

走极简风、追求性价比，主打个性化和『松弛感』

『极简婚礼』幸福不减

多数年轻人支持极简婚礼

近期，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对1251名青年进行的一项调查显示，78.4%的受访青年支持举办极简婚礼，64.2%的受访青年觉得极简婚礼的流行是年轻人追求个性化和自由的体现，63.4%的受访青年认为极简婚礼应取消婚闹等不良习俗。

不早起、无车队、无接亲……2023年6月的一天，在北京的一处小四合院，95后湖南姑娘盛韵颖和爱人孙昊哲举办了一场流程简单、只有朋友参加的小型婚礼。“我会久久沉醉于那一天的爱意、歌声与笑容。”每每回忆起这场小院婚礼，幸福和感动都会涌上盛韵颖的心头。

睡到自然醒，不用赶流程，用大把时间记录和伴侣的幸福瞬间。仪式上，温暖的集体问答取代了传统的“交接礼”。饭后派对中，大家一边挥舞荧光棒，一边唱歌跳舞玩游戏，欢笑声响彻小院的上空。

“这是一场真正属于我们自己的婚礼，我们拥有了很多‘第一次’，第一次穿婚纱，第一次自己写誓词，第一次共跳一支舞。”盛韵颖说。

“我的婚礼人数很少，就十来个人。”去年9月，来自新疆乌鲁木齐的俞嘉雯和爱人在山上的艺术庄园举办了一场极简婚礼，参加的只有最好的朋友，婚礼环节也都是自己想的。晚餐后的派对中，他们自己策划流程，准备奖品和礼物，“让朋友一起做游戏、拿奖品，大家都开开心心的，我们就很幸福很满足”。

近期，浙江嘉兴平湖一对新人举办了一场只花了5000元钱的“极简婚礼”，不仅得到在场亲友的点赞，也迅速被网民热议。没有豪华车队，没有伴郎伴娘、没有司仪跟妆，也没有花哨的灯光音响……这场“极简婚礼”由新郎黄涛和新娘卫雅倩亲自主持，他们在婚礼上讲述了相知相爱的故事和对婚姻的理解。新娘卫雅倩表示，二人在生活中也是比较喜欢简单、简约、关注自身感受的生活方式，所以他们选择举办一个简约的婚礼。

随着年轻人逐渐掌握自己婚礼的

话语权，极简婚礼正在一些年轻人中流行开来。调查显示，48.8%的受访青年表示自己理想中的婚礼类型是“简约时尚的婚礼派对”，占比最高；仅有21.3%的受访青年会坚持举办“传统盛大的婚礼仪式”。

苏州90后婚礼策划师严俊凯已经从事婚庆行业十余年了，他发现，近年来向他咨询“三无婚礼”“极简婚礼”策划的新人变多了。他表示，传统婚礼流程上卡得比较紧，而极简婚礼更自由、更具个性化，“你不需要凌晨4点起床化妆，睡到自然醒，拍拍照，仪式开场想怎么玩就怎么玩”。

结合以往的工作经历，严俊凯总结了3种极简婚礼的形式：一是“无车队”“无接亲”等，在一些流程上进行简化；二是新人旅行结婚，通过直播的形式与婚宴现场连线；三是整个婚礼布置得很简单，不需要司仪，自己当主持人，大部分时间都在拍照。“很多新人连婚纱照都不事先拍了，就在婚礼当天拍照留念。”

“婚礼当天拍的照片比婚纱照要好太多了。很自然真实，还有纪念意义。”没有了接亲、车队、伴郎伴娘，俞嘉雯在婚礼当天睡到自然醒，在接近中午的时候拍了一组写真，之后增加了伴侣互相写“誓言信”的环节，还和爱人一起亲手布置了迎宾的甜品台，“我最回味的就是这两个环节，这是属于我俩的安静时间，两个人共同去完成一件事，这才有仪式感”。

调查中，63.4%的受访青年认为极简婚礼应当取消婚闹等不良习俗，50.0%的受访青年认为极简婚礼应体现在“费用低，不奢华”，49.2%的受访青年觉得极简婚礼应该“流程简单，不繁琐”。其他还有：规模小，参与者少（42.9%），无伴郎伴娘（29.6%），重视情感和个人表达（29.4%），无接亲（24.5%），无车队（21.3%）等。

盛韵颖的爱人孙昊哲觉得，北京小院婚礼之所以办得轻松舒适，是因为到场的都是年轻人，有更多共同兴趣点。简化了所有传统环节，可以留给新人更多属于他们自己的时间。

编者按：最近，“极简婚礼”“三无婚礼”等相关话题频频引发网友热议。所谓“三无婚礼”，是指简化婚礼流程，不用接亲，不要长长的车队，也没有伴郎伴娘，主打一个省力、省钱、个性化，告别繁杂冗余的俗套，简化仪式和环节。如今，轻量化、小而美的婚礼，正在成为越来越多人的选择。



