

婚嫁“减负”，让“想说爱你”更容易

本报记者 史志鹏

近年来，从中央到地方持续出台政策推进婚俗改革，不少地方已取得明显成效。如今，从集体婚礼、集体颁证，到旅行结婚、低碳婚礼，简约适度、文明节俭的婚俗理念正被越来越多年轻人接受，助力破除高价彩礼、大操大办、人情攀比等陋习。

办一场真正属于自己的婚礼

今年4月，重庆市垫江县牡丹水乡景区，来自川渝的18对新人身着中式礼服，诵读婚书、结发执手，在亲友和嘉宾的见证下许下相守一生的誓言。

“我们不想被高价彩礼和大操大办裹挟。”新人朱彦冰说，“这场集体婚礼很特别，传统文化韵味十足，能和爱人在这样的场合互相承诺，幸福而难忘！”

今年“五一”假期，陕西省宝鸡市的李文飞与爱人前往河南，开启筹划许久的新婚之旅。

为何选择旅行结婚？经济实惠是一大原因。传统婚礼成本有多高？不算不知道，一算吓一跳。李文飞算了笔细账：“拿婚宴来说，婚车、舞台、司仪、摄影、摄像等婚礼当天的必要花销，至少8万元。再加上酒席，一次婚宴的花费就要超10万元”。他认为，节省下来的钱，用在孝敬双方父母、过好婚后生活上更有意义。

长时间以来，办婚礼对新人而言是一种“甜蜜的负担”。谷雨数据发布的《结婚行业洞察白皮书》显示，年轻人办婚礼的平均花费达17.4万元，是新人双方月均收入的8.8倍，且42%的新人会在实际花费中超预期。在此背景下，集体婚礼、旅行结婚等新形式受到更多年轻人青睐。

传统婚礼中，有定婚期、订酒店、寻婚庆“四大金刚”（司仪、跟妆、摄影、摄像）、找婚车、拍婚纱照等一连串事宜；结婚当天，还有化妆、接亲、堵门、敬茶、迎亲、敬酒等一系列流程，这足以让新人疲惫不堪，不少新人坦言“在自己婚宴上连口饭也吃不上”。

现在，繁琐复杂的流程也被年轻人改创，玩出了新花样。

江苏省连云港市的刘新团谈起之前与爱人一同策

划的“公交迎亲”，难掩激动：“我们俩和十来位亲朋在车上唱歌、做游戏，一路欢声笑语，热热闹闹！”

浙江省杭州市盛女士的婚礼更简单，被称为“三无婚礼”，即无车队、无接亲、无伴郎伴娘。

“这样会不会缺乏仪式感？”

“我们也追求仪式感，特意设计了与亲友聊天和游戏环节，现在回想起来仍很美好！”盛女士说，“我想办一场真正属于自己的婚礼。”

“婚事简办、新办的流行，与当代年轻人婚礼观念发生变化有关。”江西省社会科学院社会学研究所研究员杨舸表示，年轻一代更注重个人体验、情感本身，不过多追求排场、面子。婚礼往往不再是向家族和社会交代的“任务”，而是自我表达和情感确认的载体，仪式感从“表演给亲友看”转为“两个人的独特记忆”。

首都经济贸易大学劳动经济学院教授姜全保表示，从中央到地方的政策倡导与制度支持，发挥了很好的示范引领作用。婚俗改革持续深入，移风易俗大力推广，高价彩礼、大操大办等陋习治理扎实开展，潜移默化地改变着人们的固有认知。

广东佛山顺德区一对新人免收份子钱，“红包折角即返还”引发社会热议；湖南一对新人，用简短的话致辞，以一句“开席”结束全部，广大网友纷纷叫好……“短视频、社交平台等对婚俗新风尚的广泛传播，也助力着文明节约婚俗理念的培育。”中国人民大学公共管理学院教授王从虎说。

婚俗改革需破解各类堵点

婚俗新风吹来的变化令人欣喜，但要全面落地，绝非一朝一夕之功。



▲ 今年5月20日，安徽省黄山市歙县徽州古城，新人参加“零彩礼·低彩礼”中式集体婚礼。
施亚磊摄（人民视觉）

日前，2026年全国铁路暑期运输正式启动。走进太原高铁公寓四层，一间十余平方米、挂着“叶子心情驿站”牌子的工作室内，列车长白坤正张贴新一期的“心情便利贴”。纸条上字迹各异：“今天被旅客吼了，委屈”“第一次单独值乘，腿抖”……

贴完最后一张，白坤转身对一旁的“心理援助者”何筱慧说：“这周约谈排满了，沙盘那边要盯好。”

何筱慧点头道：“上周那个总失眠的小姑娘，连续来了三次，昨天说睡踏实了。”

心情驿站的发起人叶子，是中国铁路太原局集团有限公司太原客运段动车车队的一名列车长，如今因休假暂离岗位，日常管理由同为驿站骨干的白坤接手。

沙盘、音乐耳机、画架和心理卡片等在驿站整齐摆放。对动车队乘务员而言，这里抚慰的，是心里那根紧绷的弦。

记者了解到，动车一队、二队女性乘务员占八成。面对日常较大的客运服务压力，她们时常有人失眠，或情绪低落。

2024年盛夏，6名考取心理咨询师资格的女列车长组成服务团队，由叶子牵头，成立了心情驿站，目的就是让职工的情绪有个“树洞”倾诉。

驿站成立之初并不顺利。头半个月，门上的预约二维码无人问津。叶子与团队主动出击，将心理疏导引入团体辅导活动。有人质疑：“这不就是做游戏吗？”但几轮活动下来，同事间的氛围明显融洽了，开始有人私下找叶子聊天。

