从“必选项”到“可选项”

当代中国社会恋爱、婚姻与家庭的转型逻辑

——基于民政统计、人口普查与青年婚恋观调查的分析

摘要：

21 世纪第三个十年，中国社会的婚恋与家庭正经历一场静默却深刻的结构性转型。结婚登记数在 2013 年触及 1346.9 万对的历史峰值后持续下行，2024 年降至 610.6 万对，2025 年因婚姻登记“全国通办”等政策效应回升至 676.5 万对，但 2026 年上半年再度同比下降 7.46%，表明短期政策红利并未逆转长期趋势。与此同时，平均初婚年龄（男女合计）从 2010 年的 24.89 岁推迟至 2020 年的 28.67 岁；分性别看，男性从 25.75 岁升至 2025 年的 30.4 岁，女性从 24.00 岁升至 28.6 岁。家庭户均规模降至 2.52 人，一人户占比突破 25%，单身成年人口规模逼近 3 亿。本文以“恋爱—婚姻—家庭”为分析链条，整合第二次人口转变理论、婚姻去制度化理论与个体化理论，结合民政部统计公报、第七次全国人口普查数据及 2025 年北京市未婚青年婚恋观调查（N=3939）等实证材料，考察三重转型的表现形态、生成机制与社会后果。研究发现：当代青年并未大规模退出亲密关系领域，明确拒绝婚姻者仅占 8.2%，真正的变化在于婚姻从“到年龄即进入”的自动触发机制，转变为需要单独评估的“条件进入”；青年在婚姻选择个体化而照料责任仍高度家庭化的结构张力下，形成了以风险评估与成本控制为核心的“风险管理型婚育观”。经济门槛高企、教育年限延长、性别结构错配与数字媒介的负面渲染，共同构成了婚姻形成的四重阻力。本文主张，应对之道不在于道德劝诫或降低标准，而在于将政策链条从“鼓励生育”前移至“支持婚姻”，通过经济减负、制度保障、文化引导与社会支持四位一体的路径，重建婚姻与家庭的吸引力。

关键词：初婚年龄；婚姻去制度化；个体化；风险管理型婚育观；单身社会；家庭转型

一、引言：一条正在松动的制度链条

在中国社会，“婚姻—家庭—生育”构成了一条具有高度韧性的制度序列。与西方社会非婚生育已相当普遍不同，中国的生育行为仍高度绑定在婚姻框架之内，婚姻是进入家庭的制度化通道，家庭则是人口再生产的基本单元。因此，理解中国的低生育率，首先需要理解婚姻行为的变化。

然而，这条制度序列的第一环正在明显松动。2013 年，全国结婚登记达到 1346.9 万对的历史峰值；此后持续下降，2024 年降至 610.6 万对，较上年减少约 157.4 万对，降幅达 20.5%[1][2]。2025 年，这一数字回升至 676.5 万对，同比增长 10.8%，结婚率回升至 4.8‰[1]。但最新数据显示，2026 年上半年全国结婚登记 327.5 万对，同比减少 26.4 万对，降幅 7.46%，同期离婚登记 138.3 万对，离结比升至 42.2%[3]。这种“短期回升、长期下行”的曲线，构成了理解当代婚恋家庭变迁的基本张力。值得强调的是，2026 年上半年的再度下滑具有特殊的诊断意义：它出现在婚姻登记全国通办实施满一年、多地结婚激励政策密集落地之后，说明政策刺激的短期效应已经消退，被提前透支的登记需求反而加剧了此后的回落。换言之，制度便利可以压缩登记的摩擦成本，却无法改变婚姻形成的意愿基础。

与登记数下降并行的，是初婚年龄的系统性推迟、家庭户规模的持续收缩，以及独居人口的历史性膨胀。这些变化既不是简单的“观念西化”，也不是单纯的“经济压力”，而是现代化进程中结构条件、文化观念与制度安排三者错位叠加的产物。本文试图回答三个问题：当代青年的恋爱、结婚与家庭行为究竟发生了怎样的变化？这些变化的生成机制是什么？社会应当如何回应？

二、数据图景：婚恋家庭结构的四重变迁

（一）结婚登记：短期回升与长期下行的叠加

从时间序列看，结婚登记数的变化呈现出明显的“政策扰动—趋势回归”特征。2025 年的回升主要有三重推力：其一，2025 年 5 月 10 日新修订的《婚姻登记条例》正式实施，婚姻登记地域限制取消，新人领证不再受户籍地限制，实现全国通办。截至 2026 年 5 月 10 日，各地共办理“全国通办”68.2 万件，其中结婚登记 50.7 万对[4]。其二，部分地区推出物质激励，如山西吕梁对双方均为初次登记且女方 35 周岁

及以下的夫妇给予 1500 元奖励，三亚对结婚登记新人发放 5000 元婚庆消费券，杭州、宁波等地发放结婚消费券[4]。其三，疫情期间被推迟的登记需求在此后集中释放，形成补偿性回升。

