

76.6% 受访青年婚恋观受社交平台影响？

算法时代,年轻人如何打破信息茧房好好恋爱

今日女报 / 凤网记者 欧阳婷 实习生 刘雅倩

凌晨1点,21岁的小陈指尖仍在手机屏幕机械上滑。半小时前,她还在浏览美妆内容,只因点赞了一条情侣日常短视频,推荐页便被婚恋内容填满——前一条是校园情侣的浪漫日常,下一条就刷到“彩礼纠纷”的婚恋避雷帖。情绪在憧憬与焦虑间反复横跳的她还没有意识到,自己对亲密关系的认知,正在被算法悄悄塑形。

七夕期间,婚恋议题再度成为社交平台的流量高地。北京师范大学联合小红书发布的《网络社会与青年婚恋观调查报告(2026)》显示,76.6%的受访青年表示自身婚恋观受到社交媒体不同程度的影响。当算法基于用户偏好持续投喂同类内容,原本多元的亲密关系叙事不断加固认知圈层,不少青年困在婚恋议题的信息茧房之中,既向往爱情,又不敢踏入亲密关系。算法时代,年轻人究竟该如何挣脱认知束缚,好好谈一场恋爱?



扫一扫,分享精彩内容

数据透视

62.2% 的受访者呼吁平台提供多元婚恋视角

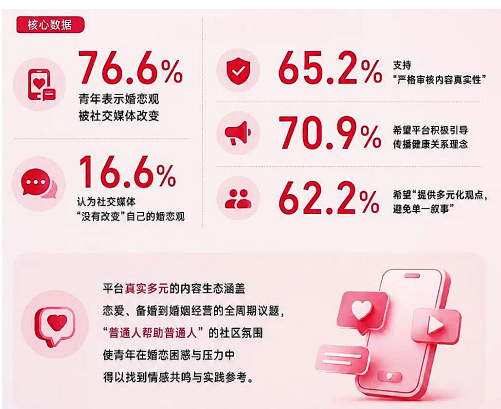
这份面向18-35岁青年发放的调研共回收有效样本2823份,其中女性受访者占多数,仅有16.6%的受访者认为社交媒体没有改变自身对婚恋的看法。调研勾勒出当代青年婚恋认知的整体转向:婚姻正从人生“必选项”逐步转为“可选项”,个体感受与自我价值被摆在更核心的位置,认知多元化、情感独立化成为普遍趋势。

但与之相伴的是认知的固化与撕裂:70.9%的受访青年期待平台引导健康的亲密关系理念,62.2%的受访者呼吁平台打破单一叙事,提供多元婚恋视角。

认知分化的背后,是社

交媒体算法分发逻辑的深层作用。中央团校学者刘彦、崔英豪在《观念何以转移:社交媒体婚恋话题对青年恋爱观的形塑路径研究——以小红书为例》的扎根理论研究中指出,截至2025年2月,仅小红书平台“婚姻”话题浏览量超183亿次,“恋爱”话题浏览量高达411亿次,婚恋内容流量体量远超多数消费类议题。

依托算法的分层推送机制,平台会针对不同用户画像定向输出差异化叙事:低龄用户更容易接触理想化恋爱模板,临近婚育阶段的青年则高频刷到彩礼纠纷、家庭矛盾类内容;女性用户更



多接收防御性“避雷”内容,男性用户更易接触恋爱策略、婚恋花销相关议题。这种“兴趣识别—同类推送”的闭环,持续为用户打造专属的“恋爱信息环境”。

研究同时指出,内容标签、评论区互动会进一步放大个体经验,让单一案例被感知为群体共性。而用户的情感阅历是关键变量:恋爱经验匮乏者更易全盘接受平台叙事,有充足现实恋爱经历的用户,则更能主动甄别内容中的营销倾向与叙事偏向。

专家支招

三步跳出信息茧房,谈一场落地的恋爱

“社交媒体对青年婚恋观的影响是深刻且结构性的。”长期从事家庭社会学研究的湘潭大学哲学与历史文化学院(碧泉书院)副教授邬欣言表示,婚恋观是社会环境、原生家庭、个体经验与媒介影响共同塑造的结果。进入数字时代,媒介的影响权重正在快速提升。在她看来,算法本身是中性的,它能放大焦虑,也能帮人精准找到同频的人,与其抱怨算法制造焦虑,不如反过来利用其精准推荐的特性,让它为脱单需求服务。

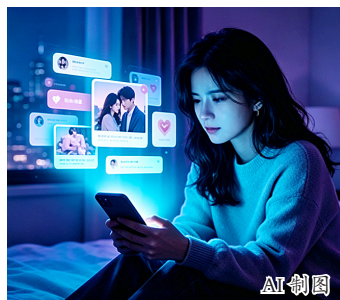
邬欣言建议,当青年在浏览社交媒体时,先建立一道基本的“信息防线”,多问自己几个问题,以此过滤掉大量情绪化、片面化的内容;同时,她表示,青年要提升独立思考能力,将系统性的知识输入作为根基,用体系化认知对冲算法的碎片化推送。

对于社交媒体的运营平台,邬欣言认为平台应当意识到婚恋话题的特殊性,可在婚恋类内容的分发逻辑中引入“社会成本评估”机制:也可在现有内容标签体系中增设“争议性议题”标识,对触发高对立互动的帖子启动人工复核流程,而非单纯依赖数据爬升自动扩大推荐范围。

