

吴雪萍 / 译

1

一个婚姻主导型社会中的

快乐单身人士

(荷兰) Arnaud van der Veere / 著

1

2

1. 简介
2. 什么是单身
3. 信念还是命运?
 - a. 单身是你的本意还是外界所造成
 - b. 单身比婚姻更好吗
 - c. 男女有别吗
 - d. 单身状态是暂时的还是永久的
4. 宗教与文化
 - a. 宗教对单身的评论
 - b. 为什么大部分宗教都害怕单身
 - c. 为何文化多由男性主导
 - d. 宗教对单身是好还是坏
 - e. 文化对单身是否友好
 - f. 当一种文化成为单身状态的制压
 - g. 我们是否需要一个可接受的文化改变
5. 家庭与朋友
 - a. 单身的家庭压力
 - b. 如何应对家庭压力
 - c. 寻找对的朋友
 - d. 朋友往往是糟糕时期的解决方案
 - e. 如何为“生活”选择朋友
6. 学校与大学

- a. 教育用来为生活作准备
- b. 你要达到一个什么样的高度，以及更高教育的重要性
- c. 单身在学校期间的优势
- d. 寻找具有平等思想的人

7. 工作和职业

- a. 你和你的事业相匹配吗
- b. 你是否工作郁闷，事业低迷还单身
- c. 寻找正确的工作
- d. 单身如何促进事业，又如何选择
- e. 单身的机会

8. 住房

- a. 和他人合租、拼房
- b. 和父母或家人同住
- c. 独居
- d. 购置地产

9. 利用时间

- a. 如何安排你的空余时间
- b. 制定计划
- c. 无聊的时间

10. 爱情生活

- a. 单身的爱情生活是怎样的
- b. 建立关系

- c. 约会
- d. 同外国人/文化背景不同的人约会
- e. 单身的恋爱机会和可能性

11. 有孩子的单亲父母

- a. 你如何成为一个单亲
- b. 社会如何看待单亲
- c. 如何安排你的孩子和生活
- d. 将孩子和事业相结合
- e. 孩子的职责

12. 旅行和爱好

- a. 单身人士出门旅行需要考虑些什么
- b. 目的地的研究
- c. 兴趣有多重要

13. 财务问题

- a. 保存记录
- b. 银行、贷款及其它财务事宜
- c. 风险与机会
- d. 临终遗嘱及其它文件

14. 离异

- a. 你何时离异
- b. 如何离异
- c. 离异后的生活

15. 变老
 - a. 情感的变化
 - b. 老年婚姻
 - c. 孩子及新家庭的影响
16. 变化中的社会，新时代单身的结论

作者致辞：

本书目的是使我们这个社会中的女性能够变得更加坚强，更加独立，站起来为自己在任一方面争取平等、

公正的立场

本书帮助人们为了一个更美好的社会而斗争——

在这个更美好的社会中，妇女在各个方面都是一个驱动力，

是平等社会的一部分

1. 前言

全球的单身人数正在上升。因经济收入的提升，人们得以保持一种独立的生存状态。教育和经济地位促进了这种特征。将自己托付给他人的需要已经变得越来越不重要。在很多国家，女性有越来越多的事业空间及教育机会，男人的支配地位也正在逐渐消失。

历史上最重要一个事实是，宗教活动的减少促进了男性的支配和女性的顺从地位。只有50岁以上的女性才开始形成一种强烈的独立意识并且有能力获得相应的社会地位。单身女性的社会烙印正在消失，主要原因是一些女性获得了较高而且强在的社会及经济地位这个事实。

大多数情况下女性选择单身生活状态的一个重要原因是“好”的合适男人的缺乏。男性创建了哲学、宗教，并相信女人应该成为男人的追随者和顺从者。当他们设计这种压制性的道德观时，并没有意识到女性能够在他们的水平上进一步发展的这个事实。当今许多男性被他们的祖先扇了一记耳光，这是一种多么讽刺的信仰。

人们选择单身的另一个原因是，男女对“爱和性（欲望）”有不同的理解。女性认为“爱”是无条件的，而“性”是要经过她们所爱的人的允许的。男性刚相反，他们认为“爱”是短暂而随意的，而通过“性”则可以知道是否有真感情。一个很好的例子就是性工作者，客户主要是男性。这个世界上有多少男性性工作者？和女性的数量相比，其数量非常少。

男性和女性的传统角色正在转变，但社会压力依然存在。我们大多数人每天都要应付家庭、朋友、工作和社会环境的压力。压力来自“我这是为你好”之类问题，时常向单身人士灌输作为一个奇怪的被抛弃的“动物”，必须被驯服并被拉回正轨的概念。我们都希望这个非常不受欢迎的日常经验能随着这本书而结束。如果你希望停止那些压力，那么将此书介绍给他们阅读吧。

ABCD 系统

找“对象”是一个非常严肃的选择程序。你不能只是随随便便挑个男人就开始一段交往。根据许许多多的案例来看，那是行不通的。选择程序的一个首要规则之一是，选一个合适的对象类别。男性和女性被分列于不同的阶层。

A 类阶层：有高学历，有良好家庭背景，有抱负，有良好的工作和职位，有车有房。这类极少数的成功的佼佼者寻找的伴侣应当是门当户对的，或者综合条件比他们更好的（此点为针对女性而言）。男性则相反，他们会寻找温柔（性格温和）的年轻而易控制的女孩。

B 类阶层：拥有学士学位，稳定的工作，合理的收入，有能力在郊区或次级（B 级）地区购买房产。B 类女性是完全有机会接触 A 类男性的阶层的，然而 B 类男性却不可能获得 A 类阶层女性的青睐（联系）。

C 类阶层：接受过一定的教育，通常有个工作，住在城市里或一个大的村庄里，并且有能力和其他不止一个人同租一间房子。他们的状况不好不坏。C 类女性必须漂亮，容易相处，才可以接触到 B 类男人，却也可能成为 A 类男士的婚外情人（俗称“二奶”）。而 C 类男性却往往不会被 A 或 B 类女性看入眼，这被认为是不可能的组合。

D 类阶层：这是社会上最大的一个普通人群体，这个群体除了在他们自己的阶层外，

基本很难在其它类别阶层里找到他们的配偶。

这个问题在于其最顶层及最底层。适合 A 类阶层女性的屈指可数的男性往往更愿意选择一个更容易相处的伴侣。A 类阶层男性希望在做自己的事情时不受他们妻子的打扰，选择 B 或 C 类阶层会更容易维系一个复杂的爱情生活，并且这些女士能接受风流韵事。A 类阶层女性的数量正在增长，现在这个数量不再只是几千而是接近于成千上万，这使她们成为一个特殊的群体。我愿意把她们称为“机会女士”，这群女性将创造一个完全不同的未来。

D 阶层男性确实有比较严重的问题。他们没有稳定的收入，地位，钱财，家庭背景，那是难以说服一个女孩嫁给他的。他必须用一个正确的心态去找一个女孩成立一个家庭。目前有超过 3000 万的男人在遭遇着这个问题，而这个数量在未来几年内可能会持续增长。

2. 什么是单身

一个人在以下情况下会被视为单身：

他/她作为独立的个体，同另外一个个体没有法律上的责任和义务，并且能够对个人的所有决定负有完全责任。换另一种说法也就是说，即使这个人正在处于一段关系中，但处于分居状态，并且对对方没有任何法律责任，那么他/她依然被视为单身。

在下一章中我们会提到一个 LAT（分开同居）关系，即双方都有各自的住所，但会在他们高兴的任何时候住在一起。这很可能会成为人类未来的关系形式。但因为双方并无任何法定的相互责任而均被视为单身。

而当你进入“法定”的关系——这种关系涵盖了财务，道德和身体责任，法律结构（如婚姻或其它有法律约束力的合约）以及婚姻的承诺——之后，你就不再是单身了。为什么我们需要对此做如此清晰明确的说明呢？因为在很多国家，人们因经济原因无法负担一个婚姻，却开始了共同家庭生活。当他们共处同一个屋檐，共同面对一种“永久”的关系模式时，他们就成为了夫妻。

每个人都在纠结的一个主要问题是：

恋爱和单身，哪个更好？

我们只能在人类个体层面上回答这个问题。社会并没有为完全单身导向的生活方式作好准备。它首先是一个随机的因素而不是按我们当前的心情指数。大多数人都不能支撑或生存于绝对的自由之中，不管精神上还是物质上。男性首先想到的是性，而女性考虑的是孩子的需要。

孩子在一个完整的家庭里会过得更好。成千上万的研究结果已经证明在单亲家庭中成长的孩子，其社交发展是有限的，而且通常显示出不完全的心理发育和社交技能。他们确实缺失了一定的发展。我知道对于单亲父母来说读这一段是很艰难的，因为他们努力尽一切能力给自己孩子予最好的。当然也有些来自单亲家庭的孩子获得出乎意料的成功并成为成功人士，但那只是特例而并非普遍存在。

婚后无孩常常会导致婚姻不稳定的尴尬局面。社会压力将分立伴侣，频繁的“指责游戏”则将导致关系的结束。在这种情况下，单身反而是最好的状态。

对任何无法在承诺上作出决定的人来说，单身是优先考虑的选择。如果在一个亲密关系的承诺上你不能为另一半作出充分的考虑，为何你要冒此风险？放弃独立同时也意味着牺牲了许多个人的选择和自由。

那么单身是否为社会作出贡献？是的，他们确实是作出了贡献！社会上甚至有相当一部分人宁愿单身以达到工作上的一个巅峰。很多单身人士都是好员工，拥有良好的社交技巧，常常在过世后将他们所有的财富贡献给社会。不知道当今许多人受益于当初单身者的付出，社会应当对那些人致以荣誉和尊敬。

背后的科学

人类社会是始于“艾因塞尔班主”的诞生吗？

在许多宗教和政治表现中，领袖们把人说成是社会人。一个社会人不能脱离群体而单独存在，这些群体活动加强了每个人的特性。

在动物世界我们可以识别完全独居动物（比如蛇）或群居动物（如水牛）。许多动物生命中的部分时间过着群居生活，而其它时间则为独居。一个很好的例子就是熊。熊在年幼时需要照顾和陪伴以成为有强大生存能力的动物。长大后大部分的熊则过着独居生活。

所有的猴子都是社会个体，他们群居群行并有社会仪式。但是又根据领土（或种族），部落，生活方式和食物供应而分为不同群体。我们还看到它们有等级制度。最强壮者为领导，其余为随从。领导总会受到其伙伴的挑战。通常情况下领导均为公猴，但科学家已经发现以母猴为领导的群体。孤独看上去能将独居的猴子至于死地，而独居对猴子的健康确实是个严重的危害。

我们人类往往出生在一个家庭里，如果不是的话——例如当一个婴儿一出生就立即被送往寄养家庭或孤儿院——那么这个孩子则会发展成为社会动乱分子，已经被科学证

实的是一个人作为一个社会人，是需要别人的关注才能成长为一个健康成熟的人的。如果他/她缺乏适当的关注，那么其个人发展将会走入一个异常的轨道，心理变化也会随之而生。

在我的访谈中，一些受访都告诉我作为一个“艾因塞尔班主”，应该因为他的能耐而被人们给予极大的尊重。在亚洲我们做过一些激发隐士潜能的“宗教”实践，人们到与世隔绝的地方寻找内心的和平和启示。

所有决定离开社会去过离群索居生活的人，都是曾经学过某种赋予孤独荣誉的生命哲学的人。实际上他们的本意是参加孤独者排名。他们只是追随先例，并非创造出一个新的形态。通过追随先例，他们成为这个群体中的一员，即便过着离群索居的生活他们其实还是在精神上和先行者甚或当时那个社会群体的成员有精神上的联系的。需要去理解的重要事情之一是，每个选择了独居生活方式的人，都已经同他们背后的人有一个真实共同生活，所以在精神上他们是和他们生活中所有的关系有着连接的，即便在他们静思的时刻他们声称已经和那些人断绝关系。

3, 信念还是命运?

人们真的计划在他们的余生保持单身吗？研究结果表明没有任何人打算这么做。每个人都因“需要和愿望”而开始一段关系，一个承诺，并最终实现它。每个人无论其性别或性取向如何，都有和另一个人共同生活的梦想和计划。单身或多或少只是信念而非生活计划。

本书阐述了各种观点及访谈。

在众多的采访中有一件事总是时不时地蹦出，那就是绝大多数人都梦想有一个完美的伴侣，但他们内心的一些东西又总是在阻止他们往那个方向去努力。在大部分案例中，过往的记忆和经历负担是他们无法逾越的障碍。没有人愿意或花时间去这么做。有些人确实是遇到了他们的完美爱情，却又因这样那样的原因失去了它。其他人在他们的关系中达到顶峰，又狠狠地摔下来，从此再没能站起来。

关系破裂最重要的原因是“期待”。我们都对我们的伴侣有一些现实的但大多数基于愿望和梦想的期待。我发现大部分的伴侣，包括我自己，都没有能力活出我们期望的样子，我们的期望已经远远偏离个人核心及对生活的期许。

时间改变着人们，在某个突然的瞬即，期望与现实的冲突决定了我们在生活中走向另一条道路。分离是因缺乏继续保持与伴侣期望相匹配的能力。单身为解决人生目标和人生历程问题提供了时间和空间。选择成为单身常常是现实、期望、愿望和当前境况的复杂混合体。

a. 你本意单身还是外界情况造成？

正如前边所提到的，没有任何人在其年轻时就严肃地决定单身。第一次作出这样的计划是在学习或经历了一段失败的关系之后。一些人从来就没有制定这样的计划，但生活确实使他们处于这样一个忽视其他任何人的情感表白的位置。的确，我遇到过一些完全忽视别人示爱的男人和女人，这些人被视为“天生单身”，通常他们害羞，内向或有自闭症倾向。

背后的科学因素

单身的敌人

我的朋友彭宇航（音）提醒我女人最大的敌人就是女人自己。女性可以有很强的竞争力并视其他女性为比男性更危险的对手。在我的调研中这个真实的陈述是一个已经被证明的事实。只是我想知道为什么。

女人的第一信条是生存和生育。为了同时做这两点，她必须找到一个最佳途径。她最重要的方法之一就是利用她是女人这个事实。

当别的女人需要生育时，作为一个女人你将直接成为她的竞争对手。

这里有一些性征、情感连接和关怀的手段。大多数女性在“照顾”这个话题上相互竞争，在“她们是多么的会照顾人”这个问题上她们显示出了潜在能耐。相对于一个漂亮的女人，男人更容易爱上一个会照顾人的女人。原因是大多数男人都有的“惰性”。他们更喜欢让女人来照顾他们并减轻他们的负担。

美貌竞争属于一个小众的女性群体，有趣的是她们的竞争方式是“比较沉默，比较不咄咄逼人”的，因为她们玩的是比关怀感更隐蔽的性情感。性吸引还不是男人会公开展示的一些东西，他们的兴趣是一边清晰地阅读他们的肢体语言，一边用文字表达出不一样的东西。

女人的竞争方式不一样，但比男人更具侵略性，男人使用的武器是身体暴力，犀利的语言和咄咄逼人的态度。大多数女人都无法使用这些武器，但她们有其它的方法。

- 沉默处理（冷战）：女人停止说话并开始忽视她们的受害者。
- 酸处理：她们使用一种象“灵魂上的酸”一样的语言。
- 关怀处理：她们开始关心她们的对手的伴侣。
- 闲言碎语：这是真正强大到可以摧毁名誉的武器。
- 替代：女性直接将她们自己提供给对手的丈夫或伴侣。

这只是女性用于同其它女性竞争的众多手段中的一小部分而已。大多数的单身女性

并不擅长于这些技巧因而她们常常在对决中失败。问题是，你真的愿意付出你自己的个性和品格去为这场“情感争夺”游戏而消耗生命吗？那是一场没有赢家的冒险和自我贬低的生活方式。因此单身显得是多么的美好。

生活就像一座过山车，我们起起伏伏经历了许多，在任何时候我们都应该保持一颗开放的心，但那更多只是良好的期望。在访谈中我遇到一些比较年长的单身人士（大多数在 50 岁以上），他们给了我一些重要而非凡的评论。

单身对生活是一种积极的肯定，我们应该经历独居生活。这将给我们带来独立感。

- 独立教会我们许多技能和责任，但我们在生活中应该保持一个开放的社交连接观。
- 在你的性格形成，爱情生活，个人目标，事业计划，学习以等等的个人成长中，单身生活是必须的体验，人生中至少应该经历 6—10 年的单身生活，这对每个人都有好处。
- 独自旅行将丰富你的社交技能，沟通能力，调节性能，理解其它文化等等。
- 不要单身太久，保持和他人的关系，偶尔要和别人一起生活，否则你的生活将陷入一种沉闷和死板。
- 多年的单身生活会使一个人在社交场合和人际关系中感到不安。当从人类交往活动中退出时，人们很难再养成和别人共同生活的习惯。
- 当人们逐渐长大后，有社会关系是很重要的。为个人发展和保障，单身的你需要社交活动。孤僻行为会导致阿尔茨海默病已经是一个不争的事实。

所有受访者都对他们的单身现状作出积极评价并建议每个人把它当成生命的一部分

只有当一个人知道他自己不论在好或坏的情况下都能灵活处理一段关系时，才有可能找到自己的另一半。“爱自己”这句话是生命中最重要的一句话之一，我们所有人都应该有自尊地遵循智慧的引导。

b. 单身比结婚更好吗？

这是一个道德问题，同时也是一个“可能性”问题。大多数人都渴望一段关系。传统社会认为一个已婚者作为一个“人”，至少是完成了人生的一个任务。结婚生子是社会最后一个坚挺不变的信条之一，婚姻证明你的人生是有意义的。但社会在变化，因而问题也发生了改变。

在不同的国家，结婚对异性伴侣来说都已不再是一个问题，但对同性伴侣却不是，因为他们就在不久前才获得结婚的权利。事实是相对于同性婚姻，许多人认为异性婚姻价值较小。这个道德评判存在一些争论，但事情一直在发生。

在西方国家，人们已经找到非婚同居的风险控制方法。

在荷兰“同居”合约出现于上世纪 80 年代，伴侣们以一种正式签约方式，没有正式结婚而进行同居。当前婚姻的一种新形式，是商讨诸如“持续一段固定时间，然后没有离婚而正式分居”的婚姻合同。

我们期待未来的婚姻是不受社会控制的，人们可以寻找一种可替代的方法去拥有一段良好的关系，而不是被固定或绑定在一个事实婚姻中。

在很多国家，唯一接受传统的对半分享原则可能依旧是婚姻，荷兰法律也为双方提供了一个特殊的保护。法律为注册婚姻提供了婚姻财产分割的机会，双方对婚前财产进行登记，所有这些婚前财产在离婚后不得被分割。这是一个公平条款，人们得以持个人财产进入婚姻。

当我们回头看看这些关系和婚姻的结构时，它显示出一个特性要点。

这个包括个人自主权、自由及责任的要点离单身人士比以往的任何时候都要近。所有这些事情显示出了一个强大的走向单身状态的特性。我们可以得出这样的结论，越来越多的人倾向于同时处于单身和恋爱状态。这种二元思维变得十分常见。

c. 男女有别吗？

单身对于一个男人和一个女人的影响当然是不同的。

男人并不认为单身状态会对他们的男人气质、社会地位或事业造成威胁。对大多数男人而言单身似乎是个理想状态。对单身男人的歧视是极少甚至是没有的。事实上单身对男人反而更有益处。当申请一份工作时，单身状态的男人很可能比已婚男人更快得到这个岗位。这是人力资源部门基于单身男人能够更灵活地应对加班和假期这个事实来作出的决定——当然，是在应聘者综合能力相同的前提下。

相反，我们看到单身女性依然挣扎于从家庭事务到工作到职业生涯的方方面面。人力资源部门视单身女士为安稳工作的一大威胁，健康问题的一個负累，他们常常认为女性比男性更不稳定。已婚女性要获得一份较好的工作职位已经很难，而单身女性必须付出更多的努力。

单身女性变得不那么吸引男人的一个原因之一是，为了成功她们不得不投入大量时间和精力。为生活所做的斗争会显示在女性的肢体语言和面部表情上，成为被许多男人拒绝的可怕的女强人。

当今社会的单身生活对于女性要比男性艰难许多。多数男人都无法理解具有吸引力的女人对独处的需要，他们无法接受在明知他们的伴侣实际上并无其他男人的情况下依然忽略他们的这个事实。

但人们需要一个自主呼吸的空间，一个能够倾听内心的地方。

对这样的一个事实的无知，使得一个颇具吸引力的人本来可以走出一段糟糕的关系，摆脱一些严重的麻烦，迈出新生活中的第一步，却往往落下身体上或其它方面的问题。

个人渴望、性吸引及纯粹的利己行为导致这个人對单身人士（主要是女性）的骚扰。潜在骚扰者往往男性，而且是有“被他人关注，被他们的受害者看到”这方面精神需求的人。

历史上大多数被提到的单身都是女性。那些女性必须极为坚强并且过着非常艰难的生活。大部分时间她们不受宗教保护，并且不得不选择一个男人不感兴趣的工作。

而那些想保持单身或有同性恋思想的男人不得不从修道院、军队或旅游业中寻求庇护以在社会上隐藏他们的意愿。

d. 单身是暂时的还是永久的

大多数人单身都是有原因的，极少是个人选择。

男人和女人都希望有一个良好的关系并为此而努力。事实是有些人因其社交技能，生活方式，工作或事业而注定得过单身生活。只有极少数人是自愿单身人，这些人独立，威严，并被社会认可。他们似乎在向所有人表明，他们深谙同他人应该保持的距离，以及如何与他们互动。

中国单身女性之所以被迫成为单身，有其特殊的原因。这种使她们被这个古老社会攻击和欺凌的状态并非出于自愿。她们的立场软弱而不稳定，常常不得不违背自己的意愿而进入一段关系或婚姻，又最终落个悲惨结局或走向离婚。

在中国，27 岁以上的单身女性都被称为“剩女”，而在西方国家相同年纪的女性却在挑选伴侣，还并不打算做出什么承诺（来源：维基百科）。3S 女性（指“single 单身，seventies 70 后，stuck 被（婚恋问题）卡住了）也被用来代替“剩女”。相同情况下的男性，则被称为“光棍”，指光秃秃的树枝，被用于描述未婚男士没有给家族这棵树“添枝加叶”。这些男性有时也被称为“剩男”。

2007 年，中国教育部发表一份官方声明，将“剩女”定义为 27 岁以下的单身女性，并将其添加到国家词汇中。在随后的一份声明中，教育部将其涵意扩展为“因对婚姻伴侣有过高期望而未找到丈夫”的女性。据一些消息来源，政府要求全国的妇女联合会发表系列文章督促年近 30 的未婚女性。

国家统计局（NBS）和人口普查数据报告指出，年龄在 25 到 29 岁间的女性约有五分之一未婚。相比之下，相同年龄范围的未婚男性比例更高，达到了约三分之一。2010 年的国家婚姻

调查报告显示，10 个男人中有 9 个认为女性应该在 27 岁之前结婚；在中国，30—34 岁的未婚女性所占比例为 7.4%，35—39 岁这一比例则降到 4.6%。

一项对中国已婚夫妇的调查指出，男人倾向于同社会经济阶梯中位置比其低的女性结婚。“有一个观点认为 A 级阶层的男人倾向于找 B 级阶层的女人，B 级阶层的男人则对 C 级阶层的女人感兴趣，相同的，C 级阶层的男人更愿意取 D 级阶层的女人”，黄元元（音）说，“那么剩下的是 A 级阶层的女人和 D 级阶层的男人，所以如果你的剩女，那么你通常是 A 级阶层的。”一位研究中国男女比例失调的北卡罗来纳大学的人口统计学家，蔡勇（音），进一步指出，“社会最底层的男人被婚姻完全挡在了门外，而相同的状况正在社会最顶层的女人当中发生”。

在中国日益普及的未婚女性已经在很大程度上被越来越多受过教育的中产阶级所认可。同几代人相比，现代女性更加自由而且更有独立生活的能力。2013 年富布斯报道“全世界最富有的白手起家的女性有二十分之 11 来自中国”。此外，中国城市女性 CEO 占管理职位的 19%，成为继泰国之后世界第 2 高的女性。另一个著名的结论是男人通常不情愿和比他们更成功的或不愿意放弃工作或二者兼具的女人约会。1989 年，中国婚前性行为的高速增长趋势已成为常规调研并为女性所熟知，那时有 15% 的中国女性有婚前性行为而在 2013 年这一比例上升到 60—70%。中国社会科学院的李教授称这表明中国新一代的人际关系类型的增长（最后引用维基百科）。

一段关系在毫无预料中开始。没有任何人能够对一段关系的开始设置一个固定的时间段，时间会为人及其性格作出证明。我们更应该把时间视为一个向导并去享受当下，而不应指望它（一段关系或婚姻）会持续一辈子，认定要将一段关系（婚姻）持续到双方生命的结束。

不管在地球上还是在天堂，我们都希望只爱一个人并永远和 TA 在一起。但事实是大部分人在他们的人生中都会有一部分单身的时间。在本书中，你将读到对临时或长久关系的不同的解决方案和观点。

一段良好关系的主要要素是什么？

一段良好关系的标志。

- **良好的沟通。**幸福的伴侣不仅善于交流，还善于倾听。一对愿意建立和谐沟通模式的伴侣总能从日常生活找到合适的方法，并且不过多地受外界因素干扰地开始这个模式。双方都明白沟通的重要性并愿意依具体情况而当一个倾听者或讲述人。
- **以积极的方式解决冲突。**冲突是每个情感关系的组成部分，无可避免。冲突的目的就是通过尽可能多的沟通来找到方法去解决问题。最重要的是寻求积极的解决方案。
- **持有切合实际的期望。**当人们首次相遇时，他们总会试图展示其最好的，而掩盖不好的。这很正常，但伴侣应当知道随着时间的流逝，人性真实的一面就会显现。情感会随着时间的推移而发展，但对伴侣或情感关系不切合实际的期望会造成不必要的压力。
- **关注你伴侣的生活细节。**处在牢固婚姻或恋爱中的人非常了解他们的伴侣。他们知道他们伴侣过去的重大事件，他们知道对方喜欢什么，不喜欢什么，以及对方的希望和担忧。并且他们会持续更新因伴侣世界的改变而改变的信息。
- **多一些积极互动少一些消极互动。**成功婚姻中的积极互动是消极互动的 5 倍，给伴侣的关注予积极的回应能够加强相互间的关系——不论那是一个问题，一支伸出来的手，或仅仅是一瞥。
- **建立信任。**大多数人都以全然的信任开始一段新关系，往往是过分的信任。这使得相互间的信任快速减少并变得不稳定。一段时间后似乎所有的信任都消失了，但实际上这反而是真正信任的开始，其程度正在变得越来越牢固。
- **共度有质量的时光。**分享各自的经历是建立良好关系的一个很好方法。享受一起做事情——而不是将之视为义务而被迫为之——的伴侣之间的关系更加强大、更

加健康。

- **共同的价值观。**以广泛的共同价值观——也就是对“生命中最重要的是什么”有共识——来开始一段关系的伴侣，会有更好的机会建立起坚实的关系。
- **共同的责任。**双方都有培养关系的义务，保持家庭的平衡运转，为共同的目标奋斗。只让一方去承担这些责任产生的冲击容易滋长怨恨情绪。
- **适应变化。**人和关系都会随着时间的推移而发生变化，甚至人们对关系的期待也会发生变化。那是正常的，无需对此感到恐惧。伴侣们需要对这些变化进行交流沟通并找出合适的方法去适应它们。
- **恋爱或婚姻中的人们要学会如何同对方协商，而不是去“战胜”对方。**建议之一是，处于一段关系中的你会了解你的局限在哪里。你所爱的人的职责是准确指出你的弱点，对此心存感激吧，感激你的伴侣告诉你你需要提升的方面，因为那是真实的。认识到这一点然后去改变它，使自己成为一个更好的自己。
- **在你关系（恋爱或婚姻）中最有用的一句话是什么？是“我很抱歉”，接着表达下次会用什么方法处理以使事情变得更好些。**
- **你们之间存在着许多的差异。**对方和你有完全不同的经历，刚开始令你无比惊叹而现在成为你愤怒的源泉的。**停止这种想法**，记住：你正完全处于一段关系中，并且那些差异曾经给你带来兴奋及成为你学习的源泉。这加强了这种跨文化的关系。
- **将这些差异视为财富**，并时常问对方“在这点上你有不同想法吗？”在行动之前达成一个共同决定。
- **处于一段关系中，并不意味着你必须得舍弃自己其它的兴趣爱好。**相反你需要通过众多的兴趣来完善自己的个性，因而不要认为你只需注重双方的共同兴趣。拥有自己的爱好，使你可以在同对方分享你的经验时，得到不同的现实感受。
- **你是自愿和对方建立关系的**，并尽你所能把它培育成一个最美好的经历。
- **没有人是完美的**，感激你找到了一个可以学习的人，实话实说不要太把自己当回事，你只是宇宙中一小点，从这个背景中看到的自己是卑微的。

- 要意识到你对对方履行了同样的角色，作为一个见证人和帮助者，你有权嘲笑自己和自己的错误。
- 然而要确保你总是能忠实于你的生活使命。

一段良好的关系始于真诚的沟通，不管建立任何关系，在沟通过程中，我们需要分清 3 种模式。

- a- 语言技巧，文字交流
- b- 非语言技巧，肢体语言沟通
- c- 潜意识沟通，这就是所谓的“第 6 感”

声音技巧并不是开始沟通阶段最重要的因素，事实上潜意识沟通技能是双方来往的第一步，我们都知道我们是在一个特定地点/环境中“偶然”遇到某个人。

肢体语言是基于文化背景及环境特点。同一个语言区的人比不同语言区的人更容易建立关系。主要原因是在每个地区的动作都源于当地的风俗习惯。相同的动作在不同的地区可能有完全相反的意义。要想知道更多的“肢体语言”，请阅读本书的相关主题。

4, 宗教与文化

我们首先要回答的问题是，什么是宗教，信仰，及文化。

宗教建立在两件事之上：

- 古书籍：古老的书籍记载着超自然事件、先知、重大生活事件、神与人类接触故事；教导人们如何成为一个好人，以及被认为是来自神及许多宗教仪式的规章制度。
- 宗教组织：由那些教育、培训、人力机构（一般只有男性）来引导信徒。这些人以适合人们权利和利益的方式引导及解释上边所提到的古书籍的内容。

不同的宗教形式：

- 多神宗教，如印度教，自然崇拜等
- 亚伯拉罕式信仰的单神宗教，如基督教，犹太教，伊斯兰教等。
- 追随精神领袖式的信仰，如佛教。

所有的宗教都将单身和已婚人士分开。

在下一章节中，我们将讲到在我们现在这个年代，为什么以及他们有什么理由依旧保持他们奇怪的传统。

文化是习俗，环境，规章制度，人们在身体和心理层面的行为，以及不成文的家族规矩等等的混合物。实际上不同的村庄，不同的城市都有不同的习俗。

没有一个地方存在一致的“文化”。“文化”这个词用于家族（“这是我们的家族文化”），公司，团体及其它在成员中呈现一种统一感的地方。对外界来说“文化”则通常通过人们的衣着，行为举止表现出来。不同文化背景的人之间不太包容，原因是基于一种异己的感觉以及对他人正在进行的事情缺乏理解。

24

宗教对许多人来说是重要的。追随令人有归属感的领袖，与其它追随者团结在一起，拥有一个稳定的领导层。

与政治相比，宗教在几个世纪以来就有着同样的信仰，古代人似乎从来就没离开过，仅仅是宗教场所的数量在增长而已。关于死亡中他们只谈好的，从不谈坏的。他们不需要为自己的观点辩护，因为他们即不曾见证也不能证明这些观点、文字及思想是属于他们的。那些写下这些文字的人确实是这么说的，所以我们就需要相信。那就是宗教，相信我们听到的和读到的，以及别人让我们相信的。

a, 宗教是如何评论单身的

大部分的宗教为他们的成员/追随者制定了十分严格的“好和坏”的规则。

一个很重要的规则是成员和追随者应该结婚及生子。但同时他们又要求他们的“领袖”保持单身并过禁欲的生活。这是一种奇怪的表明“单身比已婚人士更好”的方式。

为什么这些宗教提倡提高单身的地位？

- 单身者能专注于他的任务。
- 单身者不会从工作中获取好处。
- 单身者较少涉及情感关系。

你曾意识到宗教认为单身者的地位比已婚者要高吗？

在这种考虑的背后，我们必须意识到这些领袖对单身状态还有另一种想法。

- 那些过去选择单身状态的人往往是没有社会地位的“贱民”（比如，在印度被剥夺种姓的人）的家人或朋友，通常他们将来还是会单身。没有家庭成员会依靠这个人。缺乏家庭压力使得他们更容易被宗教组织有目的地利用和隔离。
- 单身人士更易于在一个团体中工作的同时还保持个性。过去他们需要将“传教士”送往全国各地或其它任何组织需要的地方去传教。
- 大部分单身人士都更容易被组织控制，强迫或威胁。当回归社会的道路被堵死时，组织就能够完全地掌控他们。

25

当我们在研究几乎所有宗教的仪式时，发现单身起到一个积极的作用。

我们看到将单身者监禁在一个孤立的地方，是其个人发展的必须，而且对此起到促进作用的。过一个像隐士一样的生活对给组织和社会团体创造信仰及信任是很重要的。孤独和禁闭给个人造成了一些能够被组织利用的笨拙的生活习惯。

人阅读和听布道中你能发现几乎所有的宗教领袖都大力地提倡用婚姻代替单身。他们不断宣传的原因并不像他们外表看起来那么简单。

这里提几个现实例子：

- 结婚后，你会因为爱你的家庭而受到尊敬。
- 已婚夫妇需要得到财产，因而不会轻易离开。
- 已婚夫妇会有孩子，那将是下一代的追随者。
- 追随者和成员为组织带来保持宗教事业正常运转的收入。
- 已婚夫妇比单身人士有更多的需求、愿望及要求。

这些确切的愿景都是宗教为什么会将单身人士从已婚人士中分开的原因。

当我们研究这些愿景并将它们同传教士的布道相比较时，发现他们故意在社会上抹黑将单身人士。在他们看来（非信徒）单身的存在对宗教是一种威胁。确实如此。想像一下在穆斯林和印度教国家，如果他们的妇女有单身的机会，并且以男性为主导的社会允许这种事情发生的话，那么大部分妇女都会选择单身，他们的男权将大幅减弱。对大多数宗教来说受压迫的女性是一个很重要的工具，这些占主导地位的男性主导的宗教国家是不允许单身女性的存在的。

另一方面这些国家也会丑化单身男性，认定他们肯定是同性恋或失败者。许多好男人被迫违背自己的心愿成婚并被捆绑在一个不幸福的婚姻中。所有的宗教都通过精神压迫来要求他们的追随者低头服从。每个成员必须遵循一定的祈祷、行为规范，当然，还有贡献规则。

但宗教无国界，在世界每个角落都能发现他们的存在。每个国家都有不同的持有自己主张的领导人，因此你会发现在不同国家，甚至不同地区，人们对相同的宗教都有不同的解释，这些解释对当地政权有益，却往往不受单身人士赞成。

b, 为何大多数的宗教都害怕单身人士。

因以上所提及的原因，单身人士的存在对宗教来说是“危险”的。不仅如此，单身人士还被认为是探索者，冒险者，这种情况下他们不容易成为信徒。很难让他们相信那些经不起推敲的故事。当你还在单身时，你需要知道一些细节，并愿意去调查一些比已婚人士更多的东西，将宗教组织放在显微镜底下观察，你将发现他们真正的意图以及他们正在做的一些通常不像他们伪装的那么干净的事情。