但这些推力具有明显的一次性特征。2026 年上半年登记数再度下滑 7.46%，说明当政策效应释放、补偿需求消化之后，长期下行的趋势并未被逆转。从更长的时间跨度看，结婚登记数从 2013 年的 1346.9 万对降至 2025 年的 676 万对，十余年间规模近乎腰斩。

（二）初婚年龄：一场持续三十年的系统性推迟

初婚年龄的推迟是晚婚化最直观的指标。根据第七次全国人口普查数据，全国平均初婚年龄从 2010 年的 24.89 岁上升至 2020 年的 28.67 岁，十年间推迟近 4 岁；其中男性从 25.75 岁推迟至 29.38 岁，女性从 24.00 岁推迟至 27.95 岁[5]。而据 2026 年公布的测算，2025 年全国男性平均初婚年龄已达 30.4 岁、女性 28.6 岁，与 2010 年相比分别推迟约 5 岁与 5.4 岁[6]。从更长的历史跨度观察，1990 年全国平均初婚年龄仅为 22.87 岁，三十余年间提高了 5.8 岁以上。

从年龄结构看，25—29 岁仍是结婚主力。2025 年该年龄段结婚人数为 499 万人，占比 36.88%，自 2013 年起连续 13 年成为占比最高的年龄段；30—34 岁位居第二，占比 21.4%；25—34 岁合计占比 58.3%[1]。与此同时，未婚率大幅上升：《中国人口和就业统计年鉴 2025》显示，2024 年我国 30—34 岁青年未婚率为 20.67%，较 2010 年的 9.02%上升一倍有余；25—29 岁年龄段未婚率高达 54.70%，到 30 岁仍有 31.26%[7]。

队列视角更能揭示这一变化的代际性质。基于 CGSS 数据的分析表明，1958 年至 1978 年间出生的队列已婚概率高于队列均值，而 1980 年后出生的队列已婚概率持续走低。按 5 岁组划分，1986—1990 年出生队列在 30 岁时的累计结婚人数占比为 44.96%，而 1961—1965 年队列同一指标高达 85.44%，降幅超过 40 个百分点[8]。这意味着晚婚化并非某一特定年龄段的暂时现象，而是代际更替推动的结构性转型，且终身不婚比例可能随队列推移而上升。

（三）家庭形态：小型化、独居化与单身社会

家庭户规模正在经历历史性收缩。国家统计局 2025 年全国 1%人口抽样调查显示，我国家庭户平均人口已降至 2.52 人，较十年前的 3.1 人明显回落[9]。一人户数量的增长更为迅猛：2010 年人口普查时超过 5839 万户，占家庭总数 14.53%；到 2020 年已超过 1.25 亿户，占比升至 25.39%[10]。据 2026 年初的测算，全国单身成年人口达 2.82 亿，占成年人口 25.1%，一人户家庭数量超 1.25 亿户，一线城市独居比例超过 30%[3][11]。贝壳研究院《新独居时代报告》预测，到 2030 年国内独居人口规模将攀升至 1.5 亿至 2 亿，独居率超过 30%[11]。

作为对照，这一现象并非中国独有。韩国单人家庭已占全部家庭的 36%，日本 2020 年这一比例为 38%，东京的单人家庭比例已超过一半。但中国的特殊性在于：其一，转变速度极快，2000 年时单人家庭比例还只有 3%；其二，独生子女政策塑造的数代人口缺乏兄弟姐妹与庞大的亲属网络；其三，婚姻与生育的高度绑定，使得家庭形态的收缩直接传导为人口再生产的收缩[12]。

（四）离结比：婚姻稳定性的持续弱化

2025 年，全国依法办理离婚手续 393.7 万对，其中民政部门登记离婚 274.4 万对，法院判决、调解离婚 119.4 万对，离婚率为 2.8‰[1]。2021 年起施行的离婚冷静期制度，确实压低了协议离婚的登记数量，但诉讼离婚与分居人数随之抬头。2026 年上半年离结比升至 42.2%，相当于每 2.4 对结婚对应约 1 对离婚[3]。制度的手能够约束登记行为，却难以按住底层偏好的改变。

三、恋爱：亲密关系的“去制度化”与观望心态

（一）观念层面：婚姻仍是期待，但不再是自动触发

一个广为流传的判断是“年轻人不想结婚了”。但实证数据并不支持这一简单结论。2025 年北京市未婚青年婚恋观调查访问了 3939 名 20—40 岁未婚青年（工作地或居住地至少一端位于北京海淀区），结果显示：49.7%的受访者表示“打算结婚”，42.1%选择“顺其自然”，明确表示“不打算结婚”的仅占 8.2%[13]。在婚姻价值认同方面，持“稳健认同”或“高度认同”者合计占 68.6%，另有 21.0%主要认可婚姻提供的情感价值，真正对婚姻各方面价值都持较低认同的只有 10.4%[13]。

