

·单婚女人=玫瑰女人=魅力女人

·女人的幸福从这里开始（全新打造新女性形象）



单婚女人

陶思璇／著

盛开的玫瑰
「玫瑰女人的情、爱、性」

安徽文艺出版社

·单婚女人=玫瑰女人=魅力女人

·女人的幸福从这里开始（全新打造新女性形象）

单婚女人

盛开的玫瑰

——玫瑰女人的情、爱、性

陶思璇 著

安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

单婚女人:盛开的玫瑰——玫瑰女人的情、爱、性 / 陶思璇著. —合肥:安徽文艺出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5396-3109-7

I. 单… II. 陶… III. ①女性—恋爱—通俗读物 ②女性—婚姻—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 159665 号

单婚女人:盛开的玫瑰——玫瑰女人的情、爱、性

陶思璇 著

责任编辑:岑 杰

出 版:安徽文艺出版社(合肥市圣泉路 1118 号)

邮政编码:230071

网 址:www.awpub.com

发 行:安徽文艺出版社

印 刷:河北省廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本:700 × 1000 1/16

印 张:17.5

字 数:190,000

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5396-3109-7

定 价:29.80 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

自序：美丽单身女人

1. 缘起

我一直单身。有过 N 段爱情，但我一直认为我单身。

爱情、婚姻，都只是某一段时间里的生活方式、物质形式，一直没有改变的，是我的单身意识，生命的独立与自主。

我是我自己的主人。

为了写这本书，我很认真地回想了一下，希望能够找到岁月的痕迹，能够找到是什么事件引发我如此强烈地倡议获得心灵的独立与自主，也就是我一直在说的“单身意识”。

我很想知道，到底是从哪个时间段开始，因为什么事，我会不再把“单身”这两个字仅仅看做是一种生活方式，而赋予它更多的关乎心灵的含义，认为单身其实是一种态度，一种独立自主的心理状态，使“单身”这个词从此有了精神物质的双重含义。

而我更看重其精神层面的含义。

曾奇峰老师曾经问过我，这样渴望独立，是否也是对于依赖的恐惧？

习惯性的，面对这样一位心理学界的年轻泰斗、精神分析治疗大师的提问，我的大脑开始怀疑自己，但内心的感受却是不以为然，因为心灵的独立和自主，并没有令我害怕依赖，恰恰相反，当我开始练习心灵的独立与自主，真正自己做自己的主人时，整个人反而更加放松。面对亲密关系，我对于依赖也更加坦然，甚

至可以很坦然地去面对亲密关系中的经济问题，而这在此之前一直是我的一个心结，羞于谈及。

静心体会了自己的内在感受，我决定坦诚面对自己的感受，也坦诚面对曾老师。因此，我写了邮件给他，告诉他，我对他的提问持不同看法，因为心灵的独立与自主带给我的，是更加松弛自然的生活状态，也带给我更多的平静和快乐。

我认真地想了又想，最后决定放弃，因为我实在想不出来到底什么时候我开始有了单身意识。关于心灵的转变，好像是一个自然成长的过程。很多年的学习、体验、感受、蜕变，一点一点的累积，到了某个时刻，突然开悟，内在世界犹如骤然闯入心灵桃花源，豁然开朗，别有洞天。

还记得那天是和一个师妹在一起，她对我说：“你赶快给我找个法国姐夫吧，然后给我也介绍一个法国男人。”

那一刻，我突然发现对于婚姻，自己已经没有了原来的那份迫切，真的可以做到随缘。于是我开始观察自己的内在状态，发现自己真的可以保持在一个相对平静的纬度上，平静地面对每天所能遇到的人和事，内心的喜悦一点一点地在逐步增多。

有爱情，很好，好好地享受爱情；没有爱情，也很好，好好地享受一个人的自由和清静；有钱，很好，好好地享受用钱的快乐；没有钱，也很好，好好地享受走路去买菜、出入坐公交车的简朴；工作太多，很好，好好地享受被需要、被重视的幸福；工作太少，也很好，利用这段时间给自己放个假，看看书，上上课，好好地感受生命本身的自然状态，也很难得；下雨了，很好啊，空气湿润；天晴了，很好啊，花红柳绿阳光灿烂；被朋友爱着，很好啊，人生难得一知己，这是笔巨大的精神财富；被朋友欺骗、

