

结婚，丁克还是独身?(深度分析)

原创：我是北游 公众号：北游独立评论25年1月24日

快过年了，单身狗们又要开始恐慌了，因为一年一度的催婚大会即将召开，自己作为焦点人物，焦虑困扰，恨不得立马“断亲”，都是自然而然的反应。

这个时候，给单身狗们做个心灵大按摩，给“单身光荣”找到理论依据，甚至骄傲，就是自媒体作者们的主营业务。毕竟，自由自在的单身生活，不需要照顾伴侣的情绪，不需要看对象的脸色，不需要提供情绪价值的生活，不需要考虑越来越高昂的恋爱成本，又自由，又省钱，这是多么爽的日子，为何要结婚?为何要生子?为何非要进入一摊死水、相互折磨的婚姻坟墓呢?我们似乎有一千条、一万条理由来证明，结婚对于现在的年轻人来说，不再是优选，至少是非必要项。

然而，北游向来跟所谓的“主流观念”是唱反调的，当大多数人都认为什么理念顺利成章的时候，我都会问个为什么?事实果真如此吗?这个选择是想当然、随大流，还是真的经过了反复权衡和深思熟虑?人性，总是好逸恶劳的，与“热力学第二定律”相悖。当你不想思考的时候，你的大脑就会走向混乱，当你不想运动的时候，你的身体就会走向衰败，当你不想负责任的时候，你的身心就会因为缺乏有

效的刺激而萎缩崩溃。而人的一生，就是跟朝向无序的“熵增”搏斗，这是人的宿命，也是上帝加于

人的枷锁，这就是天道，我们摆脱不了，也抵抗不了。所以，你以为单身很精彩，责任越少，生活越好，很可能是大脑对你的欺骗。就如同，众所周知，自律的生活才是应对“熵增定律”的不二法则，肆意放纵的生活会让你迅速身心崩溃。

下面，我也来列举，看似美好的独身和丁克可能对你身心的四大危害。没错，我今天是来催婚的，心灵大保健交给其他同行，我来说点扎心的实话，虽然可能不中听，会让你大过年的不爽，但至少可以让某些愿意听真话，听实话的朋友，在面对这个重大人生选择上，不至于因为贪图短期的安逸，做出过于盲目，过于草率的决定。尤其是女孩，尤其是女孩，尤其是女孩，重要的话说三遍！为什么呢？我总结了四个原因。全文近6000字，下面需要付费阅读，文艺青年请绕道。

好了，为什么结婚对女孩特别重要呢？这是由男女的生理差异决定的，在人工智能暂时还没有接管人类生育大任的阶段，目前还是女人负责生育，男人只是个配角。这个生理差异决定了，女人的适婚和适育年龄比较短，一旦错过这个最佳婚育年龄，女人即便想结婚生子，都没有后悔药吃。这是男女生理层面的差异，导致的最大的社会差异：从现实的角度看，男人确实比女人在婚育上的松弛感更强，只要这个男人没有所谓“传宗接代”的传统观念束缚，男人在婚育上的紧迫感，确实少很多。所以，一旦女孩做了“错误”的选择，那么带来的后果比

男孩会严重得多。这个“错误”我为何要打引号呢？是因为这个“错误”因人而异，非常主观，更准确的说法，是指那些后来后悔的女性，而不是那些一辈子丁克和单身，都没有后悔过的女性。说得有点抽象，打个比方。比如 A 男和 B 女结婚时选择丁克，在度过20年丁克的生活后，A 男和 B 女后悔了，想要个孩子，而B 女已经无法生育。这个时候，压力给到谁了？当然是B 女承受了大部分的压力。因为 A 男还可以找另一个女孩结婚生一个自己的孩子，而B 女就无法再拥有自己的孩子了。在这个时候，我们就可以说，B 女当初的丁克决定，是“错误的”，因为后悔都没用。而男人却还有选择。所以，现在知道，我为何强调女孩尤其不要做出过于草率的决定了吧？

