

## 11 | 独身主义也不赖：选择不结婚究竟是选择了什么？

2021-02-24 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

到目前为止，我们已经结束了对爱情全流程的讨论。从今天起，我们将开启三类常见爱情模式的全新话题。第一个要讲的，甚至不能叫爱情模式，而是一种反爱情模式——**独身主义**。

正如独身主义的口号宣称的一样，“单身一时爽，一直单身一直爽”。很多大都市的单身男女坚持自由至上的理念，认为任何人都有不结婚、不恋爱的自由，而且一个人也可以过得很好。

本来作为一个讲恋爱课的老师，我应该旗帜鲜明地反对这种砸饭碗的行为。

但是，基于个人的认知和经验，我对独身主义却是非常支持的。的确，每个人都有自己的恋爱自由权。但是我们要认识到，一个人可以过得很好，只是独身主义的前提条件，而不是根本动力。

真正让人坚持选择不恋爱、不结婚的，并不是一股子叛逆心理中的反爱情因素。实际上，恰恰相反的是，多数独身主义的根源在于对爱情有理想主义的坚守，**宁可单身，绝不将就**。

当然，这是价值观问题，价值观无对错之分。坚持理想一定会幸福吗？认命将就一定不幸福吗？

今天，我们就来对上述正反两个方面的因素做个分析。

## 真的是自己想结婚吗？

如今，自由恋爱的观念深入人心，包办婚姻早已经像一张废纸，被扔进了历史的垃圾桶里，现在大部分的结婚都得经过本人同意才行。但是，本人同意就一定是本人意志的体现吗？

并不一定。

绝大多数人选择婚姻当然是为了选择真爱，但不容否认，也有一部分人其实是没有做好婚姻的准备，只是因为被“洗脑包”给洗脑了，慢慢变得盲从，导致自己匆匆忙忙就找人托付了终生。结果呢？要么是痛苦地凑合下去，要么是迅速地离婚。

那么，这些讨厌的结婚洗脑包有哪些呢？这些洗脑包主要分为两种：

### 第一种：什么时间干什么事

所有催婚的父母，似乎都不约而同地掌握着同一句至理名言——什么时间干什么事。

你上学的时候，他们会告诉你应该六根清净，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。谈恋爱？那是绝不可能的事情，是坚决不允许的，这叫什么时间干什么事。

在你工作以后，他们又马上催你找对象，你仿佛就应该秒懂如何找对象，找到对象就要赶紧结婚，结了婚要赶紧生小孩，生了小孩还要赶紧生二胎，这叫什么时间干什么事。

其实，父母们这么想也是情有可原的。我们的上一代，是在**集体主义**和**计划经济**氛围下生长起来的人，每个人的人生节奏都差不多，也有相应的条件支撑。在他们的认知里，大家都得对着

这个时间表来过，人生才不容易出错，离经叛道的人往往没什么好下场。

但是，时代变了。在当下的中国，人与人的差别在拉大，人生的道路也充满了无限多的可能。我们不能再用同一把尺子去丈量每个人的人生，这在客观上已经不适用了。

但是，还是有很多人在这个洗脑包的洗脑之下，认为三十岁不结婚就是不孝，三十岁不结婚以后就不好结了，所以选择用一种运动式甚至突击式的恋爱来抢占三十岁大关。

因为，纵使时代如风云一样改变，传统的观念却依然强大。

传统的惯性不会仅仅靠一代人的时间就能停下，甚至发生转折。比如说，《傲慢与偏见》写于19世纪初，工业革命都已经搞了半个世纪，可是里面的班纳特一家五个女儿还是没有继承权。要再过一百多年直到1925年，大清都亡了十几年，英国才废除限定继承权。

这样推算下来，我们想在短期内靠社会自身力量来扭转这种理念是很难的，**必须要靠个人的清醒来对抗群体灌输**。读书的时间干读书的事情没有问题，但是并不存在什么应该恋爱的时间，应该结婚的时间。你在什么时间遇到那个让你心动的人，什么时间才应该恋爱。

## 第二种：找不到对象的是 loser

在我小时候，单身羞辱还仅限于大龄男青年——老光棍。当时的外国电影里，中学生会因为没对象、没有性经验而感到自卑，甚至受到公开羞辱，这还是一种无法想象的文化环境。

仅仅十来年过去，**单身羞辱**已经开始无差别火力覆盖了，大龄剩女、屌丝、老处男，直至女博士、老实人、直男癌、小镇做题家等等，只要没对象，总有一个帽子能扣上来。现在流行吹性魅力、吹征服力、吹约炮百人斩，以至于有些小三、绿茶、海王开始不以为耻，却反以为荣。

在这种语境下，个人的拼搏奋斗、学识谈吐都不重要。这个世界上，就分两种人，有对象的和没对象的。人的成功程度，完全取决于其对象的颜值.....