诋毁，很好啊，正好给自己一个机会再去继续增进修炼……

我的一个好朋友，也是一位心灵修行者，她是我见到过的最快乐的女人，任何事情都能够被她看出好来，看出积极的意义。她一个人，就是一个完整的人生，真的不需要再去借力于他人。爱情、男人，在她的生活中都是点缀，有与没有，不过是生活方式的不同，物质形式的不同，本质上并无太大的差异性。

她有一颗完全独立自主的心灵。

每次去参加活动、讲课、做团体培训，当人们知道我是单身时，99%都会非常惊讶。在他们看来，一个单身女人是不可能快乐的，只有男人的爱才能让女人美丽幸福。坦白说我也被很多女性追着要我介绍男朋友给她们，甚至有人提出哪怕是做情人、做小蜜都可以，对于男人如饥似渴。

如果这种渴望让她们快乐，我会支持她们继续这样渴望下去，然而她们却是不快乐的，非常的不快乐。

当你把快乐寄托于他人身上时，你将收获更多的失望，因为没有人能够真正给予你所有你想要的满足。

大约也就是因为这个原因，我一直想写这样的一本书：写我生活中遇到的这些女性朋友，写她们的爱情、婚姻、性、友谊、工作、生活，让社会对单身这种生活方式再多一些宽容，让女人更加了解自己，爱自己，做自己的主人，创造属于自己的幸福和快乐。

2. 关于这本书

婚姻是什么？婚姻真的如我们所想的那样，是爱情的结果吗？女人对于婚姻的渴望，是情感的需求，还是受到了其他因素的制

约和影响？

单身女人是否有性？是否需要性？如何安置处理自己的性需求？

哪里才有好男人？怎样遇到他们？怎样和他们建立起良好的滋养的关系，而不是被关系所伤？怎样保卫自己的爱情？怎样面对情感的变异？

做一个魅力女人要学习哪些课程？怎样才能做到内外兼修，而不仅仅是一个美丽的空心花瓶？

一个人生活，如何美丽自己的生活？怎样才能让单身成为一种主动的选择，并且能够让自己的生活因为这个主动选择而呈现出玫瑰本色？

每天我们都要面对无数的诱惑，怎样在这些诱惑当中保持淡定，始终聆听到自己内心的声音，走自己想走的路，获取自己真正想要的幸福和快乐？

唤醒你内心沉睡已久的玫瑰女神，让她陪伴你，一起创造属于你自己的独一无二的私人生活，健康而快乐地活着。

这就是这本书的全部内容。

3. 我的感谢

感谢我的导师，著名心理治疗与家庭治疗大师陈向一教授，以及著名心理测量专家戴晓阳教授，是他们的耐心教诲、用心聆听、悉心指导，使我得以在心理咨询与治疗这条路上走到今天，并获得了一些成绩。

感谢著名社会学家、性学家方刚老师，著名心理学家、精神分析治疗首席专家曾奇峰老师，青年性学家李扁老师认真阅读了

这本书，并给予了中肯评价。

感谢我的父母，一直以来他们对我的忠告都是：如果没有遇到合适的人，就一个人过好自己的生活。是他们的开明与接纳，使我能够自由而从容地去安排我自己的生活，没有把婚姻当做一个非完成不可的任务压在头上。他们的态度，深深地影响了我。

需要感谢的，还有旌歌时代的孙唯女士、慕容海棠女士，以及其他为这本书的出版付出努力的所有人，没有他们的慧眼识珠，也不会有这本书的顺利出版发行。还要感谢 17 写网站的李卫东先生、海棠先生，若不是他们的积极推荐，也不会有出版公司和这本书的结缘。

还要感谢的是我的同事，中国单身女性网及北京玫瑰心灵心理咨询中心的全体同仁，尤其是我的合作伙伴刘朝莹女士、谭晓溪女士，从 2007 年的 9 月份开始，她们各自帮我分担了很多工作，使我有写作的时间。

