

独居青年： 房里装的是孤独OR自由？

提起双十一，人们第一印象就是购物节。有多少人记得这个日子最开始被唤作“光棍节”？随着单身群体越来越庞大，独居也越来越成为新的生活方式。据民政部2019年统计，我国有超过2亿单身成年人，其中包括超过7700万独居成年人；数据显示，20~39岁独居青年近2000万；齐鲁人才网面向山东5万名30岁以下职场人做的调查显示，青岛独居率接近七成……

疑问随之而来——一个人的房子里，装的到底是自由还是孤独？整体来看，90后独居生活的幸福感高于孤独感。

享受自由，汇聚出小而美的幸福感

27岁的陈晓直到独居才感受到，厨房与客厅带来的自由感是那样畅快，不必担心被室友吵醒，也不必担心打扰室友。“晚上拉上窗帘打开灯，窝在沙发上看书、刷刷剧，或是坐在桌前加班，感觉呼吸的都是自由的气息。”

在陈晓搬进这处不到50平方米的房子之前，她与其他两人合租一处套三的房子，日常使用就是一间10多平方米的房间，三人很少待在客厅。大学毕业后5年陈晓搬过三次家，每次都与人合租。

独居一年多后，陈晓的感受就一个“爽”字。“合租时很少做饭，感觉邀不邀请室友都麻烦。”现在除了中午在公司吃，晚餐和早餐都会准备，“晚上炒个小菜，每周炖一两次汤。提前一天晚上做好三明治，早上洗漱时就把三明治放微波炉里‘叮一下’当早餐……”这些都是独居前一直想做却没做的事，这些小事如今汇聚成陈晓小而美的幸福感。

显然这与网络上流行的“孑然一身，挤两小时地铁，三餐外卖，四季淘宝，五感颠倒”式独居青年截然不同。“我觉得大多数时间还是充实的。”陈晓表示，有时周末在家时间多，也会偶感无聊，但她会想办法充实一下：“看看书，健健身，或是早早起床去爬个山。”

一个人住不会觉得孤独吗？

“不会啊。”陈晓表示独居不代表独来独往，“偶尔会和朋友小聚说说话。等找到喜欢的另一半，结束独居是早晚的事。如果一直是一个人，感觉也不错。”在她看来，独居可以说是处于一种很享受的状态。

对抗孤独，感觉整个人被世界抛弃

独居的另一面也隐含着孤独，这是80后独居女孩陈墨的切身感受。

“我经历过‘十级孤独’——一个人住院。”陈墨说，那种孤独感噬人心魂，“半夜灌热水袋，不小心把胳膊烫了，没人帮忙，只能先把胳膊泡在凉水里，然后网上约出租车。”

到医院被告知要住院，“一个人吊着胳膊挂号、拿药，打上吊针已下半夜，打完针凌晨三点，感觉很落寞。如果说

当晚的孤独感是当头一棒，接下来半个月独自住院就是钝刀子割肉，每天都疼。”陈墨说，由于烫伤恢复需要多吃肉，她只能点外卖，她行动不便只能麻烦同病房的陪护家属帮忙去取。“怕家人担心不敢和家人说，同事朋友只能偶尔来看看，那段时间我常看着天花板发呆。”那段时间是她离孤独最近、与孤独直面硬杠的一段时间：“经过之后，你会学会与孤独、与自己相处。”

如今陈墨已独居3年，虽然偶尔的孤独感会让她不适：“但我感觉自己思想的边界更广了。”

无独有偶，今年43岁的杜金玲在独居中也倍感孤独。

杜金玲离婚5年一直独居。“有过婚姻的人不愿和其他人合租，但又怕孤独。”杜金玲说，刚开始很不适应，感觉被世界抛弃了。为了对抗孤独，她养狗、养鱼、听音乐……后来找到一个好方法，就是住在闹市区。“每天早晨起床，打开窗户就能听到叫卖声，感觉世界充满生机。”杜金玲说，“偶尔叫朋友来家里聚会。”现在大多数人既想独处又怕孤独，如果没有能力直面孤独，是很难独居的。

冷静取舍，独居是因为还没“合适”

结束独居的原因往往是恋爱、结婚，选择独居的理由却千千万，单身当然也是原因之一，却不是唯一。

30岁的张良开了一家小公司：“每天要和很多不同人打交道，觉得心力交瘁，特别渴望独立的空间。”每次忙完公司的活，他最喜欢回到独居的家里，做一顿饭，听着轻音乐看看书。“只有那时才觉得我是自己的。”张良说，虽然家人不断催婚，但他目前并没恋爱打算。“喜欢一个人待着。等遇到合适的再说，现在没考虑那么多。”

