

教你三招

克服“相亲恐惧症”

眼看春节临近，对于很多单身大龄男女而言，自然少不了父母及其他亲戚长辈们的各种催婚与逼婚。不少大龄单身男女对于相亲这种方式还有抵触情绪，认为太过于功利，有点尴尬。其实，相亲是一种比较务实和快捷的情感交流模式。那么，如何才能克服相亲恐惧症呢？以下三个小妙招或许可以帮到你。



图 TP

态度最重要

端正相亲的态度，不要把相亲看得太沉重。有的大龄单身男女可能会把相亲这件原本很简单的事情搞得太过复杂，还没开始相亲，就已经背上了沉重的思想包袱和巨大的心理压力。其实，相亲没有那么恐怖。你不妨把相亲当成是认识异性朋友的一种方式与手段。当你放下一切顾虑，能够比

较轻松自如地出席相亲的场合，并把相亲对象当成是一个久未谋面的新朋友，然后相互找一些共同话题聊聊，也许相亲就不会显得太过尴尬与冷场。

不必在乎结果

不要把重点放在相亲的结果上，其实相亲的过程也是很有趣的。现代人总是喜欢追求结果，在感情方面也是如此。相亲其实就是认识异性朋友



图 TP

的一种方式，没必要把相亲想象得太过恐怖。也就是说，不必过分在乎相亲的结果。如果相亲成功了，彼此看对了眼，觉得双方在一起很开心很舒服很自在，那么皆大欢喜；万一相亲结果不尽如人意，彼此都没看上对方，或是有缘无分，那么也没关系，大不了今后不再相见便是，也没啥损失。所以，放下对于相亲的恐惧，放轻松，好好享受相亲的过程就好。

不想相亲就拒绝

如果实在不想相亲，那就拒绝好了，不必强求。退一万步来说，如果你觉得你内心的确还没有结婚的打算，所以相亲对你来说完全没必要，那么你可以坦然自若地选择拒绝，没必要为难自己，也让相亲对象觉得下不了台。当然，在说服父母的前提下，你要先说服自己。你要明白，

你到底想要一份怎样的感情。你是只想恋爱不想结婚，还是说你也渴望婚姻，只是当下现阶段你还没有做好步入婚姻的准备。如果你决定这辈子就一个人过，那么你就要做好一个人过一辈子的身心准备；如果你还想要婚姻，想要天伦之乐，那么你就应该好好谋划与准备，这种准备包括经济上的精神上的等等身心方面的准备。

家庭
恋爱角

信息真实·组织优秀·渠道立体·服务免费

相亲相爱

马尚龙

已经刊登了一年的“家庭爱情角”，是《新民晚报社区版》承办的浦东新区妇联的社会项目。

《新民晚报社区版》作为承办单位，联手浦东新区的两家优秀公益组织帼苑齐家青年交友组织和范本良公益红娘，着力于多层次、多渠道、高品质地关心、促成浦东适龄、大龄青年男女的恋爱和婚姻。

我们的项目是一个多层面立体化的平台。

第一个平台是《新民晚报社区版》。作为上海的一家主流媒体，拥有广大的读者，尤其是在社区，具有很大的影响力。我们宣传正确的价值观，发布由两家公益组织提供的活动信息和征婚名单，在读者中很快形成了被关注的热点。

第二个平台是两家婚恋交友公益组织的平台。两家组织对交友者和征婚者都有严格的验证经验措施，一家主要是传统的相亲，一家侧重于时尚的交友。两家组织通过本报的项目运作，拓展了自己的领域，提高了自己的声誉。

在这么一个多层次的平台中，真正的舞者，也是受益者，是广大的适龄、大龄男女青年。

在适龄、大龄男女青年已经成为社会民生现象，而各种婚恋网站的真实度受到广泛怀疑的时候，我们这个项目，通过资源的组合，三家组织合力形成了一个

既有可靠度、又有操作性、更有亲和力的公益平台，取得了1+1+1大于3的成绩。

其实这一个多层次的平台，还有一个最基础的平台，那就是浦东妇联。

浦东妇联，对于我们的项目，具有两个重要意义。第一个意义是，妇联的项目资金有效推动了相亲交友公益活动的开展。第二个意义是，妇联组织长期以来在民众心目中的优异口碑，使得我们的项目工作有了与生俱来的信誉度。

除了立体多层次的平台，我们项目的开展，还呈现出多渠道的吸引力。我们既有线下大型开放式活动，也有网站微信的线上交流。在宣传报道上，我们有网上的信息，便于年轻人获得，我们也有报纸的征婚讯息，便于家长们获得信息，这也是中国式恋爱的服务模式。

在最近举行的“浦东新区妇联项目化运作十年”论坛上，我代表我们项目做了发言，受到了广泛的关注，主要不是我发言精彩，而是我们的项目代表着民生的需求。

正因为我们的项目具有立体化、多层次、多渠道的综合优势，所以受到了青年男女以及他们家长的广泛关注，也促成了很多对青年男女恋爱的成功，使得我们项目有了更美好的前程。

征友信息

F20180101

女 1989 年 160cm 52kg 本科 月薪 5 千 沪籍 爱好：看书、旅游 要求：有房，有责任心，幽默。

F20180102

女 1988 年 155cm 48kg 硕士 法务 沪籍 爱好：看书、旅游 要求：上海户籍，本科。

F20180103

女 1981 年 163cm 53kg 本科 东航 员工 月薪 8 千 沪籍 爱好：狗狗 要求：善良体贴。

F20180104

女 1983 年 163cm 55kg 本科 IT 要求：沪籍，不胖。

以上信息由范本良公益红娘工作室提供

工作室博客：<http://blog.163.com/xyfanayi@126/>
每周二、四：021-50471838(下午 1~4 点)



G20180101

自我介绍：大家好，我叫森森，未婚，是 1980 年生的上海人，住在中国馆附近，目前在零售行业做主管，收入尚可。平时可以固定时间下班照顾家里。我家是知识分子家庭，有比较良好的家庭氛围。我想找一个能够照顾家庭成



员的身心健康，成熟的，能自我调控情绪的男人。1974~1982 年出生，有担当的对家庭对家人强烈的有责任心的，能力比较强，上海有房的，未婚或者是离异无孩的男人。

每月税后 6000~7000 元。我想先从普通朋友开始交往。

我的微信号：hu200126。

G20180102

俞先生 1962 年 170cm 68kg 高中 上海电器公司技术工程师 上海人 爱好：音乐、摄影 要求：38~47 周岁，高中及以上学历，未婚、离异未育都可接受，本地户籍。

G20180103

胡先生 1985 年 169cm 63kg 大专 翻译 上海户籍 爱好：旅游、烹饪、体育运动、摄影。财产情况：月收入 8000 元，有房，有车。要求：未婚、生育、外环内、不抽烟不喝酒。

以上信息由帼苑-齐家青年交友工作室提供
电话：021-51994557;18918317167(沈老师)



上海市浦东新区妇女联合会“2017 年度妇女儿童家庭服务项目”

上海市浦东新区妇女联合会官网：<http://fulian.pudong.gov.cn>



《新民晚报社区版》的官方网站是：xmwb.xinmin.cn/home/
想了解更多会员信息，可关注家庭恋爱角微信公众号(见右图)

