

光棍节恐惧袭击“剩男剩女”

“

离光棍节还有几天,但大家讨论的话题早已转到这一主题上。在年轻人聚集的地方,总能听到“光棍节怎么过”的询问。婚恋专家表示,生活圈的狭窄、经济压力的增加是造成很多男女青年单身的原因,正确的婚恋观才是告别单身的法宝。

[链接>>](#)

“十一”长假期间单身男女最痛苦的莫过于被家人安排全天候相亲,长假才没过去多久,单身男女们又将迎来属于自己的节日——“光棍节”。

虽然不至于像长假里的遭遇一样被安排赶场相亲,但是周围的朋友很可能在这个让人心里“凌乱”的节日里趁机为单身的你介绍相亲对象,或者没完没了地被问“你什么时候结婚”。

不少单身人士在表示真

爱难觅的同时,也感叹周围“人言可畏”。中国社科院青少年所对北京市大龄未婚青年的一项调查显示,83.11%的人认为别人的“指指点点”、“冷言冷语”和“另眼相看”是他们最苦恼的问题之一。

据媒体报道,目前单身人群呈现出高龄化的趋势。与去年同期相比,今年30岁以上的单身人数增加了28.6%,尤其是37岁以上的单身人士增速明显高于去年,且年龄越大,增速越快。

真爱难觅 婚恋成本不断加码

对于造成“剩男”与“剩女”的原因,网络上流传着各种版本的解释,其中有一种推理论是从“男强女弱”传统家庭观念入手。这种解释按个人综合条件的高低依次将每个人区分为ABCD四个层面,于是A男选择B女,B男选择C女,C男选择D女,那么剩下了D男和A女,便成了当今的“剩男、剩女”。

网友们给出的各种分析,其科学性可能值得商榷,但是从婚恋成本的不断加码也可以看出现实婚恋的日益艰难。网上流传一句话,“爷爷结婚用了半斗米,爸爸结婚用了半头猪,而到我们这里得用父母半条命”。虽然有些夸张,但却说明如今结婚成本之高。

中国电子商务和淘宝数据

显示,去年“金九银十”期间,购买结婚用品的人群共消费1.3亿元,今年已经涨到了3.3亿元。平均下来,每个人的结婚成本上涨了24.3%。

调查显示,近80%的受访单身女性认为男性月收入4000元以上才配谈恋爱,相比2010的调查结果提高了10多个百分点。其中,有27.1%的人认为,男性月收入10000元以上才适合谈恋爱。

婚恋专家表示,大都市里生存压力大,职场竞争激烈,许多人不得不花更多的时间去求学求职,谋求学业和职业的发展,为将来的成家做准备,慢慢就“剩”下了,另外,生活圈子的狭窄、特别是经济实力弱也成为多数单身者落单的原因。

有无房子 单身最后的“坎儿”

全国妇联中国婚姻家庭研究会调查显示,在择偶标准里,70%以上的女性认为男方要有房子,然而调查同时显示,有50%左右的男性也希望女方有房子。

房子,这个牵动着中国社会敏感神经的话题,也被都市男女称为绊倒无数英雄好汉的最后一道“坎儿”。从

《蜗居》到《裸婚时代》,反映都市婚恋压力的影视剧不断受到热捧,也从侧面折射出都市年轻人在权重爱情与房子时的挣扎心理。

因为房子不敢恋爱,因为房子恋人分手,因为房子夫妻离婚,在城市,房子让一些人长期当着“光棍”,同时也让一些已经“脱光”的人无奈回归。

“杀手”一:婚恋误区

婚恋误区,导致“剩男”太自卑,心理受煎熬。“剩女”受社会及父母影响,选择配偶更现实,要求配偶不仅要爱自己、有责任心,更要有房、有车、有事业,如此高的要求使“剩男”只能望而却步。此外,“剩男”受“居者有其屋”、“男人就应该养家老婆”等传统观念影响,更渴望实现财务自由,如此巨大的压力,使“剩男”生活在夹缝中,陷入了自卑的境地。

