

2026 伴侣

「花钱算账」报告



谈钱伤感情，
不谈钱好像更伤感情。

你在感情里有没有过这样的瞬间：

付完账单后默默纠结、
送完礼物后暗自衡量、
聊到钱时小心翼翼、
怕谈钱生分，更怕付出失衡……

当代年轻人的爱情里，
从来都有两个账本：

一本记着约会、礼物、房租的明码标价，
另一本记着付出、边界、公平的隐形权衡。

不久前，「后浪研究所」发起了一项
关于**伴侣「花钱算账」**的调研，
收到了917份问卷。

调查对象

性别：

男性 40.4%

女性 59.6%

年龄层：

05后 4.4% 90后 20.8%

00后 29.2% 90前 4.6%

95后 41.0%

调查结果有点反直觉——

收入越低的人，反而越愿意为爱「牺牲」；
消费问题上，
男性怕「失控」，女性最恨「双标」；
超半数人都因为钱拌过嘴，
而矛盾的焦点，恋爱时是「你爱不爱我」，
结婚后却变成了「日子怎么过下去」。

今年520，「后浪研究所」就用这篇报告，
带你**揭开年轻人爱情账本背后的**
真实焦虑与全新共识。



没人逃得过恋爱成本， 收入越低越愿意为爱买单

首先来看看，

谈一场恋爱到底要花多少钱？

在年轻人的恋爱消费账单中，

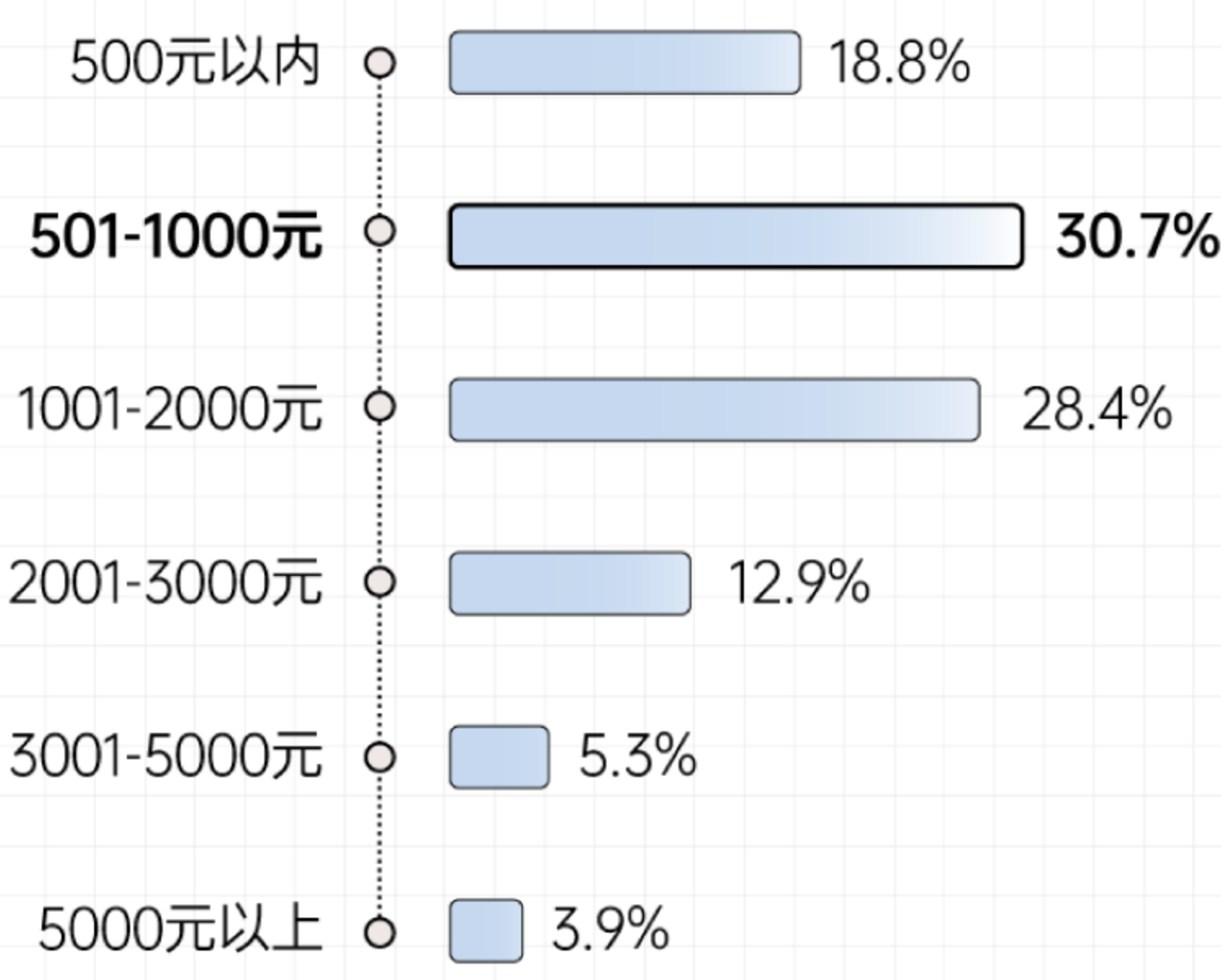
其实可以看到，大家都挺理性的。

年轻人们每月用于「伴侣相处」的花销，

呈现出**明显的「中间扎堆」特征**，

大部分人的爱情，都在为日常小美好买单。

用于「伴侣相处」的每月平均支出



超3成年轻人的月开销都集中在

501-1000元/月这个档位，

其次是1001-2000元/月，占比28.4%；

愿意为爱情大手笔氪金的终究是少数：

每月花3000元以上的人合计不到10%，

月消费超5000的更是只有3.9%，

这样看来，最普遍的选择

还是每月花个大几百到上千元，

这笔钱能够覆盖掉周末约会吃饭、

偶尔看场电影、过节送个小礼物……