极简婚礼为何受年轻人欢迎

极简婚礼的流行，有许多原因，有人追求个性，也有人追求性价比。谷雨数据发布的《结婚行业洞察白皮书》显示，当下年轻人办一场婚礼的平均花费为17.4万元，是新人双方月均收入的8.8倍，且有42%的新人会在实际花费中超出预算。筹备婚礼的战线之长，甚至可以拉到5至6个月。婚纱摄影、场地挑选、婚礼策划等筹备事项，哪一样也离不开花钱，这对于年轻人来说是一笔不小的负担，也促使着新人们“量力裁衣”。

“我今年5月举行婚礼，只邀请亲近的亲戚朋友，人数也就只有20人左右。不要接亲，不要伴郎伴娘，也不要婚车，主打就是一个省心、省力、省钱。”江苏南京的于女士说，办婚礼，向来就是一件丰俭由人的事情，从一开始，她就决定要花小钱办大事。礼服是从网上购买的，场地是租的一个民宿，由策划公司去布置，虽然现在还没举行婚礼，但是于女士对自己的极简婚礼非常期待。

其实，对于婚礼上的条条框框，年轻人早有不满。后浪研究所发布的《2023年轻人理想婚礼报告》显示，无论男女，都认为“堵门游戏”是最没必要的婚礼环节，宾客游戏和给宾客敬酒也进入了五成男生心中的黑名单。与之相反的是，小而美的婚礼受到青睐，超半数的年轻人希望DIY一场属于自己的婚礼作品，超六成的年轻人想要打造一场轻松的婚礼，半数年轻人追求简约的婚礼氛围。

“我们到现在都不能理解，结婚的时候为什么要租车绕城走一圈。”俞嘉雯和爱人婚礼策划上并不看重所谓“排场”，“我们的婚礼自己出钱、自己做主，双方父母也都能理解”。

在盛韵颖看来，传统婚礼中最应该删减的就是一些不良风俗，此前，她总能在短视频平台上刷到体现娘家将新娘“扫地出门”，切“离娘肉”等习俗的视频，让她很反感，“我尤其受不了母亲对女儿交代‘过了今天你就不是我们家的人了’之类的话”。

数据显示，在婚礼中，受访青年觉得没有必要的内容依次是：堵门等恶搞游戏（62.9%）、婚闹等习俗（56.7%）、冗长繁琐的仪式（50.5%）。其他还有：过度煽情的环节（45.2%），给宾客敬酒（31.7%），车队接亲（29.6%），早起准备（25.6%）等。

“50年代一张床，60年代一包糖，70年代红宝书，80年代三转一响，90年代星级宾馆讲排场，21世纪特色婚礼个性张扬。”不难看出，中国婚礼从观念到形式，一直都在不断地变化。在社交媒体上可以发现，大家晒出的结婚方式种类越来越多。有人选择结伴出游，在旅途中完成婚礼仪式；有人只邀请最熟悉的亲朋，把婚礼办成party；有人把婚礼变成饭局，氛围轻松愉悦……婚礼仪式越来越追求个性、简单和舒适。当传统婚礼的隆重和烦冗客观上已经成为一种束缚时，探索婚礼的新形式就成为一种必然。

声音 >>>>

中山大学社会学与社会工作系副教授裴谕新：在婚礼的筹备上，有些父母只为孩子提供资金，对婚礼的流程和内容选择放手，有些父母则会参与到婚礼的安排中来，比如备多少桌酒席、邀请哪些客人、安排谁来接待等，婚礼也是维系社会关系、亲族交往的重要方式，对于仍处于传统社会环境中的父母来说，传统婚礼是重要的，意味着他们完成了养育子女的责任。但这种婚礼形式往往是年轻人不太喜欢的。

盘古智库高级研究员江瀚：现代社会的快节奏和物质丰富使得人们更加注重个性化和简约化，传统的婚礼形式往往繁琐且耗时，而极简婚礼则更符合现代人的生活方式和审美观念。另外，年轻人也更加注重婚礼的实质意义，而非形式，他们更倾向于将婚礼看作是两个家庭、两个人情感联结的开始，而非一场炫耀社会地位的仪式。

全国人大代表、中国社会科学院农村发展研究所所长魏后凯：除了法律的硬性约束外，还应将整治高价彩礼等相关内容写入村规民约，形成村民共同遵守的价值规范，共同抵制高价彩礼。在农村广泛建立红白理事会，请德高望重的老支书、老党员、老教师、退役军人等群体加入，对索要高价彩礼等违反村规民约的行为进行劝导和制止。还可以结合实际，发动村民共同评选文明家庭，将抵制高价彩礼、大操大办等内容列为考核内容，同时宣传婚俗改革的好做法、好故事，让彩礼回归爱的本质。

年轻人“整顿”婚礼是可喜信号

◎ 王琦

近年来，随着社会的快速发展和年轻一代价值观的转变，传统的婚礼形式正在悄然发生改变。越来越多的年轻人开始“整顿”自己的婚礼，以极简的方式举办，摒弃了繁琐的仪式和昂贵的花费。这一现象无疑是一个可喜的信号。