需要感谢的还有我的做心理咨询的同行们，是他们经常和我在一起做案例分享，共同分享彼此的经验和收获，使我在专业上得以快速成长。

在这里我还要特别感谢 W 先生，在相当长的一段时间里他在我的博客里频繁出现，几乎占去了那段时间里的所有版面。W 先生改变了我的生命运行状态和运行轨迹，使我在短时间里遇到了许许多多意想不到的奇迹，好的奇迹和坏的奇迹。是这些出人意料的经历，使我有更深层次的自我成长，才有了今天的能力和能量。为此，我要特别向他说一声谢谢。

最后，我要郑重感谢的，是我的那些美丽的单身女友们，熟悉的和不熟悉的，是她们的精彩人生给我提供了源源不断的创作

灵感和素材，而我也从和她们的分享中获益匪浅。

每一个女人，都是一朵美丽的花，各自的内心都居住着一个掌管命运的女神。要做美丽而快乐的玫瑰女人，还是要自艾自怨灰头土脸地混下去，权杖就在自己的手上。

祝愿天下女人都能够及时唤醒自己内心里的那一位美丽女神，那就是你，是你内心深处真正的自己。

你的生活，由你创造。玫瑰女人，快乐单身。

孤独及其超越

曾奇峰

人类个体拥有独立意识的代价，就是要忍受孤独。虽然人与人之间有无数交流的工具，如语言的、身体的、意识的、潜意识的，但从本质上来说，这种交流的程度，永远达不到真正的相互理解。比如，对汶川地震中失去了双腿的骨肉同胞，如果说我们理解他的痛楚，那无疑是虽然善良但却也有点虚假的安慰，因为，我们不是他。

也许老天为了让人更加孤独，或者另有别的莫测高深的理由，他还把人分成男人和女人。由于这两种人在生理上的巨大差异，使得他们之间的理解成了人生最艰难的任务。当然，这一任务难是难了点，但也充满了欢乐。我甚至几乎肯定地认为，这一几乎无法完成的任务，其实是老天给我们的礼物，因为这个礼物，我们可以活得更加生动。

为了驱散孤独，人想了很多办法，其中之一就是寻找稳定的异性伴侣、建立家庭。这个办法，已经用了几千年了，还不知道会再用多少年。事实证明，这个办法解决了一些问题，但却没有解决全部问题；或者说这个办法具有历史阶段性的局限，没有考虑到在人际交流已经发生了根本变化的当今社会的特殊性。于是，针对这一办法的反对派就出现了，他们声称，除了婚姻，也许还有别的活着的方式。

单身就是一种活着的方式。我无意评价它的好与坏，就像不

会轻易说婚姻制度是好还是坏一样。我想说的是，无论单身还是婚姻，都不过是流动的自我和流动的生活的一个阶段，它本身没有终极价值，所以也就不必誓言将其坚守。

有点担心一事物被描述的时候，它就不是它了，因为描述本身就是在加工的过程。这种加工本身就具有欺瞒加工者本人的性质。避免这样的状况的方法是：跟描述的对象保持一定的距离。

以一个男人的身分读思璇这本书，有一些好奇，也有一点点的恐惧。这个恐惧来自于这样的想法：老天背着男人制造了女人，而我现在却在偷窥着这一不同于我的创造物的秘密，结果会不会遭到惩罚，比如让我对一切形式的偷窥都丧失兴趣？

读完这本书，我知道这个惩罚并没有降临，而收获却是真切地感觉到，男女之间也没什么太大的不同，他们最大的相同之处在于：都对对方充满兴趣。

思璇在说着单身，实际上却在说着交流、相处和思念。所以我觉得，单身这种状态，其实是男女相伴的另一种形式。这种形式有着比婚姻中的相伴更浓的情谊、更深的纠缠。

主宰自己的女人

方 刚

思璇用她的生命来品读男人和女人。

认识她已经有十年了。十年前的记忆里，那是一个略有些矜持的女孩子。十年间，她已经成长为一位成熟大方的女人。

思璇一直有传统女性的优雅、漂亮、高贵，还有自信。这是表面的她。内心的她，我觉得一直是充满矛盾的，那便是传统与现代，保守与前卫，“古板”与叛逆……但是，在今天这个时代里，哪个女人的内心又完全没有这样的矛盾呢？

