

世界 那么大 我想一个人 反逼婚攻略

罗爱萍 著



My name is Danshen Wang.

Hello, Miss/Mr Wang.

单身人群超过3.0亿人
每颗不妥协的心，都是对爱情的坚持。

世界
那么大
我想个人
反逼婚攻略

罗爱萍 著

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

世界那么大,我想一个人:反逼婚攻略 / 罗爱萍著.
—广州:广东人民出版社,2016.12
ISBN 978-7-218-11376-0

I. ①世… II. ①罗… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271594号

Shijie name da wo xiang yi ge ren fan bihun guolue

世界那么大,我想一个人:反逼婚攻略

罗爱萍 著

 版权所有 翻印必究

出版人:肖风华

策划编辑:许春芳

责任编辑:许春芳

责任技编:周杰

出版发行:广东人民出版社

地址:广州市大沙头四马路10号(邮政编码:510102)

电话:(020) 83798714(总编室)

传真:(020) 83780199

网址:<http://www.gdpph.com>

印刷:广州家联印刷有限公司

开本:889毫米×1280毫米 1/32

印张:8 字数:182千

版次:2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

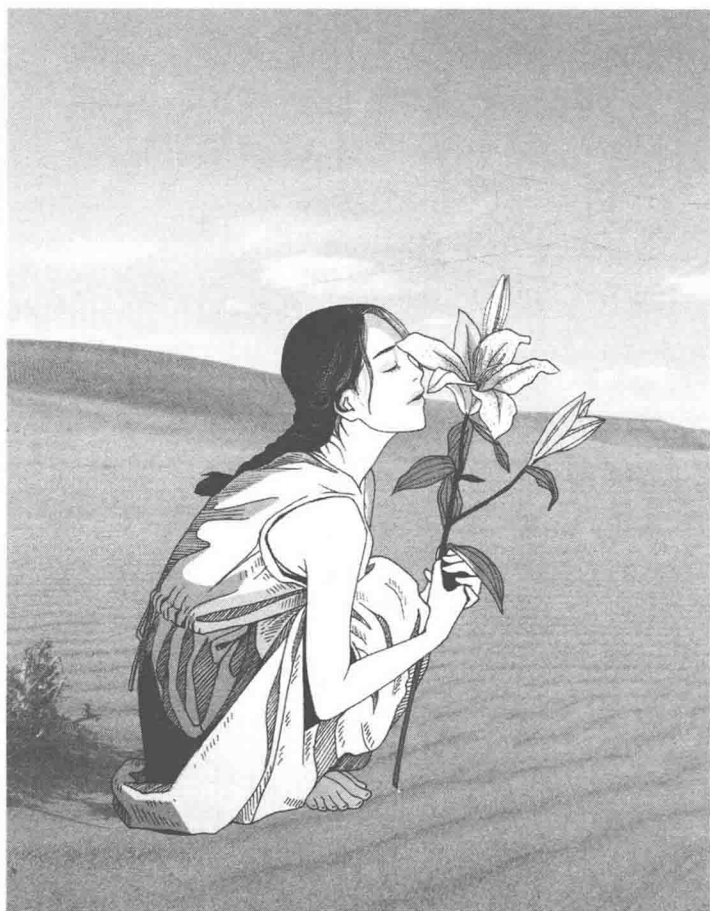
定价:39.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线:(020) 83790604 83791487 邮购:(020) 83781421



