

“豆包推荐我去普陀婚登接受婚前指导”

连 AI 都在推荐,其婚前指导服务有着怎样的独到之处

“我问 DEEPSEEK 和豆包,到上海哪个区做婚前指导更好?它们都推荐了普陀婚登。”最近,即将步入婚姻殿堂的张先生和李女士携手来到普陀区婚姻收养登记中心,寻求公益性的婚前指导服务。

连 AI 都在推荐的婚登,其婚前指导服务有着怎样的独到之处?3月19日,新闻晨报记者从普陀区婚姻收养登记中心独家获悉,作为上海首家推出婚姻家庭指导服务的区级婚姻登记机构,普陀婚登决定将婚前指导的服务阶段提前到结婚准备期甚至恋爱期,并新增线上预约渠道。市民可以在普陀区民政局微信公众号留言,留下咨询问题和联系方式,婚登工作人员会与您联系,安排线下指导时间。

“结婚就像一门功课,需要好好预习。之前,新人往往是在领证当天才来接受婚前指导,由幸福陪伴师根据新人需求,提供婚姻经营的锦囊妙计,指导新人更好地从‘我’变成‘我们’。现在,我们决定将‘预习’的时间提前,希望接受指导的爱侣有更充分的时间做好步入婚姻的准备,收获一生的幸福。”普陀区婚姻收养登记中心主任袁晓婷说。

“结婚准备期”就能来做婚前指导让“预习”更充分

“当一对恋人决定步入婚姻,或者开始恋爱,希望步入婚姻,就可以来做婚前指导。这也是我们婚姻家庭指导服务的重要内容。”在普陀婚登从事婚前指导的幸福陪伴师赵晴对晨报记者说。

上海是全国最早系统开展婚姻家庭指导服务的城市之一,普陀区则是国内最早在婚登机构内开展婚姻干预的地区之一。2025年5月,为结合婚姻家庭辅导服务正式列入《婚姻登记条例》,普陀婚登升级原有婚姻辅导品牌,取名“共谱时光”,由专业心理咨询师担任“幸福陪伴师”,结合婚姻登记流程,开展个性化的婚前指导服务。

“今年全国两会期间,我们注意到,‘结婚冷静期’的说法在坊间被呼吁和热议。在为新人提供婚前指导的沟通过程中,我们发现,大家需要的,其实是步入婚姻之前的一段预习。因此,我们决定将婚前指导的服务阶段提前到‘结婚准备期’甚至恋爱期,让新人有更多时间‘预习’。”袁晓婷介绍。

在普陀婚登提供的婚前指导服务中,“紧凑温馨款”通过“喜糖分享热词讨论”的方式展开。新人们在喜糖分享环节结合关注的婚姻热词,与幸福陪伴师开展5-10分钟的探讨,交流对幸福婚姻的展望。

“参加这类指导的新人,2024年4292对,2025年5187对,同比增长20.85%。”袁晓婷分享了统计数据,“越来越多的新人主动向我们表示了对婚前指导的需求。”

“深入指导款”全程共10-30分钟,由幸福陪伴师为新人提供一对一的深入指导,帮助新人厘清“我”到“我们”的角色变化,聚焦家庭分工、矛盾化解、长期规划等婚姻关键问题,把幸福基础打牢。

“接受深入指导的新人,2024年1066对,2025年1783对,同比增长67.26%,深度需求显著提升。”袁晓婷说,“我们发现,越来越多的新人有深入讨论的意愿。但在领证当天,他们除了登记,还要忙着留影留念。这也是我们把婚前指导的服务提前到‘预习’阶段的原因,让新人有更充足的时间去思考面对未来。”

“从享受领证仪式感的甜蜜,到学习经营婚姻的智慧,这里的‘一站式服务’让我们面对婚姻更有安全感,也是 AI 推荐我们过来的原因。”张先生和李女士说。



“婚姻家庭指导不是一次性的,婚后依然可以来咨询”