连颜宁和杨丽萍这样的女神，都被中年大妈嘲讽说，一个女人最大的失败就是没一个儿女。

正所谓三人成虎，不少人也从内心深处开始认同，有没有对象，或者有多少对象才是衡量人生意义的标尺，为了脱个单不惜耗费大量的时间精力。如果说，到时间就该结婚这种观念，虽然强大，但是终将过去；那么，找不到对象就是 loser 的观念，正在慢慢地占据未来。

一个人，如果把证明自己生命价值和意义的事情，寄托在能否找到一个高颜值对象这种外因上，那么，他整个生活就是颠倒的，无异于缘木求鱼。

爱情可以产生在各种各样的环境和场景，但我希望你在进入一段亲密关系前，千万要反思一下自己，是不是因为这两种洗脑包给你制造的**恋爱焦虑**，才驱动你谈恋爱的。

反过来说，在当下，如果你坚持独身主义，恭喜你，你起码战胜了以上这两种洗脑包。

## 独身主义意味着什么？

有人说，不结婚的独身主义好处多多，自己挣钱自己花，一个人吃饱全家不愁，想干啥就干啥，没人管，没人约束。可是，自由都是有代价的，从来没有不需要抵抗重力的飞翔。

## 经济代价

我们前面提过，婚姻作为一种法律关系，实质是一种经济关系。

这种经济关系能经过千百年的传承，说明其效率在一般情况下是高于单身的。

只要有过独身生活的人一定会深有感触，工薪阶层白领两个人在一起无论是租房、吃饭等开销的分担，还是攒钱的速度，都是显著优于单身的。除此之外，两个人通过婚姻关系连接，**抗风险能力**也会显著增强。独身在外地的朋友只要得过一次病，就能充分体会到其中的艰辛。

我相信，大部分选择独身的朋友，正值壮年，已经做好了承担这些经济代价的准备。但是，从社会的角度来说，希望你还要充分考虑到**未来老龄化背景下养老的储备**。

## 舆论代价

相比经济代价，坚持独身的朋友的压力，更多地来自于舆论。尤其在小城镇，大多是熟人社会，高密度人际关系无处不在。坚持独身是一个**态度问题**，会被视为异类，继而招来无处不在

的说教、嘲讽和排斥。对你抱有善意的人会向你施压，对你抱有恶意的人也会向你施压。

在大城市，舆论环境还算相对友好，大家轻易不会跨越社交边界，干涉别人私事，所以北上广深，坚持独身的朋友相对更多。但是可能依然要付出舆论代价，因为可能会被视为一个**能力问题**，“年纪大了不结婚，这人多少有点什么问题”。

我一个妹妹在上海外企工作，175cm 的高个，盘靓条顺，过年回来却因为没找对象被长辈集体教育。我打着吃宵夜的旗号把她解救出来，安慰她还好是在上海工作，环境比较前卫开放，我们这种小地方比较保守，女孩过了 30 岁不结婚会被看成异类。

结果她神色一下黯淡，说我在别人眼里早就是个怪胎了。

人生之艰难就是这样，有些事情，我们明知道别人是错的，但他们围观和讨论的成本，却要由对的人来支付。我说让你完全不在意，那是玄学，只能尽量**远离这些压力源**。

## 情绪代价

如果说经济代价和舆论代价都是外部的，那么内部的就是情绪代价。任何人情绪都有高潮和低谷，爱人的陪伴是度过情绪低谷期的良方。可没有爱人，独身就要有强大的自我调节能力。

无人与我立黄昏，无人问我粥可温。

无人与我捻熄灯，无人共我书半生。

或许在年轻的时候，这不是个特别大的问题，按照《三重门》（也可能是花季雨季，记不大清楚了）的说法，小学生是一队一队，中学生是一堆一堆，大学生是一对一对。在我们 18 岁的时候，同学朋友确实一大堆，干任何无聊的事情，你都能找到人陪你一起。

但是，随着时间推移，能够肆无忌惮、无话不谈的朋友越来越少，有的淡出你的生活、有的要回归家庭，有的存在利益冲突，就像《老男孩》歌词唱的：

各自奔前程的身影

匆匆渐行渐远

.....

