

顿

安

人

个

一

光

时

的

〔美〕

曼迪·赫尔 著

王翎 邓舜之 译

*The
Single Woman*

Monday Hole



中信出版集团

顿
人
光

个
时

安
一
的

*The
Single Woman*

〔美〕曼迪·赫尔

著

王翎
邓舜之

译

中信出版集团·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

安顿一个人的时光 / (美) 曼迪·赫尔著; 王翎,
邓舜之译. -- 北京: 中信出版社, 2017.9
书名原文: The Single Woman
ISBN 978-7-5086-7937-2

I. ①安… II. ①曼… ②王… ③邓… III. ①女性-
成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 180634 号

The Single Woman

©2013 by Amanda Hale

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. through
The Artemis Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司 / 好人出版授权。

安顿一个人的时光

著 者: [美] 曼迪·赫尔

译 者: 王翎 邓舜之

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 7 字 数: 68 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-5093 广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978 - 7 - 5086 - 7937 - 2

定 价: 45.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





你应该认真单身一次

新世相^①

① 新世相，覆盖千万文艺生活家的自媒体组织“文艺连萌”发起者。
微博：新世相
微信公众号：新世相

关于单身生活的描述，我看过最好的（也是最具有误导性的）故事是，一位女士说，单身女人的家里，马桶垫从没被掀起来过。

听到这段话的女孩都一片唏嘘，男士也推人及己，黯然神伤。问题在于，由于对单身的哀怨成为当下常见的话题，单身生活中一些美好的可能性很大程度上被忽视了。

单身的人很少知道的一个秘密是，那些成双成对的人经常嫉妒他们。

按照“失去什么才知道它的价值”这一铁律，一旦我们了解这种嫉妒的具体情形，也就能知道“单身”这种状态里有哪些美好的可能。

在新世相的文章里，我们曾经引用过一句引发很多人深

深共鸣的话：“为什么中年男人停好车后喜欢抽根烟而不是直接下车？因为下车之后他是个丈夫，在车里他是他自己。”这句话背后，藏着处在婚姻或恋爱中的人对“单身”的嫉妒和怀念。

单身生活中被嫉妒的东西，包括“可以把全部精力投给自己”“在花钱和熬夜时无所顾忌”“拥有数不清的社交时间”等可大可小的自由。但绝不止于此。

二

写下《瓦尔登湖》的梭罗曾把单身生活称作“你最好珍惜的时光”。他说，这是人们最后一次有机会体验“和任何人都没有任何感情交集的时刻”，而这个时刻往往转瞬即逝。

每个年轻人都应该认真单身一次。如果你从未感受到单身生活有一丝乐趣，更要趁它还没有消失的时候去发现一下。没有情感交集并不意味着极端自我和自私，也不是孤僻怪异。

就好像有一天，你准备出发旅行，打开空箱子，一点点往里放行李，这个

装的过程就是你逐渐搞清楚自己到底需要什么的过程。而单身状态，就是箱子还空着的状态。这一刻你是最完整的自己，还拥有所有主动权。

这是单身生活中最美好的一点。

三

单身生活有很多美好的可能。但是它们很少有机会被公开展示。

公开的情况是，单身者渴望摆脱单身，在任何表达恩爱的场景下面都会有“虐狗”这样的评论。相亲网站和热衷于牵线搭桥的家人、朋友，都在试图说明“摆脱单身”才是对你人生的鼓励和祝福。

你可以在书店和微信公众号里找到许多建议，比如《25岁后把自己成功嫁出去》这样的脱单指南。甚至有一本叫作《从好人到爱人：获得女神芳心的秘密》的书，封面上写着：“为何你总沦为备胎？怎样摆脱好人卡，抓住她的心？来自美国的社交专家为你出谋划策，脱单宝典让你魅力四射！”

读完题目就让人产生深深的焦虑和疑惑。

当然，有些人并不想单身，他们渴望恋爱，但找不到或者失去了爱情。在这种“单身即苦”的环境里，他们会格外感受到自己的无助和失败。

另一些人其实在享受单身的乐趣，却被“单身皆苦”的环境压迫。不独国内有逼婚，《纽约时报》“现代爱情”的专栏作者萨拉·埃克尔也说：“我意识到我对别人的怜悯感到越来越愤怒，因为我真的认为我和那些结婚的人过得一样好。”