我们已经看到过许多在修道院，教堂，圣所里发生的“单身”活动，夹杂着隐蔽的性探索和经常性的刑事犯罪。在过去几年中我们的报纸已发表了成千上万的案例。但仍有宗教尽其所能地去压制这些信息。有趣的是，在一些宗教学校里发生的对未成年人的不当性行为的信息，被领袖们动用所有力量，甚至杀戮和极端暴力的方法镇压了。

单身人士有时间看新闻，并愿意重新考虑他们的想法和参与意愿。他们有能力根据个人特性做出个人的选择。这对已婚并有小孩的人来说是不可能的。一对已婚夫妇如何向他们年幼的孩子解释他们不能去教堂是因为那个领袖是个坏人？想像一下如何对一个 5 岁的孩子解释你曾经被骗子和撒谎者引入歧途？大部分的父母都不会这么做。因而下一代也将接受信仰并继续走相同的道路。被信仰和命运蒙蔽的他们，继续走着他们父母走过的老路。

宗教最重要的部分是对追随者的控制。

接受控制源于害怕失去。如果你没有什么是可以失去的，你就无所畏惧，那么你对组织来说就是一个潜在的危险。这些活动组织的领袖们有控制欲望，并试图清除所有对他们地位造成威胁的危险。单身人士就是一个潜在的危险，因为他们不能被完全控制。这些组织领袖的确没有参考性意见，比如没有家庭成员告诉你这个人或周围正在发生着什么事，他们没有弄明白这个人的心思或意图。这种不确定性必须通过一切手段予以消灭。

从圣书中你可能已经发现大多数的先知都是单身。他们也的确在宣传家庭是最好的机构，尽管他们自己都没有家庭。而有些先知却有不止一个妻子，一直在执行一夫多妻制。如果你信仰着某种宗教，你应该仔细研究这一陈述并审慎得出你自己的结论。

大部分宗教都时尔扭曲时尔回到真理，这就是为什么宗教组织在劝阻人们读圣书的同时又持续提倡读圣书。其实领袖们就是要让你按照他们对圣书里每个词每句话的“真实意义”进行的“解释”去理解圣书，就如同你是个傻瓜似的。

结论：宗教并没有意识到，单身者对圣书有着和他们的领袖完全不一样的理解。

c, 为什么文化由男性主导？

男性被视为领导。古时男性是食物的提供者而女性则是照料者，这是双方的自然角色。但这种情况在人们向城市迁移时已经发生了变化。男性和女性角色的差异越来越小。男性不不愿放弃他们在公众场合的优越感，因而首先要抑制女性的独立性。

在那个历史时期，宗教成为男人一个强有力的工具，他们借此力争控制家庭。一个新时代“男权”开始形成的标志，是人类从狩猎转向农业。

在农业时期女性仍有重要的事情需要照料。在城市形成的时候，女性可以被禁止进入房间，并被文化及宗教隔离。正是在那个时期，女性“时尚”的着装规范应运面生。有些国家仍在使用压抑的、从头到脚裹得严严实实的女性着装规范。

男性和女性的着装规范完全不同。

这个着装规范的背后是宗教对男女“分布”而制定的规则。家庭收到命令，按照对男人的可用性来改变成长中的女性儿童的服饰。一切都是为了服侍男人。这些衣服必须保护男人对其妻子的所有权。

婚姻无异于一种对女性的奴役。

全世界的男性都用尽一切办法去限制女性的自由。在每个国家我们都能看到“历史”时期的女性都被限制呆在家里以成为一个好女人。

隔离是一种工具，被每个地方所使用。

读到这里时，一个问题浮现出来：为什么男人要隔离女人？

第一个原因是人的等级观念。男人视婚姻为其私有财产，因此在需要时，女人就成为一个必须服从一切的物品。在许多国家，女人在婚姻中依然没有或只有极少的权力。那些国家仍有家庭强奸和虐待的现象，女性在婚姻期没有法定权力。

为什么男人认为他们比女人更优越？

我们都经历过性别斗争。关于谁以及为什么更优越的讨论是没有赢家的，但这个讨论对我们大多数人都造成了干扰。在这一部分我将尽力解释为什么男人认为他们比女人更加优越。

1. 男人的身体更加强壮。他们的肌肉组织非常适合力量的爆发。
2. 男人的心理更加稳定。他们没有每月波动的生理状况。
3. 男人的意志力更加坚强，因为他们可以毫无畏惧地决定生死。
4. 男人创造文化。所有的文化都以男性为主导。
5. 男性生物更强。
6. 男人自认为在性方面更加优越。
7. 男人自认为他们更加智慧。

29

1) /男人的身体更加强壮，这是一个事实。力量对大多数男人来说是一个重要问题。力量能让他们相互竞争，给女士留下深刻印象。在每天的工作和活动中都有力量使用的暗示。女人会在各种情况下利用男人更加强壮这件事，比如让男人使用工具来证明他们的力量。

2) /女性的心理因每月的排卵周期（月经）而起伏不定。月经周期会削弱她们的身体，荷尔蒙的变化这时会影响她们的能力。对大多数女性来说要让她们在生活中保持一个稳定的心理几乎是不可能的。因身体的物理变化，女性在生活中会有几个对她们的能力有很大影响的阶段。

3) /男人的意志力更加坚强，因为他们可以决定生死。女性则对生命有更多的同情心，因为她们把生命带到这个世界上来，养育它，珍惜它，相互依赖并且爱它。男人没有这种生命的连接，因此他们能够不加思索的夺走他们带到世界上来的那个生命。男人可以几乎

不需要太多理由地挑起战争和斗争。他们杀戮，毁灭，强暴和掠夺，使他们有一个更强大的形象。

4) /男人确实创造了所有的文化来拉大同自然的距离。试图通过这些他们创造出来的文化来解释自然，并将权力强加于自然之上。男人还创造了宗教来统治他人。男人的创造力建起了建筑和道路，车辆和飞机，他们做了一切以显示他们超越自然的优越性。女性则更接近自然，她们代表自然，而男人试图通过文化来控制她们。

5) /男人天性好捕猎、战斗和争夺。他们的身体构造就是为了让它们做这些事情。女性的存在就是为了传宗接代。她们承受着劳动折磨、生育、抚养小孩，以及作为一个女人的外表所带来的痛苦。她们的乳房，子宫，和额外的脂肪在她们大部分的生活中究竟有着什么作用？女性存在的目的就是生孩子和照料整个不停地在被建造又被摧毁的家族。

6) /性是男女在权利斗争中常常来回使用的武器。男人在战争中使用的力量是强奸和性虐待。在卧室中男人更多是在证明他自己，而不是取悦女人，取悦伴侣是排在第二位的。

7) /智慧一直是男人强大的因素，他们对此非常自负。回顾历史我们只看到拥有哲学知识的男人，那些都是顶尖科学家，发明家，政治家等等。一切都证明了他们在智力水平上的优越。通过这些表象，人们“合理”地忘记了他们知道“女性总是被拒绝接受教育、培训、发展或表达她们自己”的这个事实。

这是为什么男人认为他们比女人更加优越的最重要的原因。而当一个女人决定不再参加他们你死我活的竞争而保持单身时，他们会感到恐惧。

上面提到的原因貌似都非常有道理并且真实。然而事实是几个世纪以来，女性被剥夺了发展的机会，只有后期才有一些女性做出决定并开始为她们自己的生活做斗争。结果是显而易见的，仅仅几十年的时间，她们建立公司，成为总理，拥有顶级职位。一个有趣的事实是，在否决女性许多权力的西方国家，却出现了一些重要的女性领导（见附件参考表格）。

这部分概括了所有的男人。这些概括对描述历史是十分必要的。当前许多男人已经转变了。母亲教育儿子尊重妇女，男人的平等理念已经得到发展。一些男人更在乎于取悦他们的伴侣而不是他们自己。不仅女人，还有男人的思想都发生了转变。这种改变在接下去的几年内还会继续。读了这部分后，我希望你也加入这些改变，并在男性和女性新的角色和责任中对他们进行教导。

附件

背后的事实

31

来源：福布斯杂志

妇女不再是二等公民。许多已经获得权力和财富以及成功。以下为当今世界一些已经获得成功及权力的女性列表。本列表可能已在福布斯杂志登出，但他们从未有过使之完整及完美的意图。将它当成指南来使用，也许有朝一日你的名字也会出现在列表中。

覆盖整个世界的最强大的女性

No. 1: 默克尔，总理，德国

No. 2: 希拉里.克林顿，总统候选人，美国

No. 3: 珍妮特.耶伦，美联储主席，美国

No. 12: 朴槿惠，总—韩国

No. 13: 米歇尔.奥巴——前第一夫人，美国

No. 17: 蔡英文，地区领导人，台湾

No. 18: 米歇尔.巴切莱特，总——智利

No. 19: 费德里卡.莫盖里尼，欧盟外交和安全政策高级代表，意大利

No. 23: 鲁斯·巴德·金斯伯格，法官，最高法院，美国

No. 23: 艾琳娜·卡根，司法部副部长，美国。

No. 23: 索尼娅·索托马约尔，法官，美国

No. 26: 昂山素姬，国家参事，缅甸

No. 29: 伊丽莎白女王二世，君主，英国

No. 33: 劳瑞塔·林奇，总检察长，美国

No. 36: 瓦吉德，总理，孟加拉

No. 40: 萨曼莎·鲍威尔，驻联合国大使，美国

No. 43: 卡西米，国际合作与发展部部长，阿联酋

No. 50: 尼古拉·斯特金，首席大臣，苏格兰

No. 52: 比迪娅·班达里，总统，尼泊尔

No. 56: 埃莉维拉·纳比乌林娜，中央银行行长，俄罗斯

No. 58: 彭丽媛，第一夫人，中国

No. 59: 沙菲克，英格兰央行副行长，英国

No. 72: 达利娅·格里布斯凯特，总统，立陶宛

No. 74: 玛丽·乔·怀特，主席，安全和交易委员会主席，美国

No. 83: 埃伦·约翰逊·瑟利夫，总统，利比里亚

No. 96: 阿梅娜·吉里布-法吉姆，总统，毛里求斯共和国

d, 宗教对单身是好还是坏

我们已经看到宗教对普通女性和某些特定的单身人士是不友好的，那么对男人怎么样呢？

单身男人如果对外表达他们希望保持单身的话，他们就会面临严重的问题。在大多数文化背景下，一个男性保持单身会被认为是奇怪而可疑的。男人必须结婚生小孩，否则他就是同性恋或一个彻底的失败者。在一些国家保持单身对男性来说是危险的。他们很难找到工作，通常不被允许参加部分特殊宗教服务，或不能参加相关活动。

但这里有个差别。

如果你只是“非自愿”成为单身，那么你是正常的。比如你妻子的逝世、犯罪或自杀使你被迫成为单身；你的家庭因你的妻子不能生小孩或生了残疾孩子而将她送走，你的婚姻由此结束，你被迫成为单身等等。所有的原因只对男人有利并且认定所有的过失都来自女性。

有些信仰或哲学对女性的不友好程度会少一些，但没有任何一个信仰或哲学是对她们好的。这是一个可怕的人性结论。我们已经退化了女人作为“女性”这个最重要的性别，而试图无时无刻对她们进行全方位控制。但此时狮子已经出笼并开始发出怒吼，整个世界必须为迎接一个更加强大的女性做好准备。

正如前边提到过的，宗教利用单身人士在他们的组织里扮演着特定角色，但在外界看来，所有这些自愿单身的男性都是“不正派的人，甚或是坏人”。单身女子被认为举止怪异且难以相处，她们对社会阶层的某些功能起些用处，在其它方面她们就是精神病。

大体上我们可以说，所有的宗教都对单身人士都没有一个积极的态度。

33

e, 文化对单身友好吗？

文化从未对单身友好。

在荒蛮的美国西部的某些群体中，其文化曾经绝对以单身为主导，但是这些群体的起源却并非那么光明。美国单身文化起源于逃犯，其中大部分人需要独自生存因而被迫离群索居。

在印度，单身男人远离社会的目的是为了到达一个更高层次的精神存在，这曾经是（现在还是）他们的一个传统。瑜伽修行者就是他们的主要部分，只有极少数女性敢那么做。

在其它文化中我们发现一些具有特殊地位的单身男性士兵和宗教代表被认可和被尊敬，然而却没有发现被认可和尊敬的女性。

文化已经给单身男性和女性带来差异。

如果一位男性选择单身，人们会认为他是为哲学或宗教献身，他们可以变为特殊科学家或神学人士。相反，对于女性选择单身，她则成为一个白痴，一个奇怪的人，一个巫婆或更可怕的什么东西。单身女子就是精神病。

历史上只有极少数文化给予单身女子尊重和包容，这些文化没有一个来自西方国家或来自一个敬畏神的宗教。

女人在社会上有一个特殊的角色，就是养育小孩，除此外她们大多数人没有其它别的身份。这是一个令人伤感的但又是被历史证明了的事情。

你愿意屈服于过时而而不合理的习俗文化还是勇敢地和我们一起去改变它？

结论是，文化一般来说对单身并不友好。

34

f, 当一种文化成为单身状态的制压

压制单身是人类的本质。

作为一个自然的存在，人们应该繁衍自己，和相反性别的人结为伴侣，这就是人类的起源。但我们已经进化，我们不再需要繁衍自己。事实上现在人口已经达到一个令人不安的数字。这个数字已经威胁到人类自己，及自然栖息地。换句话说，单身能阻止人口的增长，因而他们非常受欢迎，同时也应该因他们对未来人类的巨大贡献而被感激。

但就象我们以前见过的一样，与“感激”相反的事情也正在发生。

大多数的文化视单身为“不正常”。许多国家签署了法律法规表示不赞成单身，甚至竭力反对单身。比如税收法律条款就很不利于单身人士，尤其当他拥有高薪或高于标准水平的收入时。

在日常生活中你还会遇到其它麻烦，比如在餐厅里被安排到的角落位置，在酒店被安排住在一个迷你小房等等。旅行社常常有家庭优惠活动但却很少对单身有折扣。作为单身人士，所有这些都会影响到你的心情，但你还是可以应付的。

但如果国家法律完全压制单身，那么事情会怎么样？

在一些宗教国家，成年女子是被“禁止”单身的。你会受到住房限制，不被允许开车，必须遵循特殊的着装规范，在一些地方还必须由男性陪伴才可进入，还是把独自外出这件事情忘了吧。这些国家对单身人士可以说是恐怖的，而且在可见的未来也不会做出什么改变。

所有这些国家都有一个宗教背景，根据他们的假设制定了单身政策。

我们该如何认识这种压制（有哪些例子）？

- 房屋管理条例以家庭为主导，单身者不允许独自拥有房屋。
- 单身女子不允许开车。
- 单身女子有特殊的着装规范。
- 特殊法律条款使单身生活变得十分艰难甚至不可能。
- 单身必须要缴纳的额外税收。
- 对单身制定不同的医疗保障。
- 对单身不利的财务和经济条款。

结论是，我们必须要了解文化。

单身人士在造访一个国家之前，要充分了解这个国家的法律和习惯，更不用说你需要住在那里了。要注意你的人身安全和自由。

g, 我们是否需要一个可接受的文化改变?

我们正在面临着一个全世界都走向单身主导型社会的变化，人们正在慢慢地，非常慢地接受这种变化。如果我们想加速这个进程，我们首先应该关注单身及单身关系。当人们能够因明确的理由相互形成连接时，事情会变得容易一些。

连接单身的问题是，性和获利思想的明显互动。主要问题之一是将真实理由隐藏在谎言和猜测这堵墙的背后，沟通反而是薄弱环节，永远是。

已经给单身人士提供机会的一个重要工具是，互联网。目前有不同的网站支持单身，但大多数仍以约会为目的。这是一个开放的市场，问题是人们如何证明他/她是单身呢？

36

荷兰拥有世界上第一位并且是唯一的一位单身总理（2016年）。

媒体持续猜测及询问他单身的原因。他多次解释了自己的立场，但还是有人不相信他选择了事业而不是关系。对大多数人来说那是无法理解的。Mark Rutten 总理告诉媒体和其他所有人，单身给了他一个努力工作的机会，他可以将时间用在他的工作目标上，在别人需要时照顾他人，并享受其他政治家没有的个人自由。单身给了他这些机会。

这个信息的积极之处在于，即便他是一位单身人士，他也有可能成为一名总理——荷兰的最高政治位置。他的经历给全世界的单身人士带来了希望。

为了让单身状态更能被人们所接受，我们需要组织一个群体。一个声音传不远，一众声音却能改变世界，我们需要这个声音去打开人们的思想和心扉。

单身俱乐部不应该有国界或局限性。目标就是解放困难情况下的人们，支持个人倡议，最重要的是，促进言论自由和教育。一件重要的事情是，我们还创造了被人赏识的，关注单身生活的艺术。大部分歌曲都歌颂爱情，关系，婚姻等，极少歌曲是促进或提倡单身。

我们的任务是在全世界的每一个社会阶层都活动起来。你什么时候会加入？

5，来自家庭与朋友的压力

为什么人们总是在互相施压，生活难道是不已经太复杂了吗？

你是否时常问你自己这个问题？

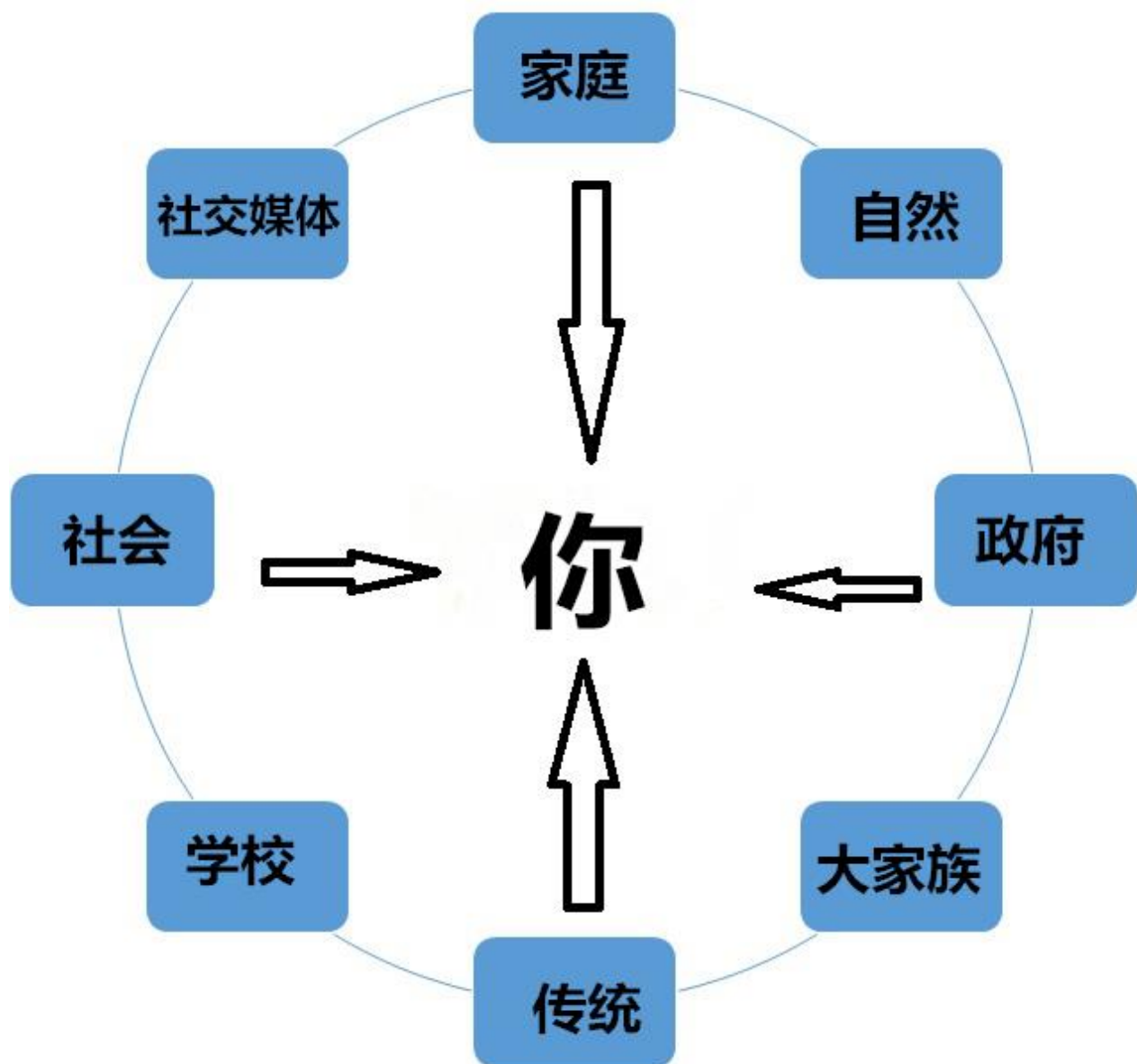
我打赌你问了无数次。这个问题是我工作的核心，正如你已经看到的，要回答这个问题并不容易。但你却可以找到远离这些生活压力的方法。不是回避它，而是以更有效的方法去处理。

要了解这些压力，我们首先要知道造成这些压力的原因，压力方式，以及压力造成的后果。在谈论处理方案前，我们先来说说这个问题。

他们对你施加压力的原因是什么？

- 社会已经设置了大多数人都想要的不成文规则和期望，这是一项确切的原则。谁都不想丢脸，而要想得到社会的认可你只能遵循那些不成文规则。
- 家庭成员是社会的组成部分，并希望遵从传统的不成文规定。他们也确实在遵从——而你必须跟他们一样。如果你不这么做，那么你将失去声誉。大多数家庭都认为这是一个沉重的负担。
- 初会被政府部门所统治，这些部门设置并传播着官方立场，社会和个人必须遵守。上辈人确实度过了非常煎熬的时期（比如文化大革命），因而这些规则对社会的生存和延续有着实际意义。
- 自然的期望。自然确实也为持续性再繁殖设置了规则，男人和女人应当在一起繁殖后代。

- 在法律方面，男人和女人是可以住在一起的，如果他们愿意的话。但法律，社会，家庭都对这原本是很私人的事情进行了过多的干涉，造成结婚成为法定而公认的两个家庭结合为一个家庭的唯一方式。除此之外，在法律看来，双方的其它形式的结合都是不合法而且是错误的。这就给了人们许多压力。



- 社会期望。生活已经成为一种社会游戏。我们在许多社交网站和聊天程序上展示我们的所做所为。各种消息以前所未有的速度迅速传播，键盘上一个“发送”的按钮瞬间将你的信息传遍全世界。你不再是一个自由人，而是社会期望的一部分，而社会期望认为幸福的最高价值就是结婚。

- （历史的）传统压力。孔子在降低女性地位和抬升婚姻方面确实扮演了一个重要角色。依此原则，一个女性必须服侍男人和照料孩子，除此之外她在生活或家庭中不允许有别的角色。顺从并会服侍男人的女性是最理想的。

所有这些因素增加了单身人士的压力。我所说并思考的大部分人只有两三种压力因素，但当你意识到上边列表时，你会很容易理解那些给你压力的人其实自己也处于强大的压力之下。在中国，不断循环的压力是人们难以逃脱的。

你是他们关注的中心而你并不为此感到高兴。这八种压力对你有不同程度的影响。传统家庭位于首位，但最近几年这个情况已有所改变。为更深一步的了解，我们做了份压力严重性列表，按严重程度我们分为 1—5 个等级，1 为最轻 5 则最重。

	压力来源	压力等级
1	家庭	5
2	家族	5
3	社交媒体	4
4	学校	4
5	政府	3
6	社会	3
7	传统	2
8	自然	1

在此列表中我们必须关注等级在 3 以上的压力因素。因为它们严重影响了人们日常生活及个人思想。我们暂且先搁置“传统”和“自然”因素，它们对人们有所影响但并没有直接影响到个人生活状态。

在大多数国家，我们都应该看看孩子的母亲，或将小孩抚养成人的女人，以及她行使“普通”女人这个角色的方式。大多数母亲教育她们的孩子服从和服侍男人并准备好接受男人的一切要求，包括他们的性要求。这种成长方式阻止了大部分女性对在她们童年时期被迫受到男性性骚

扰的告发，许多人因为强暴者是家庭近亲成员而甚至不敢对其举报。母亲首先应该先于社会改变她们对女性的态度。

学校是政府和社会的延伸，但在未来进入社会这个现实上，学校比政府和社会更直接面对学生和教师。学校总有一位教师或一个系统对女孩作出完全不同于男孩的评判。大部分女孩必须在她们的课题上更加努力，根据所有的规章制度来行事，必须更加服从，最重要的是她们必须认识到她们不可以争取和男孩一样的地位和待遇。

成长环境是许多女孩宁愿保持单身的基础，以此前提下开展她们自己的事业并获得成功。

学生时期，女孩一直在（并且父母也是这么鼓励）过着单身生活。父母、学校和系统都强迫女孩认为“男孩并不重要”，男孩都是负面的，男孩给你带来痛苦，男孩会成为你未来职业生涯的障碍等等。

父母和学校都在女孩心中种下一颗关于男孩的负面的种子并给她们洗脑，以此使她们拼尽全力要成为学校一个最棒的学生。

而当女孩终于结束教育并愿意开始她们事业时，人们对她们的那些期望又多么奇怪地发生了转变。女孩成长为女人，突然间她们又被告知男人很好，很重要，应该成为他们的妻子。美好的愿景从事业瞬间转到了服侍，所有这些变化是多么可怕而难以接受。

过去几十年社交媒体的出现使许多年轻一代迅速对沉迷其中，40岁以下的人常见的设备有手机，电脑，平板，迷你电脑等。每个设备至少安装了一个社交媒体，人们有许多不同的方式互相见面，及同家庭和朋友保持联系及互动。

有时虚拟世界似乎变得比现实社会更加重要。社交媒体给人们带来许多便利，但同时也存在弊端。人们学会人工沟通，不再是个人交流。人们的直接联系正在减少，人与人之间的互动及人的肢体语言能力也正在最大限度地减少。这对性别相关行为产生直接影响。

其中一个例子就是男孩女孩在 Whatsapp，Facebook，Snapchat 等其它社交媒体上相遇，他们谈论所有的话题，进而网恋，并最终决定见面。他们大部分人在现实生活中并不认识，而突然面对一个活生生的人时，男孩通常会采取冲动行为，并尽可能获得他们能够获得的一切。意外的性行为和怀孕通常给女孩造成悲剧，并且这个悲剧往往会伴随她一生。这种事件强烈地

增加女孩的心理压力，造成她想尽快再找一个男人的冲动，或完全走向另一个极端，永远不再想再找男人。

社交媒体也是有压力的，因为它的成功是虚假的。

大部分用户只用美好的图片显示了他们和他们家庭的幸福及快乐。那些图片展现了一种大多数情况下都从未发生过，但却表达在他们的社交媒体页面上的幸福景象。外表就是一切，必须表现出很有脸面而且很坚强的样子。许多拜访过这些页面的人得到的印象是他们的生活过得并不太好。大部分平台上的图片和故事都是虚假的，他们以这种虚假的图片和故事来维持他们的脸面，但这一切其实都极大增加了个人的压力。

最终我们来到真实的压力部分：家庭。

在阅读造成这种压力的因素之前，你必须意识到所有这些因素是影响了每个人的，而不仅仅是你。你当前正在面对的家庭是这些压力制造者的产物，大部分都被悲伤、愤怒、沮丧和传统思想压垮了。他们想让你成为他们的一部分，为他们争些脸面，你必须按他们所说的来做，才能使他们通过你的“分担”来减轻些他们每天必须面对的个人压力。大多数都是压力和愤怒的多种产物，而你成为一个无辜的受害者。

你几乎是一夜之间由一个女孩长成了女人，突然间你有了结婚的责任，而且被要求生孩子。事实是所有这些没有一个能给你带来好处。一切都是为了他们的面子和社会地位，当他们将你逼进他们标准“传统”模式时他们就成为赢家，一个他们那个社会阶层的“英雄”。你的幸福，财富和事业压根不重要。所有的压力都源于为保住他们颜面的自私自利的思想。

很抱歉但你的父母也是这样。他们是最重要的压力因素，所以为了行使好你对他们的职责，你必须按照他们的期望及“计划”去做。他们才能被冠以“负责任的父母”的称号。

他们正在遭受着前边所述的所有压力因素所带来的压力，又因各种他人事件的持续轰炸，他们觉得将你压入他们想让你成为的“服从和服侍”的传统模式是他们的一个责任。你的大脑和事业从那一刻起就被卖掉了。他们将无时无刻地将他们感觉到的压力强加到你的身上。大部分父母抓住每一个可能的机会提醒你结婚生子，为了一个看似来自西方的非常沉重的声明“他们希望你将自己交给一个陌生男人，用肉体取悦他，用生孩子给他长脸”。

确实如此。爱情不是一个选择，性不是一种愉悦，情感也不被考虑在内。这正是你被认为应该过的生活，你同意吗？它会带给你幸福吗？

什么是关系？

我们都处于各种关系中，但我们真的知道什么是关系吗？

为了理解这点我们需要做一项“我们究竟是谁”的调查。

从所有的宗教和哲学家对这些答案的研究中去理解我们是谁以及生命本身的意义。

许多人也想知道别人对我们的期待是什么。我们探讨一下自从人类开始能够交流那天起，关系在生活中的作用。毕竟人类不是离群索居的物种。

关系包括情感依附，各层次的沟通，以及对其他社区或环境成员的社会行为的结合。

在关系中我们是被需要的，每个人都需要不同的自然的多重关系以过上充实的生活。

为了理解一个关系，我们需要知道关系运作的程序，它是如何发生，发展和结束的。在每个人的人际关系中，首要和最重要的部分是交流。在科学领域它被称为“人与人之间的关系”。

Karen Reynolds 开发了一种信息传播模式：

- 信息源——信息产生的地方，一般指最先开始沟通的那个人。
- 传播——从发送信息的源头到接收者的一个过程。
- 渠道——传播信息的手段。
- 接收者——接收信息到并“解码”为可理解的信息的人
- 目的地——信息储存地。

在从一个人到另一个人的信息传播过程中，很多事情可能会出错。“渠道”可能会被干扰，接收者也可能仅凭个人的理解改变信息的原意。

每个关系都遵循一定的模式，为了实现你想通过沟通达到的目的，你需要了解每种关系是如何形成的。

第一步-相互了解 - 相互了解取决于现有的和先前的关系，那刻你在哪里，第一印象如何，以及其它许多因素。我们都知道第一印象最为重要，而没有“第二印象”这种东西。

第二步 - 建立关系 - 这一步中人们开始了解对方的背景、目的、机会及共同兴趣以找出继续两人关系以及建立信任的理由。本步骤就是进行选择，尤其由女方选择彼此关系的进展方向，男方通常比女方保持更多选择。

第三步 - 延续 - 若建立起相互的信任，则关系可进一步发展成为友情、爱情甚至婚姻。一般情况下这是一个比较长的阶段。在这个阶段中稳定的关系能为未来生活打下坚实的基础。

第四步 - 关系恶化 - 每个关系都可能会显示出恶化的迹象，其强烈程度在于双方如何处理这个问题。这个问题的主要标志是对对方的厌倦和不满，在共同的活动等方面沟通不够，自我隐藏，丧失信任，参与不足等。

第五步 - 关系的终止 - 关系的终止可能是因为死亡或分离，对大多数人来说分离的原因通常大于死亡。

一个健康的关系建立在一个坚实的依附基础之上。我们创造了一套指导方针，你可以从中了解一些相互沟通的方法，并比较一下什么才是正常发展的关系。

- 同别人分享你自己的知识的愿望，和接收别人分享的知识，这方面的知识可以是个人的和私秘的，这取决于你想要你们的关系发展到什么程度。开始你只是分享普通信息，而一旦双方感情发生化学反应那么你的分享欲望可能就如同瀑布一般。
- 加强关系的共同利益行为。双方都愿意并积极配合，做出一些改变以适应对方。女性把这部分看得非常重，而男性往往却觉得这“并不是非常重要”
- 接受和尊重。在一段关系中我们已经学习并接受一个人的个性，而且尊重它的独特性，最初我们必须敞开心胸用一切办法去接受一个“新”人。
- 主动投入一段关系，为维护这段关系我们必须投入精力，我们必须积极参与以增

强关系。

- 坚持不懈地发展关系。一段关系常常存在变数。为这段关系能够继续往前走，我们必须创造新的机会，并对事情的发展进行跟进，所有这些都是为了关系能够得以继续。例如买房，制定未来计划等。

你的家是你的一切，至少你愿意相信这一点，他们也认为你应该这么想。然而对大多数单身来说最亲近的家很可能会变成最可怕的恶梦。单身可能触犯了所有的“传统”价值观。但事实上这些价值观已不复存在，而是被其它的事情给取代了。

“在别人面前丢脸”！有一个单身的孩子简直就是一个失败者，表明你没有做到父母应该做的“工作”。陈陋的流言蜚语的世界就象道德勒索，往往具有毁灭性的影响。

让我们看看事实并分析他们的行为和思想。为什么大多数的父母都会有那种行为？

- 大多数父母依然遵循孔夫子的思维方式。孔子使家庭成为社会的基础，在此观点上你需要一位丈夫、妻子（是的，根据他同样重要的顺序）及听话的孩子。严格听从父母旨意的孩子建立了他们自己的家庭。保持单身是不服从的表现。
- 女孩依然认为负责承担家庭收入的是男性，而女人做不了这个事情。是的，一个陈旧的流行思想，尽管它已被证明是个伪命题，但许多父母还是那样想
- “我的孩子是人完美的，最好的，超强的人”。可怜的是我们所有人都不觉得需要成为“完美”甚至“那个例外”的人。在经历了学校和大学压力，以及那些没有得到高分而受到的屈辱的伤害后，是时间考虑下生活的平静了。我们只想要简单地独自面对我们自己的问题，而不被其他人打扰。
- 我们需要我们的孩子结婚而使生命得以“完整”。单身不是一个自然的状态。是的，我们期望孙子女来完成生命的循环，正如我们一直看到的一样。大多数父母视孙子女为他们生命的闭环，为他们生命得以“完整”的满足。
- 长辈和长辈见面时流言蜚语总是比报纸还快。大多数父母有工作，兴趣爱好，有邻里或工作社交聚会。这时家庭总是成为最主要的话题。吹嘘自己的孩子是重要的，但炫耀自己的孙子女更加令人感到骄傲。当一位父母拿他/她的单身孩子没办法时，他/她会被认为是不幸的，也不是好父母。这就使他们丢脸并觉得伤心难过。

- 大多数父母在文革中都受到屈辱的伤害，而这种痛苦依旧深藏于心。家庭被视为避风港、你自己个性的完成之地，但同时那里也有着恐惧。这种恐惧总是在那里灼烧你的心灵，失败感也总在挑衅你的记忆。
- 大多数父母被他们的视野所局限，认为孩子必须听从指挥，遵循社会规则，仅此而已。这些父母不相信幸福而只信命运。未来必须被“安排”，不依靠感情而是依靠协议。爱情是扯淡而不是一个正常的人的需求。你应该找到一个配偶不管你爱还是不爱。那是规矩所以你必须遵从，没有商量的余地。

我们可以得出结论是，大多数的父母都被过去的婚姻、伴侣、爱情和感情观念所强烈影响。同当前西方爱情趋势完全不同的是，大多数中国人依旧相信承诺。个人情感的重要性在社会地位之下。单身是不被接受的，因为它有悖于每条规矩。

隐私和个人空间。

所有的议题对单身生活都非常重要。但社会上的每个群体、国家或文化对此都有不同的解释。个人空间的发展在你比较年幼的时候就开始了，但隐私却始于青春期当你的身体发生变化时。如果没有文化规则的暗示及强迫，孩子其实并不会意识到“隐私”。隐私是我们随着年龄的增长而学到的一些东西，以下几个理由显示，我们需要隐私，而且需要保护我们的隐私。