是当代伴侣相处最实际的「标准配置」。

那么在和伴侣相处的开销上，

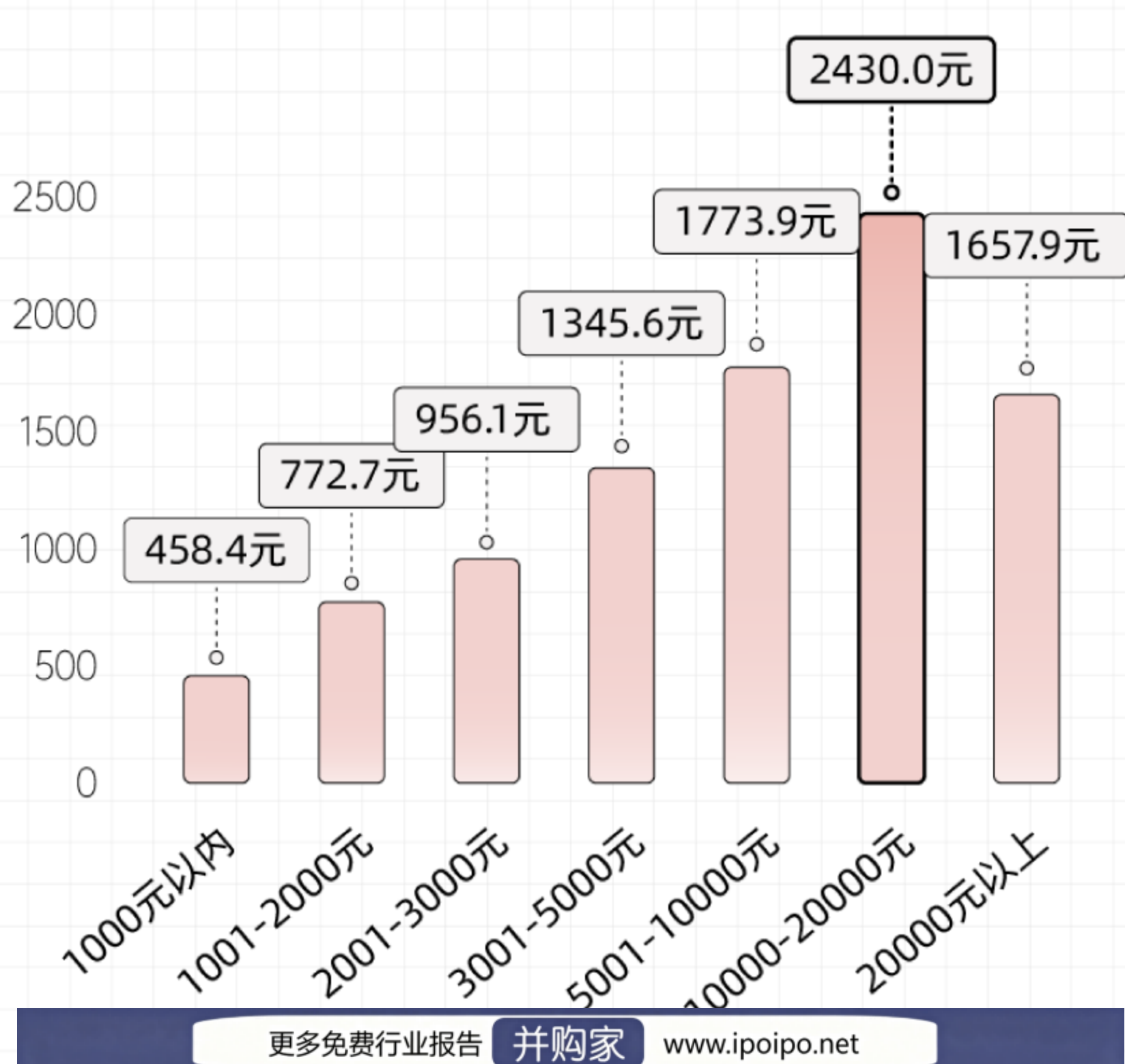
到底是有钱人谈恋爱舍得花，

还是普通人更愿意为爱冲动？

我们交叉分析了「可自由支配收入」与

「伴侣相处消费支出」的因果关系。

不同收入人群每月用于
「伴侣支出」的平均支出差异



答案有点反直觉，
调查数据清晰印证了一个恋爱真相：
**可自由支配的收入越低，
恋爱支出的「牺牲感」反而越强。**

**月入1000以内的年轻人，
平均要拿出458.4元用于和伴侣相处；**
月入2000以内的人，
也会掏出近4成收入维持感情。
对于学生党、刚入职场的的人来说，
所谓的恋爱成本，
其实是从生活费里抠出来的，
一杯奶茶一场电影，都是省出来的温柔。

**有意思的是，
月可支配收入2万元以上的高收入群体，
平均支出反而回落至1657.9元，
比1万-2万元这一档低了近800块。**



大家在消费问题上的「雷点」，
出现了非常明显的性别错位。
在当代伴侣**无法接受的「消费行为Top3」**中，
男女性之间没有一项是一样的，
总结下来：
男生怕「失控」，女生怕「双标」。

7成男性最无法接受盲目奢侈、超前消费，
紧随其后的是隐瞒大额开销（39.4%）
和透支消费（36.1%）。
说简单点，男生对金钱的安全感
来源于可控、透明、稳定。

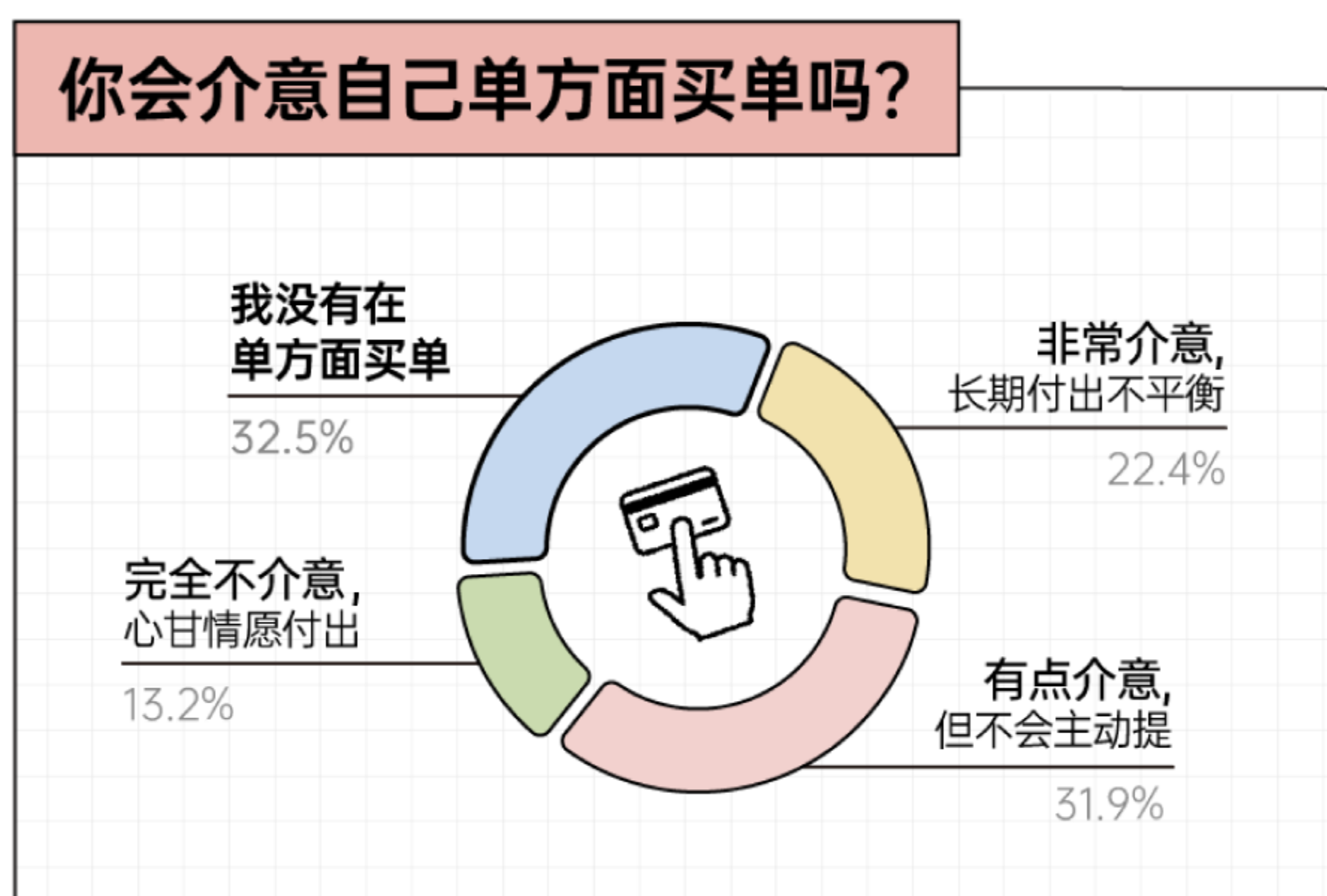
而女性的对伴侣反感消费清单，
核心只有一个：**偏爱感**。
钱多钱少、花多花少从来不是重点，
重点是「我是不是被特殊对待」，
双标和模糊的边界，才是更伤感情的。



超半数人会因为钱拌嘴，「不平衡」是最大问题

付完账单的瞬间，你是心甘情愿，还是悄悄在心里打了个问号？

在「是否介意自己单方面买单」这个问题下，只有3成人认为自己在感情中没有「单方面买单」的情况发生。剩下**超过半数的年轻人**，都逃不过「单方面付出」的内心纠结，只是程度有轻有重。

