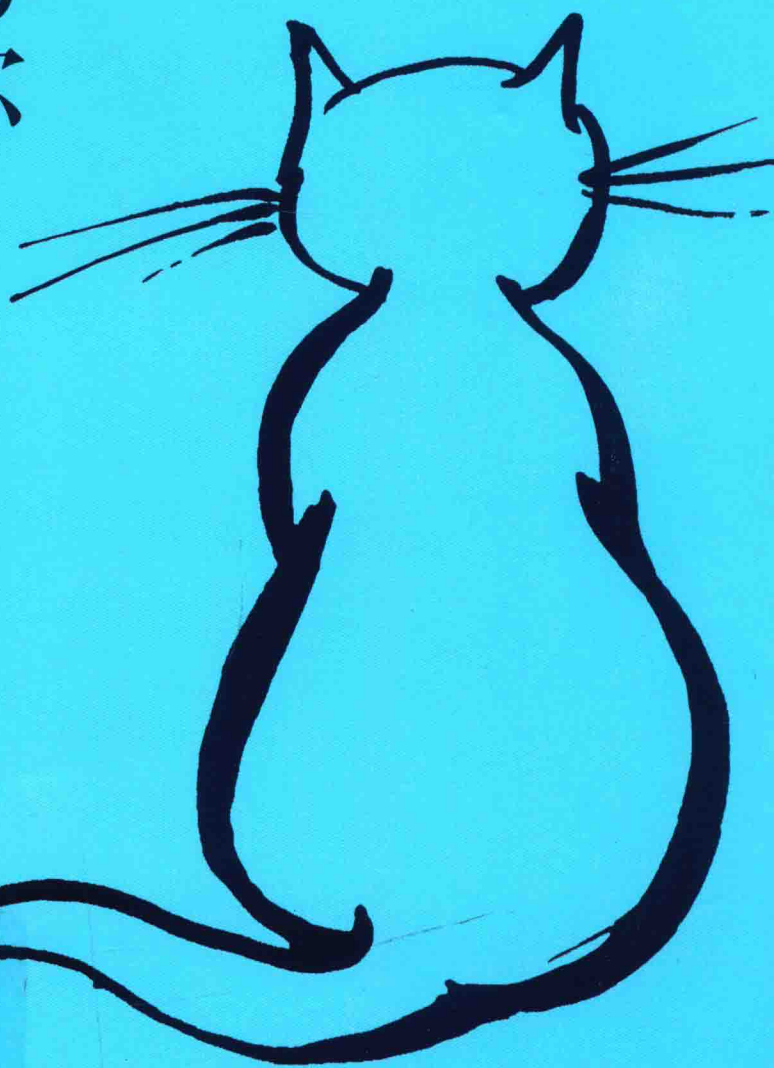


乐嘉[◎]著

写给 单身的你

如何通往自己想要的幸福



乐嘉^著

写给 单身的你

如何通往自己想要的幸福


FPA[®] 性格色彩

图书在版编目 (CIP) 数据

写给单身的你：如何通往自己想要的幸福 / 乐嘉著.

— 武汉：长江文艺出版社，2015.8

ISBN 978-7-5354-7963-1

I. ①写… II. ①乐… III. ①女性-恋爱心理学-通俗读物

IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第075691号

图书策划：耿璟宗

责任编辑：吴双 李晓丽

营销编辑：林沫言 卢琛

装帧设计：嫁衣工舍

图书监制：郎世溟

文字编辑：李晓丽 赵娜

责任校对：赵娜

责任印制：张伟明

出版：长江文艺出版社 | 长江文艺出版社

地址：武汉市雄楚大街 268 号

邮编：430070

发行：长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话：010-83670231)

http://www.cjlap.com

印刷：北京盛源印刷有限公司

开本：660毫米 × 980毫米 1/16

印张：24

版次：2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

字数：321千字

定价：39.80元

版权所有，盗版必究

(图书如出现印装质量问题，请联系 010-83670231 进行调换)