这意味着，关键变化不在于“拒绝婚姻”，而在于“延迟决定”。婚姻的社会正当性仍然存在，但“到年龄即进入”的自动触发机制明显松动。婚姻从“人生必经阶段”转变为“个体自主选择的结果”，相当一部分青年滑入“顺其自然”的中间状态——既未排除未来结婚的可能，也未形成明确的结婚计划。2021 年中国大学生婚育观调查同样显示，43.81%的大学生不认同“婚姻是人生必经阶段”[8]。

（二）实践层面：社交半径收缩与数字媒介的悖论

城市化把年轻人从熟人社会连根拔起。在老家，亲属邻里的社交网络天然充当着“婚介所”；而在大城市，青年的社交半径收缩到公司、出租屋与偶尔的健身房。调研显示，30.53%的单身人群表示繁重工作与频繁加班挤压了社交时间[14]。在“996”与“内卷”成为常态的职场生态下，通勤与加班占据了一天中的大部分可支配时段，年轻人并非不想认识人，而是下班后已无余力社交——恋爱在物理意义上缺少发生的时间与空间。

数字媒介填补了渠道缺口，却带来了新的悖论。一方面，社交软件与婚恋平台大幅降低了相识的成本，2026 年婚介行业规模已达 446 亿元，增速超过 21%[11]；另一方面，线上社交带来选择过载、信任薄弱与攀比焦虑，难以沉淀稳定而真诚的亲密关系。更值得注意的是，互联网上的负面婚恋信息会显著降低青年的结婚意愿[13]。短视频与社交平台的流量逻辑偏爱制造焦虑与对立，“恐婚恐育”“不婚不育保平安”等话语通过信息茧房效应放大了个体焦虑，消解了部分青年走进婚姻的勇气。

（三）性别视角的分化：女性的“观望”与男性的“渴望”

同一调查揭示了鲜明的性别差异：20—29 岁与 30—40 岁男性中，“打算结婚”的比例分别为 60.2%与 54.2%；而同龄女性在两个年龄组中都只有约 39%[13]。但值得注意的是，女性并未大规模转向明确不婚，而是更多地滑进“顺其自然”——两性在明确不婚的比例上相差并不大。也就是说，女性更低的结婚意愿，主要表现为对婚姻更加观望，而非直接拒绝婚姻。

这一分化有着深层的结构性根源。过去婚姻对女性而言是一张经济安全网，是获取稳定生活与社会身份的重要依托。而当下的城市女性受教育程度、职业能力与收入水平显著提升，多数可以凭借自身能力完成生活置业、消费规划与养老储备，不再需要通过婚姻换取生存保障。婚姻的物质依附属性彻底弱化后，女性的择偶标准自然从“能不能养我”转向“能不能懂我”，更追求三观契合、精神共鸣与情绪价值，不愿为年龄妥协、将就度日。与此同时，家务劳动、育儿陪伴、情绪维系等隐性责任在家庭内部仍较多由女性承担，职场中女性也更容易承受婚育带来的发展影响。相较于婚姻带来的有限增益，女性需要承担的时间、精力与职业成本更高，这使越来越多独立女性对婚姻保持审慎。

四、婚姻：从“制度进入”到“风险管理”

（一）经济门槛：住房、彩礼与育儿成本的三重叠加

婚姻成本的持续攀升构成了晚婚化最直接的经济门槛。在城镇地区，住房成本是婚姻形成的核心障碍。2025 年北京房价收入比达 28:1，青年在就业初期的收入水平与房价之间存在系统性落差[15]。据多家机构综合测算，一线城市一套完整的婚育启动成本（含婚房首付、婚礼等）普遍在 150 万至 200 万元之间[16]。购房年龄因此被动推迟：80 后首次购房平均年龄超 28 岁，90 后超 30 岁，00 后预计超 33 岁；一线城市首次购房平均年龄达 36.9 岁[17]。

在农村地区，高额彩礼与婚房支出叠加，形成“一次性冲击”式的婚姻成本。农村地区整套结婚流程平均花费达 33 万元，三四线城市普遍五六十万元[18]。高额彩礼通过经济门槛排斥、家庭代际责任捆绑与村庄舆论评价三重结构压力，使部分农

村男性青年选择退缩型、延迟型的不婚路径。而后续的育儿成本更为持久：养育一个孩子至大学毕业平均耗费 68 万元[19]。

（二）时间挤压：教育年限延长与职场内卷

高等教育的快速普及是初婚年龄推迟的首要结构性力量。1999 年大学扩招以来，高等教育毛入学率从 9.8%提升至 60%以上，大量年轻人在校时间的延长直接推迟了其进入婚姻市场的时间点。研究表明，大学扩招使个体初婚年龄平均推迟了 1.28 岁[8]。本科毕业 22 岁，硕士 25—27 岁，博士或海外深造接近 30 岁才进入职场稳定期——等事业刚起步，就已错过传统意义上的“最佳婚育窗口”。

