭居于关键枢纽地位, 同时承受社会结构性压力的输入, 又参与个体心理特质的塑造, 这一双重功能是个层面与社会层面均无法独立完成的。相较于依恋理论、代际传递理论、传统风险社会分析以及经典生态系统理论等单一研究范式, 本框架实现多理论融合与本土场景适配, 补足风险传导的中间链路, 形成差异化的理论创新与学术贡献。该框架突破单一维度研究的固有缺陷, 为系统把握婚恋焦虑的复杂生成逻辑提供了理论参照, 未来研究应从多层面互动的视角开展纵向追踪与家庭干预实践。

关键词

风险社会, 青年婚恋焦虑, 家庭中介

The Generation Mechanism of Youth Marital Anxiety from the Perspective of Risk Society —An Integrated Analysis of Individual-Family-Society

Siyan Guo, Qianwen Zhang, Shuaishuai Chen, Lina Li*

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: May 18, 2026; accepted: July 3, 2026; published: July 16, 2026

*通讯作者。

文章引用: 郭思言, 张骞文, 陈帅帅, 李丽娜(2026). 风险社会视域下青年婚恋焦虑的生成机制研究. *心理学进展*, 16(7), 235-240. DOI: 10.12677/ap.2026.167355

Abstract

Risk society refers to a social form in which systemic risks generated by human decisions and technological activities have replaced natural threats as the predominant dangers. Individuals, “disembodied” from traditional bonds, gain freedom of choice but must bear the consequences of failure alone, a predicament acutely visible in youth marital anxiety. Existing research has accumulated rich findings at the individual, family, and societal levels respectively, while different research perspectives develop independently, only focusing on the correlation test of single variables, failing to systematically sort out the core consensus and inherent limitations of research in each dimension, and lacking integrated analysis and logical construction across levels. This study constructs an integrated “individual-family-society” analytical framework to examine the generative mechanisms of this anxiety. The findings reveal a transmission chain: “external risk environment-family-mediated transmission-individual internalization”. The family occupies the pivotal hub position because it simultaneously absorbs social structural pressures and shapes individual psychological traits—a dual function that neither the individual nor the societal level can fulfill independently. Compared with single research paradigms such as attachment theory, intergenerational transmission theory, traditional risk society analysis and classic ecosystem theory, this framework realizes the integration of multiple theories and adaptation to local scenarios, makes up the intermediate link of risk transmission, and forms differentiated theoretical innovations and academic contributions. This framework overcomes the inherent defects of one-dimensional research, provides a theoretical reference for systematically understanding the complex generative logic of marital anxiety, and suggests that future research should adopt longitudinal tracking and family-based intervention from a multi-level interaction perspective.

Keywords

Risk Society, Youth Marital Anxiety, Family Mediation

Copyright © 2026 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

贝克提出的“风险社会”概念，为理解当代中国青年的婚恋困境提供了有力的分析工具。在这一社会形态中，个体从传统社会纽带中“脱嵌”——获得了自主选择的权利，却也丧失了家庭和社区曾提供的确定性保障，这种困境在婚恋领域表现得尤为集中。调查揭示高校学生中存在临床显著性婚恋焦虑的人数比例高达 68.9% (李国娟, 2025)，这已不是个体层面的心理困扰，而是一个需要从结构层面加以审视的社会现象。

当前国内学界围绕青年婚恋焦虑形成多条并行研究脉络：依托人格心理学、艾里克森人格发展理论的研究聚焦个体心理易感特质，以依恋理论、代际传递理论深耕家庭代际与亲子互动规律，立足风险社会、社会比较理论解读宏观群体性心态。不同理论范式各有解释边界：依恋与代际传递理论局限于家庭内部分析，难以覆盖宏观风险；纯风险社会理论仅停留宏观叙事，无法解释情绪转化的微观过程；经典生态系统理论提出多层嵌套思路，却未明确家庭的枢纽作用。现有文献孤立检验各类变量，变量间关联与传导顺序始终缺乏探讨，碎片化问题突出。本研究尝试借鉴生态系统理论的嵌套逻辑，将家庭定位为 社会风险向个体心理传导的关键中介，构建“个人-家庭-社会”三维分析框架，探讨婚恋焦虑在多层

