

“一个人”居住、吃饭、逛街、娱乐

独居生活面面观

本报记者 张一琪

住进现在的房子差不多已经3年，小杨越来越喜欢一个人住的感觉。他向记者细数独居的好处：“可以把所有的灯打开、听音乐可以公放、想睡就睡……”

一人独居，两眼惺忪，三餐外卖，四季淘宝……这是许多独居者的生活状态。

据民政部统计，2018年，中国有超过7700

万成年人处于独居状态，其中1/5分布在深圳、北京、广州和上海。今年，这个数字将变为9200万人，其中年轻人占据大多数。

许多社交媒体、新闻网站上经常出现“独居生活指南”等话题，网友们在其中分享自己的独居生活经验。本报记者采访了部分独居的青年，近距离了解他们的生活状况。

一人生活爽不爽？

小杨2017年大学毕业，就职于北京一家事业单位。2019年，小杨搬出了住了两年的宿舍，决定一个人住。

现在住的房子，50多平方米，完全按照小杨自己的意愿进行布置，再也不会跟别人抢厨房和卫生间，“独居的生活真得挺好。”

小王是小杨的朋友。和小杨不同，小王大学毕业就选择了自己租房住，“虽然是合租，但总算有了自己的空间。”

说起刚开始独居的日子，小王说：“终于没有人再管我什么时候睡觉起床了”“我可以按照自己的意愿装饰房间”“我可以随时邀请朋友来做客”……做自己想做的是，这是小王选择独居的初衷。

在一些社交媒体上，网友们纷纷分享着独居生活的体验。网友@PopMix，在长沙独居3年半，“周末可以睡到自然醒，然后出门逛超市买菜，回家的时候顺便带束花，房间打扫得干干净净。下午做一杯咖啡，挑选自己喜欢的电视剧或综艺，窝在沙发里看剧，手边躺着我的猫。哪怕是这样很平凡的一天，我就已经很满足了。”网友杏仁写道：“一个人在家吃火锅、看电影，特别爽。”

1000个人独居，就有1000种不同的生活感受。但总的来看，自在、独立、随性是年轻人选择独居的理由。

但很多年轻人独居是被动选择，甚至有点无奈。北京航空航天大学马克思主义学院教授张恒力曾撰文指出，作为背起行囊挥别家乡、踏上城市逐梦之路的青年，“忙碌”“拼命”早已成为其代名词。一日始于闹铃的分秒必争，一天加班或熬夜而极其疲惫的状态是大多数这类青年的真实写照。

小冯经常加班，从事科研工作的她，有时就没有休息时间。前一段外出培训，白天上课，晚上工作，还要完成培训中的作业，“培训这些天上班还要累。”周末和妹妹、朋友相聚的时间都没有。“这可能就是留在大城市的代价吧。”小冯经常这样自我安慰。

忙碌的工作让许多年轻人更倾向选择自己待着。青年作家马欢接受记者采访时表示，在北上广深等大城市，青年人的工作压力大、节奏快，甚至连朋友都不是很多。“下班后和周末，更愿意一个人独处。”

线下独处，线上热闹

是什么原因使越来越多的年轻人选择独居？

爱自由、想要独立空间等，都是选择独居的积极因素，可谓是主动独居。而被动独居的人绝大部分可以归因为“社交恐惧”。

小王有点“社交恐惧”。虽然想着邀请朋友来聚会，但事到临头，小王退缩了，“第一感觉就是麻烦，不想见那么多人，有什么事微信上沟通就行。”即使参加聚会，小王也很安静，有陌生人的聚会，小王会很抗拒，“不如在家待着”。

曾有统计显示，独居青年们“线下独处线上热闹成常态”。社交软件升级迭代，带来的却是一些人的“社交降级”：能用微信讲的小事就别打电话、能打字说就别发语音、聚会中总是闷头吃……

“对社交有焦虑的人，虽然也想连接他人，但却最终会因为害怕社交而选择独居。”北京大学研究员靳戈分析，“如果因恐惧社交而退缩，保持一个人独居的状态，可能会让人更不愿意努力去改善社交状况，变得更颓废。”

互联网尤其是移动互联网的兴起和发展，改变了工作方式。工作的时间和空间被无限延展，客观上让年轻人更想拥有自己的空间。张恒力表示，对独居青年来说，下班也并不意味着工作的结束，高新技术与

