

# 基于延迟满足感的大学生恋爱观研究

谈韵莹

(云南师范大学教育学部 云南 昆明 650500)

**[摘要]** 延迟满足感和未来时间洞察力使个体自我调节能力的组成部分,它们能帮助大学生群体树立正确的恋爱观、调节不当恋爱行为,促成健康的恋爱关系。大学生作为恋爱行为的主体,延迟满足感的缺失使大学生群体容易盲目从众地恋爱或是难以抗拒身边的诱惑而误入歧途。分析延迟满足感与大学生恋爱观之间的关系有助于大学生培养树立积极的恋爱观,也为大学生将来进入社会或步入婚姻提供理论指导。

**[关键词]** 延迟满足; 大学生恋爱观; 大学生恋爱行为

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.417

近年来大学生为情所困的社会新闻频繁出现在公众视野中,中国文化背景下的大学生普遍少有过早的恋爱经历,加之社会和媒体的宣传影响,大学生的恋爱较易出现理想化和自我化两种不成熟的恋爱观。不成熟的恋爱观可能催生出不当的恋爱行为,给部分大学生造成情绪困扰,进而干扰个体的生活、学习和人际关系。延迟满足在培养正确的恋爱观的过程中起到自我调节、自我追踪和自我审视的作用,使大学生个体在恋爱前学会整合过往经验、当前需求和未来目标,继而对不当的恋爱行为做出调整和修正,以期达成更好的恋爱结果。培养正确的恋爱观和积极良性的恋爱行为不仅能给个体的大学生生活增添爱与乐趣,同时为个体未来的婚姻生活提供理论基础。因此,延迟满足感在大学生积极恋爱行为培养的过程中所起到的作用是亟待探索的。

## 一、大学生恋爱观现状

积极合理的恋爱观是理性恋爱行为的基础,行为受思想观念的指导,随着公众媒体的发展,大学生为情所困所导致的极端行为的相关报道屡见不鲜,可见树立正确的恋爱观是大学生健康恋爱行为的前提。目前的大学生由于恋爱经验匮乏,又处在思想动荡期,较易受外界各种因素的影响而产生错误的恋爱观,进而导致不合理的恋爱行为。

### (一) 理想主义的择偶观念

随着媒体业的蓬勃发展,电影、电视剧或真人秀等已逐渐成为人们必不可少的生活娱乐,加之新媒体的宣传效应,可能存在不恰当的观念灌输。大学生由于刚刚脱离家庭进入学校独立生活,思想尚不稳定,较易在接触此类新媒体的观念植入后产生思想偏差,导致错误观念的生成。例如,当前国产电视剧中的男主角和男二号的人设都具有一些共性,长相帅气、财力雄厚、家境殷实、对爱痴狂、专一霸道。对于一些代入感极强的女性观众来说,这无疑会导致个人产生一种美好的错觉,即这样的男性才是自己要寻找的终身伴侣,而且对方也会像电视剧里的男主角/男二号对女主角那样痴心于自己。许多大学生

可能因此对择偶抱有不切实际的想法,当真正遇到一些可能的恋爱对象的时候,理想主义会局限对象的选择,也容易过度美化恋爱对象,产生不健康的恋爱理念。

### (二) 自我中心的相处模式

很多大学生作为家中的独生子女,家人对孩子的关怀和宠爱在某种程度上会造成孩子的自我中心化,即过度关注自我而忽略了他人。恋爱是两情相悦的,爱情是在怀揣对对方的仰慕的情况下产生想与对方成为终生伴侣的一种强烈感情,即爱情是双向选择的。然而,很多大学生在恋爱中无法换位思考,仅专注于自己的想法,总是过于偏执地认为自己是正确的,过度在意自己的付出,不能理性地看待一段恋爱关系。部分同学并没有意识到处于亲密关系中的双方是平等的,双方都有提出结束感情的权利。一段关系的结束必然是有各种原因的,但是这并不代表人们可以忽略和接受感情结束的事实,只关注自己的感受,甚至做出一些不理智的行为试图扭转这个局面。

## 二、延迟满足的内涵

人生阶段中常会遇到各种各样的诱惑,有的人喜欢活在当下、及时行乐,不考虑未来,只关注眼前的即时享乐;而有的人却愿意为了一个未来的目标,放弃当前的即时享受,专注于长远计划和最终目标,后者的行为便是延迟满足的具体体现。延迟满足是以推迟即时性满足的倾向与行动并坚持目标行为,以期获得更大的奖励结果<sup>[2]</sup>。延迟满足感的培养有利于个体自我调节能力和自控能力的养成,并促使个体学会专注于自己的目标,在努力接近目标的过程中远离诱惑,最终获得成功。

延迟满足的实验最早由美国斯坦福大学的Walter Mischel博士于1970年代早期在幼儿园进行的有关自制力的心理学经典实验<sup>[2]</sup>。实验结果也反映,个体是否愿意为了一个既定的目标,而忽略眼前的即时性享受,只专注于实现终极目标,是延迟满足的主旨。延迟满足的关键在于等待,也侧面体现出一个人面对诱惑时的态度,自制力和自控能力都在其中起到调节作用。在延迟情境中,自我调节能力高的个体擅长调节情感和行

