



单身，不单身

Being Single

第一章 佳偶成双的世界

我所有的朋友都结婚了。如果我必须再独自参加别人的婚礼，会大声尖叫：“受不了了！”我在朋友和家人中感到无地自容，因为每个人都已婚或有要好的男女朋友。我开始讨厌和这些已婚或有对象的亲友及家人在一起，因为我觉得自己像个失败者。

——爱伦(34岁，老师)

但愿家人能了解我宁可独身、快乐地过活，也不愿迈入悲惨的婚姻。然而，即使是要好的朋友，也不了解我所想。我并不排斥婚姻，但也不积极地找对象。我过得非常快乐、充实，为什么大家都没有看见这点，只将注意力集中在我为什么还没有结婚上面？

——莎丽(41岁，医技人员)

维持单身并不如一般人想像的那么有趣，至少我不觉得。我渴望与心爱的伴侣分享生活点滴，我渴望养育子女。姐姐和其他女性友人告诉我：“至少你现在不必担心生物时钟（指避孕及家庭计划）方面的问题！”但我很担心，尤其如果我很想当父亲的话，势必会担忧至今依旧是王老五的问题。谁会希望到了花甲之年，子女才十多岁？无论如何，问题关键不在这里。而是我觉得很孤单，渴望拥有甜蜜的爱情。有时我总想着，一个人住的我会不会大梦不醒魂归西天，直到几天后才被

发现死在床上！我实在不知道自己错在哪里，更不了解为什么到现在还找不到结婚对象。

——马克（38岁，财务经理）

我知道我的忧虑很不理性，因为我还很年轻，但我最害怕的就是这辈子会孤家寡人一个。我觉得自己好像有什么事落后别人了。

——帕蒂（23岁，学生）

无论是否渴望结婚，你阅读本书必定是因为正面临“在双人世界里独行”的问题。如果你和前述的人一样，觉得单身让你与已婚的朋友、家人疏离，且对未来感到焦虑、紧张；或者像我们认识的许多人一样，你因为单身而觉得人生悲惨、讨厌自己。无论你是否过得不快乐、焦虑，或憎恶这类经验，本书将帮助你了解为何到现在依旧单身。

婚姻可能是很美好的经验，在许多方面让人感到幸福快乐，甚至能给人亲密关系、温情、爱和归属感。但是，单身也可以拥有这些东西。与许多人想法相反的是，单身者并不需要为了寻找快乐，放弃追求婚姻的可能性。

你需要做的只是揭开自己到现在还单身的原因，一旦知道了，你将发现更能接纳自己、更有自信，最后更能敞开心迎接爱情的可能性。到那时候，要不要结婚操之在你。如果婚姻正是你梦寐以求，它将更容易来临；如果结婚并非你人生的第一要务，或者根本不在优先级的清单上，了解为何至今单身的原因，有助于学到在双人世界自在过活的秘诀。本书将帮你以自信心和自重的态度与朋友、家人、恋人互动。尽管接下来有许多值得学习的功课，但最重要的是：更全面了解自己为何至今单身。

你可能觉得自己早就知道答案，或认为是因为没有找到合适的对象，也可能是担忧不知如何在婚姻中妥协，亦或每当与恋人太亲密时就不自在地想“跳船”。另一方面，也许你觉得自己单身至今，异性要负很大的责任。这些想法听起来都很有道理，但只描述了问题的一小部分，却没解释原因。这些理由只见树不见林，到头来只会让单身者对自己和异性有不好的想法。

真正的问题在于你混淆了自己的过去和现在。如果你花一点时间反省，将发现对结婚的意义抱持若干期待。例如有些人觉得，除非结婚，否则人生就不完整或不圆满。另一些人则认为，婚姻是成熟或受尊敬的象征：“他是一个值得尊敬的人，因为他结婚了。”还有些人害怕婚姻会完全吞食他们，摧毁个人的独立性。尽管这类预期心理是在人一生中逐渐发展出来的，但它大部分早在童年时就已经形成了。

