

# 我国离婚冷静期制度的检视与完善路径研究

严其朵

苏州大学王健法学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2025年11月20日; 录用日期: 2025年12月15日; 发布日期: 2026年1月23日

---

## 摘要

离婚冷静期是为减少轻率离婚、维护家庭稳定而设立的程序性制度, 具有缓冲矛盾、抑制冲动离婚的积极作用。然而, 由于当前仅有一条原则性规定, 缺乏配套细则与司法解释, 导致其在面对多样化的婚姻现实时适用僵化、针对性不足。本文旨在检视该制度在实施中暴露的主要问题, 从明确适用范围、设置弹性期间、规范夫妻权利义务、限制适用次数以及构建专业调解与咨询机制等五个方面, 提出系统化的完善建议, 以推动离婚冷静期制度更加精准、有效地实现其立法目标, 维护家庭和睦稳定, 促进社会和谐发展。

---

## 关键词

离婚冷静期, 冲动型离婚, 制度完善

---

# A Study on the Examination and Improvement of the Cooling-Off Period System for Divorce in China's Civil Code

Qiduo Yan

Kenneth Wang School of Law, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: November 20, 2025; accepted: December 15, 2025; published: January 23, 2026

---

## Abstract

The divorce cooling-off period is a procedural mechanism established to reduce impulsive divorces and maintain family stability, serving a positive role in mitigating conflicts and curbing rash divorce decisions. However, with only a single principle-based provision currently in place and lacking supporting detailed rules and judicial interpretations, its application has proven rigid and insufficiently

targeted when confronting diverse marital realities. This paper examines the primary issues exposed during the system's implementation. It proposes systematic improvements across five dimensions: clarifying the scope of application, establishing flexible timeframes, regulating spousal rights and obligations, limiting the number of applications, and establishing professional mediation and counseling mechanisms. These recommendations aim to enhance the precision and effectiveness of the divorce cooling-off period system in achieving its legislative objectives, thereby safeguarding family harmony and stability and promoting social harmony and development.

## Keywords

Divorce Cooling-Off Period, Impulsive Divorce, System Improvement

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. 绪论

### 1.1. 研究背景与意义

自 2001 年婚姻法修正案出台以来,我国离婚率呈逐年上升趋势,轻率、冲动型离婚现象日益凸显[1]。为应对此社会问题,司法实践率先探索,立法进程随之跟进。2021 年正式施行的《中华人民共和国民法典》第一千零七十七条,于立法层面确立了为期三十日的离婚冷静期制度,旨在为协议离婚当事人设置缓冲期,以减少非理性离婚,维护家庭与社会稳定。然而,该制度在实施过程中,刚性的适用模式、僵化的期间、模糊的夫妻权利义务以及配套措施的缺乏等问题也逐步暴露,引发社会广泛关注与争议,亟待从理论与实务层面进行深入检视与系统完善。

婚姻家庭是社会的基本单元,稳定的婚姻关系关乎个人福祉、家庭和谐与社会根基。因此,本研究兼具重要的理论价值与实践意义。在理论层面,深入剖析并完善离婚冷静期制度,有助于推动婚姻家庭法学的发展,促进离婚自由与家庭稳定、私法自治与国家干预等核心价值的衡平论证,为我国婚姻家庭法律体系的完善提供学理支撑。在实践层面,系统研究该制度的实施困境与优化路径,能为司法与行政实践提供指引,提升法律规范的系统性与有效性;更能引导公众树立严肃、审慎的婚姻观,从根本上保障当事人及其子女的合法权益,从而在尊重个体自由的前提下,切实促进家庭和睦与社会稳定。

### 1.2. 文献综述

《民法典》设立的离婚冷静期制度,旨在平衡离婚自由与婚姻稳定,其理论与实务价值引发了持续深入的学术探讨。首先,学界普遍认可其“防止轻率离婚、维护家庭和谐”的价值定位。夏吟兰教授指出,该制度是对离婚自由原则的尊重,旨在为当事人提供缓冲期以形成真实意思表示,而非限制自由[2]。周海源教授从风险预防视角论证其正当性,认为冷静期是国家为防范因冲动离婚引发的个人与社会风险而进行的正当程序干预[3]。冉克平教授则将其提升至宪法原则高度,阐释其是“婚姻家庭受国家保护”原则的具体体现,承载着维护家庭稳定与社会和谐的公共价值[4]。张剑源教授进一步对该制度的功能定位进行深层次思辨,辨析其应侧重“情绪缓冲”抑或“矛盾化解”,并指出该制度需随社会发展而持续进行法律调整与完善[5]。其次,针对制度设计,现有研究集中批判了其“一体适用”的机械性。罗洪洋教授尖锐地指出,不加区分地将已存在家庭暴力、虐待等严重冲突的婚姻纳入冷静期,不仅无法实现制度初衷,反而可能延长受害方的痛苦、加剧其人身安全风险,实质上构成了“二次伤害”[6]。对此,张力

