

大龄青年脱单困局何解

公益相亲探索新思路

临近年底，时间的紧迫感让脱单再次成为大龄青年及其家庭关注的焦点。然而，现实中繁忙的工作不断挤压社交时间，高学历“光环”有时反而成为匹配障碍，大龄青年的脱单之路并不顺畅。困局之下，新的探索正在展开：公益相亲服务通过疏通心结、精准链接助力脱单，社区红娘的个性化帮扶也提供了新思路。

►现象1

忙于工作疏于社交

《中国统计年鉴2024》显示，2023年我国结婚登记人数共计768.21万对，比2018年减少了245.73万对。第七次全国人口普查公报也显示，2020年我国平均初婚年龄为28.67岁，比10年前推迟了3.78岁。结婚数据的变化，折射出当代青年的婚恋状况。

王洁在北京一家事业单位工作，在她步入30岁后，“掉队”的紧迫感，变得愈发明显。回顾自己的单身轨迹，王洁觉得伏笔或许在校园就已经埋下了。“那时候，大家的优先级非常明确，拼绩点、考研、找实习岗位，每件事都排在了谈恋爱前头。”她略带无奈地笑了笑，“尤其是在文科类院校，女生占比特别大。即便当时有心，在同窗中觅得良缘的概率也被大大降低。”

本以为踏入社会，脱单是水到渠成的事，但现实却事与愿违：工作后的社交圈反而更窄了。王洁表示，作为一名北漂，家人和亲戚都不在身边，很难在北京提供现实帮助，父母虽心急如焚，也只能在电话那头干着急。

33岁的林晓薇同样感受到这种困境。她曾积极参与了不少联谊活动，但每次的体验并不理想。林晓薇说，这类活动通常在公园或咖啡馆举办，模式无非是几十人甚至上百人一起做游戏。“这种活动说白了靠的是一见钟情，这么短的时间，成功的几率太小了。大家闹闹哄哄的，很难有效交流。”

林晓薇坦言，自己对于另一半并没有特别高的物质要求，更看重对方的性情和人品。但这种不设限的开放态度，在速配场合中反而让她更难在短时间内找到目标。几番尝试后，她的心态趋向“佛系”：“我工资够花，生活充实，不需要通过婚姻获得安全感。如果两个人在一起内耗大于快乐，那还不如自己过。”

►现象2

女多男少期许更高

大龄青年脱单难，不仅是个体选择的结果，更有着来自社会和家庭的多方原因。

在顺义区胜利街道怡馨一社区，活跃着一支志愿者队伍——由5位平均年龄70岁的老人组成的鹊桥家园志愿服务队。7年来，红娘们促成46对新人步入婚姻殿堂，但她们也看到了一个现实中的难题：“大龄青年中女孩多、男孩少。我们手里的3500多份资料，男女比例约为四六开。”队长王文银说。

这种女多男少的现象并非个例，王洁曾填过一份给未婚男女牵线搭桥的公益登记表，表格上登记着80位女性，男性却只有38位；且女性学历、工作普遍更优。长期关注青年婚恋问题的陆海丰也印证了这一现象。51岁的陆海丰是西山会友中心的婚宴部经理，他从年轻时起就爱给身边人牵线搭桥，多年来已促成不少人的姻缘。在他的通讯录里，标注着“相亲”的联系人有上百个，其中男女比例达到了1比4。

在陆海丰看来，优秀女孩脱单难的问题更突出。“我看到不少女孩是985高校硕士、央企骨干，要么有北京户口，要么工资挺高。她们找另一半时，自然希望对方学历、工作、认知水平能跟自己相当。可符合这些条件的男性本来就少，还常常被更年轻的女孩吸引，让优秀的大龄女孩陷入高不成低不就的尴尬，匹配难度比普通女孩大得多。”陆海丰说。

而父母在催婚时往往“慌不择路”，四处搜罗不靠谱的相亲信息，对子女“狂轰滥炸”。这种急于求成的方式往往适得其反，有些年轻人宁愿选择搬出去住，也不愿每天面对父母的催促。

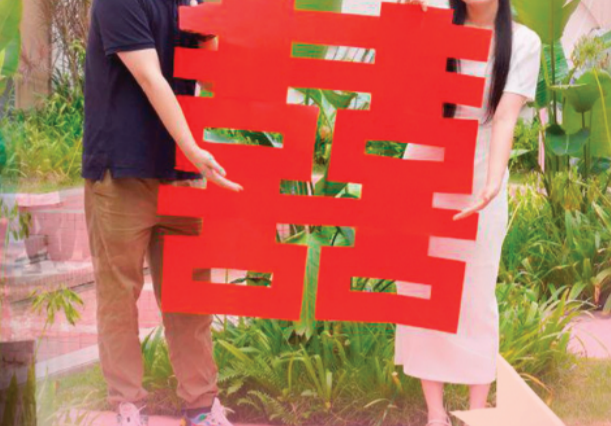
►探索

公益红娘精准出击

由于工作关系，陆海丰所在的西山会友中心经常



↑成都邛崃市夹关古镇举行的水上婚礼仪式。（图源：新华网）



↑成都青羊区非遗博览园婚姻登记处打造出时下年轻人喜爱的文艺风格。新华社发



承接各类企业、协会举办的相亲联谊活动，见多了大龄青年在相亲会上的无奈，有着近20年思想政治工作经验的陆海丰组织起了“三十航线”公益相亲活动，专门为30岁上下的青年提供脱单服务。