序

好 运 正 在
你 的 身 上 降 临

缘起

这本书的起源可以追溯到 2005 年。那时，还没有 APP，在性格色彩的 BBS 论坛上，我发表了一篇文章《大龄单身女性的性格分析》。原本只想作为一个小话题写着玩，写着写着，一连三天，不吃不喝，回忆起自己和前女友们的恩怨情仇，意气风发血脉贲张，下笔有神势如破竹，没想到，无心插柳，越写越多，弄出个五万字左右的中篇。在一番自鸣得意，被自己引为经典后，文章被打印出，置于库房，压在箱底，视为珍宝，存放了很久。心情好的时候，我就像葛朗台一样轻轻把它取出来，啜口小酒，反复翻阅，然后，自慰几句“作者怎么会这么有才华呢？太没有天理啦”，再悄悄放回原处。我决心把这份了不起的研究成果传给子孙后代，这大概和我那时的小农心态脱不了干系，生活全部的追求就是美酒和黄金，总觉得好文章就像美酒，藏得越久，越香；好文章就像黄金，放得越长，越禁得起考验。那时的我，压根儿不懂，有价值的思想是需要传播才能增值的。

现在，已经很难想起自己当时能有激情一气呵成那篇文章到底是受了什么刺激，依稀记得，朋友鼓捣了一个交友婚恋网站，请我给他们团队做了个长期培训项目——如何用性格色彩对不同性格的会员做好差异化服务。在这个过程中，我听了很多故事，G 点经常被触动。

事实上，那时的我完全不知大龄的标准是什么，我只觉得那篇文章对 35 岁以上的单身女性会有帮助，故而，并不希望读者是群年轻的没啥恋爱经验的女孩，认为过嫩的小朋友即便看了，也品不出滋味，只会暴殄天物。结果，我上网一搜，众说纷纭，女人 28 就是大龄，当场我就认定这种定义纯属屁中之屁。对那时处于而立之年的我而言，潜意识里，

觉得一个女人如果 35 岁以上没结婚，才可算大龄，这个标准比网上的平均标准提高了 7 岁，我心里还沾沾自喜于自己的进步性；可今天，再回头看看那时的想法，深深为自己那时对生活、对女性、对婚姻的肤浅认知而羞耻不已。

也难怪，对当时那样一个见识少、眼光短、视野有限的光头男人，没见过几个优雅到让他忘却岁月痕迹的女人，自然而然，难免会受到传统腐朽观点的影响。想到这儿，我要庆幸当年的这篇文章未被出版，避免了被广博之士贻笑大方的厄运。想起明人张岱在《夜航船序》中提到，有个和尚与书生同船，书生高谈阔论，显得自己很有文化，和尚自卑胆怯，勾起脚，蜷缩在角落，只有听的份儿，听着听着，觉得书生的言语好多破绽，就斗胆问书生，澹台灭明是一个人还是两个人，书生答两个，又问他，尧舜是一个人还是两个人，书生答当然是一个喽，于是，和尚松了口气，喜道“这样说起来，且待小僧伸伸脚”。我现在并不担心自己的这本书被人读完，有僧人伸脚的讽刺，倒是担心书中某些观点未必会被受封建观念包围日久的人们所理解，而我又是那么希望让人们尽早明白。好在，你说任何话，世上都不可能人人认同，只求认同者当下共鸣，至于不同者，嘿嘿，那就不同吧！

在我自认为这个“举世无双”的研究成果诞生之后没多久，“剩女”一词横空出世，遍布大江南北，愈演愈烈，且呈江湖泛滥、举国关注之势。这些年来，我的确一直想把它出版，但由于以前的篇幅不尴不尬，独立成书，嫌稍短；收录进其他集子，又不情愿，索性一直拖延。

变化

几年前，因为性格色彩方面的专业著作快速发展，我把更多精力放在专业研究上，类似像剩女这样的话题，更没时间去搭理了。某日，有

高度市场嗅觉的书商找到我，说全中国的爹娘都疯了，每逢周末，到处都聚集着一片黑压压的老人，在大小公园里高举各式大字报，像菜场交易一样，怀揣五花八门的证书，划着只有他们自己能看得懂的暗号，为自己的儿女谈条件，找下家，这种盛况百年难遇，乐老师您老人家想当年也不就是因为相亲节目才红遍大江南北的吗？你不能见死不救啊，你要能为解救剩女这个问题出点绵薄之力的话，你功德无量啊。书商从宏观到微观一忽悠，让我的虚荣心爆棚，激荡起昔日的豪迈，想起手边刚好存有这绝世珍宝，稍事修改，用不着多少精力，便可付梓，于是欣然允诺，却不知，这一承诺，是给自己下了个“巨套”，可把我害惨了。

照我原来的想法，当年我的宝贝里，已把剩女性格分析得淋漓尽致，每种性格为啥会单身，为啥不结婚，她们想的啥，要的啥，早就像剥皮洋葱一样，鞭辟入里，可当我重新拾掇准备开工的时候，才发现事情比我想象的远远要复杂艰巨得多。

