



人物名片

沈奕斐

复旦大学社会发展与公共政策学院副教授、复旦大学家庭发展研究中心主任、上海家庭时光社区服务中心理事长、中国社会学家家庭社会学专业委员会副会长、上海市婚姻家庭研究会副会长。研究方向：社会性别、家庭社会学。出版的专著有《被建构的女性——当代社会性别理论》《中国特定政策领域中的性别主流化》《个体家庭if-family：中国城市现代化进程中的个体、家庭和家》等。

记者 俞素梅
实习生 邱馥琛

沈奕斐： 为什么“脱单”那么难？ 因为爱情有了新脚本

老爸老妈相亲会、《非诚勿扰》婚恋交友电视节目、八分钟公益相亲活动……大龄青年的婚恋问题，不仅让父母着急，也让许多媒体和社会机构各种操心。为什么“脱单”那么难？在沈奕斐看来，爱情有了“新脚本”和“旧脚本”，这两个脚本是不一样的，如今很多关于爱情的问题，常常跟这两个脚本在我们的脑海里打架有关。

缘分婚姻与爱情婚姻会“打架”

过去的爱情，目标是两个人在一起；现在的爱情，目标是“我个人的幸福”，为了幸福，我不一定要跟他在一起，他变成了我追求幸福的一个“工具”。沈奕斐认为，这是爱情脚本的重要改变。

新旧脚本还有一个差别是，过去两个人结婚，更多的是从家庭出发，为了传宗接代、家族的繁衍；现在的婚姻，更多是从个人主义出发，结婚是为了个人幸福。“这种转型，跟整个社会发展变化紧密联系在一起。我们脑海里的爱情脚本，有可能是以家庭为主的一个理念，也有可能是为了个人幸福，表面上看这两个脚本并不矛盾，但实际上是有矛盾的。”

沈奕斐把旧脚本的婚姻，称之为缘分婚姻，把新脚本的婚姻称之为爱情婚姻。这两种婚姻的起步是不一样的。所谓有缘千里来相会，“百年修得同船渡，千年修得共枕

寻找爱情的确定性越来越艰难

《何以笙箫默》《亲爱的热爱的》等言情剧中，总有那种“霸道总裁”，他不太理睬别的女孩，偏偏对女主角情有独钟。这样的故事非常符合现在很多女孩对爱情的想象，因为霸道总裁爱的不是女主角的外表，“我爱的是内在的你。爱情中那个独特的自我因为有总裁的加持而显现出来。”沈奕斐说这是现在爱情研究发现的越来越明显的一个现象。

她进一步解释道，过去的爱情目标是为了两个人在一起，但如今的爱情中，“我的自我独特”被呈现出来了。“我们非常希望对方

亲密关系是自我成长的重要平台

沈奕斐认为，过去的缘分婚姻也需要磨合，但并不是两个人之间相处的磨合，而是“本人和角色”之间的磨合。

女性的传统角色是妻子，是顺从的、被保护的，也是照顾他人的。结婚后，女性首先要去符合那个角色，如果不顺从就会被指责不守妇道。男性的传统角色是丈夫，是有权威的、保护家庭的、对家庭有经济贡献的。“在古代，如果婚姻出了问题，没有说性格不合的，只有说与角色本身起了冲突。”

如今，男女角色发生了巨大变化。现代女性走出家门参加工作，也需要有权威性、有决策能力和独立思考能力，完全超越

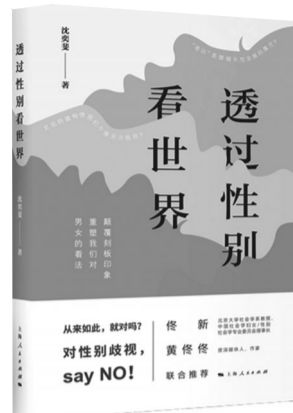
了传统的角色设定。而男性没有超越，仍然“主外”，仍然是个工作者，“在这样的情况下，男女两性在想象角色的时候是很不一样的，甚至出现了角色期望与角色错位。因为人是很容易‘双标’的，比如女性对老公的期望，往往是他挣钱比较多，他能力强，他能保护我；而对自己又是另一种标准，我要独立自主，你最好不要管我，我需要有自己的决策权……这就是两个脚本同步在走。男性也存在这样的问题，他们要求女性自己挣钱，要经济独立，但是回到家里还得干家务活。这是两个相互冲突的角色。”沈奕斐反对刻板地对性别进行分工，“但是家庭需要分工，总有人要做一些照顾者的工作，不一定是女的做。”