职场压力进一步压缩了婚恋的时间与精力空间。高强度加班吞噬私人时间，35 岁职场门槛与裁员风险加剧了职业不稳定感。调查显示，56.2%的年轻人表示职业不稳定就不会考虑婚育[20]。女性更面临隐性的“生育惩罚”，部分企业对未婚女性晋升持保守态度，“生”与“升”之间的冲突被制度性地放大。教育年限延长与职场内卷构成了双重的时间挤压，使婚姻被不断推后。

（三）“风险管理型婚育观”：一个整合性解释

穆光宗基于北京大学 2025 年中国九省（市）女性婚育状况调查，提出“风险管理型婚育观”来概括当代青年的婚育逻辑：在婚姻选择个体化而责任仍高度家庭化的结构条件下，青年在制度进入前进行风险评估与成本控制的决策逻辑[21]。这一模型包含四个层面：在观念层面，婚姻必然性认同弱化，但婚姻机制仍相对稳定，“到年龄即进入”的自动触发机制松动；在策略层面，进入婚姻仍强调物质经济保障，“嫁得好”“依附式婚姻”观念认同度降低，但彩礼与住房要求的认同度并不低，体现风险补偿意识增强；在行为层面，呈现生育延迟与数量收缩，行为选择趋于风险规避；在结构层面，责任高度家庭化、社会化分担不足，风险主要由个体承担。

这一概括的洞见在于：它同时解释了青年的“不拒绝”与“不行动”。青年并未退出亲密关系领域，但婚姻不再被视为恋爱的自然延续，而成为需要单独评估的制度选择；婚姻进入的标准并未降低，反而在价值契合与关系质量方面保持高要求，婚姻由“阶段安排”转向“条件进入”。情感标准与制度条件呈并存关系——既要“懂我”，也要“有房”。

（四）结构性错配：性别比、教育结构与择偶梯度

除了成本与观念，婚姻市场本身存在深刻的结构性错配。首先是性别比失衡：20 至 35 岁适婚年龄段平均性别比超过 110，即每 100 名女性对应 110 名以上男性，男性数量明显多于女性[6]。其次是教育结构的反转：40 岁以下大学及以上学历女性数量已多于男性，2024 年普通本科招生人数中女生占比超过 60%[6][22]。这与传统的“男高女低”婚配模式相悖。

在“上迁婚”的传统惯性下，女性倾向选择条件持平或优于自己的伴侣，这压缩了高学历女性的向上择偶空间；而高学历男性在婚姻市场中的竞争力相对增强。其结果是“婚姻挤压”在城乡两个方向同时发生：城市呈现“优质女性过剩”，农村与欠发达地区则有大量男性面临客观的择偶困难。这两个群体面临的是处境完全不同的两种困境，不能混为一谈。

此外，婚姻市场存在“机会窗口”效应：婚姻匹配有一个关键年龄段，错过后匹配难度急剧上升。这使得初婚年龄的推迟具有自我强化的特征——推迟本身会进一步降低结婚的概率。

五、家庭：形态收缩与功能重构

（一）从扩展家庭到核心家庭再到单人家庭

家庭形态的演变遵循着现代化理论的经典路径。古德（W. J. Goode）在《世界革命与家庭模式》中指出，工业化与城市化会瓦解扩大家庭，代之以夫妇式核心家庭[23]。中国正在经历这一过程的第二阶段——从核心家庭进一步向单人家庭、丁克家庭、单亲家庭等多元形态分化。家庭户均规模从 3.1 人降至 2.52 人，一人户占比突破 25%，标志着单人家庭已成为与核心家庭并列的重要家庭形态。

（二）独居社会与单身经济的崛起

独居不再意味着“凑合活着”。城市提供了前所未有的独居友好基础设施：外卖 30 分钟送达、智能门锁免带钥匙、家政平台随叫随到、宠物陪伴消解孤独。一个人生活可以活得相当体面。围绕这一人群形成了庞大的“单身经济”：据摩根大通等机构测算，涵盖吃穿住行及休闲娱乐的单身经济市场规模已逼近 10 万亿元，占社会消费品零售总额接近 20%[16]。其中，一人食市场规模约 1.8 万亿元，年复合增长率 15.3%[9]；城镇宠物市场规模突破 3100 亿元；AI 情感陪伴市场规模接近 40 亿元，预计 2028 年可达近 600 亿元[11]。

单身经济的意义不仅在于商业，更在于它反向降低了“必须找人搭伙”的紧迫感。当一个人也能获得便捷、舒适、可控的生活，婚姻的“实用性”便大幅下降，而其情感与精神属性则被提到前所未有的高度。这构成了婚姻“性价比”被重估的物质基础。

（三）家庭功能的双向转移

家庭正在经历功能的重新定位。一方面，功能向外转移给制度：社会保障覆盖率持续提升，商业保险品类丰富，社区养老服务逐步铺开，养老的答案正在从“靠子女”变成“靠制度”，这削弱了家庭的传统兜底功能，也间接降低了“必须结婚”的紧迫感。另一方面，功能向内聚焦于情感：家庭从生产—生育—保障的共同体，转变为情感支持与生活质量的生活共同体。婚姻的功能定位从“家族延续的工具”转向“情感支持的载体”，婚育价值从“家族本位”转向“发展赋能”[7]。