社交媒体的更新迭代加剧了生活工作的一体化。

社会环境的变化，也在影响着年轻人是否选择独居。

过去，中国人喜欢家族式群居生活，“大家庭”的传统观念根深蒂固。但随着社会发展，“大家庭”观念的基础在逐渐丧失。“计划生育政策使我国的家庭结构出现‘三口之家’的现象，城市化过程中建起的单元楼又使‘大家庭’失去了赖以生存的空间基础。此外，当代青年人成长在‘双职工家庭’的时代，家庭活动的空间有所减少。”靳戈分析道，空间和时间两方面的因素，使“大家族”的生活场景日趋淡化，独处成为年轻人期待的生活方式。

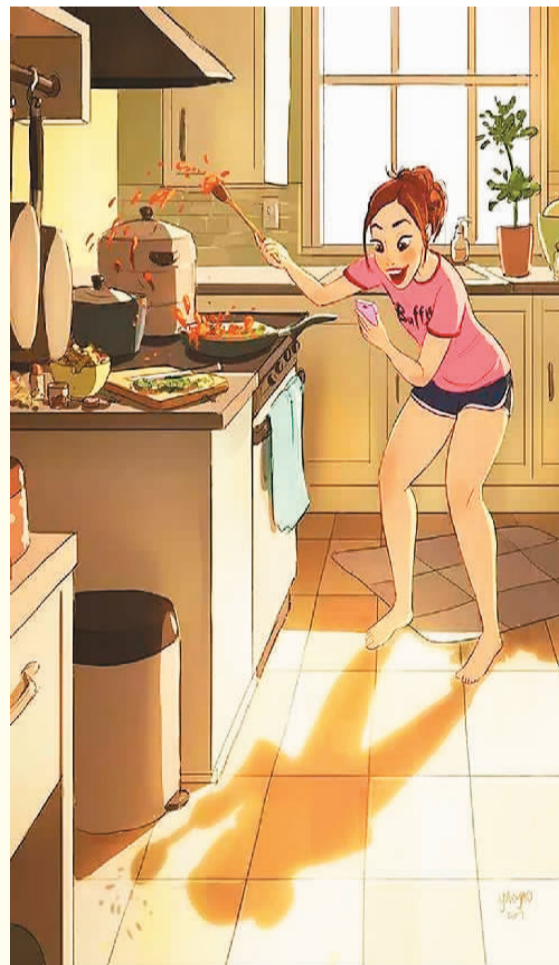
生活和工作压力增大让年轻人更多选择独处。在采访过程中，受访者不约而同地表达出因为工作和生活压力增大而有了低欲望的特征。正如日本作家大前研一在《低欲望社会》中描写的景象：社会的竞争压力越来越大，越来越多的年轻人因此失去了上进、社交、婚恋的欲望，宁愿蜗居在自己的小房间内独自生活。

“大城市婚育成本较高，且原子化的工作安排的普遍的‘996’工作制挤占了年轻人的社交时间，使年轻人缺少认识异性、了解异性的机会，晚婚晚育现象更加普遍，客观上使青年独居现象比较突出。”靳戈表示。

城市生活的便捷化、文化生活的不断丰富，也让年轻人的世界变得多姿多彩，“新一代接受的理念是婚姻和孩子不是生活全部，真正重要的是让自己快乐。那么既然独居已经很快乐了，为什么还要寻找另一半，或者跟朋友一起住呢？”马欢说。

安全第一，过好每天

第七次全国人口普查的数据显示，中国每户家庭人数下降至2.62人。实际上，日本、美国、西欧等都出现了“独居潮”，这也是经济社会发展到一定程度必然出现的一种现象。



本版漫画均来自网络



年轻人独居指南

安全

- 找房子时，先考虑安全和地段，附近的治安很重要，地段不要大偏。如果有可能，尽量选择朋友扎堆的地段，互相有个照应。满足这两点，再考虑其他因素。
- 独居女生订外卖或者收快递时记得留“X先生”之类的男性署名。
- 拆掉快递后记得把个人信息处理干净。
- 可以在门口安装一个可视门铃代替猫眼，还有监控作用。
- 独居女生可以在家里放一些男士物品，比如在阳台、窗台等显眼位置晾晒男士的衣物，制造“家里有男人”的场景。
- 备一个蜂鸣报警器。
- 保持和家人、朋友的联系，手机设置好紧急联络人。
- 晚上打车坐后排，拍好车牌号发给朋友或家人。
- 定期检查电器是否安全、有无漏电情况，燃气灶是否漏气、有无老化痕迹。