每个人都要不断探索，找到最舒服的生活方式，然后坚持下去。

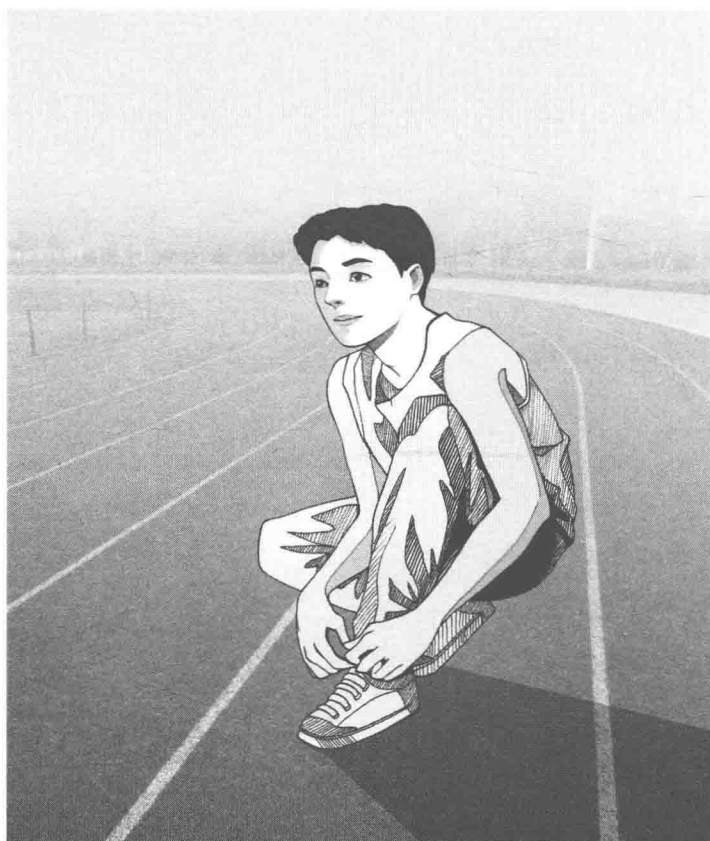


没有谁比我们自己更有资格评判自己的生活。

世界那么大，人生有很多种。



当你不再纠结于身处单身的状态，
才能和自己共处，
心平气和地开展生活。



计划好，再奔跑。然后，勇敢地跑下去。



正视逼婚的无处不在，
不再把头埋进沙堆当鸵鸟，
是重整生活的第一步。



你可以获得给予自己幸福的能力。

前言

我这样练成反逼婚高手

我对年轻时的自己最不满意的一点是，面对他人有意无意的评头论足、责难或者羞辱，总是保持沉默。并不是我愿意承受，只不过我不知道如何面对、反击，也缺乏勇气。成为一个“吵架”高手，一直是我最大的愿望。也因此，《九品芝麻官》成了我最难忘的一部电影。电影说的是九品芝麻官周星为了给秦妇翻案而上京告御状，途中在飘香院白吃白喝被迫当了三个月的仆人。在这三个月里，他模仿飘香院的老鸨吵架，练成了第一吵架高手，凭借着三寸不烂之舌，巧妙化解、干预审判的压

力，成功将凶手绳之以法，还了秦妇清白。

我印象最深刻的画面是：周星星对着弯曲的铁管骂，铁管变直了；对着大海骂，海浪像弹珠子一样翻腾；对着死人骂，躺着的死人坐了起来；跟隔壁街的三姑“干架”，三姑的嘴都被骂歪了；原来吵架最厉害的老鸨，被他喷得弹出五米开外，把门撞个粉碎……

羡慕极了！从小学到大学，被父母管教呵斥，被老师批评，被同龄人说闲话，我都习惯于把自己的想法和意见藏在心里，尽管内心很憋屈。自小缺乏自我表达的练习，对我成年后的工作和生活影响很大。工作之后，时不时要参加饭局，饭桌上的客套话，我基本都说不来。生活中，经常有需要讲道理的时候，有时还要吵个小架，我也总是输的那一方。由于我反应太慢，来往几句之后，就不知道如何辩驳下去。每次备受伤害，特别不甘心，细细回想整个过程，就会发现在若干个转折点，我可以反戈一击，可是已经太迟，没有机会再“吵”一次了。我因此特别自责，但又找不到改变的方法。我经常幻想，有朝一日会变得像周星星一样伶牙俐齿。

