



为剩女正名： 一个国度的文化反思

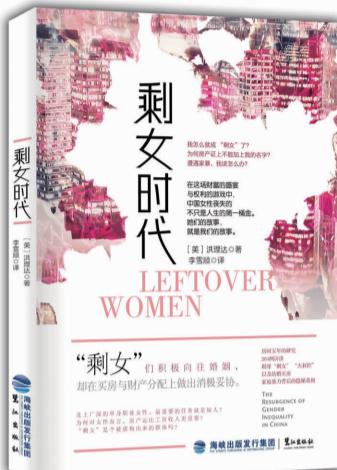
□江泽涵

在中国，27岁以上的未婚女性即被冠以“剩女”之名，称女博士是男女之外的第三种性别，普通男性不敢攀高学历和事业型女性。这些无疑是对她们的身体和精神进行的文明迫害。

美国记者洪理达对此做了研究，《剩女时代》就是她在清华大学攻读博士学位期间，通过微博调研和实际访谈完成的著作。她落笔即为“剩女”正名，高度赞扬高学历、事业型女性独立自强的品质及所获得的成就，并批判各种腐朽思想——“家有剩女，父母都丢脸”，又指出“大龄产妇容易生出有缺陷的婴儿”的荒谬论调，真实主因是“环境污染”，而这点经常被轻描淡写带过。

接着，洪理达又从财产悬殊和家暴无助这两方面来讲仓促成婚给女性带来的婚姻不幸和不公。剩女为免继续做剩女，先在财产上做出让步，有些即便自己也有出资购房，还是将房产单独登记在丈夫名下。同时，中国父母会给儿子，甚至侄子买房，但很少给女儿买，他们错误地认为，房产等同于男子气概。

书中有个案例，一位母亲担心儿子的种种条件都不如女方，将来会在婚姻上吃亏，于是哭着央求准媳妇在房产证上只写儿子的名字。据研究表明，半数以上的中国家庭出现过肢体暴力和性暴力，但由于立法方面并不完善，婚姻中的女性又考虑到孩子、家丑和离婚后的生计，就选择了容忍。洪理达认为，夫妻间经济上的不平等直接造成了其余各层面的不平等，又例举宋朝时的女性共享财产权的待遇，及新中国成立时期，妇女所取得的社



会地位，从而对中国女性提议：“不为结婚而结婚，即使维持单身状态，也能够最大程度地实现自我价值……如果决定结婚买房，确保在房产证上写上自己的名字。”

众所周知，学历、知识、文化是三个不同的概念。在中国，不缺前二者，但文化方面亟待提高。“剩女”一词的诞生和绵延，映射了我们这个国度的文化在传承中产生的畸变。在经济大发展的背景下，许多人心浮躁，三观尽毁，每天有外遇、小三、包养等事件爆料，弄得人心惶惶。

很多人动辄拿西方人的开放思想和浪漫婚外情来说事。可不要忘了，哺育我们的是华夏文明，对于西方文化中的优良成分，当然

要借鉴，但是不能连糟粕都照收。我这些年也看了不少西方著作，没见过哪句话是支持或默认出轨风气的，很多文章更是直言抨击私生活糜烂、性泛滥等现象。倒是我们中国人，总在茶余饭后拿婚外情当谈资，并以此为荣。可见是我们没能理解好人家的文化精髓，以致自己糊弄了自己。

我们的传统文化也是有精有糟，面对对比自己成功的女性会感到自卑，也表明大男子主义实际是骨子和气节上的一种软弱。近年来，事业型女性借口不喜“贤妻良母”，就不顾或少顾家。贤妻良母是一种品质，是为人妻为人母所必须具备的，而不是女性类型的一种。

剩女本不算问题，只是被愚昧无知之人整成了问题。那些原本努力上进，又原则如山的女性，理当受到男性钦佩和仰望，但是她们畏惧剩女之说而改变初衷，实是“我心无主”，足以证明现代人缺失信仰。而信仰正是文化的灵魂所在。值得注意的是，剩女问题倒缓解了那些学历、事业平平的男性娶妻难的问题，他们人品好倒也罢了，否则对结婚的女性来说，不啻为一场灾难。

洪理达在书中指出，中国真正面临的是剩男问题，“80后”“90后”中，男性比女性多了数千万。这都是老一辈传宗接代的思想惹下的祸根。所以，结婚困难的其实是男性，女性纯属杞人忧天。换个角度思考，如果找对象纯粹是奔着结婚去的，于另一方而言也不公平：我只是具备了你结婚的条件。