抬头仰望着满天星河  
那时候陪伴我的那颗  
这里的故事你是否还记得

你曾认为会永远陪在你身边的人，会因为各种各样甚至你想都想不到的原因离开。相比之下，人生这条艰难路上，婚姻伴侣确实是你最坚定也是最稳定的同行者。

所以，如果人生艰难，你选择独身，只身向前的准备，你做好了吗？

## 价值代价

“价值代价”这个名字，起得可能不太准确，但确实找不到更好的词。什么意思呢？就是我们每一天都在追求人生价值，到最后，无非是为了“**没有白来这个人世间走一遭。**”

皮克斯在 17 年有部片子叫《寻梦环游记》，我朋友四岁的小孩看得嚎啕大哭。或许这是他第一次直观地感受到了死亡的恐惧。

人的一生，要死去三次。第一次，当你的心跳停止，呼吸消逝，你在生物学上被宣告了死亡；第二次，当你下葬，人们穿着黑衣出席你的葬礼，他们宣告，你在这个社会上不复存在，你从人际关系网里消逝，你悄然离去；而第三次死亡，是这个世界上最后一个记得你的人，把你忘记，于是，你就真正地死去。整个宇宙都将不再和你有关。

不结婚而保持独身，最高价值层面的代价在于，你将失去一个最容易与这个世界**建立羁绊**的途径。立德立功立言，我们普通人啥也立不了，程序员倒是可以流传一套代码，被后人吐槽“祖传屎山”又不得不用。但是绝大多数情况下，选择独身，你会发现与这个世界的羁绊越来越少。

哲学最终极的思考是“存在”（出自知名哲学家沃兹基硕德）。

学没学过哲学的人都会有存在性焦虑，缓解这种焦虑的唯一办法，就是在一段关系中能被聆听、被重视、被回应。权力之所以让人陶醉，就是因为权力天然地将人摆在一段关系中的中心位置。而婚姻关系，也是让人真正存在于关系之中，而非简单处于一段关系中的绝佳选择。

所以，遇到真喜欢的人，也不妨松松土，试一试，还能减轻一点双方的存在性焦虑。

我每天熬夜写课程、回答问题、接受咨询，很多朋友常常时隔多年还在向我表示感谢。其实我做的非常有限，是朋友们的支持和鼓励，让我和这个世界建立了多元的联系，是你缓解了我的存在性焦虑，让我感到没有白来这个人世间走一遭。借此机会，向你说一声谢谢。

## 到底独身否？

你可能会问了，老师，又是洗脑，又是代价的，我到底要不要继续独身？

无论你是选择结婚，还是选择独身，都应出自内心真正的热爱，而不是大众的裹挟。幸福不是因畏惧风险而改变，也不是因无惧风险而坚持。**幸福是明知风险，但为了心中所爱，坦然承受。**

最后给坚持独身主义的朋友讲个故事。

从前，有只小熊喜欢一只小花猫，它采了一大捧玫瑰花送给小花猫，扎得满手是血。可是，小花猫死活不肯收，说自己和小熊不合适。小熊只好把玫瑰一朵朵地发给路上偶遇的小动物，也有小狸猫、小白猫很喜欢小熊，说你要是能给我一整束玫瑰，我们就在一起吧。

但是，小熊再也没有一整束玫瑰了。

我们知道，玫瑰其实一直都有，怕的是满手是血，却没人愿意收。所以，希望支撑你只身前行的，不仅仅是对伤口的恐惧，而是更多的价值思考。

## 爱情锦囊

今天我们讨论的是独身主义，这是相对小众，也非常需要勇气的一种选择。

首先，我们对支持“结婚才是正确”的两个洗脑包进行了批判：

一种叫“什么时间干什么事”，实质上是前人们生活习惯塑造的传统经验；

另一种叫“找不到对象的是 loser”，实质上是盲目接受外部的文化输入。

无论是害怕成为异类，还是彰显自身价值，都不应该是支撑恋爱结婚的理由。我们唯一能接受的理由，应该是真爱。

其次，我们对独身主义要付出的代价进行了分析：

外部的代价包括经济代价与舆论代价；

内部代价包括情绪代价与价值代价。

希望你能够在充分想清楚要面对的困难以后，再决定是否坚持独身。

最后，我想说，理想的婚恋环境，应该是大家都真诚地对待婚恋，但不将其作为人生的全部。

虽然，我们高度认同婚恋幸福的价值，因为这需要能力、精力甚至一点运气，但我们同样认同事业、爱好、友情等一切美好事物的价值，并允许支持鼓励人们将其作为毕生追求。

这样，单身的人会得到幸福和尊重，而不是一个内卷、焦虑和党同伐异的丛林环境。

这需要我们共同努力，以此共勉。

## 思考题

你曾经有过一生不结婚的打算吗？你对独身主义怎么看？有没有坚持独身主义的朋友，他们现在生活状态如何？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，如果你的身边有坚持独身主义的朋友，记得把这一讲分享给 Ta。



## 精选留言 (18)



icyricky

2021-02-24

单身33年，其实觉得单身也就是看上你的你看不上，你看上的别人看不上你...尝试一两次也就懒得尝试了...一人过的也还不错...努力提升自己，争取下次自己看得上的也看得上自己...