四

“如果你独自生活，你会更加独立，更加笃定自己究竟想要什么。”这是美国《赫芬顿邮报》一篇关于单身的文章的说法。

人们误解了“单身”和“孤独”的界限，因此将单身与无依无靠、孤立的状态混为一谈，并想当然地给单身和可悲画上等号。事实并非如此。

只有不再单身的人才知道，恋爱和婚姻里同样有可悲的孤独，而且为数不

少。单身生活的美好可能之一是：他们在社交上为所欲为，从不考虑回家的时间，也不考虑异性朋友太多可能带来的巨大问题。

相反，成双成对这件事也会（经常）演化成束缚和顾忌，并让人陷入真正的孤独。

很显然爱情和婚姻也让很多人得到了幸福。只是，将单身生活视作值得同情这件事是错的。一味盯着单身之苦，却对它的价值视而不见，导致很多人浪费了自己的单身生活——就像梭罗说的，那是你本来应该珍惜的时光。

五

有多少人本来可以享受单身生活中的美好呢？2015年的一个调查结果是，中国的单身男女人数将近2亿。

也就是说，人们是否认为单身生活可以很美好，极大程度上决定着整个社会过得好不好。

在现代城市里，单身生活不再像原来那么艰难，甚至有许多只属于单身者

的乐趣。过去我们一个人在家无所事事，现在我们刷微博、看直播时反而希望无人打扰。由于城市化，我们很容易可以通过各类社交软件找到自己的圈子，即使是单身者也不会感到与周围的世界格格不入。

无论是物质还是精神，单身的代价不再像上个世纪那么大。人们越来越热衷于制造、购买一个人的电冰箱、电饭锅，一个人吃饭、看电影，单身成为一种并不唐突的生活方式。日本插画家高木直子以年为单位，为独居生活创作绘本，已经出版到《一个人住第9年》。

这些美好包括但不限于：

单身生活让人有更多机会去与朋友、家人建立更好的联系；单身的人有更多时间关注自己的生活，自己想要什么……

《赫芬顿邮报》的文章里是这样说的：“通过对单身生活的充分调研，我们发现，那些独自生活会更多地将时间花费于朋友和邻里之间，将更多的金钱撒向酒吧和咖啡馆。”

六

“想结婚的就去结婚，想单身就维持单身，反正到最后你们都会后悔。”
这是萧伯纳对两种状态给出的评判。

这句话应该反过来理解。结婚和单身的人会互相羡慕，意味着两种状态各有可取之处。

世界上有这样两种快乐：一种是恋爱的快乐，一种是单身的快乐。每个人一定拥有其中一种，但结果是，大多数人都在羡慕自己并不拥有的那种。

单身， 一场狂野的 冒险

我在 2010 年 1 月展开“单身女人行动”，这不是什么新年新希望，而是一场“革命”。当时我刚结束一段将近两年的感情，就是那种会让你彻底迷失、失去自我认同的糟糕恋情，而你等到一切结束之后想在世界上重新找回定位，感觉却像学习适应另一个星球的生活一样艰难。那年我 30 岁，要重新开始我的人生。在和那一任男友交往的日子里，我疏远了大部分的朋友（因为我怕朋友会像镜子一样，诚实映照出我的恋情到底有多糟），所以分手之后，我迫切需要有人给我启发，我需要导师，需要好朋友的支持。当时我准备好要展开翅膀独自飞翔，要真正享受一个人的生活，我想听到那些为单身生活正向、丰富、快乐的一面代言的女性朋友的声音。

不幸的是，我怎么也找不到那些声音。

书店里有几百本歌颂爱情、探讨两性关系、分享婚后生

活和讨论亲子教养的书，有的书教你怎么约男人出门、抓住他的人、留住他的心，有的书手把手教你“如何成为万人迷”“一年之内踏上红毯”，甚至“怎样熬过单身生活”，但是没有一个字在讲如何享受单身生活。

我打开电视看过了，没有，保证不是在电视上。有的节目内容是一个女人为了争取一个男人的爱，要和另外几十个女人大战（可是那个男人根本没有优秀到这种地步），还有的节目让参加者在一片黑暗中相亲约会，或想办法嫁给百万富翁，甚至赢得名人的青睐，不过没有任何节目是在歌颂单身女人的人生旅程。教会那边我也确认过了，虽然耶稣基督本人就是单身，但是大部分的教会其实不太知道该拿单身信众怎么办。他们开办各种课程，教人“为婚姻做好准备”“等待婚姻”“为婚姻祷告”……但是，能不能不要一直在为人生的下一阶段做准备，只要为自己这一刻的状态感到骄傲就好？