因为有洁癖，刘欣没动过合租的念头，就算有男朋友，也没动过同居的念头。

理想中的独居生活是早睡早起，元气满满，自己动手做早餐，看书健身两不误。回归现实发现，关于独居的美好畅想都建立在高度自律之上，否则会淹没在忙碌疲惫中，沉沦在杂乱无章的房间里，与手机、外卖为伴……

就如张良所说，一个人生活，自由是最大享受，但自由过了火，“就只能在放飞自我的道路上渐行渐远了。独居最可怕的敌人就是惰性。可能连续几天没好好收拾房间，没好好做饭，没好好看书、运动，会渐渐习惯那种乱糟糟的生活。”虽然平日在家时间不长，但他只要有时间，就会收拾屋子、打理露台上的花草蔬果。他表示，尤其心里烦闷时，收拾家是他排解的重要手段，“看着家里被收拾得干干净净就觉得把自己的负面情绪也都一扫而空，就觉得这样美好的生活还是去热爱吧，郁闷啥呢？”



图片来自网络

为何独居？社交成本高，婚恋成本更高

根据齐鲁人才网的问卷调查结果，“买不起房”“社交恐惧”“婚恋成本高”是现在职场年轻人最主要的独居因素。

专家分析表示，对于现在的年轻人来说，社交其实是成本很高的事。工作已占据了大部分时间，往往下班之后只想通过休息缓解忙碌一天的疲劳，所以也不愿再去社交。

与此同时，很多人为了承担房租、生活费用等支出，只能选择拼命挣钱和努力提升自己，日益攀升的社交成本则让社交变成了一件奢侈的事。

另一方面，随着可供人消费的东西越来越多，很多人处在入不敷出的尴尬境地，月开销远远超过月收入，不是变成“月光族”就是变成“负债族”。

显然，在这样的情况下，恋爱和结婚变得不那么容易，进而才会有不少职场人因婚恋成本高而选择独居。

怎样解忧？找到兴趣圈，丰富业余生活

人民智库日前发布的调查报告显示，在对“独居青年一定孤独吗”做了调查，结果发现独居青年经常或者偶尔感到孤独的频率比非独居青年低5.9个百分点，“闲下来的时候”（44.5%）和“睡觉之前”（29.5%）是独居青年最容易产生孤独感的时刻。

每个人都有排遣孤独的方法，40.6%选择“找到适合自己的兴趣圈”，30.3%选择“增加与家人的联系频率”，选择“谈恋爱”与“在工作中努力奋斗”的较少，分别占14.1%和12.9%。认为“缓解不了”的则几乎没有。

一个人面对烦恼忧愁时，每人排解的方式也都各有千秋。在现实的压力和对独立自由的渴求之间，每人都在寻找更适合自己的生活方式。

报告显示，移动互联网飞速发展进一步丰富了独居青年的业余生活。

从调查结果可以看出，在业余生活中选择个人式活动的比例更高，排在前三位的活动分别为“看电视、电影，上网，听歌”（51.2%）、“玩网络游戏”

（37.8%）和“看小说、杂志、报刊”（33.6%）。

非独居青年业余活动形式前三位分别为“看电视、电影，上网，听歌”（65.2%）、“和家人一起度过”（39.2%）和“看小说、杂志、报刊”（34.8%）。

非“空巢青年”“和家人一起度过”的比重高于“空巢青年”14个百分点。

虽然更多独居青年选择个人式活动，但却对自己的业余生活评价更高，有25.9%和36.4%认为业余生活非常丰富或较丰富，而选择这两个选项的非独居青年仅占8.9%和22.8%。

如何看待？别对别人的生活指手画脚

山东大学哲学与社会发展学院社会学系教授王忠武告诉记者，随着社会现代化发展进程的推进，单身越来越多，独居群体也越来越庞大。

“造成这种趋势的原因主要有内外因两方面。”王忠武说，外因方面，“社会的发展为人们发展提供了更多机会，市场化、城市化、全球化、现代化进程的推进，让每人都有了广阔的流动空间，流动性的加强也造成个人没有那样强烈地想要安定下来的想法。”另外，外部环境的影响如房价、工作压力等，也拦截住了很多想要恋爱结婚的人的步伐，这些人往往只能被动地选择单身、独居。内因方面，“现在每个人都在寻找自己的价值，个性的增强则让大家更关注自我。”王忠武说道。

在王忠武看来，尽管独居现象越来越普遍，但大多数独居者还是被动的，“内心深处都希望有爱人陪伴。”而不论是被动独居还是主动独居，独居者或多或少都会面临一些外界的压力，“尤其是大龄未婚独居男女。”

王忠武表示，对于独居者，人们应该秉持包容的态度：“不要将其道德化，发展要有包容性，不要随便对别人的生活指手画脚。”面对部分独居者所面临的难题，他认为，社会和企业应该尽可能地创造条件：“组织联谊会增进彼此交流，调整房价以适应人们需求。”

（应受访者要求，文中所用系化名。）

来源：半岛都市报