教授主张，应通过法律解释中的“目的性限缩”方法，将冷静期制度的适用核心明确限定于因一时冲突所致的“冲动型离婚”，并为家庭暴力等特定情形建立清晰的法定例外排除规则，以确保制度的正义性[7]。王歌雅教授从另一个维度指出，现行法统一规定的30天固定期缺乏弹性，未能充分考虑婚姻关系存续时间、是否涉及未成年子女抚养等重大个体化差异，影响了制度的针对性与适应性，应构建差异化、弹性的期间设置规则[8]。

综上所述，现有研究已对离婚冷静期制度的整体框架进行了深入剖析，明确指出其在实践中存在的适用僵化、配套不足等结构性局限，并在此基础上，进一步提出了若干具有建设性的原则与方向。然而，研究视角仍较多集中于宏观层面的规范分析与价值辩论，对于特殊情形的具体审查标准与程序、多元化配套措施的有效整合路径，以及该制度与诉讼离婚、家庭暴力防治等相关法律机制间的协同衔接等操作性议题，尚未形成系统且深入的解决方案，相关探讨仍有进一步深化的空间。因此，本文将在继承现有理论洞见的基础上，着力于上述操作性层面的探索，尝试对离婚冷静期制度在实践中的精细化、差异化实施路径进行建构，以促进其立法初衷在具体情境中得到更充分的实现。

### 1.3. 研究方法

一是文献研究法。即对有关文献及资料进行整理、分析。本文将运用文献资料，对我国现行的离婚冷静期制度进行较为系统的研究。在对当前有关离婚冷静期制度的研究成果进行回顾的基础上，对国内外学者的观点进行归纳，从而对离婚冷静期制度的历史进程及未来发展趋势有一个更好的理解，为论文的撰写提供了一个明确的思路和丰富的素材。

二是实证分析法。利用专业数据网站、政府官网，对我国近年来的离婚大数据、相关试点工作的成果等展开统计，对我国目前的离婚现状以及离婚冷静期制度的实施现状进行了分析和总结，从而提高离婚冷静期制度实施的说服力和执行力。

## 2. 离婚冷静期制度概述

### 2.1. 离婚冷静期概念及分类

离婚冷静期制度，是指当事人在向婚姻登记机关提出离婚申请后，法律规定其必须经过一段特定的缓冲期间，在此期限内任何一方均可撤回申请，旨在促使双方审慎思考，以减少因冲动导致的草率离婚。2021年1月1日我国正式开始实施离婚冷静期制度，其内容规定于《中华人民共和国民法典》第1077条，具体为：“自婚姻登记机关收到离婚登记申请之日起三十日内，任何一方不愿意离婚的，可以向婚姻登记机关撤回离婚登记申请。前款规定期限届满后三十日内，双方应当亲自到婚姻登记机关申请发给离婚证；未申请的，视为撤回离婚登记申请。”离婚冷静期可分为登记离婚冷静期和诉讼离婚冷静期。

《民法典》中规定的冷静期即登记离婚冷静期。诉讼离婚冷静期则依据最高人民法院2018年《关于进一步深化家事审判方式和工作机制改革的意见(试行)》第40条，在双方同意下，法院可设置不超过3个月的冷静期，使当事人慎重考虑是否继续离婚诉讼程序。

### 2.2. 离婚冷静期制度的意义

#### 2.2.1. 缓解冲动离婚，降低离婚率

近年来，我国的婚姻状况呈现出结婚率不断下降而离婚率逐渐增高的态势。根据民政部的数据显示，2010年结婚人数为1241万对，结婚率为9.3%，离婚人数为267.8万对，离婚率为2.0%[9]；到2015年结婚人数有所减少为1224.7万对，结婚率为9%，离婚人数有所增加为384.1万对，离婚率为2.8%[10]；截至2019年，我国结婚人数为927.3万对，结婚率大幅降低为6.6%，离婚人数为470.1万对，离婚率升

高至 3.4% [11]。为了缓解此种现象中的草率离婚、冲动离婚从而导致离婚率增高的情形,我国《民法典》中设置了离婚冷静期制度。该制度的建立,是用法律规定来给夫妻双方再创造一条纽带,让其冷静思考是否要去修复婚姻。自《民法典》正式施行后,根据民政部 2022 年前三季度的数据统计,2022 年的离婚人数下降至 164.3 万对[12],高离婚率这一现象相较冷静期制度实施前有了大幅改善,有效减少了冲动型离婚与草率型离婚。