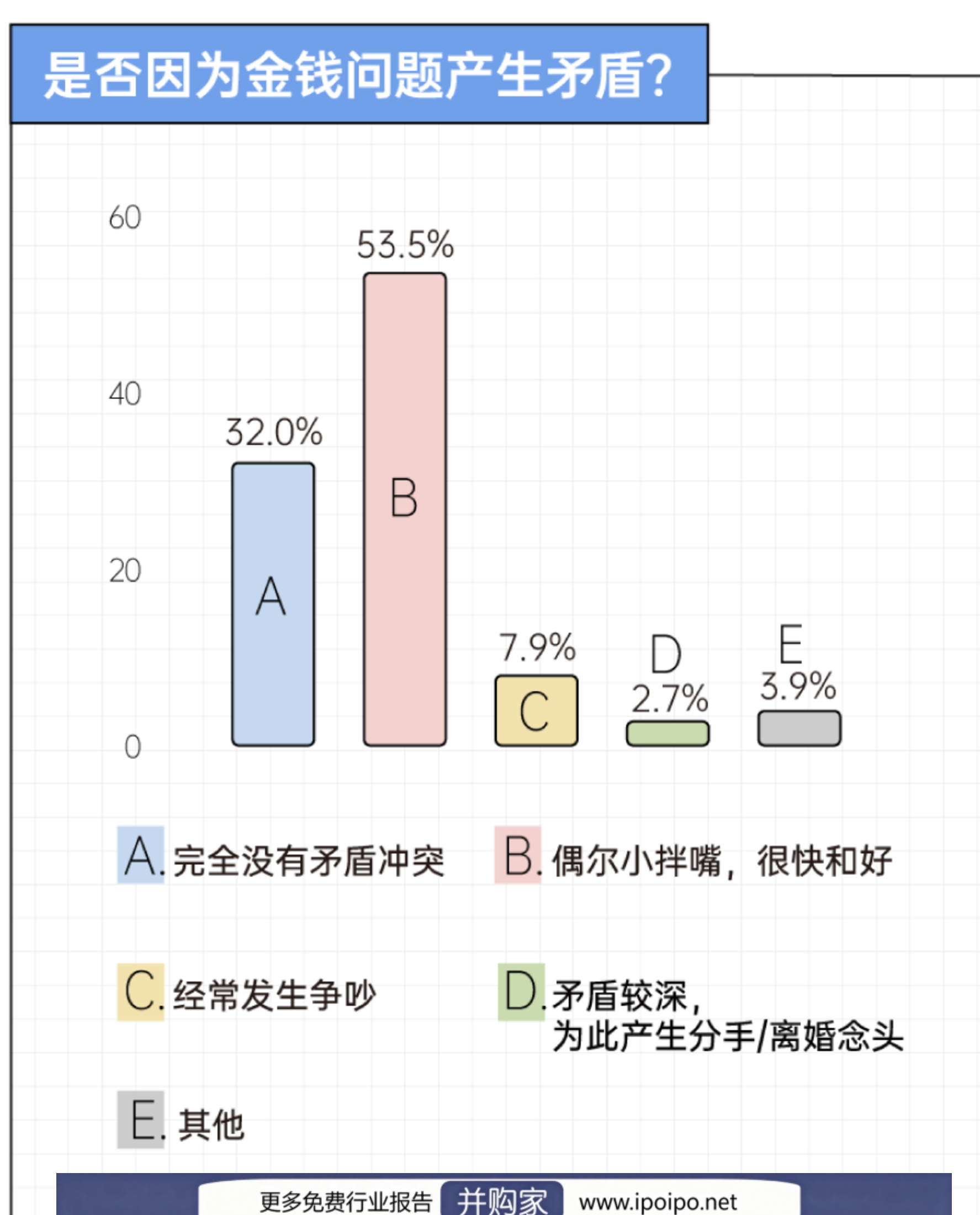


占比最高的是31.9%的「懂事型付出者」：有点介意，但不会主动说出口；还有**22.4%的受访者**，已经被长期的付出失衡消耗到「非常介意」。最后仅有13.2%的年轻人完全不介，心甘情愿为对方付出。

而这些平时积累的小介意、失衡感，会变成伴侣之间矛盾的导火索吗？

「后浪研究所」继续追问了

因为「金钱问题」导致矛盾的情况。



32%的伴侣在钱的问题上，
完全没有任何矛盾冲突；
而超过一半的伴侣都处于
「为钱小拌嘴，但很快就和好」 的情况中。
真正爆发激烈争吵、
甚至导致分手/离婚的还是少之又少的。

对大多数伴侣来说，
金钱矛盾不会是 「谈钱伤感情」，
反而能摸清对方的消费底线，
怎么不能说
是一门必修的「金钱观磨合课」呢？
拌完嘴后也能坐下来好好沟通，
才是让感情更持久的良药。



而在这些因为钱闹出的矛盾里，
**恋爱中的小情侣和已经步入婚姻的伴侣，
核心痛点完全是两个次元。**

**多数情侣把「日常消费买单不平衡」
视为最大问题**，占比达到37.1%，
紧随其后的是「礼物、红包价值不对等」；
2026年了，谁还相信「礼轻情意重」啊，
我送你大牌耳机剃须刀，
你送我9.9包邮的刻字手链，
这您受得了吗？

而已婚党的吵架画风，
就从「恋爱脑拉扯」切换到了现实模式，
**他们的头号矛盾是
「一方花钱大手大脚，另一方极度节俭」。**
恋爱时为钱吵架，
吵的是「你够不够爱我」；
结婚后为钱发生的矛盾，
则更多的是关乎过日子的「硬核问题」。

@南歌

因为对方收入不稳定，但是又死要面子，自己承担房贷等开支，钱不凑手了，背着我借网贷和借钱炒股，已经到想离婚的地步。聊开以后，现在我承担家里主要开支，他在努力赚钱还我的钱。**约定如果发现单方面任何形式的借款，立刻离婚。**

@豹米花

在奢侈品消费方面她倾向于追求更多享受，但我认为**薪资收入不能用于这一块儿**，财务投入带来的资产性收益才能用来奢侈品消费。

@猫猫

我上班每个月5500，他全职备考，家里给2500生活费。生活费只够吃喝不够给我买礼物，**去年我过生日啥也没有**，很生气，吵架了。**他生日我一般会提前给他置办**。能理解他没钱给我买东西，但是没办法。

@圆晖

第一，虽然和女朋友约定好了按照收入AA，但是她内心已经对我这个行为**打了负分，不想长期在一起了**。第二，女朋友给我买了比较贵的礼物，**我是习惯还礼，给我造成了一定的困扰和压力**，不符合我的消费习惯。

@想瘦到98

一开始在一起的时候他对我太抠了，而且经常说要送我礼物、请我吃饭，结果开的全是空头支票特别恶心。与此同时，**他经常会为了面子抢着给异性朋友买单、送生日礼物**，做打肿脸充胖子的事情，**比给我的礼物贵得多，让我觉得「他就是在玩我」**。这件事我没法解决，目前主要是我（女生）负担大额花销，他请我吃点小东西，我觉得很不平衡，很难受。

@momo

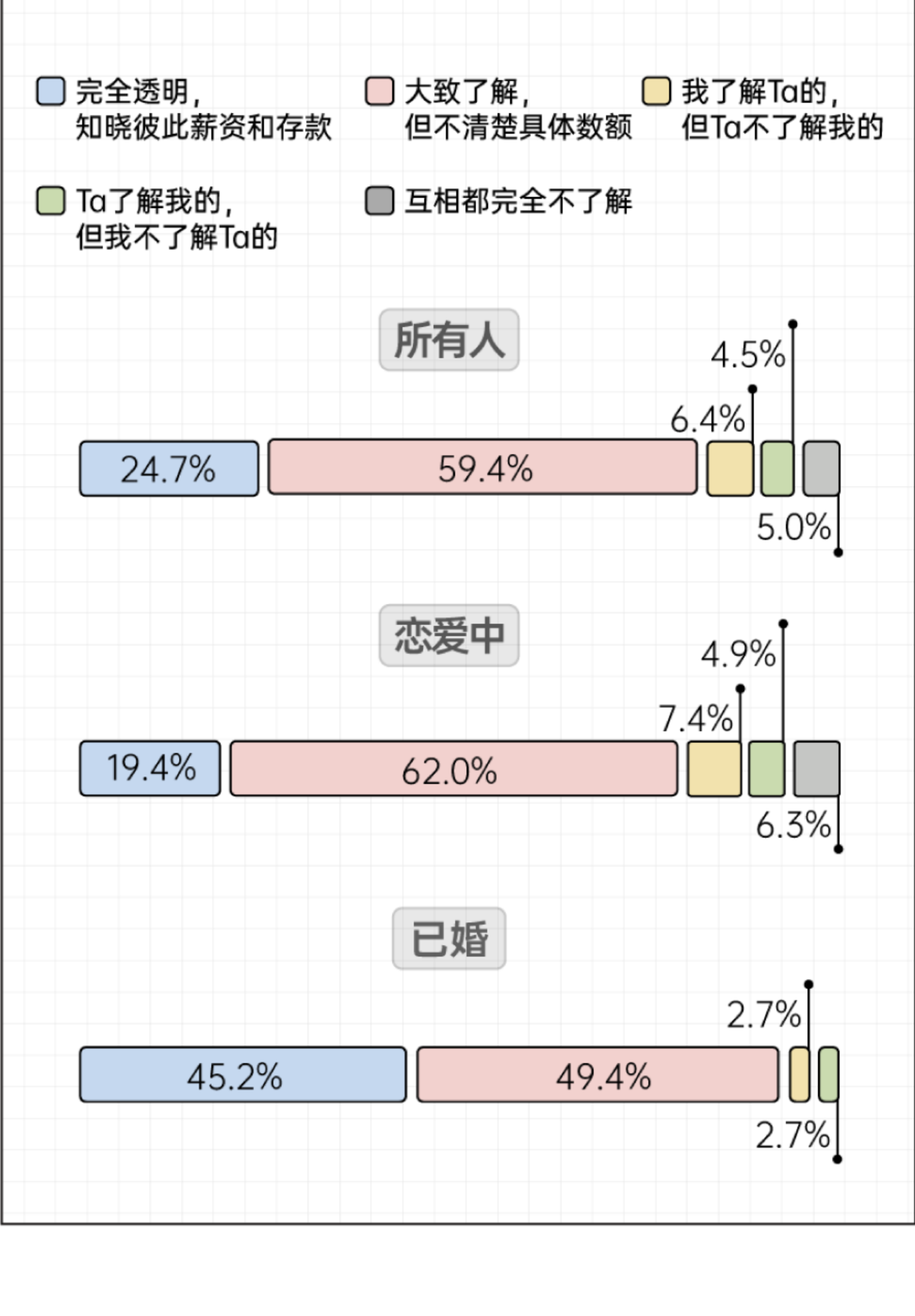
刚毕业没钱的时候和前男友因为每个月谁花的生活开支多谁花的少吵过架.....但**回头看都是因为没钱**。