以前我撰文说过，男女在理性上的天赋其实是差异不大的，但为何总体来说，女人给人的印象会更加情绪化，理性上不如男性呢？就是因为人类社会长期的文化塑造，造成了女性常年放纵自己的情绪，而压抑了自己原本不差的理性。随着社交软件和短视频的迅速发展，我们会发现，女性在这些消费性视频和媒体的洗脑之下，越来越走极端，越来越喜欢把自己打造成“受害者的形象”，从而在婚育问题上，决定越来越情绪化，越来越草率。多重因素重叠之下，我们可以预见，今后选择不婚不育的女性会越来越多，而其中后悔的女性，也一定会越来越多，而她们在不久的未来却再也没有重新选择的机会了。从实然上说，这对女性是“不公平的”，

但却是无法避免的趋势。我今天的文章更多是为这些未来可能会后悔，今天还有机会重新审视自己选择的年轻人而写，如果能够在看完我这篇文章，你们能够更加坚定自己的选择，让自己的选择更加理性和智慧，那我的目的就达到了。人生最怕的，就是你后悔了，但你来不及了。当然，我的意思并不是说，结婚与否、是否要孩子，对男人不重要，这个问题对于男女都同样重要，我只是说，对于女性来说，其选择错误所要付出的代价远高于男性。好了，那么，干货来了，独身和丁克到底会给你带来哪四条坏消息呢？

01人是社会化动物，不能缺少跟社会的联系，无论是强关系还是弱关系，都是一个健康人生的必需品。

一个人拥有的社会支持系统越坚实、越全面，这个人就越容易保持比较好的心理健康状态。有妻子（丈夫），有孩子，有朋友，有亲人，一个人处在各种或强或弱的关系中，他的身心就如同沐浴在一个安稳的浴缸里，安全而舒适，拥有可进可退、或强或弱的全面刺激，这些有效刺激，对于一个人的身心健康，非常重要。

当一个人在某音上感叹“我没有家了”，你会可怜他（她）吗？一定会的，因为发出这句感叹的人，

心理一定是悲伤和缺乏安全感的，他（她）今后吃饭一个人，睡觉一个人，家里空荡荡，没人说话，

生病没人关心照料，久而久之，他(她)没病，也会病。人是不能少了社会联系的，人不是住在森林里的自然生物，而是身处人群的社会生物，离开了社会，现代人一天都可能活不下去。与社会，与人群保持联系的重要性，从近现代以来都被人忽视太久了。而这种非理性的大智慧，往往蕴含在人类社会的传统演化中，无论中西。比如西方的基督教社会，以及广东和福建的宗族社会，都呈现出强大的社会支持系统，能够给人的事业发展、生存提供资源，在灾祸时提供救助，都能在个人家庭和社会体系之外，提供多一层的支持、保护和互助，让人不至于在遇到重大挫折时走投无路而陷入崩溃。如我在这篇文章后面回复读者的留言中所说，我一直感觉广东的传统秩序里，对于风俗习惯的筛选保留是有大智慧的。比如家庭结构里的男女相处氛围，包括走亲访友之间的“利是文化”（只是意思一下，即不增加经济负担，还维持了家族亲人之间的联系），包括读者提到的紧密的家族关系，实质上是一种对孤寡老人的救济机制。这种宗族文化，实际上就体现了或强或弱、有层次的家族关系，既提升了和谐默契轻松的氛围，又降低了现代社会带给人的疏离感、压迫感和不安全感。

我一再强调，真不要把自己看得太强大了，其实，人，是非常脆弱的生物，在你随时会面临生存危机和心理崩溃的时刻，一个稳固的社会支持系统，一段和谐亲密的婚姻关系，都会在未来变成你人生艰难时期的救命稻草。

02婚姻是应对未来生存危机的最佳策略。

这点我在前一部分，其实有提及，比如广东福建的家族体系，其实给个人提供了很多事业发展的机会，这些机会是你有限的人生轨迹里，花钱都买不到的，仅仅是因为血脉，仅仅是因为你是这个家族的成员，他们就会无条件地提供给你资源和机会。