最近十年来，我从适婚年龄逐步成为大龄未婚女青年，在不同场合总会被问到结婚的事情。明明只是在地铁上搭讪了两三句话的一个阿婆，第四句话就会问“你结婚没有？”亲戚邻居就不用说了，父母更是要贴身肉搏。刚开始面对逼婚，我不断闪躲，要么闪烁其词，要么不好意思地打哈哈，应付几句就算了，要么沉默地任由他人评说。我内心底气非常不足，这么大年纪没结婚，怪不好意思的。后来，我逐渐意识到不结婚的状态是自己主动选择的生活方式，错的不是我，而是那些随随便便就询问我隐私的人。

我开始思考，如何应对才能化解逼婚。就这样，出于反逼婚的需要，我从27岁左右开始学习人生中极其重要的技能：与意见不合者展开对话、沟通与谈判，也就是我前面所说的“吵架”。

这是一场巨大的实验。

在日常生活中练习对话和沟通，是一件很有趣的事情。网上的匿名发言可以随心所欲，似乎无须顾忌其他人的感受，但具体到面对面的个人之间的微观层次的对话，双方必须保持基本的礼貌，遵循现有的社交礼仪规范。对话的人常常要察言观色，对话内容要根据关系的亲疏有所区别，还要注意对方的感受、诉求，以便维持良好的氛围，整个过程表面上非常平和。“吵架”就等于披上了文明的外衣，在保持克制的情況下暗自发力。这体现在逼婚和反逼婚上就变成这样：先是问答式的互相表达各自的观点、立场，接着演变成暗流汹涌的争辩，结局有时是相安无事，有时是不欢而散。

反逼婚的练习机会很多，因为逼婚的人实在太多了，像汪洋大海一般。就算是陌生人之间，三言两语寒暄后就会说到结婚这件事。自从有意识地练习后，每次遇到练习的机会，我都不会闪躲，而是直面逼婚者。我的脸上挂着微笑，耐心、真诚地聆听对方的想法：他们对结婚和不结婚的看法是怎样的、他们的看法是否与自己的经历或婚姻有关，等等。大概了解了对方的想法之后，我会心平气和地尝试不同的反逼婚策略，察看对方的反应，再总结经验。

练习的次数多了，我大概摸清楚逼婚人的思路：他们最常问的问题是什么、他们认为结婚最大的好处是什么、为什么会劝别人结婚、出于恶意还是无心插柳、哪些是逼婚必答问题、哪类人思维开放，适合继续

对话、哪类人可能思维封闭难以说服等。摸索了一段时间后，深入思考上述问题。想到一些办法后，我还记忆了大量的相关资料，这样每次应付逼婚都可以做到要数据有详尽数据，要例子有鲜活例子。

再之后，我就会带着思考，进入新一轮的试验阶段，把经过提升的反逼婚策略重新用一次，检验效果。我甚至把战场延伸至非反逼婚的场景中，如坐的士时，我会故意引出单身话题，和的哥一起探讨，试探他的看法和对我的策略的反应。这种做法，通常能试验出一个人的思维开放度以及反逼婚策略的可行性。

一轮又一轮的试验和训练后，我总结了一套反逼婚的方法，并把反逼婚系统化。逼婚和反逼婚，比的就是谁的表达能力更强，知识储备更多，讲道理的水平更高。得益于反复练习，只要进入反逼婚状态，我的迟钝瞬间消失，人也变得善于察言观色，只要听对方说上几句，大概就能猜到他的思路。我还会根据对方叙述的生活状况，数秒内为其量身订造一套策略，用对方能接受的方式，来谈论大龄未婚这件事。

我遇到的99.9%逼婚的人，听完我对婚姻的见解，了解我现在的生活动后，知道我对不结婚引发的养老等问题已做好准备后，都非常乐于接受“我还没有结婚”的现实。在反逼婚的调查和练习过程中，我非常认真、严肃地聆听不同逼婚者的声音。基于我的经验和观察，我发现逼婚是一种思维惯性，是一种喜欢探询他人隐私的行为，也是表达友好、关心的方式之一。我想，造成逼婚的原因，很大部分其实不能归责于个人。生长在这样一个崇尚赞美婚姻、视分享隐私为关系亲密标志的社会，人往往不知不觉跨越本来就不清晰的界线。而我要做的是，告诉逼婚的人我的感受：我不喜欢谈论这件事，并向他们提出明确的诉求——