伴侣怎么花钱算账？

用共同账户最理想，
但现实中更靠一方兜底

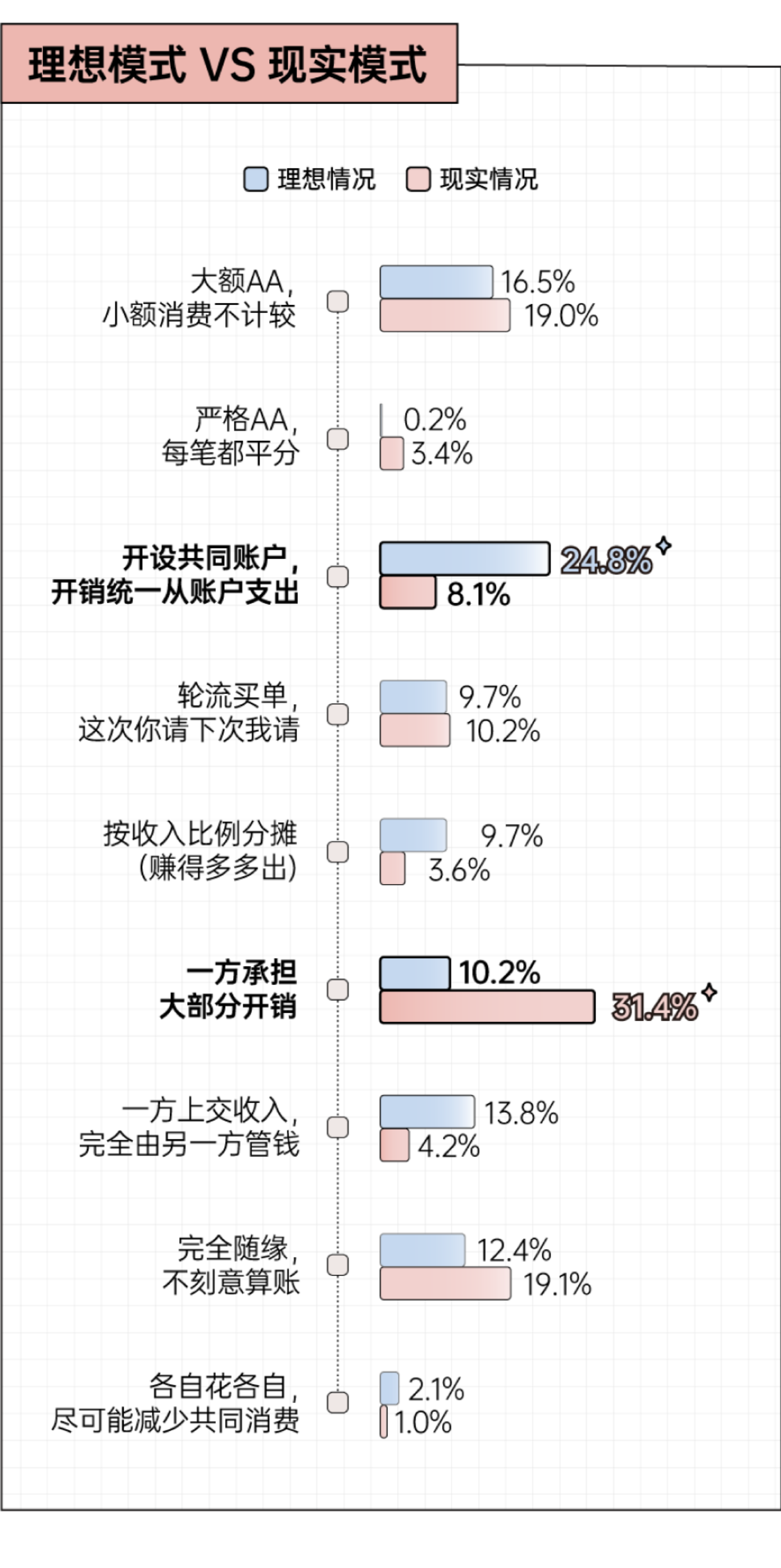
聊完了伴侣间的金钱矛盾，
再来挖一挖亲密关系里的隐私话题：
双方的收入和存款是否透明？
毕竟谈钱伤感情，但藏钱，更伤感情。



伴侣间最常见的情况还是「大致了解」，
知道大概区间，但不过问具体明细，
仅有24.7%的伴侣能做到「完全透明」。
恋爱里，大家更愿意保留一部分私人空间，
但结婚后，才更能明白钱财不分家。

区分开恋爱和已婚两部分人群后，
就能发现，步入婚姻的伴侣，
收入透明度直接大幅度提升了，
近半数人都能做到「收入存款情况完全透明」。

知道了收入存款情况，
那么平时花钱算账怎么分呢？
我们收集了所有受访者的「理想模式」，
和有伴侣人群实际采用的「现实模式」：



在理想情况中，「开设共同账户，统一支出」
以24.8%的占比稳居榜首，
是当之无愧的「花钱算账白月光」；
可回归到现实里，
能执行共同账户模式的人，仅占8.1%，
直接从「人气第一」变成了「冷门选项」。

在现实中真正主流的模式，
是「一方承担大部分开销」，
占比高达31.4%，
对比理想情况的10.2%数据，直接飙升至3倍。
忽略掉这两类情况下第一名的算账模式，
排名第二的「大额AA，小额不计较」
或许才是伴侣在花钱模式上
心理那个更折中、更合理的答案。