（四）代际关系：催婚松动与代际依赖并存

代际关系呈现出看似矛盾的双重面向。一方面，父母的催婚压力在减弱。70 后父母对子女不婚不育的接受度从 2015 年的 18.3%升至 2025 年的 56.7%[20]——他们亲眼目睹了房价飙升与工作压力增大的现实，更能体谅子女的难处。传统家庭与亲属对年轻人婚姻的“催婚”功能因此被削弱，晚婚化的文化阻力随之降低。另一方面，代际依赖却在某些方面加深：掏空“六个钱包”凑首付、父母进城帮带孙辈，意味着家庭资源仍在向下集中流动。

1. “下行式家庭主义”：资源下移与权威下沉

阎云翔用“下行式家庭主义”（descending familism）来描述这一悖论：当代中国家庭的重心已从纵向的祖先祭祀与赡养长辈，转移到了对孙辈的养育与资源投入上[29]。家庭的“主义”并未消解，但其指向发生了根本的颠倒——不再是子女为父母牺牲，而是父母（乃至祖父母）为子女及其后代倾尽所有。这一概念解释了为何“催婚”松动而“托底”加强：父母放弃的是对子女婚姻时点与对象的规范权，保留并强化的是对子女生活质量的资源责任。

从代际资源传递的视角看，“观念上放手、经济上托底”并非矛盾，而是同一逻辑的两面。当婚姻从家族事务变为个人事务，父母便失去了干预的合法性，却也因此更难以卸下支持的义务——因为子女面临的婚育门槛（房价、育儿成本）恰恰是父辈无法凭个人努力化解的结构性难题。代际资源传递由此成为一种代际风险共担机制：家庭在婚姻市场的高门槛面前，自发组织起跨代的资源动员。

2. 托底的悖论与代际张力

但这种托底内含一个深刻的悖论：父母的经济支持在降低子女婚育门槛的同时，也强化了代际介入的合理性——出资往往伴随着话语权，“出钱的人有权过问”成为新的家庭伦理。此外，托底能力本身是不平等的，它取决于父辈的财富积累与房产状况。这意味着婚姻的门槛在代际之间被重新分配：有托底能力的家庭，子女仍可较早成婚；无托底能力的家庭，子女则被推向更长的等待。家庭由此不再是抵御市场风险的缓冲器，而成为阶层差异的传送带。

六、理论解释：多维视角的整合

（一）第二次人口转变与婚姻去制度化

莱思泰赫（R. Lesthaeghe）提出的“第二次人口转变”理论，将 20 世纪后半叶以来欧洲的人口变化概括为从“量的追求”转向“质的追求”：生育率降至更替水平以下，婚姻不再是成年生活的必然起点，同居、非婚生育、晚育与多元家庭形态兴起，其文化内核是个体主义价值观与自我实现的优先性[24]。切林（A. J. Cherlin）进一步发展了“婚姻去制度化”的概念，指出婚姻从社会唯一的合法伴侣关系模式，转变为多种可接受模式之一——婚姻的社会规范约束力减弱，日益成为个体通过协商、选择与自我调适所构建的关系形态[25]。

但需要警惕的是，中国的婚姻变化并不完全遵循“去制度化”路径。第二次人口转变理论的制度预设与中国情境存在差异：中国的婚姻依然与生育高度绑定，非婚生育比例极低，婚姻的社会正当性仍然稳固。更贴近事实的判断是——青年并非在否定婚姻制度，而是在婚姻仍然重要、但进入婚姻的现实条件变得复杂的处境下，逐渐步入等待、观望和不确定的状态[13]。这是一种“延迟的制度进入”，而非“制度的退出”。

（二）个体化理论与“纯粹关系”

贝克（U. Beck）的个体化理论指出，现代社会正在从“标准人生”转向“自选人生”：个体从传统的阶级、家庭、性别角色中脱嵌，必须自己规划、组装并承担自己的人生[26]。吉登斯（A. Giddens）则以“纯粹关系”（pure relationship）描述现代亲密关系的形态——关系不再因外部的经济需要或社会义务而维系，而是因关系自身所提供的满足而存在，因而在原则上可以随时解除[27]。这两条理论线索共同指向一个结论：当婚姻被重新定义为“自我选择”和“自我决定”的个人事务，它就必然要经受“值不值得”的持续拷问。

中国情境的特殊之处在于一种错位：选择的个体化进程较快，而责任的家庭化格局变化较慢。青年在是否结婚、何时结婚、与谁结婚上获得了前所未有的自主权，但一旦进入婚姻，育儿与养老的照料责任仍高度由家庭承担，且家庭内部分配