你对婚姻和单身的想法来自学习长大成人的脚本。就像戏剧或电影的脚本一样，你只要忠于记得的所有角色，脚本会让你知道每一幕该期待什么。你知道故事中每一个人所作所为的因素，他们可能有什么感受，以及他们是好人或坏人。影响你单身快乐与否的关键，在于你为自己写的婚姻脚本。因为你的婚姻脚本将指引你的行动、感情、认知和思想，这些都将影响单身生活过得喜乐或凄惨。如果这个脚本使你变得悲惨，无法获得想要的东西，包括美好的爱情，你就有必要更新这脚本了。但是，除非你知道这脚本写什么，否则无法修正。

个人的婚姻脚本

闭上眼睛，想像你婚后住的房子。这房子会在城市、郊区或乡村？家具和装饰是什么样子？屋外有没有庭院、草坪和树木？有没有子女、宠物？现在就想一下。

你看到什么？即使一生中从来没有遇见你想结婚的对象，即使结婚现在是首要大事，你对婚姻总有个愿景。这愿景从哪里来？如果你仔细检查，将发现可能很早以前就有这轮廓。例如，34岁未婚的律师马克说：“我看见一幢两层楼的房子，前面有个大院子、白色的栅栏，几个孩子和一只狗在草地上打滚儿。”马克过去16年来一直住在纽约市，唯一住过类似想像中这种房屋是与父母同住的童年时期。当他谈到更多有关婚姻的愿景时，不得不承认他看不见自己搬到郊区，因为他太喜欢城市生活。

这个婚后住家的愿景，是马克成长过程潜意识里逐渐衍生的婚姻脚本中的一幕。由于这愿景早在很久以前就描摹好，一直锁在潜意识的期待贮藏室里，因此从来没有修正过。马克从小在父母家长大，搬离之后，就再也没有想过这幅愿景。

但是，从马克婚姻脚本中浮现的愿景相当美好。当马克了解原来他怀有这种婚姻期待时，笑说：“我住城市已上瘾了，如果逼我移居到郊区去绝对不行！”马克轻松地修正婚姻脚本，现在他想到自己成立的家在哪里时，已换成都市中充满阳光的大间公寓，而不是有院子的独立住屋。但是，你的婚姻脚本描绘的不只是婚后的住所，它对你结婚或不结婚的欲望形成很大的冲击。例如，你的婚姻脚本使你非常害怕婚后会丧失自我，这样你将在各方面想尽办法保护自己免于这种命运——也许你将因此逃避许下海誓山盟。如果父亲与你很疏远，你可能早就学会全神贯注地关心他，以赢得父亲的爱。如果这一招很有用，你将因此觉得被爱，但是在这段亲子关系中，没有什么空间让你表达自己的情绪。或者在你逐渐长大的过程中，母亲一直都很忧郁，以致你觉得如履薄冰，随时都得小心注意她的情绪变化，凡事尽量顺她的意。每一个人的人生脚本细节各不相同，遵循脚本中那些已过时的亲密关系和婚姻功课，往往会

使人惊慌混乱、头痛不已。

由于这些脚本老早就写好，存记在内心深处，现仍深锁在潜意识期待婚姻和亲密关系的贮藏室里，所以不需要任何刻意的努力或思考，其内容就会不期然地反映出来。好比你第一次学开车时，会想着每一步骤该怎么操作，什么时候该如何转动轮子，变换车道时该看哪一面镜子，要怎么加油门、踩刹车等。但到了熟练的阶段，你丝毫不必再考虑任何细节和步骤，一上车就自然能上路了。内心深处存记个人婚姻脚本的单身男女，受这脚本影响的情况也是如此。