### 2.2.2. 完善法律制度, 提供法律依据

在民法典出台以前,全国各地的婚姻登记机关在适用离婚冷静期时,都没有一个统一的标准和明确的法律依据。也许情况相同的当事人在不同地区申请登记离婚,所接受的冷静期期限是不相同的。而民法典的出台,以法律条文的形式为民政部门实施该项工作划分了全国统一的标准。例如,民法典中规定了一个相较统一的冷静期期间,使全国的婚姻登记机关均以此参照并适用,极大避免了当事人为减少或增加冷静期期间而选择其他地域申请离婚登记的情形。民法典中离婚冷静期的加入,不仅对婚姻的修复,家庭的维系,离婚率的降低有着重要作用,而且对民政部门在处理离婚登记工作时提供明确的法律依据[13],使婚姻登记机关有法可依,有章可循,以此来保证立法与执法的一致性。

### 2.2.3. 顺应国际婚姻立法趋势

当今,离婚率的升高是世界各国普遍存在的一个社会问题。世界上许多国家都在积极推进婚姻家庭法的完善与变革,以解决因离婚率过高而引起的社会一系列消极影响。其中大多数国家在维护离婚自由的同时,都采取了从侧面增加离婚成本,提高离婚门槛等手段。

我国以良好的意图为出发点,积极借鉴域外经验,对婚姻家庭法开展了变革。一方面,《民法典》将婚姻家庭法独立成编,并将离婚冷静期写入其中,顺应了世界各国婚姻法的变革与发展;另一方面,基于离婚救济、利益衡平、未成年人保护等人文主义的价值取向,在婚姻家庭立法中,逐渐引入了国家权力的干预和社会力量的参与,从而与国际上的婚姻家庭法现代化趋势相适应。

## 3. 我国离婚冷静期制度存在的问题

### 3.1. 适用范围不全面

针对离婚冷静期是否只适用于登记离婚还是也应适用于诉讼离婚这一相关问题,学界有所争论。有的学者认为只适用于协商一致的登记离婚,例如杨立新教授在其《对民法典婚姻家庭编草案规定离婚冷静期的立法评估》一文中认为,登记离婚的适用范围是夫妻双方就子女抚养、财产分割以及债务处理事项协商达成一致后,无额外纠纷,婚姻登记机关审查通过后,就准许其解除婚姻关系的情形,因此存在设置冷静期的问题。而诉讼离婚,则是适用双方在子女抚养、财产分割以及债务处理等问题不能达成一致,故一方起诉至人民法院,由法院对此做出裁决的情形。根据我国司法实践中的惯例,一审通常对初次离婚的当事人判决不予离婚,若双方仍然想要解除婚姻关系,则需要在六个月后再次提起离婚诉讼[14]。因此,这种二次判离的审判规则实际上也是希望双方当事人能够冷静考虑其婚姻问题,给予了双方当事人理性思考的时间。故冷静期不需要再在诉讼程序中设置,而只适用于登记离婚。

也有学者认为应当保留诉讼离婚冷静期制度,如王琦教授认为登记与诉讼离婚冷静期二者功能并非重叠,诉讼离婚冷静期的时间设置是交由双方共同决定,裁判法官可根据具体案情来设置最合适的时间,以此来缓和冲突[15]。自 2016 年最高人民法院启动家事审判方式和工作机制改革试点工作以来,各试点法院根据授权和本地实际,积极探索并制定了一系列家事审判规范程序与配套措施,如建立家事调查、心理疏导、诉前调解等制度[16]。2018 年最高人民法院发布《家事改革意见》进一步明确了各级人民法院在冷静期内可根据案件情况采取各类配套措施。相较于婚姻登记机关实施离婚冷静期,法院对离婚冷

静 期的构建、完善以及相关制度措施的实施时所面临的制度阻力相对较小，故诉讼离婚冷静期有保留必要。我国设立离婚冷静期的最终目的是在于维护婚姻家庭稳定，促进社会和谐发展，这一目的的实现则是需要登记离婚冷静期与诉讼离婚冷静期共同配合发挥作用。

适用范围不仅在登记还是诉讼这种离婚程序上，在适用的情形上规定也不明确。若该婚姻确已彻底破裂，且无和好可能，是否还需强制适用冷静期，也许迅速结束婚姻关系才是对双方最好的结果，减少当事人互相消耗的痛苦。又若例如出现家庭暴力、遗弃虐待，转移夫妻共同财产等情况，仍然强制适用冷静期，不但双方不会有挽回婚姻的可能，而且会使受害一方饱受更长时间的折磨<sup>[17]</sup>。法律若对任何夫妻的婚姻情况均实行统一政策，则可能加重当事人在婚姻中所受的伤害，也会影响到孩子的健康成长。

### 3.2. 期间设置单一

目前，我国《民法典》中第 1077 条将离婚冷静期的冷静期间笼统地设置为 30 日，虽然这为登记机关处理离婚问题给予了明确规定，避免了因期间设立模糊而引发争议，但是离婚问题究其根本是感情问题，感情出现破裂的原因是错综复杂、多种多样的，不对婚姻状况进行区分，而用这 30 日的硬性固定时间去适用所有婚姻情况是无法适应实际的。具体有两个问题：