作者回复：提升自己是一方面，看也是一方面，能不能看准一个人，看出一个人优点，也是提升自己很重要的一部分哟。



👍 13



半瓶苏打

2021-02-26

20岁的时候，活得坦荡，以大不了出家当和尚自居；25岁的时候，风华正茂，自信我一个本科生还娶不到媳妇；如今28岁了，过年忐忑，有时候也想找个人匆匆完成任务。还是希望能找一个喜欢的人，只是不知道能坚持多久。日渐30，日渐惶恐。

作者回复：惶恐大可不必，现在一线城市初婚年龄都33了，坚持找一个细化的人比匆匆完成任务会幸福很多，人生还有这么长呢。



👍 7

学习

2021-02-25

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，只能说以前的我太乖了，如果野一点，孩子估计也能酱油了，我妹妹和我同年的，孩子都10多岁了，在下今年26(ಥ\_ಥ)

作者回复：恋爱不是百米跑，不用比速度啦，适合自己的才是最好。

共 3 条评论 >

👍 7



lesserror

2021-02-24

哪有人不渴望甜甜的爱情，只是大家都害怕失望而已。

最怕的是自己喜欢的，别人看不上你；喜欢你的，你也未曾有过恋爱的冲动。涝的涝死，旱的

早死。

工作的压力是35岁之后将面临抉择，爱情的压力是30岁之前就应该成家。这届年轻人确实背负了太多的包袱。

如果你坚持独生主义，你就不得不面临如文中所说的这些代价，如果你深思熟虑过了，一定能做出你不后悔的抉择。

独身主义要付出的代价：外部的代价包括经济代价与舆论代价；内部代价包括情绪代价与价值代价。

作者回复：人生不易，负重前行，恋爱应该是支撑自己的加油站，不要反而成为拖住自己的路障。



👍 4



**进化菌**

2021-02-24

看完这一讲，感觉“拼实力单身”这话着实不是说笑的。

自己没有一辈子不结婚的想法，毕竟一生很长，总得经历些什么。结婚无疑可以体会更多，毕竟单身很久了，这方面算是有经验的，结婚却还是一个新领域。

作者回复：祝你早日杀进新领域，新领域有新烦恼，也有新幸福！加油！



👍 4



**Ariel**

2021-07-10

我有个疑惑，男生说，我已经没有喜欢的感觉了，只有和这个人在一起合适不合适，能不能结婚，这种考虑，那是不是说明他已经要随便找个人凑合过日子了呢？



👍 2



**一步**

2021-08-09

没有“什么时间干什么事”的焦虑感，都不会订您的课<(￣▽￣)>，也不会去行动，扩大自己的交际圈.....



👍



**bywuu**

2021-05-29

如果是被迫单身呢？比如我相亲10年，无一成功，今年都39了，不得不面对不想单身然而很可能必须单身的情况该怎么办呢？



1



**chao**

2021-05-26

真的很喜欢老师的观点，有深度，如梦初醒的感觉，第一次认识到什么是爱。



**络石**

2021-04-18

重读一遍老师的文字，不知不觉又获得了温暖的力量，真的很喜欢。

经济，舆论，情绪，价值代价，都在那儿，有理由去担心，但也有了勇气等待和面对。

前天，听朋友说结婚后两人没什么可聊的，昨晚梦到结婚，预见到自己毫无期待的心境，惊慌了半天，还好只是梦。讲真的很想有一个互相看见有爱的伙伴，一起经历生活和成长。睡不着的时候翻出书，想起曾经书中徜徉的时候，也很妙没有孤单。再后来，肚子慢慢不疼了，字迹变得模糊，终于可以好好睡着了。



