

“爸妈替我在线相亲”：助力还是越界

中青报·中青网记者 余冰瑀

29岁的赵敏敏在微信里收到妈妈发的一条“男嘉宾链接”时，才知道妈妈在相亲软件上替自己相亲。在妈妈每天如备考般地高频率刷新后，软件界面显示，已有125个父母查看过她的信息，联系人列表有45位“潜在亲家”，还有好几个男生已通过妈妈筛选沟通，列入“候选人”名单。

赵敏敏想敷衍，但妈妈要求“好好和人家聊”，这让她很无奈：“和她说平台信息不一定真实，她也不听。我虽然期待亲密关系，但不希望父母过度介入。”

一直“母胎solo”的刘欣则在上上周见了两位“男嘉宾”，一位是自己在交友软件上匹配的，另一位是爸爸用相亲软件帮她找的。两人约定好，爸爸帮她“初筛”，她再和感兴趣的人进一步接触，“效率加倍”。

近年来，相亲软件将目标瞄准父母，推出了能与“未来亲家”交流的新服务。子女相亲超越了小区公园的地理局限，点燃了“在孩子婚姻大事上无法亲力亲为”父母们的行动热情。越来越多焦虑的父母涌入相亲软件或直播间，认真地为子女找对象。

父母替年轻人在线相亲，是助力还是越界？

父母替我完成“海选”第一步

“父母操心孩子的婚姻大事，自古以来便是如此，只是在当下随着时代变迁出现了一些新模式。”广东白云学院应用心理学系教授、北京师范大学未来教育学院教育博士（在读）陈晓表示，过去人们会通过媒人或熟人介绍等形式，现代父母则利用互联网参与到子女的择偶选择之中，“技术发展了，父母也融入其中”。

95后女生吴佳是主动和妈妈提起相亲软件的，原因也是“提高效率”——妈妈先根据自身判断对男士们进行筛选，和对方沟通，觉得不错的就分享给吴佳。吴佳同意了，就把还不错的“男嘉宾”微信推过去。若不同意，妈妈就回绝对方的邀请。

相亲软件上，界面风格是适合父母使用的大字体，所有信息一目了然。免费注册一天可获得15条优质推荐，如果想主动发起聊天，要缴纳399元3个月的会员费。吴佳没有让妈妈付费注册会员，妈妈只能体验低配版本——发布个人信息，被动等待感兴趣的人主动邀约，解锁页面，沟通合适的，父母再交换彼此孩子的联系方式。

在吴佳看来，妈妈帮助她相亲，替自己完成了“海选”的第一步。父母们可以把年轻人碍于面子不知如何问出口的现实问题直接询问，例如不着急结婚、有几套房、工资收入等等。父母的匹配也能降低自己的筛选难度，提高见面效率。

找对象过程中，吴佳会及时和妈妈同步。“比如我和最近聊得比较好的男士一起出去，会把情况跟我妈说，她就很支持继续接触，也不会阻拦我。”两人在这个问题上达成了一致，相处愉快。

“妈妈还挺开心的，给我找对象，她可以‘阅男无数’，也可以看到一些帅哥，觉得很有趣。”吴佳说。

“年轻人的阅历总是有限的。父母有很多过来人的经验，能够给我更多启发和建议，在第一轮筛选中发挥重要作用。”吴佳认为，如果年轻人本身有意思，配合父母一起找对象是个不错的选择。“就算自己找对象，最终还是让父母把关，特别是要步入下一个人生阶段的时候。”

“父母介入孩子的婚恋不一定是完全糟糕的，重要的是父母有没有用一种更平等的方式，



视觉中国供图

一同参与其中。

在陈晓看来，父母用合适的方式参与到子女的婚恋中，能够用自己的生活阅历和经验，为孩子的选择提供参考意见，同时用第三方视角帮助孩子判断这个人是否合适。

“当父母尊重子女的选择，而不是随意评判，反而能真正为孩子提供助力。”陈晓说。

“担心以后的生活被父母牢牢锁住”

