

这个“520”你过不过？

要浪漫宣言还是要理性反思



你会认真过“520”吗？当数字“520”因谐音“我爱你”被赋予浪漫意义，每年的这一天，街头巷尾弥漫着玫瑰的芬芳，社交平台满是甜蜜的告白，餐厅与影院也被幸福填满。但这份精心营造的仪式感，真的能托举起爱情的厚重吗？记者在街头采访中发现，关于“仪式感是否必要”的讨论，不同身份、经历的受访者用真实故事勾勒出多元的情感态度。

□本报记者 红波

·支持·

“520”仪式感是爱意的“可见化表达”

丽丽(23岁 大学生 恋爱中):“我期待‘520’，因为我觉得这是一个特别的日子，可以让我们这些年轻人有机会表达自己的感情。我和男朋友已经在一起两年了，虽然平时也会互相送礼物、说情话，但总觉得5月20日这一天不一样，更有纪念意义。”她兴奋地分享着计划：和男友互赠精心挑选的礼物，去常去的那家西餐厅享受浪漫晚餐，再依偎着看完一场爱情电影，“这些充满仪式感的安排，就像给感情加了‘稳定剂’，能让我们更加珍惜彼此。”

小张(28岁 央企 婚龄1年):“我和爱人是大学同学，我们约定每年‘520’写‘爱情手账’，记录这一年的三件感动的小事。上次他写‘我加班到凌晨，她悄悄把温好的牛奶放在我电脑旁’，我写‘他记得我随口说的喜欢雨后的青草香，周末专门带我去郊外野餐’。我觉得仪式感让那些容易被忽略的细节被定格，变成婚姻的‘甜蜜存档’。”

王女士(35岁 公司行政 已婚):“前几年我们还会互送礼物，现在孩子上私立幼儿园，经济压力大，精力都在家庭开支上。去年他说‘给你转520元当买菜钱’，听着挺现实的，但生活不就是柴米油盐嘛。”

小雨(28岁 自媒体 单身):“以前觉得‘520’仪式感是情侣专属，现在发现给自己买束花、在画架旁摆上喜欢的香薰、周末去看一场独自的电影，都是在和自己‘谈恋爱’。去年‘520’我给自己做了顿火锅，拍了张举着蛋糕对镜笑的照片，发朋友圈后收到很多留言：‘原来一个人的仪式感也能这么暖。’这让我明白，爱自己才是终身浪漫的开始。”

·反对·

“520”仪式感不是完成“浪漫KPI”

陈先生(30岁 公务员 未婚):“我理解仪式感的意义，但讨厌被‘节日清单’绑架。去年‘520’，女友要求‘必须送口红+发520红包+朋友圈官宣’，否则就是‘不爱’。后来我算了笔账，她每个节日都要‘达标’，一年下来光仪式成本就好几万——这不是谈恋爱，是完成‘浪漫KPI’考核。真心应该藏在日常的关心里，而不是被消费主义包装的‘仪式模板’。”

小吴(28岁 摄影师 单身):“我不怎么期待‘520’，单身也挺好的，不用为了过节而费心。而且我觉得爱情不应该被某个特定的日子所束缚，遇到对的人，每天都可以是浪漫的日子。”

小陈(26岁 设计师 恋爱中):“我认为在表达情感需求的时候，不应该过于依赖仪式感。虽然仪式感可以让我们的感情更加稳定，但过度的仪式感也可能会让我们失去对彼此的关注 and 理解。我平时的工作比较注重细节和创意，我觉得表达情感需求也是一样的，用心体会对方的感受和需求，然后用最直接的方式表达出来。我和女朋友在一起已经三年了，感情一直很好。我们平时就会经常聊天、分享彼此的想法和感受，这样能让我们更加了解对方。”

张先生(50岁 企业员工 已婚):“‘520’？我不怎么关注这个节日。”张先生挠挠头，他说和妻子已经结婚二十年了，感情一直很好。但在他看来，表达爱意并不一定要选在特定的日子。“我们平时就会互相照顾、互相理解，这才是最重要的。‘520’这种节日，对我来说就是形式大于内容，只是多了一个花钱的机会，没什么实际意义。”

·分析·

仪式感是“工具”，而非“标准”

国家二级心理咨询师陈敏认为，赞成者用仪式为爱情“加糖”，反对者用真实细节为感情“筑基”，但无论哪种态度，核心都是对“爱”的珍视。

争议的核心在于“如何定义仪式”：赞成者眼中，仪式是“情感的翻译器”——通过具体行为让抽象的爱可触可感，尤其在快节奏社会中，它是对抗情感疏离的“连接纽带”；反对者担忧，仪式可能异化为“形式主义”——当社会规训(如“节日必须送礼”)凌驾于个体感受，仪式就从“表达爱”变成“表演爱”，反而掩盖了真心。