这是我们学习大部分事务的过程。对某项任务越有经验，就越不需要思考每一步该怎么做。多年前你学自动挡车，当你尝试驾驶新的手动挡车时，问题就出现了。过去你所学的驾驶技巧都得上，但不适用的技巧会导致你踉跄地发动汽车、刹车不顺和意外熄火等。过去这 20 年来，世界已大不同前。你的婚姻脚本——包括儿时所学有关亲密关系和婚姻的老旧功课（如果不期然运用出来，也可能导致踉跄开始、刹车不顺和意外熄火等结果。）幸好你可以打开贮藏室，重新检阅过时的脚本，修正太过老旧、不适合现在景况的地方。一旦你让这婚姻脚本浮上意识的台面，就能将它修改到切合此刻的世界。

文化的婚姻脚本

同时，每一个人也在学习文化的婚姻脚本。我们的文化对婚姻的各种期待，会转化为对单身者的偏见。例如婚姻代表成熟、值得尊敬和成功，单身就意味着不成熟、玩世不恭和失败。这种陈腐的文化婚姻脚本会使单身生活变得不吸引人，当你个人的婚姻脚本很难不设定在“婚姻”上面时，就会变得不敢维持单身。

文化的婚姻脚本最早被圈在历史，甚至遗传基因的范围

内，旨在自保。在这种情况下，无论如何，岌岌可危的不是体质的遗传难保，而是单身者在情绪上无法自保。文化的婚姻脚本之所以能演化至今，是因为它有助于确保传递纯正的祖先血统。几乎每一个人都天生渴望与异性结为夫妇，社会对结婚施加的强大压力演化至今，越来越根据过时的文化婚姻脚本，而不是基于人类天生渴望与他人联结的动机。有些保守的政坛人士争论说，婚姻有其道德上的必要性，但只要你在迈向婚姻和“家庭价值”的路途中过得很好，单身并没有什么问题。我们从来没听过“单身价值”这种词汇，除非是隐含在警句中，如：“当心，他是到处寻找猎物的野狼。”或“你什么时候才要安定下来，认真找个对象？”

这类警告听起来仿佛说的人从来不曾质疑过，这个古老的文化婚姻脚本是否依旧适合现代情境。单身被污名化他们难辞其咎，但他们只是盲从几千年来不变的文化婚姻脚本。世上大部分宗教的教条都宣称你应该结婚，如果依旧单身，表示你没有责任感，且该为此羞愧。你在人生这出戏里的角色很清楚：上帝希望你结婚。对成人而言，选择结婚以外的人生道路是可耻的。旧约圣经以赛亚书第四章第一节：“在那日，7个女人必拉住一个男人说，我们吃自己的食物，穿自己的衣服，但求你许我们归你名下。求你除掉我们的羞耻。”这段经文不啻夸大世上各主要宗教的经典中都看得到的共同主题：单身是羞耻的，结婚是值得骄傲的。这些宗教的圣书写成的年代，结婚被视为成熟且负责任的行为；婚姻在当时有其经济上的必要性，且是种族求得生存的基本要素。古代的女人若是不结婚，会使父母难堪——她将令人失望、变成家庭的重担，被视为失败的人。

今天的女人除了结婚之外，还有许多状况可以使她们搬出原生家庭。光是这个例子就足以显示文化的婚姻脚本已变得多

落伍不堪。由于世上有许多不同的文化和宗教，因此也有许多不同的文化婚姻脚本。这些脚本对男人和女人的期待各不相同，但几乎所有文化的婚姻脚本都如出一辙，认为结婚好，单身不好。

当你将个人的婚姻脚本与文化的婚姻脚本结合时，就会制造出痛苦的秘籍。一方面，个人的婚姻脚本可能使你更难迈入婚姻；另一方面，文化的婚姻脚本却引导你做出这样的结论——维持单身就是“输家”。记得这种文化婚姻脚本的朋友和家人也会强化这样的思想，怂恿你自我鞭笞，他们有时非常热心于强化这样的思想，但多半是无心的。因为他们也同样牢记这些文化婚姻脚本的台词，不花脑筋就可娓娓道出这些教条化的思想，而这样往往令他们心爱的未婚亲友痛苦。例如，忧心忡忡的母亲可能对子女说：“你实在很讨人喜爱，我不了解为什么没有人爱上你！”或者朋友可能忠告你：“如果你去尝试，将会遇到心仪的对象。”当你不刻意寻求时，可能就会遇到中意的对象。”你太专心在生涯发展，难怪到现在还没有结婚。”这些话都是很好的例子，本书将这类朋友热心提出的建言称为“好意的热心”。这个问题非常普遍，但也很容易补救，本书将在第十、十一和十二章告诉你和关心的亲友、子女，如何避免触及这个令人痛苦的文化婚姻脚本。

