

# 离婚冷静期制度的实施困境与完善路径

戴毓晨

宁波大学马克思主义学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2025年12月5日; 录用日期: 2025年12月18日; 发布日期: 2026年1月6日

---

## 摘要

《中华人民共和国民法典》设立的离婚冷静期制度是我国婚姻家庭立法领域的一项重大创新, 旨在通过为协议离婚设置法定缓冲期, 减少冲动离婚, 维护家庭稳定。本文基于多篇学术文献, 系统梳理了该制度的立法背景、法理基础及自2021年实施以来的成效, 数据显示其有效降低了离婚率。然而, 研究亦揭示出该制度在实践层面面临多重实施困境: 立法上无差别适用的模式忽视了个案公正, 尤其对家暴等情形的婚姻中的受害者可能造成二次伤害; 程序上冷静期内人身与财产权利保障机制缺失; 配套层面专业调解虚化与婚姻家庭教育缺位。更深层次上, 制度引发了离婚自由价值与家庭稳定价值之间的冲突。针对这些问题, 本文提出一套系统性的完善路径: 在立法层面建立差异化适用标准与例外条款; 在程序层面强化专业调解、构建权利保障机制; 在社会层面构建多元支持体系。最终, 本文论证了离婚冷静期制度应从粗放式管理转向精细化治理, 以在保障个体离婚自由与维护社会家庭稳定之间求得平衡。

## 关键词

离婚冷静期制度, 《民法典》, 家庭稳定, 离婚自由, 实施困境

---

# The Implementation Challenges and Improvement Paths of the Cooling-Off Period System for Divorce

Yuchen Dai

College of Marxism, Ningbo University, Ningbo Zhejiang

Received: December 5, 2025; accepted: December 18, 2025; published: January 6, 2026

---

## Abstract

The cooling-off period system for divorce established by the "Civil Code of the People's Republic of China" is a significant innovation in the field of marriage and family legislation in China. It aims to

reduce impulsive divorces and maintain family stability by setting a statutory buffer period for consensual divorces. Based on multiple academic literature, this article systematically reviews the legislative background, legal basis, and effectiveness of this system since its implementation in 2021. Data shows that it has effectively reduced the divorce rate. However, research also reveals that the system faces multiple challenges in practice: the uniform application model in legislation neglects individual justice, especially potentially causing secondary harm to victims in marriages involving domestic violence; the lack of mechanisms to protect personal and property rights during the cooling-off period; the virtualization of professional mediation and the absence of marriage and family education at the supporting level. At a deeper level, the system has triggered a conflict between the value of divorce freedom and the value of family stability. In response to these issues, this article proposes a systematic improvement path: establishing differentiated application standards and exception clauses at the legislative level; strengthening professional mediation and building a rights protection mechanism at the procedural level; and constructing a multi-faceted support system at the social level. Ultimately, this article argues that the cooling-off period system for divorce should shift from extensive management to refined governance to strike a balance between safeguarding individual divorce freedom and maintaining social family stability.

## Keywords

**The Cooling-Off Period System for Divorce, "Civil Code", Family Stability, Divorce Freedom, Implementation Challenges**

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

离婚冷静期制度的诞生，源于对我国二十一世纪以来离婚率持续攀升的社会现实的直接回应。根据民政部公布的权威数据序列，“自 2002 年以来，离婚数量由 2002 年的 117.7 万对增长到 2016 年的 415.8 万对”<sup>[1]</sup>，十余年间增幅显著。这一趋势引发了社会对婚姻关系轻率化、家庭基础不稳固的广泛担忧。为应对这一问题，我国立法机关在经过多年地方司法实践探索和系统性研究后，最终在 2020 年通过的《中华人民共和国民法典》第一千零七十七条中，正式确立了为期三十日的离婚冷静期制度，“根据《民法典》第 1077 条对离婚冷静期制度的规定，期限届满后 30 天内，双方应当亲自到婚姻登记机关申领离婚证，未申请的视为撤回离婚登记申请”<sup>[2]</sup>。并于 2021 年 1 月 1 日起施行。该制度设计的核心是在协议离婚程序中植入一个强制性的暂停环节，旨在为冲动型离婚夫妻提供情绪冷却和理性反思的机会，从而挽救那些本可存续的婚姻，体现了国家维护婚姻家庭稳定的强烈政策导向。然而，自其立法动议提出至今，离婚冷静期制度便一直处于舆论与学术争议的旋涡之中。支持者认为，这是应对“闪婚闪离”社会现象、引导公众严肃对待婚姻的必要举措；而反对者则担忧，其构成了公权力对私人生活领域的过度干预，可能侵犯公民的离婚自由，尤其不利于婚姻关系中的弱势一方。制度实施后，虽然统计数据显示离婚率大幅下降，但实践中暴露出的问题，如对家暴受害者保护不足、冷静期内权利救济缺位等，使得相关讨论从理论层面转向对操作性与公平性的深入审视。本研究旨在对离婚冷静期制度实施以来的状况进行一次全面、客观的评估。本文将首先回溯其立法背景与法理基础，继而基于研究数据客观评估其实施成效。重点将深入剖析制度在立法模式、权利保障、配套措施及价值平衡四个维度上面临的现实困境。最后，本文将致力于构建一个系统性的、可操作的完善路径体系，以期推动该制度朝着更加公平、高效、

