

! 大众实战心理学

GET ON WITH IT!

享受单身

做一个成功、快乐的时尚女性

〔澳大利亚〕苏·奥斯特拉著

张红兵 颜雷声 译



华夏出版社

25
90

GET ON [REDACTED] T!

B825

S790



享受单身

「澳大利亚」苏·奥斯特拉 著
张红兵 颜雷声 译

华夏出版社

652337

图书在版编目 (C I P) 数据

享受单身 / (澳) 苏·奥斯特拉著; 张红兵等译.

—北京: 华夏出版社, 2003.8

ISBN 7-5080-3178-4

I. 享… II. ①苏…②张… III. 个人—修养. IV. B825

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2003) 第 062478 号

享受单身

著 者: (澳) 苏·奥斯特拉

译 者: 张红兵 颜雷声

责任编辑: 梅子 陈默

装帧设计: 点石堂

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东城区东直门外香河园北里四号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京宇海印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8.375

字 数: 150 千字

版 次: 2003 年 11 月北京第一版

印 次: 2003 年 11 月北京第一次印刷

ISBN 7-5080-3178-4

定 价: 16.00 元

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究

如有印刷或装订错误, 请随时联系

前言

单身的感觉好极了

对于单身，我喜欢它什么，又不喜欢它什么呢？

你单身，你就有时髦的礼服，精美的胸罩，可你无法驱走周末晚上让自己挤进这些衣服的痛苦，而如果你结婚了，就根本不用穿这些衣服。可是想想自由，还有自立；想想自己可以做自己的事；想想自己可以在任何时候去任何地方，想想自己拥有的无数的机会，你就会觉得，单身真好！

现在，单身正在成为一种潮流。

来自澳大利亚国家统计局的数据表明，这个国家的离婚率已达到 46%，自从 1995 年以来，结婚率几乎降到了 50%。算算看吧，我们中间有一半的人保持着单身。而且单身的男性女性数量相对持平，这可以通过下面这组数据清楚地看出——有 23% 的男子和 28% 的女子从未结过婚。

每天，媒体都在传递着混杂的消息——他们不能确定对于单身他们该如何评判，但是单身与已婚之间的比例让媒体毫不怀疑：单身是我们这个时代的独特现象。

那么，你是单身一族吗？

如果你已经是了，那么应该庆祝才对！做单身贵族，现在正是时候！

目前，单身者的数量不断增加，无论是男性抑或女性，他们都依靠自己生活，单身已成为一种时尚的文化，这种文化深深地根植于我们的行为方式和期望之中。我每天都能遇到神采奕奕的单身者，他们相当乐观，想方设法地要把单身这种生活方式变得更加充满诱惑力。

反之，结婚则会带给你很大的压力。

反观我们的教育，单身压根就没有出现的机会：没人鼓励你自主行事，更别说独立思考了。我们也没有学习到实用的谋生手段。在我们将要成人的时候，周围的人拼命地给我们灌输他们的思想：女性的成功在很大程度上是基于她们的婚姻。整个社会让我们相信婚姻才是女人成功的原因，换言之，你必须有一个丈夫来丰满你的女性角色。但我们知道，这是一派胡言！

自从我 13 岁开始，我就明白了一条无需言明的规则：我要证明自己的成长，就不得不找一个男朋友，这一点儿我很清楚。作为一个成年女性，我们中的大多数曾经花费或者说打算花费至少十年的时间来追寻自己梦中的白马王子，有时，倾注的时间和精力也许会更多，比起追求我们的个人理想和兴趣爱好，后者似乎显得无足轻重。

那么，我为什么选择单身，而且一个人过得很幸福呢？首先，我可以做自己的事情。我生来就没想过要寻死觅活地非得结婚，所以我可以自由发展、发现并享受别样的爱情。我从来没有

静等着一个驾着法拉利跑车的帅哥出现，也从来没有认为这是理所当然的事情。我可以百无聊赖地想为什么直到如今我依然没有钱、不出名、没人崇拜我。啊，是的，当事情不能如你所愿时，你会感到灰心失望，但接受现实会让你好过一些。而且有一点是可以肯定的：不管有没有异性伙伴，我都能平平安安地度过每一天。所以如果你所思所想都受一个男人的左右的话，那你就太轻视自己了——我无论何时都不会这样做的！我的经济状况很好，也相信自己的吸引力。我给别人的印象就是非常快活，可现在像我这样的人已经很少了（当然，我相信谦虚是一种美德）。嗨，我刚刚又想到，我还是一个很好的结婚对象呢！