存在明显的性别差异[21]。这种“个体化选择—家庭化责任”的结构性张力，正是“风险管理型婚育观”得以形成的深层土壤。

（三）女性主义视角与物质基础

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中指出，婚姻形式与生产方式相挂钩，一夫一妻制并非人类的本能设定，而是特定历史阶段的产物[28]。这一视角提醒我们：婚姻形态的变化，需要从女性经济地位的变化中寻找根源。中国女性的劳动参与率在全球主要经济体中名列前茅，高等教育毛入学率女性已超过男性。当女性不再需要通过婚姻获取生存保障，婚姻对女性的“必要性”便大幅下降，而对其“质量”的要求则显著上升。这不是“挑剔”，而是议价能力与退出能力的提升。

1. 从“经济剥削”到“情感劳动”的不平等

但恩格斯的框架主要立足于工业化初期的物质生产，对当代家庭内部的非物质不平等解释力有限。霍克希尔德（A. R. Hochschild）提出的“第二轮班”（the second shift）概念恰好补上了这一环：职业女性在结束有偿劳动之后，仍需承担第二轮的家务与育儿劳动，而这一轮劳动在统计上不可见、在报酬上不被承认[30]。

情感劳动（emotional labor）的视角进一步深化了这一分析。除了体力性的家务，家庭中还存在着大量的情绪维系工作——记住家庭成员的日程与偏好、察觉并安抚伴侣的情绪、维系亲属网络的礼尚往来、为孩子规划教育路径。这类“操心”具有三个特征：一是不可见，因为它发生时往往不产生可观察的产出；二是不可转移，因为它高度依赖特定的关系知识与情感投入；三是不可退出，因为一旦中断，家庭运转会立即出现可见的故障。调查中女性表现出的更审慎婚恋态度，正与她们对这类隐性成本的预期直接相关。

2. “操心”的性别化与婚姻的性别化收益

由此可以理解一个重要现象：为何在同等教育程度与收入水平下，女性的结婚意愿仍显著低于男性。答案在于婚姻对两性的“收益结构”并不对称。对男性而言，婚姻往往意味着获得稳定的生活照料与情感支持；对女性而言，婚姻则更可能意味着新增一份第二轮班与情感劳动的管理责任。当婚姻的收益在性别间分配不均，而女性又已具备独立生活的能力时，审慎就成为最合理的反应。本文第四部分所引数

据中女性“打算结婚”比例仅为 39%、而同龄男性超过 54%，正是这一不对称的直接映射。

这也提示出政策设计的关键：若不改变家庭内部的性别分工，单纯的经济补贴可能被家庭内部的既有格局所吸收，甚至强化女性的传统角色。真正的生育友好，必须同时是性别友好。

（四）结构—文化二元框架

围绕青年婚育审慎化现象，学界形成了价值观念视角、现实处境视角、代际文化视角等多条解释路径，但单一视角均有局限。价值观念视角难以解释婚姻质量标准为何居高不下、资源条件为何深度影响决策；现实处境视角则容易将现象误读为纯粹的功利化，忽略了依附性认同并未增强、收入差异主要影响生育时点而非生育意愿的事实[21]。

因此，本文主张采用结构—文化的二元整合框架：结构性力量（经济成本、人口结构、教育扩张、劳动力市场状况）设定了婚姻形成的客观门槛与机会结构；文化性力量（个体主义、性别平等意识、网络舆论）重塑了婚姻的主观意义与评价标尺。二者并非简单叠加，而是相互强化——高成本使观望成为理性，而个体化的意义框架又为观望提供了正当性。唯有同时把握这两条线索，才能解释为何“想结婚的人仍占多数，结婚的人却越来越少”。

七、社会影响与潜在风险

（一）人口再生产的持续收缩

由于中国的婚姻与生育高度绑定，结婚率的下降会直接传导为生育率的下降。2025 年，全国出生人口降至 792 万人，出生率仅为 5.63‰，创 1949 年以来的最低纪录[7]。生育水平比生育意愿更低，且这一缺口还在持续扩大：2021 年国家卫生健康委调查显示，育龄妇女平均打算生育子女数为 1.64 个，低于 2017 年的 1.76 个与 2019 年的 1.73 个[7]。初婚年龄的推迟直接压缩了有效生育窗口，而婚姻形成难度的上升则使大量生育意愿根本无法落地。

（二）消费结构与社会心态的重构

单身群体正在成为内需增长的重要支撑。与“单身拖累经济”的直觉相反，单身群体没有家庭与伴侣带来的经济负担，除衣食住行的必需性消费外，更关注自身的精神需求，表现为“体验式消费”与“为兴趣爱好买单”。自我提升类消费占比提升，单身群体更倾向于在教育培训、健身运动等方面进行自我投资。这一转变正在推动国内消费市场从“家庭单位”向“个体单位”重构。

（三）养老与照料体系的压力

家庭小型化与独居化直接冲击传统的家庭养老功能。数据显示，城乡空巢老人占比达 59.7%，总量超过 1.8 亿；60 岁以上独居老人单人户约 3800 万户[11]。当家庭规模缩小、居住分散化，而社会化养老与照料服务尚未完全接盘时，中间会出现一个明显的照料缺口。这一缺口在独居青年步入老年后将进一步扩大。

