上图：武汉大学心理学系系主任喻丰教授的《恋爱心理学》爆火出圈。

在意怎么和朋友相处。”

“生于上世纪 80 年代的孩子，成长环境封闭，对异性的好感只能藏在日记本里，偷偷传纸条、躲在操场角落说话，被老师发现会被批评‘不务正业’；现在的 00 后、10 后，营养好、接触信息早，幼儿园就会说‘我喜欢某某’，高中时家长会主动问‘有没有喜欢的人，要不要带回家吃饭’。”

杨雄指出，过去计划经济时代，信息封闭、婚恋观念传统，“早恋”被视为“影响学业”“违背规矩”的洪水猛兽，甚至有学校组织人力晚上查操场、查公园，把学生牵手当成“流氓行为”，对早恋的定义过于宽泛。但现在，随着信息开放、婚恋市场变化——上海等大城市“优秀女性多于男性”“大学毕业生未婚比例高”，家长的心态已经从“禁止早恋”变成了“担心孩子不恋爱”，这种转变本身就说明“早恋”的标签已经不合时宜。到底几岁谈恋爱算是早恋？什么样的行为算早恋？牵手、拥抱、接吻还是其他性行为？“随着社会宽容度的不断增加，早恋其实已经很难定义了。”杨雄说。

“恋爱本身就是一种‘练习’，练习如何关心别人、如何处理矛盾、如何平衡自己与他人的需求。”杨雄说，现在很多大学毕业生“不会谈恋爱”“害怕深入关系”，就是因为青春期时缺乏这样的“练习机会”，“与其禁止，不如教他们怎么在情感里保护自己、提升自己”。

“青少年的情感需求就像口渴要喝水一样，你越不让他喝，他越想偷偷喝；如果告诉他‘可以喝，但要喝干净的水、适量地喝’，他反而会更理性。”他提醒家长和学校，不要害怕孩子“受伤”，“一次小小的情感挫折，比如和喜欢的人闹矛盾、被拒绝，其实是孩子学习‘抗挫折能力’的好机会，只要有人陪伴他们处理情绪，这些经历都会变成成长的财富”。

杨雄感慨，最新的调查结果显示，现在大学毕业生中“未谈过恋爱”的比例很高（女生六七成，男生五成）。“一方面是学业压力大，中考、高考的竞争让他们没时间经营情感，丧失了爱的能力；另一方面是‘情感成本’高，现在的孩子更追求独立，而且有太多情感注意力的替代品，游戏、追星、广泛的兴趣爱好，都比谈恋爱更能提供情绪价值。与其费劲花时间哄对方，不如自己玩自在。”

他观察到，90 后、00 后中流行“半糖主义”“速成主义”——情感浅尝辄止，不愿深入绑定。“宠物越养越多，恋爱越谈越少。宠物不会吵架、AI 可以定制性格，这种‘无压力的陪伴’，让他们觉得比‘真实的恋爱’更轻松更自在。”

从“禁止早恋”到“引导情感”，从“地下情”到“平常心”，中国青少年情感观念的变迁，本质上是社会进步的缩影。当我们放下“早恋”标签，用尊重和理解对待青少年的情感，或许会发现，那些青春期的好感，从来都不是“问题”，而是他们成为“更好的自己”的开始。（文中青少年名字为化名。实习生李思寻对本文亦有帮助）