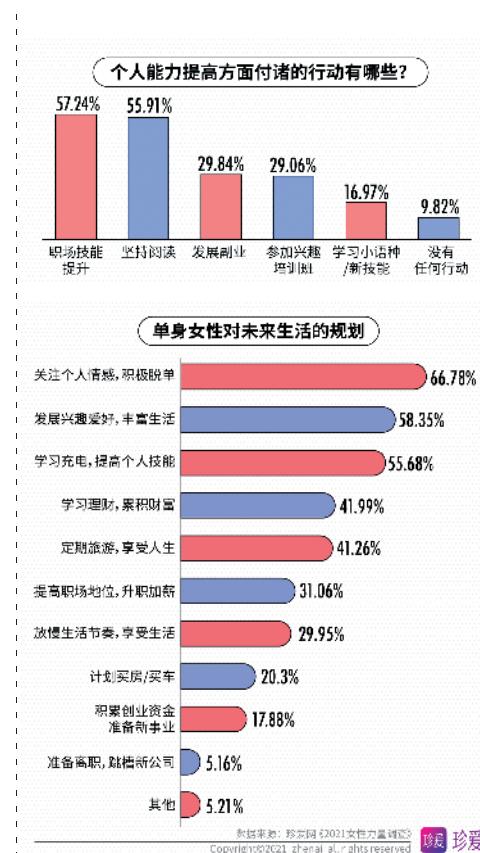


专题

珍爱网《2021女性力量调查》显示女性自信力来源 提升形象、增加收入和自我激励

近年来，随着女性社会地位和经济实力的提高，女性个人发展、情感生活等话题越来越受关注。为进一步关注女性生活状态、传播女性力量，近期，珍爱网针对平台单身女性会员进行了抽样调查，探讨单身女性对恋爱、生活和自我的理解，共回收有效样本1803份。

调查发现，超六成单身女性理性面对催婚；七成单身女性表示自己曾有“恋爱脑”；理想爱情是彼此陪伴、理解尊重、共同进步；超五成单身女性对当前月收入基本满意，近九成持理性购物观；超九成女性在自身健康管理和个人能力提升上均付诸行动；努力脱单是单身女性未来最主要规划；超过八成单身女性面对挫折会乐观面对积极解决；单身女性幸福感三大来源：独立生活、工作成就、可观收入。



1 超六成单身女性表示面对催婚会理性应对

在中国的婚恋市场里，女性面临着所谓“30岁”门槛，随着年龄增加，来自亲朋好友的催婚压力也与日俱增。但调查显示，超六成(67.78%)单身女性会坦然面对催婚，在正视情感需求的同时保持理性态度，还有三成(33.67%)表示会积极主动脱单。调查也显示她们不会为了尽快脱单而降低择偶要求，超六成(65.61%)单身女生表示只有遇见爱情才会打破择偶要求。

2 七成单身女性表示自己曾有“恋爱脑”

网络上关于“恋爱脑”的话题层出不穷，现实中不少年轻人也会被“恋爱脑”左右，所谓“恋爱脑”指的是以恋爱为中心，将全部心思和精力放在爱情上的现象。调查显示，七成单身女性表示自己曾经历过“恋爱脑”，

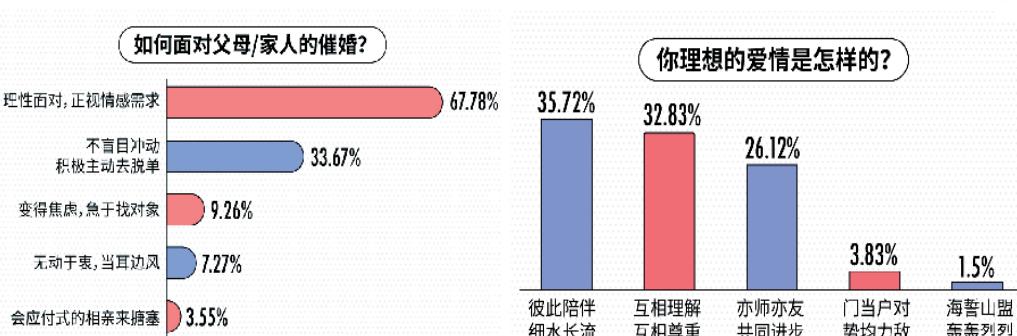
主要表现在：对爱情和另一半充满幻想、患得患失导致失去情绪管理、自我牺牲式付出。

3 女性分手恢复法TOP3：投入工作、快速发泄、旅行散心

虽然难免经历过“恋爱脑”，但女性遇到糟糕的恋情时也会当断则断，调查显示，遇到以下情况女性会选择放弃一段糟糕的恋情：争吵不休(60.9%)、移情别恋(60.34%)、缺乏安全感(40.81%)；分手后，比起沉浸在悲伤里，她们更多地采取积极的方式进行自愈，包括了全身心投入工作(61.06%)、理性面对快速发泄(59.62%)、出门旅行以及扩大生活圈子结交新朋友(31.84%)。

