

沙維亞·阿瑪多 博士 & 茱蒂絲·吉爾斯基 博士◎著

楊淑智◎譯

一定要 結婚嗎？

BEING SINGLE IN A COUPLES' WORLD

HOW TO BE HAPPILY SINGLE WHILE LOOKING FOR LOVE

by Xavier Francisco Amador & Judith Kiersky

也許找不到白馬王子、白雪公主，
但是，都應該尋得真正的自己。

【快樂推薦】彭蕙仙（兩性作家、社會觀察家）

國家圖書館出版品預行編目資料

一定要結婚嗎？ / 沙維亞. 法蘭西斯可. 阿瑪多 (Xavier Francisco Amador), 茱蒂絲. 吉爾斯基 (Judith Kiersky) 著 ; 楊淑智譯.-- 初版.-- 臺北市：張老師, 2003〔民 92〕

面：公分.-- (愛性婚姻系列；E46)

譯自：Being single in a couples' world：how to be happily single while looking for love

ISBN 957-693-547-4 (平裝)

1. 獨身 2. 人際關係

544.386

92002309



愛(性)婚(姻)系列 E46

一定要結婚嗎？

作 者→沙維亞·法蘭西斯科·阿瑪多 Xavier Francisco Amador
茱蒂絲·吉爾斯基 Judith Kiersky

譯 者→楊淑智

特約編輯→馬興國

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2003年3月

ISBN→957-693-547-4

定 價→280元

法律顧問→林廷隆律師

排 版→普林特斯資訊有限公司

印 刷→日盛印製廠股份有限公司

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

Being Single in a Couples' World:

How To Be Happily Single While Looking for Love

Copyright©1999 by Xavier Francisco Amador and Judith Kiersky

This Edition Arranged with the Simon & Schuster, Inc.,

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright©2003

by Living Psychology Publishers

All Rights Reserved.

目錄

第1篇

單身・不單身

〈推薦〉單身者的教戰手冊 彭蕙仙 007

〈序言〉單身自在，自在單身 沙維亞・阿瑪多 010

〈序言〉別讓單身成為苦惱 茱蒂絲・吉爾斯基 013

1 佳偶成雙的世界

019

個人的婚姻脚本・文化的婚姻脚本・在現今社會維持單身

2 今天的單身者

031

文化的結婚命令・非議單身者・婚姻：新的累贅

3 何處安身立命

047

在雙人世界被同化・單身的四大階段・單身者活在當下

◆4

掌握自己的人生

067

破除責難循環・單身女子的責難傾向問卷・單身男子的責難傾向問卷・親友的責難傾向問卷・檢驗事實・負起責任・不讓生活陷入泥淖

第2篇

為何至今單身？

◆5

等待理想對象

095

你好，我必定也好・疏離期・婚姻腳本的事實成分・評估期・選擇不一樣的路・有關情緒的五大迷思・接納期・同化期

◆6

下一個情人會更好

119

婚姻專屬失敗者・疏離期・評估期・接納期・同化期

7

害怕點錯了頭

1 4 1

8

離不開家的人

1 5 7

9

千萬別天長地久

1 8 5

結婚等於喪失自我？・疏離期・評估期・接納期・同化期・跟往事說再見

第3篇

悠遊雙人世界

10

當親友太熱心時

2 0 7

你透露什麼訊息・何時招惹好心人・如何避免別人的好意・用同理心省察・避免「好意的熱心」・展現幽默感・避免對單身

女子說的十大爛話・避免單身男子說的十大爛話

11

親友間的競爭

227

有害的競爭・一同解決問題・維持健康的競爭・談論競爭之事
的建議・健康競爭的基本原則

12

讓隱形人現身

249

給單身者的忠告・覺得被拋棄・當需求未被注意・給已婚親友
的忠告

〈後記〉更新婚姻腳本

277

一定要 結婚嗎?