转机出现在2025年春运。白坤回忆，深夜，动车二队一名年轻女乘务员临时抽调至新线路，由于高强度值乘和业务不熟练，在一次作业中失误导致被旅客投诉。退乘回到公寓后，她情绪崩溃，抱着枕头哭了好久。同事察觉异常，当晚便拨通了驿站的紧急热线。叶子连夜赶到，

暑运期间，为铁路人搭建『暖心桥』

本报记者 马睿珊

听她倾诉了两个多小时，并在后续半个月持续跟进疏导，帮她舒缓了情绪。

“从那儿以后，大家开始重新打量这间屋子。”白坤说。截至今年6月，驿站累计开展谈心谈话257人次，帮助职工疏导因投诉、人际、考核等引发的思想困惑。经后续跟踪，工作表现明显改善的占比超九成。

去年，一名列车员调入动车一队后，因不适应新线路节奏，接连被旅客投诉，情绪消沉。何筱慧引导他进行了3次曼陀罗减压绘画，并安排其参与团队协作游戏。“他的状态逐渐好转。今年端午假期，国铁太原局增开45.5对旅客列车，他主动申请值乘。在一次值乘中，面对情绪激动的旅客，他冷静处置，赢得了大家认可。”何筱慧回忆，事后，他发来信息：“树底下那个人，站起来了。”

叶子将这些案例一一记录。两年间，她和团队总结出一套“关系—情绪—行为”疏导法，为新入路青工、生育返岗女工、新晋列车长等不同群体定制了35个专属方案，形成典型案例148个。

“我们不是专业医生，但我们是同事，更是战友。大伙儿心里难受时，有个地方能待一会儿，调整好情绪后，能更好服务广大旅客。”何筱慧说。

今年暑运开启前，6名“心理援助者”开设了“解压角”——无需预约，退乘归来随时可进来坐坐，画上几笔、摆弄沙盘、听首曲子，或只是趴桌上小憩片刻。她们还制作了“解压小贴士”，内容涵盖班前焦虑疏导、投诉后心态平复、连续值乘状态调整等。

“暑运繁忙，可能连委屈也顾不上倾诉，搭建‘暖心桥’的意义，就是在此时此地，走过去，接住那些没说出口的话。叶子虽然休假，但这间屋子的灯，每天都会亮着。”白坤说。

（张城君参与采写）



▲ 今年5月20日，四川省广安市广安区大龙镇浔桐江南度假区草坪上，参加集体婚礼的新人展示刚刚领到的结婚证。

张 晓摄
（人民视觉）



▲ 今年3月22日，江西省赣州市章贡区，一对新人租用新能源公交车作为婚车，开启幸福之旅。

胡江涛摄
（人民视觉）

治理陋习需因地制宜、系统施策

治理婚俗陋习，还需常抓不懈、系统施策、刚柔并济。

姜全保认为，从源头治理，就要在深刻认识社会民情和文化背景的基础上，重视陋习背后的发展问题。要进一步推动就业、医疗卫生等公共服务均衡化，不断缩小城乡差距，健全农村养老保障体系，降低农村对婚嫁保障养老的依赖。

王从虎建议进一步完善公共服务，优化服务供给。可常态化举办集体婚礼和集体颁证仪式，实践中的“新风堂”“户外颁证点”等，实质是将“私人婚礼”转换为“社区公共生活”，既体面也省钱。

杨舸表示，应发挥“关键人物”的示范效应。党员干部要在摒弃陋习、倡导新风方面起模范带头作用，注重发挥当地道德模范、红白理事会负责人、乡贤能人等群体在婚嫁活动中的示范作用，以日常浸润的方式把新风尚带到群众中去，形成抵制婚俗陋习的合力。

奖惩分明，把“软倡议”变为“硬约束+真激励”。杨舸建议赋予村规民约实质性约束力，如与村集体分红、产业发展福利、评优评先挂钩，让践行婚俗新风家庭获利、违规者受限。姜全保也表示，对践行新婚俗家庭在创业贷款、公益性岗位招聘、技能培训、子女入学等方面给予倾斜。

针对跨区域治理困境，今年中央一号文件提出“持续整治农村高额彩礼，加强省际毗邻地区联动治理”。姜全保表示，要逐步建立跨区域信息互通和纠纷联动机制，加强考核联动，将婚俗改革纳入乡村振兴、精神文明建设等考核体系，形成“省级大循环+县域小循环”协作格局。

当前，城乡、区域婚俗差异较大，如东部城市面临更多的是婚礼消费升级，中西部和部分农村地区更突出的是彩礼和人情负担。受访专家均强调，治理婚俗陋习要因地制宜，不搞“一刀切”。城市可侧重推广集体婚礼、旅行结婚及小而美的婚礼；县城可着重规范婚庆市场和酒店价格；农村仍要重点整治高价彩礼、大操大办与人情攀比。



▲ 江苏省宿迁经济技术开发区黄河街道泰和社区“暖心驿站”，志愿者为户外劳动者送上西瓜、绿豆汤等“防暑降温大礼包”。
徐江海摄（人民视觉）

► 重庆市高新区虎溪街道学雅社区“友好驿站”，社区志愿者向环卫工人送矿泉水。
孙凯芳摄（人民视觉）



夏日送清凉