- 羞怯。当我们发生生理变化时，我们会对我们的身体有种不安全感，因而想隐藏这种变化，这种隐藏成为我们确保个人隐私的第一步。
- 安全。在一定的年纪，我们需要保护我们的个人资料以防止他人利用于不良目的。
- 关系。人们不喜欢他们的亲密关系被人传播。你的亲密关系真的与他人无关。
- 悲剧。你希望能保护你个人曾经受到的伤害以及灾难，因为你认为那是你个人的事，不愿意去同一个陌生人分享

隐私有一个问题，那就是它引起别人的关注和兴趣。我们越不想让别人知道的事，别人就越感兴趣。

别人想窥视你的个人生活的原因通常是：

- 掌控你。你必须保护你想隐藏的事情，你有隐藏的理由，它的泄露可能会导致你受到伤害，在某些情况下对你很可能是一场灾难甚或直接毁了你。
- 盗取。知道你的个人信息，就可以进入你的工作，生活，家庭，财务等。
- 你的身份证件。持有你的身份证件，别人可以租房租车，获得银行贷款，甚至冒充你的身份去建立关系和合同。身份盗窃是一个非常严重的问题。
- 曝光你的秘密，毁掉你的个人关系。

对所有的人来说，隐私都是一件有价值而重要的东西，但我们保护它的方式却如从宫殿到平房一般差异巨大。

在西方国家，人们倾向于高度警惕个人隐私但又做出相反的行为。法律禁止当局干涉私人事务，禁止公司使用私人资料来获取个人或公司利益。这些法律确实一定程度上保护了个人身份信息，因为大多数人在大部分时间都不太注意保护他们的隐私。一个很好的例子就是，人们缺乏保护个人隐私的意识，他们在许多社交网站上尽可能地展示他们自己位置，并大量暴露个人敏感信息。社交媒体上的帖子被认为是回力镖，在某天又回到你的生活中狠狠地煽你一个耳光。

另一方面，和西方社会相比，中国人更缺乏个人隐私保护意识，以下是几个例子。

- 公共厕所是完全公用的，相同性别的厕所里都没有遮挡身体部位的设施。
- 一大家子居住和生活在一个房子里。
- 人们很容易接受住宿舍，或同陌生人共同住在一个男女混住的房间
- 使用别人的物品不归还，共享成为常态。

对大多数中国人来说，这些事情在社会上都是正常和标准的。在某些方面确实令我十分惊讶，男人居然可以打扫女性厕所，通过大部分的门他们看到女性的私处，且不害羞地盯着看。那在西方女性厕所是从未发生过的。

另一方面，在西方桑拿场所，所有的顾客都会十分自然地没有害羞心理地光着身子走来走去。而在亚洲桑拿场所里就显示完全不一样的场景，大部分人至少会穿着泳衣并通常会披上浴巾或穿着浴袍。

那么隐私对单身究竟有多重要呢？

有意无意地，单身都有比较私密的想法和行为。隐私直接关系到个性意识，个人底线和限制设置等。一个单身人士想决定什么可以公开什么必须隐藏，这是个人选择。这可以作为制动器放置在关系中，你只能接受对方一定限度的行为，一旦跨越底线你将中止这种联系。那是你私人空间的自我保护感和安全感。

短暂的爱情故事

这是两则关于东西方是如何看待爱情的故事。

那是一个美好的周日早上，她在慢跑而他在长凳上读书。

跑步时她忘记了时间和地点，耳机中的音乐确实使她觉得飞到了另一个世界。她随着音乐加快速度，突然发现她自己正在公园一个小道上飞快地奔跑。

他被书中的故事深深吸引以至于无法放下书本，但他还有个工作约会而且时间马上就要到了。他赶紧从凳子上跳起来，没有看到正在跑过来的她。于是在这个公园小道上两个单身人士撞到了一起。

这是多么美好的遇见。

他们都摔倒到地上。

发生碰撞后的第一反应是生气，然后相互帮助。

他以最快速度站了起来并试图去帮助她，她还在生气中，说了他几句，但也马上意识到自己也做错了。他让她坐下来并查看她的膝盖。从生气到交谈，慢慢的谈话的语气也有所改变，他忘了他的工作约会，然后他们就在一起了。

一个意外的爱情故事就此发生。

事情要发生在中国会是多么的不同。

碰撞后，一方会怪罪并指责另一方，几乎不可能发展为约会。在中国要改变故事

的结局几乎是不可能的，不仅因为中国城市人口众多，同时还因为人们的思想观念。

在中国男女双方的相亲主要还是由父母、朋友或他人来安排。

两人相遇，核实各自身份或资格证书，比较资产等，就象一个生意协议一样看看双方有没有交集点。相互的吸引也在他们的列表上但说实话并没处在最重要的位置。在中国，在考虑未来的伴侣时没有所谓的“第一印象是最重要的”这件事情。如果资产没有达到一方的要求那么就不会再有第二次见面的机会。

寻找结婚对象或多或少是一桩生意，而性吸引力只占了非常小的一部分。双方都需要遵循下列表单：

- 你的学历是
- 你的收入是
- 你有房吗
- 你有车吗（牌子，型号，年份）
- 你的父母怎么样，他们是谁，有什么背景
- 其余家庭成员是否都赞同你们的交往
- 我们要做一个进程表吗

在西方只有双方住在一起一段时间、相互了解后，才会共同列出一个很长的重要事情列表，但在中国甚至根本不需要看过你的床或洗手间就已经开始列表了。

那么问题来了：你更喜欢哪种爱情故事？

个人空间

住在人口稠密的地方的人，其个人空间往往比住在乡村或郊区的人要小。个人空间受个人在社会上的地位影响，只有高职位或有权力的人才能要求一个很大空间。个人空间的大小因你所在的环境或公司的不同而不同。比如：

- 当你感觉不安全，不可靠，或处于一个陌生环境中时，你会想要一个令你有安全感的大空间。一个主要原因是视野宽阔，你希望你能够随时观察，并在需要的时候做出及时的反应。只要有可能你就增大你的空间，比如住在郊区时。这被称为“**外体空间**”。
- 城市居民的标准空间是中等大小，如臂长距离。呆在室外时你会觉得比较舒服，但有陌生人进入室内时不安感就会增强。你突然警觉并开始观察。这被称为“**近体空间**”。
- 他人对你身体的缓慢靠近的确会引起你神经的紧绷，除了变得更加警觉，刺激水平也开始上升，除非那个人是你正在期待的或受你邀请而来的。情感束缚空间缩小到皮肤时，我们就称之为“**经皮空间**”。

讲得更普通一点，就是我们有四个不同的区域。

1. **普通区域**—就是我们的居住区域，这个区域离你的身体中心约 4 米之内。
2. **特殊区域**—这被视为入口。一个人进入这个区域会引起你更多的注意，你开始意识到他/她就在那儿。这个区域离你在 1.5-4 米之间。
3. **私人区域**—任何一个进入这个区域的人（在 75 厘米—1.5 米之间）都会受到你最直接的关注，你开始观察他/她的行动。大多数情况下我们称之为危险区域。当一个人或物体进入这个区域，你会受到惊动而开始抵触，或抵触思维系统开始工作。
4. **亲密区域**—当一个人进入到离你 75 厘米以内时，除非他/她是你认识的人，否则你身体的警报器会铃声大震。但如果我们很喜欢这个人，那么我们对他的进入会感到愉悦。

49

在科学研究中我们发现男性和女性在工作环境中的私人空间几乎没有什么不同。

在办公室中任何时候最适当的个人距离至少是 50 厘米。已经被证实的是，靠近他人会闻到他人的体味，会感觉他/她身体因别人的靠近而发生的变化。这种干扰被认为是不恰当的而且是令人不安的。男人用这种方法去测试女性内心的意愿，很多女性也是出于相同的原因并使用相同的方法。

在另一些地方，这个空间会更大或更小，这很大程度上取决于你的职业。

一个护士或医生是不可能和病人保持距离的，不论是医生，按摩师还是美容师。在这种行业工作中很重要的一点是，即便你非常靠近一个人，你还是保持了一种非常专业的距离。我的

看法是，任何一个教学计划都必须用足够的时间来训练学生“使用保持恰当的个人空间模式，以避免误会”。

不同背景的人有不同的需求。教育程度比较低的对个人空间的要求也比较低，因为他们习惯了在许多场所被检查。在郊区及落后地区，城市暴力更加显著，个人空间得不到足够的尊重；在那里我们发现大多数公共场所都有人聚集，并共用设施。

随着教育程度的提升，私人空间意识正在加强。受教育程度越高的人有更多的空间需求。这个私人空间直接关系到自我的成长。事实是，单身更倾向于一个较大的私人空间，并会在别人没有经过适当的介绍或同意而进入其私人空间时，他/她会感到十分不舒服；另外这个较大的私人空间也给了人们一个提升他们自己以及探索世界的可能性。

进入私密空间被视为是对个人隐私的侵犯，甚至感觉是一种攻击，除非我们处在一个没有其它选择的位置。一个很好的例子是乘坐拥挤的公共交通工具出行时，人们一直在接触彼此的皮肤，这种情况下你必须容忍。这种情况中有趣的部分是，人们降低了自卫的感觉，而变得不那么意识到危险。进入私密空间造成一种我们不能控制的特殊感觉，这对女性来说不是有利的一个位置，因为她们倾向于永远不接受同自己喜爱的人之外的这种亲密姿态。之后，她们会意识到刚发生的事情并为此感到不安。

一个很好的例子是日本的地铁问题，他们不得不配备一支特殊的警察队伍来平息这个争议。

如何找出你自己的不同个人空间？

找到适合你自己的不同的个人空间是很重要的。

要计算你的私密空间很容易。你能够非常明确地知道当一个人向你靠近到什么位置时能引起你异样的感觉。当然它取决于谁在向你靠近，而引发你不同的情感反应，从愤怒到生气到温暖到性感。你的情感因你的心情而改变，但那个空间的范围是多少及你如何自我保护这两点是你应该要弄清楚的。

下一个主要是四肢的长度。

伸展你的手臂，你就得到你的“近体区域”。当别人离你的距离让你觉得放松而不是警惕时，你会观察别人的移动和手势。在大部分的谈话中，手势常常会进入那个近体区域，其中一方就会接应或者退缩。

一些民族（意大利）总是利用动作的幅度进入他人的个人空间，这就是为什么他们被称为世界妇女的“猎手”的原因之一。他们利用入侵他人个人空间为手段去靠近他人。

进入和退出游戏是一个身体和语言相结合的挑战，以面部动作和语言去和他人亲密接触。当亲密手势比如抚摸能够被容忍时，一方就会迅速说服另一方。亲密行为打破了批判、判断和决策障碍。这就是为什么在很多商户和销售行业中，他们会教人们这种做法。

在公共场所，他们不太意识到正在进行的事情，观察也不太详细。当人们不得不陈述一个事件时，这个特点是最明显的。两个人同时看到相同的事件却有不同的观察结果。在公共领域我们都有不同程度的意识和观察。

a, 家庭对单身的威力

每个单身最大的压力都来自家庭。当然也有一些例外，但那是极少数。通常情况下，如上所述，家庭的压力重如大山，而且几乎每天都会出现，我们可以认为这是另外一种形式的骚扰。我个人也有过类似遭遇，那种压力强度是令人难以接受的。一些人，主要是女孩，甚至会为了逃避羞辱而自尽。

但家庭压力不仅仅限于直接关系人，还延伸到整个大家族，阿姨、叔叔、侄女、外甥等，每个人似乎都被牵扯到其中。我意识到那些在关系网中被迫听从“命令”的人才是最可怜。和他们交谈时，我发现了他们因错误选择丈夫或妻子而产生的挫折感。而以准确的方式做出正确选择的人，其生活现状则完全不同。

生活中存在的大多数的羞辱都是他们不愿意看到的。他们没有“大胆”到那种能够做出个人选择的程度，为此他们感到非常难受。而面对一个勇敢做出个人选择的单身人士，旁人的挫折感上升到了顶点，这给了这些人一个“合法的”理由全力加速对他/她的羞辱。

如果你曾经有过类似经历，那么你一定感觉到他们准确而明显地表达出来的那种意思，以及整个家族的其他成员对此一致地支持。

单身的你只有很少或几乎没有能力来对付这一切。

传统价值

每天我都听到相同的说辞，以“我是一个传统的女人”作为某些事情的借口。

通常表现在，当一个话题令他们感到不愉快时，他们就习惯性地避免谈论，用“我是一个传统的人”来迅速中止话题。

后来我开始想知道：什么是传统的？为了得到我想要的答案，我开始了一项研究，发现世界各地都普遍存在以下传统因素：

- 男人是家庭的负责人，妻子和孩子只能服从他的命令和要求。
- 男人负责挣钱，女人照料家庭和孩子。
- 男人必须是受教育的，女人受没受过真正的教育并不重要。
- 家庭规则非常清晰明了：我们的吃饭时间是什么时候，谁做饭，孩子的职责是什么等等。
- 男人和女人被来自他们的父母和家庭的一种力量联系在一起，没有自由选择的权利。
- 结婚首夜必须“见红”以证明妻子是处女。
- 必须要生到一个男孩来为家族传宗接代。
- 一个重要的家庭价值是拥有一个家，可以每天照顾家庭和为家庭而工作。

当你学习了所有被认为是传统的东西后，你发现“父权社会”是传统的首要目标。男性制定了规矩而女性必须服从。在传统价值中女人没有发言权，而且始终必须服从。你在家族中没有个人地位，父亲的愿望就是法律。

在我的采访中，所有的女性的第一反应是，对回顾过往生活有抵触情绪。

在生活中，她们被剥夺了接受教育，自由选择工作，最重要的是自由选择生活的权利。她们以性别的方式提到了传统。

对他们来说，如果女性服从规矩那么她们就是传统的。

- 表现出谦逊的举止，有礼貌，有女人味，尊重。
- 永远不要显得很随便。不要一见面就跟别人上床。
- 男人对女性必须尊重而有礼。
- 约会中，男人应该买单并准备礼物。
- 男人应该主动交流，保持耐心，即便女人迟到了很长时间。
- 对女人的话题要表现出兴趣，在她说话是要保持倾听。

在他们看来，传统就是一个耐心的，顺从的，懂得尊重的男人，满足他的女朋友，也就是未来的妻子的所有愿望。换种说法就是，他们对传统的解释和历史表现出来的事实截然相反。

按这种对立的意见和解释，我想知道谁敢和一位女性争论，如果他想最终拥有她的话？当还没得到她的承诺时，没有一个男人会这么做；然而当她最终戴上结婚戒指时，她慢慢明白她首次要扮演的“妻子”的这个角色，几乎永远不会结束。

那么你的决定是？

b, 如何应对这些家庭的压力

面对这个问题，你的第一个反应是回想你是什么时候在哪里遭遇的压力。

坐下来，记下你觉得每个人都因为你的单身状态而对你展开游说攻击的时刻。

最出名的而且最被人们经常提到的时间是，春节和国庆节，这两个最重要的家庭聚会节日。

认真地问问你自己，你是否愿意继续应对家庭压力？

即将到来的节日聚会是每个家庭都是非常重要的，然而如果你知道你的出现只会让自己遭受伤害和攻击，收获一个感觉非常糟糕的节假日，那么你还愿意参与吗？

你的第一反应总是避免冲突，没有伤害，就无需修复。然而不去，并不意味着你不想见到他们。你可以避开节假日在别的时间去看他们。如果你和他们住在一起，那就到外边去过个属于自己的节日；平时的日子你已经受够了，就不要再额外增加能将你拖到崩溃边缘的矛盾。

如果你和那些总是时常“提醒”你的单身状态的人住在一起，那么就考虑搬出去。然而在城市中，搬出去又面临着“租房或买房”的昂贵支出问题，因而有时几乎别无选择。

但本书的目的之一是，发动单身人士团结起来努力使事情发生改变。我的其中一个想法是，为做出单身决定的人士建立一个特别为他们设计的大厦/建筑。为单身者免受家庭和其它方面的羞辱，而提供一个安全的避难场所是非常重要的。

54

大多数父母会部分依靠子女的收入，所以减少或终止家庭羞辱的一种方法是，消减财务。但依据我的经验，在有些情况下这反而会使事情变得更糟。

大部分单身都试图通过超时工作来逃避，却以耗尽身体健康作为结束。你最好不要单纯指望加班，而是要多选择一些别的活动或更好的去处。

但在任何情况下，创造一个保护隐私及个人安全的生活环境，对你的健康和事业是最为重要的。这是你要考虑的第一个部分。以下是一些建议，你可以去试一下：

- 图书馆是一个令人非常放松的地方。
- 选择一个科目在晚上学习，不需要很沉重或很难的，只是为了更好地享受时间。
- 在公共场所如咖啡厅，餐厅或别的地方结交朋友、与人见面。
- 加入有设施的体育俱乐部，这样你就可以在训练之后在那儿度过更多的时间。

- 参与网络关于哲学或类似话题的讨论。
- 参加作家或诗歌会议。
- 通过互联网交些外国朋友。
- 寻找国际的或至少是另外一个地方的工作机会。
- 参加音乐或歌唱课，释放你生活中的各种压力。

初期你需要尽可能地从各种压力因素中脱身，而不是逃避，因为逃避永远解决不了问题，那是你必须面对的。与中国父母对抗是解决不了问题的，他们实在是太固执了。尽量减少他们的影响和烦扰是你唯一的方法。

c, 交正确的朋友

大部分的朋友都是在学校、运动场、或兴趣俱乐部结交的，有共同的兴趣爱好是建立友情的最佳方法。忠诚是友情的关键。当你研究真实友情的情感时，你会发现一些有趣的事情。

- 朋友寻求彼此的情感安慰。
- 朋友会相互保护。
- 朋友有共同的兴趣爱好。
- 朋友要求相互诚实、毫无保留的忠告。
- 朋友很快能在争吵后重归于好。
- 朋友间从不夺人之爱（这点非常重要）。

友情是你需要花时间去建立的，基本不可能是一遇见一个人就马上看见友情。但一见钟情除外。永远不要气馁，要保持大门的敞开。建议每一个人，在一边保持敞开一扇门，而在另一边保持敞开一扇窗。如果那个人不是你期待的，那么就从那扇窗给他/她丢出去。你依然还有一扇门迎接进入你生活中的那个人。

友情受文化影响。在西方文化中大多数的友情都是暂时的，这不像亚洲或其它国——其中一个原因是相互的忠诚和依靠。西方人都以自我为中心，中国人以社区和朋友为导向，这使得他们更忠诚于友情。

以下是关于友情的一些谚语：

- 贫穷时你有真正的朋友，富有时你被贪图利益的朋友淹没。
- 友情无关大事，它体现于无数细微之处
- 一枝玫瑰可以是我的花园，而一个朋友则可以是我的世界~Leo Buscaglia。
- 当你的脸脏时，只有你的朋友会告诉你。
- 50 个敌人的解药是 1 个朋友~Aristotle。
- 朋友就是知道你所有的缺点，还依旧喜欢你的人~Elbert Hubbard, 1927 年
- 朋友就是在全世界都离开你的时候，依然留你身边的人~Grace Pulpit。

56

混合文化友情常常持续一生，因为两种完全不同的文化相互融合，为友情增添了一个新的很重要的元素，那就是“好奇”。对了解另一种文化的兴趣而学习并参与其中，这种友情在大多数情况下甚至比婚姻还牢固。如之前所提到的，朋友间共同的兴趣爱好，使他们和一个不同文化背景的人结为朋友，并对其敞开大门。可以说混合文化友情被一种能够真正吸引他们的“神秘”的光环所笼罩。

另一个被本书在其它章节单独讨论的特殊“友情”是“利益”朋友。我们称之为“FWB”——就是 Friend with Benefit，这种共同利益朋友在生活中有一个新的位置。他们会分享私密的东西，比如亲密、性，和短暂关系。他们会一起去度假或共同度过几晚。这种友情的目的是短暂的愉悦，而非永久的关系；当另一个永久的关系出现时，这种暂时友情就随之结束。

在我的调研中，我发现大部分 FWB 友情存在于中国人和外国从之间。大部分中国人尚未能容忍这种关系，我发现其中原因是“暂时”的特性、开放性、和轻松的交流方式等并不适合中国人。

选择单身还是结婚

要为你的生活做一个选择，必须考虑许多因素。在本书中，我将告诉你原因，情感，和事实。本章是关于单身和已婚必须面对的法律事实，主要关注女性权利。第一部分是关于结婚和离婚的法律问题。

婚姻

在中国，95%的婚姻是中国人与中国人结婚，和外族人通婚还是极少数。我们将关注和中国人结婚的中国女性在中国法律中所受到的保护。在结尾，我将针对跨国婚姻和相关法律提出忠告。

大部分人都没意识到婚姻关乎三个部分。与你在生活中签署的所有其它合同不同的是，这是一个奇怪的承诺，在这个承诺中，将有一个权威机构来决定你的前途。那么和你婚姻有关系的三方分别是谁呢？第一方是你自己，第二方是你的配偶，第三方是你的政府。他们为你的婚姻设置了一些规章制度，而你对此没有发言权。当你在婚姻中出现矛盾冲突时，你必须通过这些权威机构得到一个判决，是他们决定了你的前途。你的生活突然间被掌握在你不认识的人的手中，这些不认识的人将依据法律而不是你的情感和个人情况来做出判决，他们的判决可能会将你的生活改变成你从未期望的样子。

所以当你决定要签署婚姻合同时，记住这一点。

在中国，官方法定结婚年龄是男性 22 岁，女性 20 岁。这个年龄高出其它大多数国家的平均水平。在穆斯林国家通常法定结婚年龄是 18 岁，而许多孩子在 14 岁时就已被迫成婚，这在大多数国家都是被禁止的，并被视为是对儿童的羞辱和侵害。

超过 34%的中国家庭受到过至少一位家庭成员的侮辱行为的伤害，在大多数情况下，它指的是丈夫和妻子之间的家庭暴力。

- 全球高达 50%的性侵犯都针对 16 岁或以下的女孩。
- 约 30%妇女的首次性经历都是被强迫的，在 15 岁以下的女孩中在这个比例更是高达 45%（联合国妇女署报告）。
- 最近的全球流行数据表明，全球约三分之一（35%）的女性在她们的一生中，都有经历过来自她们亲密伴侣或非伴侣的身体暴力或性暴力。
- 大多数的暴力来自亲密伴侣。全球范围内约 1/3（30%）的曾经处在一段关系中的女性报告，她们遭受过来自她们的伴侣的身体暴力或性暴力。
- 暴力对女性的身体，心理，性和生殖健康带来负面影响，并有可能导致艾滋病毒的传染。造成实施暴力风险增加的相关因素包括，低教育，儿童虐待，家庭暴力，酗酒，以及接受暴力和男女不平等观念的态度。
- 造成亲密伴侣性暴力风险增加的因素包括，低教育，伴侣间的暴力，儿童期间遭受的欺辱，接受暴力和男女不平等观念的态度（世界贸易组织报告）。

健康后果

亲密伴侣的性暴力会对受害者或他们的孩子带来严重的短期和长期的心理，生理，性和生殖健康问题，并造成较高的社会和经济成本。

- 对女性的暴力会导致致命的结果，如他杀或自杀。
- 它可能会导致受伤。据道称，经历过亲密伴侣暴力的 42%的女性在那些暴力中受到伤害。
- 亲密伴侣暴力和性暴力会导致意外怀孕，包括堕胎，妇科疾病问题等，并传播包括艾滋病在内的性病。2013 年分析发现，与那些没有经历过亲密伴侣暴力的女性相比，经历过亲密伴侣身体或性虐待的女性发生性传播感染的几率高出 1.5 倍，在某些区域，艾滋病感染的几率会更高。

- 妊娠期间的亲密伴侣暴力还会导致流产、死产、早产和低体重婴儿可能性的增加。
- 这些形式的暴力可能导致抑郁症，创伤后应激障碍，睡眠困难，饮食失调，情绪困扰和自杀企图。相同的研究发现，经历过亲密伴侣暴力的女性患抑郁症和酗酒的几率几乎是正常女性的两倍。对遭受非伴侣暴力的女性，这个几率会更高。
- 健康影响还包括头疼，背痛，腹部疼痛，纤维肌痛，胃肠功能紊乱，反应迟钝和整体较差的健康状况。
- 性暴力，特别是儿童性暴力，会导致抽烟、吸毒、滥用酒精和成年后危险性生活的增加。这与实施暴力（男性）和暴力受害者（女性）也有关系。
- 男性性侵受害者有许多虐待和欺辱的身体和心理影响，勃起功能受到干扰，做爱过程非常困难，一些受害者还发展为攻击性倾向和患上抑郁症等。

对儿童的影响

- 在暴力家庭中成长的孩子可能会遭受一系列的行为和情绪干扰，这也可能与他们成年后实施或经历暴力相关。
- 亲密伴侣暴力与婴儿和儿童的发病率和死亡率的增长有关（如腹泻、营养不良等）。

这些听上去没有一点对女性是积极的，但我必须提醒你，这些事实并不特指婚姻。在我的家庭及大家族成员中，比如兄弟姐妹，表兄弟姐妹，外甥侄女，叔叔阿姨等，也遇到过相同的情况。任何时间都存在暴力，但我们应该尽量制止它在个人环境中发生。然而在许多方面和国家，婚姻状态下的暴力似乎得到合法化，女性失去权力。这是另一个谨慎发生婚外情的原因。

婚姻法明确禁止买卖婚姻及干涉婚姻自由（第 3 条）。但事实恰恰相反，大部分孩子都面临着这样一个事实，他们被要求盲目相亲，并在介绍人的强力调解下走进婚姻。第 2 章第 5 点提到，双方必须在完全意志自由下结婚，这在大多数的情况中都是不真实的。在

农村，许多夫妇可以在过小的（或不适合结婚的）年纪结婚，他们没有能够证明其婚姻合法的结婚证，这使双方在搬迁、生子、或医疗方面遇到许多法律困境。

在许多西方婚姻法中我们都没有发现的一个有趣的条款是第 3 章第 21 点，“任何未能履行义务的子女，如果父母没有劳动能力或生活困难，父母有权要求子女支付赡养费。”

而中国子女在对这个问题做出决定时，必须照顾到他们的父母。这个条款可以直接从孔子的语句中归纳出子女对父母的孝顺职责。更清晰的观点是第 30 条：子女应当尊重父母的婚姻权利，不得干涉父母重婚、婚后的生活，子女对父母的赡养义务，不因父母的婚姻关系变化而变化。

下列条款是最有趣的，我们应该在现实生活每天每天的训练中彻底读懂它。

60

第17条：夫妻在婚姻期间发生的下列财产，由夫妻双方共有：

- a) 工资和资金；
- b) 生产或管理产生的任何收入；
- c) 知识产权产生的任何收入；
- d) 继承或赠与的任何财产，条款 18(c) 中提到的除外；
- e) 其它应该共有的财产。

夫妻双方在共同拥有的财产中享有同等的权利。

第24条：夫妻双方有继承对方的财产的权利。父母和子女都有继承对方的财产的权利。

第 39 条：离婚时，夫妻双方应当就共同财产的处置达成协议；如果他们无法达成协议，人民法院将根据财产的实际情况，遵循有利于孩子和妻子的原则，做出处置决定。夫妻双

方在土地承包经营中享有的权益受法律保护。——这是关于婚姻法的非常有趣的一部分，这部分很少被使用，否则，承受不利后果的主要将是女方。

事实是许多女性意识到她们的丈夫也是他们的房东。

现在的女性比五年前更糟，2011年司法指导认为，财产不应因离婚而被分割，而是应该判给财产证件（如房产证）上显示其姓名的一方。

大部分人（通常是男性）都在婚前就已经购置房产，然后新娘入住。房子必要装修和家具购置是一笔大花销，这个投资又由房产证上显示的房主承担，没有给女方留下任何参与机会，她甚至不能要求自己的投资份额。

农村妇女的遭遇更加悲惨，因为她们也丧失了对土地的拥有权，尽管她们占有农村劳动力的65%以上。

现在离婚是如此的平常，在2011年上半年，几乎有100万对夫妇离婚。民政局的数据显示，这一比例在去年提高了17.2%。在主要城市18到30岁的人群中，约有三分之一的婚姻遭遇失败。

大部分离异妈妈在她们快到40岁的年纪被剥夺了孩子的监护权。如果家庭房子属于父亲，那么离异后孩子的母亲就发现自己成了无家可归者。与西方社会不同的是，中国父亲通常会获得孩子的监护权，因为他们更有有利的经济条件来抚养孩子，并得到他们新的年轻妻子的帮助。根据中国的价值观——孩子必须冠以父姓这点的重要性，孩子的监护权也应该被判给父亲。

（Elaine Y. Wan）。

基于对在婚姻和家庭生活中给予女性平等地位的希望，中国在1980年开始实行自由婚姻法，这给了妇女脱离不再有爱的婚姻的权利。然而，这部法律被认为是导致离婚率持续增加的原因。为了增加离婚的难度，政府已对该法律进行了一定的修改。中国妇女联合会提出，夫妻至少分居3年才可以离婚，第三者（对男方情人的一个法律术语）必须承担责任，并提出婚外性行为的非法性。

第三者不再只是因她们不道德的个人行为而被批评和嘲笑。

在一个有 8000 份问卷的调研中，62%的人不同意惩罚第三者。然而，其中有三分之二的调查对象本身就是有婚外情的男人。

中国大都会社会的最新趋势似乎不是同居就是离婚，尽管 60%的中国农村或城市依然坚持传统的包办婚姻——父母简单的点头决定了孩子们生活的幸福。

结论：社会各个阶层都提倡以合法的程序结婚，但当我们研究那些事实的时候发现，一般来说，当婚姻以失败告终时，女性几乎没有好的结果。

我们结婚时面临的问题也很清楚。

- 同居，和某些西方国家一样，因为传统观念原因不是一个可接受的选择，许多法律选项剥夺了双方关系发展的合法机会，剩下的可能性少之又少。
- 对于有孩子的未婚夫妇，在给他们的“非法”孩子办理户口，社保或上学时，他们将遇到很多麻烦。

外国有种“订婚”契约，契约指出：双方共同生活在法律基础上，分享收入和支出，但不愿结婚。然而在中国，要使用这种订婚契约是不可能的，因为它在中国不合法。

在中国如果你想拥有孩子并享有合法婚姻的所有利益，除了在婚姻中陈述女方对房产及其它投资拥有部分所有权外，你还应该考虑签署另外一个法律契约，要求在万一离婚的情况下对孩子的监护权，甚至孩子到 18/22 岁的抚养权。

因此，结婚除了当事人双方之外，还有一长串的法律合同。

跨国婚姻并非总是一个跨种族的婚姻。

许多中国人同来自外国但属于同一种族的人结婚，但双方有不同的文化背景。大部分中国人都是在相对保守的制度下成长的，受国外影响有限。当你走出国门时你会遇见一个

有全新价值观和行为规范的完全不同的社会，其中最具冲击力的是人们在亲密行为和性表达方面的自由。人们通常更直接，更健谈和容易相处，他们没有“丢脸”的概念。外国人似乎不太在意你的感觉或情绪，也不在乎你在公共场合丢脸。你将看到许多不同之处，有时甚至令人震惊。

和一个外国人结婚是不容易的，因为除了不同文化外，你还必须面对不同环境、政治和经济系统以及许多陌生人的反应。如果你对这些影响持开放态度，就不要让它们一下对你造成冲击，而是慢慢吸收，你会过得很好。把它视为一杯水，一点一点而不是一口气喝掉它，慢慢来。

但这个世界上没有童话，一开始看上去很美好的事情最终也会有消极的一面，不要期待太多。如果可能的话，尽量去结识周围的人并交一些朋友，在家与朋友和家人保持沟通。

离婚在外国是非常麻烦的。如果你和当地人有了孩子，那么大部分国家是不允许你离开那个国家的。他们的法律阻止你回到你自己的国家。如最初所提到的，婚姻是一种契约但也是一个奇怪的合同，因为突然间，所在国的法律将替代你原来的合同，如果你是在中国同该外国人办的结婚手续的话。离婚后，地方法律将会被强制执行，这可能和中国完全不同，你必须为此做好准备。如果你想同一个外国人离婚并回到中国，而你们是在中国结的婚，那么别在外国办理离婚手续，你一定要回到中国，然后再办理同外国的人离婚手续。

结论：在农村，如果女方出于良好原因掌控男方的收入和家庭支出，那么婚姻是经济和稳定的保障。但如果男方对女方不稳定，那么女方和孩子可能会面临潜在的经济风险。婚前妇女应当按照合同所规定的契约和协议保护自己。

保持单身和行事果断

当你决定保持单身时，你会遇到不少法律问题，但尽量避免。其中一个最重要的经济结果是，这个决定使你在你的一生中合法获得的房产、财务和投资都属于而且只属于你。没有任何他人共同分享，而且你也无需害怕另一个人会夺走你的财富。这是单身的法律和财务优势。

- 所有的事业收益，包括财务收益都在你的个人帐户上。
- 房子，车和其它资产都是你的。
- 你可以选择谁，如何花费你的资产，而无需咨询。
- 无需被迫为孩子投资。

作为单身你要面对的问题是：

- 银行不太愿意给你贷款，而且贷款额度可能会比你结婚时低。
- 一些金融机构会提出短期限、高利率的贷款条件，在做决定之前应该多家比较。
- 在一些地区、区域和城市，要获得大面积的房子还很难。
- 必须认真核对税款，因为他们给单身税款的计算常常会出现错误。反正你应该总是检查。
- 保险费率一般更贵。
- 出境旅游注常常更贵。

但所有的成本都是根据个人的平均水平计算的，如果我们计算总费用的话，那么单身的费用显然是比一对没有孩子的夫妇要便宜的。

结论：从财务角度，尤其对女性来说，单身是最好的决定，因为你会更加安全，有一个稳定的财务状况，没有失去你一生所得的风险。

6, 学校和大学

教育是现代生活的基础。没有教育那么大多数人都会转向贫穷或犯罪。没有正规严肃的教育，人就不可能在这个社会中发挥作用。

人们在学校期间会建立友谊，有些人则是寻求更亲密的关系。

中国和西方国家之间一个重要的不同点在于：在西方大多数十几岁的少年在 14—16 岁期间就已经有了他们的首次性经验，大多数在 18 岁前都有过一段以上的恋情。中国则完全不同，学校不鼓励男孩女孩之间的任何恋情，男孩女孩都被施压或被要求将精力集中于学习，不得因恋爱影响学习。

大部分学校鼓励同性别活动，因而遇到异性的机会很小。

65

学习压力非常大，因为竞争让学生有机会进入最好的大学，获得良好的成绩和适当奖学金。顶级高考成绩标志着这些学生的未来，分数越高未来越好。在这个过程中，我们看到了越来越多的学生过度劳累、人格受损、抑郁和自杀，多年来这些事例一直在增加。

学生的压力已经大得令人难以置信，导致了严重的心理问题。

大多数学生在校期间会寻找合适的伴侣，这是一个无意识的过程。只有在大学毕业后一些人才意识到他们曾经遇到过适合的伴侣，却极少有人会再联系或试图寻找到那个人，除非双方家庭赞同他们的交往。但许多人发现他们当初的追求者已经订婚或结婚，而他们却并不知情。最好的男孩已经在他们比较年轻的时候成家了。

a, 教育为生活做准备

教育是获得自由的一种工具。

追随任何一种教育你最终都一定能够达到目标。教育的目标之一是为提供工作和收入方面的知识。你有没有想过每一种教育形式都有助于你的个人成长？作为一个人，发展知识能够给你带来独立的机会。当工作或事业始于你学业的结束，那就是你个人的胜利。

我们从小学到中学再到高中，在这条路上我们遇到许多男孩和女孩，有些人有吸引力而有些没有。

父母是孩子的向导，他们在孩子的成长和教育中投资时间和金钱，隔离孩子，剥夺了他们在未来与人互动的必要的社交技能。

青春期的孩子必须学习与别的孩子，包括异性交流、互动和交往。

积极尝试恋爱需要投入时间和情感。在西方国家，学校的孩子会花很多时间进行恋爱的尝试而且.....有些人还有性接触。那是和中国每个传统规则都相违背的，在那些规则中孩子不应该有性知识和性经验。