4 单身女性眼里的“理想爱情”：彼此陪伴、理解尊重、共同进步

绝大部分单身女性认为能够彼此陪伴、理解尊重、共同进步的爱情是理想状态的爱情。而像影视剧作品里“轰轰烈烈”或者“势均力敌”的恋爱并不受女性的追捧，看来女性在现实中还是更加追求爱情带给彼此的成长和陪伴。



1 超五成女性对当前月收入基本满意近九成持理性购物观

单身女性的经济状况如何？调查显示，近五成(49.81%)单身女性月收入集中在3000—8000元范围内，超四成(43.84%)女性月收入超8000元。在谈及收入满意度上，仅不到一成(8.82%)女性对当前收入明确表示满意，近五成(48.75%)表示收入还行，还有四成(42.43%)表示不满意，可见，单身女性对个人收入有着一定的要求。

单身女性的消费行为整体比较理智，近九成(87.02%)女性倾向理性购物，认为一味地超前消费和攒钱不消费都不可取。

2 近五成单身女性坚持健身，超五成持续提升职业技能和坚持阅读

女性在自我管理中也体现出自律的一面。调查显示，超过九成(91.74%)单身女性有在自身健康管理上做出行动，其中超六成女性(60.01%)表示会注重饮食健

康，注重低卡低糖，还有近五成(49.47%)女性在坚持健身，此外，定期美容护肤、定期体检、购买健康保险也是她们管理健康的主要方式。

在个人能力提高上，也同样有超过九成的女性付出行动，主要聚焦在职场技能提升(57.24%)、坚持阅读(55.91%)、发展副业(29.84%)、参加兴趣培训班(29.06%)、学习小语种(16.97%)。

3 单身女性的未来规划：努力脱单、发展兴趣爱好、提高个人技能

谈及未来的生活，调查显示，单身女性认为当务之急是积极推进个人情感努力脱单(66.78%)，此外，发展兴趣爱好(58.35%)、学习充电提高技能(55.68%)、学习理财(41.99%)、定期旅游(41.26%)、升职加薪(31.06%)也在她们的计划之内。可以看出，女性在个人情感、事业发展以及精神生活上的发展都安排得满满当当，可谓是事业爱情两手抓，哪个都不含糊。

1 单身女性提高自信力三大法宝：注重形象、增加收入、自我激励

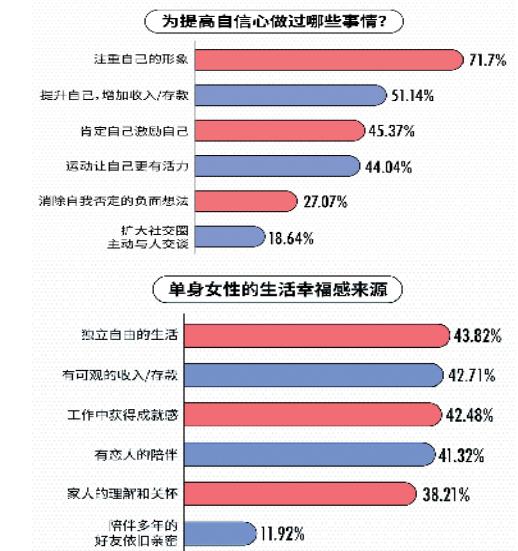
调查显示，单身女性主要通过提高自我形象(71.7%)、增加收入(51.14%)和自我激励(45.37%)的方式来提升自信力，可以看出，改善外貌形象以及实现经济和精神的双重富足是女性建立自信力的重要途径。

2 超八成女性面对挫折会积极解决 沮丧时最爱听歌、大哭和倾诉

女性在面临挫折时的抗压能力如何呢？比起逃避和不知所措，超八成单身女性(80.59%)表示会积极应对想办法解决，保持乐观心态(65%)以及寻求家人朋友的帮助(20.91%)也是重要方式。在心情沮丧时，她们也会通过听歌、大哭和倾诉三种方式重新找回好心情。

3 女性幸福感三大来源：独立生活、工作成就、可观收入

调查显示，女性幸福感的主要来源是：拥有独立自由的生活(43.82%)、可观的收入(42.71%)和工作成就感(42.48%)。可以看出，女性幸福感更多建立在自己一手打造的生活状态里。



通过上述调查可以看出，中国单身女性们渴望爱，也不忘建立自我丰满人格和健康的体魄，她们曾在爱里过于投入，但也懂得在糟糕关系里勇敢抽身；她们不急不躁地把控着人生的方向，并靠自己建立起生活的幸福感与秩序感，坚持寻觅属于自己的理想爱情。

珍爱网等在线婚恋社交产品的出现，将为她们提供精准匹配、直播相亲、情感课堂等形式多样化、私密化、安全化的高效婚恋服务体验，为她们寻爱之路开拓更多的可能。