嵌套结构中的生成机制。

2. 核心概念界定

2.1. 风险社会

“风险社会”是贝克用以描述现代性发展到特定阶段后所呈现的社会形态，其核心特征在于，社会面临的主要威胁从自然灾害转向由人类知识与技术活动所制造的系统性风险，这些风险具有难以预测、难以控制且能跨越时空边界扩散的特征(霍峙汝，2025)。与此相伴的是“个体化”进程——个体从传统的阶级、家庭、性别角色中“脱嵌”，获得前所未有的选择自由，同时必须独自承担选择失败的后果。本研究将风险社会作为宏观逻辑起点，重点探究系统性风险经由家庭中介，逐步内化为青年婚恋焦虑的完整过程。

2.2. 青年婚恋焦虑

婚恋焦虑是指适龄青年在恋爱、择偶与婚姻情境中，因感知到不确定性或潜在威胁而产生的紧张、不安等负面情绪体验，可细分为恋爱焦虑、择偶焦虑和婚姻焦虑三个亚类(张朝华，胡紫妍，2025)。本研究的研究出发点是：青年婚恋焦虑的根源不能简单归于个体心理的脆弱，更不应视为抽象的社会心态。这种负面情绪是风险社会下结构性压力逐层内化形成的个体化困境，也是社会矛盾在青年情感领域的具象表达，单一视角无法阐释其完整成因。

3. 青年婚恋焦虑的生成机制

3.1. 个人层面：心理特质的易感性基础

个体心理因素是婚恋焦虑生成的内在土壤。负面身体自我是显著的预测因子，对身体意象不满的青年在婚恋情境中更易感知到被评价的威胁(李国娟，2025)；无法忍受不确定性是另一个关键特质，婚恋本身就充满不确定性，对那些无法容忍模糊情境的个体而言，这种未知状态极易引发持续担忧(程琳，2023)。保护性因素方面，受道家思想影响、处事豁达的年轻人较少经历婚恋焦虑(邓皖潼，王磊，2023)，揭示了文化人格提供的另一套应对方案。这些心理特质并非凭空产生——负面身体自我往往与早期家庭经验密切相关，无法忍受不确定性也可能在特定教养环境中习得。过往个体心理研究仅开展变量相关分析，割裂心理特质与成长环境的关联，难以追溯焦虑深层诱因，这是单一心理视角的固有局限。

3.2. 家庭层面：风险传导的中介枢纽

家庭是连接宏观社会与微观个体的枢纽，将社会结构性风险转化为个体的具体经验。父母冲突是最直接的家庭风险源，子女感知到的冲突越强烈，越易形成对亲密关系的消极预期，婚恋焦虑水平越高(张晶，2023)；童年创伤则通过强化个体对不确定性的不可忍受程度间接加剧焦虑(程琳，2023)。代际传递是家庭影响的更隐蔽方式，家庭主义价值观(夏艳雨等，2026)和风险态度(易祯，刘越，2025)均存在显著的代际传递效应，父母的婚恋焦虑可经由日常互动内化为子女的认知模式。由此，家庭扮演着“上传下达”的中介角色：它将社会层面的宏观风险转化为子女内心的“评价恐惧”与“控制感缺失”。这两条心理路径并非相互独立——评价恐惧为控制感缺失提供了认知内容，控制感缺失则放大了评价恐惧的情绪效应，这正是社会风险经由家庭传导后在个体层面形成的双重困境。依恋理论、代际传递理论可以解释家庭内部作用规律，却无法追溯家庭压力的社会源头。

3.3. 社会层面：结构性风险的宏观来源

家庭传导作用嵌套在更大的社会环境之中，经济不稳定性是最直接的社会结构压力，未婚的年轻人

对于婚姻物质基础以及子女的抚养等问题感到比较困惑(李月等, 2025)。社会的价值观转变带来深层次的矛盾, Z世代的女性将婚姻看作是束缚个人自由的制度性枷锁, 却无法冲破传统观念的束缚(肖昀澈, 2025); 年轻人在现代婚恋模式的内在冲突中“一边焦虑一边躺平”(刘汶蓉, 郑思琪, 2023)。社交媒体成为了风险感知的“放大器”, 不仅大大增加了未婚女性对于婚姻风险的认知(唐敏, 2024), 而且在社区交流时引发情绪传染, 使焦虑不断被证实及加强(鲁斗, 2024)。还有失业风险认知会降低年轻人的阶级认同(柳建坤, 曾煌烽, 2024), 风险越高, 弱势群体的风险认知负面影响越大。这些研究结果说明, 婚恋焦虑在本质上是社会结构的不平等在个人情感上的体现, 是风险社会的特征在婚恋问题上的具体化。社会层面研究擅长梳理结构性诱因, 但存在宏微观脱节的不足, 无法解释宏观风险向个体情绪转化的完整过程。