但让我们来研究下事实而不是乌托邦。

在中国成千的孩子因为没有性知识而意外怀孕，这些女孩大多数都流产或更糟。这是我们必须要解决的一个严重问题，很多有过这种性创伤经历的女孩在不信任男人的情况下长大，并很可能会推迟恋爱年龄。

教育是为生活做的一种准备，而不仅仅是记在脑子里的课程。儿童应该受到引导，而不是限制或命令，这是在儿童时期想要大声发表意见的心。

许多孩子出国后面对的一个全新的，通常令人兴奋的，有着完全不同的行为规则世界。中国孩子非常清楚地了解他们对家庭和朋友的¹责任，这些孩子来到国外的学校是为了取得优异成绩而努力学习，他们通常与其它文化相隔绝，但也常常生活在痛苦和伤害之中，有些孩子最终适应了国外的环境而不愿意再回到中国。

每个孩子都有接受为未来生活做准备的适当教育的权利。

既然恋爱关系被父母认为是生活中最重要的部分，那么他们应该明白，孩子应该接受为未来社会角色作准备的教育。一个最重要的技能之一是如何约会，如何同异性相处，如何控制你的性需求和能力。男孩女孩都必须知道什么是他们的性欲望及如何控制它们，如果无法控制，那么他们应该知道为什么以及如何保护他们免于意外怀孕和疾病。

在中国没有一个确切的性病患者的数字，但可以肯定的是这个数字一定很高。

背后的科学

一些关于因为缺乏性知识而引发的性传播疾病的信息：

《中国性病疫情的控制和对未来前景的影响》：作者：Xiang-Sheng Chen, Rosanna W Peeling, Yue-Ping Yin 和 David C Mabey

摘要：

中国经历了一个日益流行的性传播感染疾病（性病），包括艾滋病毒。高风险感染人群包括女性性工作者（FSW）和他们的客户，男男性接触者（MSM），吸毒者和外来务工人员。

通过人口教育、安全套推广、早期发现有症状和无症状的人，以及有效的诊断和治疗这些病人和他们的性伴侣，可以取到预防效果。本文的目的是描述疫情在中国高危人群中的分布，详细的成因，及其积极控制的作用。

控制性传播疾病的计划应该是中国的当务之急，而一级和二级预防措施对这一过程至关重要。

(来源: <http://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-9-111>)

性传播疾病 (STD) 在中国的发病率在过去的十年里一直在飙升。

监测数据表明，从 1990 年到 1998 年间，梅毒的发病率增加了近 20 倍（从每 10 万人 0.2 例升至 4.3 例），淋病的发病率几乎翻了三倍（从每 10 万人 9 例升至 24 例）。在过去十年中，新诊断性病的妇女比例越来越高（从 1989 年占患者 33% 到 1998 年占确诊病例 43%）。此外，在上世纪 90 年代中期，婚外性行为引发的性病比例显著增加（从 1995 年占新增病例的 55% 到 1998 年确认病例的 72%）。

总体而言，从 1990 年到 1998 年间，文中提到的 8 种性病感染率提高了近四倍（从每 10 万人 14 例上升到 51 例）。虽然同期淋病发生率几乎增加了三倍（从每 10 万人 9 例升到 24 例），生殖器疣上升了近 3 倍（从每 10 万人 3 例上升到 11 例）。梅毒感染率的上升更为剧烈——增加了 20 倍（从每 10 万人 0.2 例上升到 4.3 例）。

在过去的十年中，任何性病的感染率平均每年增加 17%。而梅毒则是呈几何而不是线性增长（平均每年 20%），非淋菌性感染上升 12%，生殖器疣上升 4%。但新的淋病感染在 1994 年后趋于稳定，1（平均每年增长 3%）。

虽然男性和女性的发病率总体趋势是相似的，但女性的年平均增长率高于男性（23%和18%）。1998 的妇女在性病感染中的比例也比 1989 高，1989 年女性占新性病病例的 33%，但在 1998 年这一比率上升到近 43%。1998 年的男女性病患者的年龄比 1995 年有所提高（平均年龄分别为 31.9 岁和 30.7 岁），而绝大多数患者（93%）的年龄在 20 到 49 之间。

婚外性感染的比例在 1995 和 1998 之间显著增加。

1995 年 55%的中国男性和女性被诊断为性病（无论是因未婚性行为或被配偶之外的人传染），这一比例在 1998 年上升到 72%。非线性回归分析表明，1998 年确诊为婚外感染的患者是 1995 的两倍（比值比为 2.2）。

（来源：
<https://www.guttmacher.org/about/journals/ipsrh/2000/09/std-rates-soar-china-three-four-new-cases-are-among-unmarried>)

b, 你将达到一个什么样的高度，以及更高教育的重要性

小学、中学、高中、大学，我们都知道它的步骤和过程。

在中国我们需要通过竞争才能在任何一所学校或大学里获得一个席位。高考中获得高分对你的未来非常重要，一流的分数保证了一流的大学和你美好的未来，至少那是我们的想法和希望。

但毕业生间的竞争已经变得十分巨大，每年有数以百万计的毕业生。学士学位已经等同于过去的高中学位，硕士学位才是个开始，现在获得博士学位已经成为太多学生的目标。

高等教育还不是获得工作的保证，学生应该有比学习更多的履历。具有社交能力，志愿工作经历，展示出参与或领导技能等方面已经变得十分重要。

海外留学经验为你在跨国公司增加了你的市场价值，但传统中国公司则并不太愿意给你一个机会，所谓的“传统”公司希望远离“奇怪的影响”因而不愿意寻找有国际经验的求职者，除非他们有出口部门或业务。

即使你接受过高等教育，你也必须走和其他人一样的步骤。最终起决定性作用的不是学习而是经验，你的血汗和泪水只有当你被证明之后才能得到回报。通往事业顶端的路是孤独的，而如果你缺乏与别人交往的社交技能，你将无法轻易实现何目标。**中国仍然还是一个“很广西”的国家，传统的旧东西优先，新兴事物居后。**

你能达到什么高度决定了你敢走到什么深度。然而到达一个高度也为你“建立恋爱关系”的个人能力带来负担。

学校中最好的女人通常也是最后一个结婚的，较低层次的反而有优势，因为他们能够保持“低”姿态和随时作好结婚的准备。这是一个“对伴侣作出承诺还是对你自己做出的承诺”之间的选择，一个十分沉重的选择。

70

c, 单身在学校期间的优势

事实上，几乎对所有的学生来说，在学校期间保持单身都是必须的。

优势十分明显，你可以专注于你的学习，获得最好的成绩（如果你足够聪明的话）。单身还有别的好处：你的独立能力和个人力量将得到发展，你将有能力处理个人问题。

在中国你不像西方国家一样分享你所有的隐私，中国人的隐私存在脑袋中，西方人则在身体各部位。西方人想要而且需要保护身体隐私，而中国人则可以在过度拥挤的房间里聚集，同时仍考虑个人隐私，这是东西方国家在隐私问题上的强烈对比。

在中国，学习期间你的个性是十分重要的。一切都基于个人收获和结果。

西式教育则多基于以群体为导向的工作方法。

芬兰学校是建立在团体经验、共同工作、和其他人合作解决问题基础之上。

在这里我们再次看到两个完全相悖的系统：西方教育是以团体为导向，而社会生活却是强烈的个体导向；在中国学生被迫形成自己的个性，而社会需要群体导向的特性。教育将你引到一个方向，而现实却需要你走向另一个方向，这是一个多么奇怪的思维方式。

缺乏群体导向、只专注于学习的人，不太可能社交互动，或愿意为了爱情或异性友情而和别人密切联系。

背后的科学

男人与女人之间的友情关系。

异性间的关系被视为最复杂的一种。我们需要问的主要问题是：在没有爱或性的前提下，男人和女人能保持朋友关系吗？

据统计男女间的友情约 95%最终结束于爱情或性，只有 5%保持着真正的友情。

这个比例低于同性友谊。大多数情况下男人是友谊中较弱的因素。女人有更高的情感控制力，女人能够关闭来自三个系统的性感觉，男人永远没有办法同时完全关闭所有的系统，因为他们需要它们来生存。

Collins 和 Freeney 所指的三个系统是：

Collins 和 Feeney 仔细研究了依恋与亲密的关系，他们把亲密定义为一组特殊的相互作用，在这个过程中，一个人会透露一些关于他或她自己的重要信息，而其伴侣则以可靠、理解和关心的方式做出回应。这些互动通常涉及言语自我表露。但亲密的互动也可能涉及非言语形式的自我表达，如接触，拥抱，接吻和性行为。从这个角度来看，亲密要求由以下三个系统主导：

- 愿意表达自己的真实思想、感觉、愿望和恐惧。

- 愿意信赖伴侣的关怀和情感支持。
- 愿意进行身体亲密接触。

Collins 和 Feeney 回顾了一些研究，研究显示每种依恋模式都和自我表露意愿，信赖伴侣意愿，以及身体亲密接触意愿有关。安全依恋模式比其它依恋模式表现出更多的自我表露、信赖伴侣及身体亲密接触意愿。然而，一个关系中的亲密程度因个人和环境不同而发生变化，因此每种依恋模式都能使人适应他们生活中特定的亲密环境。

在大多数的文化中，当一个男人和一个女人在一起时，女人完好地控制自己，而男人却容易失去控制，这时女人会因此而受到指责。

问：为什么我们这个社会有那么多的男人强奸女人的现象，而女人强奸男人的事情鲜有发生？

d, 寻找志趣相投的人

志趣相投的人并不是你拥有或想要的人，这些人和你在生活上有相同的目标。这个目标可以是一个商业目标，教育，爱好或特殊利益。

在我的演讲中我以性虐待者为例。当你参加某个活动时，你突然遇见一个你在那个特殊俱乐部（性虐待俱乐部）认识的人，这时你不可能表现出你认识那个人。一个日常聚会和你的个人冒险是完全分离的。志趣相投的人在你的生活中出现并离去，和你没有密切的联系，他们只是你生命中短暂的过客，正如你在他们生命中一样。那是你的一个插曲，却无任何依恋，但你肯定还有其它选择。

志趣相投者间的友谊关系

同性之间的良好友谊关系仅次于爱情关系——每个人生命中最重要关系。

我们都需要朋友，我们所拥有的好朋友和普通朋友都建立在一个临时的基础之上。友谊是我们生命中一个最重要的社交关系之一，我们和朋友分享我们的希望、欲望、愿望、计划以及其它更多的事情。我们分享白天和黑夜的能量并一起规划未来。

朋友应该是永远不会离开你的，特别在我们年轻的时候，总是相信朋友是永远的。朋友往往比情人更加亲近，因为朋友间能够最真诚地分享他们的秘密。

但你是否真的理解为什么我们需要一个朋友？

友谊可以追溯到狩猎时期。

一个猎人很少能够独立行动，他必须要有同伴一起。所有同伴都有一个共同的目标，就是找到好猎物并得到它以作为食物。狩猎时他们需要相互掩护，这需要完全的信任，因为不仅有危险的动物，还有比动物可怕许多倍的竞争。

从那时候开始男人就没有变过，与陌生人分享从来不是他们最大的心愿。从这个事件（和战争的情况）中我们得到一句谚语：你掩护我，我掩护你。

你和朋友在一起的时间远远多于和你的情人，这对许多人没有太大的改变。一些人认为同性间的友情比情人或妻子更好。

但男人是有竞争力的，友谊基于男人的竞争因素。朋友是一个填补自己个性空白的人，他支持你，能够理解你和你的需要。男人在日常生活中不断的竞争，因而朋友是生存的需要。

女人则不同。她们因社交原因需要相互粘在一起。女人需要照顾孩子，家庭，以及衣食住行。

即便在过去的日子里，在男人出去打猎时，女人也有许多社交任务要去完成，在开始的时候女人就已经学习了“多重任务”。为了安全，女人必须群居，共用设施，并在危险来临时相互警告。一个女人总会尽全力拯救另一个女人的孩子，因为她是团体的一员。女人间的竞争埋藏在心里，只有当她们的家庭受到威胁时她们才进入备战状态。

女人已经形成了一种完全不同的身体接触和亲近的方法，男人只会为竞争而相互有身体接触，他们宁愿相互打斗而不愿表达情感。

在亚洲，你看到男人可以以一种普通的可被接受的方式向朋友表达情感；在西方，因为同性恋是被认可的，因而男人不敢随便向同性表达情感，因为害怕被视为同性恋。

另一方面女性则更具身体性，她们喜欢同对方有肢体接触，并通过肢体接触表现出情感上的连结。我们接受女性的这一点，因为她们长期照顾孩子，而男人总是在孩子成长过程中站在背后。

成长和照顾孩子对情感/身体连结的发展至关重要，男性与生理/情感发展则是脱节的。这种连结的缺失使得男人得以在战争或狩猎中杀死他人。如果他们与其他自然生物有密切的连结，那么我们的历史将是完全不同的。

女性愿意同别人有肢体接触还有别的原因。在情感的道路女性希望自己是美丽而有吸引力的，这不仅是为了他人，更是为了自己。

美是个人的事，由自己所处的环境以及周围朋友经常所在环境塑造而成。穿衣、化妆和玩耍都是为了增加女性之间的社交/情感联系而做的日常努力。

男人则试图通过在酒吧和其它聚会场所来增加这种联系，然而效果显然不如女性，

大学生生活终于结束，我们也迎来毕业那天。所有的学生聚集在一起，举办聚会。之后他们将分道扬镳，走各自的道路。再后来一些群体互相寻找、联系，并开始攀比各自的生活。在这些所谓的聚会上，基本上都会有个别社会成功者的炫耀。这对本来应该能达到，却最终没有达到目标的人是不公平的，因此对他们来说，这些聚会往往是痛苦的经历。

我建议以公民就职典礼而不是学生毕业典礼来结束大学生活。学校生活终于结束，真正的生活刚刚开始。但是这些新的毕业生准备好了吗？根本没有！面对这个残酷的社会所有的要求和压力，大多数都没有做好准备。

自然的力量落在了所有完成学业并希望开展自己事业的女孩身上。但是突然间，出乎意料的，她们需要结婚生子了，那么她们之前那么辛苦地学习和工作是为了什么？这对所有在巅峰期的女孩都是不公平的。

也许大学本身就不是一个合适的机构，但我们应该看看更多基础联盟或其它社群的学生。毕业后，男孩女孩们应该为进入社会而接受一个月的培训。男性应该了解家庭和妻子的价值，他们应该准备好承担他们的社会责任和期待，女孩除要做好相同的准备外，还需要了解如何处理家庭压力和可能的羞辱。

另一个重要事情是，缺少教导“男孩女孩如何在一起”的组织。大多数地方都没有让他们能够接触彼此的俱乐部。他们从未了解求偶的艺术，不知道要以“情人”的身份靠近彼此。在进入真实生活之前，他们至少应该知道男人和女人间最基本的礼仪。

另一个结论是，父母必须为一个事实做好准备：那就是他们的孩子在成家之前，至少需要几年的社会经验。因为要让女性在压力中结婚并开始一个新生活的话，那是不健康也没有用的。父母应该理解他们的孩子只有在满足他们的基本需求后，才有可能去了解他们的伴侣。

7, 工作和职业

工作和有一个职位是截然不同的概念，至少在西方世界是这样的。

在荷兰我们有一个关于人力资源的笑话：“你是来要一个职位的还是来工作的？”这个笑话背后的原因是一个良好的社会制度允许人们（现在已经改变了）有一个职位，坐在那里什么都不做然后每月领薪水。

而工作的人必须有积极的态度并行动起来

在中国，大多数人宁愿在政府部分获得一个职位，因为它能提供稳定的薪水而又不需要辛苦工作。

这和过去的荷兰是一样的。但糟糕的经济改变了一切，人们开始下岗，表现不好的话那么下一个被解雇的人很可能就是你。慢慢地我们意识到，拥有一个职位就是获得了一个工作和表现的机会。

很快中国也会和荷兰一样，工作不再是生活的保障，如果你表现不够好，那么你就会被炒掉。

如果同工作及职业有关，那么政府部分和私人公司就会走得更近。这是规划或正在进行一个职业生涯时要考虑的问题。这种情况在过去 10 年里发生了变化，但由于时间流逝的速度，同样的变化也会发生在几个月甚至几周里

单身和健康

你首先想的是单身一直在对我的健康有着什么影响？

答案是十分出乎意料的。单身就是你的健康，是你唯一拥有的真正有价值的东西。作为单身，你 100%对你的幸福负责，你拥有你自己的生活，你应该十分爱惜你的身体。

深夜喝酒、熬夜、毒品、酒精像河流一样流过你的静脉，以及通宵性交，那就像是生活的终极目标，但确实是这样吗？如果你偶尔为之那么它不会对你的健康造成长期影响，然而让它成为你生活的常态，那么你迟早会受到健康问题的打击，只有非常强壮的人才生存下来，那取决于你的基因。

健康很重要，它是你保持单身和自由的保障。你因而可以工作、玩耍、运动，出门享受。健康对打扫房间，做你的日常事物也很重要，而最重要的是能够拥有一个令你满意的生活。

那么什么是健康？

当你有积极的、身心健康的感觉，不生病，而且能够做你能力范围内的一切事情时，你就是健康的。当你读到这里时，你可能想到的是有完全行为能力的正常人，而不包括残疾人。错！残疾人也可以是一个完全健康的个体，因为他们拥有我们上边所说的所有条件，但只是能力受限。那就是为什么我们强调“你能力范围之内的一切事情”。

一个单身者应该认为健康是生活中至关重要的一部分。未来我们只能依靠和我们不相关的或没有特殊关系的人的服务。这似乎是“关系似乎已经提前超过我们的状态”的一件事，和某人有关系几乎是你能得到周围人关照的一个保证。这就是为什么我用单身公寓来拉动人们的生活互动及促进关系，以此来改善这个问题的原因之一。

如何保持健康？首先你应该考虑你的心理健康状况，“感觉良好”是保持身体良好状态的首要因素。大多数单身者因他们的地位而焦虑，因而竭尽全力去满足社会的要求，而不是去改善心理健康状况。

作为单身，同时又有恋爱的愿望，这使得照顾你的身体健康变得更加重要。当你在节食或其他极端的治疗中精疲力尽时，你还能做什么呢？因而首先，你必须爱你自己，改善健康，爱自己是稳定健康的第一步。

运动能增强体质。我们大多数人坐得太多动得太少。不需要马上去健身房，增加些活动是一个好的开始。触摸你的身体，感知不同部位，感觉身体使之与心灵连接，感觉每个不同部位有什么功能。当你的身体器官不能正常工作时，你需要这一步骤去检查并了解你的身体状况，是处于健康还是受损的状态。

如何获得健康，每个人都有不同的方案，如果你需要更多有关此话题的信息，请随时和我联系。

a, 你和职业，它们匹配吗？

工作是单身的一个高能驱动器，带着满满的能量他们开始每天的工作。被自带的能量驱动，他们表现得比大多数人都要好。

但他们不得不同已婚雇员竞争，那些人有关系，并看上去升职对他们有更低的门槛。

你有你自己的原则，而已婚人士似乎对自己承诺的誓言并不在意，许多人在对工作和配偶上有欺骗行为。

为了证明你在能力和工作质量上占上风，你必须得强迫自己工作得更辛苦一点。每天你都需要重新思考你是否在正确的时间处于正确的位置。

单身常常会更换工作以最终找到他们自己的位置，大多中止于高层经理、销售主管、公司主管或更高职位。

奉献是单身的优点之一，但以工作为主导的生活方式是危险的。

许多单身都将自己消耗在工作上，丝毫不关心个人生活和隐私。他们完全“处在工作中”。在他们的职位突然被撤销，公司破产或被出售，他们生病或其它事件迫使他们结束全职工作时，这种生活方式的危险性就会明朗起来。突然间面对所谓的“黑洞”，终日忙碌的你突然变得无所事事，工作的确曾经充满了你每天甚至每小时的生活。

“黑洞”指顶尖的运动员，当他们的职业生涯结束时，他们没有别的爱好或其他职业，精神开始崩溃，有时会导致抑郁症或更糟。

在你的职业生涯中，你必须注意个人生活，要有一些爱好和放松的时刻。举个例子，你可以在桑拿或保健中心花一天的时间进行按摩和个人护理，或出去度假、读本书、看场周末电影等。只要在工作之外找些事情去做，就能刷新你的大脑并使你的思维变得更加清晰，你可以获得更多的能量，你会感觉生活中还有比工作更重要的东西。当你在个人和工作时间之间找到平衡时，你才能和工作相匹配。

b, 你是否工作郁闷事业低迷还单身

一切都可以改变！

你无法找到一个合适的工作，而且在短期或长期内你还看不到你的职业前途。眼看就要得抑郁症了，你感觉糟糕透顶了。这是数以百万计的人包括单身者都要面对的事实。突然间你想考虑和周围哪个人共同生活，甚至为了一个更好的职位而和老板发生性关系，这是另外一个令人反感但却是很现实的事情，别的不愿意进行性交易的女孩就失去了升职机会。

要记住，那些要求用性关系交换工作的老板们永远不值得你为之努力，当然也不值得付出你的肉体。这些老板在和你结束性关系后，会将你像垃圾一样丢弃。在得到你后，他们显露出可怕而恶心的品性，根本不再尊重你。

更换工作吧，别为此担心。遵循你的内心而不是钱包，但要始终牢记你钱包的底线，认真控制你的花销和收入。当你的经济依靠贷款和某些部门时，你的生活就陷得更深。如果你是单身，那么你会比夫妻更容易而且更快地脱离这个困境。当他们有孩子后，情况会更加困难。你是幸运的，只要你需要，无论何时何地你都可以决定搬离或住下。使用你离开的权力，永远不要在一个糟糕的工作岗位上呆得过长，在几周或几个月之内离开，不要想着呆上几年。如果超过一年，那么你将习惯那份糟糕的工作并适应那种形势，那一刻你的生活就结束了，就得得过且过忘掉未来吧。

c, 寻找合适的工作

什么是合适的工作？这是在研讨会和培训中常常被问到的问题。你曾经有意识地寻找过合适的工作吗？大多数人对此都只有一个模糊的概念。但有一个选择合适工作的方法，为此你得先回答下列几个问题：

- 你有什么爱好？把它们列出来。
- 你的教育程度是什么，是否和你的爱好想匹配？
- 你和别人分享并谈论过你的爱好吗？
- 有多少就业机会，薪水如何？
- 你每天愿意工作几个小时？
- 你想要体力还是脑力工作？
- 你喜欢办公室，还是更喜欢车间？
- 你能够和什么样的老板打交道（注意，不是你“愿意”而是“能够”，这是中国）？
- 你对工作有什么目标吗？
- 你想建立一个职业生涯吗？

- 你的目标位置是什么？
- 你希望有规律的工作（朝 9 晚 5）还是有自由的工作时间？
- 你喜欢和团队合作还是单打独斗？
- 你可以处理工作压力吗？还是宁愿没有压力？

作为单身你能够为自己作出一个决定，而已婚人士则需要先回家商量。

适合的工作给你一个良好的感觉，一份收入，以及即使在你辛苦地长时间工作时也不会觉得疲惫。

d, 单身如何促进事业，如何选择

身处一段关系中的你应该包容，和向生活中的要求和愿望让步。“关系”是和别人分享并相互照顾，那是正常而积极的，但也是要花费时间和精力。当你的伴侣或孩子生病时，家里发生什么事时，或别的重要事情发生时，你就无法完全集中精力。当然作为单身你也要处理相同的问题，但比他们的要更简单。当然我知道大多数读者都愿意将他们的时间和精力都投入这些问题中——如果他们正处在一个美好和谐的关系中的话。

但目前我们必须面对事情积极的一面，记住你并不总是单身，所以当你是单身时，就要充分利用它。

作为单身，你可以关注对你来说是重要的事情。但在这之前，为你自己做一个个人 SWOT 分析是明智的。SWOT（Strength Weakness Opportunities and Threats）代表优势、劣势、机遇和威胁。为了未来和生活，你应该每五年就要做一次。一份好的 SWOT 分析表明在某时某刻你对自己的想法。

- 确定你的优势，看看你擅长什么，你的成就和成果。要诚实，不要夸大。这是一份秘密的个人报告，不会被其他任何人看到。
- 勇于面对你的缺点并把它们写下来，包括你的恐惧，负面感觉，及所有其它对你造成烦扰的事情。

- 在现实中你的机遇是什么，手头是否有任何邀请？在可见的未来是否有机会？你看到什么升职的迹象吗？你如何认识机会？在这部分你只需写出你想要的东西，而不是你已经实现的事实。
- 我们在生活中要面对无数威胁，但大多数都不是真实的。站稳脚跟，写下真实的威胁，比如可能的房屋拆迁，失业，公司破产等。要保持清醒，不要让自己被“可能”的威胁击垮。

SWOT 的结果，可帮助你分析你的现状，告诉你你的机会在哪里。如果你是单身，那么你可以直接有效地利用这个结果。处在关系中的人们则会受到许多因素的干扰，使得 SWOT 分析结果几乎不可能用于事业。

另一方面你可以做出逻辑和理性的推论，有了这个推论，你可以开始写你个人的目标计划。你的目标是什么，至今你到达了哪里，把它写下来，让事情更容易理解些。你就是你自己的项目，你创造了“自己的公司”，你一个人就是军队，时刻准备好任何挑战，并肯定成为赢家。

81

e, 单身的机遇

相对于处于一段关系中的人士，许多工作更适合单身者。我这就给你们一些例子。

艺术家是非常以自我为中心型的人物，大多数的艺术家都很难长期保持一段关系。原因是他们有一个随心情、灵感、境遇而不断变化的性格。大多数的艺术家都是情人，不仅因为他们所做的工作，还因为他们是容易与人交往的充满激情的人，这往往导致性交往。

商务旅行者经常不在家，不停地出差不利于个人关系的发展。性兴奋是大多数男人愿意“冒险”的原因，如果你是已婚或处于一段密切关系中，那么这就会给你带来很大的麻烦。在我研究的开始，我曾认为女性没有这方面的想法，但显然那是错误的。当前女性几乎和男性一样喜欢在商务旅行中卷入性冒险。

在体育界要拥有一段关系是复杂的。当然那也是有可能的，许多人已经证明了这一点，但这对公众人物来说却是很困难的。当你有了粉丝和追随者之后，随着对你感兴趣的人越来越多，你面对的诱惑就越来越大。对众多粉丝来说，和你做爱是一种十分特殊的冒险。

对处于稳定而良好关系中的人来说，如果在餐厅、酒吧、宾馆及其它类似地方工作，为客人提供昼夜服务，那可不是什么好的选择。不断变化的工作，不固定的时间，不稳定的收入和不断变化的生活方式都会产生非常糟糕的影响。我们可以举个例子说明为什么单身在这种情况下会更好一些。

单身的最大机会是不需要浪费时间去为道德和可能的行为问题而烦恼。但随之而来的一个很大的问题是，这些真的是我在寻找的机遇吗？答案是一个直接了当的“不”。如果你够聪明，你将不会视这些所谓的“机遇”为你生活中最重要的部分。

真正的机遇在生活的细节中。作为单身你有行动的自由，快速做决定的自由，以及在需要时立即行动的权力。所有这些只对你（而不是别人）产生直接影响。单身给了你一个很好的机会去快速地推进你的职业生涯。

单身的另一个重要部分是，你会遇见其他人，对他们进行比较，并为是否要继续和他们走下去而做出决定。你的个人选择就是你的决定，而不必去考虑你的伴侣是不是也喜欢那个人。

单身时，你可以十分自然地做一些已婚或恋爱中人士做起来会很尴尬的研究。比如当我写那本《关系》时，我不得不潜入约会网站的世界。我尽我所能去隐藏我的身份，但最终还是失败了，因为我无法撒谎。最后开放我的个人连接导致了十分尴尬的情况，有时甚至感觉痛心。这一切对我和其他人造成了伤害，我决定退出该网站并终止那种工作方式。用我真实的姓名去尝试继续研究。开始确实认识一些有趣的人，但最终所有的友谊都因无法自由地使用我们想要的方式而遗憾地终止了。由此我得出一个结论，当你处于一段关系中时，有一些研究是不可能进行的。

作为一个健康和健身教练，我在全世界各地工作，并经常旅行。

去年我收到一个 SPA 公司的要求前去检查其设备并培训员工。因他们的工作原因以及健康专业人士的名誉，大多数员工都还是单身。大多数专业人士都有一个“身体和心灵都易于与之相处”的名声，事实证明这不是正确的。但大多数女孩还是遭受耻辱，我必须激励她们在消极的事件中做出一个积极的态度。

目前她们是健康顾问并更多地关注女性。

这是又一个社会对个人施加压力的方式，我们应该如何反应才能走出那个压力。

另一个在医疗保健领域饱受媒体压力的有趣的职业是医生和护士。

在许多电视连续剧中，这些专业人士有多种工作关系和复杂的个人关系，但现实中他们的生活远没有那么复杂。他们承受着巨大的工作压力，他们的关系也持续处于压力之下。在医疗保健领域工作并不容易，大部分工作时间不规律，有时你工作了 24 小时而终于回到家时，家人却并不高兴。

在服务领域单身是个巨大的优势，相同的，在警察、消防领域也是如此。因此在选择一份工作和一个对象时要三思而定。

8, 房子

在研究世界各地住房市场时，我没有发现太多对单身有积极意义的地方。

如果你是一个学生，那么你比较容易找到（也容易接受）一处适合的单身住所。我发现几乎每个学生公寓都只提供单身宿舍，而其它设施如厨房、浴室则都是共用的。

但单身宿舍不会持续很长时间，一旦你离开学校那么你就失去了你的房间。突然间你必须找一个你自己的住处，生活成本急剧上升。

“学生应该单身”这个观点是有趣的。

在学校/大学你可能会谈恋爱，但你应该专注于只有单身才有可能做的“工作”。这份社会声明显示了它们的真实意图：你应该单身以建立你的未来。

但当你结束学生生活时，你突然被要求恋爱结婚。这是非常奇怪的一件事情，因为就在那个时刻，你真正的生活才算开始。

社会的要求和男女自然的生物学特征有着强烈的矛盾。

11—13岁间的（女孩）和15—17岁间的（男孩），他们的荷尔蒙水平处于上升水平，性需求正在发展，正常情况下他们的欲望需要有释放的空间，他们体内如此强烈的荷尔蒙是难以控制或服从社会“规则”的。但中国许多学生依然按要求行事，他们显示出不可思议的自我控制能力，但这健康吗？

在中国，你不允许在学校期间谈恋爱，任何方式的都不被鼓励。你甚至会受到断绝经济来源、纪律处罚等威胁。家长更喜欢你专注于学习，尽管事实上你可能会有吸烟、喝酒或有其他不良行为，但如果没被公开，那么他们就默许。人们相信越来越多的学生为了逃避他们强烈的荷尔蒙欲望而对那些不良行为上瘾。

世界各地的单身者要找到并拥有一个住房并不容易，在大城市的可能性更低。单身者在社会住房供应队列中是排在靠后位置的，为了得到一个住处你必须拼命地做很多工作。

另一个利益点在农村，一个单身者想要拥有一个个人住房那通常是不能被接受的。男人有时还可以，但女人轻易不被允许。一个单身女人常常被认为应该呆在父母家里，这就是为什么正如我们之前所建议的，考虑可替代性住房。

在全世界每个国家和地区，住房都是一个社会问题，对你来说知道这一点这很重要。

a, 和他人合住

正如前边提过，单身不容易，有一套属于自己的住房也不容易。

和历史相比，有个最新的变化，西方国家60年代开始就已经开始接受这种变化。这一变化确实开始适合战争寡妇和因其它原因不得不成为单身的人。

那就是适合单身的小户型建筑的出现，一个新兴的市场开始成长。

在荷兰我们有只适合单身的“帽子”户型。一些国际家具销售公司已经制造出了一系列方便单身人士的家具和齿轮房屋（如宜家家居）。

作为单身如果你想和他人同住的话，你得面对以下问题：

- 只有当外界清楚地知道你和你的室友是如何分享房屋空间的，这种合住才可能成立。但八卦常常扭曲事实，这点是你应该知道的。
- 当男人和女人共用一套公寓时，在一个不能广泛接受这种行为的国家，前边所提的“让外界清楚地知道”成为一个额外必须的条件。
- 当其中一人想离开该公寓时。
- 屋内空间和一般物品的使用费用，应该由谁、何时支付。
- 浴室和厨房等一般空间的清洁。
- 室内的噪音，音乐和其它噪音会迅速成为矛盾焦点。

85

解决方案是与超过 2 人同租一套房子。

当合租者都是同性时，清楚地划分个人空间，事先必须定好规矩，并规定破坏规矩时会受到的经济惩罚。这无疑会造成一些紧张，但对谁都有好处。如果合租者都有长期固定职业并有不同的工作、行程时，这就是最好的解决方案。

但我有一个更好的方案。

在荷兰我们有一些建筑，其户型只适合单身或单身父母。这些建筑的头几层专为适应单身父母和孩子而设计，这些公寓都有一个额外的房间给他们的孩子。第 4 层以上就都只适合没有孩子的单身人士。在荷兰我们没有豪华和标准之分，所有的公寓都同等设计。在中国我可以想像即便单身公寓也有大小和档次之分。

入口处有十分严格的安保规定和出入控制。这对入侵保护是十分重要的，因为单身者很少在家，这时他们的贵重物品将得不到保障。在我的调研中，当涉及到单身人士住房（特别是关系到妇女和孩子）时，安全和保护成为人们最关心的问题。

建造这种住房对业主来说是非常有利可图的，因为大多数的公寓几乎所有的时间都是被租出去了。成千上万的单身都希望从家庭压力和日常精神折磨中逃脱。

b, 和父母或家庭同住

中国单身人士认为和父母同住的经历几乎如同“地狱”。大多数单身者每天都得面对他们因单身而被视为“失败者”的事实，这些遭遇从温和的提醒到极端的侮辱无所不有。大部分来自父母，有时祖父母也会加入。

住在这种环境中的单身者通常都有着可怕的精神状态。

那些侮辱对单身者的精神状态已经造成一个持续而严重的影响。多数情况下女孩和妇女是这种虐待的真正受害者。在研究期间我发现了不同的例子，女孩和妇女几近崩溃，并不惜一切代价试图逃离。这一群体不在少数，他们处于一个非常可怕的心理状态并需要尽快地得到帮助。

父母、祖父母他们来自不同时代。他们对婚姻和关系有着和年轻一代完全不同的概念。对老一代人来说，爱情是可以培养的，他们认为可以结婚后再培养爱情，没有必要从爱情开始。他们通常即不能理解现代爱情和婚姻市场情况，也不明白我们发展内心独立的方式。对他们来说单身的概念等同于一个外星人或精神病患者。

许多人认为的“传统”事实上只是历史的遗物，并不属于我们现在这个年代。问题是他们并不了解新的沟通方式，教育及工作。大多数父母依然活在一个远离现实的世界中。他们视婚姻为必须，并认为“性格匹配”是一种可以修理的东西。

和父母同住几乎如地狱一般，那是因为沟通是唯一的方式，却没人愿意听你的解释。你的观点在他们的辱骂和指责中毫无意义，你只能离开他们。但他们在你的内心建立起来的愧疚感会一直折磨着你，这正是始终在拖着你的事情。

