

# 春节“反向相亲”成新潮流，真诚与技巧双在线

今日女报/凤凰网记者 陈雪炎 赵晗菁

“以前春节回家躲相亲，现在主动带‘相亲清单’给爸妈布置任务。”

“从前怕七大姑八大姨提婚恋，如今追着亲戚帮自己介绍对象。”

春节临近，返乡大潮如期而至，相亲也成为春节期间的热闹事。不同于以往，今年返乡的青年们突然掀起“反向相亲”热潮，并且迅速在各社交平台成为热议焦点。

年轻人不再被动承受催婚压力，而是主动掌握婚恋主动权：有人从抗拒相亲变为主动“逼”父母帮忙物色对象，有人先发制人给单身父母牵线搭桥，还有人深耕“反套路”技巧，让春节相亲从“尴尬任务”变成“高效寻缘”之旅。

## 反向催亲：年轻人主动喊父母“接单”



“反向相亲”话题在小红书热度破20万。

“临近春节，女儿主动给我发了一条‘反向相亲’的视频，让我给她介绍对象，我觉得挺有意思的。”衡阳姑娘何洁的妈妈掏出手机，向今日女报/凤凰网记者展示了一条在小红书上火出圈的“反向相亲”视频。这类视频也被很多网友调侃为：“‘反向相亲’是走了父母的路，让父母‘无路可走’。”

无独有偶，2月8日，刚放寒假的姑娘陈晓（化名）人还没回到家，就先在微信聊天框里给父母下达了“任务”：

“爸妈，你们有没有资源啊？我想相亲谈恋爱了，能不能帮我张罗一下？”

陈晓告诉今日女报/凤凰网记者，今年22岁的她刚本科毕业，选择了继续读研。本科四年没有恋爱经历的她，早就想谈一场恋爱，但碍于读书期间学业繁忙等原因，一直没能勇敢地踏出恋爱第一步，“这两年，我知道父母有帮我做介绍的意思，也并不反感，这次就主动出击了”。

记者采访发现，像何洁、陈晓这样“反向催亲”的年

轻人不在少数。临近春节，在各大社交平台上，#春节追着亲戚求相亲##已婚夫妇成相亲中介主力#等话题冲上热榜，网友们分享着自己的“求介绍”经历，调侃道“从前怕亲戚问，现在怕亲戚不问”“反向相亲，主打一个主动出击，拒绝内耗”。还有网友解锁“AI辅助反向相亲”新玩法，用AI生成“毒舌版”择偶简历，发给亲戚帮忙筛选，既有趣又能精准避雷，相关玩法传播量超10万。

“自从女儿坦承心意后，我和丈夫也会尊重她的意愿，从社交圈里为她筛选合适的相亲对象。”何洁妈妈说，很多父母因为不了解儿女的择偶标准，只能根据自己的喜好为儿女介绍对象，过程中难免出现矛盾，“如今大家敞开聊，婚恋的话题也变得没那么紧张”。

何洁就列了一份“择偶清单”给父母：“不看物质看三观，不追家境追合拍。”

这份清单里没有“有房有车”的硬性指标，反而详细标注着“喜欢徒步旅行”“反感无效应酬”等细节，与父母传统的择偶标准形成鲜明对比。

“这份清单，不同于以往父母单方面安排、年轻人被动应付的模式，而是让年轻人占据主导地位，向父母传递自己的婚恋观和择偶需求，让父母成为自己的‘寻缘助手’而非‘催婚压力源’。”何洁解释，家人介绍的对象知根知底，少了很多套路。而年轻人需要做的，则是将自己的择偶需求大胆说出来，而不是对相亲这个话题避而远之。

何洁妈妈也提及，勉强式相亲是不可取的，相亲应该建立在儿女主观同意的情况下进行；盲目式介绍也是不可取的，父母应该成为儿女幸福的“把关人”，“择偶清单”就是提高相亲成功率的有效方式。

## 反向思考：

反向脱单攻略走红，父母成为“把关人”

除了“反向催亲”“反向牵线”，还有一部分年轻人，在相亲中走出了“被动应答”的误区，通过研究“反套路”技巧，主动掌握相处节奏，打破了传统相亲的尴尬与刻板。

“以前相亲，总被对方追问‘工资多少’‘有几套房’‘什么时候结婚’，像在接受审问，全程很压抑，最后大多不欢而散。”今年27岁的长沙姑娘李萌谈及，此前相亲多次都没有结果，后来她开始总结经验，摸索出了一套自己的“反套路”相亲技巧：打破审问模式，把被动应答变成双向了解。

“如果对方问我‘工资多少’，我不会直接回答，而是反问‘你更看重收入稳定，还是未来的发展空间？你自己的职业规划是什么？’”她说，这样一来，不仅能避开自己不想直接回答的问题，还能快速了解对方的价值观，寻觅到合拍的人。

记者采访中发现，不少年轻人都和李萌有同样的想法，他们不再把相亲当作“完成任务”，也不再盲目妥协，而是更注重自身感受和双方的合拍度。还有年轻人则改变原有相亲场景，把“开会式”相亲变成了户外交友。

“我儿子今年28岁，平日里工作比较忙，假期回家我和丈夫都鼓励他多出门参加活动，说不定会有缘分来敲门。”来自重庆的郭女士将这一想法与儿子沟通后，得到了儿子支持。

根据儿子的兴趣爱好，郭女士找了几位儿女有脱单意愿的老同学，在假期组织了一场家庭式爬山聚会。爬山时，家长一行选择了乘坐缆车登山，年轻人一行则选择了步行登顶。聚会结束后，郭女士没有过于着急询问儿子情况，而是通过“下次再组这样的聚会你还想不想来”的巧妙问答了解儿子心理，并得到了积极回应。

“儿子觉得这样的模式让他很轻松，即使没有认识到心仪的另一半，也让他扩大了社交圈。”郭女士笑着道。郭女士认为，尊重孩子的喜好，守住底线、给出建议、创造机会，却不强行干涉、不过度介入，才是帮孩子遇见幸福最好的方式，“父母不是子女婚恋的‘决策者’，而是能成为最懂分寸的‘把关人’。这样才能让爱少一点压力，多一份从容”。

## 后记：

今年春节期间的“反向相亲”潮流，是当代年轻人婚恋观念成熟的体现。无论是主动“逼”父母给自己相亲，还是给单身父母牵线，亦或是使用“反向思考”技巧，本质上都是年轻人对“幸福”的主动追求，既打破了传统婚恋的刻板模式，也重新定义了亲情与婚恋的关系。

比起“催婚”的焦虑，这种“反向”的温柔，更能让年轻人在婚恋中找到属于自己的节奏，也能让亲情在相互理解中更加温暖。



帮我妈相亲！主打一个先发制人！！  
家人们谁懂啊！！  
一到过年家里就开始疯狂催婚  
我直接反手一个操作  
我们换着来——我替她嫁  
让我结婚之前先把她嫁出去（长者优先）  
放了平常我给我妈妈拍的照片  
有意向的叔叔可以评论区或私信联系我  
我先来替她把关

说点什么... 15 1 10

陈然为母亲在小红书上发布相亲帖。