

# 两个人很美好， 一个人也自在

一本使你踏上幸福征途的小情书

萧美村 著 司晏芳 整理

我们从来都急着爱别人，  
却忘了停下来爱自己。

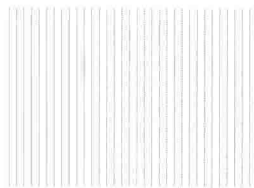
女人幸福的魔咒定律，送给精致的你，  
以自己喜欢的姿态，让自己活得独一无二。



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

一本使你踏上幸福征途的小情书

两个人很好，  
一个人也自在



萧美君 著 司晏芳 整理

*A couple is wonderful, a single also fantastic*



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目（CIP）数据

两个人很美好，一个人也自在 / 萧美君著；司晏芳整理. — 北京：九州出版社，2014.3  
ISBN 978-7-5108-2835-5

I. ①两… II. ①萧… ②司… III. ①女性—幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第057378号

版权所有©萧美君

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权  
北京磨铁图书有限公司出版简体版权，  
委任安伯文化事业有限公司代理授权  
非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

## 两个人很美好，一个人也自在

---

作 者 萧美君 著 司晏芳 整理  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 黄宪华  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号（100037）  
发行电话 （010）68992190/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子邮箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 32开  
印 张 7  
字 数 150千字  
版 次 2014年12月第1版  
印 次 2014年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-2835-5  
定 价 32.80元



## 推荐序1

# 我们从未孤独，因为玫瑰总相随

那是漆黑的一片，一尺黑布蒙上双眸，这世界便成一片黑，随着这黑，心头宛如染了一片墨。

漆黑如夜，无星辰相伴，只有孤单和恐惧与我紧紧相依。那抹恐惧与孤单似乎幻化成一只只魔与妖，飞扑而来，我因不辨方向，无力可逃，这时一双温暖的手引导着我往前走，那瞬间的温暖仿佛烫伤魑魅魍魉，使之纷纷走避。

那双手牵引着我触碰周遭的花草，也轻柔地使我的手触摸地上的水，拉着我攀过障碍物并安然回到原有路上，那双手让我无须学会辨识方向或障碍，便安全地走在这路上，那份安心，让我心生依赖。

然而那双手在路的转折处却放手了，我的脚步一时不知该不该往前迈，只是驻足，只当那双手的主人到别处忙了，或者先去帮我排除路上的障碍物，但我等了许久，那双手的主人始终都没回来。

我聆听着周遭的声音，试着辨识处境，在魑魅还未到来前，另一双陌生的手倒是来握住我忐忑不安的双手了，牵引我走过相同的路程，在我心生依赖时，那双手又放开了。

那漆黑的世界里，我不断体会那双给我依赖与温暖的手，放了又牵、牵了又放，后来我终于懂了，只要我愿意，路上总会有一双手扶持我。魑魅魍魉的幻化是源自内心对未知与孤独的恐惧，它们不是害怕那双手的温暖，而是当自己无所畏惧时，它们便幻灭了。

最后，有人递了一朵花放在我手里，淡淡的玫瑰花香迎面飘来，又丝丝地飘入内心深处，我不由自主地微笑了。然后我听见温柔的声音说，这未知的人生路上我们从未孤独，总有贵人会适时牵引着我们，也许是父母，也许是伴侣，也许是兄弟姐妹，也许是朋友，或许途中他们不得不放手，但总有另一个人接续出现在我们的生命里，纵然最后只剩一人，但我们还有自己，有自己相伴永远，从未孤单。于是随着这温柔的声音和手中的花，感谢所有曾经扶持我们的贵人，也感谢自己。

这份体悟和礼物，我捧着走过数个寒暑，也随着这本书送给所有朋友。很乐意见萧医师愿意将专业淡化成通俗易懂的文字，随着在诊间结缘的未婚单身、离婚单身、丧偶单身女性的故事节奏，渐次剖析与指导，仿佛融合了牛奶的拿铁咖啡，浓淡相宜，让我阅读时既受益又享受，因此喜悦地把它推荐给所有的朋友，希望朋友们都能从中找到属于自己的玫瑰。