人性化的方向发展，真正实现其立法初衷。

## 2. 离婚冷静期制度的立法基础与多维实施成效评估

### 2.1. 立法演进与法理根基

离婚冷静期制度在我国的法律化进程，体现了从司法实践到立法确认的“自下而上”的路径。在《民法典》出台之前，面对逐年高企的离婚率，多地法院为应对“冲动离婚”现象，已开始自发进行制度探索。例如，“2015年徐州市贾汪区人民法院发布了《关于适用‘感情冷静期’处理离婚纠纷案件的实施意见》，这是全国首份关于离婚冷静期的规范性文件”，随后，“2017年四川省安岳县发出了四川首份《离婚冷静期通知书》”<sup>[2]</sup>。这些地方性实践为国家级立法积累了宝贵的经验。2018年，最高人民法院在《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)》中，首次在司法系统层面为离婚冷静期提供了依据，规定人民法院审理离婚案件，经双方当事人同意，可以设立不超过3个月的冷静期。这一系列的试点与探索，最终为《民法典》的正式确立铺平了道路。离婚无疑是对个人生活有深远影响的重大决定。因此，国家通过设立强制性的冷静期，旨在阻止个人因非理性决策而对自身造成重大且不可逆的损害，这被视为对绝对离婚自由的一种合理且必要的限制。其根本目的并非剥夺离婚自由，而是通过程序设置保障当事人(及其子女、家庭)更长远的福祉。此外，该制度也承载着维护婚姻家庭稳定这一重要的社会公共利益。稳定的家庭关系是社会和谐的基石，离婚冷静期也承载了一定的社会政策功能，旨在通过维护微观家庭结构的稳定来促进宏观社会秩序的和谐。

### 2.2. 实施成效的实证数据与社会效应分析

自2021年正式实施以来，离婚冷静期制度的效果可以从宏观数据、微观案例和社会效应三个层面进行检验。在宏观数据层面，成效最为直观。民政部发布的统计数据显示，2021年全年离婚登记人数为283.9万对，与2020年(433.9万对)相比骤然下降了34.6%<sup>[1]</sup>。尽管有公共卫生事件等偶发因素的叠加影响，但不可否认离婚冷静期制度的实施也是原因之一。在微观案例层面，制度的缓冲与挽救功能得到验证。对多地民政部门数据的分析显示，离婚冷静期内撤回申请或期满未办理登记的比例较为可观。例如，温州市2021年申请离婚登记19762对，其中9774对在冷静期内撤回或期满未申请，撤回率高达49%。类似地，安庆市撤回率为42%，株洲市为41%<sup>[1]</sup>。这些高撤回率有力地证明，为期三十天的冷静期确实为大量因生活琐事一时冲动、或沟通不畅而赌气提出离婚的夫妻，提供了一个“反悔”窗口和重新审视婚姻关系的机会，实现了立法者预设的“缓冲器”功能。离婚冷静期对于过滤非真意型离婚有其积极的影响，有效维护了家庭的完整与社会的稳定。在社会效应层面，制度促进了公众对婚姻严肃性的认知。离婚冷静期制度的设立、讨论及实施过程本身，就是一次覆盖全社会的、深刻的婚姻家庭观念教育。它通过国家立法的形式，向公众清晰地传递了“离婚决策需谨慎”的价值导向，有助于引导社会成员，特别是年轻一代，树立更加理性、负责任的婚恋观，从长远看有利于婚姻家庭文化的健康发展。