挑出不同情况的有伴侣人群，
他们采用的「花钱算账模式」中
前两名的差别也很大：

有伴侣人群算账模式Top2

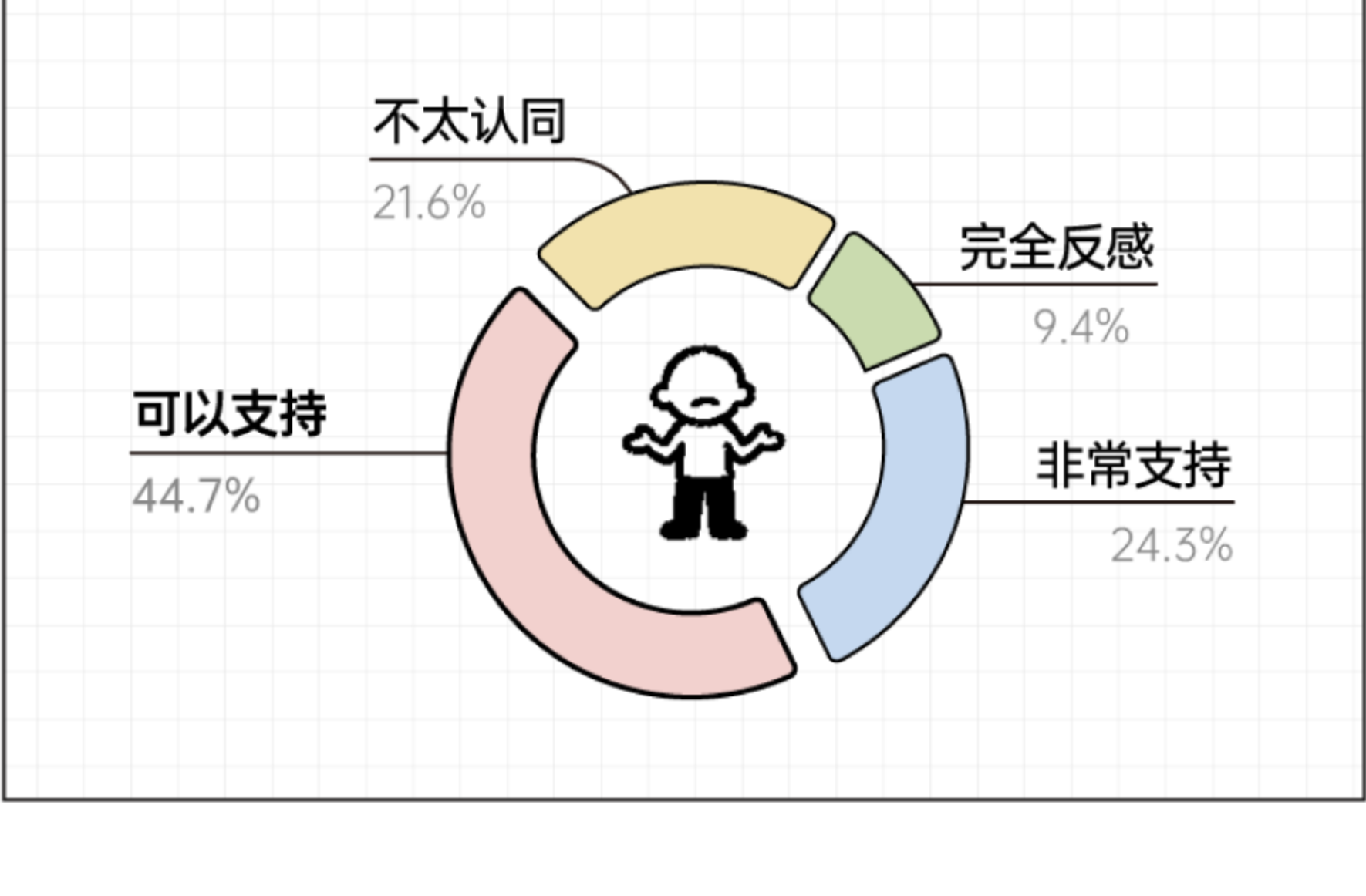
	恋爱 但不同居	恋爱 但同居	已婚
TOP 1	轮流买单, 这次你请 下次我请 (39.4%)	大额AA, 小额消费 不计较 (22.1%)	完全随缘, 不刻意算账 (27.3%)
TOP 2	一方承担 大部分开销 (27.7%)	开设共同账户, 开销统一 从账户支出 (17.9%)	一方承担 大部分开销 (24.9%)

已婚人士要么「**完全随缘**」(27.3%)，
要么「**一方承担大部分开销**」(24.9%)，
婚姻里的账单已经进入到了「躺平模式」。
而大额AA、共同账户、轮流买单……
这些广义范围上的AA制，
在已婚夫妻中的选择占比其实都很低；

相比较起来，已经同居的情侣更「务实」
「大额AA」是他们主要的算账模式，
而未同居情侣的画风属于「浪漫拉扯」，
你一顿我一顿的「轮流买单」
既保证了体面，又带着点你来我往的小浪漫。

4「AA制」爱恨实录：7成人都支持，越年轻越反对

AA制，永远是伴侣的金钱话题里最敏感的争议点，有人把AA当平等，有人把AA当疏离。现在！我们就来正经聊一聊伴侣AA制！这届年轻人对它的看法，似乎远比想象中更理性。



