

当单身成为习惯——

越单身越身单

习惯,是一种“淡了”的态度

不知道何时,世上有了“光棍节”的存在。这本是带着一点自嘲的日子,在商家的推动下,反而成了一场消费狂欢的盛宴,似乎镀上了一层金边。于是,单身不再是一种尴尬的状态。人人都在光明正大地讨论着如何“脱光”,或是分享着单身赋予的种种自由。但无论是用来“自嘲”还是用来“自豪”,这都只代表着当下。

正如夫妻间的相处会成为一种习惯。随着时间的流逝,单身也会成为另一种习惯,最后便成了“越单身,越身单”。

单身永远是城市的一个流动话题,最近因为光棍节,又炙热了起来。除了热火朝天的“脱光”讨论之外,我们还能听到另外一种声音:“单身久了,不知怎么的就习惯了。”似乎是一种洒脱,但更多的是无奈。

单身是一种状态,许多人想摆脱它,因此各种相亲节目,相亲网站应运而生。在茶余饭后,围坐一起讨论节目上别人是否牵手成功的种种,回到家却是另外一种状态:孤独与寂寞涌上心头。“我的另一半到底在哪里?”只要还是单身状态,这个问题恐怕会一直萦绕在心头。心理科专家龚梅恩表示,人类是群居动物,是会害怕孤独寂寞的。而且家庭是社会构成的基本单位,成家立业大家认为是顺理成章的事情。至于那些喊着“习惯了单身”的人,他们之所以还单着,并不是因为他们发自内心地愿意选择这种生活方式。不能否认有个别人士的确喜欢这样,但毕竟是少数,而且不能保证他们以后不想作出改变。

单身的原因有很多:工作忙、圈子窄、要求高、条件差……他们总把希望寄托在未来,希望出现转机,等到年龄渐大,选择范围减少后才猛然醒悟,这时候着急也没用了。加上长期泡在孤独与寂寞中,在能够忍受之后,“脱光”的欲望自然减弱,因此也就无奈地产生了习惯单身的感觉,也就是所谓的“单着单着就惯了”。

“习惯了单身”是一种不急迫,淡了的态度。习惯了单身的人不紧不慢,随遇而安,如果还能遇上对的人,那自然是皆大欢喜。否则就是维持原状,单身到底。

年龄大了,生理上也会“惯”?

脱离单身,组建家庭除了是寻求灵魂的伴侣之外,也存在了寻找生活伴侣,繁衍后代的目的。一般来说女性比起男性更渴望组建家庭。但到了 40 岁左右会成为一个分水岭。女性进入更年期以后,对于两性的需求逐渐减弱,绝经后更是可以放弃生育的这一目的。选择面进一步收窄。反观男性,尽管 40 岁以后两性需求也会有所下降,但却因人而异,不如女性那么明显。

那么是否意味着年龄大了,生理上也会“惯了”?脑病科专家高敏表示,随着年纪增大,病痛增多,寻找生活伴侣照顾的愿望反而会增强。

做选择,别让“习惯”牵着走

习惯是一种很可怕的东西。一旦成为了习惯,就形成了思维定势,融入了生活,融入了意识,难以剥离。明明知道有些习惯不好,却迟迟不愿意去改。而单身恰恰是一种“特殊的习惯”。龚梅恩表示,我们不能简单评判单身成为习惯是好还是不好,单身也是生活的一种选择。但抱着“习惯”的态度走单身的路,无疑是会越走越窄的。人总是会害怕孤独和寂寞的,习惯了当下的单身生活方式并不意味着以后就不会有所改变。别让“习惯”牵着走,要弄清楚到底自己想要的是什么。

有时候,习惯了单身只是一种无奈的托辞,无论是在等待中消磨掉了所有耐性,还是在失败和受伤中封闭了自我的内心。我们总是应该让自己活跃起来,加强改变现状的动力,不再揽着过多的要求,不再过于拘泥形式,以开放的心态去认识身边的世界。

习惯单身——不愿负责任

与许多渴望脱离单身的人不同,有一部分人似乎活得很恣意。他们并非真正的单身,而是有固定的异性朋友,又或者游走于不同的异性之间,却始终没有走进婚姻。即使因为不愿意结婚而落得分手的结局,但仍我行我素。他们害怕脱离单身状态就会失去自由,害怕背负起家庭的责任。

高敏表示,这类人群多以男性为主。因为社会对男性更为宽容,而且在独生子女的环境下长大,被

父母照顾呵护得太好。从而造成他们不会照顾他人,也不愿照顾他人。他们更关注自己,更关注自己的内心感受,懂得享受生活。不过,正是因为他们懂得婚姻的责任,才不愿意随意走入。

建议:负责任是每个人在社会中生活都逃避不了的,家庭的责任只是其中的一种。如果仅仅是因为怕负责而拒绝婚姻,那么就应该尽快让自己成熟起来。如果想脱离单身,就应该勇敢地把握住这个机会。

习惯单身——害怕有改变

上班时,是个精明能干的白领。到了周末喜欢睡个懒觉,醒来后赖在床上不想动,拨弄着手机看微博,直到肚子饿得咕咕叫了,才叫份外卖。填饱肚子后继续睡觉,以补偿平时的睡眠不足。直到夜幕降临,精神抖擞地起来做个晚餐,边吃边看电视剧,之后给朋友打电话聊上一两个小时,说说最近的八卦……这就是张小姐的日常生活,已经 30 出头的她很习惯于这种生活状态。没有什么波澜,工作上站稳了脚,生活上自由自在,金钱自由支配,想买啥就买啥,不时与朋友去西餐厅吃饭,偶尔外出旅行。生活算不上饱满,但也有滋有味。

