

WEI ZI JI HE CAI

为自己喝彩

东子心理咨询手记

70多则咨询手记
助你完成心理体检
远离心理疾患
拥有心灵和精神的自在、充实和幸福。

搭上心理健康快车



范景宇 姜福玉 著

◆ 漓江出版社

living alone & loving it

享受独身生活

*A Guide to Relishing
the Solo Life*

BARBARA FELDON

【美】芭芭拉·菲尔顿／著
柳黛／译

漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

享受独身生活/(美)菲尔顿著;柳黛译.—桂林:漓江出版社,2004.8
ISBN 7-5407-3198-2

I. 享… II. ①菲…②柳… III. 生活方式—通俗—读物
IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079353 号

版权登记号:桂图登字 20—2004—085 号

版权所有 翻印必究

LIVING ALONE AND LOVING IT by BARBARA FELDON

Copyright: © 2003 BY BARBARA FELDON

This edition arranged with ANDERSON GRINBERG LITERARY MANAGEMENT,
INC through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2004 LIJIANG PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

享受独身生活

作者◎〔美〕芭芭拉·菲尔顿

译者◎柳黛

责任编辑◎李淑娟

封面设计◎罗 麓

出版发行◎漓江出版社

社址◎桂林市南环路 159-1 号 邮编◎541002

电话◎(0773)2821573 2863956(营销部) 2862090(邮购)

传真◎(0773)2821268 2802018

E-mail: ljcs@public.gpptt.gx.cn

http://www.lijiang-pub.com

印制◎桂林市印刷厂

开本◎850×1168 1/32

印张◎7

版次◎2004 年 9 月第 1 版

印次◎2004 年 9 月第 1 次印刷

印数◎1—10000 册

书号◎ISBN 7-5407-3198-2/G·1088

定价◎18.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



目 录

序言 /3

一个人独处 /15

驱散寂寞 /27

阻断消极念头 /55

找回失落的天赋 /71

浪漫是什么 /93

我的空间我的生活方式 /113

钱是自立之本 /131

独处时的危机 /147

成功之道——目标小组激励你行动 /165

独自旅行 /181

抵达心灵的彼岸 /201

结语 /217





序

言





小时候，最刺激我的马戏表演就是空中秋千。高高的帐篷顶上灯光闪耀，身着紧身服的年轻女郎妖娆迷人，她无忧无虑地任同伴抓着在空中悠荡。忽然，同伴松开手，女郎从大气不出的观众头顶掠过，在开始坠落的瞬间，另一个悠荡过来的同伴轻巧地把她临空攫住……

那时我想象，那飞翔的女郎就是我，从一双男子汉的强壮臂膀飞到另一双臂膀中。

那是个令我痴迷和充满遐想的时刻！

多少年以后，我意识到我是多么热切地期盼着能找到一个男人拯救一切的臂弯；找到一种如胶似漆的亲密，灵魂的契合；找到那个珍爱我、安慰我、任何时候都支持我的爱人。有那么一段时间，命运眷顾了我，但最终



又抛弃了我，丢下我独自一人。我在空中飘荡，视野里却没有那双为我张开的臂膀，而我更不知道该为自己布下一张安全的网。

孩提时，我就接受了这样的观点——只有成双成对，才是真正的幸福，再长大一些，知道那叫结婚。

在匹兹堡远郊，我的邻里乡亲每天都上演着这样的喜剧：父亲清晨离家上班，母亲在黄昏梳妆打扮，沐浴更衣，迎接丈夫的归来。我的祖父母、父母也不例外。我时常看到母亲在雾气腾腾的厨房里做着晚餐，刚下班回来的父亲站在一旁。他们一边抿着斯考其酒，听着摇滚乐，一边分享着父亲办公室的新闻。站在过道凝望，他们看上去真像是电影里甜蜜的一对。我幻想，有朝一日也要在自己的亲密喜剧里做像母亲那样的幸福女主角。

以后我又担当过年长女朋友结婚时的伴娘。看着新人身穿洁白的婚纱走向婚姻圣坛，我深信他们能白头偕老，走向永远。尽管我也接触到很多非传统的观念，但却从未设想过将来没有爱人伴我度过一生。

从戏剧学院毕业后，我很快来到纽约，住在格林威治



村一套公寓里，每天爬六楼，洗冷水澡，与成群的蟑螂为伍。这样的生活对我来说倒别有一番滋味！随后，我坠入了情网，生活被装饰得更加多姿多彩。他是比利时人，长得像电影明星，说话带法国口音，点菜时要的葡萄酒也很神秘。我知道，我终于能对着我自己生活戏剧的银幕凝望了。

我很后悔放弃了原先住过的那套蜗居，那是我独立生活的最初尝试。但家庭的压力和对吕西安的迷恋使我停止了抵抗。我开始为结婚做准备。但在蜜月前的几小时，我忽然对将要永远“遵守”婚礼上的誓言感到困惑万分，我跑去找婚礼主持，问他能不能把这套程序去掉。他拒绝了，觉得我的忧虑很可笑，说：“就那么说吧，不必当真就是了。”就这样，我走向了多年来梦寐以求的结婚圣坛，那也是我母亲、祖母曾站立过的地方。奇怪的是，本应有的喜悦之情却被畏惧所代替，结婚宣誓时，眼泪顺着我的脸颊流下（因为誓言暗示着某种奴役，令我难以忍受）。我母亲、祖母曾经毫不犹豫念过的誓言却让我觉得，生活从此不再属于我自己了。