不是所有人都能欣然接受父母为自己相亲。因为希望女儿早点成家，江西55岁的陈阿姨也把女儿的信息发上了婚恋软件，为此还开通了899元的年度套餐。女儿年近30岁依旧单身，面对周围亲戚朋友的“关切”，陈阿姨有了压力：“好像有一种力量在推着我往前走，如果我不这么做，就是对孩子不负责任。”

陈阿姨的女儿许恬今年29岁，在北京工作。拗不过妈妈的执着，她和几位男士加了联系方式，但大多都“聊两句就默契地消失”。“妈妈把联系方式给我时，只有比较模糊的背景信息，比如学历、工作、家庭环境，对方的性格和爱好往往是未知数。”许恬说，每次见面都像打开一个“潘多拉魔盒”，只有唯一可以确定的一点——双方父母都还挺满意，万一要谈恋爱结婚，不会遭到阻拦。

90后男士李自在上海从事互联网工作。在他看来，这些婚恋软件给了父母一个发泄焦虑的出口，仿佛再就业一般点燃了退休生活的热情。过去爸妈只能口头上催，现在，他们只要动手手指在屏幕上划过，就能看到五湖四海的“优质年轻人”，亲自上手为子女找对象。

让李自感到艰辛的是，自从爸妈开始换上鲜艳的头像，和其他有着同样期望的父母在软件上聊得火热后，每次电话的话题都变成了找对象：“这个女士的爸爸很不错，他们家是体制内的，我们聊得很好，你主动联系一下试试。”“我和这个女士的妈妈打过电话，她家孩子工作也好，你们聊聊呗。”

“这种方式让我产生了抵触情绪。”李自无奈地说，每当他流露出“这人不合适”的意向，父母的反应常是“你是不是没有认真和人家姑娘相处”“你年龄大了错过了就耽误不起了”。当他表达“不想继续讨论，觉得压力很大”时，父母又说：“哎

呀，我们没有给你压力，你和人家简单聊聊天就好啦，你看你都30多岁了……”

“我每天运动、阅读、工作，空闲时去旅行，单身生活也可以很充实。我不排斥亲密关系和相亲，但不喜欢父母管我。”李自说。

赵敏敏也认为，妈妈每天都在上面聊天，远程为自己相亲，每天发微信介绍，让她“很有压力”。“有时候，我会觉得自己像是明码标价的商品，被父母放在婚恋软件上打折出售，他们似乎很希望我嫁出去。”赵敏敏说，“这让我担心以后的生活也会被父母牢牢锁住。”

“父母对于相亲的热情程度往往比年轻人要高。”陈晓指出，这一代的父母热衷于帮子女相亲，体现了不同时代的人在社会中如何定义自我。

在中国传统文化背景下，亲子的关系界限较为模糊，孩子的“终身大事”成为父母的“终身大事”。但随着社会发展，年轻人的个体意识和自我意识也在觉醒。新一代年轻人强调个性，更看重自身需求。当两代人对于生活的定义不同，矛盾就会出现。

“当年轻人边界感较强，对生活有强烈的自我主张，父母过度卷入子女的择偶大事就存在隐患。”陈晓认为，很多年轻人反感父母为自己相亲，是因为感觉到了被强迫和控制。

“还有一些父母，表面上是为子女的婚姻大事着急，实际可能有自己未完成的议题。”陈晓指出，父母对某一类相亲对象有执念，可能是对自己的成长过程或亲密关系不满意，想要从子女身上得到弥补。

陈晓表示，父母需要更关注自身的需求，把重心放到自己身上，不把时间精力过多地投入到子女的婚恋问题中。

如何在婚恋问题上“达成共识”

吴佳发现，能和父母在婚恋问题上达成共识的年轻人并不多。她曾与好几个男生聊天，对方不知道父母在相亲软件上为自己找对象，只是碍于父母的强硬，和吴佳加上了微信。但聊了几句，吴佳明显感觉，对方是在被父母逼着聊，内心是排斥的。