陆海丰帮年轻人脱单有个特色：先疏通心结，再牵起红线。“不少大龄青年心里有扇没打开的门，自己却浑然不知。”每次接手新的求助，他并不着急推荐对象，而是先花两三个小时和对方深入交谈，从成长经历、过往情感聊到对伴侣的期待，慢慢摸清对方择偶标准背后的思想堵点。

在交谈中，陆海丰发现许多年轻人对婚恋现实缺乏认知。“尤其对女性来说，年龄带来的压力更为明显。30岁是一道分水岭，35岁后可选范围明显收窄。”然而一些大龄青年的择偶标准脱离实际。比如自身条件平平，却执着寻找颜值出众的“明星款”。面对这种情况，陆海丰总会耐心引导：“容颜总会老去，内在的契合才长久。”

思想堵点打通了，陆海丰为年轻人办起16人左右的小型相亲会。“大型相亲会看似热闹，可大部分人的目光都聚焦在一两个有光芒的人身上，成功率反而变低。”陆海丰说，参与者都是他前期精心筛选、一对一研究过的，认为有成功可能的才邀请来参加活动，来相亲者只收取食宿等成本费。

活动地点就在陆海丰的工作地，周六中午报到，通过座谈、夜爬等环节拉近关系；第二天，有意向的男女再单独出游。这种短平快的相处模式显著提高了相亲成功率。

陆海丰还会指导青年见面时的着装、言行；在小情侣产生摩擦时，他耐心倾听、巧妙疏导。陆海丰说，曾有一对经他介绍认识的情侣，女方因男方频繁上夜班而担忧感情变淡。陆海丰一边安抚女方，让她看到男方上夜班不会是常态；一边又找到男方，鼓励他忙里偷闲主动和女友聊天，最终化解了双方的矛盾。

类似的“私人定制”式服务，在鹊桥家园志愿服务队也得到了充分体现。王文银的“红娘日记”里，记录着许多提供个性化帮扶的案例：为内向男孩设计自然的聊天开场白；集体当参谋，帮一位因留山羊胡相亲十几次未果的男士改变形象；她们还成功说服一位执着于学历匹配的大龄姑娘“降低标准”，最终促成美好姻缘……

►建议

告别完美滤镜并提升自我

如何打破大龄青年脱单难的僵局？王文银认为，年轻人在择偶标准上，要告别完美滤镜，不要执着于某些硬性标准错失合适对象。她建议抓大放小，更关注人品、责任感等长期交往的基础。陆海丰也认为，找对象的目标不是找一个完美伴侣，而是通过遇见彼此，实现优势互补。

陆海丰鼓励大龄青年根据自身兴趣拓展社交圈，积极借助靠谱的相亲平台、公益组织寻求帮助。这些组织经过前期筛选，信息往往更真实，参与者的态度更严肃。若选择线上交友平台，务必增强防范意识，注意保护个人隐私与财产安全。此外，持续提升自我也是增强吸引力的关键。无论是外在形象的适度管理，还是内在修养的长期积累，都能帮助年轻人以更自信、更从容的状态迎接新的可能。

中国家庭教育学会常务理事、国家二级心理咨询师刘勇鹤认为，帮助大龄青年实现从怕脱单，到想脱单、敢脱单、能脱单的转变，是一个需要青年人自身提升和全社会共同关注的系统工程。

刘勇鹤建议，对大龄青年来说，在尊重个人选择、提倡婚恋自由的同时，也要树立正确的婚恋观，理解个人幸福与社会责任的关系。面对脱单困境，大龄青年可从三方面提升自我：提升自信心与人际魅力，拥有一个好状态；提升沟通水平，拥有一副好口才；争取稳定且有发展的职业平台，拥有一份好工作。

从社会层面看，功利化婚恋观、“单身自由”观念、过长工作时间及电子产品过度使用，都在客观上加剧了婚恋困境。刘勇鹤呼吁社会多创造交流、展示和学习机会，如增加特色主题相亲活动、减少工作时长、组织培训讲座、开通求助热线等，助力大龄青年走出困境。

据《北京晚报》