这些反应可能也是我们夫妻关系早期裂痕的征兆。我把婚姻想象成由七彩碎玻璃组成的万花筒，当图案出现时，那是婚姻的美丽，但轻轻转动，在新的图案出现之前，碎玻璃搅在一起，乱成一团，看不出那究竟是些什么。我觉得我的生活应该是变化着的，变得更好，或变得更坏，给我带来各种角色的挑战，而不仅仅是我从前所向往的婚姻梦想。

婚姻渐渐从幻想滑向现实。后来，由于要出演《变得聪明》一剧中的女主角谍报员 99——那是六十年代很著名的一部电视连续剧，我搬到了洛杉矶，并很快爱上了同事伯特·诺德拉，我的婚姻自然而然地解体了。我和伯特·诺德拉共同生活了 12 年，最终也分了手。我们至今仍是亲密的朋友。

我总是很快坠入情网（这已成了一种模式），但在 I 期盼着能和伴侣保持稳定关系的时候，对方却往往违背了承诺，这令我非常震惊。我的许多单身朋友都经历过类似的冒险。走到一起的两个人，有的背负着童年时就留下的创伤，有的带着前一次恋爱留下的创痛，还有的怀着不

切实际的期望，这些东西淹没了相爱的人之间的浪漫情愫。他们有的靠把精力全部转移到工作上来推迟对伴侣的承诺，还有的寻求独自一个人生活。对我来说，独自生活如今已成为事实，我一直把它当成一种消极的生活，是寻找到伴侣之前的一段暂时性的真空，我不能想象它是生活的常态。但一年又一年过去，我被迫重新审视过去的一切，就像俗语所说的：“明智就是接受显而易见的事实。”

所谓的“显而易见”包括了居高不下的离婚率。如今独自生活的人口数目惊人——根据2000年所做的一个统计，全美大约有两千六百万的独身人口，其数量已大于家庭数。超过48%的曼哈顿人是单身。我们已成为一支庞大的游牧部落。不管是不是感情战争中的伤亡者，独身意味着伴侣关系的消亡或对无伴侣生活的选择。独身已成为有史以来人们明确选定的一种生活方式。

我第一次构思这本书是在1977年，是作为疗伤的练习。那时我刚刚落了单，心中充满恐惧，自信心落到了谷底。



一个女人如果没有伴侣就是有瑕疵吗？我又要和另外什么人重新生活在一起吗？我注定要过二流的生活吗？周围的人们怀着同情提出的各种问题令我困窘不堪——你还没找到另一半吗？似乎我的感情生活就是我惟一的生活。但渐渐地我停止了评价自身的婚恋状况，开始收获快乐和友情，培养新的爱好，原先被我想象得极其恐怖的未来变成了充满愉悦的现实。我开始对独身生活津津乐道，写书的事就被搁置到了一边。



但许多年过去，我仍然和许多独身者一样，暗自期待着伴侣的到来，从此过上美好的家庭生活。我们忍受着世俗的结婚压力，有时认为自己可能已错过了理想的婚姻，备受孤独和期待的煎熬。可是独身并不意味着孤独，独身者人数众多，他们是社会重要的组成部分。



独自一个人的生活并不是最理想的，但处在婚姻中的人也有他们的问题。婚姻关系是被固定住的一种格式，而独身生活则充满了不固定性和意想不到的冒险。也许它的迷人之处也正在于此。

我承认这样写带有一定的倾向性。我曾经有过两次时间较长的伴侣关系，很庆幸能获得那样的经验。但如今我已独自生活了20多年，这样的经历也是难能可贵的。

独自生活值得我们称颂！

日常生活如同一堆毫无生气的音符，要把它连缀变奏成美妙的D大调乐曲，既需要把握技巧也需要时间。独身时能无牵无挂地躺在泳池边、田野里享受阳光，拥抱世界；可以做各种创造性的劳动；可以旅行、学习（很多独身者都是知识精英）。独身者就像在水中嬉戏的水獭一样，可以随时改变行进的方向，可以自由地把自己塑造成自己希望的样子。

我们的幸福掌握在我们自己手里！

如同新钉了马掌的小马，我们被鼓励去撒欢，去自立自强，但实际上单身有一个最大的好处就是可以自由自



在地结交朋友，与他人交往。也许把单身的好处和伴侣之间的奉献做比较，这有些傻，但独身生活确实更利于发挥个性和回报友情。出发点当然不是因为孤独，而是生活的充实！

我不提倡生活有什么特别的模式，只是希望和那些选择单身生活的朋友分享我的感受，能寻找到适合自己的生活方式。我希望为一直独居的先生女士们正名，而不是在他们找到伴侣前给他们做单身示范。在美国50%的婚姻是恒久的，其他人则正在独身道路上探险。健全的人生道路并不止一条。

有一则佛教故事，说一个姓曾的住持把他的弟子挂在一条长长的树枝上，脚下是万丈深渊，然后要求弟子迈



步。如果弟子有勇气的话，他就应该照着做，但结果肯定是掉进万丈深渊。

“靠自己的脚落地，不要踩进别人的土里”，这则故事的禅意大概在此。独身并不是我情愿选择的生活，但如果它选择了我，我会松开那条希冀和依赖的细树枝（哪怕心里再不愿意），而冒死落下深渊。我用自己的脚落地，把脚下的这片土当成上苍最好的礼物，只有在这里我才能自由支配我的生活，经历各种冒险，是的，心怀喜悦地独自生活。

法国诗人阿波里奈厄在一首诗中写道——

到悬崖边来吧，
那是多么险峻。
到悬崖边来吧，
我们会失足坠落。
到悬崖边来吧，
他们来了，
他们坠下，
然后——
展翅高飞。