中国社会将孔夫子哲学带入了一个不再属于孔子的社会。

服从父母支配的概念在以前是需要的，但现在一切都变了。你没有兄弟姐妹分享你的家庭生活，如果有的话他们会被推着走多远？

他们会永远支持你吗？

你对家庭的孝顺义务就是传宗接代。但当这个孩子生出来后，TA 真正能获得什么？TA 将接收教育、责任、生活的恐惧、一份工作和账单、税款等。

对你父母来说你对生活质量的期望并不重要，而那恰恰正是你所忧虑的。

我亲爱的读者，你们正处于一个关键时刻，因为分歧已经无法用沟通来弥补，那个阶段早已过去，老一代人没了逼迫你的理由，就直接对你提出要求。

问题是，你要屈服还是抵制他们的要求？你正在寻找爱情，感情，也许是伴侣，最终是孩子。但你想要按你自己的方式来获取这些，这些方式适合当今社会，应当给予尊重。

你了解社会正在发生着什么，所以承受欺凌和离开成为解决方案的一部分。

在合适的时机拜访他们，以书面形式解释你对生活的要求和条件，然后，离开。

c, 独居

独居生活似乎不容易，但很快你会发现它其实并不像你想像的那么难。

87

独自生活需要一条重要的规则：条理性。如果你能将家里需要的一切如烹饪、清洁、装饰等等都安排得井井有条，那么你会过得很好且很愉快。而如果你没有办法安排好这些，那么你的房子很快会变得一团糟，成为一个藏污纳垢传播疾病的温床。

独居是最好的，但你需要有个人的规则。那么一个单身管家有些什么重要的规则？

- 保持房屋干净整洁。将回到一个干净的家作为一个对自己积极的鼓励。你喜欢呆在家里并欣赏属于自己的空间。重要的是要把房间装饰好，要有美好的音乐，和一个同外界联系的设备（电话或其它），最重要的是要有一间很舒适的浴室。
- 如果有厨房，那么你有时也需要做做饭，冰箱里随时准备有食物，不要太多也不要太少。
- 花些时间享受你的独处，坐在沙发上看电视，读书，或做些其它事情，只要享受独处的时光。

- 不要接受太多的拜访者，家庭是你的避风港，只有特殊的人才能拜访。永远不要把家当成甜蜜的酒店广邀朋友，如果你那么做了，那么第一条规则将永远不会被满足。一个肮脏的家不会令人感觉愉快，它滋生负面情绪，让你觉得不舒服并使你远离你所需要的那个幸福的庇护所。和你朋友或其他人的聚会可以安排在外头，那样你可以制造任何垃圾而不需要去收拾。

单身房子显示了你的真实身份，室内和装饰应该反应你的内心世界。

重要的是花一些时间，永远不要害怕改变，因为你的个性适应变化，甚至时间也会改变你的个性。

d, 购置房产

当你有机会及能力时，你应该考虑购买房产。购置房产是一个很大的步骤，会将你钉牢在一个地方很长时间。就我个人而言，我从来不买公寓，因为我认为落在实处的东西比空中画饼更有价值。在大多数时候，公寓不是一个好的投资。

但是如果你真想买那么你应该有充分的购买理由。

买房子是只为你自己，还是包括你未来的伴侣？如果你有认真的计划，想通过伴侣或孩子来扩展你的个人状况，那么认真考虑这个问题并同专家讨论是很重要的。

购买房产需要有长远的眼光。你必须融资，通常还要还房贷。就在你签订购买合同的那刻起，你就已经被绑定在一个地方至少 10 年可能更久的时间。根据你贷款的金额和地区，你至少得工作 10—30 年才能偿还。你愿意这么做吗？单身买房应该以投资为目的，而不是永远被绑在那里。如果购买房产，你就应该考虑经济风险和价值，以及未来的升值空间。

要始终记住，投资是赌博的一种，你永远不能确定是赢还是输。

购买房产的背后，你需要去考虑许多法律方面的问题。首先依据法律，房产所有人就是房产证上登记的名字。当你开始恋爱关系时这是很重要的，如果你伴侣的名字也在房产证上，那么他/她对房屋及内部设施也拥有一半的所有权。

另外一个有趣的事实是，按“传统”男性必须买房且房子必须在他名下，女方的名字则不会出现在房产证中，这将女方置于一个很不利的也很多余的位置。如果你遇到的一个只想将他自己的名字写在房产证上的男人——即便是你买的房——那么把他打发走，因为总有一天他会把你踢出去。这种不可靠的行为是一个他不愿意与你分享财产的明显迹象。

另一件要记住的事情是，如果你想要在另一个城市买房的话，你要确认是否可以获得该城市的户口，以及拥有相关的一切权利。如果不能获得这个户口，那么就不要再买。

9， 利用时间

时间是人类制造的还是我们生活运行必须的工具？在你逐渐衰老的过程中观察时间时，你会有一个奇怪的经历。年轻时总觉得时间用不完，我们甚至因时间过得太慢没什么事做而感觉无聊。浪费时间是在我们儿童时期都会做的事情，并且压根没有在意过它，时间就是享受和学习生活。但进入学校后的第一步就是要进行时间管理。

慢慢地你的时间被别人夺走，他们开始安排你的时间。通过设置职责、布置作业及其它方式使你突然间不得不争分夺秒，因为时间太少而要做的事还很多。你不再掌控你自己的生活和时间，闹钟被外力控制，你像被绳子牵着的木偶。在学校期间你被教导必须服从他人的管理，以及他们对你时间的绝对控制。

在大学，这个过程在继续着，但在最后的阶段，你突然意识到外边有一个用工作和前景欢迎着你的世界。从一个单身主导的生活方式中，你应该考虑一个以人际关系为主导的社会所有的问题。你的单身状态成所有那些人的话题，在不远的未来最重要的部分是随着你年龄的增长，你必须赶快完成你尚未考虑的职责。

当你 24 岁左右大学毕业时，对男人来说那正是他们开始职业生涯的时候，一个充满机会的世界就在他们面前。太阳似乎带着他们的名字在天空升起，那是一个多么光明的前景。但当这些男孩意识到他们同成千上万的同样渴望爬到顶端的竞争者一样，必须从金字塔的最底端开始时，那种打击是巨大的，时间就是本质。

对刚毕业的女生的打击则是灾难性的，在那些人的眼里她们年龄几乎已经太大了，她们应该早就结婚生子了。旧时女人的平均寿命是 60 岁，过去因为卫生、劳动强度及生活重任，妇女几乎没有活过 60 多。女性必须在任何方面服侍男人，在她们的性黄金年代逝去的同时也失去了她们的价值。毕竟男人控制着一切。

但时代变了，我们不再 60 岁就会逝去。大多数人能活到 80 岁甚至更老。女性通常比男性的寿命更长，自然界的弱者不是女性而是男性。男人的确会先于女人过逝。但寿命变长的同时也改变了女人的生理。当代许多女性在 38, 9 岁时生孩子，在西方国家 40 多岁首次成为母亲的女性普遍反应良好。男性的生殖年纪已延迟至 40—50 多岁。许多女人到 60—70 多岁才进入更年期，在我的研究中我遇到 50 多岁依然性欲旺盛的女人。时代为积极的女人而改变。

现在，父母逐渐变老，他们的孩子首次可以遵循不同的人生道路。

现代的父母更加深思熟虑，他们投资个人事业，有丰富的人生经历而变得更加成熟。

在中国 24 岁以上的还完全不成熟的女孩就被迫走入婚姻，而在世界其它地方我们看到的则是取得良好结果的更加成熟的夫妻。

90

随着生命的延长，人口更加老龄化，是时候调整旧的文化习惯和传统了。父母应该意识到要让他们的孩子首先有生活经验和职业生涯，然后才扮演父母的角色。

问题是如何使他们相信时间价值的变化？时间不再控制我们的生命，感谢不同的原因使我们能够采取一些措施来控制我们自己，使寿命得以延长。

a, 如何安排你的空余时间

空闲时间很重要，你可以放松，可以谈恋爱。你的空闲时间通常和其他人一起度过，但社会和责任限制了你的空闲时间以及你和人们联系的机会，这是一个障碍。

大多数情况下人们会在节假日期间造访家族、走亲戚。这期间你会被问到各种关于你单身状态的问题和故事，给你造成很大压力，使你觉得很没面子。我知道不是每个人都这样，但你应该考虑在非国家假日期间造访。如果可能的话你可以选择人最少的时候过去，那可能是你专注于家族的最好时机。但是千万别呆过长时间，因为那些扰人的言论就会开始并持续到另人难以忍受的程度。保持家族拜访的时间简短明了。

然后将剩余的空余时间用于观光、旅游，参加一些你感兴趣的活动或运动。你的首要任务是重新装载身体和心灵的能量。将空余时间用于休息和充电，那是你制定和实施计划时要考虑的目标。你需要这些来平衡自身。在艰苦和长时间的工作之外，你需要休息和缓解紧张。

你努力工作，你就要深度休息。

b, 制定计划

有段时间我教时间管理课程，如何尽可能有效地利用你的时间。你有工作的同时，还有家庭和社会生活，你应该考虑制定个时间表来充分掌握你的时间。最好的方法是从时间安排记录开始。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

这是 12 小时表，例两行来表示一天，不要用一行 24 格，那太窄了不够记。在这一栏里，你标记起床和睡觉的时间。另一栏你用彩笔灵活标记工作时间。下一步考虑你计划何时参加什么健康活动，并记在表中。

再下一步是制作一个“必须做”，“想要做”，“可能做”的表格，给每个项目一个时间表并添入现有的时间表中。同样的你要使用彩笔，有时你不同的活动时间可能会发生重叠，但重叠并不意味着你不能同时做两个，你可以轮流做这些活动，如何轮流你可以后边再进行设置。

单身意味着更有效率，因为每件事最终都会掌握在你自己手中，因而时间表在日常生活中是很有用的。

c, 无聊的时间

有些人会有时间无聊，这对我来说无聊几乎是不可能的。但如果你没有爱好或其它活动的话，你的时间表最终可能会很空洞，空洞是空虚和无用的。我并不建议你每分钟每天都很充实，

但当你感觉无聊时，抑郁会趁虚而入，这种现象发生在很多人身上。如果可能，为了身心健康的原因，尽量避免无聊时间

10, 爱情生活

单身被认为是有无限欲望、无止境的性爱，同每个喜欢的人上床的这么一种人。但现实并非如此。

大多数单身对自己未来的伴侣有十分明确的愿景，一个为“今生要做的事情”而做的列表解答了这个复杂的问题“为什么单身=一个”。

没有能让伴侣出现的魔法盒，没有极度性生活的秘密公式，当然也肯定没有无限度完成你需求的金钱。大部分单身有十分有限的爱情生活，有些人在他们找到合适的人之前甚至可能完全没有爱情生活的。单身不等于没有规则和行为规范，西方单身人士的行为和其它大多数的文化有所不同。

有爱情的生活对健康是有益的。从长远来看，没有性的生活对一个人的健康是有危害的。对男性来说它甚至会损害生殖系统或造成性障碍。所有人都应该有性运动，但何时、在哪里、如何做、做什么都是需要我们考虑的问题。

秘密标志：在一些国家单身会用一个秘密标志告知人们他们是自由的。原先标志之一是用以区分已婚人士。在小指上戴一个戒指是单身的明显标志，这个戴戒指的方式表明他们生活中尚未对任何信得过的人有任何承诺，但对此也充满了希望。

另一个标志是房屋的装修，往往有明显的单身风格。厨房没有什么厨具，浴室和厕所有房屋主人特定性别的特征，当一个人单身久了你可以从他们的车和其它地方看出来。

最特殊的还是在身体语言上的不同，在你和他们有一定距离时，一些单身人士在他们的行为举止中表现得非常开放和自由，而一旦你企图跨越他们的界限，他们立即对你关闭大门。当有人没有经过适当的许可就进入他们的核心时，他们甚至是怀有敌意的。

单身人士在身体装饰方面的限制较小，如穿孔、纹身或其它更极端的都有。因为他们没有反思基础，他们做任何决定更多是靠感性而非理性，这会导致后边的特殊情形。

一个有趣的例子是，当一个顶级舞蹈家在我的信息台上时，她说她要“永远”单身。她思想活跃而性格冲动，常常做出一些有趣的反应。这次她给我看了她在两个阴唇上的穿孔，几乎将它完全锁住。那个穿孔工作室告诉她这将导致在同男性性交时很不方便，她对此并不在意，直到她遇到一个“令人惊叹的”男士时，你可以想像她的感觉。

背后的科学

美的典型特征

我们都受美的典型特征的偏见的影晌，每个人都希望尽可能地理想，但什么是美的典型特征？

女人：白皙的皮肤，长发，苗条，S曲线，大长腿，美胸，美臀，体毛修剪，以及随意但总是感性并有点性感的穿着。

男人，棱角分明，脸颊钢毅，眼睛清澈，肩膀宽阔强壮，坚实的臀部，强壮的大腿。有适当体毛和脸毛。

生活中有多少人符合所有这些典型特征？几乎没有。大多数女性和男性在他们一生中只有很短的阶段能够接近这些特征而已。

这个阶段通常在22—28岁之间，在这之前，身体和思想还没足够成熟到能让他们看上去有“美”的外表，而在那之后他们的美就开始凋谢。这就是为什么全世界的男人都偏爱那个年龄范围的女人。完美的形象超越了对身体的想象，它发出性表现信号。人们认为这个年龄范围是最好的性能力时期。

性能力随着经验和心理的发展而逐渐成熟，而在那个年龄范围内的男人和女人通常即没有足够的生活经验，也没有能达到性完全满足的心理。这对忠诚和单一伴侣思想主

导的人们来说一定是个可怕的知识，但研究已经证明多伴侣能提高整体性满意度。

完美身体伴随着自我主义，并通常有自恋倾向。完美身体的“主人”十分清楚自己的美貌并在任何可能的时间和地点使用它。在关系中那通常是不可靠的、有问题的并伴有不安行为的伴侣，大多数还没有安全感，需要经常确认他们的美丽，尽一切可能来改善或至少保持身材状态。极少数人能达到一个积极的心理稳定性。因而美丽成为一种负担。

一般情况下我们可以说美伴随着身体和心理缺陷。真正的美是个人的选择，你看重一个人的吸引力而不是外表，尽管你的第一印象总是重要的。科学已证实印象建立于身体语言，遗传特征，心情和处境。你在特定的环境中遇到一个人，从而创造出一种影响当下的气氛，突然间你就把那些美的典型特征抛之脑后了。

美是媒体、广告和销售代理强加于我们的概念，这些人已经将“美”的形象包装成了一个无法实现的东西，一个大多数人都想要，但永远不可能到达的位置。

作为单身我们不应该为此感到太过烦恼，但我们应该注意我们的健康和医疗，保持良好的心态，穿着舒适、使自己感到愉悦。用化妆和配饰来修饰自己，建立强烈的自我意识。

亲爱的朋友，你是美丽的。无论别人怎么说，只要你觉得舒适和愉悦，那么你就是“闪光”的。这个世界因你的美丽而变得更加美好，尽管为你自己骄傲自豪吧。

a, 单身的爱情生活是怎样的

一般情况下我们说这个世界上大多数单身人士的性生活是有限的，原因很简单。你单身是因为你将明确的性和关系的需求同教育、健康、财务等其它要求绑定在一起作为一个完整的条件。对一些单身人士来说这种“条件”不胜枚举。这就是为什么他们是单身。当你在性层面上比较容易相处时你的单身状况很快就结束。

性对大多数人特别是女人来说是一个问题，大多数女性很少或根本没有兴趣，这会对性满意度造成长期的损害。个人性满足对保证身体系统正常运作是必须的。用个人性方法刺激血液循环，心率，神经刺激及子宫收缩等其它部位。在个人缓解欲望的过程中，你必须感觉并用到

你身体和系统的每个部位直到最终结束。这是许多单身失败的地方，特别是中国单身人士有这个问题。

性和自慰行为被认为是有罪的，即便只是臆想都被认为是一件非常糟糕的事情。但这和人的本性是完全相矛盾的，我们的本性要求在性行为中争取最大的满足。在性行为（性交只是生活最基本的部分，也是最基本的性活动）过程中，身体的每个部位都有特殊的功能。一些部位流出液体（比如汗液，阴道液）。这些部位是必须要刺激的，因为如果你永远不使用，那么它将变干并失去产生液体的功能。性行为活动肌肉和腺体在身体的不同部位。

肌肉伸缩在性爱过程中有一定的速度，这个速度在进入结束程序时迅速提高起来（心脏是所有这些活动背后的发动机）。这个行为是先制造紧张然后是高潮之后的放松。当你开始自慰程序时，只有部分肌肉进入这个程序，但在这过程中越来越多的肌肉被牵扯进去，有时有些肌肉你甚至从未知道它们的存在。为刺激肌肉我们需要神经束的参与，通过刺激这些系统来改善功能，而且越常使用，这些功能就越好。

最后我们不得不考虑心脏、肺和大脑行为。在自慰过程中呼吸会发生变化，心脏节律上升，大脑在大多数区域关闭活动以专注于一个特殊的进程，直到高潮。我们每周需要一至几次这个性过程，否则它会慢慢退化并最终失去这个能力。缺乏性生活的单身人士最终将失去感觉或欲望。它有积极和消极的影响，这取决于你如何看待你的生活。从医疗、实效和情感观念方面看，我的建议是尽可能经常地刺激并使你的身体进行工作和实验，不要害羞。

生命中最美好的部分是爱情，否定这一点的就是将给你自己带来各方面的问题。

b, 建立关系

不定期的联系，长期的远距离关系或临时“相互利用的朋友”关系都是特殊性来往的方法。

男性可以用有偿服务，这种服务女性却不容易获得，也不接受年轻一代的女性。男人和女人在这点上显示出来的不同也是一个有趣的现象。对许多男性和社会文化来说，找妓女是可以接受的。相反的大多数女性认为使用付费性服务是生活失败的表现。另外大多数女性在知道一个男人同妓女来往后都不会和他约会。

其中一个最安全的选项似乎是“相互利用的朋友”关系。但这通常也是系列严重问题比如敲诈勒索及其它灾难性事件的基础。

你对你朋友的了解有多少？除非你意志坚强并有更加强大的社会地位，否则你最好不要参与这种关系。开始之前你最好确认没有来自对方的任何负面行为的卷入。当关系被公开时，那个“朋友”必须和你一样放弃这个关系。甚至当你从事某些工作时，这个选项也不能被考虑进去。很抱歉，但安全必须优先于“满足”。在中国介入这种关系比西方国家更加危险。但另一方面，成千上万的妇女以这样的方式从男人身上获得金钱。男人包养二奶敌甚至已经成为热门的话题。

这种短期关系通常发生在假期或商务旅途中。如果介入这种事件，在上床前，务必确认对方的真实身份。男人和女人在这种情况中是相似的。许多人都曾遭遇过感染未知来源的疾病、被偷窃及其它事件的不好经历。即便在欲望强烈时也永远不要和一个你不认识的人过夜。

关于性行为东西方有的文化差异。西方人通常比亚洲特别是中国人更快进入性行为。大多数中国人在上床前可能会花几个月到几年时间。这几乎和西方人是完全不同的。大多数西方人在首次约会几天或几周后就有上床的强烈要求。有时第一次约会在床上结束。我并不喜欢这些热点事件，因为他们事后会导致很多问题，你最好清楚你要做的是做什么。看看那些政治家、音乐家及其它公众人物在卷入这类事情后的结果，大部分都遭到恐吓、纠缠、勒索等。

了解一个人后再考虑和这个人发展什么样的关系是很重要的，画出清晰而一致赞同的界线，界线对单身是很重要的。清晰明确的界线可以保护你自己，花时间去了解对方，在很好地了解一个人的过程中感觉和欲望是必须要分开的。对方必须要值得你做出放弃当前生活的改变。

一个有趣的爱情生活

你认为单身是复杂而有压力的吗？考虑下以下的选项吧。以下是一些有别于异性恋的人的例子。想像下由于异化世界的压力，他们的表达受到管制和限制，大多数人的感情生活都十分艰难。

- **同性恋。**持有同性恋感觉的人数正在上升，但并非所有的人都用行动表达他们的情感。青春期第一复杂的事情是成为一名同性恋，你身体和心志的成熟，你觉得

受到同性的吸引。大多数情况下当他们感觉到被同性吸引性时他们的第一反应是震惊的。突然间他们意识到自己对朋友和陌生人不同的情感，感觉到一种性张力的伸展。如果在一个不包容的环境中成长，那么在所有这些压力下你会隐藏你的感觉。但迟早你会找到一个你喜欢的人发生性行为，这是一件事实。对许多同性恋来说采取传统方式可以隐藏他们的真实性取向。在他们与合法婚姻伴侣发生一次性经历后，他们将很快知道对方性取向这个事实真相，后续发展将取决于双方的相互沟通。许多同性恋在传统婚姻中如人们所期望的得到了孩子，对外界展示出一个“完美”的婚姻，同时双方却从其他伴侣处找到令他们满足的方式。你是否有检查过你自己的感觉？

- **双向恋。**有少部分人不确定他们最爱什么。他们的梦想，幻想和吸引力都是双向的。他们同时被男女吸引并对他们有性感觉。开始我认为这些人喜欢三体性经历，但那并不真实。大多数双性恋并不喜欢在和异性亲热的同时有同性参与进来。这或多或少只是电影的东西或超性感的男性的美梦。有双向恋感觉是复杂而混乱的，大多数双向恋很难找到能够接受他们感觉的伴侣。一些国家有协助组织，在我的实践中我常常遇到这些问题并进行引导。女人似乎大多数都表现出双向恋。
- **跨性别。**跨性别者是生错了身体，女性希望成为男性或男性希望成为女性。在西方世界这已慢慢被接受，但这些人依然生活在巨大的压力中。我们在泰国、委内瑞拉和欧洲都发现许多变性人。
- **虐恋。**虐恋是性行为的一种形式，以疼痛达到性满足的系统之一。性虐待从温柔到极端有许多不同级别，吸引着某些特殊的人群。众所周知在高强度工作压力下的人比其他人更喜欢享受这种形式。在世界各地各种隐蔽的场所，参加这些特殊聚会的人数正在上升。这是一个获得性满足的隐蔽方式。
- **多配偶**是一种生活方式，人们有超过一个性伴侣。这个人有多个伴侣关系，你可以将他们同过去妃嫔成群的帝王相比较。
- 即便低频率的**泛性恋**（包括所有的性方式），在对于性别或实践的性选择上，都没有限制或禁止。
- 此外还有很多其它性行为形式，有些可接受，有些则被取缔了。比如同动物性交，

恋童癖，恋物癖等。

对所有可能的性接触或关系来说，以上列表只是其中一小部分。

c, 约会

全世界的约会场景都是不同的。在西方世界约会的主要原因是性。在中国则是寻找适合的能够为你想要的生活方式提供好处的伴侣。在西方世界约会只是为个人行为，你安排约会并进行选择，那是你的个人问题。约会在中国的定义则相反，似乎没有什么是属于个人的，你的约会常常由家庭或朋友安排，一些约会是盲目的，你只是在进入约会地点并见到那个人而已。

但“约不约会”不再是什么问题，我们需要看看约会过程的有效性，我们为什么要约会以及它有什么作用？

约会的目的是找到生活伴侣。如果你约会只为了上床那么你应该用别的网络或方法，千万别打扰那些认真的人。在你约会时进行清晰而直接的阐述是一个规则。

网络是目前约会方式的主要载体。成百上千万的人使用每日约会服务，成功与失败的结果相互伴随。

我们可以区别以下约会选项：

A - 社交网络比如微博、Forumosa friends、World Friends、Tagged、Second Life 以及其它的。在这些网站上你可以创造一个虚拟的现实并尽可能多地结识他人，而不必担心丢脸。利用这个网站来训练你自己的社交技能。

B - 免费交友约会服务网站，这些网站更具体地针对寻找关系的人。[Metrodate](#) , [SinglesNet](#), [PerfectMatch](#) , [Mingles](#), [Friend Finder](#)

C - 商业交友网站，你必须定期支付费用成为会员。如 Zoosk, AsiaFriendFinder.com, BookOfMatches.com。

D - 专门针对特定的宗教、信仰、性取向、年龄等的特殊交友服务

社交网站	免费交友约会网站	商务约会网站	特殊约会网站
------	----------	--------	--------

一般的，没有特定意图的聚会	了解他人的一种很经济的方式，门槛低。	付费会让你得到更好的服务。	直接选择一个有针对性的群体
比较难以建立关系	不受限制地建立关系，但通常也不稳定。	更稳定的参与者，更多的定向目标。	快速取得成效。
对任何话题进行自由交流	为建立一段关系直接交流。	相互的交流是为了获得一个结果	直接交流更多的特殊兴趣。
大多数网站都不会收费，除非它有什么特殊活动。	基本上没有费用，除非你要求更多服务。	一开始就直接收费，费用不同服务标准就不同。	大多数情况下对用户实施一个收费标准。

每个网站都有其自己的优势，想要选择哪一种的唯一方法是很好地整理你自己和你的愿望。在网络约会的第一步不仅仅是在网站上敲几下键盘成为会员，而是必须知道到你是谁，你想要什么。

网络约会对于男人和女人的作用。男人在交流上有困难，而女人在选择上有困难。在互联网上有真实人物，虚假人物，及恐吓者敲诈者等等。大多数人认为网站上所有的负面人物都是男人，但也要注意女人。在交友网站上你可以发现大量专业的能轻易让男人上当的女人。也有许多男人假装成女人来吸引男人。

约会并不是没有风险的。

提示：你可以在付费交友网站上用一些策略来快速得到结果。注册并支付成为一个月的会员，并在那个月中尽可能多地联系他人。在那个月份中你会非常活跃，并收集到一些会员真实的邮箱，这样你就可以为后边省下一些钱。但首先要阅读规则，现在许多网站用各种方法来控制你每日的搜索量总数。如果你不遵守他们的规则那么你将被注销，你将失去你的钱和账户。

如何选择一个交友网站？

交友网站有很多。大多数是免费的，有些你必须付费。如果你很认真地要寻找一个合适的对象，那么不建议你用免费网站。为什么？在免费网站上有大量骗子、游戏者及消极人物。商

业或付费网站则用财务门槛来对这类人设置了屏障，因为他们必须用信用卡来支付，这样就必须使用到真实的身份信息。暴露真实的身份使骗子们更难于进行他们“肮脏的工作”。

第一步你要知道是，你来这里是想寻找什么。大多数人并不知道他们真正想要什么就在网站上填写档案。当邮件大量涌入他们的邮箱时，他们才开始没有目的地回答。当然也有一些人建立了的友情，但那很罕见。大多数人结束于没完没了的浪费时间的邮件来往。

然而第一个问题不是“我想要什么”，而必须是“我是谁”？你必须分析你目前的生活状况。你一个人快乐吗？你喜欢你的单身生活吗？你真的需要有个人陪伴在你旁边吗？你想不顾一切地找到一个关系吗？如果你用“是”来回答最后一个问题，那么请远离约会网站，因为你将是网络骗子们的一个完美的受害者。要想约会那么你最好将你的期望值放底些。当你刚进入一个交友网站时，你的目标必须是结识新人，交流有用的话题，以没有任何以责任和义务为前提地交朋友。

你在任何交友网站的参与必须要保护你自己的安全。即使在面对最性感，英俊，极具个人魅力的人时，你也要保持强大自制力。始终要记住一句话“如果它看上去太过完美而显得不真实，那么它就一定不是真实的”。退回来把那个人放走，拉黑他/她，并拒绝他/她再进入你的圈子。

在网站上进行过初步筛选后，一个一个拜访他们。研究他们的档案，看看他们的页面内容，提供了什么信息，有没有你感兴趣的群体等等？你能对目标人物做出很好的选择吗？你能做一个非常有特色的良好档案吗？看下别人的档案，如果可以也看看他们在网站上的评论。从一个页面转向另一个页面，仔细看看他们来自哪个国家，住在哪个地区，以及你是否看到来自你自己国家的许多人也出现在他/她的档案中。如果你对跨国关系或特殊群体如亚洲人，白人感兴趣，那么就仔细在这些网站上搜索。

如果你是个新人，那么首先使用免费的交友网站进行经验训练。不要有任何期望，只是用它学习如果建档，如果回复邮件，如何搜索目标，以及系统是如何工作的。如果可以那么也做下私人笔记以便将来能够回忆起来。

必须将国内和国际约会行为分开。如果进行国内约会，你可以在第一次约会之前先进行 14 天左右的交流。国际的约会你则必须保持更好的耐心。通常国际旅行者会将同你见面和他的假期这两件事结合起来进行，两不误，这也许表明这种见面可能一年只有一次，根据对方的旅行成本和收入，见面频率甚至还要更少。要想建立稳定的关系你需要认真考虑这个事实。大多数女性倾向于没有结果地等上几年，我的建议是，永远不要那么做。定一个时间期限，几个月（而不是几年），在这个时间期限内，要么成功地建立这段关系，要么放手。

现在你已经做好约会的准备。你已经选择你感兴趣的网站，并列出一个你想要的东西的列表。最后几周你训练你自己去使用这个网站。但你意识到你在做什么吗？你在把你自己当成一个商品在进行宣传。为了更好地宣传你自己，你需要了解基本的市场以便达到一个很好的效果。你对这个产品非常了解不是吗？因为了解你自己是最重要的事情，同时也要了解你的目标群体。你想要同一个男性或女性建立关系，下一步是如何对这个目标群体展示你自己以获得良好反应。

进入任何一个交友网站，你要做的第一件事是建立档案。记住我的话，从现在开始你需要从目标群体的角度去考虑事情，你想吸引目标群体到你的页面并吸引他们来联系你。从这一刻开始，你就是你自己的市场上唯一的客户，没错，就是你！

以自建市场作为第一步展示出观点。文档是在公众面前展示你自己的唯一方式，你需要充分注意。

建立档案需要考虑以下几点：

- 如果你不想用自己的真实姓名，那就用一个昵称。永远别用跟性或肮脏有关的名字，否则将对你不利。切记在档案中，不要包含有你所在城市的真实名字，也不要在你名字或其它地方包含你的常住地信息。
- 从一开始就要保护你的真实身份，只有在适当的时候才释放这些信息。
- 你的档案照片，拍一张快乐的全脸照。一个微笑的人是很有吸引力的，吸引别人想要更多地了解你。如果网站允许使用更多照片，那么至少再上传一张全身照，一张最喜欢的事/动物或和你兴趣有关的照片。
- 用简洁有力的文字介绍你是谁。
- 清晰地描述你想要什么，你在寻找什么样的人。

文字表述部分必须简短，花点时间去认真描写。先在“WORD”或其它文字程序中写下来进行拼写检查，尽可能减少错误的发生，然后复制到你的档案中。为了你自己的安全保障你要建立一个特殊的邮箱来接收该约会服务的邮件。最便宜的方法是使用免费邮箱。

使用文字也必须简洁，用短短几行介绍你是谁。不要给每个人都发送信息，只发给你选择的目标群体。要想吸引你看中的那个人，就要专注于你想要告诉对方的关于你自己的信息。开始时可以写一个比较长的故事，后边再进行精简。

为你自己创造一个积极的形象，你的故事要使读者对你是谁产生兴趣。大多数拜访网站的人只会花很少的时间去读别人的档案。如果你想吸引女人那么你需要在文字中显示你的感觉/情感。女人读的是感情而男人读的是事实。作为女人你则需要描述一个清晰的事实来吸引男人。

案例：

想像着同一个男人见面，第一次一起在阳台上共饮，聊天，享受彼此的陪伴。这个男人跟你说关于他生活的故事，分享他极少向别人讲过的秘密。你开始了解他的工作和爱好，但最重要的是他对你的生活故事，你是谁及你的愿望也感兴趣。记住这个男人并不是一个完美的人，他有好的方面也不坏的方面，有幸运的时期也有倒霉的日子，但每天早上你都能在早餐桌上看到他的笑脸，为你做一顿美餐，在上班路上还关心你，提醒你及时去上班。

对一个希望吸引男人的女人：

当你从我的档案照片评论我的长相时，你看到的只是我的一部分，而我的内在有我独特的个性。我有一份好的工作，有我自己的生活 and 美好的前程。现阶段我的家庭是我优先考虑的事情。

对内我喜欢关心我的朋友和我的关系，在外我则享受我的聚会。现阶段我的生活挺好，但我需要和正确的人分享我的人生，那也正是我在寻找的。

这些简短的档案文字能吸引别人的注意力，使他们产生进一步了解整个档案的愿望。

在写这些文字时你还要注意以下因素：

- 你的文字必须是直接面对读者的，当一个读者拜访你的档案时，他/她需要感觉到那些文字是对他/她写的。
- 文字描述只针对你自己。你必须说明你是谁你不是谁，喜欢什么不喜欢什么，以及你的爱好。
- 充满感情的写下这些文字，创造一幅画面。尝试加入一些表明你个性的东西，并分享这些情感。
- 写明你在寻找哪种类型的人，明确你所认为的符合你理想的人。
- 明确你的目标，一开始就正确表明你对关系的意图。清楚地说明你想要友谊还是爱情。
- 保持一个低标准的回复入口，尝试在你的档案中提一些简单而容易回答的问题以创建快速回复。

我想提醒你在上传照片到约会网站时可能会犯的几个大过失，要注意避免过失。

- 不要显示赤裸的身体部位或裸体，除非你想吸引想要性交的人。
- 背景不要显示豪车或别墅/游艇，除非你真的拥有它们。
- 不要显示钱或珠宝。
- 不要显示暴力或武器。
- 不要显示在酒吧、舞厅，迪斯科舞厅或夜生活场所拍的照片。
- 不要显示舞会，或你手里拿着酒精的照片。

- 赌博或吸毒的照片绝对禁止显示。

选择一张别人给你拍的照片，你可以让你朋友或家人帮你选择一张最好的，你也可以在不同的网站上选择一张评价最高的照片，当然你得意识到大多数照片评价网站其实也是约会网站。

最好的写作方法是在先纸上进行一翻头脑风暴，尽管写下你头脑中想到的东西，词语，想法，句子，思想，想像，等一切事情，花 15—30 分钟写下所有这些。之后对用词和造句进行重新审查。然后继续写直到你的文字有点质量了，然后精简不需要的部分。加强你的判断，从读者的角度去读你写的文章。注意你的语法和拼写，最后要做的就是用电脑纠正你的拼写错误。

档案准备好后，就可进入第二步了。

下一步是开始发信息。记下你感兴趣的档案，可以通过网站提供的搜索服务或自己对全网进行模糊搜索来找到那些档案。永远不要用“复制粘贴”给所有的人发信息，如果可能就在信息中显示那个人的名字（或昵称），并在信息中表达个人的一些东西。大多数时候你可以借用你已检查过的个人档案信息，你的信息必须是有趣而有吸引力，最重要的是保持简短。要始终以一个或几个问题来结束信息。设置回复。

警告 1：不要在你的邮件中使用真实签名或个人信息。

警告 2：有些人清楚表明什么是他们不想要的，或标出交往界线。比如有人写明年龄限制“我想认识和 24—45 岁之间的人”或有些人倾向于特殊种族或肤色的人。如果你不符合条件，那就不要发送任何信息。而如果你的界线被超越，那就直接拉黑此用户，在一些网站你甚至可以举报发送人。

大多数人都想在信息中表现他们有多友好和优秀，并以证明他们有多么好的个性，多会照顾人多么精于社交为结尾。当你在不太了解别人的前提下也发送这样的信息，那么通常是你期待美好的回复，效果却适得其反。

使用标题。在许多网站，发送者可以使用标题表明信息的内容。使用标题有一些益处，就是当收件人需要在他们的邮箱里搜索时。标题很可能是个非常有吸引力的机会。写一个简短的笑话，一个有趣或特殊的标题是一个聪明的做法。

发送信息后你会收到回复，那么你该如何处理这些回复呢？

- 在邮件里认真回答那些问题。
- 回问问题，表达对那个人真诚地兴趣
- 对所提的话题表达你的观点或愿景。
- 写一个美好的故事作为对那个人在邮件里告诉你的事的积极回复。

当联系发展到一定程度时，在双方发送/回复信息中可以看到更快速的互动，你知道当别人回复时你可以确定那个人对你是有兴趣的。

- 在每封邮件中提出问题，表现出对彼此的兴趣。
- 回复速度很快。
- 双方开始有点相互取笑。
- 慢慢开始谈论一些私人信息。
- 尽可能清晰地回答问题。
- 表达想见对方的愿望。
- 互换电话号码。
- 性暗示或有建议性的交谈（要对此认真确认，因为它能使你得到尊重）。