首先，观点变更。

十年前，我对性格色彩的理解还处在 DOS 版本，而今，已进入 WINDOWS 10 时代。由于当年功力所限，在一些问题的判断上有偏差。比如，我一直觉得在外抛头露面的女强人多数是黄色性格，其实真相并非如此。真正内心强硬的女性，并不愿让别人以为自己是“女汉子”，巴不得随时以柔弱的扮相示人；而生怕别人不知道自己是女强人，行走江湖到处标榜“老娘我是女汉子”的女性，其实多是外强中干的“纸老虎”。这些在职场上不易察觉，看上去差不太多，但是面对情感问题，心狠与心软，高下立见。而更重要的是，这两种不同性格的女人，表面上相似，实际上，和男人之间的冲突模式和解决方法完全不同。

再比如，我一度认为强硬的黄色性格在所有单身女性中占的比例最

高，但这些年的研究成果表明，最多的其实是“红+黄”。原因是，黄色性格是现实主义，而红色性格是理想主义，在情感中注重“感觉”超过“现实”，现实主义的人会为了达成目标而妥协，而理想主义的人犹如堂吉诃德，不知妥协。这些规律，你现在看起来可能有点云里雾里，很快，读完本书，你就知道这些是你在情感危难之时的保心丸。

这些都是近十年慢慢体悟出的，而过去我还不具备这样的功力。有了这样的专业功力，就知道活在单相思中无法自拔的人也分为两种不同的性格，而帮助她们的方法也是因人而异，如此种种，不一而足。

其次，体裁颠覆。

在写作体裁上，原来那篇长文，就是一二三四，直接开聊四种性格的人单身的动机和需求，但当我给周围不懂性格色彩的朋友看了后，他们认为我该戴副眼镜，火速前往国际心理学会做个学术报告。对他们而言，读起来，感觉前戏太长，撩拨半天，也到不了高潮，让他们烦躁不堪。我当然可以义正词严地批判我的朋友，“不要那么肤浅，有点耐心，不要总是阅读那些不动脑子写出的读物……”但我闭着眼，用脚指头都可想得出来，任凭我唾沫飞舞，依旧无法改变人性内心深处的欲望，人家只会回我一句话，“你说的都对，但我没兴趣知道自己啥颜色，我只想搞定我目前的问题”。既然如此，我就将本书化解成一本可直接对照解决问题的工具书，将那些希望告别单身走入婚姻的人，分为受伤、梦幻、耽误、相处四大类，任何人，只要按图索骥，就可追本溯源，对症下药。

我知道，当下的世界，不少女子时兴“修行”二字，脆弱无助的人们，喜欢用柔软的文字和温润的故事当作自己的暖宝宝，习惯于嘴边流淌着玄而又玄、虚幻缥缈的概念来武装自己，显然，我的文字毫不具备这样的功能。可我坚信，无论哪个世界，无论什么时代，即便你内心再

脆弱，给你再多的拥抱，最终，你还是要解决自己的困惑和问题。不少打着心灵疗愈招牌的文字，总是安慰，很少缓解，从不治愈；而当头棒喝相比如沐春风，少了瞬间的热气，可如果在“授人以渔”和“授人以鱼”两者中，只能择一，我会毫不犹豫地选择前者。

再次，内容补缺。

一直以来，我很悲凉“剩女”这个对单身女性不友好且带有歧视的词在媒体上横冲直撞，大行其道。在我和朋友聊到本书时，我发现很多有文化有一定社会地位的女性，居然对“单身”这个词，也会有超乎寻常的敏感和反弹，听都听不得，似乎一听到别人说她“单身”，就拉下面孔，生怕外界觉得自己是没人要的姑娘。积极心理学里有个小测验，在你面前放上这样一个图片（老虎），问你首先想到的是哪两个字？首先想到“老虎”的，证明你更多积极思维；首先想到“考虑”的，证明你更多消极思维。我希望有朝一日，这些过度紧张的朋友，听到“单身”二字，能立即联想起英国皇室贵族在林荫密布的草坪上遛马高贵感爆棚的画面，而非像刺猬一般立即进入到防御状态。

原本，我的文章只探讨了单身如何脱单，而这个写作方向会让人们有巨大误会——只要是单身，就该脱单，而事实上，很多人的单身生活过得很愉快，并且享受着她们认为最佳的生活状态。遗憾的是，我们这个社会对价值观的多样性，包容得远远不够；我们这个民族和社会，有些人习惯于恣意评价他人，并且试图将那些少数人拥有的，和多数人不一样的价值观视同于异端。不得不承认，一个不能尊重彼此差异的社会，距离和谐和文明的距离还相当遥远。