赖茅玉 漳州联合法律事业所律师



## 推荐序2

# 爱好你自己，就一定有人爱你



时代进步，社会变迁，女性的社会经济地位逐渐提高，随之而来的压力也变大了，而有些传统角色如婚姻仍牢牢地加在女人身上，难免有身心俱疲的时候。长庚医院的萧美君医师，长年关心妇女身心健康，出版《一生的健康与自在》和《两个人很美好，一个人也自在》两本书，把她在“妇女身心特别门诊”多年的临床经验和案例整合，在保护病患的隐私权下，汇整出三十个有代表性的女性案例，把她们的故事与读者们分享，并提供解决之道，贴心实用，是一本很值得阅读并深深体味的好书。

本书分为未婚单身、离婚单身和丧偶单身三大部分。根据“主计处”2010年的资料，台湾二十五岁至四十九岁从没结过婚的女性有144万人，其中八成的人考虑结婚，但为什么还没找到合适对象？该如何行动或进行心理调适？离婚的女性要如何生活？走上红毯的那

一刻谁都认为自己会与另一半白头偕老，然而，出问题的婚姻不少，而且各有各的状况。是要委曲求全，还是当机立断让双方拥有自己的天空？台湾女性的平均寿命比男性多七岁，婚嫁对象通常比自己大几岁，当儿女各自成家，独居的机会很大。截至2012年年底，台湾有99万的妇女丧偶，因此熟龄女性平时就要学会一个人生活和维持社交网络，为将来做准备。

当然，书中的单身女性多半因有失眠、焦虑或忧郁等困扰才会来就医，但社会中有许多单身女性，都活得自在快乐，她们的共同点是有一技之长或经济独立、有开放的心胸、维持或培养兴趣、自信知足，且与老友常相聚。而目前浸润在美好婚姻中的女性，读这本书不仅会了解单身女性可能有的困扰，更会珍惜感恩所拥有的幸福。

女人的一生很奇妙，从刚出生的婴儿，长大蜕变，经由小女孩、亭亭玉立、成熟风采到老态龙钟。成长过程中，学业与事业的成就可以凭个人努力达到，但婚姻路上除了个人因素外，家庭、社会的错综复杂，姻缘常不是个人可以掌握的，但可以确定的是，女人一定要钟爱自己、投资自己，财务自主，心理独立，营造人际关系，那么不管是未婚单身、离婚单身或丧偶单身，都能活得自在而自信。

刘秀枝 阳明大学兼任教授



## 自序

# 跟自己订一个幸福契约



一直想说些故事。故事里，有你、有我。这本书的主题是“单身”，分成未婚单身、离婚单身、丧偶单身三个板块。在这些故事里，她们有的害怕进入亲密关系，有的遭遇背叛，有的承受了挚爱死亡。她们有的在不快乐的原生家庭成长，还没好好做自己，就急着进入另一种家庭（婚姻）中，想要重新构建一个新的、自己的人生。有时，愈深的期盼，带来的却是愈深的失望。有人害怕婚姻，不想再走妈妈走过的路，辛苦地为了自己的人生打拼着，不想靠男人，眼泪都往肚里吞。这些情节或许曾在你身上发生过，或许正在上演，更有可能是未来你要面对的人生功课。让我带你看看她们如何在伤痛中复原吧。

沏壶茶，或伴杯浓郁咖啡，进入一个又一个人生，让我说那些从痛苦中走过来的女人心事给你听。所有人都告诉女人，要爱自己，但要怎么爱？多点Me time, me space（自己的时间，自己的空间）！



