

大学生情侣间“emo”情感的成因与分析

——以青海民族大学为例

辛悦文, 谷家浪, 李嘉曦, 张 萌

青海民族大学, 政治与公共管理学院, 青海 西宁

收稿日期: 2022年10月25日; 录用日期: 2022年12月1日; 发布日期: 2022年12月13日

摘 要

为深入了解大学生恋爱观、恋爱行为并解决其因不正确认知而造成的负面影响, 采用自编问卷就青海民族大学学生进行分析。对大学生情侣间“emo”情绪产生的原因进行分析, 推测“emo”将导致的后果并提出早期预防措施。

关键词

大学生, 恋爱, “emo”, 心理健康

The Causes and Analysis of “emo” Emotion among College Students

—Taking Qinghai University for Nationalities as an Example

Yuewen Xin, Jialang Gu, Jiayi Li, Meng Zhang

School of Politics and Public Administration, Qinghai Nationalities University, Xining Qinghai

Received: Oct. 25th, 2022; accepted: Dec. 1st, 2022; published: Dec. 13th, 2022

Abstract

In order to deeply understand college students' love view and love behavior and solve their negative effects caused by incorrect cognition, a self-designed questionnaire was used to analyze the students in Qinghai University for Nationalities. This paper analyzes the causes of “emo” emotion among college students, predicts the consequences of “emo” and puts forward early preventive measures.

Keywords

College Students, The Love, “emo”, Mental Health

Copyright © 2022 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

爱情与婚姻，是人们亘古不变追求与探索的东西。当青少年进入大学阶段后，随着独立时间的增多和身心的进一步发展，大学生拥有充足的与异性交往的时间与机会，大学生恋爱成为自由化、普遍化和公开化的群体现象(杨艳玲, 2007)。幸福的感情生活会帮助青少年更好的成长，但是不和谐、不健康的感情生活势必会处于青少年时期的大学生造成学业与生活方面的不利影响，因此青少年心理健康所面临的形式不可小觑。

据 2019 年联合国儿童基金会和世界卫生组织联合发布的数据显示，目前全球约有五分之一的青少年受心理健康问题困扰(董雪, 李春然, 2022)，根据中国国民心理健康发展报告调查结果显示，18.5%大学生有抑郁倾向，4.2%有抑郁高风险倾向；8.4%有焦虑倾向。由于年龄的特殊性，青少年心理健康具有复杂性、隐匿性，因为早期不受重视而错过治疗最佳时机造成的悲剧比比皆是。同时，学生群体中还有一个明显的特征：患病率随着年级的增加而增加。青少年抑郁检测率为 24.6%，随着年级增长，抑郁检测率呈现上升趋势(傅小兰等, 2021)。

党的十九大报告指出，“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，大学生是国家发展建设的重要人才，心理健康影响着未来人才的发展乃至国家的建设与发展。

而大学生心理健康所受到的威胁来自各方面，比较常见的是学业、工作、恋情，因此我们此次调查便是围绕着大学生恋情对心理健康的影响，即大学生情侣间“emo”情感产生的原因及早期预防。自从 2005 年国家教育部公布新版《普通高校学生管理规定》，取消大学生结婚需经学校同意的旧规定，大学生恋爱拥有了更宽松的环境，他们的思想观念、行为方式等得到进一步解放，较为突出的结果是，校园中的情侣数量明显增多。

2016 年中国爱成长平台、中国大学青年领袖峰会、北京大学延远博西心理咨询中心发布了《2016 年中国大学生恋爱白皮书》，报告显示，中国在校 3559 万中国学生中，有 80%有过恋爱经历。2022 年中国青年报面向全国高校大学生发起了一份调查问卷，调查结果显示，43.64%受访大学生认为自己处理恋爱关系的能力一般，14.15%受访者认为自己处理恋爱关系的能力较弱，82.75%的受访者认为“家庭要从小为其树立健康的爱情观”可以帮助他们提高经营感情的能力(佚名, 2016)。虽然恋爱关系在大学生群体中具有普遍性，但是对爱情的理解参差不齐，存在片面性、冲动性，由此产生的情绪波动对个人身体及心理健康都有着极大的影响，新兴的网络用词——“emo”，便是对此问题的一个社会现象反应。

