

# 选择相亲 是为了把日子过得更好

编者按

又到年节，父母们的花样“催婚”方式再上热搜，一边是父母们心急如焚的“代相亲”，一边是子女们消极抵抗的“等爱情”。为什么两代人对爱情和婚姻的态度有如此大的差异。

我们不得不承认，在婚恋观上、在亲密关系中父母和子女的需求存在巨大差别。父母这一代经历过生活的动荡，他们的婚恋偏向于实用主义，注重生活的安定。而子女一辈并没有体验过物质匮乏与生活艰辛，因此他们更想在精神世界获得与另一半的连接和共鸣。

现在，越来越多经济独立的年轻人不想“将就”着走入婚姻，更不想再如父辈一样找搭伙过日子的另一半，他们希望遇见能互相理解的人。正因如此也增加了年轻一代获得爱情的难度。年轻人要试着学会和父母沟通，进而赢得父母的理解和尊重。

对爱情的渴望是人的本能，年轻人无需隐藏对爱的期待，更不必对抗相亲，即使受挫，也要以积极的态度应对。不妨在意识层面把相亲的期望值放低一点，把社交的范围扩大点，大大方方去相，放开手脚去追逐，付出爱、收获爱，去体会连接的亲密和融洽。

当然，无论是单身，还是恋爱，都是一种选择，我们希望的是，一个人时能安心自在，身处爱情可温暖舒适。

## 代相亲，焦虑源自如何让婚姻吸引年轻人

■ 周旋

快过年了，又到了单身男女们的煎熬时刻。中国的老人们，永远不缺乏两种热情：一种是催儿女结婚，一种是催儿女生娃。

前几天，一个不到30岁、年入50万的小伙子，勇闯上海人民公园相亲角，被守株待兔的阿姨们抓个正着。在了解小伙子的具体情况后，给他下了定义：无房无户口无稳定工作，“三无产品”。

房子男方出首付，婚后一同还贷，阿姨们觉得不太行“我们就是没房，才要求男方有房的”，老家有五套房也不行。

要求这么高，阿姨家条件一定很好吧？“我女儿月入7000元，但她是护士，工作很稳定……”寒风中凌乱，小伙子最后逃离了现场。

相亲，上海有人民公园，北京有中山公园，深圳有莲花山公园。在这里，有着最神奇的画风：明明属于年轻人的相亲，却成了一群老年人的盛会。他们早出晚归，挨个比对信息，抄下号码，然后与对方互相勉励一番，一天过得充实又满足。然而，父母这边在高要求相亲，可年轻人已经不想结婚了。

### 相亲到底相什么

为了占个好位置，叔叔阿姨们早早起床，穿上最精神的衣服，背上最贵的包。他们的心思，儿女们接受吗？按老人的话说，多数都不配合：“女儿觉得我多事，她都28岁了，也不谈恋爱，整天忙。要不加班，要不就和朋友出去玩儿，说自己还小……”少有配合的，也只是因为来相亲角，让父母生活有了奔头，顺便锻炼身体。

与其说为了帮孩子相亲，不如说，只是缓解了老人自己内心的焦虑：那种羡慕他人，可自家孩子却没走预定路线的焦虑。其实，如果你懂中国文化，你就会懂中国父母的焦虑。

被逼婚的人，一定都听过这样的话：“妈妈的同事，现在抱孙子了，都不出来打麻将了”“别人问起你为什么还没结婚，我都不好意思说”“再不结婚，我都没法见人”了。

这些在集体主义环境下长大的长辈们，他们最大的安全感来自于和别人一样。而不结婚，就是和别人最大的不一样。他们追求的，是一种集体认同感。为了这种认同感，他们可以在不幸的婚姻里，牺牲感受，一忍就是几十年。

一位女士跟我说，父母总是催婚，说女人早早结婚生子好。人生任务完成了，又有人帮着带，你们想干嘛就干嘛，日子全是自己的。想想也有道理，于是结婚生子。然而，婚姻给她打开了一个新世界的大门。婆婆强势、老公懒惰、自己准备不足，生活一地鸡毛。她跟妈妈诉苦，妈妈却说，不稀奇，自己当年也是这么过来的。她震惊了，她不理解，既然如此，妈妈为什么还催自己嫁人。

在父母心里，其实有着更深层的恐惧。有一段婚姻，就意味着有一个家，意味着有一个人可以依靠，遇事有人可以商量。结婚未必幸福，但尚且可以赌一把。而如果结婚，面对的将是一个人去扛所有的风雨。

### 有些不婚是不敢

可年轻人不一样了。年轻人不需要认同感吗？并不是。谁都想追求爱与被爱，想要一个安全美好的生活。有些人不结婚，是因为不敢。

小敏从小就特别心疼妈妈，明明赚钱不比爸爸少，但回到家，爸爸什么也不做，母亲忙完工作，还要回来伺候一大家子。

妈妈说：“你爸爸至少每天回家，不在外面乱来，已经比对门的叔叔好太多了。”那一刻，她对自己说，如果男人都这样，我宁愿不要结婚。

他们看过父母婚姻中的龃龉，就没办法闭着眼逼自己忍了。这背后，其实也有一种恐惧，害怕自己重复上一辈人的生活。结婚就成了妻子、妈妈，那个独立的“自我”却淹没在各种社会角色里。如果想活出自我，就可能对家庭、对孩子有亏欠。

