

单身生活里如何最高效地提升自我

单身的时候是一个人提升自我最快速的状态，没有另一半也意味着你可能拥有更好的另一半。生活永远是在储备积蓄与爆发两个阶段无限切换，而单身就是储备积蓄的这一段时期，也是能将自己打磨地最好的阶段。记得以前我在知乎里回答，我觉得人最重要的就是把握自我成长里的节奏感，那么现在我想详细回答单身生活里，我们应该如何去思考、去感悟、去尝试那些美好且恰当的事情呢？

- 单身且愉快的重要前提是什么？
- 单身最值得花时间去做的事情是什么？
- 如何建立自己高效的生活秩序？
- 生活资源与社交活动到底该如何分配？

据有关部门援引有关公司的数据，中国的空巢青年已经高达2000万之巨。奇葩说曾经也有一个热议话题，那就是单身到底是狗还是单身贵族？我觉得可以掷地有声地说一句要用最高效的方式成为单身贵族，最终再由你自己的选择决定到底是贵族一世还是两个人终成眷属。下面给大家分享的就是单身生活的13条方式，此文向得到CEO脱总请教良多，在此重点感谢一下。



单身生活必备的13条tips。

1. 单身不快乐，有了伴侣之后也不会愉快

很多同学容易对这一点产生误会，其实绝大多数时候确实如此，如果自己的生活不能够处理地很好，一旦把你的生活再加入另一个人的相关事宜，很快你的生活和工作就容易一团糟。所以永远不要相信单身不快乐，谈了恋爱就愉快的想法，这一点大多数时候并不成立。



2. 单身且愉快，一个重要前提是有较高收入且未来可期



爱情的一个里程碑是婚姻，单身对于现代社会来说，无论男女，其实结婚了多半都会降低生活质量，对于女孩子来说，往往还需要做出一些个人牺牲。很多时候，如果打算一直单身的话，你一定要有足够的钱可以供你去享受生活，但是即便如此，不管你多有钱，当你一个人躺在病榻或者在出租屋里生病的时候，你的心情依旧会跌落到谷底的。

3. 单身最值得花时间去的是投资一切长本事长能耐的事：学习、进修、放纵好奇心，因为在有伴侣以后很难再有大块时间可以自由支配



如果你有过爱情的经历，你会发现生活再也没有以前那样随意了，你需要的是对伴侣的责任，而且责任会随着关系的递进越变越大。同时你还需要为这段关系的经营付出大量的时间成本，而相应地留给自己提升自己的时间就会被挤压。我们开头里提到的单身时候是个人提升最高效率的时段就是这个意思。学习的事情之前的chat已经聊过很多了，这里只说一句吧，当知识会淹没在无穷无尽的八卦，鸡汤段子，标题党里的时候，不妨回归去读那些最经典的书，这些才是真的能给你的人生造成质变的武器。读几十本书或许改变不了太多，但是读过几百本以后，是真的会改变你的命运的。

再说进修这件事情，其实现在花专门的时间停下工作去学习是根本不值得的，互联网上拥有全世界名校的教程，只要你想学，找一个无人的房间，关灯坐在大电视前，每天都可以去上全世界最顶级的学府课程。假以时日，必能有所突破。

4. 拥有联系非常紧密的至交好友，且能够共同成长，两个条件缺一不可。不够紧密则对彼此生活缺少实际支持，不能同步成长则无法长期维持关系

人其实是有一种意志力的存在的，这种意志力对于每一个人来说都是有限度的，也就是说人只能长期坚持做很少的一些事情。而另一个非常有价值的经验就是跟着一些毅力很强的人，或者说在某件事情上毅力很强的人，往往能让我们坚持更久。为什么我们需要一起奋斗的伙伴？因为这早就不是一个个人单打独斗改变世界的时代了，而无论技术如何变革，人性的那些需求是变不了的，比方说情绪的宣泄，对于工作的吐槽，无非是每个人吐槽的方式和层次不同罢了，但是需求是一样的，尤其是情绪的需求，而人的需求是不可以被消灭的，而只能往一个更好地满足方式去获得。何谓朋友，就是你的另一

面，当你消沉失落，或许他可以给你力量。这里大家可以去研究一下库克与乔布斯的经典友谊给他们彼此带来的巨大成长和成功，在此不再赘述了。

5. 建立自己的生活秩序，但要有弹性，弹性是指随时可以接纳一个因伴侣而带来的新秩序。很多人被动长期单身的原因是因为沉浸在自己的世界里，过度缺乏弹性以至于无法接纳别人

人最容易犯的潜意识错就是处处给自己设限，这种在情绪上的表现就是所谓的刚性，其实刚性是最脆弱的，生铁虽然很坚硬，但是生铁掉地上就会碎成好几块，而钢的柔韧度就要远远好于生铁，也就是所谓的弹性。我一直觉得人最重要的能力就是始终保持各方面的弹性，比方说思想上的弹性就是不固执于自己原有的想法，而是不断去透彻化，不断去升级自己的认知，最终能够形成自己的认知术语。而情绪和性格上的弹性则表现为你可以接纳不同情绪下的自己和不同性格的其它人，这不是八面玲珑，而是一种待人接物的恰如其分的态度与方式，而要做到这个的前提，就是保持一个每天清零的空杯心态和接纳一切不同的心理准备，所谓的求同存异，就是这个意思。