### 2.3. 法经济学视角下的制度可行性分析

要深入理解离婚冷静期制度的运行逻辑与效能，有必要引入法经济学的分析框架。婚姻关系在经济学视角下可被视作一种特殊的契约，正如王玉玲指出的：“婚姻可以让双方一起享有公共品，典型的公共品包括孩子、陪伴、购买住房和家用电器，婚姻相当于还提供了夫妻之间的相互保险，比如一方经商，一方留在国企，既有稳定收入又有机会赚取高风险收益”<sup>[3]</sup>。这一观点奠定了将成本-收益分析应用于婚姻研究的基础。在此基础上，离婚冷静期制度实质上是通过干预当事人的决策环境来发挥作用。根据贾苗苗的阐述，“在矛盾发生的时候，夫妻经常会这样考量，婚姻关系继续的成本远远大于婚姻解除的

成本。换言之，夫妻关系继续所带来的预期收益远远小于婚姻关系解除”<sup>[4]</sup>。因此，冷静期的设置，正是通过增加即时离婚的程序成本和时间成本，促使冲动型离婚的当事人在新的成本约束下重新评估婚姻存续的效用，从而做出更符合长期利益的理性选择。

### 3. 制度实践中的深层困境

#### 3.1. 立法模式的僵化与个案公正的缺失

现行制度的无差别适用模式是其首要争议点。赵丰华在研究中明确指出，“现行离婚冷静期制度虽然有助于抑制轻率与冲动离婚，但其所付出的代价是损害了真正需要离婚人群的利益与感受”<sup>[5]</sup>。这种损害在特殊案件中尤为显著，例如对于存在家暴问题的婚姻，“离婚冷静期可能使之前辛苦谈判的协议被单方任意撕毁，双方陷入反复冲突与撕扯的局面，使得离婚之路更加艰难与漫长”<sup>[5]</sup>。彭柄燃也指出了类似问题，认为“‘不区分设置’立法模式较为僵化”<sup>[6]</sup>。上述研究揭示了现行离婚冷静期制度在适用上面临的一种结构性挑战：其统一的立法模式在实现抑制轻率离婚这一普遍性目标的同时，未能充分回应特定情境下对程序效率与权利保护的差异化需求，将立法实践引向一个更深层次的立法技术问题，即如何在一般性规则中妥善安置例外情形。从立法模式的角度观察，离婚冷静期制度在性质上属于一般性、预防性程序规范，其内在逻辑倾向于普遍化适用，以实现整体秩序稳定与轻率离婚率下降的制度目标。然而，这种统一的模式在应对高度异质性的婚姻关系时，容易产生规范供给与个案需求之间的错位。尤其是在家庭暴力、重大过错等特殊情境中，冷静期所延长的程序期间不仅未能体现其预设的“冷静”功能，反而可能加剧弱势一方的人身与精神风险，并削弱司法对实质性公正的及时救济能力。此类情形凸显了在统一立法框架中缺乏弹性化、例外性条款所带来的制度局限。比较法视野下，部分法域在类似制度中设置了例外豁免机制，如一方存在暴力行为、虐待等情形时可免除或缩短冷静期，这为我国相关制度的完善提供了可能的参照路径。立法技术的完善方向，或许在于在保持制度普遍适用性的基础上，通过类型化列举或裁量性豁免条款，将特殊情形纳入规范考量，以实现一般预防与个案正义的更好平衡。