在现今社会维持单身

活在婚姻状况瞬息万变的时代，文化和个人婚姻脚本造成的问题只会更严重。现在的人已不再非得结婚才能不和父母同住、拥有长期饭票、性生活，甚至子女。如今，过时的婚姻脚本与真实生活之间的差距，远比历史上任何时期都大。了解你所默认的过时文化婚姻脚本，有助于保护你脱离这个脚本对单身者的非议与偏见。同时，如果你能发掘自己的婚姻脚本，探

究出依旧孤家寡人的原因，将能自信地选择到底要不要结婚。在本书中，我们留心教导你如何开启内心深处的贮藏室，以便处理你的婚姻脚本。当你这么做时，将发现很容易就可修正昔日不当的婚姻脚本。如此一来，你不会再有用有色的眼光看待自己和爱情，且会懂得活在当下。

“活在当下”意味着你丝毫不担心自己会不会变成老姑婆、王老五，或一直对自己找不到终身伴侣耿耿于怀，因为你已经学会接纳现在的自己。单身并不可耻，也不是二等公民。

“自我接纳”是使你变得更快乐的基础，也能使你按喜欢的方式改变自己。这与听天由命不同，也不必为了活在当下而放弃结婚的欲望。事实上，你对自己在世上的身份越有自信，越能接纳自己，也就越能吸引异性。

我们基本的策略是“公开坦白”。本书将告诉你，其他单身男女如何对抗那些阻挡他们活在当下的障碍，减轻与亲友、家人甚至恋人的疏离感。我们也将告诉你如何发现自己依旧单身的原因，以及你对婚姻有什么期待。

下一章，你将看到爱伦和莎拉的例子，她们对单身的观感很差且坐困愁城，无法找到自我来摆脱未婚的阴霾。过时的文化婚姻脚本和现实状况之间已有很大的差距，许多单身男女都受这个差距造成的正反面势力冲击。第二章的焦点集中在单身女性，因为使这个差距扩大的文化变迁因素，更容易从女性的个案中看出来。但诚如你将发现的，我们从小被灌输的单身和婚姻观念，与实际经验的差距也广见于男性身上。我们将开始解答这些单身者试图探究的未婚原因，及如何在当前的处境下调适。

第三章将告诉你处在双人世界的单身者会经历哪四个阶段，其中所叙述的都是单身者共同的经验。当你开始觉得与朋友、家人和心爱的人疏离，甚至也对自己感到陌生时，是陷入

第一阶段的“疏离期”困境。如果你因为离婚、分手或丧偶而恢复单身，想必熟悉此种经验，而这可能是极其冷酷、猛烈的打击。素来让你觉得有归属感的地方和人群，现在却让你觉得自己像个局外人。如果你从来没有结过婚，局外人的感觉会在你觉得理当结婚的年龄悄悄浮上心头，而那就是你儿时预计自己应该结婚的年纪。无论是哪一种情形，都会让人觉得与周遭的世界格格不入。并不是每一个单身者都会从某一个阶段毕业迈入下一个阶段，因为想毕业需要努力和知识。这趟旅程是值得努力的。因为正如你将看见的，最后一个阶段描述单身者会对现状真正感到自在、了解自己的婚姻脚本，且活在当下。

第四章将提供若干步骤，教导你如何在现代社会过单身生活。这些步骤将帮助你发掘自己的婚姻脚本，保护你免受文化婚姻脚本负面的影响，以为未婚者是二等公民，并教导你如何不让生活停滞下来。我们的信念是，读完这本书后，你将有更好的心理建设可以活在当下，而不是屈服于落伍的文化婚姻脚本非议单身者，及源自你个人婚姻脚本不切实际的惧怕。