思璇一直主宰着自己的生活，这是最难能宝贵的。她又通过写作、咨询、演讲等等，帮助其他女人去主宰自己的生活。能够主宰自己的生活，是我心目中女性成熟的标准。长期以来，女性被文化、男人、体制主宰着自己的生活，今天这权利应该复归她们自己了。

但是，和这样成熟的、主宰自己生活的女人交往并不会永远是一件愉快的事情，因为她们太有个性了，太坚持己见了，有时会让你有些不适应，感觉交流起来好像哪里有些皱巴，缺少些润滑。坦白而言，我和思璇的交往中，便偶尔会有这样的感觉。

我深入反思，得以认识到，这种“皱巴”的感觉正是因为思璇这样的女性并不会太多在意男人的感觉，而更多在意自己的感觉，所以，她们并不是顺着男人的思路行事的。而长期以来，男人们已经习惯于女人认真地侧耳倾听他们说的话，顺着他们的思

路思考，按着他们的想法做事情。女人也被训练成这个样子，而男人和女人都没有意识到这是多么的不公平。男人们觉得这样的交流最顺畅，但女人的内心真实感受和追求却被压抑了。我们整个建立起来的文化体制都是用来满足男人的“顺畅”而压制女人的需求的。

今天，像思璇这样的女人挑战了这一切。我不知道她和男人的交往中是否也经常会有不顺畅的感觉，这感觉又带给她一些什么。但我希望她保持自己，仍然主宰自己。我还相信，随着这样主宰自己的女人的增多，男人们也将不得不慢慢学会怎样和她们交往，怎样真正尊重女人，找到一条男女都“顺畅”的交往方式。

思璇有很多身份：作家、心理咨询师、电视节目主持人，她甚至还办有自己的企业。但在这本书的序言里，单身女人似乎也成了她的一个身份。正如她在自己的序言里写到的，单身女人已经被这个父权文化寄予了太多的想象和界定，甚至有标签化的倾向。这绝对不是一件好事情，男人们主宰“自己的”女人，进一步认为单身女人是给所有男人“主宰”的，男人对女人的控制欲便是这样试图延续它的领地的。所以，我认为“单身女人”是一个应该被解构的名词。

如果让我给思璇一个身份，我会说：她是一个主宰自己的女人。

2008年2月20日

解放身体坚守灵魂

石迷思

和陶思璇女士认识时间很短。

在今年8月，在湖南卫视黄健翔主持的“奥运健谈”节目中，我和陶女士一起共同担任了两期节目的嘉宾，她是以心理学家的身份出现的，但难得在讲专业问题时显得很耐心，语言也很通俗，可能是照顾我和健翔——自然也就照顾了电视机前更多的观众。这说明她很善良，也很尊重别人的感受，我甚至开玩笑说：有病时一定找她这样的心理大夫治疗。

后来陶女士给我的邮箱发来一部文笔很优雅的书稿，文字如同她生活中的仪态。我被书中许多事实吸引，更被一种崭新的女性情感观念触动。这如同一部女性独立宣言，而且走出了“我的身体我做主”的初级阶段，更加强调情感和灵魂的自由，更加注重两性交往中自我的真实感受，行文细腻、坦诚而阳光。

这部写给单身女人的书，如同这个充满喧哗与骚动世界中一段纯净的内心倾诉，很容易被欲望的滚滚红尘淹没，但又值得所有渴望真实而健康情感生活的人认真倾听——真正有价值的声音是需要用心触摸的。我不知道这场女性的情感革命会不会成功，但至少提醒这个男权主导多年的世界：不管你高兴不高兴，满意不满意，同意不同意，“她”以一种真正独立、平等、自主的姿态登场了。

我希望那些拼命追求情感数量而忽视质量的成功男人，能在

百忙之余抽出宝贵时间去感受一个真正有情商、懂科学的女人对他们的背叛和提醒。我承认这可能不是男人们愿意接受的现实，这样的女人也许会继续远离家庭，但我希望她们在一个人的世界里找到快乐。

