2015-3-26星期四，生活新报单身俱乐部沙龙活动资料

**择偶难，难在哪儿？**

**一、大龄单身男女的人格特征。你属于哪一种？**

1.倔强好胜。（ ）

2.求全挑剔。（ ）

3.完美主义。（ ）

4.自由主义。（ ）

5.情伤深重。（ ）

6.犹豫徘徊。（ ）

7.花心翩翩（女的少有，男的多有）。（ ）

8.孤芳自赏。（ ）

9.其它（ ）

**二、大龄单身的你，择偶的成功率为何较低？**

1.成功率较低的原因之一是因为“外延”太大。（ ）

2.采取了某些消极、不成熟的心理防御方法（如“首因效应”）。（ ）

3.进而又产生了一些心理问题（如逆反心理）。（ ）

4.受其他单身者的消极“传染”或互相消极“传染”。（ ）

5.受社会“大圈子”的“世俗污染”。（ ）

6.有着某些过于烂漫或不现实的动机和目的。（ ）

7.走了极端。（ ）

8.赶了时髦。（ ）

9.其它（ ）

**三、你的姻缘为何姗姗来迟？**

1.现在的社会，又要读书，又要工作，生活节奏快，哪有心思结婚成家？（ ）

2.亲眼看到父母的责任太大、自由太少，活得很累。自己应该有新的活法儿。（ ）

3.反问父母：“你们天天吵架，在这个病态的家庭里，你们的婚姻幸福吗？”（ ）

4.看到当今离婚率不断攀升，缺乏基本信任与安全感，进而恐婚、厌婚。（ ）

5.恐婚、厌婚，其原因之一是恐、厌婚姻的“终身制”。（ ）

6.多为优秀者，找对象的要求很严格，宁缺毋滥，“高不成、低不就”的。（ ）

7.只想得到不想付出，只要权利不要责任，只要自由不要规则。（ ）

8.挑剔，首先或第一眼看到对方的是局部的瑕疵，然后否定这个人的整体。（ ）

9.认为家庭和子女是个人最大的拖累，是个体自由的负担，是个性解放的障碍。（ ）

10.嫁给一个人，就等于嫁给了他们全家并得去适应他们全家。凭什么？（ ）

11.社会上有个“男人择偶就低论”（又叫 “a-D现象”）。于是，“剩女”就产生了。（ ）

12.一方面婚姻制度很不完善，一方面却对婚姻的期望太高，要求完美。（ ）

13.当今，传统的婚姻观被打破，各种婚姻观接踵而至，没有了指路明灯。（ ）

14.大龄单身女性择偶成功率低的原因，也基本是“剩女”的成因。（ ）

15.不因为年纪结婚，也不为了结婚而结婚，而是对婚姻有很高的期待。（ ）

16.“不婚”的压力主要是社会歧视和内心孤寂。但越来越多，也就轻松了。（ ）

17.其它（ ）

**四、你对传统—现代婚姻暴露出的诸多问题，认同A、不认同B、不明白C**

1.婚姻法的条款太多、太苛刻（ ）

2.其中，特别是共同财产怎么管理和使用成为难题（ ）

3.一些年轻人惧怕“终身制婚姻”（ ）

4.“婆媳天敌”关系，怎么相处？（ ）

5.双方的老人怎么养老？（ ）

6.笑不出来的“婚内强奸”罪（ ）

7.婚姻的“坎儿”——危险期怎么那么多？（ ）

8.未成年的孩子对于父母的离异为什么没有否决权？（ ）

9.其它（ ）

**五、如何让你姗姗来迟的姻缘早日来到？**

1.调适心态，采用积极、成熟的心理防御方法。（ ）

2.在现代与当代婚姻观之间找到一个适当的结合点。（ ）

3.缩小“外延”，客观定好自己的“期望值”。（ ）

4.端正择偶的动机和目的。（ ）

5.多参加一些社交活动，留心、抓紧自己的大事。（ ）

6.不断提高自身文化素养。（ ）

7.学会扮演“贤妻”、“八好丈夫”的角色。（ ）

8.走“中庸”、现实之路，面对择偶，寻机、随缘。（ ）

9.随着规律发展，迎接姗姗来迟的姻缘。（ ）

10.其它（ ）

**六、关于“直觉”、“缘分”的一段话。你的认同程度？**（0---6---10分）

“直觉”，是一种先天的、只可意会而不可言传的体验能力，是既知道又不知道、既说得清又说不清的感知觉。

“缘分”，是人与事或人与人之间由命中注定巧合的某种机缘。这是工具书里的解释，“分”（fen，﹨）在这里主要充当名词。

也有人这样诠释“缘分”：“缘在天定，分乃人为。”也就是说，“缘分”相当于人生的“命运”在婚姻中的体现。“分”（fen，－）为动词，“分配”、“分派”的意思，相当于“运”，是后天对婚恋的操作、运作。难怪现实中有失恋者说：“我们二人有缘无分！”“无分”是上帝或月老最终没有把他们二人分配或分派在一起。

直觉与缘分虽然无法得到传统实验、检验和测量方法的实证，但它们的确存在。如我与你有缘来相会，你与他无缘而分手，《白蛇转》中许仙没有处理好与白素贞的爱情婚姻关系使“良缘”变成“孽缘”。再如有人找对象，带着拟定好的标准或条件，天涯海角地寻觅，就是“踏破铁鞋无觅处”。又如也有人在某时某地邂逅相遇一异性，却有“似曾相识”之感，一见钟情，相见恨晚，而原来“意识层面”拟定的标准或条件全都用不上。

**七、关于“心结”的一段话。你的认同程度？**（0---6---10分）

据笔者观察发现，之所以成为“大龄单身”，他们往往是在恋爱的初期因某种原因或结果而形成某种“心结”。是这个“心结”在作怪，因而久久找不到意中人。所以，从这点上说，可以把以上说的这么多的话，全都不管，而首先去排解她的那个“心结”。那个“心结”一旦排解了，很可能就什么道理也不用讲那个意中人也就来了。

**八、你想通过这样的沙龙活动获得什么？**

答案之一：**爱情没有圣洁，只有悦纳；婚姻没有完美，只有适合。**

昆明市心桥心理健康研究所 钱锡安 13354621145