## 备战相亲 提高成功率

■ 吴限

但是，结婚、生孩子等话题，又一般发生在关系很亲密的人之间，属于“赤道”范围。一下从“北极”到“赤道”，跨越太大，会让人产生人际距离的不适感。

### 相亲的几点建议

第一步，相亲前。先做一些准备。在心理层面，要对相亲的固有认知松一松，它不一定是“婚姻市场的明码标价”，也不一定是“被迫的拉郎配”，而可以是一种可以主动选择的扩大人圈层的方式。相亲的方式，并不会削弱你对婚姻的自主权。

同时，也做一些实际层面的准备。比如，先问介绍人多要点资料，对于基本情况有所了解后再安排见面。选择一个对双方都比较合适的地方，令人舒适的穿着，给与彼此基本的尊重。

第二步，相亲时。可以与对方聊一些婚姻相关条件之外的话题，如工作、成长经历、兴趣爱好……在聊天的过程中，去增加对对方的了解，同时也会体会两个人是不是有话聊，这也是未来过日子的重要基础。

同时，在聊天中，适时表达对对方的欣赏。它不是一种肤浅或夸张的讨好，可以是真诚的、具体的、发自内心的表达。

还可以在聊天中埋一些伏笔。如，在聊到平时有哪些兴趣爱好时，提到自己平时喜欢运动，可以说“回头约你一起骑自行车或打羽毛球”。

第三步，相亲后。相亲后，还有一个重要的收尾。当天见面完后，还要在微信上再聊几句，可以说到家了吗，或者跟你聊天感觉很愉快。再看看对方的朋友圈，找个话题聊聊。这是在传达一种兴趣和重视程度，是加分项。

毕竟，相亲见面只是第一步，爱情的芝麻能够开门，还有未来很多次见面的密码。

还有另外一种情况，有些女孩看到家族中的人离婚，影响到自己的婚姻观。没有见过幸福的婚姻模板，所以，就不知道多么幸福，也不相信自己能幸福。

从小耳濡目染了婚姻的不幸，目光所到之处皆是婚姻的苟且，让很多人，对婚姻望而却步。

### 我们结婚只为了幸福

什么样的婚姻才能吸引年轻人呢？网上有个回答：结婚，只是为了有人陪伴，有人分享，有一份牵挂……然而，现实却没那么容易实现。

不得不承认，现在仍有一大批婆婆，仍然认为女人就应该做家务生孩子，男人可以做甩手掌柜。仍有一批男性，从小被家庭娇惯，认为娶个老婆回家，是为了伺候自己及家人。但是这个年代，我们有了拒绝的底气。我们不再被社会赋予的角色所定义，而是可以选择自己定义自己。

家庭和工作之间，如何来平衡。选了家庭的，能力会被忽视掉，唯一的评价标准是，你有没有把家庭照顾好？选了事业的，工作和家庭哪个都放不下，只能掏空自己。所以，有些人不想结婚，他们选择的是自己。

父母们有一种朴素的乐观主义，自己不幸没关系，孩子一定会幸福。其实这种想法南辕北辙了，只有父母婚姻经营好了，活得幸福了，孩子才会对婚姻有信心，才会向往婚姻。

而年轻人觉得靠婚姻靠不住，不想结婚。这个想法也未必正确，这里有一个很重要的潜意识，我们只能靠婚姻，或者靠自己。

其实，靠自己绝对是绝对性的，不管你有没有婚姻，都得靠自己。不是为了把坏日子过好才走向婚姻，而是为了把日子过得更好才选择婚姻。只有在自己过得好的基础之上，才有可能收获婚姻的幸福。因为婚姻不是跳板，也不是补偿，而是一种锦上添花。只有到了这个时候，婚姻才是爱情的归宿。

(作者系心理咨询师、家庭治疗师)

中国妇女报·中国妇女网 记者 韩亚聪

近日，在中国社会科学院指导下，社交平台探探发起“Z世代”恋爱、婚育观调研。此次研究面向探探平台1995年后出生的用户展开，针对其恋爱、交友、婚姻等观念进行问卷调查及深度访谈。

结果显示，作为新科技环境中长大的年轻一代，“Z世代”寻找恋爱、婚姻时深受社交软件影响。其中，兴趣活动、工作/学习伙伴、社交软件成为最受“Z世代”期待的恋爱渠道前三位。此外，“Z世代”对待恋爱、婚育问题的态度，整体呈现出更独立、更平等、更理性等特点。