#### 3.2. 权利保障机制的缺位

冷静期内的权利保障问题在文献中被多次强调。在人身安全方面，赵丰华指出，离婚冷静期可能成为施暴者利用的操作窗口，尽管有相关意见试图防范，但“其作为离婚冷静期配套措施的效力有限：一方面，缺乏全面有效的事前预警和事后处理机制；另一方面，也缺乏立法层面的明确规定和处理依据”<sup>[5]</sup>。在财产权益方面，风险同样被广泛关注。彭柄燃指出，“冷静期间一方当事人出于报复心理在短时间内转移、隐匿、大量挥霍夫妻共同财产或故意增加夫妻共同债务，另一方当事人如何救济？”<sup>[6]</sup>这是一个实践中亟待明确的问题。赵丰华也补充道，“在离婚冷静期内婚姻关系仍然存续，但冷静期内的婚姻关系与正常的婚姻关系有所不同，此时，夫妻感情陷入危机……不排除有的当事人会利用这段时间故意隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍夫妻共同财产或者伪造夫妻共同债务等严重损害对方财产利益的行为”<sup>[5]</sup>。研究揭示出权利保障机制的缺位，实质上反映了制度设计中风险预防思维的不足。离婚冷静期的设置初衷包含着积极的社会干预目的，但其间可能诱发的次生风险——特别是对弱势一方人身与财产权益的潜在威胁——必须在制度设计之初就被充分评估并加以防范。一个完整的制度不应仅是施加一段“等待期”，更应是一套包含风险识别、干预与救济的“保障系统”。因此制度的完善不仅在于冷静期本身，更在于构建与之相适应的、能够准确界定此期间权利义务内容并供给有效程序救济的保障体系。例如，可考虑在法律框架内探索对存在家暴等已严重破坏婚姻基础情形的案件设立程序分流机制，并对冷静期内的恶意财产处分行为明确法律后果与救济路径。通过此类更具鉴别力的规则设计，或许能在坚持制度核心价值的同时，增强其应对复杂现实的适应性与公正性，使立法原意在普遍适用与个别情形中得到更

充分的实现。

### 3.3. 配套支持体系的系统性缺失

配套措施的不足是制约制度效果的关键。周鑫等人认为，“在具体实践中，该项制度仍存在着诸多问题，如缺乏必要的配套措施、司法工作人员存在认知偏差等”<sup>[2]</sup>。其中，专业调解的缺失是关键一环，对此，纪庆全指出“调解的过程也是实践和学习对话民主的过程，既解决夫妻之间过去积累的矛盾，也教会当事人运用对话民主解决将来生活中面临的各种问题”<sup>[7]</sup>。宗哲艺提出的完善建议中包括“加强基层法院与调解机构的协作与配合”并“建立信息共享机制、联合调解机制”<sup>[8]</sup>，上述研究从侧面反映了当前协作机制的不足。彭柄燃的调研也证实，“制度配套措施不完善”，虽然部分地区有探索，但“由于各地发展差异，这些政策配套覆盖的区域还比较有限，实践中往往是婚姻登记工作人员或法官在其中身兼普法、心理辅导等数职，缺乏专业的婚姻家庭调解人员和心理辅导团队”<sup>[6]</sup>。离婚冷静期制度并非一个孤立存在的法律程序，其预设功能的充分发挥，高度依赖于一个由专业服务、跨部门协作和资源保障构成的配套支持体系。当前实践中所凸显的专业调解缺失、部门协作松散及资源分配不均等问题，实质上是该制度在“嵌入”现有社会治理结构时出现的系统性支撑不足。制度设计若仅规定程序性的“等待期”，而未同步构建能够在此期间提供情感疏导、矛盾调解与理性决策辅助的专业化服务网络，则冷静期极易流于形式，甚至可能因缺乏建设性干预而演变为矛盾激化期。

### 3.4. 价值冲突的凸显

制度的深层困境在于价值冲突。赵丰华深刻指出，“离婚冷静期与离婚自由立法价值的冲突”，认为“离婚冷静期若不能兼顾各方利益，寻求最大平衡，其不仅与现代婚姻立法提倡的婚姻自由相冲突，而且最终结果也可能不利于社会稳定”<sup>[5]</sup>。此外，卢文捷在分析中也提到，立法过程中社会上存在“离婚冷静期会限制离婚自由的偏颇看法”，并有调查显示“约有 91% 的网友不赞成设立离婚冷静期”<sup>[1]</sup>，反映了公众对于自由价值可能受损的担忧。冉克平也指出“对于离婚自由的限制过于严格，不仅涉嫌侵害离婚自由，而且可能使试图缔结婚姻的人望而却步”<sup>[9]</sup>。上述研究表明涉及人身关系的公共政策，其正当性与有效性不仅取决于其初衷，更取决于其在实施中能否精准地划定权利边界，避免为追求一种价值而过度减损另一种价值。所以对离婚自由的条件和规则要进行合理化的设计。离婚自由作为现代婚姻法的基石，保障了个体从破裂关系中解脱的权利；而冷静期的引入，则体现了立法者对婚姻关系严肃性、家庭社会单元稳定性以及可能存在的轻率决策风险的关切，其价值取向偏重于秩序的维护。当前学术与公众讨论中呈现的忧虑，揭示了制度在实践层面可能存在的价值实现失衡风险，即对秩序价值的追求若未通过精巧的程序设计予以限定，则可能在客观上构成对自由价值的限制。因此，问题的关键不在于非此即彼的价值选择，而在于如何通过立法技术使两种价值形成结构性共存。