同时，聊婚姻市场现状的时候，详细阐述过。对于男生来说，目前的婚姻市场，就是优质男不愁娶。男生要让自己在婚恋市场上有竞争力，说俗气点，就是要让自己的腰包鼓起来，拥有一个前景良好的事业基础。否则，你即便结了婚，也会被老婆嫌弃，很难长久维持。

的，难免崩溃，如果男生能找到一个跟你共建家庭小氛围，能够在困累的时候，给你提供情绪价值，并帮你打理家庭和教育的配偶，男生一定要珍惜这样的机会。好事业和好家庭，绝对是一个好男人的加油站和培育器，好的婚姻不但是女人的福音，也是男人梦寐以求的，值得你为之努力。对于女生来说，目前的婚姻市场，就是年轻女孩不愁嫁。女孩在28岁之前，有大把机会寻找到优秀的男孩组成一个稳定的婚姻系统，来抵御未来越来越严重的生存危机，要相信，两个人携手共进退抵御风险的能力，远远大于单打独斗。同时，男女不同的生理结构和文化演化下，在社会中的位置和定位略有差

异，这可以弥补性别带来的短板，比如普遍来说，男性的力量强于女性，那么可以从事对体能和爆发

力要求较高的工作，而女性的耐心和亲和力，普遍强于男性，那么从事偏向于需要亲和力的工作。俗话说，“男女搭配，干活不累”，、不同定位、和谐有序的男女关系，无论是对于公司，对于家庭来说，都是稳定性强、短板少的最佳结构，远远强于“男男”或“女女”这些单一性别的结构。

一个好的婚姻，在你事业低估的时候，能做到“东方不亮西方亮”，让你不至于瞬间陷入生存危机，让孩子连奶粉都吃不上。一个好的婚姻，在你事业顺利的时候，能够有效放大你的安全感和幸福感，让你实力倍增，生存能力和自由选择的能力更加强大。所以，我的结论是，一男一女搭配婚姻系统，是人类智慧的结晶，是经过人类社会数千年演化下来，结构最稳定，惯性最强，司法上最完善，是持续提供安全感和释放情绪价值的最佳系统。除开这个系统，我还没发现任何其他系统可以取而代之，并顺利承担以上职责的其他系统，连可能性都看不到。

03婚姻有助于一个人的大脑健康，延缓大脑退化，尤其在中老年阶段。

古普塔在《逆龄大脑》里总结了塑造大脑健康的五大支柱，即运动、发现、放松、营养和联系，他举出了无数实例，论证了，要让大脑保持健康，尽量避免或延长罹患阿尔兹海默症，你需要在这五个方

面做出努力。其中，运动对于大脑健康的作用，无

需赘诉，不但对大脑，运动和健身对保持身体所有部分和器官的健康都至关重要。古普塔所说的发现，指的是培养新爱好，学习新的语言和技能，终生学习和保持创新力和目标感。一句话，“用进废退”，大脑要用才健康，不用就废掉了。放松，也无需解释，如同身体需要放松一样，大脑也需要放松和休息，好的睡眠和冥想对于维持大脑健康，非常重要。至于营养，古普塔强调的是饮食和大脑健康之间的联系，健康营养的饮食，可以保护大脑不得病，并使其性能最大化。

好了，今天要讲的重点是这第五大支柱——联系。

古普塔强调的，就是人们很容易忽视的因素，那就是保持与他人的联系，面对面的联系，对于我们保持认知能力，也非常关键。研究表明，拥有多样化的社交圈子可以提高大脑的可塑性，不仅有助于减轻压力，增强我们的免疫系统，还可以降低我们认识能力下降的风险。尤其是当你年龄越来越大，孤独和缺乏稳定亲密的强关系，对于你的大脑健康将是致命的。