“emo”是“emotional”的缩写，意思是情绪硬核化。网络语境中常用“emo”来表示情绪低落、忧郁、丧等含义。“emo”出现于 20 世纪 80 年代，最初只是一种独立的摇滚风格，2000 年以后一批乐队把这种风格带红。这种乐队很情绪化，队员的形象和行为独具个性，在音乐演出里大胆流露自己的情绪，可能唱到高潮时就会抽泣、跺脚、咆哮(肖赣贞, 2022)，可谓极具“情绪硬核化”。在当今网

络平台中，“emo”主要表达了网友们生活不如意时的情绪，情感比较压抑、消沉，它表达了当下年轻人学习、工作、情感上的情绪宣泄，使用范围广泛、句式表达简单，因此成为网络流行词，在年轻人群体中广泛应用。作为一种短暂的情绪反应，“emo”在大学生群体中很常见，它主要表现在学业、恋爱中。恋爱中有“emo”这样的消极情绪是正常的，但在恋爱这一亲密关系中，这一情绪的产生及其后果值得我们重视。

2. 国内外研究现状

2.1. 国外研究现状

国外学者对大学生恋爱中的问题进行了广泛的研究，根据 Erikson (1968) 的说法，年轻成年期的重点是发展亲密关系。在这个发展时期，爱情构成了一个重要的身份领域，建立长期的浪漫关系是一项特定于年龄的任务(Luyckx et al., 2014)。理查德·魏斯伯德等在研究中表明，学校可以也应该做更多的工作，让学生为浪漫的爱情和性做好准备(Weissbourd et al., 2013)。卡琳·佩里等对恋人分手的研究，他们认为男性和女性从分手中经历了大量的特定成本，不同的策略针对不同的成本，有一定可能会致使抑郁发生(Reed et al., 2015)。奥黛丽·布拉萨德等认为焦虑的依恋似乎干扰了舒适的亲密关系，特别是在男性中，他们认为他们的伴侣在避免性行为，并且施加了更坚持的压力进行性行为(Audrey et al., 2007)。薇琪·赫尔格森的研究表明分手增加了男性的痛苦，但减少了女性的痛苦，女性比男性更好地适应了身体上的分离和分手(Helgeson, 1994)。

2.2. 国内研究现状

尹涛认为，当前大学生恋爱存在恋爱动机失真、恋爱态度失衡、恋爱行为失当、恋爱道德失范的心理问题(尹涛, 2020)，大学生内心情感较丰富细腻，极易产生波动带来挫败感、失落感(曹曼倩, 2019)，长期不良情绪积压，会促使心理疾病的产生。恋爱冲突往往会给恋爱中的大学生带来一系列的情感危机，使大学生心理上严重受挫、行为上无法控制，不能正常地学习、生活，甚至精神崩溃从而发生的自杀或伤害等极端事件(王继新, 王菲, 2022)，大学生恋爱创伤应激反应表征具有外显性，多数是可以及时察觉并进行心理干预的(刘影春, 王云, 2012)。何影在研究中表明，恋爱中的大学生精神暴力发生率为 65.5%，肢体暴力发生率为 36.3%，性暴力发生率为 11.0%，伤害发生率为 14.5% (何影, 2011)，因此对大学生正确恋爱观的培育刻不容缓，大学生情侣“emo”的研究具有非常大的积极意义。

3. 对象与方法

3.1. 对象

此次研究以青海民族大学为例，通过朋友圈、校友群等方式发布问卷，收回有效问卷 587 份，女性 331 份，男性 256 份；年级分布为大一 73 份，大二 138 份，大三 150 份，大四 195 份，研究生 31 份。专业分布为，人文社科类 123 份，管理类 107 份，理学类 131 份，工学 54 份，艺体类 39 份，医学类 67 份，其他 66 份。