第一，对于草率离婚，30 天的冷静期能否达到“降温”效果。我国当前正处于经济高速发展阶段，人们普遍生活节奏较快。而冲动离婚的当事人基本以年轻人为主，年轻夫妻工作压力大，人心较浮躁，很难冷静地去花时间思考婚姻问题，所以 30 天对于缺乏耐心并且处于不理性的状态下的夫妻而言，时间是比较短暂的，无法达到深思熟虑后作出决定的效果，即使是需要外界力量帮助，如婚姻家事咨询中心的劝解指导，过短的时间也无法使其完全实现其目的<sup>[18]</sup>。

第二，30 天的冷静期能否根据具体情况延长或者缩短。对于一些情况复杂的家庭，例如家庭暴力、财产转移、有需要抚养的未成年子女等情况，适用统一的 30 日冷静期不太合理。家庭暴力是导致离婚的最主要问题之一，家暴行为一旦发生就会很难停止，甚至还会愈发增强。家暴中的受害一方不但会承担身体上的痛苦，而且更会遭受精神上的煎熬。一旦出现这种威胁人身安全的行为就注定了这段婚姻将走向“死亡”。如果对此仍然适用 30 天的冷静期，那毫无疑问会加大受害者的痛苦，甚至会使施暴者在此期间更加放纵。因此，在这种情况下，选择离婚不仅能为受害者提供救济与保护，从另一角度看，它也是对施暴者一种具有矫正与惩戒意义的回应<sup>[19]</sup>。在冷静期修复婚姻关系的实际效果尚存不确定性的同时，其制度空窗也可能被不当利用，出现隐匿、转移财产等行为，这与冷静期旨在维护家庭稳定的初始目的背道而驰<sup>[20]</sup>。为防范此类风险，有必要在该行为出现时视情况中止或中断冷静期限。还有关于未成年子女的问题，父母离婚对子女成长有着巨大影响。出于对未成年子女抚养的责任，夫妻双方应当谨慎思考是否结束婚姻关系，考虑孩子的感受，以最大程度降低或避免对孩子的伤害。对有未成年子女的家庭，可适当合理地延长冷静时间，使双方作出最有利于孩子成长的决定。

综上，我国冷静期的期间设置不够灵活，并未兼顾到家庭矛盾纠纷的各种情况，不能很好地解决实际情况。因此，离婚冷静期应当根据不同的婚姻状况来区别设置期间，因人而异，灵活变通，更好地实现离婚冷静期制度的目的，使其充分发挥出应有的婚姻保护作用。

### 3.3. 夫妻间权利义务规定不清楚

婚姻关系在离婚冷静期期间处于一种特殊形态，在此期间夫妻双方的权利义务如何变化，《民法典》中并没有明确规范。冷静期间即使夫妻关系仍然存续，但感情已经出现裂痕，能否重归于好尚未可知，若双方矛盾纠纷严重，很可能会出现一方损害另一方或互相损害权益的问题。因此，为调解家庭矛盾，保障家庭权益分配，明确双方当事人在离婚冷静期间的人身权利义务和财产权利义务显得极为重要。

对于夫妻间人身方面的权利义务关系，主要包括基于配偶身份所产生的姓氏权、日常家事代理权、忠诚义务、同居义务等内容[21]。根据我国的实际情况，重点存在两个问题：第一，在冷静期期间，双方是否能保持忠于婚姻的态度。忠诚是夫妻双方在缔结婚姻时所互相许下的承诺，也是婚姻存续期间所必须遵循的道德底线。对婚姻的不忠，将直接破坏婚姻的情感根基，影响整个家庭的幸福稳定，出轨行为是导致夫妻离婚的最主要原因之一。在离婚冷静期期间，夫妻关系尚未终结，受到法律保护，若此时仍有一方继续实行不忠行为，则会加重另一方所受到的情感伤害，甚至造成精神上的创伤。第二，双方是否继续履行同居义务。对于婚姻危机十分严重的家庭而言，继续履行同居义务无法使双方理性交流思考，极有可能会加深矛盾至不可调和。尤其是存在家庭暴力的婚姻，如果继续与施暴方共住一屋檐极大可能加重受害方所承受的痛苦。而对有未成年子女的家庭，则需要充分考虑分居是否适合对子女的抚养教育以及一系列由此产生的开支等问题。因此对是否继续同居不能一概而论，需根据具体情况进行评估来决定。