是否进入婚姻，那是每个人自己的选择，本当尊重，何况，单身生活本自具有无数精彩纷呈的活法，相比貌合神离的婚姻生活，那简直是

自由的天堂。我说这些，只是想讲，甭管你是打算结婚还是打算不婚，那都是你自己的人生选择，只要你快乐并为自己的人生负责就好。为了本书能全面照顾到这两部分的读者，我耗费了巨大的口舌，去搜集整理不同性格对婚姻和单身的看法，而这些在过去，思考得远远不够。

以上这三个原因，让我动心起念，逼我推倒重来。于是，你现在看到的这本书，整个相当于另起炉灶，与十年前我写的东西，早没了关联。我原以为可以偷个懒，捡现成的便宜，结果，贪小便宜吃大亏，耗费了超过原计划百倍的时间和精力完成本书。为了完成本书的写作，我在世界上换了几个不同的地方，从中国各个不同的山脉乡间野居游走，到英国剑桥徐志摩写情书的长廊，从朝拜挪威奥斯陆维斯坦公园中各种人类婚姻家庭模式的雕塑中获取灵感，到欧洲教堂中聆听管风琴传来上帝的声音，我把自己装扮成牛人，暗示自己，嗯，这书特有厚重感和国际范儿，而其实，我知道，自己只是在地球另一端换了好几张不同的桌子写作而已。我说这些，其实就是为了和你说，这本书，耗时久，折腾大，看完以后，如果你还能有收获和共鸣，不要吝啬和我分享你的感受。

期望

本书砸掉我最多时间的，当属单身性格色彩测试，从时间投入的文字产出率来讲，是最低的，我把每个我能遇见的单身，无论男人还是女人，只要抓住，就从头到尾都测一遍。即便不是单身，我也会请他回归想象自己是单身的情景。有个剑桥国王学院的副教授不懂中文，我拿着字典比画着手势，耗了三个半小时，终于用我蹩脚到极点的英文让他在测试后不停地追着我屁股问，到底他这样的颜色适合什么样的女孩。这套测试，未必能如你所愿，只要做完测试，就立马彻底搞清楚自己是谁，no! 恐怕让你失望了，做不到！但我必须得说，这套测试配合你对本书的阅读，可以帮你全景对照，即便没有高人给你一针见血的谗言，也可

立体多维地观省你自己的各个角落，如果你需要一面对自己毫不留情的铜镜，就是它了。

在本书的书名上，我纠结了很久，最终在《情色》和《写给单身的你》这两个书名中做出了终极选择。《写给单身的你》，长得像郭靖，听上去朴实敦厚，乡土气息浓厚，没有丝毫华彩，一点都没有语不惊人死不休的大牌风范，可最终还是决定用这个，是因为我笃信：越简单的，活得越久。如果你的内容会说话，再土的名字，终有一日，也能散发天使的光芒。

这本书，我希望服务的读者是五类人：

第一，所有想找对象的女子，用此书找到心仪的另一半。

第二，不想结婚的姑娘，从本书中找到力量和滋养。

第三，正在恋爱的男女，用本书可对照你们自己的矛盾，取得恋爱相处之道，我不敢说本书是恋爱秘籍，太大的帽子容易被人砸死，可实事求是地说，这本书剖析了太多恋爱不能修成正果的秘密。

第四，身在婚姻的朋友，在我另一本写给夫妻的专著《你们的性格合不合》动笔还遥遥无期之前，本书是迄今分析男女性格搭配和碰撞最深入的。

第五，想知道怎样追女孩的男人，要想迅速进入你喜欢的姑娘的内心，你需要知道她们是谁，她们在想些什么，这本书就是你不用自宫的《葵花宝典》。

我希望，我那些以后到寺内捐功德的土豪朋友，除了用烧纸念咒、吃斋念佛的方式消灾除孽外，还可考虑捐上千本此书给清凉庵的净月师太，

下次若有有情所困的姑娘向师太申请削发为尼时，师太不须耗费自己的法力开示，只须让小师太先分发她们人手一本，令她们仔细研读思量后，再行决定是否出家。天下情伤者，多数可在家中向佛，不必万念俱灰，我那些捐书的朋友，也可因此而指人一路，给人福祉，给己功德。