所以说，我现在觉得自己最幸福，同时也最痛苦。是的，我有时在想，我的那些关于单身女性的文章、图书、电视评论到底有什么意义？我可以告诉你，我单身是因为还没有遇到合适的男人，这是真的，可我又觉得，事情可能并不这么简单——你的情况可能与我很不一样。或许你一直对婚姻寄予期望，而且现在也是，但现在你是单身，并且有可能永远不会结婚。那么，你就为自己能活得更快乐、更成功花费一番心思吧：让朋友、工作和健康充满你的生活，当然还有——不要因为没有恋人而觉得自己比别人矮一截儿。你现在单身或许是因为能与你相伴一生的人还没有出现，所以就把这看作一个机会，去充分利用自己的自由，做自己梦想已久的所有事情。

然而，不找一个男人是很需要自信的。但请不要害怕，充足的睡眠、坚强的意志、良好的饮食能帮你度过这段岁月的。不过，我现在不这样做了——可刚开始时我是这样的。在那些分手

后的抑郁的日子里，我整天疲惫不堪、失眠、喝大量伏特加，直到有一天，我的身体向我发出警告：你不能再这样下去了！

要想快乐地单身，就要勾画你自己的生活蓝图，去优雅、高贵地生活。一旦建立起令人羡慕的新生活，你就再也不会去想一无是处的浪漫关系了。这种浪漫的关系可能曾经给你拥抱、爱抚还有绵绵情意，但这对你没有任何好处。如果你已经远离它，现在你就有了随意出入的自由，也缩短了与朋友间的差距。所以当一段恋情让你憔悴不堪，让你的生活一团糟时，你就该摆脱它了，而且在你开始再次的爱情轮回前，也应该三思而后行。

单身生活需要你为其倾注你为爱情所付出的同样多的热情。如果你能为现在而生活，并尽情放纵自己，你就会发现，单身的魅力不可抗拒。有人说只有浪漫的爱情才能让你健康快乐，那么现在就是挑战这个神话的时候了！但首先你必须改变你的思维定式——不要认为单身只是一个中间的过渡阶段而已。因为单身，你有时间开始那些你梦想已久、但惧于实践的冒险。而且，这样做有双重好处——如果你是单身，并忙于做自己喜欢的事情，你会更有可能遇到自己的意中人（或许要比每个周末的夜晚徜徉于各种酒吧的机会多得多）。

那么，是什么让我成为一个单身研究专家呢？

嗯，这个问题问得好，我得好好想想。最近我要在一个单身研讨会上作演讲，我的题目是：不要执著，要精彩。这个会议有数百名听众，在准备的时候我必须停下来好好思考一下。我在计算器上作了一个小小的计算，结果发现自己成年后有一半多的时间保持单身，这甚至让我自己都感到惊讶。我列下了我的经历，

希望我的恋爱史不会让你感到厌烦。

好了，让我们看看我的简历吧（不包括一年以下的恋爱）：

第一段恋爱关系，3年

第二段，4年

第三段，1年

第四段，4年

第五段，1年

然后，没有了。

虽然有过几次恋爱，但事实上我单身的时间更多。并且大多数成绩的取得，比如升职、买房、健康、发展多方面的才艺等，都是在单身的时候。是巧合吗？当然不是。那是我投入的时间和精力的结果。其实，要做到这些很简单，只要你珍惜自己的时间，而不是把它们浪费在追逐男人上就可以了。

我想大多数人会以为，恋情的产生是不由自主的——每天都有找到爱情的机会，对吗？的确，遭遇爱情的机会是很多，但是多数发生在我们的少年时期，不是吗？当我们到了二八九、三十多岁，事情就不这么乐观了。为什么呢？因为多年前大量的机会现在已经消失——有人结婚了，你可以施展的舞台小了许多。也就是说，你单身的可能性也随之增大了许多。

或许你不喜欢刚刚单身时所产生的动摇、不安和无所适从，或许你觉得单身的状态持续得太久也与事无补，自己只能感到更加沮丧。可是，亲爱的，你希望给自己留下遗憾吗？我们甚至还没有尝试过坚持下去呢！