健康的仪式感应该是“量身定制”的：有人需要

鲜花和告白，有人需要沉默地陪伴，关键是双方在给予与接受中达成共识。“与其纠结‘要不要仪式’，不如思考‘如何用对方需要的方式去爱’——这才是超越争议的情感本质。”

节日是面镜子，可以照见关系的质地。能轻松协商过节形式的情侣，往往在日常沟通中也更顺畅；因“过不过”爆发冲突的双边关系，可能早有裂痕潜伏；主动选择不过的人，或许正在构建更自洽的情感哲学。今天是5月20日，是否过“520”，本质上是对亲密关系的一次小型压力测试。真正的答案不在舆论场，而在你對自己与伴侣的诚实审视中。



活动预告

“爱在石家庄·鹿泉区”青年交友联谊会报名通道开启

本报讯(记者 红波)想打破社交壁垒，邂逅灵魂共鸣的那个人？5月25日，由燕赵晚报携手共青团石家庄市鹿泉区委，精心打造的“爱在石家庄·鹿泉区”本硕博青年公益交友联谊会，即将浪漫启幕，诚邀90后、00后青年才俊共赴初夏甜蜜之约！

在快节奏的现代生活中，普通社交模式往往流于表面，难以触及心灵深处。此次“文化为媒”的沉浸式社交派对，将巧妙融合非遗体验、趣味方言游戏与端午民俗文化，为渴望深度情感联结的青年搭建起一座“有温度、有深度、有独特记忆点”的情感桥梁，让社交回归真诚本质，让缘分在文化共鸣中悄然萌芽生长。

活动精准锚定90后、00后本硕博青年单身群体，创新采用“个性标签+话题分享”模式，让每一次交流都充满默契，每一次相遇都意义非凡。活动全程以“相遇—相知—心动—约定”为情感脉络，参与者将体验一场从陌生到心动的奇妙情感升级之旅。

如果你是22-35周岁、拥有本科及以上学历的单身青年，心中怀揣着对美好爱情的憧憬，那就不要错过这次难得的机会！在趣味十足的互动中，邂逅那个与你携手同行的灵魂伴侣！

活动时间:5月25日(周日)14:00-17:00

报名截止时间:5月23日16:00

报名人群:22-35周岁、本科及以上学历单身青年

报名方式:添加红娘微信(15032136173)

晚报鹊桥会

“千里姻缘晚报牵，纸短情长红线连。”这是一个以晚报为载体的爱情交流平台，通过晚报这一传统而温馨的媒介，我们将为单身男女搭建一座爱情的桥梁。你选择我牵线，晚报公益相亲平台，汇聚了数千位优秀的单身青年，想认识本期推荐的单身朋友，请联系晚报公益红娘88629196、15032136173(同微信)

93年 鹿泉区公务员 硕士男生

出生年月:1993年12月 身高:172cm

学历:硕士研究生 职业:鹿泉区 公务员

月收入:6500元

个人自述:未婚，性格稳重，爱好看书、运动。

家庭背景:河南省洛阳市人，非独生子，父亲退休，母亲家庭主妇。

期待的TA:1993年以后出生，身高160cm左右，本科以上学历，工作稳定，性格稳定，有共同话题。

93年 鹿泉区公务员 硕士女生

出生年月:1993年3月 身高:166cm

学历:硕士研究生 职业:鹿泉区 公务员

个人自述:未婚，性格沉稳，踏实，有车无房，家在石家庄市周边区县，妹妹大学在读，父母皆有工作。

期待的TA:相差10岁以内，身高174cm以上，学历大专及以上，工作稳定即可。

94年 鹿泉区在编女教师

出生年月:1994年6月 身高:167cm

学历:本科 职业:鹿泉在编教师

个人自述:未婚，性格温和，父母国企工作，家庭无负担。

期待的TA:1990年以后出生，身高173cm以上，在鹿泉区或者市区工作均可，稳重踏实。

89年 鹿泉区事业单位在编女生

出生年月:1989年10月 身高:160cm

学历:本科 工作单位:事业单位在编(鹿泉区)

个人自述:未婚，热爱生活，积极向上，爱好旅游、运动。

家庭背景:家在鹿泉区，父亲事业单位退休，母亲国企退休，哥嫂都在事业单位。

期待的TA:不抽烟、不酗酒，有房，专科及以上学历，遇事有商有量，工作稳定。