

# “00后”婚恋观的时代底色与成长思考

## 热点观察

“十五五”规划纲要提出，培育新型婚育文化，倡导积极婚育观。中国青少年研究中心采用PPS抽样方法在全国完成了“中国青年发展状况综合调查”（以下简称调查），共获得有效样本9323份，调查对象年龄范围为14岁—35岁，平均年龄25.54岁。其中，“90后”与“00后”共计8041人，“00后”占比41.7%，“90后”占比58.3%。基于调查数据，本文对“00后”择偶观的主要特征及其价值根源进行分析，并探讨如何培育积极健康的婚恋文化。

### A. 重视内在契合等是“00后”择偶观的主要特征

重内在契合，轻功能标签，以个人特质作为择偶基准。“00后”择偶将个体内在特质的契合度置于首位，淡化职业、收入、家庭背景等功能性标签的权重。调查显示，近六成“00后”将道德品质列为首要考虑，48.6%重视三观，45.7%关注性格，三项内在因素占比均位居前列，且对三观与性格的关注度较“90后”更高。道德品质是亲密关系中责任与尊重的前提，三观共识是规避深层价值冲突的关键，性格兼容则能有效减少日常互动的消耗，三者共同构成情感关系的稳定基础。在物质丰裕的成长环境中，“00后”无需依赖功能性标签获取生存安全感，而倾向于通过内在维度的深层匹配，构建具有抗风险能力的情感联结共同体。

理想化阶段审美偏好凸显，外在形象成初筛显性门槛。“00后”尚未完全步入婚姻实践阶段，其择偶标准仍处于理想化阶段，相貌、身高等外在审美成为显性门槛。调查显示，41.1%的“00后”将相貌纳入考量，33.9%会重点关注“身高/身材”，重视程度均高于“90后”。这一现象与多数“00后”尚未直面婚姻中现实责任与生活压力的人生阶段相关。同时，视觉化传播环境进一步强化了这一倾向，短视频、社交媒体塑造的审美范式促使外在形象成为初遇的快速门槛。需明确的是，外在条件并

非决定关系走向的核心因素，“00后”整体呈现先审美筛选、后深度匹配的递进式择偶逻辑。

自主意识与从众心理交织，择偶观存在内在张力。“00后”在择偶中展现出强烈的主体性意识，但部分群体仍受社会潮流与同辈影响。调查显示，仅1.4%的“00后”重视“亲友意见”，3.6%会考虑“地域”，传统约束因素影响极弱，主体性彰显。同时，一些“00后”即便秉持自主婚恋态度，如摒弃彩礼习俗，也难免被网络上“结婚哪能没有彩礼”等声音裹挟，陷入是不是自己太特殊的自我怀疑，甚至因为担心不合群而动摇原本的选择。自主意识与从众心理的碰撞，反映出“00后”在择偶中既追求主体性又渴望群体归属的复杂心态，是转型期青年价值观的典型呈现。



### B. 择偶观的价值根源：世界观、人生观、价值观变迁

“00后”的择偶逻辑呈现鲜明的主体性，接近于道德品质+三观/性格+个人吸引力/感觉，聚焦个体内在契合与情感共鸣。相较于“90后”道德品质+三观/性格+经济稳定性的择偶倾向，这种变化并非偶然的世代差异，而是“00后”在世界观、人生观、价值观共同作用下的结果。

价值观层面，“00后”以情感真诚为核心来界定亲密关系的本质。“00后”的价值观聚焦于“什么是值得追求的核心价值”，他们认为，亲密关系的本质是两个独立个体基于真诚情感的深度联结，而非履行社会义务、满足家庭期待或积累物质财富的工具。这种价值判断直接决定择偶取舍，道德品质是真诚与责任的外在体现，三观共识是价值认同的核心，性格兼容是相处舒适的关键。相较于“90后”家庭责任与情感并重的价值观，“00后”对亲密关系的价值排序更聚焦于情感本身的质量，同时也重视外在审美带来的情感愉悦。

人生观层面，“00后”以自我成长为核心来定义亲密关系的位置。“00后”成长于发展机遇多元的时代，人生不再是按照既定流程和时间进度完成任务，而是主动探索、自我定义的过程。在这种人

生观下，婚恋不再是人生的必选项，而是可能为人生赋能的计划，其核心功能是助力个人成长，而非解决生存问题或完成社会期望。这种角色定位直接影响了“00后”的择偶取向，他们追求灵魂伴侣，本质是渴望找到能与自己共同成长、相互滋养的伴侣，而非“搭伙过日子”；重视内在契合，是因为三观与性格的适配能够减少内耗，形成正向互助的家庭成长氛围。

世界观层面，“00后”以主体性为核心来主导情感关系的建构。作为数字原住民，他们不再将自己视为被动遵循社会规则的参与者，而是主动选择生活方式、掌握人生选择的建构者。新媒介环境打破了地域与圈层的壁垒，让他们得以接触丰富的思想观念与生活方式，逐渐意识到门当户对、传宗接代等传统规范并非不可突破的准则。相较于“90后”，“00后”的主体性觉醒更彻底，这使他们在择偶中自主意识更为凸显，但也正因缺乏稳固的价值参照，容易受外界潮流影响，产生自主与从众的内在张力。

### C. 为“00后”积极健康婚恋提供现实支撑

推动家庭角色转型，传递文明婚育理念。家庭层面可主动转变角色，充分尊重子女在择偶与婚育上的自主选择。摒弃门当户对、重彩礼、传宗接代等传统功利观念，不向子女传递年龄焦虑或物质化择偶倾向，着力营造宽松、信任的家庭氛围。结合“00后”重情感真诚、重自我成长的核心特质，以平等交流为纽带，助力其客观理解情感真诚的深层内涵、自我成长与相互扶持的辩证关系，理性平衡外在审美与内在契合的权重。

引导媒体平台履责，营造清朗婚恋空间。社交平台作为信息传播主渠道，需主动打破物质至上、颜值焦虑、豪华婚礼攀比等叙事局限，多宣传注重情感真诚、相互成长、责任担当的婚恋案例，弱化“无彩礼不结婚”“生育拖累女性”等消极言论，通过算法优化过滤焦虑、功利类内容，为“00后”提供实用婚恋参考。

强化学校教育功能，夯实情感素养根基。学校作为价值观塑造的关键阵地，应将情感教育纳入高等院校育人体系，通过主题辩论、情景模拟、心理辅导等互动形式，引导“00后”自主思考爱的本质与责任担当的辩证关系。帮助他们在坚持择偶主体性的同时，也学会理解、包容与付出，将理想中的灵

魂伴侣追求，转化为现实中可沟通、可成长、可持续的深度情感联结。

完善社会支持网络，减少婚育现实焦虑。积极落实“十五五”规划关于“建设生育友好型社会”及“降低生育、养育、教育成本”的部署，通过多部门联动，把宏观政策红利转化为“00后”的婚恋信心。通过育儿补贴、普惠托育服务体系等一系列措施，切实减轻年轻人的现实压力，让他们能更纯粹地关注情感本身。

据《中国青年报》