所以现在你要做的，就是寻找能让你的世界更加精彩的方

法。你需要看看，在接近目标的路途中，自己还有什么没做。

要知道，我们的目标会带给我们新的机遇。有人说，目标就是一个附加了日期的梦想，这是真的吗？当然是的。但如果几年前你对我这样说，我可能不会同意，因为那时我还处在深深的绝望中，与魔鬼般的室友住在一个糟糕的城市里，仍然为四年前的那段感情所困扰。没人会在一段恋情破裂后就要做一个遁世者，不过你确实需要付出巨大的努力才能解脱出来。只有坚强的意志能帮助你重新站起来。单身伊始，你需要为自己打造强劲的基础，就如你曾经为爱情所做的一样。你要认识到自己要做什么，为自己建立一个起飞的平台，从那里你可以像鸟儿一样在未来的岁月里自由翱翔。

那么该如何把握未来呢？我没有可以预知命运的水晶球，我不知道。但我知道，不管结果如何，我希望我的生活充实、令人满意。要保证这一点儿，只有努力地工作、痛快地放松并时时鞭策自己。单身的成功来自对生活的深刻反省和检查。金钱、事业、爱情、美食，这些都是需要你关注的东西，而且它们融为一体，不可分割。从本质上说，如果你拼命工作，并做好计划，这一切你都会拥有的。你不大可能单独取得某一方面的成功；它们都需要你的努力与坚持。所以当单身出现时，它也是在提示你：该整理自己的生活了，该为成功努力夯实基础了！

事业并不仅仅是指一系列的工作；成就它需要充足的时间和正确的方向。现在我找到了自己真正喜欢的事业。它给我带来了保障，让我做到了经济上的独立——对于自立的女孩来说这很重要。我住在时髦的公寓里；我非常健康；我有爱我的朋友和家

庭。这就是我幸福的原因。

另外，旅游也是原因之一。想像一下吧，明天就可以收拾行囊，出门远行，这有多棒。这是完全的解放，它让你有机会投入自然的怀抱，它是我们生命中的一个重要部分——当然，这也意味着挑战，与舒适的生活告别，全身心投入到陌生里去，有时甚至是到艰难的环境中获取鲜活的感觉。

健康同样是关键。感觉前所未有的健康对我来说很重要。在过去的每一天里，我都很重视自己的健康，是它给了我生活的愉悦，源自于此的自尊是金钱所买不到的。像其他值得做的事情一样，保持健康需要思考、时间、努力和计划。在这本书里，我将和你一起探究如何找回自信与自尊。

《享受单身》聚焦于如何最大限度地提升你的自尊；如何寻求生活的意义，让你重新燃起希望之火；如何去过梦幻般的生活并成为活力女孩。而如果你看了我对于独立的认识，你就会发现，其实自己并不需要依靠他人。

在接下来的篇章里，我概述了能给你的生活增加更多情趣的方法。通过了解其他单身女性的想法，你会发现她们每天都在千方百计让自己更快乐。为了让本书更具说服力和代表性，我对数百名单身女性和男性进行了问卷调查，以发掘他们单身的感觉。你会在第三章和第十章看到他们的想法以及评论。他们的经历有的生动有趣并让人振奋，有的带点儿伤感，但所有这些都是他们情感的真实流露。当然，大喜大悲并不是单身者所独有的，所有的人都会经历——而且，更重要的是，也包括那些已婚夫妇。