3.4. 个人 - 家庭 - 社会三层面的关系

综上, 个人、家庭、社会三层面并非平行排列, 而是形成“外在风险环境 - 家庭中介传递 - 个体内在转化”的嵌套式传导链条。本文认为, 家庭之所以居于枢纽位置, 是因为它同时面对两个方向的压力传导——向上承受社会结构性风险的输入, 向下参与个体心理特质的塑造——这一双重功能是个人的层面和社会层面均无法独立完成的。经济不确定性、社会规范冲突等宏观风险首先传导进入家庭系统, 转化为资源紧张与代际冲突, 家庭层面的压力又进一步塑造子女对自我和关系的认知, 最终内化为个体的焦虑体验。由此, 本研究的核心判断是: 婚恋焦虑既非纯粹的心理问题, 也非抽象的社会问题, 而是社会结构性压力经由家庭中介传导后在个体心理层面的终端显现。家庭对婚恋焦虑的关键作用不在于直接效应, 而在于它承担着个人与社会层面均无法独立完成的中介传导功能。婚恋焦虑的生成原因不在于任何一个单独层面, 而在于三者之间的传导关系本身。现有研究割裂多层联动逻辑, 以静态视角开展单一维度分析, 未能系统考察这一动态传导过程。

4. 研究现状与不足

4.1. 研究现状

近年来, 学术界对青年婚恋焦虑的研究日益增多, 已经初步揭示了其复杂的原因结构。从概念定义来看, 张朝华和胡紫妍(2025)将婚恋焦虑分为恋爱焦虑、择偶焦虑、婚姻焦虑三个维度, 有利于进一步细化测量。

国内研究已自然分化为三大主流体系: 个体心理研究依托人格、积极心理学, 明确了婚恋焦虑的风险因子与保护性因素; 家庭研究基于依恋、代际传递理论, 证实亲子互动、代际情绪的长期影响; 社会研究结合风险社会、媒介理论, 梳理出经济、就业、媒介等宏观诱因。李国娟(2025)、程琳(2023)、邓皖潼和王磊(2023)、张晶(2023)、夏艳雨等(2026)、唐敏(2024)等学者的实证成果, 为该领域搭建了扎实的研究基础。但三大研究体系壁垒明显, 跨层次交互与动态传导机制始终处于不足, 开展整合研究具备充分的理论与现实必要性。

4.2. 研究不足

现有研究在理论整合方面存在明显欠缺。李国娟(2025)和程琳(2023)各自揭示了负面身体自我和无法忍受不确定性的作用, 张晶(2023)检验了自尊在父母冲突与婚恋焦虑之间的中介效应, 但三者之间的关系——负面身体自我是否在父母冲突与婚恋焦虑之间起中介作用、自尊与无法忍受不确定性是否存在交互效应——目前仍不清楚, 家庭风险如何传导至个体心理特质这一核心链条未被纳入同一框架检验。

当前研究的缺陷延伸至多个维度: 学界长期直接套用西方理论, 缺少结合本土家文化的理论改造;

分析逻辑以静态相关分析为主,难以判定变量因果关系;研究方法以横断面调查为主,长周期纵向研究稀缺;黄鹏云和刘莉(2022)的追踪间隔仅半年且样本限于流动家庭,无法描绘从童年风险暴露到成年婚恋适应的完整动态过程;多数研究仅将风险社会作为背景,未完成核心概念的量化转化;干预方案局限于个体疏导,忽视家庭代际影响,长效性不足。时代情境嵌入不深同样值得关注,婚恋焦虑根植于风险社会背景,但多数研究仅将其当作宽泛的论述背景,经济不安全感、制度性信任危机等核心概念未被操作化为可测量的情境变量。干预设计也缺乏整合视角,张晶(2023)和李国娟(2025)的干预均聚焦于个体心理层面,但夏艳雨等(2026)已证实的代际传递效应意味着,若仅干预个体而不触及家庭互动模式,干预效果可能有限。

5. 未来研究展望

今后的研究应向着“去碎片化”的方向进行。首要的任务就是建立多层次整合模式,在同一研究中对个人、家庭、社会三个层面进行观察,探究本文提出的传导路径是否正确,所揭示的中介机制之间是串联关系、并联关系还是相互影响的关系。

