

# 公益红娘推出“私人定制”式服务 为大龄青年打通脱单“最后一公里”

◎ 师悦

## 文明新视界

发现文明更多可能性

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。

### ——现状——

#### 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(化名)在一家事业单位工作,看着昔日同窗、好友陆续步入婚姻殿堂,纷纷将生活重心转向家庭,周末能约出来一起逛街、看电影的人越来越少了。这种“掉队”的紧迫感,在她步入30岁后变得愈发明显。

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。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。“一天忙下来,精力早已被掏空,挤在晚高峰的地铁里,唯一的念头就是放空自己,刷手机成了最省力的休息方式,就算旁边坐了个帅哥都无暇留意,更别提主动去发现身边的缘分了。”王洁说,她还面临着另一个现实难题:家人和亲戚都不在身边,很难提供现实帮助。

同样感受到这种困境的,还有33岁的林晓薇(化名)。为了解决个人问题,她曾积极参与了不少联谊活动,但每次的体验并不理想。

- 我国结婚登记数减少、初婚年龄推迟,大龄青年因工作挤压社交、女多男少且择偶期许偏高,脱单陷入困局
- 公益相亲服务与社区红娘提供帮扶,通过精准沟通纾解心结、定制小型相亲会、个性化指导助力青年脱单
- 青年需调整择偶观、主动拓展社交并提升自我;全社会应共同关注,助力其树立正确婚恋观,破解脱单困境

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,如撕名牌、集章打卡、诗词接龙等。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。

### ——原因——

#### 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。

在北京市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娶部经理,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。

来自家庭的催婚压力,有时也会加剧这种僵局。陆海丰见过太多为了孩子终身大事焦虑不已的父母,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局促、遗憾和无奈,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。

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。”然而一些大龄青年固守在自己的圈子里,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。

思想堵点打通了,陆海丰为年轻人办起小型相亲会。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。

陆海丰的服务远不止于牵线,他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——

#### 提升自我 告别完美滤镜

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。

“在行动层面,应主动出击,拒绝被动等待。”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。

## 宁夏石嘴山市 全城行动共赴文明之约

本报讯(穆建国 张蛟龙)12月10日,宁夏回族自治区石嘴山市委宣传部、市文明办联合大武口区委宣传部、大武口区长城街道办事处举办“文明有约·全城行动——做彬彬有礼石嘴山人”文明实践活动暨移风易俗文艺展演。

活动现场,“抵制陈规陋习倡导文明新风”“做彬彬有礼石嘴山人”等宣传条幅格外醒目,周边设置的文明实践服务展区、移风易俗宣传区、非遗体验区等区域人头攒动。展演舞台上,精彩节目接连上演。

舞台之外,文明实践活动同样精彩。移风易俗宣传区的志愿者们向现场群众发放宣传手册与文明倡议书,耐心解读“零彩礼”优惠政策等内容;爱心义诊、义剪展位前,志愿者为老年人提供健康检查、理发等便民服务,贴心的举措让群众倍感温暖;非遗展示区的剪纸技艺传承人现场创作文明主题作品,让群众在体验传统文化的同时接受文明熏陶。

“这种‘文艺演出+互动体验+便民服务’的多元形式,让市民在参与中感知文明、践行文明,收到了很好的效果。下一步,我们将继续推出更多接地气、惠民生的文明实践活动,引导居民向善向美,做文明人。”大武口区长城街道精神文明专干王盼盼说。

## 云南丘北县 榜样故事可感可触 暖心宣讲凝聚人心

本报讯(张娅迪)12月11日下午,一场以“饮水思源,致富思进”为主题的宣传教育活动在云南省丘北县锦屏镇常青社区文明实践站暖心开启,百余名社区群众围坐一堂,在一个个榜样故事中感悟生命,在鲜活的文艺宣讲里凝聚力量,这正是丘北县以典型选树为抓手,推动精神文明建设走深走实的生动实践。