为什么每个人都把单身生活当成婚姻生活的序曲，
而不是把单身生活本身当成一场狂野又美丽的冒险？

能找的地方我都找过了，在众多令人丧气的话语之中，始终找不到一丝支

持单身女人的希望之声，所以我决定自己发声。

我从撰写专栏开始，之后很快就建立了“单身女人”专属推特（Twitter）页面，几乎一夜之间就引来大量关注。接着我设立了脸谱网（Facebook）专页，一年之后创建了专题网站，然后催生了电子书，最后你手上捧着的这本书就诞生了。现在，每天世界上都有近百万人会接收到“单身女人”话题的信息。

想要为单身女人发声的应该不仅是我，你们之中一定有很多人，也不认同由社会和流行文化塑造出来的那个版本的单身生活。

对于年纪超过 25 岁的单身女人来说，没有人会说她的人生是“一个人活得精彩”，反而常被贴上“一个人活得绝望”的标签。大家似乎不把“单身”当成个人的选择，认为是没有选择才会单身。如果有一个女人拒绝“定下来”，似乎所有人都会想在她的人生中插上一脚：要么安排她和一个又一个她根本没兴趣的男人约会，要么说她人生无望、芳心寂寞或是眼光太高，甚至问：“她是不是有什么问题？”

我认为我们应该问的是：“她是不是没有什么问题？”我对于单身生活是这样理解的：现代的单身女人要走的是一条充满不确定的路，而且她必须大无畏地独自前行，她的大胆、勇敢和独特值得我们喝彩，不应该被贬损

成可怜、可悲或软弱。身为单身女人，尤其是我们这些年过 25 岁的单身女人，我们过去耗费了不知道多少时间，就为了大力支持那些已婚好姐妹的选择——帮她们挑选新娘礼服，反反复复地试穿实在很糟的伴娘服；在一群女人之中杀出重围，抢夺那束飘忽不定的捧花的次数，更是多到连我们自己都懒得承认（这过程中还要祈祷着要是我们的手伸得够远，也许，只是也许，我们不但可以接到捧花，还能抓住自己穿上白纱直到永远的美梦）。我们只是期待这个社会尊重我们和我们的选择，这样的要求过分吗？只是希望能有一场颂扬单身生活无比精彩的盛会，帮我们这些单身女人加油打气，让我们可以保持勇气继续寻找自我，而不是无止境地寻找配偶，这样的要求过分吗？

爱情是很优美、神奇，甚至神圣的一件事，
但是在爱情降临之前，
难道我们不应该允许自己活得精彩吗？

不管是电影、贺卡，还是你的老姑妈（她每次都在家庭聚会上以同情的眼神望着你），都没办法精确地描绘出单身女人的生活场景。我不知道你怎么样，不过我喜欢花钱对自己好一点儿，不用取得任何人的同意；我喜欢

每周去书店或电影院，来一场和自己的约会；我喜欢整天穿着睡衣待在家，边看《老友记》（*Friends*）重播，边吃奥利奥巧克力饼干，而且一点儿都不觉得有罪恶感。

我喜欢周末临时起意就出去游玩，不想刮腿毛就不刮，还有在打扫屋子的时候大声播放《女孩力量》（*Girl Power*）的音乐，把扫帚柄当作麦克风高歌。我喜欢属于我自己而且只属于我自己的那种自由的感觉，无论贫穷或富有、健康或疾病，不再移情别恋，直到死亡将我带离。虽然在人生旅程中能够有位旅伴来和我同行也不错，不过目前我的计划就是：照现状独自一人享受人生，反正白马王子从来不会及时出现。虽然社会塞给我们单身女人一套剧本，但现在难道不是脱稿演出，正视自己其实勇敢、有能力又靓丽的时候吗？

我们坚韧、大胆而且桀骜不驯，我们是不容忽视的力量。每一天，我们都用自己的方式面对世界，从不退缩。我们不会想到要一个人去吃晚餐就胆怯，也不会因为害怕撞见前男友就不敢抬头挺胸地参加派对。走在单身这条路上，我们常常被迫踏出自己的舒适区。这是很多从小和我们一起长大、找我们当伴娘的姐妹们从来不曾踏上的一条路。单身女人的人生旅程并不轻松，但是我们乐于迎战未知，珍惜“自由”这个我们应得的礼物。我们用自己的方式付出代价，跟着自己心中的鼓声迈步行进，想做就做，不用