午夜梦回，不管有没有人在身旁，最终面对的都是自己！你是你，有自己的人生该尽的承诺与责任，但也要对内在的小女孩温柔些，不管身旁有没有人。

当你还是个小女孩时，知道以后的人生是哪般光景吗？去参加大人婚礼时，看着全场焦点——美丽的新娘子时，会想自己以后是怎样的新娘吗？女人真的就是被爱情、婚姻主导命运的吗？是否一有伴儿、有婚姻后，自己就不见了？我想说的是，现在的婚姻形态，其弹性不足以让现代女子自在面对。太多传统的制度包袱，使得女人没了自己，没有足够的付出与信任，女人也不会快乐。

每场婚姻都需要付出与努力经营，但在有了承诺、责任之后，苦辣酸甜也是自己的。要慎重订好和另一半的“婚姻契约”，和单身自己的“幸福契约”也要做到。不管单身或有偶，聪慧的女人，记得去找你要的幸福。有给别人和自己幸福的能力，也能享有幸福的回馈，是很棒的。

每段关系都不一样，每场婚姻也都不一样。我们看着别人的故事，想着自己的生活，时间静悄悄地走过，希望我们学习与成长着，对自己、对别人有更多的弹性，也有更多的坚强与温柔！



楔子

## 一个人，可以卑微也可以快乐



司晏芳

我，年三十又六，力行现代“新三不”——“不婚、不生、不离家”。其实，婚不婚、生不生，非我一人所能控制，也非不想，实不能也，还没遇见Mr. Right啊。无奈，留在家里的正当性与日俱减。尤其爸爸走后，母亲大人苦口婆心，再三告诫我，“以后弟弟结婚生子要自成一家，你还能继续住在他家吗”“结婚才能有自己的一片天，后半辈子才有人照顾，老了才有依靠”。

每每这几句翻来覆去讲完，若我仍不为所动，回嘴“现在离婚率这么高，弃养父母的不孝子女多的是，结婚也不见得能保障什么”，妈妈便会使出最后绝招，抬出死去的老爸，碎碎念起来：“你要是单身、没结婚，我怎么对得起你死去的爸，以后我怎么有脸去见他！”只要这些话一出，我像被套了紧箍似的，头马上疼得要命，纵有再多理由辩解，也只能乖乖闭嘴。

我没说出口的是：在我这时代，单身是时代潮流，它挡不住。

## 全球单身潮

《经济学人》杂志连续在2011年、2012年报道这股席卷全球的单身潮，标题分别为《亚洲寂寞芳心》和《独居的魅力》。列举几个数据如下：在亚洲，日本有三分之一三十出头的女性未婚，其中大概一半都不会结婚。而在中国台湾，近四十岁的单身女性占了20%，她们绝大部分也不打算结婚。在曼谷和东京，未婚比例更高得惊人，四十岁至四十四岁女性有五分之一单身，而在此年纪拥有大学学历的新加坡女性则有27%未婚。

报道也指出，这股单身潮不只发生在亚洲，连中东也有许多女子加入单身行列。以阿联酋为例，年过三十且未婚的女性，比例高达六成。

在西方国家，女性晚婚或不婚的态势更为明显。美国国家卫生统计中心表示，适婚年龄的美国女子，每十个就有四个没有结过婚。

而在哈佛大学、麻省理工学院等顶尖名校林立的波士顿，半数以上的女性从未踏上结婚红毯，单身女子比结婚妇女还多，推测与她们来此追求学业和个人专业成长有关。

摊开台湾人口数据来看，单身女性人数也快速攀升。2011年，二十岁以上从未结过婚的女性人数312万，较二十年前的217万增长近100万。各年龄层的未婚率也飞快增长，三十岁到三十四岁女性近四成单身，三十五岁到三十九岁女性约五分之一是单身。

对女性而言，“从婚前到婚后潜藏更多不可捉摸的干扰变数，不婚、迟婚、晚婚、失婚与再婚，已然不再只是一字之差，而是纠结从酝酿、过程、情境、历程到结局的连续性关系”，中国文化大学社会福利系教授王顺民对于台湾女人晚婚的现象感到忧心，直指高离婚率带来婚姻的不确定性，婚姻再也不是一条单行道。

