

单身太久 心灵受创 你到“单身病”晚期了吗?

单身者虽然也被人称作“贵族”，但却不意味着全是享受，即便对那些不婚族而言。专家表示，从心理上说，大龄男女面临的多重压力易导致过度焦虑、缺乏自信心等；长期独居的生活，还会让他们的社交能力逐渐退化，性情变得孤僻，甚至出现成瘾问题。更重要的是，缺少伴侣的生活，会令家庭幸福感打折。

单身过久的男女，从生理上说很容易受到疾病侵袭。

患癌概率高。临床资料表明，未生育是乳腺癌发生的一个重要危险因素，哺乳可降低患乳腺癌的风险。单身妇女患乳腺癌的风险是已婚妇女的 2 倍。

早亡风险大。《美国流行病学杂志》刊登的一项新研究发现，单身生活方式可能存在多种严重健康隐患，仅寿命方面，单身女性就比已婚女性低 7~15 年。单身男性比已婚男性低 8~17 年。

记忆力下降快。发表在《英国医学杂志》上的一项新研究称，无论是因为找不到合适对象、不想结婚、离婚还是丧偶等原因，长期单身的人，年老后很容易出现比较严重的记忆受损或者失忆症状，老年性痴呆的风险也较高。

社会难承“单身之重”

尽管今天的单身已经成为一种生活方式，但从社会发展的层面来看，这种方式在给我们的生活、生产带来潜移默化的影响。

德国的环保部门就对柏林单身比例过高提出了批评，认为单身是一种社会资源浪费。统计数据显示，单身者一年制造的垃圾要比三口之家中的一名成员多出 600 多公斤。5 个单身者要比五口之家一

年多燃烧 61% 的天然气、多消耗 55% 的电和多购买 39% 的日常必需品。在人口学家看来，单身虽然是一种潮流，但如果长期发展，对社会的影响不容小觑。

加剧人口老龄化。专家表示，单身状况越来越明显，将导致婚育年龄的人口不婚率高，造成生育率降低，它对未来的人口影响绝不亚于人口老龄化。在人口结构上，持续单身将会引发未来老少比严重失调，劳动年龄人口减少、人口结构比例失调等，不利于人口的可持续发展，同时也影响了国家的“软实力”。

加重养老负担。由于中国现有的社会保障制度还不完善，传统的家庭养老还将会是国人主要的养老方式。但由于很多大龄未婚青年没有配偶和子女，会给未来自身的养老及父母的养老埋下隐患。

增加社会不稳定性。单身男性的增多会增加社会的不稳定性，德国人口专家指出，一旦男性群居在一起、远离家乡并且没有女性陪伴的情况下，他们便会产生好斗倾向。这种情况的不断增加，将会给社会秩序带来的威胁。

单身潮让全世界都头疼

单身潮并不是我国的独特现象，专家指出，这是世界的趋势，各国都面临着单身潮带来的影响。

据了解，英国结婚人数已跌至近 150 年来最低；法国每三户人，就有一户是单身；美国“单身文化”上世纪 90 年代就已进入成熟期，到 2007 年有 49% 的女性过着没有异性伴侣的单身生活；德国柏林的单身人口达到 54%，德国社会学家已经提出警告，如果独身的人继续增加，年老的人

没人照料，再过 12 代，德国将可能从地球上消失；韩国也宣布进入“单身全盛时代”……

婚姻作为一个维系社会的纽带，现在似乎越来越受到轻视。专家指出，主流文化变迁、婚姻观念更新和社会稳定性等影响是导致出现全球单身潮的共同原因。对于中国日益壮大的单身人群，既有和全球相同的原因，也有自己独特的不结婚理由，心理专家总结为以下两点：一是“以自我为中心”。“80 后”独生子女一代自我意识过强，只看到婚姻的付出，看不到收获，因此觉得结婚不划算。而且，他们从小缺乏人际交往能力，恐惧长大后要承受太多东西。婚姻自然受到他们的抵制。二是“挑选太苛刻”。独立的经济能力让大部分女性不再依附于男人生活，因此在挑选伴侣时就会对外貌、性情等条件更为苛刻。

其实，对于单身潮现象，社会没有必要过于紧张。单身潮是社会发展过程中的一个阶段，一定时间以后，社会自然会“回归”到一个理性的层面，达到一种相对的平衡。目前应该尊重不同人群对婚姻的不同看法和选择。对单身者没必要推崇，但也不应该歧视，社会应该更宽容。

如果想要改变单身状态，那么就应该从摆脱孤独的生活方式开始，不善交际的人更应该给自己多创造一些和别人沟通的机会。心理专家认为，要想获得幸福，首先做到的就是降低标准。面对经济、社会和舆论压力，大龄单身男女应该拒绝盲目追逐和攀比，以知足的心态面对生活。面对来自家庭的压力，不应盲目抵制也不该一味顺从，还是要从自己的内心出发，找到牵手一辈子的人。

(人民)