极简婚礼，又被称为“三无婚礼”，一般指没有车队、接亲、伴郎伴娘等传统环节，具体减少什么，由新人们根据自身情况来定。这种新潮流，实际上是对传统婚礼的一种“减负”。它反映了年轻人对于婚礼本质的新认识：婚礼不再是一场炫耀和攀比的盛宴，而是两个人情感的真挚表达和亲朋好友的温馨聚会。这种转变，不仅体现了年轻人对于个性和自由的追求，也体现了他们对于简约、舒适生活方式的向往。

从经济角度来看，极简婚礼的兴起是对当前高昂婚礼花费的一种理性回应。在传统观念中，婚礼往往被视为人生中的重大事件，需要投入大量的时间和金钱。然而，随着生活压力的增大和消费观念的转变，年轻人开始更加注重婚礼的实际意义和性价比。他们不愿意将有限的财力和精力浪费在繁琐的仪式和昂贵的排场上，而是更愿意将这些资源用于婚后的实际生活中。

此外，极简婚礼的兴起也是对传统婚礼文化中一些不合理现象的反思和挑战。这些仪式和习俗不仅给新人带来了沉重的负担，也在一定程度上限制了他们的个性和自由。而极简婚礼的兴起，则是对这些不合理现象的一种挑战和突破。它鼓励新人根据自己的喜好和价值观来设计和安排婚礼。

当然，年轻人“整顿”婚礼也面临着一些挑战和困难。比如，简办婚礼可能会遭受来自家人和社会的压力；在婚庆市场不规范的情况下，新人可能会遭遇欺诈和陷阱等。因此，要推动婚礼形式的变革和创新，需要全社会的共同努力和支持。

年轻人“整顿”婚礼是一个可喜的信号。它反映了年轻人对于婚礼本质的新认识和新追求，同时，也为我们提供了一个重新审视和思考传统婚礼文化的契机。我们应该鼓励和支持这种变化和创新精神，让婚礼回归本质会更加美好和有意义。

树婚恋新风为爱情“减负”

从政策层面看，推动婚俗观念向更适合当代生活方式的方向变革，也是大势所趋。尽管极简婚礼只是当下婚庆市场的一种面相，但这一话题在舆论场的火热，也为长期的婚俗改革提供了更多的借鉴价值。

2019年，中央一号文件首次对婚丧陋习、天价彩礼等不良社会风气提出治理要求。2024年，中央一号文件再次明确要求持续推进高额彩礼、大操大办等突出问题综合治理。6年来，中央一号文件5次点名“高价彩礼”，足见党和国家对这一问题的重视程度和治理决心，也从一个侧面说明治理这一问题的长期性、复杂性和系统性。

近年来，民政部门也深入推进婚俗改革，大力推进移风易俗，扎实开展高价彩礼、大操大办等婚俗陋习治理，采取了一系列惠民生、暖民心的举措，有效减轻了群众婚嫁负担，文明健康婚俗新风逐步形成。2020年，民政部印发《关于开展婚俗改革试点工作的指导意见》，并先后推出两批32个全国婚俗改革实验区。各地积极探索治理举措，发布倡议书，将移风易俗写入村规民约、对“零彩礼”“低彩礼”家庭进行表彰或给予民生优惠政策等。截至2023年底，全国共创建实验单位1806家，形成了国家、省、市、县齐抓共促婚俗改革的良好局面。

婚俗改革的目的是让婚礼更加贴近现代社会的需求和价值观，减少不必要的繁文缛节，同时注重文化传承和人文关怀，这不仅仅是一种自我革新的“减法”，更是一种创新发展的“加法”。

山东2020年印发了《婚俗改革试点工作

方案》，确定各级婚俗改革试点地区90个；山东青岛市黄岛区和临沂市沂水县更是在2021年入选全国婚俗改革实验区；去年10月，山东又确定了第二批婚俗改革实验区，进一步扩大试点范围。具体来看，山东近年来着力打造“海誓山盟”婚俗改革品牌，深入推进“婚事简办、喜事新办”移风易俗改革；以婚姻登记机关为阵地，大力宣传优秀传统文化；开展抵制恶俗婚闹专项整治活动，抵制喜事大操大办、高价彩礼等不良风气，培育文明向上的婚俗文化；通过举办免费颁证仪式、集体婚礼等形式，为新人提供婚礼式颁证、集体婚礼，减轻群众婚嫁负担，逐步形成文明健康婚俗新风尚。

而浙江省舟山市普陀区，在试点打造上不断试水新模式、新方法，将婚俗改革与文明城市建设、“小岛你好”海岛共富行动深度融合，系统推进以婚姻登记独特体验、婚姻家庭多重呵护、婚嫁陋习专项治理等为重点的婚俗改革，并注重向海岛渔农村延伸，形成全域节俭文明婚嫁新风，打造了一批可看、可感、可借鉴的标志性成果。

日前，江西崇义县也掀起了一场婚俗改革的风暴，引发了社会各界的广泛关注和积极响应。该县出台了“零彩礼”“低彩礼”家庭礼遇机制，以推进婚俗改革，给予新人家庭一系列正向激励，为爱情“减负”。

用极简的方式诠释幸福，让婚礼回归理性，让婚姻回归爱的本质。极简婚礼，看似“简约”，却并不“简单”。

（综合自《中国青年报》、中国新闻网、《中国妇女报》等）