活动以“宣讲+文艺”的形式展开,从田间地头、校园课堂、创业一线走出的身边好人、农技能手、乡村教师、企业带头人轮番登台。他们并非专业宣讲员,没有华丽语言,却带着各自扎根丘北大地的“自家事”——这些藏着汗水、温情、坚守与感恩的真实经历,比空洞说教更具穿透力,让榜样的力量可感可触,也拉近了与现场群众的距离。

感人的宣讲间隙,文艺节目轮番登场,让榜样精神的传播更具温度。据了解,丘北县“饮水思源,致富思进”宣讲活动还将持续开展,带着一个个鲜活的榜样故事陆续走进农村、企业、机关、军营,让“饮水思源”的感恩之情深深扎根在每个人心底,让“致富思进”的奋进之志持续激励广大群众前行,让榜样的力量凝聚起全县上下共同发展的强大合力。

## 甘肃永靖县 文明实践 点亮群众幸福生活

◎ 叶冰倩

近年来,甘肃省永靖县以新时代文明实践中心(所、站)为载体,构建起“1个中心+17个所+135个站”的三级服务网络,统筹156个实践广场与基地,3.3万名注册志愿者化身文明使者,将服务触角延伸至群众生活的方方面面。

永靖县以“群众需求在哪里,文明实践就延伸到哪里”为导向,组建由1支总队、8支支队及55支分队构成的志愿服务矩阵,设立先锋岗、农技岗、文艺岗等特色岗位,实现服务精准化、常态化。志愿者活跃在街头巷尾,开展“文明交通劝导”“爱国卫生行动”等活动;深入社区农家,为独居老人提供健康义诊、爱心义剪,为留守儿童开设假期托管课堂。新西社区8支志愿服务队常态化服务2万余居民,刘家峡镇“捡烟头换鸡蛋”活动带动3000余人参与环保,18万小时的志愿服务时长,让“红马甲”成为永靖大地亮眼的风景线。

永靖县深挖黄河文化底蕴,将文明实践与非遗传承、文旅融合紧密结合,打造“百姓大舞台”“花儿小剧场”“艺术大讲堂”等20余个特色品牌项目。通过“田园讲堂”传播种植技术,以“健舞展演”“花儿传唱”延续民俗根脉,更借助公共文化云平台,拍摄纪录片、非遗“贤孝”宣传视频,让古老技艺在云端焕新。

针对陈规陋习,永靖县推行“一约四会五倡议”工作法,将抵制高额彩礼、婚事新办等内容写入135个村(社区)的村规民约,成立红白理事会全程监督。创新“文明积分超市”机制,村民参与环境整治、志愿服务即可兑换生活用品,“小积分”撬动“大文明”。今年举办的“缘聚黄河 情定花海”集体婚礼,16对新人以简约仪式倡导文明婚恋观;“道德模范”“零彩礼光荣户”评选活动树立身边榜样,让节俭养德、孝老爱亲蔚然成风。从“天价彩礼”到“低彩礼光荣”,从铺张浪费到节俭成风,文明新风如春风化雨,绘就了乡村振兴的亮丽底色。

## 守护长江生态岸 引来候鸟越冬安

近年来,安徽省芜湖市践行长江大保护战略,严格落实河湖长制工作责任制,实施湿地修复与巡护监测,吸引天鹅、红嘴鸥、雁鸭类等上百种候鸟前来栖息越冬,生物多样性持续恢复印证了长江流域治理取得明显成效。图为12月15日,成群结伴的天鹅在长江天竺洲滩涂湿地里栖息。

肖本祥 摄



## 北京市大兴区:以榜样之力 润文明之城

◎ 颜翠翠 孙晴

6月,王绍雨荣登助人为乐类“中国好人榜”;11月29日,20余名典型榜样赴雄安新区交流学习……榜样的力量在北京大兴持续传递、不断延伸。

近年来,北京市大兴区以培育和践行社会主义核心价值观为根本,创新构建“全覆盖选树、全屏幕宣传、全社会关爱”的“三全”工作机制,将榜样力量转化为城市文明的“活水之源”,推动崇德向善的种子在大兴区生根发芽、开花结果。