不要再询问，否则会影响我的生活。从试验的效果来看，大部分人经过对话之后，很理解和尊重我的选择，并满足了我的需求。

有能力保护自己的权益，诉求得到伸张，是对自我莫大的肯定。练习多了功力便见长。2014年11月，我贪玩下载了世纪佳缘的APP并注册了账号，几天后收到红娘的电话，她约我到她的办公室面谈，好帮我早日找到老公。我马上明白这是来推销红娘服务的，一问一答几个回合下来，有些小争执时，我一口气向她表达了我对婚姻的看法，我一点儿没有停顿，根本没有给她反驳的机会。她发现说不过我时，敷衍说“我们是很严肃的网站”，言下之意认为我不着急结婚却注册是不严肃的举动，我马上回答“我也很严肃的，所以没有贸然上传头像，怕辜负他人的期待”，她打了两下哈哈就挂电话了。

这是我反逼婚多年的经验、思考以及调查、练习的大爆发。作为不被理解的少数群体（其实20岁以上的未婚者超过1亿，从人数上来说并不是少数）中的一员，要赋权，发声，获得理解，宣扬自己的主张，必须内心是自我肯定的，同时掌握足够的信息，具有良好的沟通技巧，努力建立和推动良好、平和的对话和交流。在交流无法平和进行下去时，就要做出选择，可能是中断对话，必要的时候还要像西方政客在会议上陈述主张那样，不顾一切地表达，直到充分表达为止。当然，这种策略并不常见。更常见的情况是，耐心倾听逼婚者的声音，巧妙地理论与周旋。每一次较量，都需要采取不同的策略。至于什么策略，视乎与对方的关系亲疏、逼婚场合而定。其中，有一些准备工夫是共同的，就是自己要有一套逻辑自洽的应对体系。经过若干次练习，基本就可以信手拈来了。

反逼婚这本书是“无心”之作。2014年7月时，为了推广《中国剩女调查》，我在多个城市做了很多场讲座，经常遇到诉说父母逼婚苦恼的读者。《中国剩女调查》用了相当大的篇幅讲述未婚女性与父母的关系，逼婚是其中很重要的内容。讲座上读者的反馈让我意识到，反逼婚可能是剩女去污名化过程中必须经历的一场“战役”。2015年春节期间，我和上海的情感专家Steve老师联合在网上举办了“今年春节别逼婚”活动，回答了很多读者的反逼婚咨询。再次深感被逼婚已经为未婚男女青年，尤其是单身女性带来很大的困扰、烦恼或压力，我梳理了自己的经验与实践，利用《中国剩女调查》中的部分研究结果，总结最近一年来在反逼婚咨询中的经验，写成了这本书。我建立的反逼婚策略是一个系统化的体系，一共包括四个方面，分别是必须坚持的理念、要达到的目标、必须坚持的原则和具体的策略，核心是通过对话和沟通解决问题，希望向广大单身者传授一些沟通技巧，帮助他们从另一个角度认识婚姻，与自己、父母、朋友、同事、邻居以及人生中遇到的每一个人，理顺和建立健康的人际关系，成功争取坚持个人生活方式的权利与自由，让单身生活更被理解，更受尊重，更平和，更幸福。

逼婚 3
经典问题



年纪大了找不到怎么办

年纪大生孩子怎么办

老了没人照顾怎么办



目录

前言 我这样练成反逼婚高手

开篇 理直气壮伸张你的生活方式

爱情和结婚不是生活必需品	003
经济和精神独立，消除自我怀疑	005
重整单身朋友圈，争取情感支持	007
直面逼婚的现实，不闪躲不逃避	009
做好情绪管理，用沟通解决分歧	010
灵活运用策略，坚持表达权利	012

反逼婚之对象篇

自己	016
获得给予自己幸福的能力	
第一个问题：年纪大了找不到怎么办？	018
第二个问题：年纪大生孩子怎么办？	025
第三个问题：老了没人照顾怎么办？	030
单身潮汹涌是社会大趋势	036
私人订制反逼婚策略	042