张先生和李女士,就是一对领证之前主动寻求婚前指导,为组建小家庭认真“预习”的爱侣。

33岁的张先生是土生土长的上海独生子,28岁的李女士来自西南地区的一个大家庭。两人咨询的问题是,如何面对不同成长背景带来的差异。

接待他们的幸福陪伴师首先肯定了两人正视“差异”的态度。“差异在任何一段婚姻中都存在,认同差异、学会接纳、包容、妥协,是让婚姻走向幸福的前提。”

张先生告诉幸福陪伴师,自己习惯了上海的快节奏生活,平时很注重生活品质 and 细节,原生家庭非常尊重个人空间和家庭成员的独立性。李女士说,自己老家的生活氛围热闹而随性,也更强调家庭成员之间的紧密联

系和集体活动,“比如我父母家和亲戚家经常一起聚餐、走动,大事坐下来一起商量,而他就不太习惯这种频繁的聚会和对家庭事务的集体决策方式。”

“作为外来女婿,我是否能被所有的家庭成员接纳?在家庭事务中有没有足够的发言权?”这是张先生担心的问题。

李女士则问:“我又该如何在原生家庭和新婚家庭之间找到平衡?既要把小家庭经营好,也不能放下对老人的关心。”

幸福陪伴师为两人支招。“首先,你们的生活习惯要互相适应。比如,张先生可以尝试了解李女士家庭聚会、人际交往的规律,李女士要帮助张先生逐渐适应这种氛围。两个人可以一起策划一些适合大家庭的活动,比如户外郊游、看电影等,增进感情。”

“在家庭观念方面,两个人要多交流,通过互相理解来找到一个平衡点,比如在家庭聚会的频率和形式上达成共识,既能满足李女士家人的团聚需求,又不会让张先生压力

过大。”

针对家庭角色适应问题,幸福陪伴师建议张先生要和李女士的父母、兄弟姐妹经常沟通,分享自己的想法和感受。李女士要起到桥梁的作用,帮助张先生更好地表达自己,同时向家人传达张先生的心意和努力。

由于是在领证之前专程寻求指导,张先生和李女士与幸福陪伴师进行了近一个小时的充分交流。“感谢您的指导,我们对如何面对未来的婚姻之路有了更具体的认识。”他们笑着说。

城市的温度 藏在守护家庭幸福的每一步

幸福陪伴师总结,新郎新娘往往来自不同的成长环境,文化差异、生活习惯以及家庭角色问题面临着挑战。双方愿意积极沟通是解决问题的关键。“我们鼓励双方勇于表达自己的想法和感受,同时也要耐心倾听对方的意见,通过沟通找到共同点和解决方案。通过理解对方的文化和家庭传统,可以更好地融入对方的家庭。新婚夫妇要相互协作,共同参与家庭活动,增进彼此的了解和感情。”

同时,她也指出,“婚姻家庭指导并不是一次性的,婚后,在遇到问题时,夫妻俩仍然可以来普陀婚登咨询。”

记者了解到,目前,普陀婚登的婚前指导服务时间与结婚登记服务时间一致,每周一至周六常态化开展服务。在普陀婚登的3楼登记大厅,记者还看到一个红色爱心邮筒。“有些 I 人不愿意当面求助,也可以写好纸条、卡片投入邮筒,附上联系方式,幸福陪伴师会提供线上咨询服务。”袁晓婷说。

从率先在婚登机构开展婚姻家庭指导,到如今把婚前辅导提前到恋爱与备婚阶段,上海在守护家庭幸福这件事上,一直走在细致、务实的前沿。普陀婚登的这一创新,不只是一项服务的前移,更是把对婚姻的尊重、对家庭的关怀,落到了每一对新人最需要的时刻。让爱情有仪式,让婚姻有准备,也让这座城市的温度,藏在每一份稳稳的幸福里。