## 4. 系统性与精细化：离婚冷静期制度的完善路径构建

针对离婚冷静期制度在实践中暴露出的诸多困境，任何单一的、零散的修补都难以从根本上解决问题。要实现其维护家庭稳定与保障离婚自由的立法平衡，必须进行一场系统性的、精细化的制度重构。这意味着，完善工作应当从事前预防、事中干预到事后保障等多个环节入手，覆盖立法、程序、社会支持等多个层面，推动该制度从简单管理向“因案施策”的精准治理模式转变。

### 4.1. 立法层面：差异化的精准改造

当前制度最大的弊端在于其适用上的绝对化。因此，立法层面的修订是系统性完善的起点和关键。首先，建立明确的例外情形条款是当务之急。对于那些已无维系必要的婚姻，尤其是存在严重过错的案

件，强制适用冷静期不仅无益，反而有害。对此，学者们提出了明确的建议。例如，宗哲艺在研究中指出，应当“明确适用范围与条件”<sup>[8]</sup>，而彭柄燃则更具体地提出，需“有严重家庭暴力、虐待或遗弃家庭成员的情形”可以不适用离婚冷静期规定<sup>[6]</sup>。意味着当当事人能够提供如报警回执、伤情鉴定等初步证据时，婚姻登记机关应有权启动绿色通道，免除冷静期，以保障受害者能及时脱离危险关系。这体现了法律对实质正义的追求，而非机械的程序正义。其次，改革单方撤回权机制是确保程序公平的核心。现行的单方任意撤回权虽旨在给予反悔机会，但也可能成为恶意拖延离婚的工具。针对此问题，赵丰华提出了一个关键的改革方向，即“将离婚申请的任意撤销权修改为合意撤销权”，并进一步阐释其核心是“撤回离婚登记申请须经过另一方当事人同意”<sup>[5]</sup>。这一修改旨在贯彻民法中的诚实信用原则，尊重双方最初的离婚合意，防止任何一方滥用权利，从而在保障“反悔自由”的同时，也维护“离婚自由”的严肃性。最后，探索弹性冷静期限是提升制度效率的有益尝试。不同类型的婚姻危机，其化解所需的时间和介入方式理应不同。彭柄燃在其研究中建议，可以“弹性设置冷静限期”，例如“对于婚姻时间未满一年的……可适当延长冷静期限……对于婚姻时间一年及以上的……可继续适用三十天冷静期”<sup>[6]</sup>。这种差异化的期限设置，可以使冷静期制度更具针对性和有效性，避免资源浪费，也体现了制度设计的人性化考量，揭示了面对复杂的社会现实，立法技术的核心或许在于从统一规则向结构化的规则体系演进。无论是设立例外情形、改革撤回权，还是探索弹性期限，其共同目标都是在坚持制度核心功能的前提下，通过增强法律规则的鉴别力与适应性，来调和普遍适用与个案公正、程序效率与实质正义之间的潜在张力。这种精细化的立法取向，旨在使法律不再是僵化的外部约束，而能更灵活地回应不同性质婚姻关系的实际状态，在程序框架内为多元的个体处境预留合理的制度出口，从而在更深层次上维护婚姻制度的严肃性与法律本身的权威性。

针对现行制度期限僵化的问题，也可以参考国外经验，构建一个更具弹性和梯度的冷静期期限制度。王玉玲在考察多国立法后指出：“多数国家都区分不同婚姻状况设置了1个月、3个月、6个月、9个月甚至更长的冷静期”<sup>[3]</sup>，与我国的冷静期期限设置不同。因此，我们可以设计一个以1个月为基准，可根据具体情形上下浮动的弹性期限。具体而言，对于涉及未成年子女的离婚申请，考虑到“离婚所带来的影响会更加深远”<sup>[3]</sup>，应当适当延长冷静期，例如设置为3个月，以促使父母更审慎地考量离婚对子女的长期影响。反之，对于存在家庭暴力等特殊情形的，“应当缩短或取消离婚冷静期”<sup>[3]</sup>，以保护受害者权益，避免二次伤害。这种差异化的处理方式，能够使法律干预更加精准，符合个案公正的原则，也体现了经济学中的效率最优。

