

HOW TO BE SINGLE

趁着单身， 去做那些事儿

邵敏
Tammy Tai



单身时：去追求你的梦想；

单身时：去约会，越多越好；

单身时：做所有你不再单身之后不能再做的事情。

中国华侨出版社

邵 敏
Tammy Tai
趁着单身，
去做那些事儿
How to be single



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

趁着单身,去做那些事儿 / 郃敏著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2364-4

I. ①趁… II. ①郃… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086858号

趁着单身,去做那些事儿

著 者/郃 敏

出 版 人/方 鸣

出版监制/张国辰

策划编辑/张园雅

责任编辑/九 萧

特约编辑/朱 静

封面设计/姜 唐

经 销/新华书店

开 本/870mm×1280mm 1/32 印张/6.75 字数/105千字

印 刷/三河市国源印刷厂

版 次/2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2364-4

定 价/28.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传 真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

自序

上一次拿到出版社寄给我的新书，是在2009年。三年之后，2012年5月，《趁着单身，去做那些事儿》终于进入上市倒计时。

过去的三年，我从一个热恋中的待嫁女回归单身。2012就要来了，做点什么呢？两个人不快乐，不如研究如何快乐做单身，拖着一个红色旅行箱子梦游世界吧。

那么多的精彩照片：一个人去拉斯维加斯“Hangover”七天七夜；在加拿大和警察“斗智”；西雅图清晨5点的渔人码头；冬天去夏威夷晒太阳看鲸鱼；法国小城生日时候许的愿；瑞士的Tiffany豪客；泰国精彩的“鸭店”历险记；新加坡终于见到了Lim，七年以后，我们再次相见；马来西亚伤心的发型冠军；洛杉矶的四季酒店art之夜和车里的一群舞蹈家……

我不会忘记，向来惧高的自己如何完成在长岛的第一次高空

跳伞，在千米的高空垂直下坠然后停住，蓝天白云，世界突然暂停被“消音”的感觉，那一秒钟，我没有尖叫，只是在空中冷静的对我的教练真诚致谢：Sir ,I feel great,thank you.

我不会忘记自己如何按部就班的去办贷款，去新泽西看海边的房子，自己给自己一个家时的镇定和满足。

我不会忘记排名世界好男第一名的房东Jack和刚刚怀孕的好邻居Julie,永远不眠的纽约城，各种稀奇古怪的朋友和过客，和那本已经被我翻烂的ZAGAT书。

.....

那些精彩美好的瞬间，我觉得足够写另外一本300页的书。

这些日子，我是快乐的。我非常快乐。

How to be single? 如何做单身？我一直想写这样一本书，想和你们分享,除了认真的爱一个人，沉浸在恋爱之中，其实还有另外一种生活方式：你单身，但你爱这个世界爱你自己。你快乐，因为这个世界，真的是太有趣美好了。

我的单身故事，是一本精彩的全球历险记。哪里顾得上伤心，忙死了。一口气疯了两年之后，照旧的努力工作，一次交给出版社三本书。买了摄影机器开始拍“微电影”，用心的学习视频言语和剪辑。坐在电影公司角落默默低头编故事……趁着单身，去做那些我真的想去做的事情，自由快乐专注。

忙地满面通红闪闪发光，就被TA发现了——别觉得单身一定是孤独终老，真实版本是对方常担心“单身女王”没有时间和

他约会。快乐单身，智慧恋爱。不要再犯“爱情就是一切”这种基本女性错误，该做什么做什么，但头条工作永远是：别委屈自己，让自己快乐。

当你懂得做一个快乐的人不管在人生的哪个阶段，当你不把你自己的人生搭建在爱情或伴侣之上，当你懂得漫长人生，你是你自己最好的依赖最好的朋友：亲爱的读者，我就一点也不再为你担心了。风和日丽，我们赏云赏月，万一出问题下个小雨淅淅沥沥真心烦——咱搞得定！即使搞不定也没关系，它总要下完的，按姜老师的话来说，让子弹飞会！太阳照常升起！

郜敏

2012年5月16日星期三 北京

替TA爱自己

八年前读邵敏的《朝三暮四女子》与她结缘，喜闻新书出版，主题恰巧是我和很多人一直关注的单身话题。

关于“快乐单身，智慧恋爱”。

单身永远比错误的恋爱快乐许多。

你有没有觉得，你谁都不爱的时候，你比较像你。爱人很累，思念很苦，爱错很傻。所以，在没有遇到一份良缘或是一个非爱不可的人之前，我宁愿单身。

快乐这件事情也可以从别的渠道获得：比如与父母的团聚，朋友给予的温暖与不离不弃，通过努力而心想事成，去旅行看全世界最美的风景，败家购物来宠溺自己，上很多很多进修课来充实自己。

只要他不是你的真命天子，他给你的快乐，你都将用眼泪

去偿还。他能让你多幸福，笑的多甜，就能让你多伤心，哭的惨烈。

那个给你普普通通快乐的人，才伤不到你。

我不知何时会碰到那个人，但我会照顾好自己，提前替他深爱着自己。

你们也是！

金莎

2012年5月12日

引 言

亲爱的读者，请和我一起练习如何“做单身”，如何“快乐做单身”。接下来的你，会笑，会快乐，会拥有你一直苦苦期待和追寻的更自信更好的自己，更和谐理想的周边环境，以及愿意给你承诺紧紧拥抱你的“真爱”，只要你真正地懂得了“如何做单身”。