为,抑制不合理的冲动,完成目标行为,因此延迟满足被视为自我调节的重要指标<sup>[3]</sup>。延迟满足的发展也受未来时间洞察力(future time perspective, FTP)的影响,FTP指个体对未来目标的信念<sup>[4]</sup>。延迟满足是个体将对未来目标的期望和信念转化为实际的调节行为,因此延迟满足和FTP均是自我调节的一部分<sup>[5]</sup>。未来时间洞察力较高的个体更易为了未来的既定目标而放弃即时性享乐,这也是延迟满足能力的表现<sup>[3]</sup>。

培养延迟满足感对于树立正确的恋爱观大有裨益,同时帮助个体在培养成熟恋爱观的过程中冷静思考、拒绝诱惑和提高自控意识。

### 三、延迟满足感与大学生恋爱观关系分析

相较于初、高中紧张局限的学习生活而言,大学生拥有更多自由,恋爱行为也随之增多。然而,思想尚处于塑型阶段的大学生群体易受部分媒体及社会的不良影响而产生不恰当的恋爱观,而这些不正确的恋爱观则会进一步干扰恋爱行为,导致不健康的恋爱关系。延迟满足是一种为了更大的利益或一个长远的目标而暂时牺牲个体的即时享受的行为,而培养延迟满足感对于树立正确的恋爱观大有裨益。延迟满足感可以帮助个体在培养成熟恋爱观的过程中冷静思考、拒绝诱惑和提高自控意识。

#### (一) 满足感的实现促成大学生恋爱行为

中国文化背景下的大学生在成长过程中普遍被教育灌输过早恋是不被允许的这一理念,而广泛意义上的早恋便是指个体成年之前所发生的恋爱。大多数大学生正值成年之际,恋爱经历匮乏,因此对于爱情的态度是处于憧憬与懵懂的交界线上的。看到周围好友成双成对,也会唤起个体想要投入爱情的想法。加之各种影视剧中对于男女主人公相知相爱的细腻描写,也给爱情蒙上了一层美好的面纱,大学生在看到这些场景的时候难免会自行带入并幻想,增加了个体恋爱的可能性。对于没有恋爱经历的大学生来说,未尝试过爱情却又听到、看到很多与之相关的甜蜜内容,会使个体产生想要满足其好奇或欲望的念头,进一步促成大学生的恋爱行为。

#### (二) 延迟满足感可以避免盲目恋爱

当前大学生群体在享有恋爱自由的同时也应该思考恋爱的意义,一段健康良性的恋爱关系可以帮助恋人双方树立积极的人生态度,使双方在享受恋爱带来的愉悦之余获取个人的成长与完满。轻率、随意的恋爱观损人不利己,盲目从众的恋爱行为也只会消耗自己的精力。培养延迟满足感,即教会自己深思熟虑和学会等待。前者可以促使个体在开始一段恋爱关系前

冷静思考与恋爱有关的话题,例如我是否需要一个恋人?我是否真心喜欢他/她?如果说前者是意识层面上的指导的话,那后者“学会等待”则可以帮助树立和指导正确的恋爱观和恋爱行为。在延迟满足的过程中,等待是必不可少的。在开始一段恋情前,“等待”可以帮助个体思考恋爱的意义和目的,不因为对方的经济能力、家庭背景或外貌身材这些外在条件而盲目走进一段恋爱关系。其次,在一段恋爱关系中,“等待”也可以帮助个体调试自己不恰当的行为,关注两个人未来的走向和想要达成的终极目标,不会因为眼前的一些诱惑、争执而动摇爱情的根基。总之,延迟满足感对于为进入恋爱关系的及已处在恋爱关系中的大学生群体均有指导意义,可以引导个体学会冷静思考、独立行事,不盲目从众,不随便恋爱或草率结束恋爱关系。

大学生群体是高等教育的核心人群,树立正确的恋爱观和调整非理性的恋爱行为对于大学生今后的婚姻生活及社会生活均有益处。目前存在的理想化、自我中心化、极端化和功利化的畸形恋爱观正荼毒着大学生群体,使其不能独立判别、深入思考恋爱关系,而且间接影响大学生的学习生活。延迟满足感和未来时间洞察力的培养既能帮助大学生塑造积极的恋爱观、发展良性的恋爱关系、调整非理性的恋爱行为,还能帮助平衡恋爱和学习生活,使大学生群体能够更好地提前适应未来的社会角色。

### 参考文献

- [1]文清芝,何知.江西地区大学生对艾滋病认知现状的调查分析[J].萍乡学院学报,2019(06):79-82.
- [2]Mischel, W. Delay of gratification, need for achievement, and acquiescence in another culture[J]. Journal of Abnormal and Social Psychology, 1961(62): 543-552.
- [3]庞雪,吕厚超,华生旭.延迟满足:基于未来时间洞察力的自我调节[J].心理科学,2014(01):78-82.
- [4]Romer, D., Duckworth, A. L., Sznitman, S., & Park, S. Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking[J]. Prevention Science, 2010(11): 319-330.
- [5]Atance, C. M., & Jackson, L. K. The development and coherence of future-oriented behaviors during the preschool years[J]. Journal of Experimental Child Psychology, 2009(102): 379-391.