## 4.2. 程序层面：从事后救济到全程保障的机制强化

再好的立法也需要坚实的程序保障才能落地。程序层面的完善重点在于构建一个贯穿离婚冷静期全程的权利保护网络。将专业调解设置为强制性、核心化的环节是挽救婚姻的第一道防线，正如王歌雅所说：“离婚冷静期制度并非仅是程序性的规范设计，而是融合了实质性的规范要求、嵌入了系列性的配套措施的规范组合。只有实施离婚冷静期 + 离婚辅导、离婚冷静期 + 反家庭暴力教育 + 婚姻危机干预 + 社会支持服务，才能有效发挥离婚冷静期制度的立法价值与实践价值”<sup>[10]</sup>。目前调解工作的“虚化”是导致冷静期效果不彰的重要原因。宗哲艺提出应“加强基层法院与调解机构的协作与配合”并“建立信息共享机制、联合调解机制”<sup>[8]</sup>，指向了整合资源、建立专业队伍的必要性。周鑫等人也强调需“组建专门的家事审判庭”并由“办案经验丰富的法官”处理相关案件<sup>[2]</sup>。因此，应由具备法学、心理学等专业知识的家事调解员，在冷静期内主动介入，帮助夫妻双方进行理性沟通，无论最终结果是和是离，都能就子女抚养、财产分割等达成妥善协议，从而实现平和、理性地解除婚姻关系，最大限度地降低离婚的负面影响。同时，建立冷静期内的财产申报与保全制度是保护经济弱势方的关键举措。针对冷静期

内可能发生的财产转移风险，彭柄燃明确指出需“完善冷静期间关于财产权保护的规定”，并提出具体路径，即“完善财产申报制度”和“完善财产保全制度”<sup>[6]</sup>。这意味着，在提交离婚申请时，双方应共同申报财产并固定范围。一旦发现一方有恶意转移行为，另一方即可凭借申报记录迅速向法院申请财产保全。这一机制能有效震慑不法行为，确保财产分割的公平性。此外，针对家暴案件建立预警与快速响应机制是保护人身安全的底线要求。对于特殊情形，不能仅靠事后的法律追责，必须有事中的即时干预。赵丰华在研究中建议，应“离婚冷静期内设立家庭暴力预警和处理机制”，通过口头和书面形式进行预警，并规定在发生家暴时，可“提前结束离婚冷静期”<sup>[5]</sup>。上述程序性建议共同构建了一个从主动干预到风险防控、从事前防范到事中处置的立体保障网络。这表明，离婚冷静期制度的价值实现，不仅依赖于期限本身，更关键在于此程序阶段内能否嵌入有效的专业服务与有力的权利保护措施。这要求婚姻登记机关与公安机关、妇联等机构建立联动机制，确保一旦发生暴力行为，能立即启动保护程序，让冷静期不再是“危险期”。

离婚冷静期制度要想成功实施，单纯的“冷”处理若缺乏“热”干预，往往难以真正化解婚姻危机。王玉玲明确指出：“如果让当事人在‘离婚冷静期’中一冷了之，继续保持分居隔阂状态，缺乏第三方调解组织的介入，只会让当事人继续陷入僵局。”因此，需要“在立法层面设立专门的婚姻指导机构”<sup>[3]</sup>，例如由婚姻登记机关或人民法院主导成立家事调解委员会。贾苗苗也从功能角度补充道，该制度“具有防止轻率离婚、维护婚姻稳定以及增强社会和谐度的重要功能”<sup>[3]</sup>。相关配套机构的作用是为当事人提供专业的婚姻家庭辅导、心理疏导和法律咨询服务，帮助其理性沟通，妥善解决婚姻问题。通过引入专业力量，可以将冷静期从一段消极的等待时间，转变为积极的关系修复和理性决策过程，从而真正实现设立该制度的立法初衷。