婚恋误区,导致“剩女”太挑剔,使乳腺疾病和妇科疾病乘虚而入。30岁以上的单身女性更容易受到妇科疾病的侵扰,在对患

乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌的测试中,患病几率相对高于已婚女性。

“杀手”二:多重压力

“剩男剩女”目前的心理状态,大部分是孤独寂寞、平淡、焦虑、疲倦感、压抑感、挫折感等负面情绪,对周围事物缺乏兴趣,在“剩男剩女”的心中,快乐情绪只占小部分。

“杀手”三:夜生活频繁

因为单身,1/5的“剩男剩女”夜生活频繁。

频繁夜生活是非常有害健康的生活方式,首先是人为打乱生物钟规律,导致内分泌系统紊

乱。继而是由于睡眠不足导致代谢功能紊乱。同时,夜生活中的吸烟环境对心脏、肺和呼吸系统等器官造成损伤。夜生活中过量饮酒,大量饮用饮料,也加重了肾脏的负担。由于睡眠不足对次日的记忆力减退、注意力不集中等造成工作效率下降,由此而来的工作失误增加了心理压力和挫折感,更加重了失眠和对夜生活的依恋,最终形成恶性循环。

“杀手”四:性压抑

孔子曾说过:“饮食男女,人之大欲存焉。”可见性对于一个人的重要意义。和同龄男女一样,“剩男剩女”也有正常的生理需要。如何解决生理需

求?有正常性行为的固定的性伴侣仅占少数;其他靠自慰、长期压制、一夜情、商业性活动、用情趣用品或者其他方式解决。在目前已确诊的身体疾患中,女性妇科疾病、激素水平紊乱等内分泌系统问题、乳腺疾病和男性前列腺增生、尿路感染等泌尿系统问题所占比例均超过肥胖症、高血压、脂肪肝等疾病。

“杀手”五:过度晚婚晚育

有30%的“剩男剩女”错过最佳生育时期。其中有10%的女性将错过最佳生育时期,而男性晚育和不育的现象也在随年龄的增加而增多。



○专家支招

告别单身的法宝

如何在大龄之前找到意中人成为越来越多年轻人的焦虑。婚恋专家黄方认为,面对现实的残酷,单身男女切莫好高骛远,过于苛求,对个人进行合理定位

很重要。要主动参加团体活动、拓宽自己的交际圈,更要突破传统的婚恋模式和单一的择偶标准,扩大择偶范围。正确的婚恋观才是告别单身的法宝。

五大“杀手”威胁单身一族

光棍节的N种传说

最悲壮:

一位修士为反抗暴君,冒死为情侣举行婚礼。人们为了纪念他,创立了光棍节。

最通俗:

光棍节起源于上世纪九十年代初的南京高校,没有对象的大学生们对着11月11日自我调侃,自发组织聚会活动,渐渐形成了流行风气,并向社会弥漫开来。

最有趣:

四个光棍一起搓麻将,从上午11点搓到晚上11点。在搓麻将过程中,不论是和牌、自摸或者点炮,都是和四条。最后赢得最多的人火了,拍桌子喊,四条四条,四条什么啊?另外三个说,四条就是四条,还能是什么!后来,这四个光棍为了纪念终于知道四条是什么,特把这个设为光棍节。事有凑巧,这天刚好是11月11日,日历上,不多不少,也是四条。

(以上说法不代表本报观点)

[建议>>](#)

终结“剩”时代 心态很重要

许多人在择偶中面临的主要问题在于婚恋观的模糊与浮躁。经济压力、社会压力、舆论压力,导致“剩男剩女”失去了明确的择偶目标与择偶观,不知道什么样的婚恋生活最适合自己的。其实,要摆脱“剩”的头衔,终结“剩”的生活,调整心态很重要。同时,也要注意自我保健,提高疾病预防意识,放慢生活的步调,有规律地生活,积极应对压力,学会自我调节,早期预防,保持良好的心理状态,追求健康乐观。拥有让自己快乐和爱的能力,拥有健康的身心,才能拥有幸福的家庭生活。

近一半的人每天工作在8—10小时,20%的人每天工作10—12小时,有一半的人表示在过去一个月,曾有5天连续或累计睡眠时间不足5小时。10%的人表示有6—10天连续或累计睡眠少于5小时。导致睡眠减少的原因中,加班所占比例超过上网、习惯性失眠、夜生活等行为,心理压力所占比重最大,占36%。

“快乐即是生产力”,现代人力资源管理者应从企业文化与员工粘性的角度来看待“剩男剩女”问题。“剩男剩女”的心理状态、心理素质是衡量企业人力资源竞争中的主要指数之一。高强度的工作挤压了员工的生活时间。而员工的个人生活快乐与否关系到工作的效率和状态,在工作中遇到困难、挑战,如果周围同事中没有合适的倾诉对象,将会使员工的心理压力无处释放,日积月累会造成精神上的抑郁。专家建议企业更应该关注“剩男剩女”的身心健康,建立定期体检、早期预防的福利制度。