生活

- 家里备着药箱，放一些常用药和消毒物品：感冒药、退烧止痛药、碘酒、酒精、消毒棉签、纱布、创可贴、体温计……
- 一个人吃饭要控制用量，同时也要通过不同食材的搭配，保持营养均衡。蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、维生素C、胡萝卜素是人体所需的6种基本营养。从这6大食品类中各选1种，就可以轻松拟定营养均衡的菜单。
- 房间是真正属于独居者自己能够掌控的空间，扫除、整理、修理……这些看似繁杂的家务事，其实可以为独居者增添成就感和掌控感，从而居住得更加舒适。把没用的东西减到最小、最少；物件使用完后一定放回原位；必要时可以请人帮忙分担家务；扫除工具能使用自如；最重要的是勤快。
- 收纳的基本原则——方便自己收拾。适度的空间是重点，收纳空间应当大小适当，东西拿出来之后也可以轻松地收回去，还要不妨碍活动空间。
- 插花和绿植，为生活增加一些绿色。绿色和鲜花会让屋里的氛围变得舒适，也能使心情开朗，因此可以给家里增添一些植物作为点缀。插花也是不错的选择，可以陶冶情操，尽享创作的快乐。

(本报记者 张一琪整理)

独自生活更要自律

彭训文

伴随城市化进程加快，越来越多青年人选择离开家乡和亲人来到城市打拼。此前第七次全国人口普查公布的数据显示，受人口流动日趋频繁、住房条件改善、年轻人婚后独立居住等因素的影响，中国家庭户规模继续缩小。与此相对应的现象是，单身青年群体规模逐步扩大，在一二线城市，一人独居的情况越来越常见。

怎么看待年轻人独居现象？有人将其与“空巢”“孤僻”等词汇联系在一起，其实这并不准确。从媒体调查或与独居青年人群的交流可以发现，这是城市化、市场化、现代化进程中的一个正常现象。不仅在中国，“独居潮”在其他国家也广泛存在。独居青年人数不断上升的背后，既有生活成本高等现实因素，但更多是青年主动选择的结果。

越来越多青年人选择来到一个陌生的城市开启独居生活，是因为他们怀抱

理想，渴望追求更好的个人发展，更喜欢喜欢的事业，更多元的社会文化、价值观和生活方式。他们认为独居是奋斗路上的一段必须经历，但这不是结果，他们依然渴望友情、爱情与婚姻。

一些青年也喜欢独居的生活状态。除去现实生活压力，相当一部分青年正在享受独居生活。他们可以借此从各种复杂的关系或生活负担中暂时探出头来缓一口气，他们喜欢这种生活自由、经济独立带来的满足感。

不可否认，长期的独居生活给青年人带来的压力也不小。比如，一些年轻人的社会关系可能变得更疏远，遭遇烦恼和困难时面临的心理压力会更大。对社会来说，青年长期独居生活会加剧生育率下降等问题。

因此，对于独居青年群体，既要充分尊重、理解和支持他们自主选择个人生活状态的权利，又要给予更多的关注和帮助。很多青年人初入职场、社会，面临多重生活压力、心理压力，需要相关部门在

住房、生育、教育、医疗等方面加大保障扶持力度，也需要共青团、工会、妇联等组织多做工作，关心他们的精神状态、思想变化，为有需要的独居群体提供身心健康、婚恋咨询、个体和家庭理财等方面的服务。同时多开展一些有助于提升青年社交能力和动力的活动。总之，社会各方应担负起为年轻人创造出一个良好环境的责任，让他们真正能够勇敢地自主选择更适合自己的生活方式。

独居青年也应该在磨砺中尽快成长成

熟。独处也是一种能力。有学者认为，拥有独处的能力，是一个人情感成熟的重要标志之一。即使在无人知晓、没有监督的“闲处”，独居青年依然要怀有对生活的敬畏之心，自律自重。

独居青年更不要封闭自己，除了休息时间外，应多与他人沟通、多参与社会活动；拒绝消极情绪，面对困境和挫折要积极面对，在思想上保持昂扬之志；还要勇于迎接挑战，以更高眼界、更大格局看待眼前的困难和得失。只要心中有理想、眼里有光芒，永不放弃，不懈奋斗，独居青年群体就一定能在自律、自勉、自强中不断获得自我提升与自我超越。

新视角