对于夫妻间财产方面的权利义务关系，主要包括夫妻共同财产、夫妻间抚养义务以及相互继承权适用等内容。财产问题是双方当事人在离婚时非常注重的问题之一，上文有所提到在冷静期期间可能出现当事人趁机转移财产而损害他方权益，所以为防止该现象发生，应完善相应法律法规，在进入离婚冷静期前，对双方个人和共同财产进行整理记录，以维护当事人的合法权益。抚养义务是夫妻关系存续期间所需遵循的法定权利义务。在离婚冷静期期间，夫妻双方收入归各自所有的情形下，如果一方丧失经济来源，无居住房屋等经济非常困难的时候，另一方可在力所能及的情况下予以弱者帮助，以保障其基本生活需求。另外还需考虑的是，冷静期期间若夫妻一方突然死亡或者有继承关系的其他家庭成员死亡，那另一方当事人是否有资格以继承人身份继承遗产，对此方面法律仍存在空缺，需尽快完善相应规定。

### 3.4. 适用次数未限制

《民法典》中对于离婚冷静期的适用次数并未作出限制，其规定在冷静期期间只要有一方反悔离婚，就可向登记机关申请撤回离婚登记。冷静期届满后30日内，若有一方未亲自到场申请，就被视为撤回离婚登记申请，不予办理离婚手续。虽然该规定赋予了当事人完全的自主权，在此期间双方均享有单独的可撤回申请的权利，但同时也为双方或者一方当事人滥用该撤回申请权提供了便利。因此在现实生活中很有可能会出现，双方明明在协商一致后才决定去申请离婚，但在冷静期期间，一方因为各种原因反悔，选择单方撤回申请，然后双方又协商，再申请，而后一方又撤回，再申请，循环往复，消耗大量时间，以此拖延离婚。这种情况使不迫切离婚一方掌握了离婚主动权，为自己争取更多时间，谋取更大利益，而对急于离婚的另一方当事人来说，会消耗大量时间精力，此法不仅可能激化家庭矛盾，还可能加剧当事人的痛苦[22]。若迫切离婚一方采取诉讼手段，根据我国目前审判经验而言，除出现法定离婚情形外，一审很难判离，故而再次提出离婚诉讼则需要再等待六个月，这无疑大大增加了离婚成本，也是对当事人的一种精神折磨。

所以，对冷静期的适用次数应当加以节制，根据当事人的具体情况，在尊重平等原则的前提下，明确可适用次数的上限，避免资源浪费，既维护法律权威又保障当事人的合法权利。

### 3.5. 配套机制不完善

我国目前对于离婚冷静期制度只是通过法条有一个较为宽泛的规定，还是没有建立起与之相应的配套措施以及制度手段，没有使其形成一个完善的制度体系。离婚，对于一对夫妻而言是一件非常需要深思熟虑才能做出的选择结果，在感情裂痕慢慢加深的过程中，夫妻双方的身心都经历着痛苦的反复纠缠，以及彼此的家人也会跟着耗神揪心。对已经有孩子的夫妻来说，在这场婚姻的纠纷中孩子是最无辜的人，

也是受到最大伤害的人，不幸的原生家庭将会影响孩子一生的成长。所以，对离婚冷静期的配套措施的完善是极为必要的。

我国对离婚冷静期的规定主要是在固定时间内，依靠双方当事人自审婚姻问题，以此达到冷静效果。但这似乎只是法律通过静置时间来达到表面的“冷静”，而当事人究竟是否真正靠自己审视来实现“冷静”，还有待思考[23]。在 30 日的冷静期间，如若双方自身都没有理性探究矛盾根源，不管不顾，也不去寻求外力帮助，只是下定决心要在冷静期期限届满时，立刻结束婚姻关系，这就使得冷静期完全没有发挥其应有作用，只是一个毫无意义的前置程序，甚至对当事人而言是一种时间浪费。对大部分走到离婚地步的夫妻而言，只靠自身是很难再理智看待其婚姻问题。因此，可以充分发挥群众力量，由具有专业知识的人员作为第三方介入进行帮助和指导，或者建立相关婚姻心理疏导机构。如四川安岳县与浙江宁波江北区，当地通过政府购买服务等方式，组建了专业的家事调查员队伍，并由婚姻家庭咨询师及时介入，以此来帮助离婚当事人更好地达到冷静效果，从而维护社会的和谐稳定[24]。

## 4. 我国离婚冷静期制度的完善意见

### 4.1. 明确适用范围

从现有规定来看，我国的离婚冷静期不分具体情况的统一适用，存在一定的现实问题。根据离婚冷静期制度较为完备的国家的经验，离婚冷静期制度的适用范围必须明确具体。在实施离婚冷静期制度的过程中，登记部门可以通过完善的机制，例如家庭的信息收集、信息审查以及信息甄别，来具体判断前来离婚夫妻的相关情况，不同的婚姻状况应有不同的适用标准。