邮件来往中可能会缺少部分观点，但在一个良好的沟通中所有的观点都会适时显现。

提示：始终要提前准备好话题表单。

在邮件互相来往中，许多人要求聊天，或使用 APP 甚至短信进行联系。刚开始不建议使用那些即时交流软件。邮件更加安全，因为你需要时间去考虑，及准备每封邮件，你要努力去调整交流方法，每次都要做一些改善。给自己一些时间，但切记不要撒谎，或为了不想采用聊天或 APP 或短信而寻找借口，一定要直接表明你认为还不到时机。切记，当你同他/她使用聊天或 APP/短信沟通时，远距离交流就成为日常，而当双方开始感觉到兴奋时，那么距离交流的频率甚至更高。我遇到一些每天几乎聊天 24 小时的伴侣，在 APP/短信及不断的沟通中花费了大量时间和金钱，而大部分伴侣在一起几个月或几年之后就分手了。你需要用些时间来收集交流的话题，为经验腾出一些空间。不要过热沟通，保持思考，有时还需冷静下来。

在大概几周的邮件来往后（大多数是 2—3 周）你们可以相互打电话。弄清楚谁打电话给谁。大多数情况是男人给女人打电话，男人必须开这个头，向女方表明他能够这么做。当同亚洲女性约会时，这个男人必须清楚地表达他有能力担任领导的责任，因为他应该是守护者，那个在关系中提供保护和保障的人。一个男人需要清楚地展现他的品质和意义，如果他想要一个健康的关系的话。

一般来说男人必须明白亚洲女人比西方妇女更加传统。亚洲女性想要男性扮演清晰的角色，他必须是个真实的男人。对男人来说真正的他是谁非常重要，男人需要展现他的自信。从一开始在需要时就显示他在关系中是能够成为领导的。照顾周围，让女人有安全感和信任感。女人想依靠男人，知道到他在需要时会及时出现。男人的领导角色并不意味着女人将是追随者。当今大多数情况下女性是谈判者，沟通者和平等的思想者。在关系中，男性必须对她提建议和委婉意见的方式持开放态度。她是在给男人“面子”。

什么时候是第一次通过电话/SKYPE/视频软件联系的最好时机？彼此感觉的发展使你开始觉得神经质。当拨打号码时要确保你声音稳定，放松自己。第一次见面时，你的声音会令人印象深刻，你永远无法收回你给人的第一印象。女人对声音有高度敏感，一个稳定的声音产生正向的影响。千万别压低声调进行表达，当你电话中的声音和你现实中的声音不一致时，你是在愚弄你自己。讲话时要保持微笑，微笑自然而然会影响你的声音，你自己听不出来这之间的差别，但别人一定可以，因为他们只专注于你的声音。

第一次通话尽量简短，以网站、你们最近在邮件中谈论的事情及其它普通事情为话题。男人不允许谈论太多，女人比男人更能说话，就让女人引导谈话，而男人应该问些问题以表明他在听。男人必须尽可能清楚地，而不是一味地赞美或用甜言蜜语表明对女方的兴趣。如果你们是邻居，并且双方都同意的话，那就安排在一个公共场所见面。

交谈的语气和内容对预示未来的联系。如果其中一方在见面的一开始就表现出无来由的退却，那很清楚这种联系不如预期。如果一方感觉出另一方在犹豫，那最好推迟或取消预约。也许你可以在进一步的邮件中交流沟通以修补这种不快，但如果一开始就有沟通问题，那显然这个关系不会持续很长时间。

如果电话交谈良好，相互关系得到改善，那么就可以预约真实生活中的第一次约会了。这个约会同第一次见面是不同的。你稍微了解了这个人并有了期待。但要意识到真实的人可能会和你想像的完全不一样。要知道去赴约并不是去见承诺中的男人或女人，这点是非常重要的。你去见一个你只从一些基本的交流和故事中了解到的陌生人，而故事必须与现实相符合。始终要记住，女人将对男人的忠诚度和可靠度进行测试，大多数的男人只会回答问题，并企图坚持他们所说的故事。

在本书的其它部分，我们会谈到在第一次正式约会中该如何去做。

视频聊天。

在一次良好的电话沟通后（尤其远距离关系时）他们将开始即时聊天，这似乎是一个自然的过程。摄像头的使用很方便，这使得双方可以看着对方进行交谈。通过摄像头你可以看到他/她所在的环境，这使你有机会从对方的环境中得到更多的信息。这个人是否整洁有序，住处的装修如何，他/她的穿着如何，看上去高雅还是无趣，事实上那么多的问题通过真实生活图片是可以得到解答的。

视频聊天的优势是你可以看到对方并做出回应。在这里肢体语言得到充分发挥，文字从图像中退出。女人相比下更能清晰地交流，因为她们对视觉和语言结合的需求得到了实现。

视频聊天使双方感觉有些舒服、亲密。这更能从各个方面拉近双方的距离。通常是男人讲话而女人做出性感行为。这主要是因为女人对看到男人并不太感兴趣，但男人感兴趣，因而女人就加入他并满足他的要求。我想告诉你的是，当今通过摄像头技术你们所有的行为是很容易被记录并被利用的。既然网恋并不稳定，大多数人在网上并不真实，我强烈反对这些举动。如你是个年轻的女性，你应该意识到你向摄像头

展现的一切可能会在你的余生中被利用来对付你。大多数视频最终会被记录在窥阴癖的特殊网站并被泄漏到其他网站。

视频聊天最好的规则就是，对另一方永远不要象在温暖的日子或在公共沙滩上一样暴露你自己，始终记住摄像头连着互联网，你可能会被任何人窃听。

另一个规则是注意和你聊天的那个人的动作。他/她的动作是否和打字同步，他/她在忙着多个任务吗，你是否任何时候都被允许打开摄像头？如果你确实不明白一些事情，那么就问清楚。记住聊天不是没有语言地相互了解，而是聊天是语言沟通的终极方式。如果你不明白一个行为或一句话，你必须用语言文字来问问题以得到解释。特别是亚洲人倾向于用“随便”之类的没有明确意义的说法。问问题可能被认为会导致“丢脸”，但我们在互联网上，要用语言文字进行交流，因而提问是需要的。没人会因为问问题而“丢脸”，会丢脸的是没有问任何问题。

重要！

保存所有的聊天记录。将所有的邮件和聊天记录保存在一个特殊文档里以备将来参考。给每个联系人都建立一个特殊的文档并持续更新。最好的方法是输入每一个细节包括照片和聊天记录。用该文档回顾那个人，这使你对这个人有更好的了解，让你更深度地检查其可靠性和一致性。

106

诡计和危险！

约会是一个你从模糊的筛选到确定一个人的过程，你开始和那个确定的人交流并建立一种期待，因那个期待你们开始见面，在见面中你发现那个期待是否现实或甚至没能将你们拉近。当现实和期盼相匹配时，一个新的关系就此诞生，如果期盼高于现实那么你将会失望，这个关系将终结。失望是约会的一部分，你必须明白，许多约会因失望而结束。那就是生活。

一开始我提醒过你关于约会网站中可能出现的骗局。为阻止这种现象我愿意公布一些骗局规则。当你了解这些时，那些骗子就不太容易欺骗你。对互联网上的男同胞们来说不被信任的感觉并不好，但时间和经验已经证明每 10 个人中就有 4 个曾经被愚弄或欺骗。随着越来越多的人加入，这个数字只会上升。

当你对某人认真起来，并希望同他/她分享你的私人细节时，你最好根据以下规则开始核查：

- 确定这个人的真实姓名，永远不要立即相信。在互联网上搜索那个姓名，如果什么都没有发现那么把这点记在心里。
- 征求别人的意见，如果他/她有任何意见的话。大多数人在互联网上都会留下痕迹，比如社交网站，学校，工作证件或其它网站等。

- 如果你认为你找到了一个“正确”的人，就花些时间去看看其它的交友网站。大多数人（尤其是男人）在不同的网站上都有注册会员以寻找不同的目标团体。通过查看其它网站你可以查看他们的朋友列表。在这点上女人可能比男人更加严肃。记住，人们（特别是男人）在互联网上总是有许多选择，他们搜索不同的网站以确保一个令人满意的“命中”。女人倾向于保持在特定网站上搜索，很难加入不同站点。从询问男人是否在不同的网站上有注册开始，大多数将犹豫甚或撒谎，但要坦率地询问，而不是责备。告诉他你并不介意，但只是想知道：如果我们认真的，那么你愿意为我关闭你在所有那些网站上的账号吗？然后看他们的回复。
- 问他/她真实的地址，通过邮寄照片或明信片（节日贺卡）来确定这个地址和姓名是否真实。永远不要直接问这个人是否收到卡片，而是问这个人是否收到你寄出的东西。如果回答不清晰，那么你就知道你寄出去的卡片永远到达不了那个地址，你可能是在跟一个虚无的人讲话。
- 永远不要汇钱。如果这个人向你借钱，那么不管他/她在讲什么故事，你都只是在跟一个骗子打交道，永远不要轻信任何故事，即便他/她说他/她的孩子在医院或监狱里并且命悬一线。如果那是真的那他们会从慈善基金会以及他们周围的人那里获得帮助，而不是从你这里。
- 如果想拜访你新的联系人所在的国家，你需要谨慎。在那个国家保持多个联系人是很重要的，女性联系人优先。在到达之前联系更多的人。把见面安排在普通公共场所，永远不要透露你的住址，要自己安排住处，或请一个女性联系人安排，出门前要留下你的去向信息。确保有人知道你最后停留的地方，这非常重要。现在不同网站的定位器非常普遍，那么你就将定位器利用起来。
- 如果你是个男人，受邀前去你联系人的那个国家约会，刚开始几晚的酒店可能总是由你预定。男人似乎习惯性认为女人是比较弱的一方但他常常忘记他是在女方所在的国家，而他并不认识她的任何朋友和家庭。你不是第一个到达后就被骗或被抢劫的人。另外你不能期望住在女方的家里，在你们正式结婚之前那基本是不可能的。要做好大多数认真的女孩/妇女都不会第一次见面就同你上床的思想准备。
- 打电话可能会对通话时间有一些限制。但你必须知道，如果对方在一个奇怪的时间给你打电话，或只跟你讲一句话，或使用座机，那只暗示着那个人在隐瞒一些东西。在每天晚上8点到11点之间和别人打电话是正常的。如果电话在那段时间内关机而关机的原因很奇怪的话，那么你大致是在同一个已婚人士打交道。
- 大多数男人都梦想着同女人的第一次约会就能跟她上床。而女人通常不会在首次见面就跟男人上床，特别是同一个来自国外的人约会时。她们似乎都认为“这个人这么大老远过来看我，他肯定对我是认真的”。错！非常错！西方人每年都会外出度假，他们去你所在的国家是为了享受。当女人在想着那个男人对她很认真时，男人只不过是享受一个美好的假期。对女人的一个强烈的警告是，

你必须测试这个男人。如果他的到来是因为对你认真，那么就尽可能减少他度假的机会，不要第一次见面就和他一起旅行，让他花更多的时间和你在一起，让他专注于你和你的环境，带他看你住的地方和成长的地方，如果他变得很不耐烦并为他自己安排了旅行，那么就让他走。如果他能再回来那可以再见面，否则你就应该知道他对你并不认真。当然你会受到伤害，但你想要什么呢，被当作一位便宜的女士被利用然后被抛弃而伤心吗？被男人玩弄的感觉像被强奸，我并不认为这是约会的目的。

- 有时候男人也会睁着眼睛走入陷阱。他们的互联网约会对象很容易和他上床，为他的需要和欲望服务（主要是在性方面）并愿意和他一起旅行。通常他会陷入情网并带她去到他的国家一起生活。在这一情况上我们有以下不同类型的女士：
 - A- 对男人做出许多承诺，让他定期给她汇钱，以便她能存到足够的钱去他的国家见他。那些女人永远不会去他的国家而只会用可怕事件作为借口来给他解释她是如何使用他的钱，而男人还必须继续汇钱。这些男人并没意识到他只是众多男人中的一个而已。
 - B- 在他的邀请下她来到他的国家，他同她结婚，她一直保持友好而礼貌，直到她获得那个国家的绿卡。之后她离婚并投入其他男人的怀抱。或者... 她将她所有的家人带到这个国家然后这个男人必须照顾她这一家人。
 - C- 这个女人来到男人的国家，为他持家，也为了满足这个男人而服侍他，然后他定期向她的国家汇钱。

这种“关系”中有些东西是不对劲的：

- 他/她回避直接回答问题。
- 所给信息前后矛盾。
- 第一次联系后就建议直接见面。
- 回避电话联系。

单身的要求

这是反应的时刻。作为单身的我们对任何可能成为我们伴侣的人都设置了一些要求。这些要求听起来都很有道理。在读这些要求时我想请你想像一下，你坐在一个人的对面，而这个人也对你（当作未来可能的伴侣）设置了相同的要求，那么你的反应是什么？

以下的要求问题并没有遵循一个特定的顺序，来源于中国式关系的传统。大部分问题我们在选择配偶的 ABCD 方法中已经遇到过。

- 这个人接受过良好的教育吗？
- 家庭背景是什么？
- 是否有份好工作及好收入？
- 他/她自己有房吗？房子地点在哪？
- 他/她是否会开车并有自己的车吗？

在个人层面上我们则设置了另一套要求：

- 外表、衣着、味道如何？
- 在见面时和见面后有什么举动？
- 我是否喜欢这次谈话以及谈话内容？
- 我们有共同兴趣吗？

对于每个关系来说，最后一点也是最重要的。

以下三个重要因素被 Ashley Tang 称为：三连胜。这人符合哪个因素吗？

- 我可以信任并依靠你。
- 在任何方面都认真。
- 对我忠诚。

所有这些要求都是符合逻辑的，理性的，不带感情色彩。只有最后一部分看起来接近情感，但当我们仔细研究它们时，所有这些要求都回归合理的原因。归结起来就是：我和这个人在一起安全吗？

相比较而言，西方单身的要求是：

- 这个人有吸引力吗？
- 我和他/她在一起感觉舒服吗？
- 我愿意和他/她有更多的约会吗？

区别是，西方人在理性方面常常被忽略了。

中国人是在做社交/经济配对的决定，而西方人却坚持情感因素。

我想清晰地表明两者都是好的，他们只是有所不同而已。但是为什么会有这个不同呢？

西方人并不会以社交的、经济的、熟悉的因素来决定他们的约会和关系。但中国人是。对中国人来说做一个慎重的（而不是草率的）决定是很重要的，更多根据别人的意见来决定是否同某人约会。西方人则根本不在意别人的看法。

作为中国单身女子，你有时应该更多地考虑你的情感部分。你有许多的情感要求，但在当前条件下你却没有什么空间。

中国单身男性则有着和女性不同的要求。

- 女人必须有光滑的肌肤，良好的肤色，长发，苗条。
- 年龄必须在 22—25 岁之间。
- 最好是处女。
- 她的教育程度必须低于男人。
- 如果她有工作，她的职位和收入应该低于男人。
- 她必须愿意而且能够生孩子。
- 当关系达到一定程度时，男人会要求她放弃工作照看孩子。
- 女士应该服从并遵从丈夫。

最有趣的事实是，越来越多的男人要求女人有性经验和技巧，但同时又要求她没有前男友而且必须是处女。这是有趣的但又是绝对不可能的。

更有趣的事实是，大多数中国男人在婚后希望有性自由，包括付费的性服务（妓女）或二奶。在男人到达一定社会和经济地位后他甚至炫耀他妻妾成群的生活。

当我们对男性和女性的要求进行对比时，很容易发现双方都不能形成配对。这就是为什么中间人（中介）依然存在的原因之一，而在许多情况下人们甚至很需要他们。配对是一项复杂的工作，很少涉及爱情和激情。在我和女性的谈话中我觉得有一些变化，但为什么她们应该屈服而男人却不需要？

同外国不同文化的人约会是有兴趣而激动人心的，但同时也是具有挑战性的。大多数混合伴侣最终都进入严重的分歧。超过 95%的中国人将选择世界范围内的华人作为伴侣，那依然是个事实。对国际关系持开放态度的多为常旅行者、移民及学生。让我们看下对这种关系的赞成和反对意见。

赞成混合伴侣的理由	反对混合伴侣的理由
吸引力	理解困难
性活动	不同性观念
学习活动	语言困难
刺激	关系发展的艰难
旅行的冲动	需要持续令双方幸福
语言学习	语言表达
文化交流	文化，习惯
着装接受	着装规范
家庭	家庭介入个人生活
混血孩子很漂亮	家庭对孩子成长的干涉
工作与收入的分开	工作和收入由一方控制
房屋装饰	以文化习惯为基础制定的家规

从表中的赞成和反对栏目中可以看到，同一个项目可能有利于工作但同时却不利于关系。一个很好的例子是，在你从一个国家搬到另一个国家时，女性需要注意她的穿衣风格。从基督教国家嫁到伊斯兰教国家，妇女将被强迫完全适应。如果她想进入公共场所，她必须以符合当地普通妇女的衣着规范进行着装。如果你信仰伊斯兰教而你的妻子不是，这很可能导致你们深厚的爱情发生严重冲突。

在一些国家男性有很大的优势，而在其它国家这种优势就会变得很有限或完全消失。当女性有了独立思想后，她的爱会因外在压力而逐渐凋零，对配偶的行为也逐渐改变，但也可能完全相反。

如果男性从一个男性统治社会来到一个自由的女性友好环境，男性可能会对妻子新的行为和她的自由感到怪异。

同外国人约会只针对一少部分人。这些跨文化的关系对双方都是有趣的，但同时他们必须处理外部压力。当看一个外国人同一个中国女孩走在一起时，这个女孩就会被人评论，从“公共女人”到肮脏的含沙射影等。对这种关系的歧视是明显而严重的。大多数女人都害怕这种不好的评论和来自自己人的攻击，因而会避免这种对抗和约会。在我的调研过程中，我发现许多女人想在国际性（思想更加开放）的地方约会，因为在当地会带来许多麻烦。

和一个男人/女人单独呆在一个房间里会有来自当地人比较大的压力。在农村采访妇女的过程中，至少一个人通过窗户或门进行偷窥，以便“控制局面”。信任非常有限，歧视很高。可以肯定的是，一些妇女，甚至在接受采访几年之后，依然有关于她们对外国男人感兴趣的评论。

同华人之外的人约会，许多人——特别是汉族人——都是做不到的。惩罚将是骚扰、欺凌、身体和口头的羞辱，有时甚至冷战或诅咒。有在多国居住经验的学生和移民对重新适应旧的社会系统有巨大的困难症。这就是为什么许多人想要逃离国家和社会压力的原因之一。监狱一样的社交系统的压力对许多普通人来说都太大了。

e. 单身的爱情机会/可能性

单身为无尽的爱情打开了机会之门，但这些也有可能导致灾难。一些人认为单身可以带来无尽的性机会和关系。事实证明相反。大多数单身与同性朋友有联系，而如果他们不是同性恋的话那么他们的关系就是柏拉图式的。大多数中国单身对性冒险的看法和西方人完全不同。单身者特别是女性知道他们自己的尊严。多性接触不仅仅有身体的，而且还有精神和社交风险。

为获得多性接触，你必须走出去，到那些你能够认识人的地方，进行社交。这些地方都是公共场所。“公共”意味着你会被许多人看到。我们处在社交媒体时代，你的每一次联系都会被记录下来，有一天会返回到你的身上中。即使是短暂的爱情（或性关系）都可能会在将来返回伤害你。这就是为什么你被警告要慎重选择的原因。在创建你的未来的过程中，同时拥有多个关系不是一个聪明的选择，如果你是单身你应该在每个方面都考虑到保护性和选择性。

在性行为中使用避孕套和其它保护措施是必要的。避孕药不能确保安全，怀孕不是你唯一要担忧的，灾难将笼罩在你的周围。大多数性传播疾病会长时间缠着你，这对男人和女人都一样。不论你的欲望之火如何旺盛，你都应该保护身体虚弱的部分免受感染。爱情是愉悦的，但当这些部分着火时，你将鄙视欲望。

单身是有吸引力的，而对一些人来说你是潜在的猎捕目标。

你应该知道两件事：

- 1，同每个试图接近你的人保持距离，如果太随意那么将来你的行为可能会出现在社交媒体中并给你带来损害，不论你的名声曾经有多么好。
- 2，除性目标外，你可能也是盗窃和抢劫者的目标。

记住你希望获得成功，而当你真的成功时那会反映到你地位和财务上，这使你成为犯罪分子极有吸引力的目标。

在这点上你的处境比已婚人士更危险吗？不是，你只是没有他们拥有的**后援**。如果你是独居，即便你没在家也没有人会想你，没有人在那里保护你的财物。单身意味着你必须考虑你的每一个联系，因为从长远来看，他们必须证明自己的价值。我并不想带给你一个消极的世界观，但那是个现实。当你保护你自己并使之成为你个人生活的一种习惯时，你将会避免许多风险和问题。你将可以选择你自己愿意承担的危险和风险，而不是被别人往自己脸上丢。

单身给你许多机会，你是灵活的，没有人让你所有的时间都要去为他/她考虑，不会被绑定在某个地方，且有能力过自己的生活。但在各方面保护自己都是应该的。

东西方的区别

在进行我的调研时，我不得不阅读许多关于单身的书籍。大多数西方书籍充满了性机会，以及描述单身和性活动有多么的棒。读这些书时我慢慢得到“作者在生活中无事可做”的印象。男人每隔 20 秒就想到性这也许是合乎科学的事实，但他们并没有去做。如果那是真的那几乎就没有项目或工作能够完成。这些书给我们西方文化留下了一个奇怪的印象。其中一些超过 200 页的书中，有超过 100 页是描述性的。没什么用。

西方单身人士也是以目标为导向的职业人士，但同中国有非常大的差别。

西方单身的确允许他们自己放松，度假，有奢侈的时间和许多享受生活的机会。通常他们非常辛苦地工作不是为了挣钱，而是为了获得空闲时间。我知道那些单身人士工作半年然后旅行半年。他们完全满足于简单的生活，没有太多的想法。一些人甚至根本不在乎他的职业/事业，在许多西方人的眼中事业不再和实现生活梦想有必要关联，他们通过旅行和灵性以寻求生活的意义。

记住，如果你要开始阅读西方书籍，性似乎是主要问题，但那只是存在于作者脑中，事实则不同。大多数单身人士并不忙于考虑这些问题。

利用美丽这个武器获得成功

外表美是男女为争取幸福、权利、财富而奋斗的有利武器。它是暂时的武器，因为美是一种我们习惯的东西。荷兰一个著名的歌手曾经这样说过：你认为你很漂亮，而你确实是，但你习惯了的外表却不能再蒙蔽我。

在我的健身教练行业内，我根据美来评判他们的身材。这种评判的结果几乎是他们所期望的。个人对美的观察与别人如何看待你截然不同。大多数人根据身材比例和个人情感来判断美丽，而吸引力和性欲望又影响了判断的客观性。美丽同时也和品味有关，每个人都有不同的品味。

80—90年代我还在当按摩师时，我按摩过许多可以被认为是美丽的身体。但当你在这种行业中工作时，你对美的判断变得有点距离感而且不再有性的内容。慢慢的你会根据细节而非总体来判断美，你遵循一般意见的标准和观点。美变成了一个抽象的问题。

当你和自认为漂亮的人一起工作时，你必须注意他们对他们的身体是好还是坏的看法。漂亮和感觉漂亮是两个不同的概念，两者在绝大多数情况下是不相符的。那样会给人带来不安全感，令人缺乏信心。大多数人对他们的外表都不自信，并希望能改变它。我的观点是每个人都应该通过健康的而不是别的方式来变得美丽。当你身心健康时你就会“发光”，一个“发光”的人会散发出身体和心灵相结合的美，他们在任何方面都会显示出美。

美丽的人在社会上有很大的优势。他们通常能更快地获得工作，得到提升，或遇到有影响力的和富裕的人。但美丽也有负面的东西。大多数美丽的女人被认为是“无脑”的 = 她们被认为是不聪明也不机灵

的；而男人则被认为是额头上贴着“傲慢、势利和自私”的标签。美容可以让你看上去更年轻一些。真正的美是永恒的但大多数的美是有期限的，尽管当今整形医生能展现奇迹。

在中国几个世纪以来，美已经形成模型化，而且基本没什么变化。除外表显示出来的时尚外，在过去的几百年中并没有什么戏剧性的变化。社会对一个美丽的女人有些什么期待？这里同西方观点做下比较。

中式美丽	西式美丽
几百年来都以“皮肤白皙”为美，有“一白遮百丑”的说法，白被认为是最美的肤色。	西方过去对美的标准也是重视皮肤苍白，术语为“蓝血”，用于形容皇族。因为皇室的人极少在太阳底下活动，他们皮肤底下的静脉颜色显示为蓝色。现在趋势则是浅色，最好是浅棕色皮肤。
比较丰满的嘴唇能够带来好运，这归功于它有趣的爱情，热情，富有表现力的个性。相反，薄嘴唇则认为比较冷酷，更加坚毅，更加计较——女性如果有这些特质的话一般就被认为没有吸引力。	人们更喜欢丰满的嘴唇，因为那被认为是性感而具吸引力的。一些人甚至用肉毒杆菌来令其更加丰满。在唇形上的观点东西方大体一致。有趣的是，世界范围内典型的男性选择都有明确的性感背景。
眼睛：大约 50%的中国人生来细长眼睛，单眼皮，那看上去眼睛比较小，被认为没有吸引力。大多数人更喜欢大眼睛，“双眼皮”。大眼睛被认为更有女人味，天真，更象洋娃娃，与过去人们期待女人顺从、听话的品质相类似。	西方人也认为大眼睛是漂亮的标志，但西方人对眼睛的大小就如同对周围环境一样不太在意。人们眼睛大小基本一样，可以说西方女性总是有 2 层眼睑，有时甚至更多（显老）。
脸蛋：非常有趣的是，在中国有很多描述脸形的词语。瓜子脸，鹅蛋脸，国字脸等等 一般来说，中国女孩更喜欢椭圆形脸而不是尖下巴，因为它看起来更加女人味、精致和可爱。	西方女人有不同的脸形特征，但主要的并占多数的也是不太漂亮的方形脸。柔和的脸颊线是首选，没有刚毅的棱角及脸沟，以显示女性特征。一张温柔和善的脸会显得漂亮。
身材：中国的标准是：苗条。 在中国大多数人以瘦为美，认为纤细是种美。细长和瘦应该是不同的，但许多中国女人太过于追求瘦而失去了曲线。	西方则倾向于身形的美好，胸大、细腰、美背。 最重要的是曲线。

<p>气味：中国人的确也认真选择他们的香水。大多数女人喜欢淡香水，不太刺鼻，在房间里行走时也不会留下太浓的气味痕迹。每天在许多场所使用香水是常见的，比如工作时，周围有别人时，最好是使用没有气味的除臭剂。在城市人们对香水的使用是常见的，但在农村，只是偶尔使用。</p>	<p>女人普遍使用各种不同气味和特征的香水。由于社会存在多民族，我们不能说哪类气味的香水是最好的，而只能列出销售得最好的。西方女人喜欢稍微浓烈一点的香水气味。</p>
---	---

从每一栏中看到外表美的因素，以及他们对外界产生的影响。花点时间找出你自己对美的要求，如同上表一样写下来。你能发现有什么不同吗？

身体美与性吸引和刺激有直接关系。图片和影片中的美刺激着观众去追随他们，甚至爱上他们。除成名外，他们也成为粉丝的追随者和榜样。人们会模仿他们的外表及时尚。这个商业社会正在从这些美的粉丝上赚取大量的钱财。

单身，还有别的吗（采访）

你问我为什么单身？回答是非常简单的。

每天早上我6点起床，用过早餐后我必须赶紧去上班，因为上班时间是8点半而我得在路上得花2个小时。中午大约12点，我们可以暂时休息不到1个小时，然后就必须回到工作中，直到4点，之后可以短暂休息。

这个短暂休息不过30分钟而我们必须又开始工作直到晚餐时间。在我们工厂我们算是幸运的，因为我们的晚餐是免费的。饭菜并不是太好，但还是可以吃的。大多数工厂不提供晚餐，因而许多工人就不得不在7点左右自己买饭吃。我们的晚餐时间只有45分钟而我们还要再回到工作中。根据一年的不同季节我们工作到晚上10或11点。

晚上下班后班车会载我们回到城市中，然后我们换乘火车或搭巴士回家。我们大多数人大概在半夜12点或凌晨1点回到家里，而后只能有个短暂的睡眠，因为第二天我们还要开始相同的轨迹。我们的薪水很低，而且看上去工作时间越长收入越低。这是身心俱疲的工作。

在工作中我只有女性朋友。老板是男性但他很丑而且很傲慢。他会对他看中的女人不停骚扰，直到她满足他，要么就会受到惩罚。我们大多数人情愿遭受惩罚。

我们在周末休息，我在周六和周日早上陪父母，下午和朋友在一起，依然全部都是女性。要遇到男人是很难的，大多数我们认识的男人都提供不了什么，仅有的那么几个也和我们一起玩。结婚要花一大笔钱而我们没人能承担得起。

是的我是单身，但我有别的选择吗？

黄（音）

声明：美是没有年龄限制的。

这是一个大胆但却真实的说法，我们认为我们对美的判断是固定的，但其实那是在变化的。在不同的年龄阶段，我们有不同的审美观。品味会变，但品味只是其中一个因素。在一个正常社会中，男人和女人都接受衰老的过程，并了解美丽会在衰老中逝去，而个人对它的渴望变得现实起来。

气味有强烈的吸引价值，其中也有情感内容。在大多数关系中，伴侣的体味将影响他们间的行动。当你自我感觉闻起来很好时，你的自信心和个人吸引感就会增强。好闻的气味能提升身体的亲密行为，不好的气味通常使关系结束。许多西方品牌意识到香水在中国的困境——“喜欢的人很多，但用的人很少”。中国城市的香水意识很高但销售却不如西方市场那么强劲。一个成功的国内品牌是：六神花露水。六神拥有“花的水”的奇想，一个比香水更能引起许多中国人的共鸣的概念。（注意：这在中国更加明显：花露水，字面意思是“花的露珠”，同香水的措词相比，在中国，香水的字面意思是香的水。这种命名意义在中国消费者心中有更深远的意义。）

有趣的是在中国“关心”和“痛苦”实际上是相同一个字：“疼”。这证明了中国人的意识形态：打是疼，骂是爱；支持这种表达方法的有这么个短语：*世上没有丑女人，只有懒女人。*

在健身领域，“没有痛苦就没有收获”这个口号同样被用于为了美而斗争的人们。

我们能为单身人士的美丽理想做些什么呢？大多数单身希望自己长得好，我几乎没有遇到哪个单身人士根本不在乎他们的外表。但美丽的身体只是总体中的一部分而已。当我和大多数单身人士讨论这个话题时，他们认为美丽并不是生活中独立的一部分，要想美丽，还需要更多。这是我从一些超过40岁的漂亮的单身人士身上收集到的一些建议。他们都拥有成功的生活，认为健康是容貌最重要的一部分。关于这个话题都将在本书的其它地方有谈到。

- 健康的饮食。注意健康饮食。要选择好的食物你就应该选择合适的、可靠的、可控的购买渠道。永远不要相信标准的中国供应商，因为对许多骗子来说钱才是关键。
- 适当的运动。你应该想到在你生病时，家里没人能将饭菜送到你床边，所以将自己照顾好是必须的。
- “优良的”心理健康。要始终保持积极乐观是不容易的，但却是迈向正确方向的一步。我并不建议你去看心理医生，但你需要有人倾诉。在我采访期间我发现人们在找人倾诉后的确会感觉好一些，这帮助他们缓解压力和焦虑。因而各位亲爱的读者如有任何问题欢迎发邮件给我。

- 健康的生活环境。你应该爱护你的房间，尽可能地保持干净整洁。有条理的房子是一个清晰的头脑显现，而整洁的房子令你更愿意也能够更好地照顾你的健康。所有这些的都是相互联系的。
- 好朋友。友谊对单身是很重要的。这种联系带来交流，社交聚会以及一些关照。没有朋友的生活会非常艰难。

关于美丽的有趣的一部分是，上边提到的所有的明细都需要你保持良好的健康和美丽，直到晚年。对生命、爱情和生活持积极的态度是心理健康所必须的，而心理健康又会反映到外在世界。我遇到一些满脸皱纹却容光焕发的女人，她们的生命充满光彩，她们是如此美丽以至于你完全忽视了她们的皱纹。

美丽显示了你积极的方面。看看模特走 T 台时，她有显示她不好的一面吗？没有！她自始至终都避免那样做。但你要在整晚的派对后的第二天一大早叫醒她，那保证看不到她最好的一面。这个例子是为了给你这么一种概念：美是需要有准备的，精心照顾的，而且展示在正确的时刻。绝对不要时时刻刻试图保持美丽，但某些时刻是需要展示美丽的，为了这样的时刻而准备好你的身心。添置必要的化妆品，使你看上去更加美丽。为成功而努力！

这里要提到的一个极其重要的部分是时尚。一个单身应该考虑创建个人名片，着装与行为愿景。既然你已经选择作为一个特殊的个体独自生活，这些就必须显示在你的外表上。尽量将你的外表、身体、心情和健康结合成为你的个人印象。

单身，但唯一。

时尚支持个性，但更要舒适。大多数单身过着预算性的生活，买什么以及在哪买都需要考虑，感谢互联网让你可以轻松做到这些。但开始前，你要考虑你想展示什么。想像下你想成为的角色，如何表达你独一无二的内在？

让我们来看看游戏的规则。

- 你的外表看起来如何？你是：
 - 瘦的
 - 丰满的
 - 胖的
 - 超重的
- 你的身材如何？
 - 高的
 - 标准的
 - 矮的

- 娇小的
- 你喜欢的发型
 - 长发
 - 齐肩发
 - 短发
- 你喜欢哪种时尚风格？
 - 最新时尚趋势
 - 既定风格模式
 - 经典的
 - 现代的
 - 其它的
- 你想表达什么？
 - 一个时髦的，或传统的个性
 - 办公室模式
 - 运动模式
 - 休闲模式
 - 工装模式
 - 个人特征形象模式
 - 其它表达模式（许多可能的模式）
- 你倾向于哪种行为方式？
 - 有女人味的
 - 有男子汉气概的
 - 精致的
 - 其它的

我们还可以给这个列表加入其它尽可能多的选项，因为我们想确定最详细的个人档案。制作这个个人档案可以帮助我们了解我们是谁，我们想要什么。按这些明细我们更容易建立个人的着装规范和行为方式。作为单身你已经为你个人建立了具有长期效应的个性选择，并以最好的真实面貌展示给世人。

一个真实的个人身份并不是许多人敢于建立的。当你开始建立个人身份时，不要一下进行彻底的改变。如果你的最终目标是对现在的你进行一个大的改变，那要一步步进行。特别在中国这个环境，人们是很不

容易接受改变的。人们的行为规范是中庸的，融入大众的；出头鸟会受到各种方式的惩罚。但单身已经有被欺凌、取笑和责骂等严重问题了，改变你的个人身份以更适合你的想法，结果会更糟吗？

男性美

男人需要追随时尚或美的趋势吗？大多数男人的第一反应是消极的，男人不会顺应新的趋势。但我们看到男人在使用美容产品上的缓慢改变。有趣的是，世界上男人的性幻想是非常不同的。中国男人从西方女人身上没有得到期望的结果是有原因的，而这个原因可以追溯到历史。