坚持“全覆盖”选树,筑牢榜样培育的“强基石”。选树是榜样工作的源头活水。大兴区始终把典型选树作为精神文明建设的基础性工程,以制度化保障、广域化覆盖、联动化挖掘为抓手,确保每一个榜样都成为可信可学的“身边标杆”。

选树榜样不能“一阵风”,必须靠制度管长远、靠机制抓常态。大兴区将榜样选树纳入精神文明建设总体规划,建立“宣传部牵头抓总、

各部门协同推进、社会力量广泛参与”的工作格局。同时,明确“制度化、常态化、体系化”三大原则,积极构建全方位典型选树机制,按照广发动、群众推、基层报、区推荐的推荐闭环,不断完善区、街、社区三级贯通,“部门行业+新闻媒体+社会群众”三方联动的“3+3”评选推荐机制,确保选树工作100%覆盖。

为让榜样类别广覆盖,大兴区制定《关于开展寻找“大兴榜样”主题活动 引领向上向善社会好风气的工作方案》,成立全区好人好事挖掘宣传专项工作组,设立助人为乐、敬业奉献、见义勇为等8类“大兴榜样”类别,助力“6+5+3”(6大产业功能区、5个特色产业集聚区、3个发展新片区)产业发展。

创新“全屏幕”宣传,构建榜样传播的“立体网”。大兴区跳出“宣传栏+报纸”的传统模式,以“场景化浸润+融媒体破圈”为路径,积极打造立体化传播新范式,让榜样事迹从“纸面”走向“屏幕”、从“静态”变为“动态”,推动

正能量成为“流量密码”。

在流动场景中点亮“移动课堂”——大兴区整合全区办公区楼宇屏、公园广场LED屏、商圈户外大屏等,滚动播出凡人善举事迹,构建全时段传播矩阵。

创新“场景化传播”路径——整合全区各办公区、公园、商圈等电子屏,滚动播出凡人善举事迹;在地铁四号线站台、社区宣传橱窗等公共空间设置“榜样长廊”,举办模范事迹展等宣传好人事迹。让居民下楼遛弯时能细读邻居的感人故事,学生放学路上能看见同龄人中的“好少年”风采。

构建“1+1+X”融媒体矩阵——大兴区发挥“1+1+X”媒体矩阵作用,第一个“1”是用好区融媒体中心各平台账号,制作好人好事新闻素材,广泛传播;第二个“1”是在全市率先打造“首邑家人”抖音、小红书等全网平台短视频账号,通过创意视频、图文的形式,转化为通俗易懂、易被百姓接受的内容,让宣传有情感温

度;“X”即加强与媒体、各街镇的互动,加强信息横向推送、纵向推送。

深化“全社会”关爱,营造榜样尊崇的“生态圈”。大兴区以“制度化保障+社会化联动”构建礼遇体系,让“德者受尊崇”从理念变为可感知的实惠,推动礼遇帮扶从“政策关怀”向“社会共识”升级。

在制度性礼遇方面,修订完善《大兴区道德模范及榜样人物礼遇帮扶实施办法》,制发榜样模范“兴礼卡”,发布2025—2026年度“大兴榜样”礼遇联盟成员名单,创新“精神反哺+物质激励”“组织激励+社会关怀”双重模式——通过发放专项礼遇金等,让“德者受尊崇”具象化。

在社会化参与方面,打破区域壁垒整合资源,引入区外优质单位加入礼遇阵地,提供参观研学等特色权益;盘活区内文商旅体资源,推出免费游园等“接地气”的礼遇内容,让尊崇榜样成为全社会的自觉行动。