目前社交媒体的算法治理仍偏重事后追责,但婚恋观的影响是长期、潜移默化的,事后补救远不如过程透明有效。因此,邬欣言表示,相关部门应当承担监管职责,要求平台定期公开婚恋类内容的算法推荐逻辑概要,使用户有权知道自己被推送的内容是如何被筛选和排序的。让大众理解、监督算法的工作模式,使算法从“黑箱”变成“工具箱”。

心理婚恋咨询师肖军从个体心理层面解读了算法影响婚恋观的内在机制。他表示,当代年轻人的婚恋认知起点很多来自社交平台,他们更看重情绪价值与个人情感体验,也更容易被碎片化的网络叙事影响判断。很多年轻人把算法推送的“流量样本”当成了“生活常态”,以此为参照建立婚恋观,必然会与现实脱节。

肖军给出三点认知修正方法:一是识别流量叙事标志,不要把博眼球的流量密码,直接内化为自身的择偶标准;二是压缩择偶标准至核心底线,把“满分伴侣要求”精简为2-3条不可动摇的核心底线,避免用完美模板筛选现实中的普通人;三是主动补充多元视角,用主动搜索替代被动投喂,先打破信息茧房,才能建立客观的婚恋认知。



AI制图

算法可以促成相遇,但无法替人经营亲密关系。肖军强调,真正的恋爱只能在真实相处中建立,线上脑补的完美滤镜,往往与真人存在巨大落差。他建议:设好线上聊天止损线,聊得顺畅就尽快约线下见面,避免聊得越久心理预期越高,见面落差越大;见面时放下“挑错”心态,不要拿着理想清单给对方打分,把对方当作普通朋友,感受两人相处的舒适度即可。

算法从来不是亲密关系的敌人。技术只是工具,恋爱的主动权,始终握在年轻人自己手里。

个案镜像

三名年轻人,三种不同算法

算法的影响从不是均质的。同一片信息流里,有人被焦虑裹挟,有人被预期困住,也有人主动握住了信息的主动权。三名不同年龄、不同情感状态的年轻人,呈现出算法与现实交织的三重切面。

21岁的小陈是在校大学生,每天花在抖音、微博上的时间约6小时。最初她的浏览内容集中在美妆、校园日常等领域,一次偶然点赞情侣短视频后,婚恋内容开始大规模涌入她的推荐页。

“一开始只觉得甜,看多了就慢慢有了参照。”小陈口中的参照,既有全网刷屏的“理想男友标准”,也有层出不穷的“婚恋踩坑指南”。浪漫叙事让她对亲密关系充满憧憬,避雷内容又让她对潜在风险充满警惕。两种极端感受交织下,她的择偶清单越列越长:情绪稳定、有责任心、懂得共情、原生家庭和睦……一条条标准筛下来,身边的男生似乎都不达标。

她并非没有过心动时

刻,但每次萌生好感,脑海里就会自动跳出刷到过的“反面案例”,下意识预判恋爱关系里的风险。至今,她仍未开启一段真正的恋爱。小陈的经历,正是研究中“低龄用户同时接收理想化恋爱与风险防御内容”的微观缩影——算法投喂的极端样本,正在悄悄拉高年轻群体对亲密关系的预期阈值,也抬高了他们踏入关系的心理门槛。

33岁的大刘在国企工作,有房有车,性格温和,在亲友眼中是条件不错的适婚对象。但最近领导介绍的相亲对象,他见了一面就婉拒了,理由是“对方有个正在上大学的弟弟”。

做出这个判断,大刘有自己的“依据”。他每天必刷各类法律博主的直播连线切片,有时还会蹲守完整直播。屏幕里不少男性网友求助彩礼纠纷、财产分割的案例,看多了,他慢慢形成了自己的判断:婚姻里的风险无处不在,稍有不慎就会“人财两空”。

“不是我计较,是网上这样的例子太多了。”大刘坦言,自己并非不想结婚,只是看多了负面案例后,对婚姻的成本与风险变得格外敏感。相亲时他会下意识评估对方的家庭条件、潜在负担,把感情之外的因素摆在了最前面。现实中,大刘并没有经历过失败的婚姻,也没有遭遇过财产纠纷,但算法持续推送的同类内容,让个案的风险感不断叠加,最终内化成了他自己的认知。这也对应了调研结论:缺乏现实亲密关系经验的群体,更容易被平台叙事左右判断。

和小陈、大刘不同,结婚3年的婉婉是社交媒体的“主动使用者”,而非被动接收者。

婉婉怀孕后辞去了工作。一开始她刷到大量“孕期丈夫缺位”“婆媳矛盾”的内容,越看越焦虑。但她没有陷在情绪里,而是把这些内容当成了沟通的参照。她会主动搜索孕期生理知识、丈夫参与育儿的方法,整理好发给丈夫老孙;待产包、婴儿用品的选购,她都拉着老孙一起商量,让他提前进入父亲的角色。面对要不要请婆婆照顾月子的问题,她没有直接争吵,而是把网上看到的代际育儿分歧、婆媳相处矛盾的分享发给老孙,和他沟通:“照顾孩子是我们两个人的责任,不能把本该我们承担的事,全推给老人。”

在她的主动引导下,老孙全程陪同产检,孩子出生后也主动学习育儿护理,没有把责任全部推给长辈。“网上的内容是镜子,不是标准答案。”在婉婉看来,社交媒体从来不是洪水猛兽,关键是使用者能不能守住自己的主体性,不被单一叙事带着走。