毕竟，从全球范围看，女人真正拥有自己身体的主权就跋涉了太多年，直到现代社会才有机会追求灵魂的完整和独立，但往往付出独的代价才能立，当代人叫剩女，而且剩下的多是最好的。

挪威文豪易卜生曾经在《玩偶之家》写过一个为了独立而选择离家出走的女人娜拉，我始终担心她出走以后的命运——直到今天看到陶思璇女士的书。

笛卡儿说：人是会思考的芦苇。这一刻，让我们屏住呼吸，认真倾听一个单身女人充满智慧的独白，关于情感的温婉与坚韧，关于自由的追寻与坚持。

情感可以是玻璃，也可以是水晶。

当年征服世界的恺撒出发前说：色子就这么掷出去了。

这次出发的是女人，目标是幸福。

女单身性爱有方

李 扁

最近，陶思璇同学，人称著名女作家、著名单身女性的，要出一本书，以单身女性为题。书稿我确实看了，文笔好，简练；内容好，有用。这些都不谈，既然请我写评论，那就只能谈性。这点自觉性我还是有的。我看陶思璇的这本书呢，要解决的其实是这么一个问题：离开了婚姻，女人怎么样活下去？这本书如果说有什么学术方面的价值的话，我觉得就在于它提出了一个真问题。真问题，真事实：中国当代女性和婚姻的关系问题。说大一点，陶思璇出这个书，是代表我们的时代在面对这个问题做沉思，找出路。

女性离开了婚姻，是不是一个完整的人？一个完整的人，就是一个自足的人。一个自足的人，有没有性的需要？如果她有性的需要，她怎么样满足？她是自己满足，那就是手淫；或者找女人满足，那就是同性恋；还是找男人满足，但是她找谁呢？这婚姻之外的性，它是怎么回事呢？陶思璇的书里，把这些问题都解决了。书里有许多小故事，把单身女人性爱的周边问题都解决了，唯一没写的，就是床上的细节。我想这才是真正的性爱指导书。它解决的是上床之前的所有问题，以及下床之后的所有后遗症。功夫在诗外。其实我看所有床上的问题，都是从床下得到解决。实际上，床上一分钟，床下十年功。世间男女迷惑颠倒，把事情都搞反了。这就跟我一样，缺少智慧的缘故。陶思璇是过来人，

在我看来，那些故事的主角其实就是她自个儿的亲身体验，不是别人的，也不是编的。我知道好几个人是这样，不是自己的经验，写着都没有底气。我自己坦白一下，我写的东西也是写经验。

因为真实，陶思璇的这本书对于患有单身病的女人，以及男人，或许是一个方子。女性，单身，也能活下来，还活出滋味来，活出质量来，是可能的。就有人适合那种残缺的美，我相信。在现实生活中，我也看到，有的女人是单身，自己带孩子，过得好极了。要钱有钱，要关系有关系。物质上丰富极了，精神上虽然远远地不及我这么高深、这么有品味、这么上层次、这么有终极意义，但是人家经常看话剧，参加各种沙龙，出席种种上层社会的活动。那些女人，既不是吴仪，也不是波伏娃。现代社会就是这个样子，支撑女人过单身生活的，已经不是超人的智慧、杰出的才能、坚强的意志。这个事情，平凡了。

单身女性自主生活，那是完全可能的。唯一有点障碍，是软件上，是文化上的。什么叫软件上，文化上的？就是一个舆论压力的问题，一个世俗的问题。舆论就是新朋旧友，世俗就是父母家族。传统上，根本不用讨论分析，就跟人要吃饭一样，谁都清楚，哪个人都有一个婚姻的问题。人离开了婚姻，这一辈子那是特例，那是不完整。婚姻这个事情大。如果女人看破了婚姻，那可就真是活得太自在了。她摆脱了婚姻的可悲之处。女人单身也快乐着，是好迹象。

传统上把女性的性严格定义成婚姻内的事情，现代人讲革命，把性定义为爱情范围内的事情。在我看来，性并不是爱情的赠品，性有性的一套。陶思璇的性爱哲学里头，爱情还是主心骨。或者说，一见钟情，毕竟性爱要有情做主。或许她是对的。如果女人