中国对美的强调和西方有着很大的不同。男人不是美的对象，而是道德典范。中国画家过去热衷于通过艺术描绘男人的优点，而不是身体。

在魏朝和晋朝（公元 220 年到 589 年），一个理想的男人看上去应该是身着长袍，长须及胸的隐士，松散着头发表明他们无视法律和纪律、仪式。在唐朝（公元 618 年—907 年），男人则穿戴齐整，坐姿端正。北宋时期（公元 960 年—1127 年）的画家侧重人物形象的刻画和表达。17 世纪，中国艺术家们对他们的艺术夸张化，生动描绘了古代传说人物。因而，中国画家显示出的理想男人是一个享受休闲的田园生活，不注重外表，淡泊名利的人。

男人也有完成他们美容造型角色的压力。营销、电视和互联网造就了一个新的时尚男人，他必须穿着正确的衣服，有好闻的味道，时刻准备行动。现代男人已经准备好了！

但中国男人在文学和故事中，被看作是以下特征的载体：

- 1：在父母年老生病时，照顾（孝顺）父母，照料家族聚会。中国有句老话：百善孝为先。
- 2：尊重妇女。

一个好的中国男人应该懂得如何尊重、保护、倾听女性，特别是他的爱人。尽管男人支配着中国社会的大部分领域，并且男女之间有着许多的不平等，但在家里，中国男人通常都听妻子和母亲的。

- 3：有一个孩子，并成为孩子的榜样。

所谓“不孝有三，无后为大”，在中国文化中，传宗接代在家族里是非常重要的。通过自己作为榜样对他自己的孩子进行言传身教，即“养不教，父之过”。

- 4：赚钱支撑家庭的开支。

社会视男人为家庭的支柱。为了结婚，他们需要买房子车子，此外，家务事的财务责任也需要男人承担。

尽管意味着男人在美容产品上花费巨大的都市美男现象，在韩国日本等一些国家依然比较强劲，但中国男人对个人护理服务的兴趣一直在高速增长。

“中国正在成为世界上最大的男性护肤品市场”，Neil Wang，环球合作伙伴和中国董事总经理 Neil Wang 在 Frost & Sullivan 咨询公司时说，“市场规模超过 10 亿美元，韩国以总销售额约 7 亿美元紧随其后”。根据 Mintel 公司的市场调研，中国男性护肤市场规模预计会从 2014 年的 73 亿元上升到 2020 年的 115 亿元人民币。“超 80% 的中国男人认为护肤很重要”，Wang 说，“他们愿意平均每天在护肤上花 25 分钟”。

（文：Emma Gonzalez）

男人改变更多是因为他们眼中的“男性美”，而其背后原因则基于以下事实：

- 男人由工厂导向工作转向服务导向工作。服务行业的成功男人应该外表端正整洁。
- 会议期间如果衣着或身体有令人不快的味道，那是不好的。
- 中国人有很强的国际关系，这使得他们很注重正确的衣装、行为和外表。
- 中国女性要求男性更多地在意他们的身材和时尚。
- 要获得一个女人的芳心，一个男人需要同其他许多的男人竞争。
- 男人越来越意识到健康生活的重要性，赋予更多的关注。

如果中国男人不想成为工作和爱情中的“剩者”，他们应该在互联网和街头关注时尚趋势，他们出门不再仅仅是为了好玩，还要为女人进行一场真正的斗争。男人在这方面的竞争已经发生变化，要吸引女人，只有钱是不够的。

许多中国男人在国外旅行，遇到来自西方及其它国家的男性竞争对手。为打动西方女性，一个男人应该有适当的身体、性技巧、及性持久等条件。中国单身男人应该意识到性并不容易得到，他们应该以不同的方式训练以获得满足。要想在爱情领域中取胜，他们应该将自己塑造成为一个有良好行为，整洁习惯，帅气聪明的形象。这会终结在公共场合随地吐痰和放屁的习惯吗？

许多中国男性从男孩到男人走了很长很长的路，我曾提过的另一个话题是大多数中国男人在他们母亲的强大影响之下长大，这些母亲在他们的关系和家庭中替他们出主意，做决定。母亲确实照顾着他们过去的所有，而大多数男人对他们的伴侣也有相同的期待。然而世界在变化，女人不再愿意为了一个男人而牺牲她们自己。对中国男人来说，女性思想独立是他们最大的恐惧。

f. 社交媒体和商业广播的压力（电视）

你每天会登录几次约会网站，你数过吗？社交媒体上约会网站的数量绝对是无限的。这个数量给你的印象是约会是正常的，而单身是可怕的。但每个网站背后都是挣钱模式，每个网站都在收集数据，而这些

数据（你的信息！）被售给其它网站和感兴趣的群体。只要你在某处一注册，你的详细信息就会在网络中环绕传播。

在世界各地都有诸如 Facebook 和微博之类的社交网站。你的档案在朋友和家庭中传播，但同时也对付费的商业公司开放。每个档案都被出售给付费客户。一些咨询公司就会选择档案用于商业目的。在网站的某个部分，或在其它地方你会看到适合你个人兴趣的商品及信息。这些兴趣是从你的帖子、喜好和信息中获得。他们在对你做的一切进行分析。

在电视上我们看到一个又一个的约会节目。在荷兰，约会就象是两个裸体的人为了风流韵事而在热带海岛上相聚，免费的性几乎是必须的，约会就等于上床。

这些节目迫使单身人士采取行动，而如果他们了解这些行动对他们未来的影响，那么他们是永远不会去做的。

在中国，有不少电视相亲节目，它们非常流行，女性可以挑走她们选中的男性。

有一些节目对参与者非常有辱人格。参与者个人不得不展示自己及许多个人私生活。有些人认为这可以提升其企业的知名度，因而并不关心个人结果。其他更多则是无辜的，在全国观众面前像动物一样任人宰割。这些男人和女人最终患上严重的心理疾病，有些甚至自杀。我想知道为什么你从来没意识到这点。

媒体间的压力，不论是社交媒体还是广播媒体，这严重威胁着单身的个性。在你同意参与类似节目之前，你有必要同之前的参与者交流一下。如果你有机会联系到他们的话，要看看至少在 6 个月之前参加过这个节目的人，因为他们当时有着和你现在一样的需求。在进行这步时要小心些，但如果你得到这个机会，那为什么不利用它呢？

一般来说你必须意识到那是一个秀，在约会网站上建立一个档案，然后通过这些组织进行盲目的约会，所有这些活动都留下了你的信息，这会在你以后的约会中对你造成影响。不要试图以扔飞镖的方式创造回报，你因为你永远不知道回报是什么，以及何时会到来。要谨慎！

11, 有孩子的单亲

在西方国家有许多人选择单亲，女人及少数男人选择独自照顾孩子。父母之间没有像家庭必有的相互支持的关系，而是从各自的家庭及朋友处接受支持。正如你所看到的，在几乎同等的情况下，中国同西方有一个巨大的不同之处。他们并不住在同一个房子里，这是一种缓解的办法，因为你面对的人也要干涉你抚养孩子成长方式，而你并不愿意这种干涉。西方父母则无需面对孩子发展的那部分。

单亲从任何一个可能的方面来看都要面对繁重的工作。在照顾你自己的生活和工作的时候，你还不得不充分照顾孩子，并为之承担起全部责任。在大多数国家单亲的最大问题是，分居后，你必须始终与孩子的亲生父/母保持联系。对大多数单身母亲来说那是个严重问题。法律通常倾向父亲一方即便他并不是一个好父亲。这种情况不会很快有变化，但必须采取行动以改善母亲的地位，或积极关怀父亲。

其中一个好的理由已经写入法律：有付出，才有话语权。大多数单身母亲并没有收到孩子亲生父亲适当的抚养孩子的费用，但父亲却对孩子要求他的“法定”权力。这对母亲和孩子是一种心理压力，并影响他们一生。这是一件我们应该思考并彻底改变的事情。没有付出，就没有权利。

另一方面也有照顾孩子的好父亲。一个单身父亲在照顾孩子过程中也会有许多问题，但他们与单身母亲不同。

a, 你是如何成为单亲的

大多数人因为离异而成为单亲。在西方国家还有另一个有其它法律问题的重要群体：没有结婚但住在一起的父母。这是一个在中国很难找到的群体。

离异对孩子造成的冲击和影响取决于以下几个因素：

- 离异是如何造成的。是双方协议离婚，还是经历了激烈的法律官司？
- 双方家庭对此有何反应及回应？
- 母亲对离婚过程的反应极其生活发生的变化。
- 孩子的心灵。

所有因素的影响和未来的结果各不相同。中国社会普遍认为离婚是件丢脸的事情，通常母亲会受到各方的严厉谴责。原家庭在法律上的要求根据孩子的性别有所不同，如果孩子是女孩，那么前家庭一般不会有太大的冲突，而如果是个男孩，双方会在各方面包括孩子由谁抚养都设置要求，冲突也会比较严重。

另一个重要因素是离婚的发生地点。如果在农村，那么除非母亲有强大的家庭背景或者愿意搬离，否则她们将无法“生存”。在农村单身母亲受到的压力是非常大的，而通常她们最终会将孩子交给她们的父母抚养。城市母亲则依靠社会幼托系统生存。这里我再次建议为这个群体创建专门住宿。

出现留守儿童是父母把孩子留在农村的另一个后果。留守儿童的数量估计在 6 千万至 1 亿之间，主要居住在农村，但他们在城市的数量也在增长，几年前我试图建立一个基金会来帮助他们。这些孩子因他们的父母要到城里挣钱而成为留守儿童。其实这些父母大都挣不到钱，有时甚至还欠下债务。大多数的父母一个接一个往城里走。先是父亲离开家乡，之后就再也没有回去过。这些父亲在城市里建立了新的关系，有时会通知突然不再收到他们汇款的留守农村的母亲。迫于新的形式，这些母亲试图找工作，但大多数会去城市找她们的丈夫，或找到一份工作而离开她们的孩子。

我对留守儿童的庞大数目感到震惊，因为这个数目甚至超过欧洲大国居民的总数。

孩子没有未来，那是我们需要去思考的。

b, 社会如何看待单亲

中国社会对单亲并没有表现出最大的兴趣。成为单亲是从社会阶梯的一个下降。作为女人你们变得不受欢迎，并被人排斥。如果那个男人没有支付赡养费的话，你的未来看上去灰暗无比。最重要的是在孩子还小的时候你要如何度过第一年，在这种情况下，孩子的性别和家庭的法律行为是很重要的。

让我举一个最不可能的例子。

丁米亚（音）是位 29 岁的年轻母亲，离异并有个 1 岁的女儿。在女儿还只有几个月大的时候和前夫发生冲突。

她和她家庭之间的关系并不好，家里并不关心她发生了什么事。为了生存她需要挣钱，挣钱的唯一途径就是工作。争取一份适当的工作是场斗争，而在孩子 5 岁之前制定职业生涯更是艰难。她的计划应该着眼于更长远的未来。

一个很好的选择是寻找其他处于相同状态的母亲分享负担。如果有一个由相同处境的女人组成的群体，并有一个照顾孩子的场所，那么她最大的问题就可以暂时得到解决。她新的工作应该是灵活的，因为有时

孩子会生病而需要母亲，这种时刻你应该首先想到孩子，其次才是工作。然而社会却并不灵活，而大多数老板也不是。解决方法通常是自己成为企业主，创造自己的收入。数字时代的确给了你那样的机会。

像米亚这种状况，要想约会并不容易，然而也并非不可能。作为“社会的弃儿”你应考虑你从未考虑过的选择。同外国人约会就是其中一种。在这么做之前要记住，大多数住在中国的外国人都是为了性。他们并不想在你身上投资。大多数外国人都知道如果你在社会上有令人尊敬的地位，你就不应该同知道这种潜规则的男人约会。专注于远距离关系的男人必须过来找你。在另一章节中我会进一步讨论。

社会并不喜欢你所处的状态，你必须接受这点。为了解决这个问题并建立安全感，你应该有序地获取必要的文件。获得户口，房产文件，学前教育安排，所有有关医保问题等事项。你组织得越好，你就获得越多的机会。

米亚在阅读了我的前一本书后，她的确采取了所有那些行动，而现在（3年后）她已经处于一个更好的位置。依然单身，但却有一长串的外国男人愿意并等着同她约会。她重新找回她自己的价值，不再感觉自己像个垃圾袋而是钱包。她的确很幸运，建立了她自己的小公司，所挣的钱足够支付房租并能过上更好的生活。米亚选择和那些男人约会，但并没有同他们睡觉。他们来到中国，她会扮演一天导游的角色，如果他们想要更多，她就会要求付费。如果他们要求性，她的商业意识立即显现，立即中断联系并给他们发一份发票。当正确的人在正确的时间出现时，她就会谈恋爱，现在她依然享受着她的自由及和孩子共处的时光。

125

c, 如何安排你和孩子的生活

安排你和孩子的生活永远不是一件容易的事。中国亲子关系中的首要问题之一是，传统的中国养育方法的缺失。大多数中国人认为西方方法比他们的更好。但请让我将你从幻想中唤醒：中国过去的育儿方式是好的，因为它适合中国文化。所有养育方式都依赖于文化，不能没有经过适当的调整就随意转换成其它文化

西方方式是在孩子出生后就同父母分开，直接被放在婴儿床上，这是比较冷血和无情的方式，是不对的。一个孩子在出生后所有的时间里都需要父母的温暖，一张冰冷而孤单的床是在扼杀婴儿的感觉，并制造父母同孩子之间的距离。你认为为什么西方父母同自己十多岁的孩子之间总会有严重的问题？

同孩子保持距离的西方方法给了父母更多的行动空间，或发生性行为的机会，但孩子从一开始就会感觉到被冷落。孩子成长的感觉像是家里的访客。他们是相关的，却并不如理想和预期的那么亲密。真正的联系是身体、情感和精神稳定方面的，而这些感觉是当孩子靠近父母时能够被转移的。花些时间和精力尽

可能地让宝宝靠近你，并让它在晚上和你同睡一张床，这是达到那个目标的最好也是最健康的方法。当孩子需要个人空间时他们会告诉你，他们需要时间去发展及要求独立。

如果你想要个有责任心、独立和坚强的孩子，你应该和他/她保持亲密，给予他/她正确的关注和引导。在他/她还小的时候多花时间跟他/她在一起，在他/她长大后你会节省很多时间。这种成长方式带给孩子选择和犯错的机会，同时不用害怕因为失败而遭受惩罚。以这种方式安排你和孩子的生活是积极的而且将是硕果累累的。让孩子对他们自己的行为负责，你将看到他们做的决定。并不是所有的决定都是好的，但如果进行正确引导，孩子将建立良好的个性。

孩子不是王子和公主，不要以那种方式对待他们。如果你真那样做，那么他们将被宠坏而不可控制。孩子需要秩序和纪律而不是惩罚，更不是体罚或中国传统的语言羞辱，而是鼓励和对良好行为的奖励。如果你还记得你是如何成长的，那么正视结果并在你的下一代身上做得更好些。

d, 将孩子和事业结合起来

只有在照顾过孩子的各个重要阶段之后，你才有可能将孩子和事业结合起来。

- 在任何情况下充分照顾孩子。当你对此十分确定时你就有可能专注于建立职业生涯，否则你的思想永远不能足够清晰到在工作中取得最好业绩。
- 要有稳定的财务以支撑所有的基本需求，是否拥有大量的金钱并不重要
- 要有稳定的居住环境作为你和孩子一个安全的港湾

这些都是专注于未来和职业生涯所需的基本条件。

将孩子和职业一起规划是一个灵活性和纪律性的结合。孩子需要有规律的吃饭时间，同父母适当的交流时间，辅导功课时间和其它时间（比如运动和兴趣），以及积极良好的注意力。所有这些都需要你花时间。在中国，职业生涯常常要求你在工作中投入大量时间，但你投入的这个时间是有效的还是没有适当收获的？

规划职业生涯要进行有效的时间管理。在正确的时间内去做需要完成的事情。同正确的人联系，提前制定全年计划。当孩子还是婴儿时，你应该已经开始计划学校和你自己的机会。规划期必须 3 年左右。每

步必须有灵活性，先制定目标，再定长期计划。将这个长期计划分割成几周或几个月的小计划，然后开始为之努力。

e, 孩子的职责

大多数中国孩子被过度照顾了，或者说他们被宠坏了。当孩子被照顾得太好时他们的独立思想就不会得到发展，就没有独立思考的习惯。这对他们的个人生活会造成严重影响。男性如果没有人照顾他就不能独立生活，女性则因为缺乏基本的技能而不会照顾他人。

技能必须按职责的不同一步步地去发展。成长是一个学习的过程。为了孩子的安全及保障，你必须让生活课程中增加个人独立技能。清洁房间，购物，环境保护以及其它必需的技能。大多数父母认为家务活是母亲的责任，而孩子应该只专注于学习和成绩。事实是这些孩子大都没有养成个人的心态，常常只会对别人提出要求，直到被宠坏，对个人层面上的危险不谨慎，缺乏社交技能。

孩子应该长大并成熟起来。我遇到一些超过 30 岁却依然和他们父母住在一起的男人，没有独立及社交的技能。有份职业但不会做饭或做其它家务活的，完全依靠他们的母亲的男人，在西方被认为是不健康的。

127

12, 旅行和爱好

旅行发展心智，增长知识。但是旅行需要预算，做预算需要有一个良好的可自由支配收入。世界上大多数人不能享受旅行的快乐，更不要说在其它同家度过 2 周或或更长时间的假期了。像大多数西方国家那样的假日依然只局限于富裕国家的的公民。在中国可自由消费收入正在增长，许多人的存款数目也在上涨。

对中国人来说出国旅行已经变得容易多了。由于国家的经济实力增强，人们更容易获得签证出去旅行。中央经济实力允许它的公民全世界旅行，这是所有的中国公民在旅行前应该意识到的事情。中国曾经称是世界的弃儿，中国人不受其它国家的欢迎。然而现在各个国家都抢着让你过去，全世界都在欢迎中国游客。

a, 单身人士出去旅行需要考虑的事情

旅行社。常常通过大型旅行团来保持低价。参加这样的旅行团要求灵活性，跟西方旅行社不一样的是，中国旅行社会给你安排一个相同性别的室友。对大多数中国人来说这没有什么问题，因为他们记得在学校

时间，大部分晚上都在宿舍里同其他人分享各自的生活。西方人从来不会这样旅行，但这可以省钱，并给人们更紧密的社会交往。

慢慢地个人旅行开始发展，这个小群体正在成长。这些旅行者中大多数都从一个目的地的探索开始，而他们定那个目的地是有原因的，有些人后来就去那里学习或工作了，其他人则寻找艺术或其它特定的目标。目前大多数中国人只以城市旅行为目的，乡村旅行只有极少数。

在你独自旅行时你应该考虑以下几点：

- 行李安全。离开目的地之前，给你的行李箱和里边的内容照张些照片。如果行李箱遗失你可以出示这些照片以证实箱子里的内容，看看你如何携带并且携带了什么。注意你的行李箱，因为它很容易被打开也很容易被盗。
- 房间安全。大多数酒店的房间都不安全，要始终记住你是第 X 个有房间钥匙的人，这可能意味着别人也有相同的钥匙。锁好你的房间，将钱财锁在柜子（保险箱）里。在世界各地旅行时，永远不要在任何房间里留下值钱的东西。进入房间锁上门后，推些东西挡在门前，这样有人进入时你可以得到警告。当离开房间时在你的行李箱上或其它地方做些记号，以便知道访客（房间服务生？）是否在你不在时翻动了你的房间。
- 饭店不喜欢单身。大多数饭店给单身在不是那么令人愉快的地方安排了糟糕的座位，要意识到这一点并向饭店明确你的愿望。
- 酒店房间价格。如果你是作为真正的单身（一个人）出行，那么你应该知道你的房价是双人入住的价格，世界上只有极少数的酒店提供单人价格的单人间。大部分时间你都不得不为一个人的睡眠支付双倍的价格。
- 如果你在傍晚或晚上出去那么应该给房间里的其他人或给其他即将到达的人留下信息/纸条，如果可能也通知一下你的朋友你离开和回到酒店的大概时间。这只是备份信息以防万一有什么事发生。
- 白天时间研究下你住宿附近的环境。所有的东西在黑暗中看上去都不一样，了解你住宿周围的环境是非常重要的。

- 计划路线。如果你独自旅行那么不要固定路线，留些空间做调整，但始终要告知别人你的计划。有些人使用云计划将路线存在互联网的某个地方，那么你要给若干个人留下密码以便他们可以通过你自己写的计划以及 GPS 来跟踪你。但我不确定这个系统是否每个地方都有用。

要带上避孕套！大多数人在读到这个信息时总是不以为然。

是的！避孕套很保险，耐水还柔韧。当然你在进行性活动时可以使用避孕套，但大多数时候你可以用它们来保护你的随身物品，比如手机，相机及其它贵重物品，可以防潮或避免与水直接接触。避孕套有许多用途，你应该始终带一些即便你是个女性。

b, 了解目的地

单身人士（尤其是单身女性）出游有几个地方是需要注意的。大多数伊斯兰教国家对单身女性并不友好，实际上这些国家拒绝单身女性的存在，因为他们认为那有悖于自然。在这些国家旅行常常发生性挑衅、直接性骚扰等问题，甚至有可能被拒绝进入某些场所，比如饭店、酒店等。

印度也是一个不建议单身女性前往旅行的国家。他们的文化能接受妇女旅行，他们甚至接受你是单身这个事实。但问题是妇女在受到性骚扰、恐吓甚至强奸时不受法律保护。不久前我们听过许多妇女遭轮奸和猥亵致死或被杀的案例。如果你只是想要度假那么你最好避免独自去这些地方。

南非对单身女性也是一个危险之地。许多人失踪或被当地团伙或其它犯罪组织杀死。在将这些国家列为目的地之前你最好了解一下它们的记录。这也发生在单身男性身上。在巴西、委内瑞拉，男人并不安全，因为许多单身女人在对男人虎视眈眈。这听起来不错，但交流起始于同犯罪团伙有关联的当地妓女，如果你被认为是个猎物那么你肯定会被抢劫。

在旅行时安全是你首要关心的问题，但也无需恐惧。记住你的政府并不总是能够提供关于别国的可靠信息，因为政治局势，以及诸如爆炸、恐怖主义和自然灾害等突发事件的不可预料性。旅行总是伴有风险而你应该认真考虑及安排。

可以考虑的目的地：

城市	国空/地区
荷兰阿姆斯特丹, 海牙, 鹿特丹	荷兰
葡萄牙里斯本	芬兰
意大利罗马, 威尼斯	瑞典
克罗地亚萨格勒布	挪威
英国伦敦	爱尔兰
西班牙马德里, 巴塞罗那	新西兰 (但不是所有)
丹麦哥本哈根	加拿大
德国柏林	美国 (部分地区)
斯洛文尼亚卢布尔雅那	巴厘
奥地利维也纳	澳大利亚 (部分地区)
美国纽约	哥斯达黎加
比利时布鲁塞尔, 根特	泰国
法国巴黎, 尼斯	香港
加拿大蒙特利尔	新加坡
匈牙利布达佩斯	日本
瑞典斯德哥尔摩	
芬兰赫尔辛基	
以色列特位维夫	
俄罗斯莫斯科	
泰国曼谷	
越南河内, 胡志明	

上表并不齐全，但可以用于出行参考。

c, 爱好有多重要

爱好可以拯救生命。爱好让你有机会放松，远离日常事务。爱好的目的是将身心焦点转移到另外一个方向。

选择一个爱好是非常个人的事情，并以兴趣为基础。人们可以集邮，集车，也可以画画或塞车。每个人对如何使用个人空闲时间都有特定要求。在选择爱好时需要考虑以下几点。

- 你喜欢收藏东西吗？如果你是个自然收藏者，你首先应该找到要收集的东西。以下为一般情况下收藏物品的原因：
 - 代表一定价值或有独特特性（比如邮票）
 - 它反映了一部小说、一个理念，梦想或其它思想（比如迪斯尼人物）
 - 有艺术表达（比如绘画）
 - 代表时尚（比如布帛）
 - 表达特殊情绪（比如车）
- 有些人喜欢创造一些素描、绘画、雕像、木制品等的东西。那些终日忙于建筑的人们也必须考虑有自己的爱好。
- 探索或经历。指定向行走，在河里游泳，按一定线路徒步等。
- 运动的乐趣。对大多数人来说运动只是一个爱好，一个健康和娱乐的结合，没有任何竞争目的。

我们将爱好分为不同类别，比如：

- 只对你重要对他人却没有价值的，具有自然个性的爱好。
- 具有竞争价值产品的收藏者。
- 有目标的竞争者。

- 只想享受并参与活动的参与者
- 观察员，比如观鸟者。
- 探险家。

爱好赋予你生活的内容、有些甚至是生命的意义。环顾世界各地和通过互联网，你会惊讶于数以百万计的团体在忙着一种爱好。一个爱好不排除其它兴趣。你可以有许多你喜欢的爱好，但对爱好进行有重点的学习或工作会使它更加有趣。精于你的爱好可以给你带来新的人生目标，这同样发生在我的生活中。拥有大学生物化学家和泰拳师学历，我却将我的重点从发展生物化学事业转变为运动营养学和武术的营销和教学。我目前的工作就是我的爱好而且已经发展为广泛的兴趣，比如保健，运动营养的发展和建设，私人及教练培训师，专业教练等。

当你允许时，一连串的发展就会到来。

当你允许你的爱好在你的生命中变得强大时，生活就会变得持续有趣。

13, 财务事务

132

你可以让你的财务事务无比复杂，但也可保持清晰直白。财务的主要问题不是钱的接收，而是如何以一种不会让你花太多钱的方式诠释它。挣工资给了你付很多赋税的权利，而你又不愿意将辛苦所得花在税款或其它不清不白的支出上。我们都知道我们必须纳税，但几乎没有得到我们的什么钱已经被使用的明确信息。全世界的税务都一样，是人们抱怨根源和痛苦的原因。

财务事务支配着我们这个世界。如果我们不够谨慎，那么一切都以消极方式结束。债务是无论何时何地都要尽量避免的，即便它始终取决于你花多少钱。贷款是有用的支出，但如果用于给自己买辆车的话，得三思而后行。车只是暂时性物品，很快就会贬值。当你将它从车库中开出的那一刻起，它的价值至少就已经降了 25%。

但如果用于你的学习呢？

如果你的学习是出于职业目的，那么你可能是在给你的未来做投资。财务最重要的部分是耐心，不要在感情波动时投资，始终要在做决定或行动前退一步想一想，时间会冷却情绪，理性会在决策过程中回归。建议控制每笔超过 1000 欧元的支出。

单身比已婚夫妇有更大的“文件”压力。所有的邮件都由你去阅读，理解并做出反应。你得独自做出每个决定，为了做个好决定你需要花不少时间。对每封信件和账单你要做的第一件事情是看它们的最后回复或支付期限；第二件事是将它们保存起来，在2—3天你情绪冷静下来后再读一遍。大额账单和官方文件通常会刺激你的肾上腺素并让你开始生气、退却或产生其它情绪，这是正常的。

冷却期过后，你再读一下那些信件或账单。然后第二次将它们储存起来，并在3—5天之内做出反应。反应必须清楚而直接。

a, 保存纪录

财务纪录着事件，要谨慎而有序。作为单身你常常认为把文件放在房间里某个地方你就能找到它。可能你会那么做，但往往为时已晚。对所有的财务事务你应该有个特定的组织良好的并且带有标签的储存柜，每个标签上要注明里边的内容。无论信件、便条或账单重要与否，都要保存在柜中。纪录可以拯救你但也可以致你于死地。当你存有所有的纪录，并且能在大多数情况下出示它们的时候，你就会更加强大。大多数人遗失纪录所以他们在案件中失败。要记住大多数官员都了解人们（特别是单身）糟糕的家务组织。如果涉及到财务，那么你的首要任务是将它组织良好。

b, 银行、贷款和其它财务事务

上边所说的储存柜要保留一部分用于银行及贷款事务。每个纪录应该打印保存，我知道我们正在进入无纸化社会，但我个人对电脑技术、保存和纪录的经验是很糟糕的。在你需要的时候电脑总是出状况，保存的文件或连接丢失。对所有财务状况来说唯一靠谱的解决方法的将纪录打印出来，打印并保存在你可以打开和关闭的柜子里。注意纪录并对每个纪录都要谨慎小心，始终要控制保存顺序，确保不漏掉任何东西。记住银行不是慈善机构而是商业基地，他们想赚钱，越多越好。你只是他们收入的一部分，所以不要期待任何免费的东西。

c, 风险和机遇

闲钱可用于投资或购买股票。大多数人都这么做并希望股价上涨而变成有钱人。但买卖股票或参与贷款总是会有一定的风险，你并不总是能够预期或计算它的风险，毕竟你不知道哪里是最高点。

不久前中国股市损失3万亿美元，随后几天又损失2万亿，总共超过5万亿从股市蒸发。许多人失去了他们终生的积蓄和投资。我记得90年代股市崩盘时，我的台湾朋友瞬间损失了她生活中所有的积蓄，她被彻底压垮了，几乎失去理智。她一生所做的一切瞬间化为乌有，她想知道究竟该如何活下去。她那时是单身没有人可以依靠。股市的崩盘令她突然间成为一个穷困而没有未来的女人。甚至连回家的机票钱都没

有，也没有钱去支付她的房租或学费。什么都没有！她冒着风险听从了台湾大型投资银行的财务专家提出建议，最终得到这个结果。

单身的你应该自己估算财务风险，永远不要相信那些顾问。那些顾问是在用你的钱来挣钱，而无需负担任何风险。在处理你的钱时，要始终注意他们的风险规避态度，你承担了一切风险，他们则挣了所有实际利润。那是你想要的吗？

投资是种风险，可能会挣很多钱但也可能会亏损，那是你的选择。但即便你做出选择，也不要用完你所有的积蓄。只用“闲钱”，将其余的钱存起来用于日常生活和其它支出。冒险就像赌博，在玩之前你应该先了解那个游戏。想像一下去赌场，在你参加任何一个游戏前你得知道其规则并观察其他游戏者，那需要时间。只有当你确定你能够依据规则行事并且可以监督风险时，才开始行动。

背后的“科学”

单身的经济价值

大多数单身都没有意识到他们自身的重要经济价值。那么这个价值是如何表现的呢？

大多数单身人士都有工作，他们是一个有收入的经济力量。与已婚人士相反，他们通常没有一个固定的支出计划，而且还有更多的储蓄空间。在中国，许多单身人士同他们的父母住在一起，能够为未来存钱，至少那是有可能的。但我们却看到一个不同的模式。

单身人士更多地将钱花在：

- 移动技术，他们追求最新的技术和时尚。
- 美容和保健产品，为“可能”遇见的伴侣随时做好准备。
- 健康与健身。保持良好的身材对找到爱情和伴侣非常重要。
- 时尚。特别是女士在奢侈品上花费巨大，但我们看到男性在时尚产品上的消费也在上涨。
- 车辆。单身人士想以方便和豪华的方式出行，他们在预算内会选择最好的交通工具。
- 购物乐趣。拥有并和朋友分享特殊有趣的东西是很“酷”的，比如小配件，玩具和其它时尚产品。这也成为交流的话题。
- 教育。很多单身人士在各种教育上都花费了一大笔钱。许多（单身）女性在国外旅行以寻找

最好的高水平的教育，以支持她们职业/事业的发展，并且她们并不惧怕承担这种行为可能存在的严重风险。

单身人士在花钱上与已婚人士有不同的性质：

- 结婚往往要花很多钱。
- 住宿。一些人必须找到他们自己的房子并为此花钱。
- 特殊交通。家庭成员购买家庭用车，他们的决定基于空间，舒适，耐久性及成本。
- 育儿产品。养育孩子是很贵的。
- 学校。孩子上学需要大笔支出。
- 假期。在认真地节约之后，新婚夫妇首先准备度蜜月，之后才开始一些真正假期。

确定的是单身人士有一个完全不同与已婚侣伴的消费模式。我们看到单身人士的消费量高于已婚夫妇。其中一个主要原因是单身所承担的消费责任比较少，因为他们每月的固定开支是不同的。

消费能力并不总是指一个群体的经济价值，但实际上我们可以准确指出单身和已婚群体之间消费的差别和目的。这是某些行业将焦点转移到这个群体的重要参数，有些公司已经做得非常成功。

d, 临终遗嘱和其它文件

单身的你也许没有考虑过写下临终遗嘱，大多数人认为它没什么用处，因为他们去世后就什么事情都跟他们无关了。但在这么想之前你应该意识到你所有的物品可能都将被浪费掉，而你的钱也将消失于你不喜欢的人的口袋中。临终遗嘱不仅对一个美好生命的结束很重要，对安排好那些和你朝夕相处的物品和帮助过你的钱财也很重要。将它们当成伴侣来考虑，并在临终遗嘱中最后一次为它们提供你的服务。

你的临终遗嘱应该清楚说明哪些人继承你的什么物品。如果你没有家庭或朋友，那么就将它们送往慈善机构，让他们去帮助别人。这是将一切变得有用的一个很好的方法。你可以用相同的方式处理你的钱。制定一个你愿意支持的目标，你知道至少你财富中的一部分最终将会为你做好事。

除临终遗嘱外，还有其它许多文件需要安排。有些跟银行及政府相关。准备好这些文件，将它们装在封口信封里锁起来，或存在银行里，或存在其它授权办公室中。这一切都取决于你居住地及你的财务状况。

14, 离婚

结婚后没人想要离婚，但世界各地的统计记录证明超过 40—60%的婚姻以离婚收场。在中国我们看到由于女性独立性的增长，离婚率不断上升。女性更加智慧，接受更高的教育。和其它国家不同的，其中一个最令人印象深刻的原因是双方的岳母或婆婆对婚姻的强烈干涉，致使爱侣倾向破裂。

a, 你什么时候离婚?