目录

前言 单身的感觉好极了 /1

1、你是小绵羊还是雌狐狸 /1

2、今晚你寂寞吗? /15

- 如何建立自尊
- 学会孤独但不是寂寞
- 生命中总有美好的时光
- 新感觉

3、新新女孩 /37

- 不要延迟你的生活
- 单身着，不同着
- 单身对你意味着什么

4、你应该有……朋友了 /57

- 你的朋友过了有效期了吗?
- 想做个社会中的强者? 这样做?
- 扩大你的社交范围的简单方法
- 主宰自己的娱乐生活
- 难以开始



08/10/02

5、身体和运动 /87

- 阿斯坦加瑜伽
- 了不起的滑雪板宝贝

6、减肥·饮食 /103



- 心情愉快地饮食
- 用美味的食物为你的生活添加趣味
- 家，便宜的家

7、为了男人工作 /121

- 关于金钱和经济上的独立可以说很多
- 她是一个高智商者
- 坚持，坚持，坚持
- 需要做什么

8、让我们轻浮一些 /149

- 单身还是另类？
- 约会者，联合起来？
- 主动走出去
- 那么，你想让约会继续吗？
- 总是在你的脑子里，而不是在你的床上

9、去找不适合先生 /171

- 那么第一步是什么呢？
- 获取你应该知道的
- 谴责女王
- 非约会
- 两性化学反应

10、单身女孩·性 /201

- 乱性：好的，坏的，丑陋的
- 我和你，宝贝——怎么样？
- 热情和精力
- 尊重自己



11、婚姻·孩子·幸福 /221

- 你知道对一个女孩来说感觉像什么吗？
- 女人的母性
- 穿过婚姻，走这边儿
- 我想要……只不过不是现在
- 20世纪爱情女神吐露心声，我没有结婚因为……
- 为单身干杯？



1、你是小绵羊还是雌狐狸



如果你刚刚经历过惨痛的、令人心碎的分手，
你可能会毫不犹豫地选择单身。
但你的决定很难经得起时间的考验，
特别是当你直面未来，选择你要走的道路的时候。

单身是奇妙的，特别是当你把它作为一种生活方式，并对其神往已久时。开始这种全新的生活的奥秘就是做好准备，接受并喜欢上它。这样就意味着你要抛弃所有的曾经，放下所有的牵挂，把你的男友抛诸脑后，让舒适、美食、健康、爱好、金钱、社交以及工作来充实你的一切。稍后你将发现，单身生活具有一切无可比拟的优点，特别是在你得到朋友、家人以及同事的支持后。但首先需要肯定的是，你真的已经和过去的一切说再见，没有一丝拖累。

如果你真的热爱生活，那你必须要考虑一下有男友的优缺点。有个男友意味着有翻云覆雨的夜晚（优点），却不得不解释自己为什么花 320 美元买了那件闪闪发亮的小上衣（缺点），有了固定的性伙伴（优点），有了频繁的争吵（缺点），没有了烦人的询问：“喂，有男朋友了吗？”（优点），没有了恣意的纵情欢乐（缺点），再不能自私（缺点），再不能做工作狂（优点），有了不得不接的电话（缺点），有了和你分享生活的人（优点），一个可以拥抱、亲吻、开玩笑的对象（优点）。

或许，你还会清楚地记得你前男友的一些事情，这可能是因为他缺乏骑士精神，他糟糕或是神勇的床上表现，他幽默风趣抑或乏味至极，他穿衣的品位还有乱蓬蓬的头发，他对你的万种风情视而不见……或者，因为他身体有残疾。可不管怎样，和他分手可能是你做过的最正确的事情之一。可如果在这种情况下，你懒得思考，想随便找个人结婚，那你就听我一言：你所闻知的完美的婚姻或爱情从未存在过，婚姻让我们付出了太多。不过，单身生活也并不轻松，从一开始你就应该明白自己想要什么，然后尽你所能实现一切（从痛苦到幸福）。

所以，单身的关键是你知悉自己是否愿意单身。一旦你决心已定，其余的就会水到渠成——你只需要一点儿时间来接受新的观念和新的社交技巧。单身后你的生活中的一切将会全部为之改变，你最需要的就是适应。而且通向你那辉煌人生阶段的路上布满荆棘，你需要非凡的勇气。开始时你可能不喜欢这样，但要记住，单身不是你一个人的事情，这是一种世界潮流。

还是让我们言归正传吧。如果你刚刚经历过惨痛的、令人心碎的分手，那么你可能会毫不犹豫地选择单身。但你的决定很难经得起时间的考验，特别是当你直面未来，选择你要走的道路的时候。所以你最好慎重行事，考虑一下那些可能阻止你的选择的事情。或者，你可能会情不自禁地有一种冲动，想消沉下去，并且不断地为那份已经消逝的感情所折磨（我知道，知道——这是一种方法，虽不正确但会让你心安理得）。或者你经过苦苦思索，最终连自己都已厌倦。于是你下定了决心，尽管这个决心你曾经下过：