BEING SINGLE IN A COUPLES' WORLD HOW TO BE HAPPILY SINGLE WHILE LOOKING FOR LOVE
by Xavier Francisco Amador & Judith Kiersky

沙維亞·阿瑪多 博士 & 茱蒂絲·吉爾斯基 博士◎著 楊淑智◎譯

目錄

第1篇

單身・不單身

〈推薦〉單身者的教戰手冊 彭蕙仙 007

〈序言〉單身自在，自在單身 沙維亞・阿瑪多 010

〈序言〉別讓單身成為苦惱 茱蒂絲・吉爾斯基 013

1 佳偶成雙的世界

019

個人的婚姻脚本・文化的婚姻脚本・在現今社會維持單身

2 今天的單身者

031

文化的結婚命令・非議單身者・婚姻：新的累贅

3 何處安身立命

047

在雙人世界被同化・單身的四大階段・單身者活在當下

◆4

掌握自己的人生

067

破除責難循環・單身女子的責難傾向問卷・單身男子的責難傾向問卷・親友的責難傾向問卷・檢驗事實・負起責任・不讓生活陷入泥淖

第2篇

為何至今單身？

◆5

等待理想對象

095

你好，我必定也好・疏離期・婚姻腳本的事實成分・評估期・選擇不一樣的路・有關情緒的五大迷思・接納期・同化期

◆6

下一個情人會更好

119

婚姻專屬失敗者・疏離期・評估期・接納期・同化期

7

害怕點錯了頭

1 4 1

容易燙傷的心・疏離期・評估期・接納期・同化期

8

離不開家的人

1 5 7

沒有任何地方比家好・疏離期・評估期・接納期・同化期

9

千萬別天長地久

1 8 5

結婚等於喪失自我？・疏離期・評估期・接納期・同化期・跟往事說再見

第3篇

悠遊雙人世界

10

當親友太熱心時

2 0 7

你透露什麼訊息・何時招惹好心人・如何避免別人的好意・用同理心省察・避免「好意的熱心」・展現幽默感・避免對單身

女子說的十大爛話・避免單身男子說的十大爛話

11

親友間的競爭

227

有害的競爭・一同解決問題・維持健康的競爭・談論競爭之事
的建議・健康競爭的基本原則

12

讓隱形人現身

249

給單身者的忠告・覺得被拋棄・當需求未被注意・給已婚親友
的忠告

〈後記〉更新婚姻腳本

277



推薦

單身者的教戰手冊

彭蕙仙

關於婚姻這件事，大概沒有人比錢鍾書說得更透徹直接：「就像圍城，外面的人想進來，裡面的人想出去。」就算進入二十一世紀、就算有越來越多進城的人最後會選擇逃出去，這句話依然適用，《一定要結婚嗎？》談的就是為什麼有那麼多人想進圍城？以及，好吧，如果你真的不到黃河心不死，作者期望讀者能透過理解自己「為什麼到現在我還是單身？」而解除單身的魔咒，找到真愛，進入——進入你一直渴望的婚姻。

我對台灣「單身」者面貌的變化一直很有興趣，我的觀察是，單身狀態大致分成三部曲，一是「單身小孩」時期，在這個時期的單身者，不論幾歲，都像霸佔著青春期不肯放手，他自己和周遭的「親戚三十」、「朋友五十」也始終把他當小孩，不是「嘴上無毛，辦事不牢」，而是「一室之不治，何以天下為？」沒結婚的人感覺起來就像長不大、不太牢靠似的，這就是本書作者說的，儘管結了婚卻又率爾離婚的人常常是不大有責任感的人，但是社會一般更容易對一個沒有結婚的人不表信任，因為總覺得一個人連婚都不肯去結一下，或者是連要找個人跟他結婚都這麼困難，這種人肯定不大負責任。

隨著「自由」逐漸成為新的顯學、成為人們最重要的追求目標，在台灣，單身者也終於短暫地「去污名化」，而成為教人羨慕的「單身貴族」。此期他很自由，他的一雙筷子就是一個天地，他不需要伺候另一個人的情緒，他無須負擔小孩的教育費……他什麼都好，但他還沒有結婚——所以，除非貴族能夠與單身的景況和平相處，否則這件事終會如懸樑刺骨一般，三不五時就出來騷動、騷擾一下，於是，一不小心，單身者就進入了第三期，也就是所謂的「單身公害」期。

