



这般“神助攻” 别怕脱不了单!

“每年过年，我们家都要上演‘相亲大会’，七大姑八大姨介绍的相亲对象，把春节几天长假的时间都排满了。”

“现在，我对爱情已经不向往了，对婚姻则是充满了困惑。”

……

这样的叹息，对大龄单身青年和离异人士而言，或许非常容易共情。其实，大可不必这样消极。在宁波，不乏平台向他们敞开怀抱，链接各方社会资源，一起助力他们“脱单”。



“三十而已”专场，活动气氛热烈，成功率也挺高。受访者供图



“心之岸”组织的一次单身交友活动，现场到了不少年轻人。受访者供图

1 六成单身女“粉丝”是大龄 “专场”交友活动，成功率更高

“我们这里大龄单身的大概要占60%吧。”宁波婚恋社会组织江北区分区之美工作室资深红娘米佳告诉记者，他们工作室粉丝超2万人，其中的女“粉丝”1990年到1995年出生的绝对是主力，折算一下年龄，刚好在28岁到32岁区间，按照不少宁波人的观念，可以称得上是“大龄”了。

米佳是她们的知心姐姐，和大部分人都有过面谈。“说起来蛮可惜的，女孩子真是一不小心就被耽误了，走进大龄的行列。”

相对来说，大龄单身男性至今仍单着的原因就比较简单了。米佳说，无外乎两类：一是自己的身高和经济条件相对较差，二是不肯放低要求。

“说实话，我们对大龄和离异的群体，是给予了特别照顾的。”米佳说，他们至今已开展30多期线上课程，教授男生女生如何建立正确的婚恋观，“毕竟调整了心态，才能好好出发。”

大龄和离异人士的专场活动，米佳他们也经常举行。名字叫得还挺动听，“压轴”专场、“冲KPI”专场、“30而已”专场……用的都是年轻人一看就懂的词汇。“每场都爆满，男女生的主动性要远超小年轻的专场。”

你别说，效果还挺不错。米佳透露，几乎每场专场活动后，都有2对-4对开始进入交往环节，比一般大型的交友活动也不落下风。她分析说，这主要是因为“专场活动”已率先摆明了条件，说明参与者是大龄或离异者，来参加的人要么是符合这一条件，要么是能接受这一情况，对大龄和离异的现状是不排斥的。

2 婚恋观、心理成长 这是大龄单身和离异者最需补足的两堂课

“男生性格阳光积极，热爱生活，有责任心事业心。房车都要有，不能有贷款，原生家庭和睦。如有热爱音乐户外旅游的喜好，就最好了。哦，身高不能低于178厘米……”

这是宁波市奉化区心之岸社会工作服务中心的负责人许敏飞收到的一条来自大龄单身女生的短信留言。她哭笑不得地回了一句：这个要求几乎是需要完美男生了，但实际生活中匹配难度极大。

像这样的场景，许敏飞经常遇到。作为一家关爱婚姻家庭的社会服务机构，她所在的心之岸团队由心理咨询师、助理社会工作者、公益红娘、新媒体运营服务及相关爱心志愿团体组成，一直致力于传播心理健康知识、传递婚恋牵线搭桥，并关爱离异单亲家庭。

“这个社会很多时候是互相挑剔的。女的挑男的

身高、实力，男的也挑女的颜值、年龄。有时候，我们为了找到一个愿意和你见面的人，可能要问20、30个人，才能从中找出一位。”

“婚恋观、心理成长，我认为大龄青年和离异单身者最需要补足的两堂课。”许敏飞有一个“袋鼠妈妈快乐成长营”，专门为离异单亲妈妈服务，她觉察到这部分群体的弱势和敏感。

“袋鼠妈妈快乐成长营”专门为离异女性开设了成长课堂，教会她们如何调整内心情绪，如何积极参与到社会活动中去，如何经营第二次婚姻……许敏飞说，明年，他们还将开出咨询版块，以更专注地做离异女性的婚恋辅导。“其实，只要你自身成长了，不再封闭自己，勇敢走出内心的阴霾，自然就会看见头顶的阳光。到时，你能更坦荡和大大方方地展示自我，也会在无形中吸引到异性的目光。”

3 幸福不由那2厘米决定 真正能让你幸福的，是自己!

“牵手热线”工作室的负责人宋大姐做公益红娘已经11年了，在他们那里登记的会员有5万多人，领取结婚证的已超过3000对，成为红娘圈里响当当的人物。

去年“牵手热线”搬家到了鄞州区王隘南路7号的白鹤街道社会治理中心内，跟着一起搬的，还有会员的登记资料，文件柜里堆得满满的。这些资料盒子按70、80、90、离异、外地等关键词，整齐地排列着。

大龄青年，这是最考验红娘团队智慧和胆识的。“明知非常困难，也仍旧要努力。”宋大姐说，她们一方面要做好单身者的情绪安抚，另一方面也要技巧性地开导对方，拓宽择偶范围，调整择偶标准。

有一个男生，快40岁了，从宋大姐的“牵手热线”开业时就来登记，直到现在，11年过去了，他还单着。在择偶条件上，他一定要女生的身高是162厘米以上，有个综合条件很不错的女生，身高只有160厘米，结果他在约出来见面4次后，还是把人家给回掉了。

“不懂，真是不懂！幸福就是由那2厘米来决定的？你说162和160有什么差别？”宋大姐气得牙痒痒。

宋大姐说，每个人心目中都有一个理想型的伴侣，但也只存在于想象中，与生活中的真人肯定是不一样的。现在很多大龄剩女的思想里，觉得自己找不到对象，被剩下来的原因就是没遇到合适的，不然早就结婚了。

“这其实是一种错觉，真正阻挡她们找到另一半的恰恰是她们自己，缺乏自我认知，以及高到离谱的择偶标准。其实，大龄单身者如果能认清形势，然后整合自己手上现有的资源，适当调节一下自己的择偶标准的话，还是很容易脱单的。”

宋大姐有个忠告告诉单身者，不管在什么年龄，都要正视婚姻。对于红娘介绍的相亲对象，男孩女孩们最好都去见三次。第一次，看看有没有眼缘；第二次，看看对方的内在魅力；第三次，品鉴对方的人品。“双方多接触，谁都不吃亏。有些人可能外貌不够出挑，但也许深入交谈下来，你会发现其心灵上的亮点，这也是给自己的幸福多留了一条路。” 记者 滕华