适用范围的区分主要是看离婚夫妻双方是何种离婚类型以及是否适用离婚冷静期制度。离婚类型并非千篇一律，而是多种多样的。有的夫妻是一时冲动而申请离婚，有的夫妻是冷战许久或者频繁吵架而申请离婚，这就需要区别判断。如果是常规型的离婚，结合家庭具体情况，可以适用离婚冷静期制度。如果是草率型或者冲动型离婚的夫妻，出于头脑发热，抱着必须要离，越快越好的想法，不能冷静思考的，则必然要强制适用冷静期，以此达到“降温”效果。如果是一方出轨，甚至是存在暴力、虐待、遗弃等恶性行为，感情确已破裂无修复可能的，若强制适用冷静期，不仅会使受害方仍然处于危险境地，而且可能会使施暴者在此期间更加变本加厉，继续做出损害另一方利益的行为，加深受害方所承受的肉体乃至精神上的痛苦。因此对于这种已经名存实亡的婚姻状况，在经过婚姻登记机关的调查核实和认定后，不适用离婚冷静期制度，手续齐全则直接办理婚姻关系解除，颁发离婚证。

### 4.2. 灵活设置合理期间

我国《民法典》中对离婚冷静期的期间设置为 30 日，并且 30 日作为一个不变期间是不能缩短或者延长的。而现实生活中，由于子女抚养、财产分配、感情基础、婚后生活等等复杂因素导致不同离婚案件的状况是不一样的。只用一个固定 30 日的期间来覆盖所有离婚案件，是难以对双方当事人的纠纷起到缓冲作用。所以应当合理设置离婚冷静期期间，可以根据婚龄时长和有无未成年子女来进行划分。

以婚龄时长而区别适用。婚龄时长就是缔结婚姻的时间长短，即以婚姻双方自民政部门登记结婚到自婚姻登记机关申请离婚这中间的时间。具体可以一年和七年作为冷静期期间设置的分界点。如果夫妻缔结婚姻在一年以内，就申请离婚的，那实际上双方组成一个家庭后以夫妻身份经营小家的时间是非常短暂的，彼此间磨合和沟通的时间也非常少，单靠婚前的恋爱经验是很难维系一个家庭关系的。结婚和恋爱时期不同，其需要更多的情感基础和责任承担，而刚结婚的夫妻也许会在每天形影不离地相处中发现婚前未发现的问题，从而容易做出情绪化的冲动决定[25]。对此种情况，可以适当延长冷静期期间，如增加至 60 日，使新婚夫妻更好地审视其婚姻关系。另一种情况是结婚七年以上的夫妻申请离婚，这种夫

妻感情基础较深，维持时间较长，但所谓“七年之痒”，仍会有矛盾积累爆发，对此应结合家庭财产、子女等具体情况，法律予以积极劝导，从而设置 30 日至 90 日的冷静期。

以有未成年子女而区别适用。通过前文对域外离婚冷静期制度的整理，不难发现几乎该项制度较为完备的国家均区分了未成年子女家庭的冷静期时长，都以保护未成年子女合法权益出发而专门作了特别规定。未成年子女是家庭关系中的纽带，其权益保障尤为重要。如果夫妻二人的感情走向破裂，会对未成年子女产生巨大的影响。笔者建议，无未成年子女的，适用一个月的冷静期；有未成年子女的，适用三个月的冷静期时长。中华人民共和国最高人民法院曾经过调查，得出我国未成年人的犯罪案件中，当事人有将近 80% 都成长于单亲家庭中的结论。由此，离婚冷静期制度必须要关注父母婚姻对于未成年子女身心健康的影响，可以为未成年子女提供心理帮助，最大程度减少对未成年子女造成不可挽回的伤害。

#### 4.3. 规范夫妻权利义务关系

在夫妻人身权利义务关系上，首先双方仍互负忠诚义务。在离婚冷静期期间，夫妻关系尚未解除，忠诚义务作为法定义务仍需继续履行。冷静期的最主要目的就在于帮助双方修复婚姻，若在此期间放任当事人自由恋爱或者出轨，则就没有设置离婚冷静期这个制度的必要。其次，至于是否继续履行同居义务，需分两种情况。其一是正常协商离婚的，双方当事人可以根据住房需求、子女抚养等因素综合考虑来自行决定是否继续同居，在婚姻登记部门审核评估之后，尊重当事人意愿即可。其二是存在家庭暴力、虐待遗弃而协商离婚的情形，如若未排除适用冷静期，应适用分居制度，不要求双方履行同居义务，并可对受到家庭暴力的一方予以人身保护，为其创造一个安全的生活环境。