当婚姻不再是幸福长久的保证，成年后单身的日子恐怕比有婚姻的日子更长。在这股单身潮之下，该如何看待一个人这件事？

## 打破婚姻迷思

尽管社会上仍有不少人毫不遮掩地歧视单身族群，把婚姻当作每个人幸福的终极目标，普遍认为单身人士空虚、寂寞、绝望，结婚的人比单身更快乐、更健康。但这些论点有事实根据吗？

实际上，愈来愈多研究报告发现，婚姻并不如想象中的美好，单身人士既没活在悲惨世界里，也不会晚景凄凉，他们反而过着幸福快乐的日子。最具代表性的就是《单身，不是你想的那样！》一书，作者是社会心理学家蓓拉·迪波洛，毕业于美国哈佛大学，目前在加州大学执教，援引数十年来的科学研究，驳斥对单身名不副实的抹黑，戳破婚姻保证会幸福的神话。“我并不反对出双入对，我有意见的是，过度强调两情相悦，而贬抑了其他所有人际情感与人生追求的重要性，美好且充满意义的人生可以有多种过法，但大家似乎丧失了这样的思考角度。”她说。

### ◇婚姻没有使人更快乐

蓓拉·迪波洛在书中引述一项历时十八年、有三万名德国人参与的“人生历程快乐调查”，检视生活满意度与婚姻的关系发现，结了婚且一直保持婚姻的人在婚期前后两年，他们的快乐程度有小小弹升，之后快乐程度随时间缓慢下滑。平均说来，他们婚后不比婚前快乐。而他们会比一直单身的人要快乐一些，但使他们快乐的并不是婚姻，而是因为他们一开始平均快乐得分就高，也就是说，他们在婚前原本就比较快乐。

而结婚又离婚的那组人，则从一开始就是最不快乐的一组人，他们比维持婚姻状态和持续单身人士还不快乐，结婚后也愈来愈不快乐，最终以离婚收场。换言之，如果原来就是个不快乐的人，结了婚也不会变快乐。此外她也指出，以西方十七个工业国家为研究对象的快乐调查显示，当人生其他因素被纳入考虑范围时，婚姻不是人们最大的快乐来源。最快乐的人是对家庭财务最满意的人，其次是身体健康的人，婚姻则排名第三。

### ◇婚姻没有使人更健康

尽管美国疾管局在2004年公布一项针对十二万名美国人的健康调查结果，宣称“已婚的成年人最健康”，但蓓拉·迪波洛在书中花两三百篇幅重新检视相关研究数据，将研究对象分成目前处于婚姻、一直单身、同居、离婚或分居与丧偶五组人，她这么解读：“目前处于婚姻中以及向来单身的成年人最健康。”她解释，目前有婚姻的人会比较健康，可能也是因为这群人婚前就比较健康。

此外，美国俄亥俄州立大学则有研究指出，结婚让人胖，特别是

女人。研究人员自1979年起追踪一万多名当时十四岁到二十二岁的美国人发现，如果年过三十结婚，他们比一直保持单身的人容易发胖，体重可能会增加三十公斤。结婚后两年最容易胖，而且女性会比男性胖，猜测是因为养儿育女和操持家务的重担都落在她们身上。这篇研究报告发表在2011年全美社会学年会上。

#### ◇单身不会晚景凄凉

单身女子最大的恐惧就是一个人以后贫病交迫、孤老以终，但这恐惧纯粹出于想象，毫无事实根据。“澳洲妇女健康研究”分析一万多名七十三岁到七十八岁妇女的身心健康和相关医疗、社会福利资源使用情况，其中有3%是一直保持单身的女性，她们从来没有结过婚，也没有生小孩。令人吃惊的是，这一小撮始终单身的女性学历高，财务状况佳，能够负担昂贵的私人健康保险，不但把自己照顾得妥帖，也比已婚妇女更愿意做义工和参与社团活动，“过着成功、有生产力的晚年”，研究人员下了这样的结论。