从第五章到第九章，我们将让你看到其他单身者如何达成这些目标。每一章都会集中探讨某一种常见的个人婚姻脚本，这是我们在心理咨询中见到的例子。最后三章，我们将焦点放在因文化婚姻脚本产生的若干特殊问题上。我们在第十章教你如何避免已婚亲友好意的热心；第十一章说明如何处理单身亲友因文化婚姻脚本与你产生的竞争和妒忌。最后一章的主旨则在于：当已婚亲友让你觉得自己好像“多余的备胎”，甚至像隐形人般没有亲友看见你的存在时，如何让他们看见你的需要。我们在整本书中教导一些技巧，让你可以自在地活在当下、在双人世界找到自己的定位、不再让生活困顿等等。翻过这一页，你就可以学习如何有自信心往前迈进。

第二章 今天的单身者

我还小的时候，总认为到了现在这种年纪早就结婚了。但我 34 岁了，却依旧单身。我不知道为什么，因为我很想结婚。问题似乎不在我逃避结交异性！我一定做错了什么。之前我结过婚，那时才二十几岁。但那段婚姻是一场大灾难，自从离婚后我没有再婚。看来周遭除了我之外，好像每个人都结婚了。我觉得自己是个失败者。

——爱伦(34 岁，老师)

我觉得自己一直走向这个岔路口：右边是婚姻、风光和厌烦；左边是生涯、旅游和兴奋。我并不急着结婚，所以经常踏入左边这条路，但又觉得应该迈入婚姻，或至少父母是这么认为。这使我心有缺陷，仿佛我是个失败者，不知道自己在做什么，又仿佛是个需要长大的孩子。

——莎拉(28 岁，旅行社老板)

文化的婚姻脚本认为，人生第一大要务就是：每一个人都应该结婚。尽管今天在影剧界、体坛、政坛、商界和其他高尚行业中，许多杰出人士都是单身，但他们依旧觉得承受莫大的结婚压力。这不是指人天生有结婚或恋爱欲望的压力，而是文化要求人应结婚。这种要求早已过时、落伍，但却根深蒂固到单身男女只要过得不愉快，就以为必定是未婚之故。我们很容易遽下结论，认为未婚一定是我们或异性出了什么差错。

爱伦对自己单身为什么过得不快乐的原因懵懵懂懂，她太急着找代罪羔羊来解释，以致并未看清真正的缘由。因为她饱受旁人的责难，所以没有意识到自己已成了文化婚姻脚本的受害者，使她因单身而感觉自己像个失败者，且自怜自艾。事实上，她几乎不是因为没对象而不快乐，而是因为文化的婚姻脚本导致的压力使她觉得悲哀。

“我从来没看过心理医生。这让我觉得怪怪的，但我真的很绝望。”爱伦说。这位现年 34 岁的女老师在朋友的忠告之下，来找我咨询。（注：本书有些对话摘录自我们的研究报告，及与求诊者的沟通。如果文中出现的对话只有我们其中一人，会注明是谁与求诊者对话。此处对话者是沙维亚·阿玛多。）

“你出了什么问题？”我问。

“我 34 岁了，却依旧单身。之前我结过婚，那时才二十几岁。但那段婚姻是一场大灾难，自从离婚后我没有再婚。看来周遭除了我之外，好像每个人都结婚了。我觉得自己是个失败者。”

“哪方面失败？”我想爱伦可能陷入我在求诊者身上常见的“责难循环”。单身男女过得不愉快时，会在自责和责怪异性之间不停摆荡，这种责难会像滚雪球一样越来越大。

“我不确定，应该是人生过得很失败吧！我想如果现在已经结婚，会快乐多了。我开始忧虑，我一定是哪个地方有问题。你能帮我找出问题吗？你对治疗这方面的问题有经验吗？我的意思是，我能以这样的理由来看心理医生吗？”