结合现存不足,后续研究需坚持整合化、动态化、本土化的发展方向:推动多理论对比融合,搭建适配本土婚恋文化的理论体系;编制婚恋风险量表,实现宏观概念量化;扩充长周期纵向研究,追踪家庭风险到婚恋焦虑的演化路径;打造“个人+家庭”联合干预模式,提升干预长效性。长期纵向的观测工作也不容忽视,需要更长时间、更大样本的设计,了解童年家庭风险经历对个人心理特质形成的影响及其在成年后婚恋紧张情况下的引发过程。同时本土文化的资源开发也必不可少,邓皖潼和王磊(2023)关于道家人格研究就是一个开始,之后可以在此基础上开展对于“家文化”嵌入性(苏泓铨等,2025)、家庭主义价值观(夏艳雨等,2026)等一些中国特有的文化价值观在切断风险传递链条中的作用机理的研究,进而构建符合中国国情的理论体系。

6. 结语

本研究在风险社会理论视域下,构建了“个人-家庭-社会”三维整合分析框架,系统探讨了青年婚恋焦虑的生成机制。关于学界共识与分歧:现有研究已确认个人心理特质、家庭环境、社会结构性压力三者均对婚恋焦虑产生显著影响,此为基础共识;分歧在于三者如何关联、何者为因、何者为中介,目前仍无定论。关于婚恋焦虑的性质:本研究认为,青年婚恋焦虑既非纯粹的心理问题,也非抽象的社会问题,而是社会结构性风险经由家庭中介传导后在个体心理层面的终端显现,它以个体情绪困扰的形式表现,根源却在社会结构之中。关于家庭的功能定位:本研究的核心判断是,家庭的关键作用不在于其对婚恋焦虑的直接效应,而在于它具有个人与社会层面均无法独立承担的中介传导功能——它将宏观社会风险“转译”为子女可感知的具体经验(如父母冲突引发的评价恐惧与控制感缺失),婚恋焦虑正是在这种传导关系中生成,而非源于任何一个单独层面。本框架融合多类理论、补齐传导链路、贴合本土文化,相较于传统单一范式具备独特理论价值。沿这一框架持续推进,有望深化对婚恋焦虑多层面生成机制的理解,为构建更具整合性的干预路径提供理论参照。

参考文献

- 程琳(2023). 童年创伤与婚恋焦虑的关系: 无法忍受不确定性和感知伴侣应答的作用. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 邓皖潼, 王磊(2023). 道家人格与大学生婚恋焦虑的关系: 情绪调节与身体自尊的链式中介作用. 见 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告(pp. 47-48). <https://link.cnki.net/doi/10.26914/c.cnkihy.2023.057372>
- 黄鹏云, 刘莉(2022). 流动家庭焦虑的代际传递: 严厉管教的中介作用. 见 第二十四届全国心理学学术会议摘要集

(pp. 746-747).

霍峙汝(2025). 贝克《风险社会》与资本主义批判. *今古文创*, (45), 76-78+83.

李国娟(2025). 大学生负面身体自我与婚恋焦虑的关系: 有调节的中介及干预. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.

李月, 成前, 滕素芬(2025). 我国未婚青年婚恋观念、婚姻焦虑及政策态度探究. *青年探索*, (1), 27-37.

刘汶蓉, 郑思琪(2023). 青年人的自我认同困境与婚恋焦虑——基于两本网络小说文本及其评价的分析. *中华女子学院学报*, 35(3), 38-49.

柳建坤, 曾煌烽(2024). 失业风险感知对青年阶层地位认同的影响——基于相对剥夺感和社会支持的视角. *社会建设*, 11(6), 95-118.

鲁斗(2024). 社交媒体时代女大学生婚恋焦虑媒介呈现研究. 硕士学位论文, 岳阳: 湖南理工学院.

苏泓铖, 付子豪, 朱子琦(2025). “家文化”嵌入性视角下代际传递对绿色忠诚度构建机制研究——品牌信任的中介与家庭互动强度的调节. *国际公关*, (12), 97-100.

唐敏(2024). 小红书未婚青年女性用户媒介使用行为对婚姻风险感知的影响研究. 硕士学位论文, 成都: 西南交通大学.

夏艳雨, 杨仪琳, 祝美婷, 武灵灵, 李丹(2026). 家庭主义价值观的代际传递: 教养方式与家庭功能的作用. *应用心理学*, 32(2), 131-140.

肖昀澈(2025). Z世代恐婚女性婚恋焦虑的发生与缓解. 硕士学位论文, 广州: 广东工业大学.

易祯, 刘越(2025). 风险态度的代际传递——基因传递还是家庭传授? *经济科学*, (1), 191-214.

张朝华, 胡紫妍(2025). 新生代青年婚恋焦虑的生成逻辑与群体分化——从相亲到“云交友”. *江汉学术*, 44(5), 36-47.

张晶(2023). 父母冲突对大学生婚恋焦虑的影响: 自尊的中介作用及干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.