**白嗣**

2021-03-30

有过一段失败的感情经历，一年后面面对任何异性都没了那种心动和兴趣



**孤鸿傲雪Geek\_79dd4b**

2021-03-15

多数独身主义的根源在于对爱情有理想主义的坚守——宁缺毋滥嘛。

造成不将就的原因有很多，从社会层面来讲，最重要的就是随着社会经济的发展，以及受教育水平的提到，以及不少独生子女家庭这些因素，换句话说，独身主义也是社会发展到一定阶段的时代产物。

关于父母的催婚，我觉得李老师分析的非常到位，“我们的上一代，是在【集体主义】和【计划经济】氛围下生长起来的人，每个人的人生节奏都差不多，也有相应的条件支撑。在他们的认知里，大家都得对着这个时间表来过，人生才不容易出错，离经叛道的人往往没什么好下

场。”这个时代背景，大家或多或少都能感受到，但是这是第一次，我见有人提炼成语言文字表达出来，觉得还是非常震撼的。

纵使时代如风云一样改变，传统的观念却依然强大。传统的惯性不会仅仅靠一代人的时间就能停下，甚至发生转折。这是一个漫长的过程，可能当下的人根本等不到这个转变，但是恋爱还是需要继续！

李老师继续给出了解决方案：

【必须要靠个人的清醒来对抗群体灌输】。你在什么时间遇到那个让你心动的人，什么时间才应该恋爱。

自由都是有代价的，从来没有不需要抵抗重力的飞翔。

- 经济代价
- 舆论代价
- 情绪代价
- 价值代价

人的一生，要死去三次。第一次，当你的心跳停止，呼吸消逝，你在生物学上被宣告了死亡；第二次，当你下葬，人们穿着黑衣出席你的葬礼，他们宣告，你在这个社会上不复存在，你从人际关系网里消逝，你悄然离去；而第三次死亡，是这个世界上最后一个记得你的人，把你忘记，于是，你就真正地死去。整个宇宙都将不再和你有关。

让我想到“有的人生下来就死了”落地成盒，就生在终点！

到底独身否？

无论是选择结婚，还是选择独身，都应出自内心真正的热爱，而不是大众的裹挟。幸福不是因畏惧风险而改变，也不是因不惧风险而坚持。幸福是明知风险，但为了心中所爱，坦然承受。

独身也好，结婚也罢，最重要的是成为更好的自己，对这个世界温柔以待。



之渊

2021-03-15

正因为经济压力大才不想结婚或者不能结婚！单身不需要考虑那么多经济问题



zkback

2021-03-02

作者从经济、情绪、哲学的角度去分析，有得到新的东西。

作者回复：谢谢肯定，希望对你有所帮助！



1



**深海**

2021-02-27

可能是因为原生家庭的关系，很害怕恋爱结婚吧，怕以后过的不好会生怨怼，让自己沦陷到怨恨的深渊无法自拔

作者回复：几乎所有拒绝进入亲密关系的人，都一定受到原生家庭的影响。怎么说呢，用现在一句已经烂俗的话，还是要和自己达成和解吧，勇敢面对，勇敢尝试。



**圆桌n**

2021-02-26

有过独身的打算，因为觉得自身的基因不好，会遗传给后代的。爱情不敢奢望，婚姻太过琐碎，不如独自一人自在的好。

作者回复：独自一人没有问题，爱情怎么算奢望呢，一定有适合你的人在某个地方等你出现！



**小呀么小二郎**

2021-02-24

我想过这辈子不结婚，并且也跟父母沟通好了。

我的态度是：可以恋爱，但不一定要结婚。

的确是对爱情的要求比较高，凑合不了。

作者回复：对，结婚是水到渠成的结果，不是拼命努力的目标！



Dauelf



**rauan**  
2021-02-24

自己有过一生不结婚的想法，可能只是想法，在遇到真正喜欢的人和愿意相处的人之前，想把自己的时间放在喜欢的事情上，读书，和朋友交流，专业上，旅游，篮球，和不同专业行业有趣的人沟通等等，虽然有些时候会难过会流泪，但是生活大部分时间还是平淡和美好的不是么，有很多在乎你爱你的人，也有你喜欢的很多事物。我对独身主义觉得是一种价值选择哈，在当前这个多元化的世界中，每个人追求和想要的东西都是不一样的，做好自己手中的事情，让自己开心快乐的时间多一点就好了，我们谈恋爱，找对象，结婚，不是因为两个人比一个人更加好玩，更加有趣么，找一个愿意在一起花费时间，经营，慢慢变好的人，两个人在一起感到轻松快乐，如此就好。目前身边还没有独身主义的朋友。

作者回复: 说得太好了，我们不是为了恋爱而恋爱，是因为遇到那个对的人才恋爱。



👍 1