“我敢向你保证，来找我咨询的人都有许多不好的理由，但是你没有。我可以帮你达成愿望吗？我想，我必须有个明确的答复。”我暗自对回答她最后一个问题的答案感到厌烦。这是我们第一次会面的情形，也是爱伦第一次看心理医生。一般

人对心理治疗的偏见是：治疗师绝不会直接回答你任何问题。因此，如果爱伦有此偏见，我表示会有个明确的答复，对改变她这偏见并没有多大帮助。

“在我回答这个问题前，必须先听你说得更详细一些。听起来你似乎很想结婚，但由于某些原因却没有结婚。”

“对。那正是我的问题。”爱伦插嘴说：“老实说，如果我现在已经结婚或有男朋友，我就不必来找你谈了。”

“我了解这是你来这里的原因，但听起来仿佛还有其他原因。你说觉得自己像个失败者，是吗？”

“我的确觉得自己像个失败者。小时候曾在日记里写着希望 25 岁结婚。我确实 25 岁结婚，但那段婚姻并没有维持下来。我总认为 30 岁时应该儿女成群，过着快乐的婚姻生活。现在我已经 34 岁了，除了一段失败的婚姻，依旧单身。”

爱伦问我，是否曾处理过这类问题，我的确有此经验。一开始，我一再向她保证，她未婚并非不寻常，也没有任何失败之处，但应该了解自己和所处的情境，她却不了解。因此，我问她：“我这么问可能很奇怪，但是我想知道，你认为像你这种年纪的女人从来没有结过婚的比率有多少？”

“我不知道，我没想过这个问题。”

“猜猜看。”我鼓励她。

“也许 10% 吧！从来没有结过婚吗？离过婚不算，是不是？那可能更少一点，也许 8% 吧！”她冒险地试着回答。

“事实上，这比率大约 30%，也就是每三个人中就有一人从未结过婚。而同龄男人从来没有结过婚的，过去 20 年来增加一倍以上。所以尽管你觉得到了这年纪每个人应该都结婚了，但事实上却有许多人未婚。我不相信那是因为他们都是失败者。”

“那么，我们到底在等待什么呢？”她反诘：“你是治疗

师，应该说一些令人安心的话。接着，你还会说什么呢？”我故意讽刺地回答：“我同意你的看法了，你确实是个失败者！”她大笑，然后挖苦说：“事实上，现在我一想到这个问题，就觉得你害我情绪更加恶劣！你已使我相信，这世界上还有一大票像我这样的失败者！”

诚如你读到爱伦不得不一吐为快的话，当你看到她形容世上还有那么多单身人口都是失败者时，你也会笑出来。她笑是因为她知道，30%像她这个年纪的女人，不可能统统都是失败者。尽管这种想法乍听违反直觉，但是这个讯息有助于爱伦觉得不那么孤立、失败。这确实也让她觉得有点悲观，因为诚如她说：“如果那么多女人都不曾结过婚，显然我的胜算也不高。”不过就像良药苦口，这一帖苦药帮助她步入康复之路，不再为单身而失落。她默认的文化婚姻脚本告诉她：“每个人到了这年纪都应该结婚了。”但周遭的现实却非如此，偏偏她盲目地死守这个文化婚姻脚本，从未看清事实。

时代大不同了，一点也不像爱伦屈从的婚姻脚本那样令人意志消沉。事实上，现在很多人晚婚，因此有更长的时间处于单身。根据美国的人口普查，20世纪70年代以来，美国人结婚的年龄提高许多。这并不意味着想结婚却依旧单身的人都像爱伦所想，全是失败者。尽管现代人结婚比儿时预期的年龄更晚，但如果你想结婚，还是很有可能达成愿望。只是晚婚的趋势也浮现爱伦所问的问题：“我们都在等待什么？”

因此，为什么现代人要等那么久才结婚？为什么有些人一辈子未婚？又为什么有些人结那么多次婚？文化的婚姻脚本告诉我们，像爱伦的单身者必定有问题。单身者很可能还没长大，还没学会妥协或与人分享人生。表面上看，将结婚视同成熟并不是恐怖的观念，因为一般人想找的结婚对象往往个性成熟，亦即懂得让步、分享、体贴别人需求和负责任。但是，文