剩女之说不仅仅关乎女性，与男性同样休戚相关。然而，爱情和婚姻不可勉强，唯有锻造自我是永远的任务。

我是不是 得了抑郁症？

舒老师：

我最近情绪比较低落，对什么事情都没有兴趣，提不起劲，觉得生活没意思，人生没有价值和意义，也不想出门。针对自己的这种状况，我上网查了相关知识，感觉比较符合抑郁症的特点。网上说抑郁症很难治好，并且自杀的概率很高，我很担心自己没办法好起来，这样想着，晚上就更容易失眠，饭也越加吃不下。

舒老师，你说我这样是不是真的得了抑郁症？你有什么好的办法帮我调整一下状态？我真的不想这样。希望你能给我一些建议和指导，在此表示感谢。

困惑的云淡风轻

困惑的云淡风轻：

从你的描述来看，你对抑郁症的认知出现了一些偏差。应该说，每个人都会有情绪低落的时候，遇到了烦心事，碰到了困难和挫折，情绪会比较低落，这叫抑郁情绪。抑郁情绪经过及时恰当调节，一般来说，都能走出来，如果没及时调整，抑郁情绪持续达一个月到三个月，就是抑郁心境，这时候就要引起高度重视。从抑郁心境到抑郁症还有一段距离，抑郁症也分不同阶段，不同阶段的表现不同。不管怎么样，在这些阶段发展过程中，都有机会进行调整和改变，所以没有想象中那么恐怖。

当然，调整的难度也是越来越大，因此要及时，要尽早。而之所以难，是因为很多人被贴上了标签，有的是在事件一发生的时候选择了逃避，久而久之，就习惯了这种情绪模式，不愿意去改变；有的是一开始没有注意到自己的心理状态发生了改变，时间长了，都不知道问题出在哪里；有的是长期缺少心理支持，没有动力去改变。

基于以上的认识，我想面对抑郁情绪、抑郁心境和轻度抑郁症的时候，可以做以下事情：

适度宣泄不良情绪。当人遇到困难、压力和挫折的时候，情绪会比较低落，我们要学会恰当适度地把这些不良情绪宣泄出来，清空自己的情绪，把压力转移出去。比如，可以通过爬山、跑步、唱歌等方式宣泄不良情绪，这样可以尽快让自己走出来。

寻求心理支持。当遇到困难、压力和挫折的时候，可以把这些困难告诉家人和朋友，获得他们的心理支持。他们给予的关爱和力量，很容易抵消困难和压力带来的负能量。因此，不要抱着一种总是觉得自己一个人扛的态度，虽然有时候，家人不能给你什么帮助，但精神上的支持也是非常重要的。

适度调整生活目标。每个人都有自己的生活方式和生活态度，谈不上哪个好，哪个不好，不要总是觉得别人的好。当有压力的时候，适度调整一下生活方式和生活目标，那么压力就会减轻很多。

及时享乐。人们在工作的时候，要学会享受生活，让生活充满快乐，这些快乐也是人生的一部分，能让我们得到充分的放松，也容易获得安全感。比如，闲暇之余，让自己回归自然，体验一下大自然的美好；可以和朋友一起发展一下业余爱好和兴趣，让生活充满乐趣。

学会满足，奉献社会。人的一生能够做成的事情并不是很多，我们要从点滴中去获得满足感，而不是总要求自己达到一些很难实现的目标，那样容易身心疲惫。除此之外，我们要在力所能及的能力范围内，奉献社会，让自己在帮助他人中获得快乐和满足。

困惑的云淡风轻，希望以上的分析和建议能对你有所帮助，如果感觉有困难，希望还是尽早和我们取得联系，我们给你做一些深度分析，提出更有针对性的方式。

舒曼简介：国家二级心理咨询师，家庭婚恋指导师。

手机：13566653316；QQ:578458917(注明：南宫心理沙龙)

微信号：zhgrxlzixun

欢迎各位家长关注公众号（妈妈口袋课），并加入我们的微信群（台州妈妈口袋课），加微信号：jdjy82526000进群，共同学习与成长，为您或孩子带来各类“公益课程”哦！



本周主持 舒 曼

《乡关何处》

作者：野夫 出版社：中信出版社

之前，我陆陆续续看过野夫的文章，他的文笔并不惊艳，也不属于让人一见钟情的文风，但让人觉得舒服，一种具备踏实感的舒服。就像章诒和说的：“文字朴素，又带着优雅，对人的描写采用线性白描法……文字是朴实中有华采”。

“乡关何处”，而今都市中人大多数都没有了这个概念，充其量存在于表格里“籍贯”的那一栏，以及年末返家票中抵达的那一个地方。人是一种很容易产生共情的生物，生命中的悲痛、遗憾，尽管不同，却有相似之处。

野夫的经历很丰富，一般说来，一个有着丰富人生经历的作者，早就脱离了“为赋新词强说愁”阶段，其笔下的情感是丰满而敦厚的。隔着半个世纪遥寄那个时代，比文章本身更可贵的，是那份酣畅淋漓的真性情。