3.2. 方法

因为疫情原因，我们未能按原定计划返校，因此此次调查我们采取了问卷调查法中的自填问卷形式，由被调查者填写问卷，从而获得比较真实客观的信息。同时结合网络调查法，将纸质问卷转换成适合互联网传输的特定格式的电子版本，然后将问卷网络链接或海报通过互联网传给被调查者，由被调查者填写完后再反馈至我组，从而达到收集样本数据的目的。

4. 结果

4.1. 效度分析

效度研究用于分析研究项是否合理, 有意义, 效度分析使用因子分析这种数据分析方法进行研究, 分别通过 KMO 值, 共同度, 方差解释率值, 因子载荷系数值等指标进行综合分析, 以验证出数据的效度水平情况。KMO 值用于判断信息提取的适合程度, 共同度值用于排除不合理研究项, 方差解释率值用于说明信息提取水平, 因子载荷系数用于衡量因子(维度)和题项对应关系, 从表 1 可知: 所有研究项对应的共同度值均高于 0.4, 说明研究项信息可以被有效的提取。另外, KMO 值为 0.787, 大于 0.6, 数据可以被有效提取信息。另外, 3 个因子的方差解释率值分别是 47.615%, 23.156%, 13.776%, 旋转后累积方差解释率为 84.548% > 50%。意味着研究项的信息量可以有效的提取出来。

Table 1. Results of validity analysis

表 1. 效度分析

效度分析结果(Results of validity analysis)				
名称	因子载荷系数 λ			共同度 (公因子方差)
	因子 1	因子 2	因子 3	
6.您现在正处于恋爱关系之中吗	-0.990	-0.058	-0.042	0.986
7.您会每天和您的另一半聊天吗	0.985	0.090	0.069	0.982
8.当您有不开心有事时, 会向您的另一半倾诉吗	0.962	0.086	0.088	0.940
9.当您和您的另一半有隔阂时, 您通常会选择哪种方式去解决	0.958	-0.069	-0.054	0.926
10.您对“emo”现象的看法	0.105	0.825	-0.049	0.694
11.您在恋爱关系中会因为对方的一些行为而“emo”吗	-0.007	0.729	-0.349	0.654
12.您的“emo”情绪对感情有影响吗	0.069	-0.033	0.948	0.904
15.当您因感情问题“emo”时, 您会主动寻求学校心理健康中心的帮助吗	0.005	-0.784	-0.249	0.677
特征根值(旋转前)	3.851	1.848	1.065	-
方差解释率%(旋转前)	48.136%	23.094%	13.318%	-
累积方差解释率%(旋转前)	48.136%	71.229%	84.548%	-
特征根值(旋转后)	3.809	1.853	1.102	-
方差解释率%(旋转后)	47.615%	23.156%	13.776%	-
累积方差解释率%(旋转后)	47.615%	70.771%	84.548%	-
KMO 值		0.787		-
巴特球形值		899.026		-
<i>df</i>		28		-
<i>p</i> 值		0.000		-

备注: 表格中数字若有颜色: 蓝色表示载荷系数绝对值大于 0.4, 红色表示共同度(公因子方差)小于 0.4。

4.2. 信度分析

从表 2 可知：从上表可知：信度系数值为 0.779，大于 0.7，因而说明研究数据信度质量很良好。针对“CITC 值”，分析项的 CITC 值均大于 0.4，说明分析项之间具有良好的相关关系，同时也说明信度水平良好。综上所述，研究数据信度系数值高于 0.7，综合说明数据信度质量高。

Table 2. Cronbach reliability analysis

表 2. Cronbach 信度分析

Cronbach 信度分析(Cronbach reliability analysis)			
名称	校正项总计相关性 (CITC)	已删除的 α 系数	Cronbach α 系数
6.您现在正处于恋爱关系之中吗	-0.986	0.963	
7.您会每天和您的另一半聊天吗	0.948	0.517	
8.当您有不开心时，会向您的另一半倾诉吗	0.926	0.496	0.779
9.当您和您的另一半有隔阂时，您通常会选择哪种方式去解决	0.900	0.517	