在写下这个标题的时候，我知道已经有一堆臭鸡蛋等着我。
如何做单身？

“你是要告诉我们如何更好地一个人吃饭，一个人睡觉，一个人过节，一个人变老，如何更好地‘孤苦终老’？”

“我才不要做绝望的单身！我要有人关心有人抱！”

“我已经32岁了，我要结婚，我要孩子！”

“我——不——要——做——单——身！”

在这四面八方扔来的鸡蛋将我打翻之前，请容我战战兢兢地举起手：“蛋下留人！我是自己人！”请相信：我绝对是你们的人。相信真爱，每天都祈祷奇迹发生，相信一转角就会遇到什么人。总有一天，“那个人”会出现，我们会幸福生活在一起。Happy ever forever（永远快乐）！

为什么会写这本书，一个曾经以爱为生、觉得爱情就是一切的专业恋爱员、超级大花痴、典型结婚狂，会写一本如何“做单身”的书，并且用高于一万分贝的声音来广而告之？

亲爱的读者，请和我一起练习如何“做单身”，如何“快乐做单身”。我保证那些烦恼——痛不欲生的失恋、孤枕难眠的夜晚、漫长的周末、惶恐的圣诞节、渐长的年纪、倒计时的生理钟、烦恼忐忑的情感咨询、一次次的“运气不好”和“看错人”会如去年的日历一样被扔进垃圾桶。

目 录

快乐单身

如何做单身

- 单身不可怕 · 3
- 单身不快乐，婚后也不会 · 6
- 感恩、欣赏、乐观 · 8
- 杜绝“以爱为生”和“靠爱为生” · 10
- 享受一切美好 · 15
- 工作和收入 · 19
- 可以拥抱的手臂 · 22
- 和陌生人说话 · 24
- 享受单身 · 26
- 有一个兴趣 · 27
- 自己的终生恋人 · 29

享受你的单身生活

- 单身？太幸运了！ · 33
- 趁着单身，去做那些事儿 · 36

趁着单身去约会 · 38

告别单身不要急 · 41

不单身，不能做 · 42

单身人士之外表与健康

先爱皮相，才爱灵魂 · 45

惊艳之夜 · 47

百分状态才出门 · 49

如果整容可以让你快乐 · 51

约会达人

是时候改变你的约会观了 · 55

100个约会 · 57

不以结婚为目的 · 59

从约会开始 · 60

约会达人 · 62

读懂男人心 · 66

勇敢快乐地做单身

勇敢做单身 · 71

错先生 / 错小姐 · 73

附 录 上一代和下一代 · 86

没有承诺的关系

- 表白仅此一次 · 95
- 你有男 / 女朋友吗 · 97
- 暗恋好友的处方 · 99
- 不能负载的深情 · 102
- 如何休闲的乐趣 · 104
- 没有承诺的关系 · 106
- 男人的话 · 109
- 不妨又聋又瞎 · 111
- 一个失约的电话 · 113
- 一句承诺 · 115

爱情猎头

- 爱情猎头 · 119
- 一周一次 · 122
- 幽默的力量 · 124
- 失踪的对象 · 126
- 爱的账本 · 128
- 空间多空才完美 · 130
- 最佳出错姿态 · 135
- 吃亏就是隐性投资 · 138
- 不如，做朋友吧 · 141
- 我只是拿你当朋友 · 143
- 投诉须知 · 145

正确的事情 · 148

迅速的亲密关系

花心男 · 151

拒绝快餐爱情 · 153

来者不拒的男人们 · 154

单亲妈妈 · 155

与做爱无关 · 159

迅速的亲密关系 · 160

竹杠男 · 162

十恶不赦的前男友们 · 164

I found a great guy (我找到一个好男人)

分手的姿态 · 167

如何说分手 · 170

旧情人的友谊 · 173

何必残忍面对 · 176

多多不益善 · 178

最痛的一次 · 181

恋旧的皮带 · 183

你够好了 · 185

Let It Go (随它去吧) · 188

我所知道的爱情 · 190

我爱你 · 194

I found a great guy (我找到一个好男人) · 195

快乐单身

如何做单身

单身不可怕

当你困死在一段坏死腐烂的关系里，当你失去了你自己的尊严和价值，当他 / 她不再觉得你珍贵美好，当你们的价值观、性格冲突不断，当你不再微笑，当你不再觉得人生美好——这样不快乐的“在一起”，不快乐的“结婚”，才是最可怕的事情。

28岁的Amy面临着人生最大的一个选择题：继续这段恋情，还是恢复单身。

一切看起来都完美极了。他们认识两年，曾经是互相依赖信任的好朋友，两人与前任男 / 女友分手之后突然产生火花，之后一发不可收拾。分居两地，除了上班时间都在网络聊天、电话热