古普塔在书中举了一个数据，在刚失去配偶后的头六个月里，丧偶的妻子或丈夫的死亡风险会增加41%。密西根州大学的研究人员发现，婚内人士老

侯患痴呆的可能性较低，而离婚人士患痴呆的风险大约是婚内人士的两倍，而丧偶和未婚人士的风

险，介于这两者之间。可见，拥有一个稳定亲密的婚姻关系，会给人带来爱、快乐和舒适感，并体现在维持心血管、内分泌和免疫系统的健康之上，从而保证你的身心健康和大脑健康。相反，如果你陷于孤独、缺乏陪伴和与他人联系的状态中时，睡眠模式会被打乱，免疫系统会改变，有更多的炎症，应激激素水平也更高。

2016年的一项研究发现，与世隔绝的生活会使患心脏病的风险增加29%，中风的风险增加32%。

另一项分析汇总了70项研究和涉及340万人的数据，发现独居生活的人在未来7年的死亡风险要高30%，而且这种影响在中年（65岁以下）时最大。

孤独会加速老年人认知能力的下降，这已经是个基本事实。所以，别再把孤独不当回事了，别再把单身的好处说得那么天花乱坠了，为了你的身心健康，我都建议你在选择丁克和单身的时候，谨慎再谨慎。进群微信: xuetang7799

右普塔举了一个真实的案例，来描绘孤独终老的真实场景。结婚40多年后，海伦的丈夫因心力衰竭突然去世，短短几个月之后，她的健康和认知能力就急转直下。丈夫曾一直是她主要的社交伴侣，现在没有了他的陪伴，她就没有机会与他人交流，朋友也少得可怜。海伦已经很久没有走出家门去和别人交际了。她独自住在一所杂乱的大房子里，除了窝在沙发上看电视，没有别的什么事情可做，于是她变得越来越孤独和抑郁。要不是她的孩子们坚持让她搬到一个养老社区，以融入人们的社交圈并参与他们共同的活动、

海伦的精神有可能就会继续恶化，最终过早离世。大家注意没有？去养老院，与他人保持联系和互动，对于老年人来说，并非是件坏事，并非是忙碌的子女狠心，反而是保持身心健康，甚至是救命的好策略。不管你是和子女和亲人互动，还是和养老院的老人护工互动，其实都是尽量让人处于与他人联系的状态，都是让你安度晚年的方舟。由此，我们可以进入养老的部分了。

04婚姻是养老的需要，是安度晚年的最佳方式。

同样是在我聊婚姻现状的文章里，我系统性的阐述了孤寡老人在老年阶段会遇到什么困境？

相较于没有血缘关系的社会养老体系，你的儿女和老伴是无法被取代的。

我在这里结合前面部分的内容做个简单总结。

你年轻的时候，感受不会深，当你步入中年，你会深切感受到身体个器官和大脑的衰退，这是自然规律，不以你的意志为转移。

当你年龄渐大，你会发现你的事业遇到瓶颈，看了前面第二部分，你也知道，当你到了60岁，你的

大脑会断崖式衰退，当你的大脑开始迟钝，甚至认知开始降低的时候，你对自身财产的保护能力在降低，你生病后缺乏照顾，恢复期将变得艰难，衰败

速度会加快。而你没有子女来帮助你辨别真伪，没有子女来和养老机构沟通协调，你就只能被骗子哄骗，被不专业的养老机构和护理人员拿捏，而你无能为力。

总之，无论是独身，丧偶、离婚，还是没有子女陪伴，哪一条都是你安度晚年的巨大威胁。

现代人似乎有一个基本共识，那就是不害怕死亡，怕的是死亡前受折磨。无论这种折磨，来自于重病的折磨，还是孤独对你的折磨，都是个人的巨大悲剧。

这个过程如此可怕，即便个人财富丰沛如琼瑶，家有爱她的儿女陪伴的琼瑶，都难以忍受，要用自杀如此极端的方式，让自己避免这种折磨。

我认为，我们普通人，即便只是为了让自己在这个过程中，少遭点罪，也值得为之付出相应的努力。

即使最后并不成功，那也至少不会后悔。

(全文完)