标准化 Cronbach α 系数：-0.100。

5. 讨论

本次问卷主要是针对大学生情侣间“emo”调查，问卷一共设计了 16 个问题，收集到有效问卷 587 份。目的是分析在大学的不同阶段对于恋爱的主要看法及见解，通过一、个人信息变量，二、恋爱观的具像化，三、“emo”现象给你的影响，四、针对“emo”的具体解决方式四个维度对恋爱中因“emo”所产生的问题及影响展开调查，问卷在一定程度上反映了大学生的恋爱观、对“emo”的了解。对于这份问卷，我们主要从恋爱观、“emo”的产生及影响做出分析。

5.1. 恋爱观

在本次问卷中，第四、五题涉及到对恋爱观的调查，即“您认为维持恋情最重要的因素是什么”，“您认为的恋爱减分项有”，由于恋爱观调查不是主要内容，所以仅设置了两题粗略调查且引进对“emo”的调查。

由图 1 中可以看到，所收回有效问卷 587 份中，有 441 份认为“坦诚”是维持恋情最重要的因素，占比 75.13%，在其余选项中，还有“及时沟通”“亲密行为”“仪式感”占比在 60%以上，在这个问题中，有一个选项值得注意——“亲密行为”，而这个选项占比有 63.71%，它的占比并不低，这个数值值得我们重视。我们引用德斯蒙德·莫利斯的亲密行为定义，即每当两个人身体接触时就发生了亲密行为，无论是握手或性交，拍拍背或扇耳光(德斯蒙德·莫利斯, 2010)。情侣间的亲密行为包括但不限于拥抱、接吻，甚至性行为，多项研究表明大学生恋爱存在恋爱道德失范问题，自习室、食堂等公共场所都能看见部分情侣接吻等亲密行为，甚至部分情侣成为校园周边宾馆、旅社常客，更有甚者拍摄大尺度照片、视频上传网络，产生了严重的不良影响。

中国传统思想中也有与亲密关系观念相似的论述：《礼记·礼运篇》上“饮食男女，人之大欲存焉”、《孟子·告子上》“食、色，性也”等。大学生恋爱存在着看待婚前性行为开放化的问题(柳晓君, 2019)，这是当前复杂的环境所造成的。一方面，传统思想认识不足，部分人只知其一不知其二。例如，很多人认为“食、色，性也”是孟子所说，实际上这是告子所说，先秦诸子百家之一，这句话本是讨论人性“饮

食男女，这是人的本性(王福湘，2012)”，却被一些人曲解为纵欲腐败的借口广为流传。另一方面，文娱产业的发展，音像影印中包含着“性”的镜头和画面，尤其在欧美电影中，这冲击了中国传统含蓄的爱情观，在潜移默化中改变了人们的传统观念。大部分问题都可归咎于恋爱观的问题。在谈恋爱中相互交流、培养感情都是正常现象，但需要把握其中尺度。