### 如何克服一个人的恐惧

即使有研究报告证明“单身人士活得好好的”，社会对一个人这件事还是非常有意见。在2001年，日本社会学家山田昌弘写了一本《单身寄生时代》，描述一群年近三十或三十好几的单身族群，依旧与父母同住，因他们的薪资收入完全不需要支付房租、房贷，不竞相消费名牌、奢侈品，对基本家电产品消费不足，恐影响日本民生相关产业，对经济造成伤害。

此外，他认为这群单身人士过惯家中舒适的好日子，不愿意自力更生，吸干父母的资源，过着犹如寄生虫般的生活。而且，成年子女滞家会使青年无法独立自主，日本又将如何盼望他们主导未来？

令人无法理解经济出问题、国家没有方向，这些账为何要算在单身者头上？

然而，有心想了解单身女郎与家人同住的真实状况，建议可看2013年年初播出的迷你剧集《含苞欲坠的每一天》，资深单身女作家张曼娟特别写了《还没开就干燥的花》一文推荐。故事描述女主角立平不仅照顾念小学的侄儿，暗中接济失业却不敢让家人知道的哥哥，还得承受父母家人的逼婚、催婚。

这出电视剧细腻地描绘了中年单身女儿的压抑与忍耐，让我想到身边的单身女友们多半对家人慷慨、负责，对工作认真。爸妈生病，她们一肩扛起照护工作；家中兄弟姐妹临时或长期找不到人带小孩，她们被视为理所当然的保姆；在职场上，她们是想当然的加班人选。

我相信有许多单身女郎乐于付出，过得幸福自在，根本不需要任何人来教她们如何快乐生活。但还是有单身女子会苦思神伤，自己到底哪里出错，为什么没有被人挑走。随着年纪增长，愈来愈怀疑这个世界是否真会有一个适合自己的对象。如何一个人活得快乐自在？如何克服一个人的恐惧？如何处理那些骚乱、烦恼和焦躁的情绪？该不该渴望有人陪，怎样才是自在清明的人生？

## 千万别不知不觉单身

这本书收集整理了三十个单身女人的故事，由亚洲首创妇女身心特别门诊医师萧美君将她在诊间观察不同境遇的单身女人以及她们各自该面对的人生功课口述出来。她们有的一直未婚、有的离婚、有的丧偶。为了保护个案隐私，故事情节以综合改写为主，职业、年龄也经过变更，而非单一个案故事，特此声明。

不可讳言，会来求诊的单身女人，多被失眠、焦虑或忧郁困扰，但后来抽丝剥茧发现，这些病症背后要处理的是缺乏安全感、无法独处等课题，引领她们学会诚实面对自己、接纳自己、宠爱自己。

面对单身，想清楚自己为什么单身，喜欢这样的自己吗？如果很享受，恭喜你，如果想改变，也是有方法的。千万别不知不觉地单身，也不要认为是因为年龄大、体形胖瘦、生病、离过婚、有小孩等让你单身。它们绝对不是你单身的理由，你永远可以选择要不要单身，重点是你想要什么。

其实，女人不论有没有结婚，婚后有没有离婚，由于女性寿命普遍来说要长于男性，且大多数妻子比丈夫年轻的不成文社会规矩，女性终究会变成一个人。不论身边是否有个伴儿，每个女人都应尽早学会好好打理自己的生活 and 心灵，成熟、独立，心态上永葆一个人的怡然自得，绝对会比到了中年或老年，才被迫学习一个人生活要好太多了。

以“你见，或者不见我……”诗作红遍大江南北的大陆网络人气作家扎西拉姆·多多，在《我们都要幸福，很幸福》一文，谈及外在



的杂音纷乱，单身女子如何安住于心，摘录部分词句，献给目前一个人的你：

请一定相信，你是最好的，

无论有没有人驾着七色彩云来娶你。

请一定坚持，你要找那个对的人，或者找一种正确的生活，

无论他们怎么教育你、呵斥你、恐吓你。

我是多么担心，你会放弃那明明触手可及的幸福啊。