近7成年轻人对AA制持开放态度：

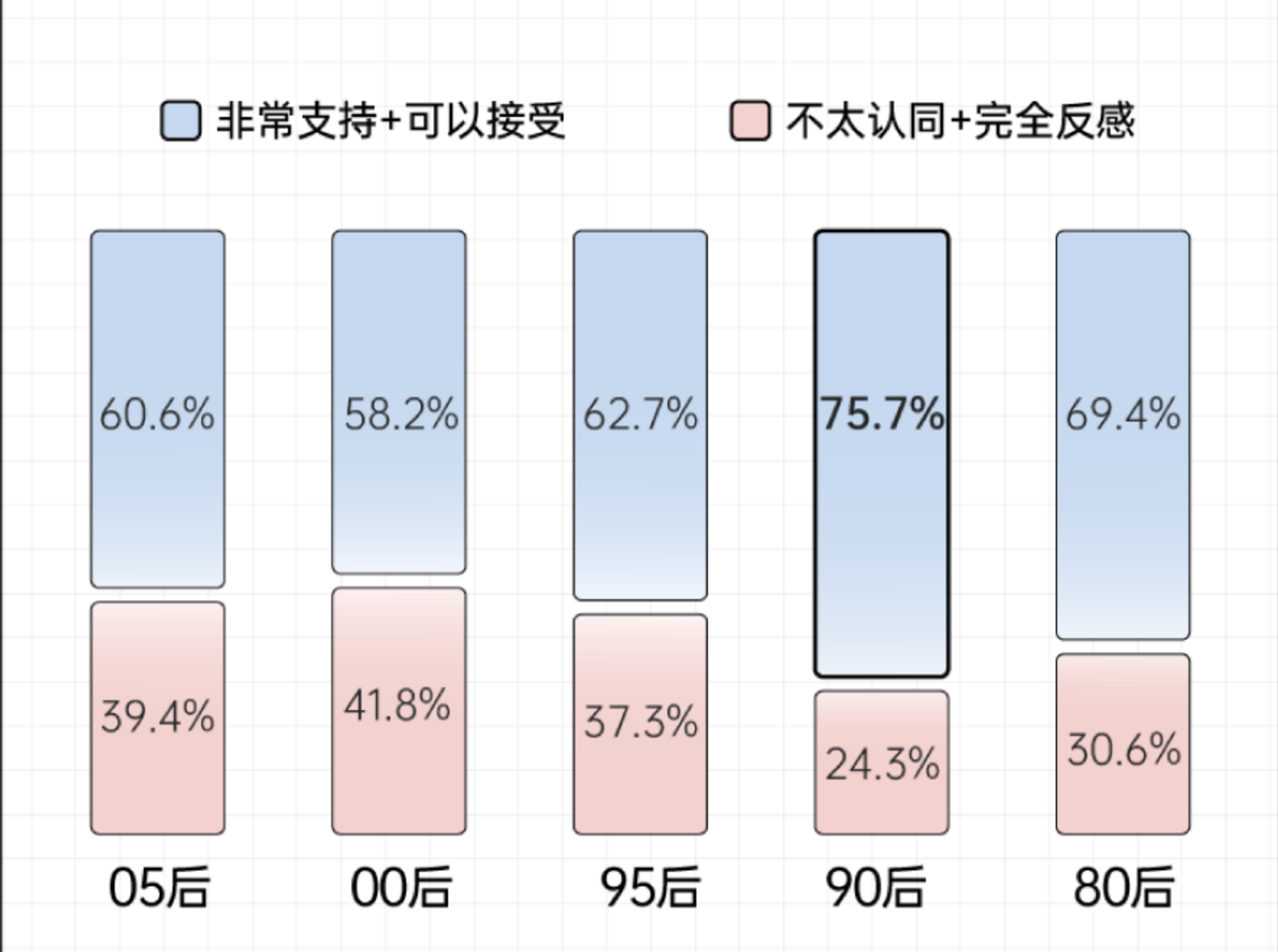
44.7%的人可以接受，24.3%的人非常支持。

但也有3成人持保留或反对态度：

21.6%的人不太认同，9.4%的人完全无法接受。

其实从之前的调研数据也能看出，如今年轻人心里的AA制，绝对不是「每顿都五五分账」的生硬模式了，更认可的，其实是折中方案：

房租、旅行、家电这样的大钱算明白，平时几十块的小开销谁顺手谁付，既不生分，也不内耗。

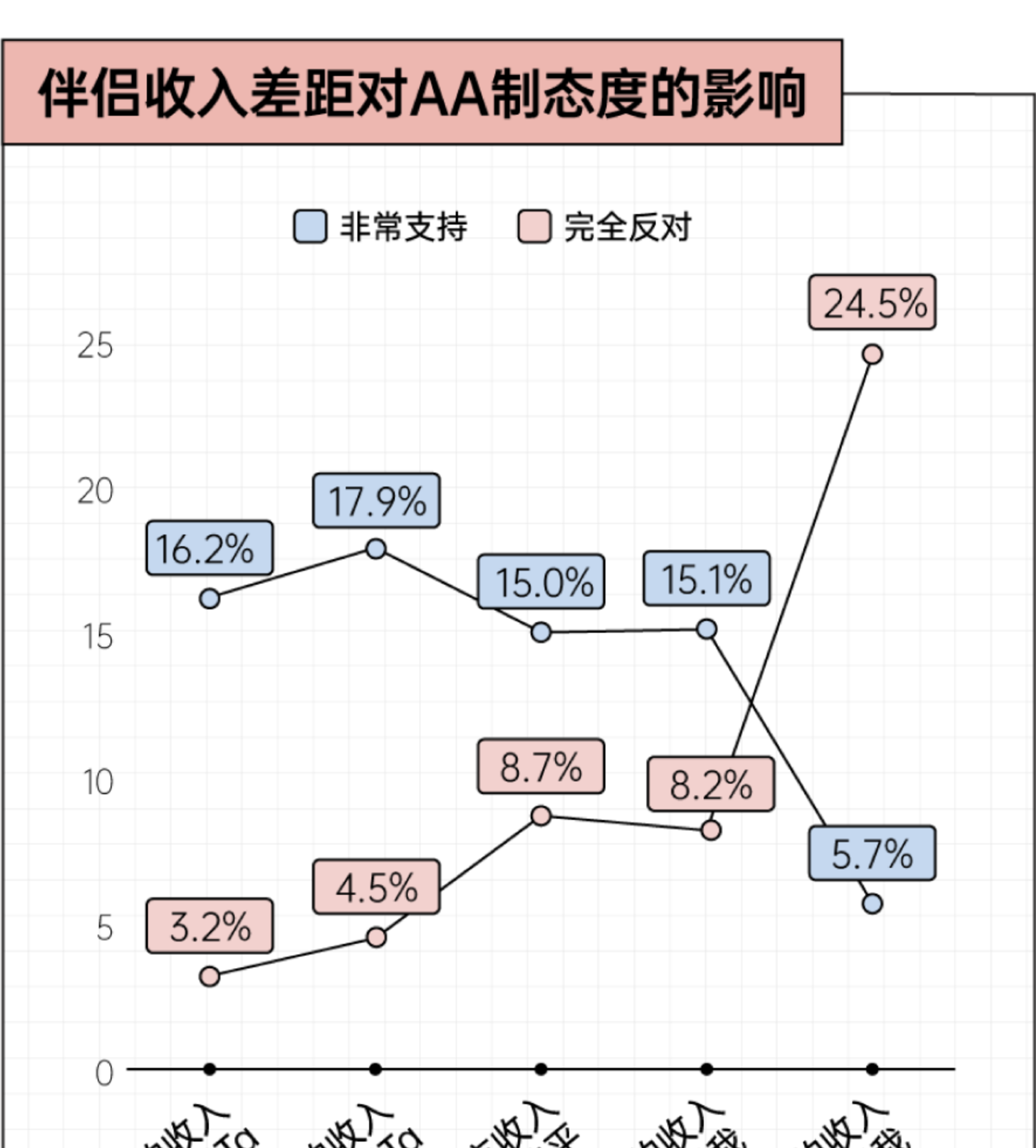


具体到年龄维度，有趣的是：

年龄越小，对AA制的接受度其实相对越低，而90后是所有年龄层里对AA制接受度最高的群体——

75.7%的人持正向态度，反对率仅有2成。

90后群体们，大概率步入了婚姻、有过多段或者长时间的恋爱经历，对于「感情趋于稳定」的成年人来说这背后其实是更务实、通透的金钱观。反观更年轻的00后、05后，他们的感情观还处在「真爱至上」的阶段，更认可「喜欢一个人，就是想为Ta花钱」，AA制的确会大大降低心动感和仪式感。



伴侣双方的收入差距，也是影响对AA制态度的重要因素之一。

调查数据呈现出一条非常清晰的曲线：

自己的收入相对于伴侣越高，对AA制的接受意愿就越强；

反之，对AA的反感度会直线飙升，当对方收入远高于自己时，

24.5%的受访者对AA制持「完全反对」态度，

认为经济优越的一方理应多承担。

@南歌

完全AA没什么意义。但是经济安全是安全感的重要支撑，所以，我觉得大额支出或借款双方应该互相告知；对对方的收入情况也要大概知晓，这样才能共同为家庭的长远发展着想。家庭的组建除了情感价值外，本身就是为了降低成本、提高抗风险能力。家庭内部信息的透明很重要。在不充分的信息下，决策质量很低。

@momo

情侣没有深入探讨金钱的话题前，建议采用AA制。

@kiki

其实我感觉这个要双方都觉得舒服，有的女生会不好意思花男生钱，但是过于计较想要补偿一部分金钱未必够，会搞得很累。我觉得**关于AA要看实际情况，看看双方经济条件，在一起是因为爱**，偶尔多付出或者少付出一些不需要太斤斤计较。