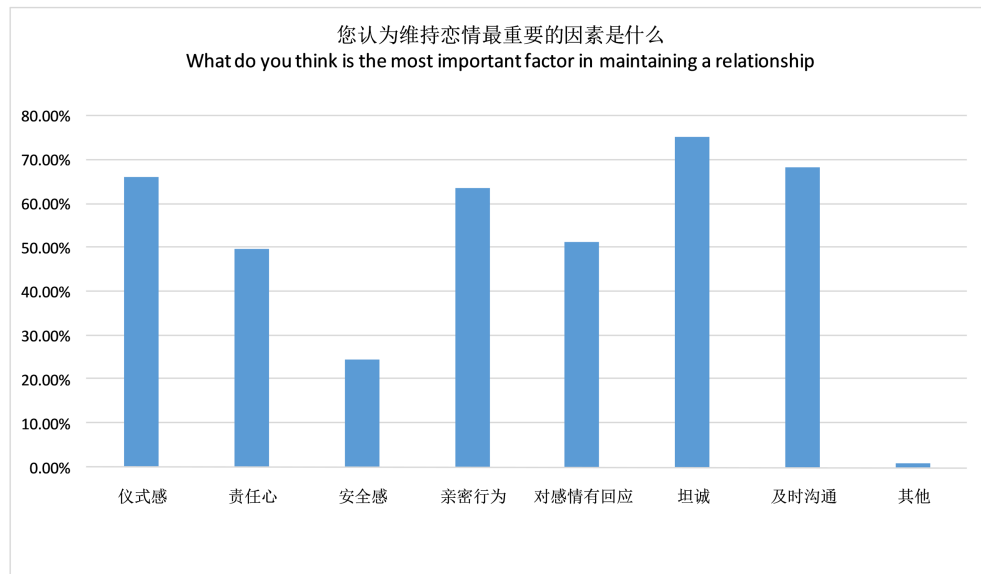


Figure 1. What do you think is the most important factor in maintaining a relationship

图 1. 您认为维持恋情最重要的因素是什么

5.2. “emo”的产生及影响

在调查中，我们发现“emo”的发生率比较高。“您对‘emo’现象的看法”中，42.25%的被调查者认为“正常现象，是生活的一部分”，有18.57%的被调查者表示“不知道”；“您在恋爱关系中会因为对方的一些行为而‘emo’吗”有58.43%的被调查者选择“会”。在问及“emo”原因，71.55%的被调查者认为“他/她脾气大”，63.54%的被调查者认为是因为“他/她斤斤计较”。解决“emo”的措施上，占比超过50%的方法分别是“与朋友或亲友或老师倾诉寻求解决办法”“听歌”“刷视频或看综艺电影电视剧”，其中，“与朋友或亲友或老师倾诉寻求解决办法”的占比仅次于“听歌”，再结合被调查者是否愿意主动寻求学校心理健康中心的帮助的回答上(57.92%的被调查者选择会)，我们可以推断出大学生对“emo”的认识较理性，能正视“emo”的发生。

对于“emo”的影响，被调查者都有一个较为简单的认识。78.88%的被调查者认为“emo”对自己的感情有影响(包括一点点、影响较大、影响非常大)，而经常“emo”会导致“闷闷不乐，加重焦虑”“学习、生活质量下降”“引发心理障碍甚至心理疾病”也得到了超过50%的被调查者赞同。接下来将对“emo”所产生的后果及其预防措施进行阐述。

6. “emo”产生后果及预防措施

6.1. 产生后果

网络语境的“emo”是一个情绪形容词，它包含情绪低落、忧郁、丧等意思，从意义上来说，它与抑郁意思相近。抑郁，即心有怨愤，不能诉说而烦闷(中国社会科学院语言研究所，2021)，因此我们可以

认为“‘emo’≈‘抑郁’”。

6.1.1. “emo”增加罹患抑郁症风险

长时间的“emo”会导致焦虑、注意力不集中以及睡眠障碍等，更严重者可能会出现思维迟滞、出现幻觉、行动迟缓，长期以往，就会发展成为抑郁症。抑郁症，一种心理疾病，症状是情绪低落、自我责难、焦虑不安或反应迟钝等，严重时自我伤害甚至自杀，也叫忧郁症(高贵元等, 2021)，又称抑郁障碍，为临床中最为常见的与情感相关的精神类疾病，其代表性的临床表现为情绪不高、悲观厌世、认知和睡眠障碍，患者常常陷入忧虑、无法控制自己的情绪，甚至沉思在对过去、现在及未来的消极心境中无法自拔。抑郁症的病因极其复杂，目前学术界主流看法是生物、生理、社会环境等因素都有可能导致抑郁发生(高贵元等, 2021)。“emo”属于抑郁症病因的生理因素。抑郁症主要表现为思维迟缓、心境低落、意志活动减退等，而“emo”主要症状为情绪低落，它与抑郁症具有直接联系。