化的婚姻脚本并不符合现代人所面临的实际情境。显然现代人的婚姻与变得成熟、成功、负责任的人毫无关系，难道包括知名影星珊卓·布拉克（Sandra Bullocks）在内的各界杰出单身人士，都是不成熟、不负责任、不成功的人吗？即使你同意成熟度与依旧单身的事实没有多大关系，爱伦的问题还是没有完全解决。

未婚会不会还有成熟度以外的问题？现代人都太自私。是的，这很可能是原因之一。或者，现代人太懒了，不积极尝试迈入婚姻。如果这些解释听起来很熟悉，甚至有一点说服力，是因为这些都源自古老、无争论余地的传统婚姻观——结婚是天经地义之事。这命令深植在文化的婚姻脚本中，以致像爱伦这样的单身者，经常将它与人类天生渴望爱与联结的天性混淆。未婚者之所以被罗织污名，就是因为人们从小被教导要不惜代价寻求婚姻。

文化的结婚命令

为什么人要结婚？除了爱之外，还有许多理由。但诚如前面所讨论，因素之一就是文化婚姻脚本给人莫大的结婚压力，要求“演员”势必结婚。除了所有鼓吹结婚的好理由之外，文化婚姻脚本也在促销这个过时、了无意义的结婚命令。

下一章，我们将提及世上所有宗教圣书如何传达其文化婚姻脚本和婚姻命令。童年时，许多人读过或听过类似前述圣经以赛亚书所言，以致产生一种观念，认为想受人尊敬就要结婚。根据这些宗教经典，已婚、育有子女的人值得骄傲，单身男女则被蔑视或可怜。即使你不是基督徒、回教徒或犹太人，成长背景的文化也或多或少含有这类婚姻信念。宗教还提供道德生活的准则，世界三大宗教均视结婚为有道德、成熟，这使人类天生渴望亲密关系的本性又添加一个不必要的枷锁。

结婚是为了保有经济上的安全感，这种观念在今天尤其不通。但是，文化要求人非结婚不可的命令，至今深深影响许多单身者的自我观感。我们从小被灌输许多婚姻神话，也使这种影响愈加深化。我们出生在家庭，而大部分人的父母都有婚姻关系。尽管这种思考模式听起来有点奇怪，但小时候我们确实是单身，而父母是已婚。回想一下你儿时如何看待父母的婚姻——他们比你更有能力。父母几乎主宰你生活的每一个层面，他们想住在哪里，你就得跟着住哪里。他们希望你念哪一所学校，你就得念哪一所学校，并且吃他们预备的食物。当家的是他们，不是你。

对你而言，父母非常重要，且具有无上崇高的地位，尤其是 10 岁以前，父母的伟大超过你无意间听到他们论及的单身亲友。父母提及这些未婚的亲友时总抱持同情，例如：“可怜的赖利叔叔，他有没有追求哪一个女人？”父母每次提到未婚的亲友时，总是流露忧虑之情；你们也很少在假日到那位未婚的亲友家拜访，而且父母一直在为这位单身亲友安排相亲，使你印象中的单身者更低人一等。

在仔细探讨传统婚姻命令和文化婚姻脚本如何变得过时之前，我们先看看莎拉的故事。和爱伦一样，莎拉也过了儿时预期结婚的年纪，却还没有对象。

莎拉与两位合伙人创立一家旅行社，她非常活泼、热心、平易近人，旅行社的生意日益兴隆她功不可没。过去两年来，她独自肩负业务责任，吸引数家大公司进行巨额的交易，收入也远比创立旅行社之初高 3 倍多。她很喜欢旅行，一有机会就出游。

最近，她与交往 5 个月的男朋友分手，因为她觉得“越来越走不下去，下个男人会更好”。他是一个乐师，经常旅行。莎拉的父母从不赞成女儿和这样的人交往，不了解她怎么忍受