《毫无目的去一次远方》

作者：内陆飞鱼 出版社：江苏文艺出版社

仿佛一夜之间，“来一场说走就走的旅行”成为一众男女追逐向往的生活方式。而对于一部分人来说，随心而活、随遇而安便是他们生活的常态。

《毫无目的去一次远方》的作者是一名“80后”，彝族。他既是混迹于职场的普通员工，又是蠢蠢欲动的专栏作家，用他自己的话形容，“血液中流淌着流浪的基因，不定期出走，每天在心中流浪100次”。

都在念叨“旅行的意义”，我想，旅行最大的意义便是没有意义。生活中最可怕的是要给万事万物都安排一个“意义”，其实哪有那么多的“意义”可言？

我很同意作者的一个观点：生活如果是一个七日又七日的重复死循环，在每一天的重复中，有一种东西悄无声息就打败你，这个东西叫做成熟。它用成功学这剂甜蜜的毒药让社会的大多数安静地腐烂。

我想，真正成熟是内心坚定、明亮、包容，不是故作腔调的人云亦云，也不是既得陇复望蜀的贪得无厌，更不是粗暴无知的指指点点。肉身之心，安住随喜。

“没有长远目标，短期计划，一切事情懒得动脑筋，不愿意思考太远的问题，累了睡，饿了吃，渴了饮。选择以这样的方式活着，没觉得有什么不妥。也许在别人看来是狼狈夹生着无聊，可我愿意这么待着，谁也管不着。”谁能说这不是一种活法呢？

《一路钟情》

作者：聂作平 出版社：中国友谊出版公司

一位老者说：人的一生应当活九十岁，前三十年读万卷书，中三十年行万里路，后三十年坐在书斋里，潜心著述。一些人在做第一件事，很多人在做第二件事，很少人还能做第三件事。

《一路钟情》的作者聂作平是中国国家地理杂志资深撰稿人，该书共分为六个部分：名川秀水、雄山奇峰、旧物新缘、古迹重寻、优雅之旅和边城风光。

如他自己所说：“我用文字和脚印感谢大地。想去远方也许是人类特有的一种对不可知事物的渴望，是对平凡生活的改正和缓释；想去远方的念头常常使我覺得，在远方，在时间和空间的远方，一定有一些美好的、神秘的东西在等待着我，想去远方的念头便为我平淡的生活抹上一层瑰丽的梦幻。”

有人说，所谓旅行，便是离开自己活腻的地方到别人活腻的地方去。人生是需要活得开阔一些，无论是跨度还是深度。一个长时间囿于小地方的人，尽管可以从书本、网络和影视剧中获取了解远方的知识，但毕竟是平面的、肤浅的，再美丽的千花都散发不出芳香。“绝知此事要躬行”，只有亲身出现在那些陌生的地方，见过陌生的人，感知过那些温度，才可以领略到另外一种迥然不同的生存和体现。从某种意义上说，旅行便是通过出走的方式，让我们看见并体验更加多元的人生。

当然，这里指的是旅行，并非是旅游。旅行是安静的，自由的；旅游不是。



《一路钟情》

作者：聂作平 出版社：中国友谊出版公司

一位老者说：人的一生应当活九十岁，前三十年读万卷书，中三十年行万里路，后三十年坐在书斋里，潜心著述。一些人在做第一件事，很多人在做第二件事，很少人还能做第三件事。

《一路钟情》的作者聂作平是中国国家地理杂志资深撰稿人，该书共分为六个部分：名川秀水、雄山奇峰、旧物新缘、古迹重寻、优雅之旅和边城风光。

如他自己所说：“我用文字和脚印感谢大地。想去远方也许是人类特有的一种对不可知事物的渴望，是对平凡生活的改正和缓释；想去远方的念头常常使我覺得，在远方，在时间和空间的远方，一定有一些美好的、神秘的东西在等待着我，想去远方的念头便为我平淡的生活抹上一层瑰丽的梦幻。”

有人说，所谓旅行，便是离开自己活腻的地方到别人活腻的地方去。人生是需要活得开阔一些，无论是跨度还是深度。一个长时间囿于小地方的人，尽管可以从书本、网络和影视剧中获取了解远方的知识，但毕竟是平面的、肤浅的，再美丽的千花都散发不出芳香。“绝知此事要躬行”，只有亲身出现在那些陌生的地方，见过陌生的人，感知过那些温度，才可以领略到另外一种迥然不同的生存和体现。从某种意义上说，旅行便是通过出走的方式，让我们看见并体验更加多元的人生。

当然，这里指的是旅行，并非是旅游。旅行是安静的，自由的；旅游不是。