@momo

AA制的情侣，给人的感觉更像是真爱，而不是权衡利弊后的选择。

@橘子味的夏天

可以男生付大额，女生付小额，有来有往，**完全AA还不如跟朋友一样，太生分。**

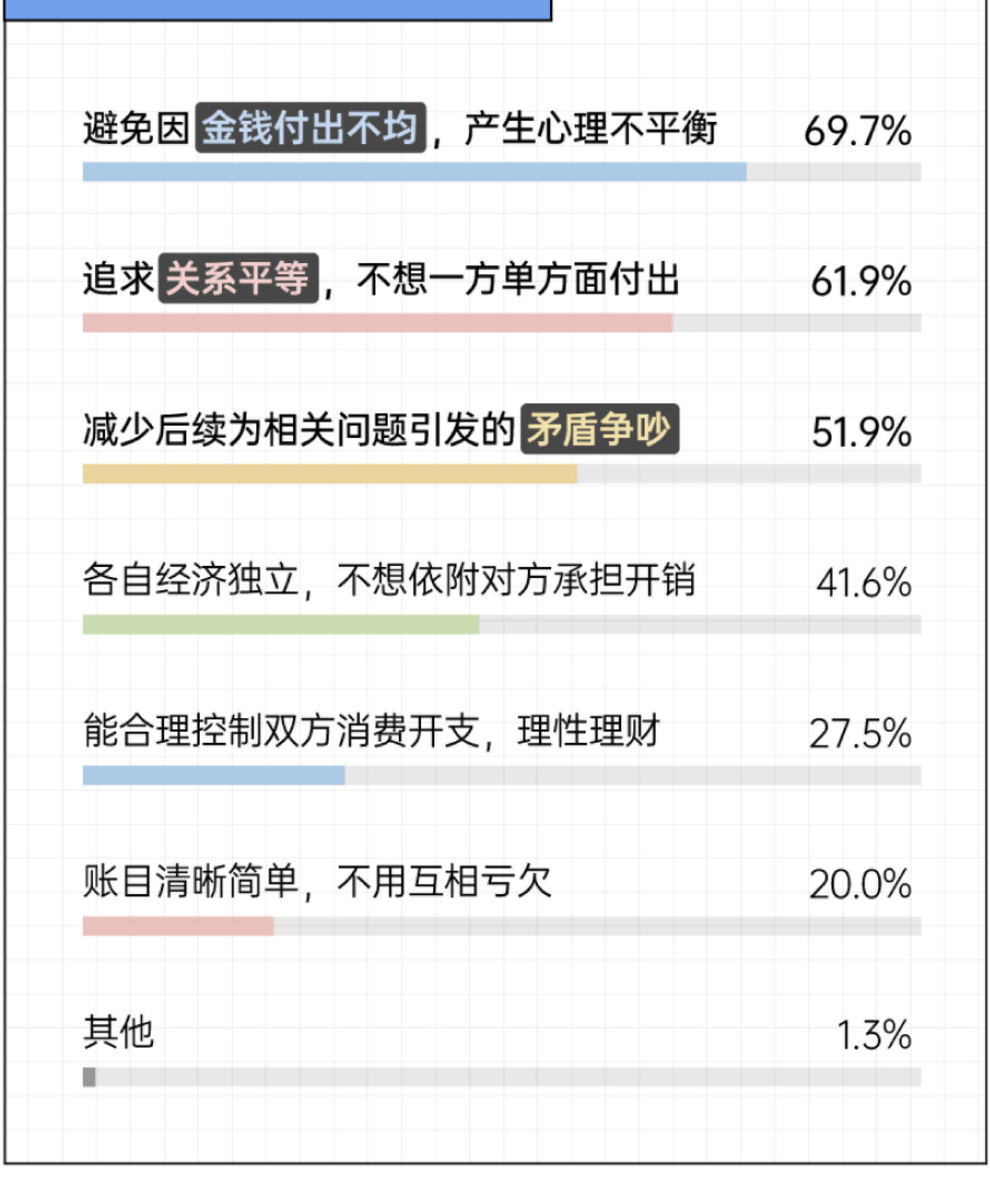
@momo

我的暴论：**提出AA的女孩子都是因为不自信，通过经济方式试图找回主权**，这种行为和「母凭子贵」的老一代女性没有区别（通过「儿子」这个资源攀附权利、增加自信）。**提出AA的男性都是想占便宜的**。**
等什么时候男的不穿上衣会被拘留、找富婆包养会被全部男性瞧不起、男人被女人凝视会全身难受，这时候再谈AA制，再谈绝对的男女平等。



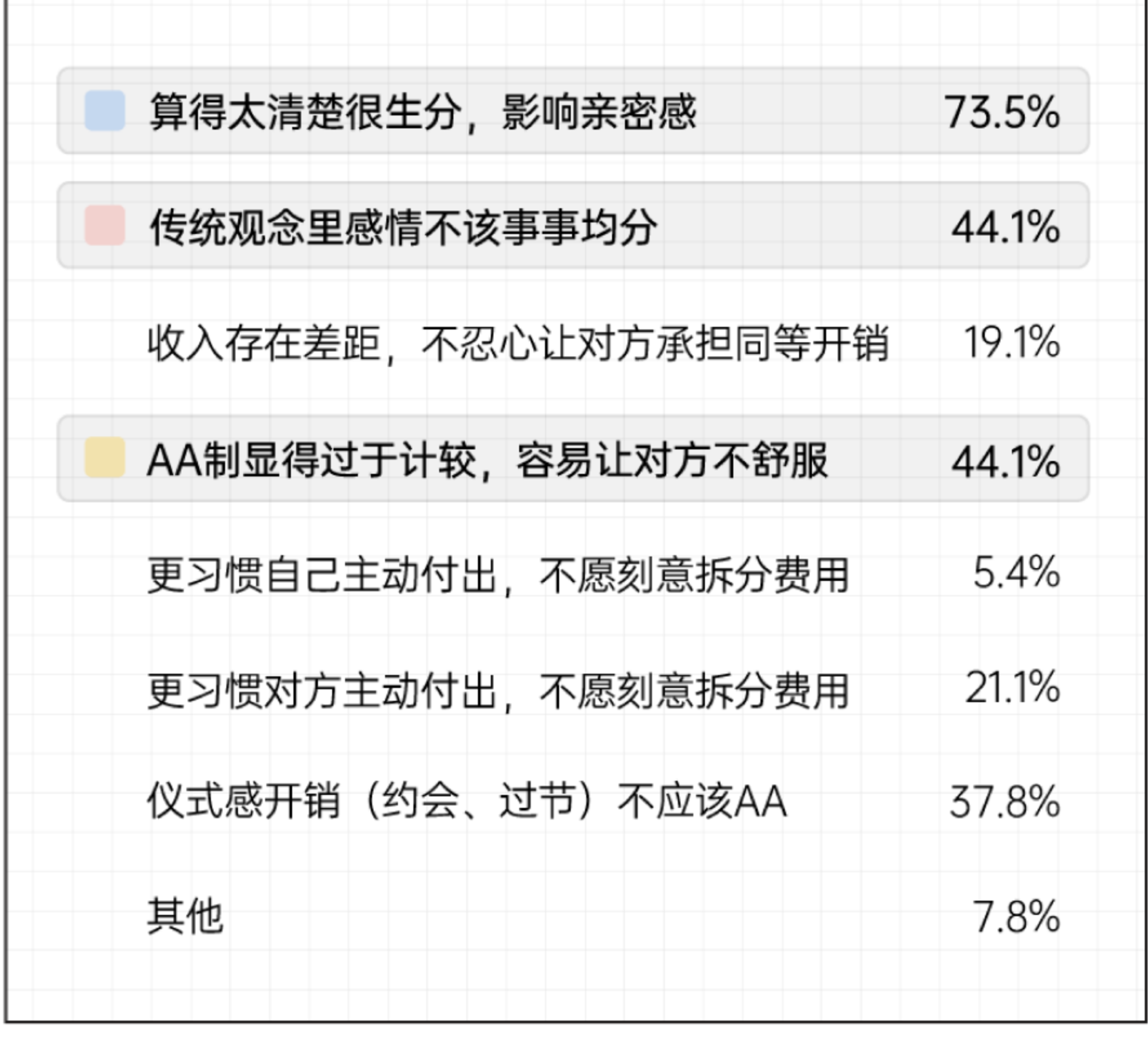
伴侣AA， 提供安全感？还是带来感情隔阂？

「后浪研究所」继续追问了支持AA制和反对AA制这两部分人群的理由。
愿意接受AA的人，他们的核心诉求归纳起来，是安全感。



69.7%的人接受AA制，**头号原因就是「避免因金钱付出不均，产生心理不平衡」**，狠狠戳中恋爱痛点，谁在感情中没当过那种「嘴上说没事，心里却暗暗失落」的委屈鬼？紧随其后的，还有61.9%的年轻人，把「追求关系平等」作为核心诉求，对他们来说，AA制并不是生分，而是一份在感情里也要拥有的「平等」宣言。

归根结底，**AA制不是抠门，而是在避免「付出失衡」和「金钱矛盾」**，才用这种方式给恋爱上一道情绪的「安全锁」。



在不赞成伴侣间AA制的理由中，**排在榜首的理由，也戳中了人们的最大顾虑：「算得太清楚很生分，影响亲密感」**，占比高达73.5%。

并列排第二的两个原因**「感情里不该事事均分」和「AA显得过于计较」**，其实也都表达同样的担忧，本来亲密关系里该有的心动的氛围，会硬生生被AA制给算没了。

约会结束，对方打开手机计算器，对着账单算到小数点后两位；送完礼物，转头发个商品链接说：「我花了198，宝宝送我的不能比这个低哦」这样的下头瞬间，经历过的人实在是「有福了」。