因此，吴佳让妈妈帮忙找对象时，一定要在软

件上问清楚：你家孩子到底知不知道父母在帮他找对象、是否排斥这种方式。“如果对方排斥的话，其实就没有交流下去的必要了。”

吴佳认为，父母参与子女的婚恋，应当扮演朋友的角色，能够倾听子女的意见。“一定要经过子女的同意，要在双方都知道的前提下进行。父母可以有自己的想法，但也要尊重孩子的想法。”

“父母对孩子的婚恋问题表达担忧和着急是合理的，但同时也应该表达对孩子的信任。”陈晓认为，父母需要接受，子女的人生规划与选择会和自己期望的不一致。因此，要明确婚恋是子女自己的事情。父母能做的是分享看法和建议，但最终的决定和执行需要让子女完成。“现代社会，很多人没有慎重地考虑婚姻，没有真正去经营关系，离婚率也比较高。作为父母，不要剥夺孩子面对问题、承担责任的能力。”

年轻人面临父母的强势介入怎么办？

陈晓建议，对于一些控制欲较强的父母，年轻人应当更坚定自己的底线，不认可就不接受，但也要用合适的方法多表达真实想法。“比如平时很坚定地拒绝，必要时也可以和爸妈撒个娇。”

“对于年轻人而言，什么样的生活能让你感到幸福，应该放在第一位，第二位才是大众期待。”陈晓表示，如果有需求，年轻人可以抱着一种更开放的心态去相亲，以好奇的态度去对待。“出去认识新的人，未必获得的是爱情，但可能获得潜在的新东西。”

同时，面对相亲软件和平台，也要警惕风险。“任何能够戳中人们痛点的都会成为一门生意。”陈晓提醒，父母和年轻人都要擦亮双眼，注意隐私保护，避免被骗。

“不要让父母随便付费，很多人会利用父母的焦虑去骗钱。如果父母不听，必要时可以向周围的亲戚求助，或是和父母商量一下，付费多少是可接受范围的。”陈晓表示，年轻人还可以鼓励父母在退休前发展兴趣爱好，更专注自己的生活。

经历两种相亲模式后，吴佳还是更倾向于自己去尝试和体验：“自己去聊，能把握好聊天的感觉，明确到底喜欢什么样的人，想进入怎样的关系中，再慎重作决定。”

（应受访者要求，除陈晓外，其余为化名）

别让手机绑架你的生活

我时常觉得被手机“绑架”了。有多少人的一天是这样度过的：早上醒来第一件事、晚上睡前最后一件事都是看手机，通勤路上、吃饭、上班摸鱼时，都很难忍住滑动手机的手……中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，超过半数的大学生每天使用手机超过8小时，平均入睡时间是0点39分。为什么我们难以离开手机？

在数字时代的浪潮中，手机总能精准地击中我们的内心，让我们产生错觉：只要握紧手机，快乐就会如影随形，信息就能实时掌握，孤独也会无处遁形。手机的每一则通知都在召唤我们滑动屏幕解锁新世界，却也在无形中让我们与真实的生活渐行渐远。

我们与手机难以割舍，原因之一是手机和应用程序的开发者深谙人类大脑的弱点，尤其是多巴胺分泌的机制。多巴胺是一种与愉悦、奖励相关的神经递质，当我们查看手机时，大脑会释放多巴胺，激活奖励回路，让我们感受到快乐。就像实验室里的小鼠不断按压杠杆以获取食物一样，每一次社交媒体的点赞、评论和消息推送，都让我们无法抗拒地拿起手机，期待那些令人兴奋的即时反馈。更为巧妙的是，手机应用还不断为我们制造“期待感”和“不可预测性”——每次“下拉刷新”都会带给我们不确定的惊喜，进一步激活我们大脑的奖励系统。此外，自动播放功能也让我们在不知不觉中持续使用手机。科技公司这些提升“用户黏度”的设计，利用了我们即时满足的渴望，让我们在无意中失去了对时间和注意力的掌控。