（四）婚姻的阶层分化

值得警惕的另一个趋势是婚姻的阶层分化。在高等教育普及与城市化的双重作用下，婚姻正在从一种“普遍经历”变成某种“需要条件的能力”。受教育程度较高、收入稳定的群体虽普遍晚婚，但最终成婚的概率相对较高；而低学历、低收入群体——尤其是欠发达地区的男性——则面临客观的婚姻挤压，他们并非不想结婚，而是结构性失衡使其难以成婚。与此同时，高学历女性的终身不婚规模也在增长。这意

味着，单身群体内部存在巨大的异质性：一线城市高学历单身女性的“主动选择”，与农村男性的“被动排斥”，是两个完全不同的故事，政策回应也应当是差异化的。

八、应对路径：从“劝婚”到“支持婚姻”

（一）经济减负：把政策链条向前延伸

应对晚婚化的政策链条，应从“鼓励生育”前移至“支持婚姻”。在住房保障层面，应将青年婚房需求纳入保障性租赁住房、共有产权房的覆盖范围，对符合条件的青年家庭在公租房轮候和首套购房信贷方面给予优先支持。有测算显示，若将育儿成本占家庭收入的比例从 35%降至 20%，初婚率可提升 12%[15]。这提示我们：经济减负不是“福利发放”，而是对婚姻形成门槛的直接下调。

（二）制度保障：生育成本的社会化分担

制度保障的核心在于实现生育与照料成本的社会化分担。当前育儿与养老责任在认知层面高度家庭化，外部支持不足。应完善普惠托育服务，落实弹性工作制与育儿假，依法打击就业性别歧视，消除女性的“生育惩罚”。同时应规范婚恋市场：打击借婚恋敛财的违法行为，如“杀猪盘”式诈骗、婚托婚骗等；规范婚介行业的准入标准、服务定价与消费者权益保护。此外，还应关注非传统生育路径的制度配套，减少未婚生育在户口、入学、继承等方面的摩擦。

1. 关键一环：不可转让的“父亲配额”

在上述措施中，最具杠杆效应却最常被忽视的，是对男性参与家庭照料的制度引导。前文的分析已表明，女性的“生育惩罚”与“母职惩罚”并非仅来自职场的外部歧视，也来自家庭内部的第二轮班与情感劳动的不平等分配。如果政策只发钱、只建托儿所，而不改变家庭内部的性别分工，那么女性的婚育成本并不会实质性下降——补贴可以外包部分照料劳动，却无法外包“操心”本身。

北欧国家的经验提供了一条可借鉴的路径：在育儿假设计中设置“父亲配额”（daddy quota），即育儿假中划定专门份额，仅可由父亲使用，不可转让给母亲，不使用即作废。这一设计的巧妙之处在于，它通过“不可转让”制造了一种强制性的激励——家庭若想用足假期，父亲就必须参与。长期实践表明，父亲配额显著提升

了男性的育儿参与度，并且由于它同时提高了企业雇佣女性的预期成本对称性，反而弱化了雇主对女性的统计性歧视。

对中国而言，这一设计的意义不止于照料分担。当男性被制度性地安排进育儿实践，家庭内部的性别分工观念才可能真正松动——而如前所述，婚后性别分工的传统化，正是女性在婚前保持观望的重要诱因。换言之，不可转让的父亲配额不只是生育政策，更是作用于婚前的婚姻政策：它改变的是女性在进入婚姻前对“婚后我会承担什么”的预期。

（三）文化引导：从“义务导向”到“关系导向”

文化观念的转变需要从价值引导、舆论环境与教育渗透三个层面协同推进。在价值引导层面，应针对 90 后、00 后更注重自我发展、亲密关系质量与生活体验的特征，以“关系导向”“生活质量导向”而非“角色义务导向”的话语体系开展引导——用“这段关系好不好”替代“你该不该结婚”，才能与青年的意义框架对接。在舆论治理层面，应着力治理网络空间中弥漫的婚育焦虑与消极文化，构建“政府—平台—社会”协同机制，优化算法推荐，增加积极婚育文化内容供给。在教育层面，高校应将婚育观教育从“选修”升级为“必修”课程模块，培养学生经营亲密关系、处理情感冲突的能力。

（四）社会支持：重建低成本、高信任的相遇

很多都市青年并非不想恋爱结婚，而是缺少低成本、高质量、高信任的相遇方式。应由群团组织牵头，建立省市县三级青年婚恋交友服务平台，通过公益性婚恋服务拓展青年的社交网络，降低婚恋匹配的交易成本。社区与单位可组织常态化的线下社交活动，打破职场的封闭社交圈。弹性用工与休息权保障同样重要：当年轻人拥有可支配的时间，恋爱才具备发生的土壤。