其實，圍城裡的人們時時不無戒慎恐懼地防衛著這些始終不結婚的人，特別是都會裡的不婚族、恐婚族、逃婚族越來越多，甚至成為一種時髦的身分印記之後，單身者始終「虛位以待」的姿態便令人極度不安；回到作者所言，社會對單身者有集體的固有印象：這是一幫沒有責任感，甚至道德意識也很低的傢伙（不然他早就結婚了，不是嗎？），所以，單身者是不可以過分充斥的，他們太危險了，不知什麼時候會闖進了你的圍城內呀！

第一階段，外人看待單身者的態度是「我見猶憐」：唉喲可憐呢，娶無某、嫁無尪咧；第二階段是「拈花微笑」，簡直像悟得天機般進入化境；然而，到了第三階段則成了「保密防諜」：小心，婚姻的戴奧辛就在你身邊，風往你這兒一吹，你的婚姻可就掛了。然而，不論外人怎麼論斷單身者，也不論單身者如何定位自己，有一個非常重要的前提，那就是：單身是一個過渡的、暫時的狀況，絕非涅槃、不會是永久的樂土，所以，包括單身者自己在內，所有的人窮畢生之力就是要想辦法讓單身者不再單身，擠進那「即使後來會離婚都好」的婚姻裡。

之所以會如此，作者認為是個人的婚姻腳本再加上文化的婚姻腳本共同調製出來的「痛苦秘



笈」：人類對婚姻的迷思存在於歷史乃至於遺傳基因裡，因此對婚姻的嚮往已成為一種反射動作；而我猜想，西方世界不假思索擁抱婚姻價值的源頭來自於《聖經》裡上帝所說的「那人獨居不好」；在中國，《詩經》裡「執子之手，與子偕老」的境界可也號召了不少人，勇敢地一頭栽進婚姻裡，準備牽手一世情……咳，當然，這年頭，王子與公主的路是越來越不好走了；Happily ever after。儘管相信的人越來越少，但渴望婚姻的人仍是前仆後繼，為什麼如此？這恐怕是人類最大、最難解的一個謎了。也許只能回到作者所說的文化與基因吧。

本書是兩位美國心理醫生根據他們諮商的個案撰寫而成，儘管台灣的景況與之有文化與價值觀的差異，但對婚姻和單身狀況的種種懷疑、偏執、困惑……卻仍有十分雷同之處，作者帶著溫暖與理解的筆調，再加上專業建議，相信對許多單身者如何學習在單身裡心平氣和、安身立命，會有很大的幫助；這是書市裡較少見的單身者教戰手冊、生存寶典，不但教單身者如何好好地、幸福地繼續單身下去，更提醒周圍一堆「皇帝不急，急死太監」的婚姻啦啦隊，省省你們的力氣吧，別再催婚啦，讓單身者「自負盈虧」好嗎？

（本文作者為兩性作家、社會觀察家）

序言

單身自在，自在單身

沙維亞·阿瑪多

寫這本書是我還沒有成家立業前萌起的主意。我承認當王老五那幾年非常不快樂。那時我三十出頭，一直與婚姻無緣，總覺得自己是失敗者。我在已婚的朋友和親戚中非常不自在，且越來越憂慮，因為每次相親都大失所望，以為自己將孤單一輩子。有時，我很確定問題出在與我約會的女人身上，但大多時我想是自己不對勁。

所幸我知道世界上並非只有我有如此怪謬的想法。我認識的大多數單身男女，多少都受困於同樣的疑惑和孤獨感，所以我並不是那麼不正常。後來，我發現這個問題也出現在與我進行心理諮商的單親家長身上，他們也和我有相同的感受，而且這種感受經常如排山倒海而來。於是，我開始探索自己「單身」的心路歷程，從許多求診者身上學到功課，而他們的經歷也可以應用在我身上。好比心臟科醫生罹患和病人同樣的心臟疾病，我從求診者的成功案例學會如何保有快樂的單身歲月。

在這趟自我探索之旅快結束時，我已明白「不快樂」及「至今單身」的原因，在尋找答案的過程中，我也變得越來越快樂、越能敞開心扉迎接受愛情。就是在這個時候，我第一次出現撰寫