其次，我们对手机的依赖很大程度上与“错失恐惧”有关。“错失恐惧”指人们因担心错过他人正在经历的新奇、有趣或重要的事情而产生的一种焦虑情绪。从进化的角度看，焦虑是一种古老的生存机制，对食物感到焦虑才会更积极地狩猎，从而提高生存机会。然而，这种焦虑已被现代科技放大，成了人们难以承受的心理负担。手机上的各种通知和社交媒体动态所激发的错失恐惧，就像手机时刻在我们耳边低语：“别放下手机，万一错过什么重要的消息呢？”我们会不由自主地担心万一放下手机，哪怕只是一秒钟，会不会错过某个重要的消息、某个有趣的动态，甚至是某个可能改变生活的机遇呢？

另外，我们离不开手机很大程度上是因为我们害怕孤独，所以我们需要用无尽的信息和娱乐来填补内心的空虚。《科学》杂志上曾发表了一项令人深思的研究。研究人员招募了一些志愿者，并告诉他们将会在实验中遭受轻微的电击。42名志愿者中有18人表示愿意付出代价以避免再次受到电击，这表明他们厌恶电击。随后研究人员将这18名愿意支付费用以避免电击的志愿者单独留在一个极为简陋的房间里，里面没有任何娱乐设施，也没有网络或手机，志愿者们需要独处15分钟。志愿者被告知可以随时按下一个按钮，再次接受电击。结果这18人都自愿选择电击自己，甚至其中一个人在15分钟内电击了自己190次。他们宁可选择身体上的痛苦，也不愿独自面对内心的寂寞和孤独。这也解释了为什么人们常常在聚会、排队、通勤时低头刷手机，因为手机已经成为了我们抵挡孤独的盾牌，但这么做的时候，我们也陷入了虚拟世界的牢笼。

在数字时代，我们常常沉浸在虚拟世界的绚丽光影里，却容易忽略生活中那些触手可及的真实美好。我们可以尝试以下建议，在这个充满诱惑的时代找回自我。

第一，我们要找出手机成瘾的“触发点”，减少无意识的使用。我们可以借助手机的耗电详情等功能，了解我们每天在手机各种应用上花费的时间，然后分析自己使用手机最频繁的时刻有何共同的触发因素。比如早上起床后使用手机最多，可能是因为手机就在我们床边唾手可得。这样我们就可以对症下药，针对性地减少使用手机。如我们可以尽量使用闹钟而不是手机闹钟，这样可以把手机放在远离床的地方。

第二，重新审视手机在生活中的位置，将手机从“娱乐中心”转变为“工具”。手机之所以让人上瘾，很大程度上是因为它太“好玩”了。那我们可以让手机变得“无趣”一点：关闭应用的个性化推荐、通知提醒和自动播放功能，从而减少对手的依赖。甚至我们可以在出门、聚会或者其他希望控制手机使用时长的场合，只带一个功能简单的备用机，只安装必要的支付和设计应用，由此减少对娱乐应用的依赖。

第三，定期安排无手机的活动，感受真实与专注的美好。当我们被屏幕上的信息洪流裹挟，被社交媒体上的点赞和评论牵引，被纷繁复杂的娱乐内容吸引时，真实世界所带来的归属感和满足感就会被遗忘。因此，我们可以划定手机使用禁区，如餐桌上；或者设置一定的无手机时间，如每周六的睡前1小时。我们可以通过逐渐增加时长、寻找伙伴监督支持等方式，循序渐进地培养少用手机的习惯。

在数字时代，找回自我并不意味着完全戒除手机，而是学会适度使用。别让频繁的低头掩盖了生活中其他的可能性，别让让手机成为生活的全部。请试着放下手机，拥抱真实，因为真正自由的自我，从来不会被困在虚拟的屏幕之中，而是存在于真实世界的每一次呼吸、每一次微笑、每一次拥抱之中。