### 4.3. 社会支持层面：从单一干预到多元共治的网络构建

制度的长期效果最终取决于社会土壤。因此，构建多元化的社会支持体系是实现从源头上减少冲动离婚、提升婚姻质量的治本之策。大力推进婚姻家庭教育是前端预防的基础工程。当前青年群体中出现的“恐婚”、“闪婚闪离”等现象，很大程度上源于对婚姻认知的偏差和经营能力的缺失。查凡的研究指出，“高校要明确恋爱、婚姻教育的重要性”，并应“将恋爱、婚姻教育纳入课程体系”<sup>[11]</sup>。通过系统的学校教育，可以帮助年轻人树立理性、健康的婚恋观，掌握处理家庭矛盾的技巧，从源头上筑牢婚姻稳定的根基。在此基础上，拓展专业化的社会服务供给是中端干预的重要支撑。当婚姻出现危机时，专业的社会力量应及时介入。宗哲艺提出，应“提供专业的心理咨询与婚姻家庭辅导服务”<sup>[8]</sup>，表明政府应通过购买服务等方式，鼓励和支持社会组织、专业心理咨询机构为公众提供婚姻家庭辅导，在社区层面构建支持网络，使夫妻在面临困境时能获得“家门口”的专业帮助，而非直接走向离婚登记处。最后，加强公众沟通与舆论引导是优化制度实施环境的软性保障。离婚冷静期制度引发的争议，部分源于公众的误解，因此需要加强宣传与教育，以树立正确观念。政府和媒体应客观、全面地宣传制度的立法初衷、规则细节和例外情形，强调其反对的是“冲动离婚”而非“离婚自由”，并广泛普及维权途径。这有助于凝聚社会共识，为制度的顺利实施创造良好的舆论氛围。通过上述立法、程序与社会支持三个层面的协同改革，离婚冷静期制度方能突破当前困境，真正成为一个既能为冲动型离婚提供缓冲，又能充分保障公民离婚自由和基本权利的良好制度，最终实现维护家庭稳定与尊重个人福祉的有机统一。

## 5. 结论

离婚冷静期制度是我国在社会快速变迁背景下对婚姻家庭制度进行的一次重要法律调整。其实施以来的数据证明，它在遏制冲动离婚、维护家庭稳定方面具有一定的积极效用，立法初衷部分得以实现。

然而，实践充分表明，一项良好的法律制度必须具备精细化的设计和对个体权利的充分尊重。当前无差别适用的模式所引发的公平性、有效性争议，揭示了其在立法技术、权利保障和配套支撑方面的系统性不足。未来的完善之路，核心在于从粗放式管理转向精细化管理，从过度干预转向精准保障。通过建立差异化的适用标准、强化程序权利保障、构建专业社会支持体系，离婚冷静期制度才能真正发挥其作为“缓冲器”和“修复期”的预设功能，而不是成为弱势群体的“枷锁”或自由选择的“障碍”。这要求立法者、司法者和社会各界共同努力，在秩序与自由、稳定与幸福之间达成动态的、可持续的平衡。最终，法律的目标应是赋能个体经营幸福生活的能力，在保障离婚自由这一基本人权的同时，引导社会形成珍视婚姻、负责任对待家庭的良好风尚。唯有如此，离婚冷静期制度才能成为推动我国婚姻家庭制度向着更加文明、包容、公正的现代化方向稳步演进的建设性力量，而非简单的社会管理工具。

## 参考文献

- [1] 卢文捷. 离婚冷静期的实施效果与价值判断[J]. 黑龙江省政法管理干部学院学报, 2024(1): 69-76.
- [2] 周鑫, 王宝悦. 离婚冷静期制度实施现状、问题及优化路径研究[J]. 唐都学刊, 2024, 40(3): 107-112.
- [3] 王玉玲. 经济学视角下“离婚冷静期”制度再思考[J]. 经济研究导刊, 2024(9): 155-160.
- [4] 贾苗苗. “离婚冷静期”制度的法经济学研究[J]. 市场周刊, 2022, 35(1): 184-186+190.
- [5] 赵丰华, 涂汉洪. 利益平衡导向下我国离婚冷静期的价值冲突与解决路径[J]. 武汉科技大学学报(社会科学版), 2025, 27(5): 67-76.
- [6] 彭柄燃. 我国离婚冷静期制度实施现状、问题及完善路径研究[J]. 新西部, 2025(5): 72-77.
- [7] 纪庆全. 婚姻的现代性危机与离婚调解制度的重构[J]. 天府新论, 2023(3): 97-109.
- [8] 宗哲艺. 对离婚冷静期的理性审视与相关制度完善[J]. 法制博览, 2025(10): 112-114.
- [9] 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.
- [10] 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.
- [11] 查凡. 离婚冷静期制度下当代青年婚姻意识研究[J]. 时代青年, 2025(23): 10-12.