（五）底线共识：尊重多元，拒绝道德评判

最后也是最重要的一条：尊重单身、晚婚、已婚等多样的人生选择。真正的出路不在于劝任何人降低标准、妥协将就，而在于推动平等的家庭分工、完善社会托育与就业保障、营造包容多元的婚恋环境。婚姻的正当性，应当建立在它值得被选择的吸引力之上，而非建立在对不婚者的污名之上。

九、结语：让婚姻重新值得被选择

社会学将这场转型概括为从“普婚社会”向“选择性婚育社会”的过渡。婚姻不再是人生的入场券，而是众多生活方式中的一种。大量青年选择单身，不是因为他们不懂爱，而是因为他们终于有能力、有底气，按照自己的方式去生活。这个判断有其真实的一面，但我们也不应忽视另一面——调查中仍有近半数青年明确打算结婚，68.6%的青年对婚姻价值保持稳健或高度认同[13]。

因此，当代婚恋困局的核心命题并不是“如何让年轻人结婚”，而是“如何让婚姻值得进入”。当婚姻带来的经济风险大于情感收益、时间成本大于自我增值，而替代方案又足够丰富时，不婚就从离经叛道变成了理性选择。破解这一困局，需要的是让婚姻的收益重新超过它的成本——既包括真金白银的经济减负，也包括性别平等的家庭分工、可靠的公共托育、有保障的休息时间，以及不被算法放大焦虑的信息环境。

从恋爱到婚姻再到家庭，这条延续千年的制度链条并未断裂，只是它如今需要依靠自身的说服力来维系，而不再依靠外部的压力与义务。这或许不是一种衰退，而是一场迟到的审视——它迫使整个社会重新回答一个古老的问题：我们究竟为什么需要彼此。

参考文献

[1] 中华人民共和国民政部. 2025 年民政事业发展统计公报[Z]. 2026.

[2] 民政部. 2025 年民政统计数据（季度）[Z]. 2025—2026.

[3] 民政部. 2026 年 2 季度民政统计数据[Z]. 2026.

[4] 民政部. 婚姻登记“全国通办”实施情况通报[Z]. 2026.

[5] 国务院第七次全国人口普查领导小组办公室. 中国人口普查年鉴—2020[Z]. 2022.

[6] 马建堂. 关于我国初婚年龄变动的分析[J]. 2026.

[7] 国家统计局. 中国人口和就业统计年鉴 2025[M]. 北京: 中国统计出版社, 2025.

[8] 中国年轻人晚婚化的趋势特征、原因与对策[R]. 江西省计划生育协会, 2026.

[9] 国家统计局. 2025 年全国 1%人口抽样调查主要数据[Z]. 2025.

[10] 国务院人口普查办公室. 第七次全国人口普查公报[Z]. 2021.

[11] 贝壳研究院, 泽平宏观. 2026 年中国婚恋与独居社会报告[R]. 2026.

[12] 欧洲时报. 中国现代家庭结构变化催生“独处经济”[N]. 2026-09-24.

[13] 靳永爱, 胡文波. 中国大城市未婚青年婚恋观典型特征及其影响因素——2025 年北京市未婚青年婚恋观调查主要数据结果分析[J]. 人口研究, 2026(4).

[14] 中国妇女报. 单身人群社交状况调查[R]. 2025.

[15] 白岩松. 构建“爱情友好型社会”[R]. 2026.

[16] 摩根大通, Discovery Reports. 中国单身经济规模测算[R]. 2025—2026.

[17] 中房网. 晚婚晚育延迟购房, 延长“租房周期”[R]. 2025.

[18] 思瀚产业研究院. 中国单身人口与婚育成本测算[R]. 2026.

[19] 中国育婴成本研究报告[R]. 2024.

[20] 中国搜索. 年轻人不婚不育: 不是心态“跑偏”, 而是现实与选择的共振[R]. 2025.

[21] 穆光宗. 我国青年婚育观特征与趋势——基于北京大学 2025 年中国九省(市)女性婚育状况调查[R]. 2025.

[22] 任泽平. 城市女性为何单身: 婚姻从必选项变为可选项[R]. 2026.

[23] Goode W J. World Revolution and Family Patterns[M]. New York: Free Press, 1963.

[24] Lesthaeghe R. The Unfolding Story of the Second Demographic Transition[J]. Population and Development Review, 2010, 36(2): 211-251.

[25] Cherlin A J. The Deinstitutionalization of American Marriage[J]. Journal of Marriage and Family, 2004, 66(4): 848-861.

[26] Beck U, Beck-Gernsheim E. The Normal Chaos of Love[M]. Cambridge: Polity Press, 1995.

[27] Giddens A. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies[M]. Cambridge: Polity Press, 1992.

[28] 恩格斯. 家庭、私有制和国家的起源[M]. 北京: 人民出版社, 2018.

[29] 阎云翔. 中国社会的个体化[M]. 陆洋, 等译. 上海: 上海译文出版社, 2012.

[30] Hochschild A R, Machung A. The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home[M]. New York: Viking, 1989.