婚外情

在开始一个关系时，我们都会期望承诺，这个是两个人之间的承诺。在极少数情况下其中一方或双方会同时有不止一个婚外情。婚外情是关系结束的一个重要原因。许多疾病通过婚外情传播。如果女方意识到或知道男方有婚外情而并不努力去阻止的话，那么男方拥有情妇就不属于这种情况；在这种情况下婚外情就不是离婚的理由。更有趣的是，如果女方有婚外性行为而男方如果没有确凿的证据（照片、视频和其它硬性事实），那么他就不能以此理由在法庭上提出离婚。

利益冲突

如果双方都不能解决共同生活目标的问题，那么利益冲突对这个关系是危险的。当其中一方不愿要小孩，另一方不愿买房子或搬到别的国家，主要冲突就发生了。如果你们双方都不愿意退一步的话，严重的冲突就会出现。如果有一个严重的问题造成伴侣间的利益冲突，最好重新考虑这段关系，甚至终止。

疾病或身体障碍

一个关系开始时双方都身心健康，他们都期望这种状态能延长到生命的最后一天。但当其中一方突然病倒时，双方就会重新考虑对方的立场。比如在严重的车祸后，其中一方成为残疾，再也不能够生孩子，另一方却希望有孩子时。或者其中一方生病并引发智力衰退最终生活不能自理时。

在这两种情况下我们都需要考虑我们对对方的爱，但在这些事件中爱并不足够，责任和帮助对方的意志比爱情更加重要。如果你不愿意同一位残疾人或不能自理的人共度一生，那就可能是你结束这个关系的原因。人们在这种事情上做的决定通常会被别人评判。但是不要忘了生活是一个单一事件，而是否为别人而活则是个人决定。

嫉妒

适当的嫉妒在一个关系中可能是积极的，但如果过分的话那就是另一回事了。在许多关系中嫉妒扮演了重要角色，造成嫉妒受害者被孤立。同一个天性嫉妒的人生活在一起是十分困难的，他们常常对你所想

要或想做的一切进行限制，他们倾向于向关系中施加许多压力。一些嫉妒的人得不到他们想要的东西时就会犯罪。因而你需要考虑分开或避免危险。

互联网

在许多关系中，互联网是导致关系破裂的原因。互联网已经变成虚拟交往、社交网络，社区甚至第二人生舞台。许多人在工作、聊天和网上社交花费大量时间。虚拟世界已经成为他们的家。这已经对现实生活产生直接影响。你可以从本书其它章节中读到本话题。

成瘾（吸烟，喝酒，赌博等）

任何形式的成瘾对一个关系来说都是负担。沉迷于提及的任何产品或服务都会危及关系。成瘾者制造了一个持续努力去做事情的需要，最重要的问题之一就是强迫症，不断地强迫自己去满足需求。这个需求变成比关系还要重要，伴侣成为这种行为的受害者。爱情不再能够提供安慰和解决方案。在上瘾的某个阶段，上瘾者变为虐待者（但并不总是有侵略性），家庭的财务状态变得更加糟糕。由于成瘾优先于其它需求，所有财务便成为成瘾行为的一部分。

距离

许多爱情开始时都不考虑距离这个问题。互联网打破了距离和国界，人们在不考虑距离的情况下开始建立关系，爱情被认为能够弥合百万英里的差距。距离带来巨大的经济负担，让我们考虑这个问题该如何解决。你们想要在一起并尽一切努力去实现这个愿望。双方都考虑了一个居住地点，并准备各种文件及申请签证。这些过程将持续几个月或几年。如果财务状况没有足够强大，距离就变得遥远，关系终将结束。这种结局对双方造成严重而长期的伤害。

糟糕的性生活

性是关系中的一个重要部分。在一个正常的关系中“糟糕的性生活”会成为一个真正的问题。性是彼此交流的一种方式，如果伴侣其中一方有不同的需要或愿望，那么双方的沟通将开始走向失败。

个性冲突

每个人带着自己的个性进入一个关系，两人都爱上了对方的个性，而不仅仅是外表。但人们在生活中会有各种经历，他们遭遇的事件，可能是意外事故（车祸）、遭受疾病或在战争及其它事件中受到精神创伤。然而个性可以改变，爱情是活情感，也会变。当你伴侣的性格发生变化时，你对他/她的爱很可能也会改变。在某个特定的时刻，两人的个性发生冲突，而解决的办法常常是分手。

暴力

如果你是暴力的受害者，为了分开你总是需要寻求帮助。一个有态度粗暴的人只会令你痛苦。有人对你施暴时你要勇于说出来，这是非常重要的。要始终寻找帮助和支持，因为施暴者大部分时间都会跟踪你。通常搬迁是必须的。

缺乏爱情

爱情是美好的，当你开始一个关系时，爱情像是无止境的。但有些事突然发生时你发现所有的爱都消失了。你感觉像是胸口压了一块石头，当你看到伴侣时你的内心是空洞的，爱的感觉消失了而你无法解释为什么。你很可能开始感觉内疚并试图寻找留下的借口，但你的内心却燃烧着逃跑的渴望，走出这无尽的悲伤。你需要一个能呼吸的地方，一个你可以重新开始的自由之地。但你害怕，你不再相信自己。

缺乏关注

往往缺乏爱情和缺乏关注是相关的。感觉到伴侣对你缺乏关注是沉重的。你看到他/她忙于其它事情，你的生活对他/她来说不再重要。由于沟通上的困难，你们彼此都不互相告知发生了什么。不安全感在增长，双方都明白这段关系已经结束，只是双方都不愿意说明。同居一室你们却形同陌路。为了双方的生活，是时候分开了。

财务

财务常常是冲突的根源。在一方支出比收入要多时，真正的问题就出现了。伴侣间常常是一方管财而另一方被限制花销。在大多数的关系中，一方甚至不知道关于财务进出的任何事情。当一方从未关心财务问题，而面对突如其来的账单、债权人甚或司法索赔时，那是可怕的意外。在理解了从那一刻起房间里的情况会发生变化，他们可能会失去一切时，那是令人震惊的。压力开始进入一段看上去不错的关系，争吵开始发生。

宗教

宗教在许多国家是而且一直是一个热点问题。在关系中，两人都在未通知对方的情况下发展个人的想法，如果伴侣间的沟通不顺，许多误解就会发生。宗教采取道德、行为甚至食物规则。猪肉受基督徒喜爱，却被穆斯林禁止；印度不吃牛肉而穆斯林认为牛肉是食物重要的一部分。一些信仰对食物产品有特殊的名字并规范了养殖和屠宰方法。所有这些规章制度都对日常生活和关系产生影响。有时伴侣无法解决这些问题而导致关系破裂。

家庭的其它成员的压力

家庭可能是关系真正的“切肤之痛”。当家庭成员开始烦扰你和你的伴侣时，大多数人都会很难做出抉择。我们都知道“岳母/婆婆”以“建议”和不受欢迎的拜访等形式困扰新婚夫妇的故事。在亚洲我遇到许多已婚夫妇同他们的“岳母/婆婆”发生冲突的事情，有时严重的冲突会在夜晚继续发生配偶身上。在亚洲女人受的痛苦会比男人多，父母有破坏甚至摧毁一段美好关系的名声，兄弟姐妹也会参与其中。这在西方事情似乎不同。

文化差异（特别是跨国关系）

接受另一种文化是一回事，生活在其中又是另一回事。文化行为带来不同的饮食，宗教，思想和家庭行为。与另一种文化的人建立关系是跨出了一大步。建立这种关系需要一个完全的开放心态，诚实地接受生活的新价值观以及沟通力可以弥合分歧。我们知道相同文化背景两个人都会有分歧问题，来自完全不同背景的伴侣面临的是个更大的挑战。

这种关系中最强烈的问题之一是承认隐私权。在大多数社会中，隐私仅仅是你和伴侣在性生活中度过的时间，其余时间则都是同家庭成员或朋友一起度过。

当伴侣中的一方认为隐私很重要，另一方却认为不重要时，隐私就会变成一个巨大的问题。在大众社区成长的人很难有隐私，因而不能理解隐私的重要，并认为它不是什么问题。伴侣间的愤怒起始于一些小事，比如本是独处时间别人却在房间里进进出出。隐私常常是多元文化关系分离的重要原因之一。

政治（支持不同政党）

政治问题在一个关系中很重要，伴侣间的不同意见可能成为日益增长的问题的根源。关系期间双方非常可能对一个国家什么是好是坏有不同的看法。只要双方相互尊重，有个好话题进行讨论是一件好事。要记住沟通非常重要。

当伴侣越来越多地参与政治，由于环境和机会，双方差异可能会显著加剧，距离戏剧化地增大，伴侣的结局最好是分道扬镳。当人们因政治而分开时，离婚通常都会充满争吵和麻烦。

b, 如何离婚

没有人结婚是为了离婚。每对夫妻都有在延续婚姻的愿望。但如前所说，分开的理由是如此之多，常常多于在一起的理由。我们生存于一个超过 50% 的婚姻以离婚收尾的年代。为单身写一本书，我的确认真思考过是否要加入这一章。但对于想要以适当的方式离婚的夫妇，这种忠告是需要的。两个快乐的单身总比一对打架的夫妇要好得多。

• 做出明确声明

确定什么是你想要的，你已经决定要分手。要清楚地你为什么想要结束这段关系，你计划怎么去做以达到目标。这个声明必须完全由你提出，这是你要分手的决定，只要未加渲染地提到事实，比如“你欺骗了我，不论你是以什么理由，你就是那么做了，这是我在做这个决定时考虑的事实之一”。

继续给出你的理由，尽可能陈述事实。你的伴侣总会试图反驳你；不要让他/她打断你，要完成你的陈述再征求对方的意见。

对方大部分的意见都是情绪化的，只需倾听并在需要时写下来。写下他/她的说法可能会让他/她发疯，但会帮助你控制自己的情绪。

最重要的是控制对话。如果他/她总是骑到你头上而你很害怕他/她，那就让你信任的并能帮助你的陪在你旁边。

处理分手的最好方法是按以下步骤准备并执行：

- ❖ 开始告诉你的伴侣，你想要跟他/她说一些非常严肃的事情。
- ❖ 说你想要和他/她分手，并愿意解释为什么，以及需要他/她为此付出一定的时间及关注。
- ❖ 要确定他/她是在全神贯注地倾听。
- ❖ 告诉他/她你需要 90 分钟的谈话时间。
- ❖ 开始你事先准备的声明。
- ❖ 不允许他/她打断你。
- ❖ 结束你的声明后，征求他/她的意思，并给他/她时间陈述。
- ❖ 倾听及回应，尽量不要变得情绪化。使用写作技巧，集中注意力描绘你的情绪暴发来保持“冷静”。
- ❖ 到时间时，告诉他/她你要离开，不管你听到什么话题的大量评论，都必须离开那个地方。
- ❖ 绝对不要让别人以任何方式拉你回头。

- **不要提高你的声音。**

双方提高声音的机率很大，表现出亢奋及其它情绪比如哭泣，叫喊或尖叫。这些情绪对一对要分手的情侣非常正常。控制这种情绪是很重要的。要知道在分手谈话后你要面对如瀑布般倾泄的情绪，如果你提高声调，另一方的声调也会升级。

大声会刺激另一方也大声，当双方都大声时，会产生愤怒和攻击。这总会导致恶劣的争吵。如果你不控制形势的话，这些争吵可能会以真正的身体暴力结束。

保持你的声音低沉温和，控制声调。你当然可以用声音表达，即使非常不稳定和情绪化的音调也是允许的，毕竟你是在和你曾经深爱的人分手。

- **永远不要安排在公共场所。**

和某人分手你需要考虑要在哪里和这个人交谈。永远不要选择一个公共场所。在公共场所双方都会考虑周围人的意见，因而不能表达真实的感觉，甚至不能商量诸如分手这样的敏感问题，要清楚你的伴侣将责备你的选择。

如果你不想或不能在你家里做这件事情，那就请求使用朋友的地方，特别是当你不相信你伴侣的反应时，安全对你来说是最重要的。

- **安慰对方。**

和某人分手是一件情绪化的事情，你的伴侣会有一个情绪化的反应。你情绪化是因为长时间以来你一直在为分手做准备，但你的伴侣将对你的声明感到意外。意外会转变为愤怒或悲伤，或其它任何反应。

准备用言语安慰对方，但绝对不要抚摸他/她。你们正在分手，那意味着身体接触也必须结束，而抚摸是你能做的最亲密的事情。你的话必须和你的身体语言一致，才能清晰有力地传达你的信息。而当你开始抚摸时，这个信息就会受到打扰，对方就会感到困惑。

安慰必须用语言和手势完成，要表现出平静的身体姿势，不要交叉胳膊和腿，要保持打开，以显示你是在开放地沟通。坐在椅子前，表现出就绪和力量，表明你已经准备好行动。

要求你的伴侣坐在椅子上，双臂放在身旁，试着说服对方不要交叉双腿，让对方像你一样保持一个打开的身体姿势。大多数人都会不自觉地效仿你的身体姿势（这就是所谓的镜像效应）。当双方都处于一个相似的身体姿势时，交流会更加容易。为这个形势创造一种尽可能不紧张的气氛。准备些饮料和食品，但不能有酒精饮料，也不要热饮。因为人在情感暴发时，会摔手中的饮料。

- **不要在性生活后分手。**

做爱后分手是最后一件你可以做的事情。如果你确实想摧毁某人的意志，你可以在性行为后告诉他/她你要分手。

- **不要玩任何游戏。**

分手不是游戏。一些人看上去并不明白这点。你提出分手是你伤害了对方，分手又回来会使受害人完全崩溃。

- **通过第三方—律师，牧师，家庭或朋友。**

在一些情况下你需要别人帮助你进行分手事宜。你不能再面对你的伴侣，他/她对你来说是危险的。有可能是你过于受到他/她的影响，心理上不适合抵抗。另一种可能是对方是个虐待或危险的伴侣。一般情况下如果你的身体或心理有安全性问题，你可以请求别人的帮助。尽可能找到一个有能力并愿意为你承担起责任的人，并请他真诚而有尊颜地去执行。

c, 离婚后的生活

离婚后的生活并不容易。大多数人都经历了一段非常艰难的时光。分裂一段长期的关系而变为独自一人，或带着一个孩子，那是生活中戏剧性的变化。你必须找到或创建新的生活空间，找到你自己选择出来的新老朋友，探索新的社交圈子，适应独自处理一切事情。离婚后成为单身会带来许多新的责任，特别是当孩子也被卷入时。

15, 变老

进入老年时成为单身给未来打开了两条道路：一是关于你的健康和幸福，一是关于你心灵的解放和做任何你想做的事的自由。随着年龄的增长你更加懂得如何安排自己的生活。老年人更懂得支持，而不太可能争辩，那些情绪化的东西已经冷却；在大多数情况下，和他们生活在一起会更加容易。在人变老的过程中，他/她会看到单身、离婚和寡妇/鳏夫之间的强烈差异。那些一直面临着他们的感受的人，往往不能很好地适应新的形势而需要帮助。

在老年时期，情感上的苦难、爱的感觉、欲望的火焰以及经济负担通常已经降低或变得有限，这时你就能够感到一些安心。消极的一面通常来自身体，过往的生活给身体造成损害。但如果你敞开心胸接受朋友进入你的生活，你会收到其它许多方面的补偿。每个人都会坠入爱河，恋爱阶段是多么的激情四射，你对对方的情感是那么强烈，以至于一刻都不能不想他/她。但要知道热恋的阶段不会超过1年。

正如你理解的，没有一个化学反应能持续到永远。有开始，就有结束，爱情的机器越走越慢，在没有任何预感的情况下，热恋阶段就结束了，另一个新的阶段随之开始。

我们都知道随着年龄的增长，身体的化学反应会发生变化。我们身体的每部分都会衰退，化学反应一天比一天慢。如此看来，老年人要谈恋爱似乎是非常困难的。然而事实是，即便是超过80岁的老人年，也能够坠入爱河并享受真正爱的感觉。但他们恋爱的时间会缩短，因为身体的化学工厂不能再长时间持续燃烧爱情的火焰，另外身体条件也不再允许他们有大量的性行为。当然老年人也会有性行为，只是层次不同。老年人的性生活中有更多的爱，性交的诱惑不再有年轻时代的重要性。

在当前社会，变老意味着被社会和家庭所排斥。人老后就没用了，你已经失去参加日常活动的义务，不再有生产能力。这种孤立创建了相互寻找依靠的需要。大多数单身老人在开始一段新关系时都遭遇的巨大的问题。

中国老年人依然是家庭的一部分，但在大城市中，他们的形势变得更加艰难。生活空间是主要问题之一。城市只给为每一平方米土地艰苦奋斗的居民提供了有限的空间，购房的支出是非常巨大的，当父母没有能力或不愿意提供财务帮助时，他们就会被视为未来的一个障碍。更多的老年人被送往养老院，农村或其它地方以摆脱他们。传统的孝道失去了它的重要性和价值。

随着年龄的增长，男人和女人间差异越来越大。

男人	女人
大多数男性的身体衰退，体能下降。行动变得有限，男性遭受关节、背部和腿部的疼痛，大多数男性需要帮助。	女性有特定的身体问题比如背部和腿部。大多数女性对此没有太多抱怨，但会常常看医生。女性善于应付行动问题，且不介意寻求帮助。
大多数男性的社交圈很小。	女性尝试扩大社交圈。
男性常常有依赖性。	大多数女性身心独立。
老年男性相对比较居家，没有太多选择，不爱旅行。	女性喜爱走出去，获取新的经验。
男性头脑不灵活，不积极寻找教育或其它创造性的事情来锻炼大脑	女性尝试变得有创造性，挑战她们的智力，让精神与不断变化的世界保持接轨。
大多数男性不愿意寻找像志愿者那样的活动。	女性寻求自愿活动并和其他人共同参与。

a, 情感的变化

变老有它积极的影响，情绪失去其锋利的棱角。经验教会他们，期望和现实并非紧密相连。失败给了他们一个很好教训：跌倒了再重新站起来。我们慢慢度过的所有那些情感风暴对我们的情感系统产生影响，使我们的角色发生了变化。

不能接受这种变化的人会感到沮丧并生活在痛苦之中。那些人会患上抑郁症或其它状况，他们变得困惑，永远不能正确地去理解生活。

变老后，人们的生活方式变得相当有限。

- 那些过一天算一天的人们，处于“现在和这里”的坐标位置，他们经历的每分钟都被视为他们的最后一刻。这些人通常经历了严重的疾病或生活巨变，因而认为每一天对他们来说都是宝贵的。
- 活在过去的人们，大多数都曾被伤害，受到创伤或患过抑郁。他们有患上严重的大脑疾病的风险。
- 人们还是会关注于未来及他们计划要做的事情。这个比较小的群体继续着眼于未来的日子并努力使每一天都过得最好。

每一个生命哲学都有不同的心态。这种心态影响着大脑活动、发展或衰退。在进行“年龄差异控制”项目时我有幸采访了许多老年人（大多数超过 100 岁）并在这里写下一些他们陈述/观点：

- 生活不是一场挣扎，而是一条河流，让我们顺流而行，途中会遇到各种事情，但最终我们都会汇于大海（死亡）。
- 如果你有消极的心态，寻找一口井并跳进去。那么当你到达终点时，你会知道黑暗的尽头总是死亡。
- 我们终究会死亡，但当你还有一个漫长的人生时，你为什么要去计划死亡呢？！去享受每一天的生活，开动马达，找一个妻子并和她一起跳摇摆舞（男人！！）。
- 当你总是试图在生命中使用捷径来代替漫长的人生道路时，你的死亡会来得很突然，并且你不会等太久。
- 世界上所有的钱都不能带给你健康，它只会带给你财富和短暂的生命。
- 满怀热情地去热爱你的生活，用双手把握每一天。
- 我生命中几乎没有遗憾，唯一一件是我活得比我的孩子更长。

正如你所看见和感觉到的，每句话都展现了一个十分清晰的关于生命和爱的景象。变老是用比你年轻时更多的激情和欲望去热爱生命，突然间你意识到每一天都是礼物。单身和变老是向他人敞开心扉的一种方式。老年单身人士应该意识到社会和朋友圈的重要性。同外界没有联系的生活是不对的，我们应该集中精力去组织，并且有效的生活在社会群体中，和志同道合的人围成一个牢固的保护单位，使自己不至于失去身份和隐私。

你的感觉一步步发生变化，有些你依然紧抓着，而其它的你必须放手，不要执着于过去的事情。当超过 70 岁时，你必须明白并且接受，运动员已经离去，演出已经结束，你最伟大的日子也许已经成为过去，但未来的日子还会到来。用对生命和爱的全新的体验，以及你从未有过的热情去热爱每一天。

b, 老年婚姻

变老并不意味着你失去了爱的感觉或性的能力，所有的事情都以另一种方式呈现。越来越多年长的单身人士，出于不同的原因考虑结婚选择。大多数确实把这些事都安排得十分妥当，并有强大的法律支持。他们面对的真正的问题是孩子的坚持，大多数孩子无法理解他们父母为什么为会在这个年纪爱上另一个人。对比较年轻的人来说，变老似乎等同于失去了身份和个性，老年人不应该有爱情或正常生活。这给老年人造成了一个不愉快的环境。大多数父母的角色从领导变为服从，这完全不符合他们的生活愿景。

老年人同他们孩子面临的第一个问题是抵触新的伴侣。孩子无法接受他们父母身边出现一个新人，这是一个情感过程。第二个问题是遗产。不管喜欢与否，许多孩子在他们父母逝去后都会等待并期望继承遗产。一个新的伴侣的出现会造成遗产继承的延迟，更麻烦的是，如果婚姻合法，在父母去世后，新的伴侣

将分走 50%的遗产。许多家庭成员在照顾他们的长者时都会有一个财务议程，这个议程是反对老年父母再婚的一个主要原因。

幸福不分年龄。年轻时单身是一个很棒的事情并有着美好的时光，但当你年老时，有个人陪伴你度过夜晚也是美好的。老年人并没有改变浪漫和温暖的感觉。

令我惊奇的是，一些老年人最终勇敢地走出来向同性表白爱情。在许多国家同性是可以结婚的，但并非所有的国家都接受，这也跟年龄有关。在我的调研中我遇到一对超过 80 岁的男性夫妇，这是他们第一次向世人展现他们感受，他两人在结婚超过 40 年之后才承认自己是同性恋。

在一个采访中我遇到一对夫妇，双方在 70 多岁之前都是单身。他们都过着旅游、创业、动荡的人际关系、搬迁和创建事业等生活。他们都有令人着迷的个性、丰富的故事和高智商。他们在生活找不到一个适合的伴侣建立稳定的关系。最终来到了需要放慢脚步的年纪。他们在医院拜访不同的医生时遇到彼此，终于找到了适合自己的那个人，他们决定共同走下去。从原先越来越多的健康问题，到后来他们发现健康突然得到改善，他们呆在一起的时间越长，身体状况就越好。两年后两人都感觉良好、健康和快乐。他们的关系的确改善了他们的健康。

他们在傍晚和夜晚以一种非常开放的方式相互倾听，分享经历，这是大多数年轻人不敢做的。他们发现人们的交流充满了羞愧、恐惧、隐瞒事实和自己真实的想法。大多数年轻人之间的沟通是有限的，因为许多话题都因为恐惧和丢脸而不能进行讨论。但在老年时结婚，他们就已经没有了恐惧、隐瞒、羞愧，并敢于分享和照顾。倾听他们讲述自己曾经的和现在的性经验是有趣的。夜晚在一系列故事和轶事的讲述中不知不觉地逝去。

在老年时期建立一个关系对身心都是有益的，如果你想将你的承诺合法化，那么最好采取步骤走入婚姻，而无需考虑你家人和朋友的意见，毕竟那是你自己的人生。

16, 变化中的社会，新时代单身的结论

社会正在变化，很明显，我们正在从家庭主导型转变得更加个人主义。这种变化在世界范围内发生着，原因很多，但主要还是因为以下几点：

- 我们得到更好及更经常的高等教育；

- 男人和女人都可能建立自己的职业生涯；
- 宗教正在失去对人们思想的控制；
- 财富（比如房产）更容易获得，并且对性别不再有什么限制；
- 在大多数国家，社会对婚姻的压力正在改变；
- 世界上有许多单亲父母，保护他们的条款已经写进法律；
- 单亲父母孩子的地位变得更加正常，不再是社会歧视的对象；
- 同时拥有多重关系已经成为可能；
- 独居不再是一种糟糕的局面；
- 同性恋和其它关系不再被孤立，或需要隐瞒；
- 女性有能力建立事业并有一定经济背景；
- 旅游带来全球范围内的知识，文化相互影响；
- 留学生将文化和习惯从国外带回家乡。

社会已经发明了许多沟通方式（社交媒体），人们不再相互靠近才能有好的社交生活方式。新的交流方式已经使距离时间变得无关紧要。我们可以和来自世界各地的人交谈及视频，就像我们面对这个人一样。

身体接触变得不再那么重要，因为个人满足不再是个危险问题。自慰行为不再受到宗教及危险个体的威胁，被称为“魔鬼驱使”。据统计，在过去的10年中，“视频性行为”已经爆破性增长，使它成为这个星球上最频繁的性交往之一。

但性并不是改变我们对两性关系愿景的唯一重要因素。承诺和平等的机会，更大的旅行自由，跨文化活动和教育（这是最重要的因素），已经改变了这个社会的各个方面。人们不再有做出永久承诺的意识。在一些国家有关于所谓“契约婚姻”的讨论，它将婚姻限定在一定时期内，比如5或10年。期限结束后，伴侣可以选择继续婚姻，或停止婚姻，并且不需走法律程序地分离。这种讨论是需要的，因为太多人的离

婚给法律系统造成巨大损失。但律师们并不赞同对这个新规定，因为他们失去了一个主要收入来源。在许多国家超过 50%的婚姻以离婚告终。

要进入一个新的社会，我们需要改变我们对关系的看法。要向社会提供一个新的爱情和居住的生活方式，我们需要改变以下几点：

- 需要为单身人士建造更多的房子；
- 食品供应应该提供更多适合单亲家庭的食物；
- 非食品供应商应该减小他们产品的包装尺寸；
- 餐厅等场所应该提供更多的单人位置；
- 酒店必须为单身人士提供较小的房间；
- 单身将进入不止一个（性）关系时代；
- 必须为单身亲子关系（比如生孩子）制定新法律；
- 运输系统应该更多地向单身交通方向做出改变；
- 教育应该着眼未来职业生涯及个人的发展；
- 应该给单身提供更多就业机会。

显然，社会必须改变目前这种建立于婚姻和家庭之上的基础。一些古老的做法由此重新回到人们的生活中，比如：

- 在古代印度社会，孩子是由群体而非个人抚养；
- 在一个社区中，当轮到父母工作时，他们的孩子就由别的父母照顾。

此外我们还应该考虑一种更现代的生活方式：

- 永久性住所的单户住宅：具有中央会议室和其他共用设施；
- 非永久性住所的社区住宅：向客户客人提供一个房间/睡眠设施，一个中心厨房/餐厅及其它设施。

剩女和剩男是个贬低人的名字

在我忙于研究剩女和剩男的名字的背景时，有一种非常不好的感觉。许多文字和图片极度贬低那些我们本应为之骄傲的人物。大多数的剩女确实如人们所写的：高学历、高经济收入，高道德水准。却没看到“高要求”。难道不应该有吗？让我解释得简单点。

如果你努力工作了许多年，已经做了一切你能够做的，辛苦、劳累、被剥夺睡眠，有时感到精疲力尽，但每次你又不不得不起精神以努力爬到顶端。你不认为你也会对伴侣提出相同的要求吗？你会为了一个遇到困难就退缩不前，贪图安逸的伴侣而安定下来吗？没有人会这样做，不管是男人还是女人。你将不会接受一个在个性、能量、财务和精神/身体等方面都比你差的人；想想你自己，你会这么做吗？这是很正常的。

为什么女性总会为了一个男人而自我贬低？如果一个男人不能给女人留下积极的印象他就只能算是半个男人，那不是个事实吗？看看真正的男人，他们不惧怕斗争，他们愿意提升自己，成为一个顶天立地的人，无所畏惧地去追求一个更好生的生活和建立一个好的家庭。但大多数男人都是“妈宝”，像婴儿成长一样听从他们母亲的要求，妈妈说什么，他们就做什么。作为一个女人，你愿意同这样一个男人同睡一张床吗？

单身女性应该站起来，反抗官员将她们贬低成没有价值的人，而她们本是社会美好的果实，财富和力量的花朵。有几个国家可以声称他们有这么多强大的女性？几乎没有，我们应该为我们的单身女性骄傲和自豪，她们做了别人做不到的事情。

所以扔掉你愚蠢的眼镜，变得时尚起来，展现你女性的风采，而不是可怜的存在。向世界展现你自己的美丽，一个可以骄傲的时尚女性，一个手中拥有力量，心中有慈悲，生活中有爱的人。这个女人并不可怜，她是一个美好而伟大的存在。是的，在我所有的采访和见面之后我只能说我自己遇到如此这般优秀的女性感到非常自豪。精彩的个性，令人钦佩的风格，充满爱的内心，真正的热情和真诚的爱。如果男人敢于欣赏和尊敬这些女性，她们就应该得到而且值得男人的帮助，男人应该行动起来为自己赢得这样一位优秀的女性。

这里对男性读者有一个问题：为什么男人有多个情人而女人只有一个？在你为自己主张外遇权力的同时，却要求妻子忠诚，请问你的这个要求合法吗？对女人是合法和诚实的吗？如果你有不止一个女人，那么就勇敢点给她相同的权力。但你不该，不是吗？正如你妈妈告诉你的那样。

许多人问我为什么以及如何写成这本书。

要知道，我已经拥有几十年的婚姻，抚养了 3 个优秀的孩子，至今依然有兴趣而且有能力写一本关于单身的书。大多数认识我的人都十分惊奇。

这本书的开始可以追溯到 1975 年。荷兰歌手 Robert Long 推出一张专辑《Vroeger of Later》，里边的每首歌曲所述至今仍然有效。我想知道为什么这么多年来世界已经改变了那么多，而人的思想却一点都没变。这些歌曲都是关于个人选择和决定自己生活、爱情和关系的自由。他不知道为什么人们想要结婚并成为彼此的财产。这个问题也一直在我脑海中，我一直想知道为什么？

已婚人士并不见得比单身更加幸福。差别在于和一个人结合在一起的愿望，每天醒来看到同一个人，有种安全和保障的感觉。但随着年龄的增长，我发现大多数婚姻并没有提供人们想要的东西。实际上生活充满了不可预知性。我许多朋友突然离世，留给他们妻子的是巨大的悲痛和堆积如山的问题。他们指望安全但得到的是相反结果。除死亡外，更多的问题来自外界环境，比如不断上涨的教育、房子、能源、交通等支出，以及每年都会出现的税收问题等，都在压迫着配偶。

1979 年我参与了帮助有吸毒问题的儿童和青少年，街头帮派成员及那些无法接触到政府的真正有问题的孩子。没有社会或街道工作人员能够“帮助”他们。但我可以！他们付钱给我让我去做这项碰巧我也喜欢的工作，这是解决社会和人之间问题的开始。

我的背景是科学（生物化学）和运动（泰拳和健身）。一方面我一直是学习领导，从高中到大学都在以我的方式在工作，这种方式几乎同所有的教师的建议相矛盾；另一方面，我每天都会训练（每天 2 次）武术。从柔道到泰拳及其间的一切我都感兴趣。这种结合使我成为街区上一个聪明的孩子。我们常常进行巷战，并分析他们的经验，要知道并非最喜欢的结合就有最理想的收效。

我的激情之一就是诗歌与写作。

在武术中，他们遵循古老的汉语经书走到一起。对西方人来说“写”和“打”是一个不可能的结合，一个真正的文化冲突就此诞生。我有亚洲人的思想却有西方人的行为，写书及写文章几乎成了一种几乎不能够挣到钱的激情。

遇到敌对是我生活中常有的事情，对他们的压迫，我用的是对抗而不是低头。对抗谁（和为什么对抗）等问题一直是我生命的基础，我的生活从未有过沉闷的一刻。

那个荷兰和台湾医学界的合作项目，经过我们 15 年的准备以及在台湾的辛苦付出，以及对双方好几年的调解，我们和我台湾忠实的合作伙伴们（都是单身）将它推到了顶峰，举行了荷兰代表团和台湾官员之间的会议并达成投资交易。一切都很顺利，直到荷兰代表团回到荷兰。他们的领导就没有任何正当理由地谴责这桩交易。我们都颜面尽失，我的团队被摧毁。我台湾的合作伙伴们失去了一切，没有工作，没有交易，没有尊颜，但他们从未责备我。有一位进入了个修道院成为修女，其他人则努力让他们的生活回到原点。那对我们所有人都是一个深刻的教训。后来我们发现是他们欺骗了每个人并私自将这笔钱用于自己的项目！生活的毁灭无关这些荷兰人，而是那些医生没有道德和灵魂。

我的下一站转移到了中国内地，很快，我发现了一个很好的搭档（Gloria Leng，以及后来更优秀的 Wang Zheng）。

所有那些经历让我有了写我的第一本书《睡眠障碍》的意义。我在治疗睡眠障碍上的经历非常实用而且易于使用。为了获得更好的内容，我对主要超过 30 岁的女性进行了数百次采访。我采用的书面采访方法是标准条件问卷，向整个亚洲发布了数千份。有超过 500 人回复，这些结果必须保存在数据库并检查。这需要花许多时间和精力，我发现有些人通过用不同姓名填写多份表格来欺骗系统。我发现印尼方支付参与致使结果丧失真实性。这是我调研过程中的一个挫折，我决定只把重点放在中国进行个人的采访。

150

采访使你常常近距离与人接触，非常近。睡眠障碍有很深的根源，你需要深入了解更多诸如童年、成长、性行为、人际关系等细节。在某些情况下，这些关系会发展壮大并持续很长时间。我采访的许多人都是单身，而这正是他们睡眠障碍的主要原因。他们的生活很艰难，我不明白为什么会这样。他们的问题始终在我脑海中，促使我不停地一本又一本本地写书。

在为我的书做附加调研时，我发现一些单身人士使用成瘾的刺激来逃避他们遇到的问题。显然西方人和中国人在处理问题和情况时所采用的方法是完全不一样的。在西方女性中常见的性瘾在中国基本看不到。也许偶尔会有但总数量微乎其微。酒精和吸烟成瘾的案例两者数量差不多。最有趣的是在中国成瘾真正的受害者，也就是受这个行为结果危害的人，主要是女性。而在西方国家我们可以说受害者的男女比例是 50/50。

对关系的下一本书中，我更多想到的是在世界特别是中国的内部关系危机。离婚和单亲父母的数据在持续增长，展现出更加巨大的选择自由。令我震惊的是我采访过的那些顶层的单身女性，她们需要一个男人，却因社会系统的文化遗产而无法获得。我的下一步是对那个将男人和女人从童年变成成年的系统做个研究。然后下一本书将是（女孩的力量）从女孩到妇女的成长，和（男孩的力量）从男孩到男人的成长。这项调研揭露了一个使人们单身或成婚的系统。

这项调研也展现出西方制度并不适合中国国情。文化价值观，对儒家思想的遵循，对家长制的接受，对单身女性完全的疏远，和男性较小的发展空间，奠定了中国在未来几年内将如何继续其教育和成长的基础。要改变制度就必须从人民的基础出发。这是政治上的成熟，同时也是道德和文化上的变化。这并不意味着西方体制在各方面都比中国的好，西方制度也有许多问题和错误，目前似乎迷失了方向。社会正在改变，但改变的方向我们却并不确定。

大多数中国人认为西方世界比中国有更高的发展，这是不真实的。西方世界正以各种方式转型，没有人知道我们是否正在朝着正确的方向前进。许多的政治动荡，社会也在从根本发生改变。家庭变得不那么重要，单身开始成为主流。大多数人失去关系，承诺不再是终生的。由此造成的不安全、不稳定和变化在金融界也得到反映。在转变时期，人们寻找一种新的生活方式，这种新的生活方式和他们已知的相差并不那么遥远。在此我们不禁要问一个问题：这种变化是自愿的行为，还是被社会强迫的。

当写这本《快乐的单身贵族》时我不得不再次采访许多人。有些人还是和我以前写《睡眠障碍》采访过的，他们中的大多数人已经有事业有生活的，年约 40—50 岁的人了。他们告诉我他们的经历和他们是如何应对的，他们这一路面对问题以及我那本书对他们生活的影响。这次我还采访了许多正在忙于研究的学生，其中一些刚刚完成职业建立，另一些正在开始创业。这些学生大多都在国外，可以结合想像力并给出一些比较。

151

调研中我遇到了最有趣的有想像力的人，也遇到没有任何想像力的人。为作出改变，我们需要例子，领导，向导及建议。重要的是收集正确的数据，在接受和使用之前一遍又一遍地控制它们。以下文章证明单身数量正在上涨，但知识依旧有限。通过进行更多的研究和积极的工作，我们可以在不破坏社会的前提下改变一个根本问题。

统计显示，截至 2015 年，中国单身人口达到 2 亿，专家表示，中国第四次单身潮正面来袭

【第四次单身潮来袭：更多女性选择主动单身】资料显示，中国内地曾出现过几次单身潮。第 1 次是在 20 世纪 50 年代，第 2 次是 20 世纪 70 年代末，第 3 次是 20 世纪 90 年代。如今随着经济的发展和女性自主意识的提升，第 4 次单身浪潮逐渐显现。调查显示，主动选择单身的女性显著增多

这篇文章清晰地展现了单身人士的快速增长。我们应该继续发展思路以提升单身人士的生活质量。你想积极地参与吗？

联系我：

17, 参考文献

- 我们的身体，我们自己的新世纪：《波士顿妇女健康手册》，作者：Jane Pincus
- 姐妹情谊是强大的：《妇女解放运动》著作选集，作者 Robin Morgan
- 单飞：《独居生活的非凡崛起和惊人吸引力》，作者：Eric Klinenberg
- 剩女：《性别不平等在中国的死灰复燃（亚洲争论）》平装 - 2014 年 5 月 1 日，作者：Leta Hong Fincher