随着身边朋友逐渐成家立业,形单影只的张小姐也曾有过难以言语的危机和恐慌感,看着空荡荡的房子也会涌现孤单的感觉。但她更

害怕破坏目前的生活状态,只想继续这种悠闲的生活。她认为已经习惯了单身,容不下他人进入她的世界。

龚梅恩称,人是群居动物,都是会感到孤独的。但随着单身的时间越久,就会变得更加独立。这并不是坏事,但这也可能会阻碍另外一个人走入生活,哪怕你也许是渴望这种亲密的。因此,这并不是习惯单身,而是不愿意做出改变。

建议:单身同样可以过得快乐,只要有自己的兴趣和爱好,能够让自己过得充实。单身也是每个人的选择,但必须要弄清楚自己是习惯和享受这种生活,还是仅仅不想改变目前的生活。要知道,随着年龄的增长,对于生活的体会和需求是会改变的,尽管你已经非常习惯按自己的方式生活,但这并不代表你习惯了单身,也许那个对的人出现了,你会允许他进入你的生活。

习惯单身——逃避的托辞

May 两年前结束了长达 6 年的恋情,大学时期就开始的感情虽说不能说放下就放下,但两年时间过去了,她拒绝了几位异性的追求,称“这样单身也挺好”。长期的恋情和短暂的约会肯定不一样。结束一段长期的恋情后,需要解决的事情有很多,如这段时间里美好、糟糕的回忆;未兑现的承诺、各种喜

习惯单身——爱宅怕社交

有这么一群人,喜欢宅在家里通过一根网线连接外界。活跃在各大论坛,一边愤愤地批判着某某又换女朋友了,哪个高富帅脚踏几条船,把“女朋友”资源都占光了。一边哀叹一直追不到女朋友,都单身成习惯了。可是让他们关掉电脑,走出去外面接触

习惯单身——总是怕失手

每个人都曾经列出自己未来伴侣必须符合的条件。对于至今单身的人来说,也许这些条件太多了,以至于圈子里找不到符合的人。

这个问题并不少见,特别是女性,靓丽、学历高、工作体面、收入高,择偶要求自然也就升上去了。然而一直在寻觅,一直被介绍,却至今没寻到符合心目中要求的,至今依旧在单身大军里面游荡。随着年纪增长,心里开始着急“对的那一半到底在哪里。”但是却依旧不愿意放下身段。当频繁出入单身聚会,以求寻找另一半时,发现居然有那么多人都在一起着急着找另一

悦和泪水,有的人会继续沉浸其中不能自拔。当爱情来敲门时,会下意识地将异性拿来与前任对比,却总是觉得前任好。如此几次,就拿不起精神去接受新的恋情,进入“习惯单身”的状态。这个“习惯”仅仅是一种托辞,是逃避现实的表现。高敏表示这种状态经过时间的沉淀,或者更优秀的人出现之后,就会得到改善。但有的人感情方面

更多的人群,他们却不愿意了:“好女孩都被追走了,反正我也习惯了单身,爱咋咋地。”高敏表示,爱宅在家里的人群,部分人比较内向,别看他们在网上很活跃,其实是通过这种自大自尊来伪装自己,他们感觉自卑,害怕被拒绝,却摆出一副无所谓淡然态度来掩饰心里的焦急。有的却是

半,忽然就不觉得着急了。在这样一个单身群体的环绕下,心态开始平衡:“缘分这东西强求不得,都等到了这个年纪了,反正也有那么多人找不着,选择还是有的,随遇而安吧。”这种对结束单身不再着急的状态看似“淡了”,实际上对于“脱光”的渴望还是比较强烈的,只是环境造就了心态,仿佛又回到了年轻的时候,一切都还来得及。

还有一些人,受电视剧或小说的影响,对爱情总是充满着浪漫的憧憬:那样一个场景下出现的那样一人,就是我的 Mr.Right。“人生只有一次,我要让它精彩起来,就算不如小说中的那种轰轰烈烈,但也要有绚烂的色

曾经受到比较大的创伤,形成惯性认识,很容易进入自我保护的状态,下意识拒绝别人的靠近。

建议:单身的时期是疗伤的时期,多与外界接触,不再沉浸过去,多做让自己开心的事情。如果有心理问题还解决不了,不妨看看心理医生。有意识地打开自己的心,接纳身边的朋友,下下是否单身的决定,先从多交新朋友开始。

患有社交恐惧症,因此习惯单身是他们“迈不出去的那一步”所带来的无奈的掩饰。

建议:越宅,社交圈就越小,脱离单身就更加困难了。那些害羞或自卑的单身人士应该勇于迈出那一步,走出自己的小世界,机会就在外面等着。

彩。”吴小姐抱着这种信念,就这样寻寻觅觅,等了又等。就这样一直单身的她与其说是习惯了单身,不如说是期待着梦中的另一半出现。但注定缘分、浪漫爱情是等来的吗?数年后,如果对的人还没有出现,迎接你的也许会是更加孤独的生活。

建议:龚梅恩表示,必须认识到世界上没有十全十美的人。现实与理想总是有差距的,浪漫的爱情不是守来的。条件过多了,容易把自己“框死”,失去灵活性,退一步则海阔天空。客观地看待自己的问题,不要受到环境假象的蒙蔽。想摆脱单身,最好以发展的眼光来挑选另一半。(羊晚)

真习惯? 假习惯?

——单身男女心理剖析

“我已经习惯了这种生活”是不少单身人士挂在嘴边的话语。在脱离单身的推动力中,存在着不少阻碍。这样那样的愿意,让无数人一直在寻觅,却一直在单身。从 20 岁到 40 岁,从青年到中年……这些阻碍推动了单身,也催生了“习惯”。是真正的淡然,还是怀揣着期待?