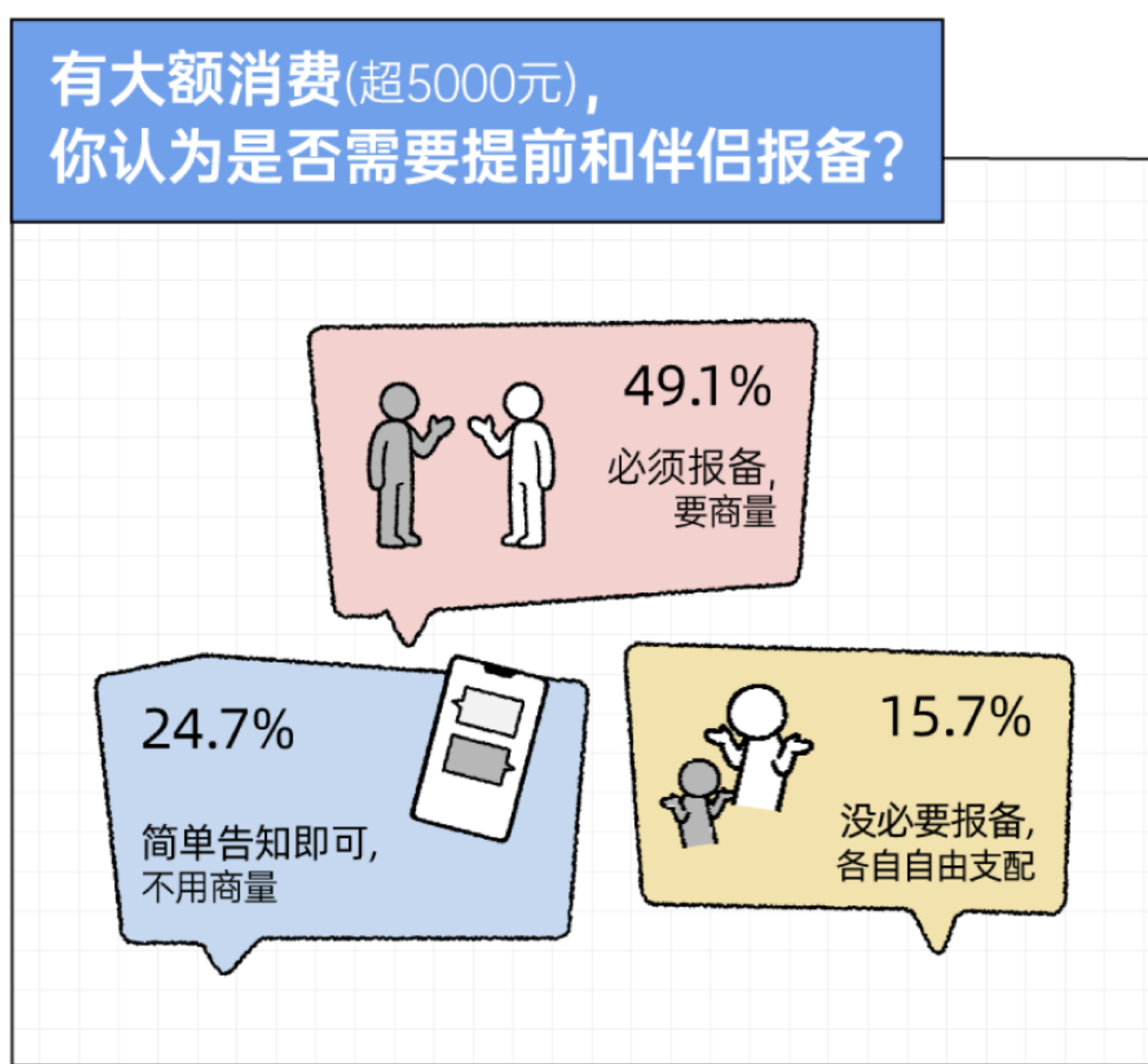
年轻人公认的三大「最需要AA的场景」：长途旅行的住宿路费、共同生活开支、大额贵重物品的消费，每一个的被选择率都超过了50%。

提取关键词：大额、刚需、双方共同，就是年轻人们心中需要AA分摊的首选。

不被AA制绑架， 年轻人更注重关系中的隐形公平

最后，抛开直白的花钱算账数据，
「后浪研究所」这次的调研中，
还预留了两个「有意思」的问题，
来看看在问题背后，
当代伴侣对「公平」的新定义和隐晦执念。

第一个「灵魂拷问」是：
大额开销，需要向另一半报备吗？

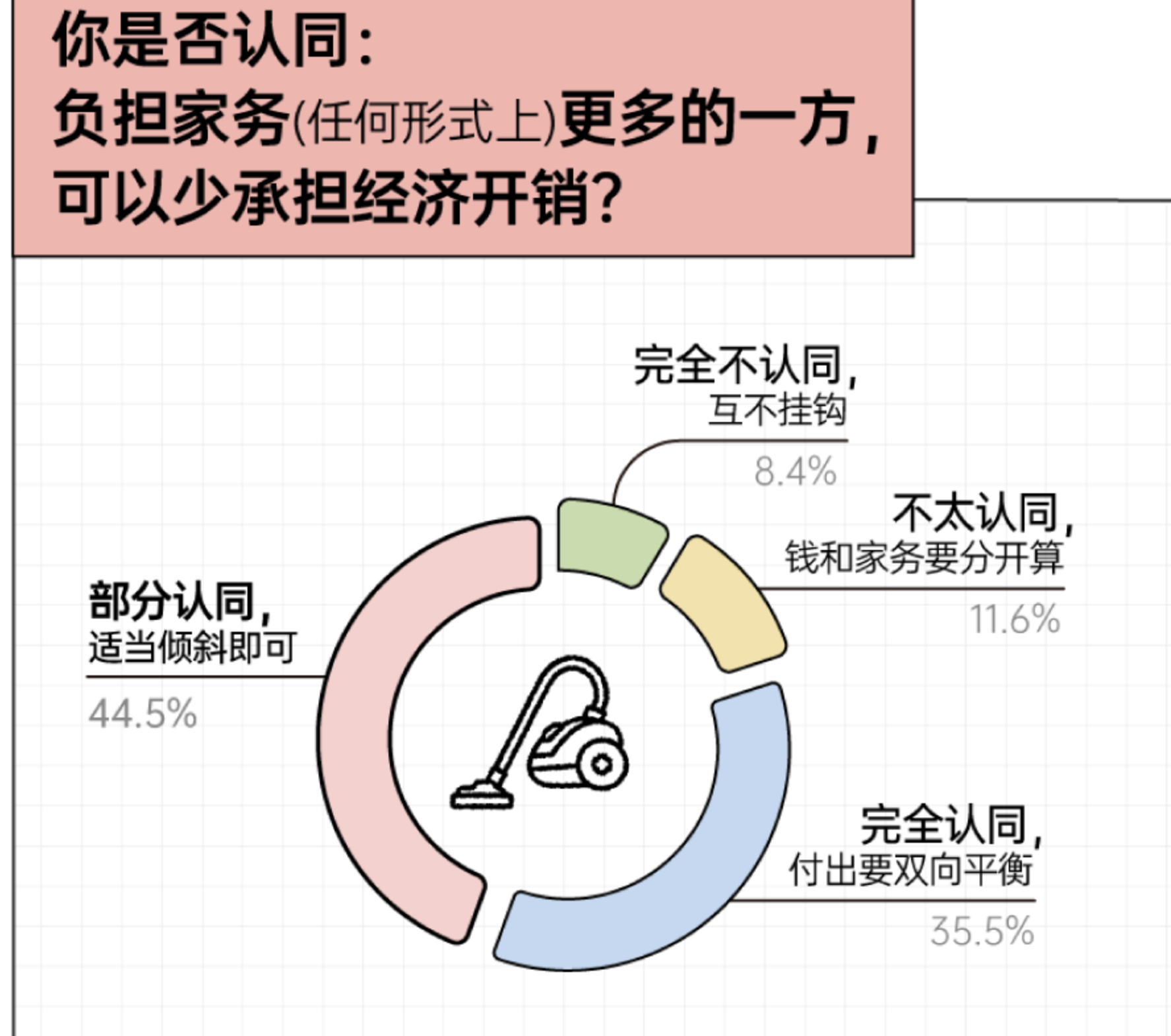


近半数人认为：
超过5000元的大额消费必须报备并商量；
还有35.2%的人觉得简单告知即可；
只有1成人坚持完全自由支配，互不干涉。

问题的核心，不是「花谁的钱」，
而是亲密关系中对「边界与信任」的理解。

「报备」，或者说「商量」，
是尊重对方的知情权，
也是将两个人视为是一个共同体。

第二个问题是：
负担家务更多的一方，
能不能少承担经济开销？



超8成年轻人都对这种
「家务换倾斜」的模式表示认可；
35.5%的人完全认同，
只有不到2成人坚持「钱和家务要分开算」。

数据背后，
是年轻人对「双向付出」的重新定义。

家务绝不是「理所当然」的小事，
这些看得见的劳动，
也被当成了一份需要回应的付出。

不用每笔账都算得明明白白，
也不用被刻板的AA制绑架，
只要两个人都在为这段关系付出，

谁多谁少，或许后面就没有那么重要了

策划：木也

视觉、插画：曲枚

后浪研究所 出品