在夫妻财产权利义务关系上，冷静期内夫妻关系最终能否修复是完全未知的，两人已选择离婚这一地步，就无法避免有些当事人试图钻法律的空子，恶意隐匿或转移共同财产，侵犯对方合法权益。为避免这种情形发生，就必须健全离婚冷静期期间的夫妻财产权利义务关系，公平维护夫妻各自的合法权益。第一，婚姻登记机关在夫妻申请协议离婚时，先对二人的共同财产进行梳理，制作书面清单，记录留证，并预先对其财产进行分割。第二，离婚时，双方可预先签订财产分割协议，由离婚登记机关保管。如果一方在冷静期内故意欠债，超出其所拥有的财产，则可以根据这份清单，直接将其视为其私人债务，而不需要对方支付；如果没有恶意地处理财产，并且撤销了离婚请求，那么婚姻登记机构就会宣布该协议无效。第三，双方当事人可自己约定其在冷静期期间收入的所有方式，享有自由的选择权。第四，加大对在冷静期期间恶意损害对方财产权益的惩罚力度。第五，对于冷静期期间的遗产分配问题，仍以夫妻关系存续状态的法律规定进行继承。对于夫妻互相抚养义务，一方对存在困难的另一方仍应承担责任，但是如果被扶养一方有重大过错，则可以酌情减轻或者免除扶养人的责任。

#### 4.4. 明确限制适用次数

目前，我国《民法典》中并未对离婚冷静期的适用次数做出具体规定，现实中，很有可能会出现一方当事人为争取自己更多利益而滥用离婚冷静期的情况。因此，对适用次数的限制是非常重要的。笔者建议，原则上申请协议离婚两次及以上的当事人不再使用离婚冷静期制度。如果双方当事人在经过一次冷静期后又再次申请离婚的，那么二人冲动离婚的概率就比较低了[26]。对这种情况的当事人继续使用冷静期，会大大增加真正想要离婚一方的成本，并且法律在第一次二人登记离婚而适用离婚冷静期时已尽到帮助义务，所以不需要再做太多干涉。

为防止冷静期内一方当事人滥用撤回离婚申请的权利，应当对撤回次数也做出限制。冉克平教授认为，冷静期撤回有主动撤回和不作为视为撤回两种情形，具体操作中一方因变更协议内容而撤回的，以

及一方给另一方造成严重人身危害情况而撤回的，不予准许。因此，对于恶意撤回，试图延长离婚周期而为自己谋利的当事人必须做出限制。

#### 4.5. 构建配套机制

第一，建立专门调解委员会。在国外，调解在离婚案件的处理中的作用是极其重要的，比如英国的信息会议、美国的离婚教育指导课程等。离婚案件与其他的民事案件有所不同，夫妻之间的感情是决定婚姻关系的重要因素。我国负责婚姻登记的民政机关可以建立专门的婚姻调解委员会：首先，通过自身相关渠道，聘请专业人士组建专业团队开展调解工作；其次，通过调查分析夫妻感情状况给出调解意见，必要时还可对夫妻以批评教育的方法进行劝导，但需做好当事人的隐私保护，相关工作人员可签署保密协议。最后，对参与调解工作的人员要进行定期培训，提高其综合素质和能力，更好地为婚姻当事人服务。第二，组建专业咨询团队。法律对婚姻家事的协助不能只停留在实施层面，更要对家庭中的成员进行心理和精神上的修复[27]。许多夫妻二人做出离婚的决定并非易事，彼此要经历反复的挣扎和痛苦，这种时候只靠当事人自身是很难解决，就需要周围的力量介入予以帮助。在离婚前期、冷静期中、离婚后期这三个阶段，可以有由婚姻登记机关联合妇联、社区、律师等具备心理学、社会学、法律等专业知识的已婚人士，经过专业培训，组成咨询团队，用其所学知识和自身经验，为离婚的夫妻提供咨询辅导以及心理疏导。第三，建立回访监督制度。当事人在离婚冷静期结束后，无论双方是重归于好还是坚持离婚，民政部门相关工作人员都需对夫妻双方做好不定期的回访工作，了解当事人现今生活状况的同时从中积累经验，总结不足，以便于日后更好地发挥离婚冷静期制度的作用。对有未成年子女的家庭应当尤其注意，需定期回访并监督双方当事人对子女抚养协议的履行。如果有抚养义务一方因特殊原因确实无法完成的，应当建议其向社会福利保障部门求助，以保护未成年人的成长生活。

### 5. 结语

近年来，受到诸多冲动离婚现象的影响，离婚率逐年攀升，高离婚率所带来的潜在负面影响也逐渐引起重视。为了最大程度解决高离婚率问题，《民法典》规定了离婚冷静期制度。离婚冷静期制度以修复婚姻关系，保护婚姻当事人合法权益，促进社会秩序稳定等优良立法意图出发，传递出更为审慎、负责任的婚姻自由观念，从而在一定程度上降低了我国的离婚率，同时还能帮助公众建立起对婚姻的信任。然而，我国目前对离婚冷静期的研究还处在起步阶段，存在着适用范围不明确，适用期限不灵活，配套措施不完善，未成年人保护的缺乏等等，上述问题严重制约了我国离婚冷静期制度功能的发挥，很容易使“冷静”作用停留在表面，故应根据我国实践经验以及国外立法经验，明确其适用范围及适用期间，并制订相应的配套措施，强化对未成年人权利的保障。离婚冷静期制度并没有对离婚自由造成任何伤害，相反，它保护了婚姻本质上的公平正义，因此，需要不断完善离婚冷静期制度，以充分发挥其对婚姻关系和社会矛盾的保护。