“我们在不断选择的过程中，每个人脑海里的角色其实是混乱的。这也是今天为什么‘脱单’那么难的主要原因。”沈奕斐说，“我希望老公是什么样子的，他实际是什么样子的；老公本人觉得做老公应该是怎么样的，他觉得自己做得怎么样，这四个想法往往要打架。”沈奕斐认为，两性关系如果要处得长久，就需要把这种底层的逻辑拿出来讨论，这个特别重要。“我们要做的是，把问题拿出来一起讨论，然后改变认知误区，处理好差异。亲密关系是自我成长的重要平台，每一次冲突都是我们在找寻成长的平台，不要去放弃成长。”

能看到那个独特的我，这跟容貌没有关系。”但事实上，自我具有不确定性，它特别善变，“所以如果你还要追求爱情的不变，这就很麻烦，因为爱情是让你们自我都变得更好，男女双方一直在变，怎么会回到过去稳定的状态？”

当爱情跟自我紧密捆绑在一起的时候，它是变动的，这跟以前的缘分婚姻完全不是一个概念了。“你本身的自我具有不确定性，你的社会发展具有不确定性，你有很多不确定的东西。在这个过程中，你会发现找到所谓的确定性越来越艰难了。”

沈奕斐荐书



《透过性别看世界》

作者：沈奕斐

出版社：上海人民出版社

推荐理由：我们生活在一个被预先设定为男女二元对立的世界中，针对何为男人、何为女人的教条，总是存在于社会生活的角角落落。只有突破框架，才可能拓宽生活的领域，才能更加自由地拥有自己的人生。这本书深入浅出地讨论社会性别，颠覆对男女性别的常规看法，通过对生活中许多既定思维的解读，帮助读者了解并思考性别文化。

《做对“懒”爸妈 养出省心娃》

作者：沈奕斐

出版社：中信出版社

推荐理由：孩子成长过程中，总是问题不断，从小的细节，到大的是非。简单粗暴的体罚伤害亲子关系，温柔的坚持容易憋出内伤。父母说得对和孩子做得到，并不能简单地画等号。这本书结合中国家庭教育面临的困境，介绍优势积累教育法，帮助家长学习系统、科学的家庭教育方法。通过改变家长的认知，从而改变家长的情绪和行为，让父母享受愉快的亲子关系，合理引导孩子解决问题，同时促进孩子的个性化成长，重建家庭的和谐。

讲座预告

《设计与生活的美好关系》

时间：7月18日(周六)14:00

参与方式：宁波图书馆微信公众号线上直播(ID: ningbolibrary)

主讲人：以右，中国80后先锋艺术设计师，设计作品主要呈现过去、现在及未来的思想性对话，并融合建筑与室内、艺术与社会的美好关系，寻找物理现象与精神思想的交汇契机，创造并诠释灵魂性的设计内容。

孙予辰，毕业于宁波大学土木工程专业，先锋艺术设计师，上海粉豆建筑设计咨询有限公司联合创始人，多次获国内外设计大奖。

《两本图画书的秘密》

时间：7月19日(周日)14:00

参与方式：宁波图书馆微信公众号(ID: ningbolibrary)

主讲人：张宁，图画书作家，擅长以传统布艺的形式创作图画书。曾任汉声杂志社美术编辑，参与编辑《清明》《慈城·宁波年糕》《郭洞村》《俞源村》等书，代表作有《乌龟一家去看海》《一只特立独行的猪》。

小古方，解决便秘大问题

便秘的人，脸色，口气，都不好。是因为粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。光吃不排谁能受得了，有的好几天才排便，肚子胀得难受，心特烦。

这里告诉你一招，这个方子由植物的茎叶，果仁，芦荟，火麻仁，郁李仁，莱菔子，枸杞子，厚朴，再加上三参(西洋参，玄参，苦参)九种植物精制而成。便秘不能全靠通，要靠养，通补相结合，多种功效改善胃肠道功能，这样效果才好。

本品名叫金舒通，具有改善胃肠道功能(润肠通便)的功能。不腹泻，不腹痛。金舒通已进入宁波七年之久，深受宁波广大消费者的喜爱，欢迎拨打服务热线：0574-82850016。新老客户可用10个正品包装

换取一盒。免费送货。7月优惠：买5盒送2盒，买10盒送6盒，买20盒送20盒。(不适宜人群少年儿童，本产品不能代替药品)

地址：江北区香山堂大药房(中马路549号)、海曙鼓楼永寿街6号宁波晚报养生汇、鄞州印象城旁东湖花园南门一源药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥薪桥北路338号新城大药房、慈溪人民医院北门利民药房、奉化惠政西路广平大药房、镇海西门菜场门口永心药店、镇海康旺大药房(慈海南路310号)、洪塘新卫生院对面益沐堂、五乡农贸市场西康旺大药房、象山丹城天安路益民大药房、宁海益庆大药房(时代大道8号邻里广场东3号)。