6.2. 预防措施

1) 建立正确的恋爱观

恋爱观是一个人在恋爱过程中的世界观，它指导一个人怎么去恋爱。树立正确的恋爱观能帮助心理不成熟的大学生抵御世俗文化中的糟粕，帮助他们学会怎么去恋爱，如何解决恋爱中的冲突，从而形成一个健康的心理状态。通过文献法研究发现，当前并没有一个系统的恋爱观形成教育，大多数人的恋爱观受家庭、社会影响自发形成的，因此不可避免地存在着缺陷，帮助大学生培育建立正确的恋爱观具有非常重要的正面导向作用。

2) 建立统一的学生心理健康预警和干预机制

建立一套统一的预防、预警、干预机制。预防，由相关部门统一编写适用于各个阶段的心理健康教材，学校组织心理教师辅导，普及心理健康常识。预警，学校要充分发挥心理健康中心职能，建立心理预警中心，定期对学生开展心理测评，建立学生心理健康档案。干预，制定出具有高度实操性的干预方案，由专职心理医生根据不同情况采取相对应的措施进行干预。

参考文献

- 曹曼倩(2019). 大学生恋爱心理问题分析与对策研究. *科教文汇(上旬刊)*, 16(12), 154-156.
- 德斯蒙德·莫利斯(2010). *亲密行为*(刘文荣, 译). 复旦大学出版社.
- 董雪, 李春然(2022). *助力青少年健康成长, 构建大中小学心理健康课程一体化机制*. 陕西教育报刊社.
- 傅小兰, 等(2021). *中国国民心理健康发展报告(2019-2020)*. 社会科学文献出版社.
- 高贵元, 等(2021). 抑郁症的发病机制及抗抑郁药物的研究进展. *中国医药导报*, 18(1), 52-55+70.
- 何影(2011). *大学生恋爱及恋爱暴力调查与恋爱因素研究*. 博士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 刘影春, 王云(2012). 大学生恋爱伤害实证研究. *华中师范大学学报(人文社会科学版)*, 51(2), 155-160.
- 柳晓君(2019). 大学生恋爱受挫引发心理危机的工作启示. *科教文汇(下旬刊)*, (3), 152-153.
- 王福湘(2012). 告子的“食色性也”与先秦儒家的人性论. *西南民族大学学报(人文社会科学版)*, 33(1), 50-54.
- 王继新, 王菲(2022). 大学生恋爱冲突的影响因素及其教育对策. *山西高等学校社会科学学报*, 34(8), 71-75+81.
- 肖赣贞(2022). “伤感词”走红之忧. *检察风云*, (16), 90-91.
- 杨艳玲(2007). *当代大学生的婚恋观及其影响因素*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 佚名(2016). 80%中国在校大学生有过恋爱经历. *百科知识*, (23), 49.
- 尹涛(2020). 大学生恋爱中存在的心理问题及对策研究. *教育教学论坛*, (43), 96-97.
- 中国社会科学院语言研究所(2021). *现代汉语词典(第7版)*. 商务印书馆.

-
- Audrey, B. et al. (2007). Attachment, Sexual Experience, and Sexual Pressure in Romantic Relationships: A Dyadic Approach. *Personal Relationships*, 14, 475-493.
- Helgeson, V. S. (1994). Long-Distance Romantic Relationships: Sex Differences in Adjustment and Breakup. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 245-265. <https://doi.org/10.1177/0146167294203003>
- Luyckx, K. I. et al. (2014). Identity Configurations across Love and Work in Emerging Adults in Romantic Relationships. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35, 192-203. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.03.007>
- Reed, L. A. et al. (2015). Too Close for Comfort: Attachment Insecurity and Electronic Intrusion in College Students' Dating Relationships. *Computers in Human Behavior*, 50, 431-438. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.050>
- Weissbourd, R. et al. (2013). Preparing Students for Romantic Relationships. *Phi Delta Kappan*, 95, 54-58. <https://doi.org/10.1177/003172171309500412>