### 参考文献

- [1] 国家统计局. 历年离婚办理情况[EB/OL]. [http://www.stats.gov.cn/zt\\_1855/ztsj/hstjnj/sh2007/202303/t20230303\\_1926057.html](http://www.stats.gov.cn/zt_1855/ztsj/hstjnj/sh2007/202303/t20230303_1926057.html). 2007-12-01.
- [2] 夏吟兰. 民法典登记离婚冷静期条款的解释论[J]. 法学家, 2020(5): 24-38+191.
- [3] 周海源. 风险预防视角下离婚冷静期的运行机制优化[J]. 浙江学刊, 2022(2): 57-67.
- [4] 冉克平. 论“婚姻家庭受国家保护”原则[J]. 法律科学(西北政法大学学报), 2024, 42(1): 180-191.
- [5] 张剑源. 离婚是否真的需要冷静——对《民法典》第 1077 条的法理讨论[J]. 法学家, 2022(3): 1-13+191.
- [6] 罗洪洋. 论离婚冷静期法律价值的区别对待[J]. 法学家, 2020(5): 24-38+191.

- 
- [7] 张力. 《民法典》离婚冷静期条款的适用原理: 内涵与外延[J]. 法治研究, 2022(1): 36-44.
  - [8] 王歌雅. 离婚冷静期: 规范适用与功能优化[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2024(6): 133-143.
  - [9] 中华人民共和国民政部. 2010 年社会服务发展统计公报[EB/OL].  
<https://www.mca.gov.cn/n156/n189/c93364/content.html>, 2011-06-16.
  - [10] 中华人民共和国民政部. 2015 年社会服务发展统计公报[EB/OL].  
<https://www.mca.gov.cn/n156/n189/c93378/content.html>, 2016-07-11.
  - [11] 新京报. 离婚的人变多了吗? [EB/OL].  
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1758064700915959662&wfr=spider&for=pc>, 2023-02-17.
  - [12] 中华人民共和国民政部. 2022 年 3 季度民政统计数据[EB/OL].  
<https://www.mca.gov.cn/mzsi/tjb/2022/202203qssj.html>, 2025-10-16.
  - [13] 郭剑平. 我国离婚冷静期制度构建的法理学思考[J]. 社会科学家, 2018(7): 26-34.
  - [14] 司法大数据报告之离婚纠纷[EB/OL]. 载最高人民法院网.  
<https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/87622.html>, 2025-10-20.
  - [15] 王琦. 诉讼离婚冷静期制度的构建: 必要性、可行性及与现行法的对接[J]. 贵州社会科学, 2020(12): 81-88.
  - [16] 最高人民法院. 党的十八大以来全国法院家事审判工作情况报告[R/OL].  
<https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/376111.html>, 2022-10-19.
  - [17] 王丽宏. 我国离婚冷静期制度探讨[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2022.
  - [18] 马忆南. 离婚冷静期是对轻率离婚的限制和约束[J]. 妇女研究论丛, 2020(4): 103-107.
  - [19] 王心禾. 家暴引发离婚诉讼宜慎用冷静期[N]. 检察天报, 2018-11-26(04).
  - [20] 姜大伟. 离婚冷静期: 由经验到逻辑——《民法典》第 1077 条评析[J]. 华侨大学报(哲学社会科学版), 2020(4): 121-133.
  - [21] 英萍. 婚姻法学新探[M]. 北京: 法律出版社, 2004: 178.
  - [22] 春桥. 论《民法典婚姻家庭编》中离婚冷静期制度的完善[J]. 北京政法职业学院学报, 2020(3): 18-25.
  - [23] 黄鸣鹤. 心理干预在离婚调解过程中的运用[J]. 人民司法, 2011(13): 84-86.
  - [24] 刘万成, 郑永建. 家事审判中离婚冷静期的合理性证成与完善[N]. 人民法院报, 2018-07-11(007).
  - [25] 曾玉清. 我国离婚冷静期制度的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西财经大学, 2022.
  - [26] 郑锡龄. 我国登记离婚制度的法律反思与立法回应——以离婚冷静期制度为视角[J]. 研究生法学, 2019(1): 10.
  - [27] 阎晓军. 论对离婚案件的心理调解[J]. 河北学刊, 2008(1): 182-184.