6. 积极参加有意思的社交活动，认识陌生人，多交朋友

很多人一直在吐槽遇不到自己喜欢的，但是你要遇到的前提是你接触了足够多的人，并且了解人群里的平均值是怎样的，如果做不到这些，就变成了毫无意义的吐槽，因为你从来没有尝试过，已然就已经认输了。陌生人的价值在于让我们看到生活的更多面，从而刷新自己的观念，发现更大的世界。如果没有足够大的数量支持，你怎么知道自己不会遇到你喜欢的那一款呢？所以勇敢地迈出第一步吧。

7. 尽快建立一套自己的“生活资源系统”，从保姆小时工到相熟的专车司机，发型师，健身教练，喜欢的餐厅老板，全科医生专家，可24小时喊出来帮忙的亲友，直到旅行代理人，把自己的生活置入由专业人士服务的环境中

其实要做好任何一件事情都缺少不了专业的知识，而任何一个专业的领域都需要大量的时间去研究才能精通，放眼2017年末这个时间节点，这个星球已经不能也不可能存在一个人精通所有的事情了，所以我们要做的该是拿来主义，即吸收那些每个领域专家取得的成果以及结论。这个从深层次来说，因为你无法证伪，所以不妨勇敢地相信吧，前提当然是这个专家值得被信任。

这里多说一句，其实在学习新的知识的时候，也遵循这个道理，当你要学任何一门新的技能和学问的时候，一定要去找对应领域里最出色的实战派专家，而不是那些所谓的狗屁成功学专家。

8. 无论以戏谑或者认真的方式哭诉单身狗的身份，都应该尽量减少，因为最有吸引力的单身是貌似不知道是否真的单身的单身男女

有一句经常会被当做经典的话是这么说的，任何时候，留住你30%的神秘，这句话有没有价值呢，其实我觉得任何话都是有前提的，而在很多的社交场合里，这句话大多时候是成立的。所以建议当然是减少对个人的自怨自艾或者哭诉不足，而是积极地面对一切事情，保持一部分的神秘感。

9. 即使非常享受单身生活，也要保持可勾搭的待机状态，因为促进荷尔蒙分泌有益身心健康

很多人其实容易过分一元化，但是这个世界最大的特点就是多元化和不断改变。单身并不意味着你没有感情，更不代表你不需要感情。单身只是一种结果，而不是原因。无论你现在的单身状态显得多么高大上与潇洒，但是你仍然需要一些感情来获得内心的宁静。

10. 选择偏保守的理财方式，给自己买足额的大病保险，小心对待自己的钱



相对来说，我们的社会保障整体是不足的，一旦出了一些意外事故，很容易导致倾家荡产。所以还是建议大家优选一些大病保险吧，这样不至于在出了问题以后，经济上造成极大的困难。另外一定要很认真对待你的钱，因为你实在是看不到有多少双贪婪的眼神在盯着你的账户，有多少商家想努力把你的钱装进他们的腰包。

11. 不要一上来就用长期的标准来要求对方，关系是递进的，可见，可约，可睡，可长期交往，然后才是可固定长期关系，在不同阶段，标准不一样

绝大多数的交往之所以失败，人际交往一塌糊涂，就在于对对方的定位错误，没有把对方摆在一个合适的角度上。比方说有的人适合做朋友，有的人适合做恋人，有的人适合做同事，这些标准和尺度都是完全不一样的，而妄图拿一套标准去让你周围的所有人来适应你这套标准，本来就是一个极度不切实际的想法。

其实想想看，我们一生里遇到的人何其多，但是终究大多数都是过客，只有极少数会成为归人，所以一开始不妨逐渐地慢慢地试探，不要以苛刻的标准去要求对方做到一些事情，这才是聪明的人际交往。TA在你心目中的定位该是什么，你就该指望他只能做低于或者等于这个身份以内做的事情，期望切不可超过身份定位。

12、多参加打球、逛街、饭局、旅行、少参加茶会、禅修、面壁，不要给自己寄回沉浸在自怨自怜伤春悲秋的情绪里。



其实这一条已经跟诸多朋友聊起过，他们会觉得不够合理，其实人的情绪是跟行动有关系的，换言之，其实运动是可以改变情绪和激素分布的，之所以建议大家少去做一些完全个人主导的举动是因为这样的举动会较多地积累消极情绪以及消耗个人的意志力，而从另一个角度来说，如果要想做出改变现状的举动，便需要接触更多的积极正能量的人。而所谓的独处也并不需要靠这些强消耗意志力的举动来完成。

13. 主动点，对一切事情

在中国有一个非常显著而大家易于发现的点，那就是任何事情，你不主动去争取，马上就会变成别人的了，因为这是一个争先恐后的社会。而这件事情可以是一份好的工作，可以是一个好男孩或者好女孩，也可以是参与一项重大活动的机会。主动的人往往拥有更多的机会，诚如马云说的一样，在阿里，即便能力达不到，但是只要价值观OK并且做事情积极主动，公司都愿意去培养这样的人成长。