视觉中国供图

□ 钟婷婷

咨询日记

小学“冤家”，中学又在同一个班



视觉中国供图

在也都被小逸“撬走了”。之后小阳的话锋便转到了小逸身上，花了很多时间讲述6年以来他俩的种种过节，小逸有多么过分，如何针对自己等等。如果很满意是10分，无感是0分，小阳对小逸的感觉是5-6分。

我耐心地听着，发现在让小阳感到困扰的人际关系中，排在首位的并不是人缘不够好，而是集中在跟小逸的关系上。这跟我从班主任那里得到的信息不太一致。我再次跟小阳确认：“比起其他同学，似乎和小逸的关系才是更困扰你的。是这样吗？”小阳点头。

等小阳讲的故事告一段落，我便反馈他：“小阳，我听到了你跟小逸的‘爱恨情仇’。你在这段关系里投入了很多的时间和精力，得到的却只有伤心和失望。”

小阳很诧异：“这怎么能是‘爱’和‘情’呢？只有‘恨’和‘仇’啊。”

我笑着问他：“有什么区别吗？”

“是截然相反的两种感情嘛。”小阳有些激动。“爱和恨看起来好像是相反的，但都是很有能量的情感，会让我们有很强烈的情绪卷入和体验。就像一个摆锤，摆动到这边的最高点是爱，那边的最高点就是恨。”我尝试引导他。

小阳愣了一下，勉强点了点头。

“那如何才能让情感的摆锤停下来呢？”我继续问他。

“就当普通同学，互不干涉，相安无事呗。”小阳回答。

“这次你说对了一半。”我说，“让摆锤停下来，还需要一个冷处理的阶段。你俩毕竟还在同一个班，抬头不见低头见的，这段时间不只是互不干涉，还得尽量避免接触，给彼此一个喘息的空间，慢慢适应让对方淡出自己的视线。不能总盯着人家伺机找茬儿，你能做到吗？”

小阳坚定地点头说：“我知道该怎么做了。我之前确实像您说的那样，会特别留意他有没有说我坏话或针对我，发现了就跟他叫板。现在我也想像您说的那么做，理想状态是我俩的关系维持1-2分就够了。”

不能再有冲突。小逸也答应了。

这件事过去一个月，班主任反馈他俩确实消停了很多，这段时间真的没有再出现任何冲突。更可喜的是，小阳在各方面都有了很明显的进步。

咨询师感悟：

在就近划片入学的大背景下，小阳和小逸这样的情况确实挺常见，有的家长甚至想方设法跟学校申请，自己家孩子一定不要跟某个同学在一个

班。从心理学的角度看，这种互斥和相吸的人际关系模式的确有很多相似的心理动力，所以咨询中我跟小阳说的话并不完全是开玩笑。

对于刚进入青春期的男生，用这种调侃的方式会让他们更多从情绪中冷静下来，用理智反思自己目前的人际处境，而不是提到对方就怒火中烧，只顾情绪上头，半点听不进劝诫。用爱恨情仇来类比“冤家”，帮助学生发现，关系的改善不能只寄希望于对方让步，自己也要作出积极调整。而且，关系的改善并不是说就一定要化敌为友、握手言欢，相比于之前的对抗和冲突，成为互不干涉、相安无事的普通同学就已经是极大改善了，也更符合两个孩子对关系的期待，更易被接受。

另外，初中学生的自我意识开始迅速发展，他们对同伴之间归属感的需要远远超过了对亲子关系的需要，他们更多沉浸在自己“长大了”的喜悦中，很排斥某个同学“像个宝宝不懂事”，更反感在同伴关系中某个同学家长介入指手画脚，所以小阳在同伴关系中不太受欢迎也是有这方面的原因。我在跟小阳家长反馈的过程中，提醒家长注意一下跟孩子的边界，家长也表示自己之前的做法确实欠考虑，以后会积极调整。

期待更多的小阳和小逸们，能够在老师和家长的恰当引导下，顺利化解干戈，还自己内心一片清静和平。