### 社交软件成“Z世代”恋爱渠道Top3

“Z世代”被认为是出生、成长于1995年至2009年间的人群。由于成长伴随着智能手机、互联网等科技的飞速发展，“Z世代”的人际关系、自我认同、价值观都深受科技影响。

调研结果显示，在“Z世代”寻找恋爱、婚姻的过程中，社交软件扮演重要角色。67.1%受访者认为社交软件比熟人介绍等传统恋爱渠道更加有效。此外，线上社交软件也对“Z世代”的交友标准、择偶标准等带来了一定影响。此次调研中，35.3%受访者认为使用社交软件让自己“对异性了解增加，更清楚自己想要怎样的伴侣”，也有超五成受访者认为使用提高了自己在某些维度的择偶标准，如精神契合度、颜值等。

中国社科院新闻与传播研究所助理研究员孙萍认为，年轻人不妨学习使用社交软件进行交友，提升找到理想爱情的几率。“通过诸如探探这样的社交软件，不仅能够打破日常生活的圈层，扩大交友范围，还能帮助年轻人学习如何与异性交流，并在交流中提升自己、对他人的理解，改善沟通技巧，这些都有利于最终找到理想爱情。”

### 男性婚意愿高于女性

本次调研的分性别数据显示，男性受访者的恋爱意愿、结婚意愿都明显高于女性。

在被问及“希望什么时候开始恋爱”时，70.7%的男性受访者表示越快“脱单”越好，女性受访者选择越快越好的只有44.9%。此外，在被问及恋爱动机时，30.7%男性受访者选择“为了找到婚姻的另一半”，而女性受访者选择“为了找到婚姻的另一半”的仅占18.8%。从调研结果看，“Z世代”女性恋爱时比男性更少考虑结婚，究其原因，女性独立意识、经济地位的提提升等，或为重要因素。

此次调研中，还出现了不少与传统性别角色相冲突的有趣数据。例如，“Z世代”男生寻找伴侣最关注的因素前三名是：是否合得来、消费理念是否一致、有没有时间陪自己，“颜值”未进前三；女生寻找伴侣最关注的要素前三名则是：是否合得来、工作是否稳定、颜值即正义，“Z世代”女生显然比男生更加“颜控”。

### 七成女性期待平等分担育儿工作

很多“Z世代”还未面临婚姻、育儿难题，但“Z世代”的态度无疑是未来社会文化趋势的重要风向标。“Z世代”对待婚姻、育儿的态度，显示出了更独立、更理性、更平等的特点。传统性别文化中“上迁婚”一直根深蒂固，但“Z世代”男女显然有突破的趋势。此次调研中，近四成男性受访者能够接受女方收入高于男方的恋爱、婚姻模式，这意味着，未来女性和男性的择偶范围都将更加广泛、多元。

同时，“Z世代”女性在经济、思想上都更加独立。近八成受访者接受婚前财产公证，40.1%女性受访者非常赞同女性应婚前买房，小部分人开始探索AA制婚姻。无论是从经济上还是相处模式上，“Z世代”青年都在全方位思考和探索更加平等的恋爱、婚姻关系。

不过，“Z世代”男女受访者对育儿分工的倾向有显著差异。74.4%女性受访者希望与伴侣平等分担育儿工作，但男性受访者只有55.8%希望平等分担；34.6%男性受访者希望妻子主要承担育儿工作，女性受访者只有19.7%认为育儿应以妻子为主。由此可见，“Z世代”男性的育儿意愿依然有待提升。

「Z世代」恋爱 婚育观调查

## 「脱单」，社交软件比熟人介绍更受期待

## 相亲受挫，如何评估自己

■ 梁朝晖

最近，一位30+的北漂姑娘前来咨询，说自己这几年也有过一些相亲经历，但却越来越自卑，越来越害怕，甚至恐慌焦虑，担心自己会就这样一个人孤独走下去。“去相亲的人大多很现实，我也没有机会认识什么男生，由于年龄的原因，现在给介绍的也特别少。参加过几个线下相亲活动，特别受挫。有时感觉生活一片灰色。”

我概述一下这位姑娘的问题：30+的未婚北漂姑娘，缺乏选择对象，担忧自己不能拥有婚姻，会孤独一生。

可以试着先评估一下自己：

1.评估自己是感情依附度高的人吗？若是，就想尽办法，主动扩大交往样本，不寻找难寻到。

2.评估自己是自娱自乐的人吗？若是，孤独多是一过性的，就能走慢慢等待缘分、慢慢提升自我的路，生活的主基调是欢乐的才是对的选择。

3.别人现实也没什么不好，无非是要相貌和财富的交换，或者仅仅是财富的匹配，因为人们对相貌的感受差异太大。评估自己的条件，和什么人匹配是现实性的，容易找到结婚对象；期待什么样的人理想化，理想变现实的概率较小。

4.无需自卑，绝大多数人都是普通人，绝大多数人都嫁给了普通人，绝大多数人的感情都是喜悦繁杂。

结中等缘，做努力的人，过朴素的日子，路就宽了。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

## 告别单身 我们相亲去