我希望，天下整天在家跳脚，担心女儿嫁不出去的父母们，看完本书后能恍然大悟，原来很多人婚姻的不幸和一生的痛苦，全拜父母逼婚所赐。这的确是滑天下之大稽，原本父母一片苦心，毫无索求之心地期盼儿女幸福，但正是由于他们自己天天操心，随时横插几杠，以威胁上吊、偷泣不孝、唐僧碎念的种种手法狂施重压，使得简单问题复杂化，但愿长辈可以理解，一代人有一代人的思维模式，只要最终过得幸福就好，何必强求一致？

我更希望，有一天，大家口中不再有“剩女”一说，单身和非单身彼此见面，互道早安，各享其乐，互不羡慕，和谐相处，而那时，天下不想单身的人依旧用此书比翼双飞，享受单身的人仍可用此书修身养性，那将是我最大的荣幸。

对我个人而言，此书可起到正本清源、驱魔降妖的功效。从我做《非诚勿扰》开始，世人就给我贴了“情感专家”的标签，随后，网上就出现了无数打着我的名义流传的狗屁鸡汤，诸如，乐嘉送给所有女人的肺腑之言……遗憾的是，这些话，没一句是我说的，并且观点与我内心所想完全背道而驰，毁我清誉。在2011年的《微勃症》和2013年的《本色》情爱篇中，我早已郑重声明过多次，可惜，李鬼火力实在太猛，而现代人被信息炸蒙了后，任何事情都是只看标题，从来没有动脑思考的习惯，所以，朋友圈中一些对我并不了解的朋友，依旧奉若至宝，看到就转，还以为是在帮我传播福音，让我哭笑不得。本书出版后，我可以光明正大地说，“是的，我是写过给女人的信，但不是20句，而是

很多句，都在《写给单身的你》里”。与其我自己在这儿哭丧着脸呐喊“那些都不是我说的啊”，还不如我笑咪咪地轻声细语地承认，“不好意思，那是我儿时所说，已经过时太久，你 out 了。”

好了，现在，你可以继续往下读了，我预感到，好运正在你的身上降临。

序

好运正在你的身上降临 /01

上 部

了解单身的你自己

第一章 单身性格色彩测试 /002

第二章 单身性格色彩素描 /022

第一节 红色单身女子素描 /023

第二节 蓝色单身女子素描 /030

第三节 黄色单身女子素描 /037

第四节 绿色单身女子素描 /043

中 部

写给不想单身的你

壹·受伤篇 /051

贰·梦幻篇 /089

叁·耽误篇 /141

肆·相处篇 /221

受伤篇

- 052 写给自我保护的你——情不动则心不痛
066 写给转移情感的你——我只相信工作，我不相信男人
078 写给游戏爱情的你——做个女妖，让他们尝尝痛

梦幻篇

- 090 写给深陷暗恋的你——天下最苦单相思
102 写给寻觅感觉的你——最让人搞不懂的择偶条件
116 写给挑三拣四的你——你知道自己在挑剔什么吗
128 写给活在过去的你——我总是忘不了他

耽误篇

- 142 写给多情炽热的你——我的每一次都是真爱
158 写给追逐事业的你——若为事业故，爱情必可抛
172 写给吃小鲜肉的你——喜欢少男的熟女
188 写给钟爱大叔的你——逃不出爱老男人的宿命
204 写给插足偷菜的你——爱上已婚男人的苦恼

相处篇

- 222 写给善于折腾的你——作女的出路
234 写给无限依赖的你——我就是不能一个人待着
244 写给被动等待的你——守株待兔的悲哀
254 写给不会追求的你——怎么追，他才不逃
272 写给独立坚强的你——男人对你到底有什么用
284 写给无所不能的你——你越强势，他越阳痿

下 部	第一章 谁说单身不快乐	/304
写给享受单身的你	第一节 单身的苦恼	/305
	第二节 人一定要结婚吗	/309
	第三节 谁是享受单身的人	/312
	第二章 乐活单身女子自白	/318

跋		
通往自己想要的幸福的关键是真正认识你自己		/356

- 319 一个随心而行的自白——我过得很好，不必担心
- 324 一个未婚妈妈的自白——遇见最好的自己
- 328 一个离婚女子的自白——你可以欣赏我的不一样吗
- 332 一个完美主义的自白——相比孤独，美好更值得等待
- 336 一个寻找自我的自白——只有找到自己，才能找到另一半
- 339 一个顺其自然的自白——不选择也是一种选择
- 343 一个不婚主义的自白——享受没有婚姻的束缚
- 346 一个女权主义的自白——剩女的三观
- 350 一个爱情至上的自白——我依然相信爱情
- 353 一个终身恋爱的自白——谈一辈子恋爱不结婚