



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 孟杰

## 享受独居,忍受烦恼

受访人:晓晨  
23岁,媒体销售,聊城人在济南

家是聊城的,又在聊城读了大学,感觉有点乏味的晓晨一毕业,就只身一人到了济南,成为9200万独居大军中的一员。

2020年6月份,初到济南,晓晨觉得济南好大、好潮、好时尚。同时,第一次找工作面试的遭遇也让她觉得自己好渺小。

打点好工作后,晓晨通过中介在公司附近的经纬嘉园小区租下了一间隔断房,“一户被隔成了5间房,现在有三间是住满的”,在这里,晓晨正式开启了独居生活。并告诉自己:要改变,要让自己尽快融入这座城市。

晓晨的房间很小,小到只能放下一张双人床、一个高2米宽1米的衣柜,和一个长1.5米的晾衣架。晓晨刚住进来的时候,还特意规整了一下,才放下了自己的三个行李箱和一套小小的桌椅。

16日,在接受齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访时,晓晨仍旧在潍坊出差,经过半年多的锻炼,工作上,晓晨已经游刃有余。偶尔出差,大部分时间,晓晨都喜欢一个人宅在家,听音乐、看剧、看书。看着阳光从窗子的一边移到另一边,9个月的独居生活,晓晨逐渐享受其中。

享受独居生活的同时,也并不是没有烦恼。

“刚开始是一个男生一个女生,后来女生不知道什么时候搬走了,又搬进来一个男生。”从去年6月搬到出租屋到现在,自己跟同屋舍友几乎没说过话,只有通过入户门和厕所门开关的声音,晓晨才能判断舍友们到底在不在家。两间房的舍友是做什么的,晓晨都没弄明白。

去年有一段时间,住在隔壁的一位男舍友总是打游戏到很晚,鼠标和敲击键盘的声音总是吵到晓晨,迫于无奈,晓晨去敲了那位男舍友的门,并对他进行了警告。

“不会害怕,我其实是一个脾气很硬的人。”虽然平时跟舍友没有交集,但如果影响到了自己的生活,晓晨也不会让步,除了敲门警告,晓晨也会在公共空间贴上便利贴,告知他们不要在公共区域抽烟、注意自备垃圾袋、自觉冲厕等。

“如果以后能赚得多,会换一间房子。”对自己在济南的第一个“小窝”,晓晨并不是很满意。

## 取悦自己才是王道

受访人:崽崽  
23岁,设计师,河北人在济南

大学毕业后,崽崽就开始了在济南的独居生活。

崽崽是一名设计公司的设计师,同时,也是一名短视频博主,已经独居两年。去年4月份,崽崽在抖音上更新了自己关于独居的第一条短视频。从4月份到现在,崽崽每日都会分享自己的独居生活,以美食为主,有时,也会分享一些穿搭。

“温柔又富有元气的背景乐、精致的甜品、可爱少女风的房间装扮”,崽崽短视频的风格吸引了不少粉丝的关注,有网友在评论下留言称:崽崽活成了很多同龄女孩子向往的样子。做短视频半年,崽崽的粉丝量已经有7.3万。

像短视频里网友们看到的一样,生活中的崽崽也是一枚精致少女。2019年大学一毕业,崽崽就选择留在济南,并看中了济南万象城附近的一套loft公寓,把公寓两层都装扮成了自己喜欢的样子。为了让自己的独居生活过得有味道,也为了记录下自己毕业后的这段特殊时

独居青年的话题日益引起全社会关注。在今年全国两会上,全国政协委员、民进上海市委专职副主席、上海中华职教社副主任胡卫提交了《关于推动“空巢青年”群体向“筑巢青年”群体转变的提案》,提出要为“空巢青年”提供身心健康、婚恋咨询等服务。

为什么空巢青年越来越多?这些独居青年有着怎样的心路历程?近日,记者找了5位身在异乡、不同职业的青年个体,听他们讲述自己的独居故事。

# 也自由,也寂寞 这就是我的生活

## ——“独居青年”启示录



无聊的时候,大师兄喜欢去楼下小河边拍风景。 受访者供图

光,崽崽就想到了拍摄短视频。

崽崽告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,从拍摄到剪辑,每天至少需要三个小时,全部都由自己一个人完成。发布到网络平台后,自己还会和粉丝在留言区进行互动。更新制作短视频其实占据了自己大部分业余的独居时光。

“取悦自己才是生活的王道”,在自己的抖音账号上,崽崽表明了自己的生活态度。自己一个人在济南生活,崽崽称并没有觉得无趣,而是把每一个值得纪念的日子都过出了仪式感。

做一顿饭、买一束花、安静地看完一场电影……在崽崽的独居生活里,任何的坏情绪,这些都可以治愈。3月14日,白色情人节那天,崽崽手工制作了香薰,又自己做了草莓泡芙。在镜头后面,网友看不见的地方,也尽情享受一个人独处的时光。独居生活里除了美食和电影,崽崽还养了两只金狮做伴。

对于女生独居的安全问题,崽崽平时也会很注意。崽崽现在居住的公寓24小时都有保安巡逻。崽崽告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,

自己一个人独居,每次点外卖都会备注是××先生,并要求外卖小哥将东西放在门把手。什么时候会感受到孤独无助?”崽崽坦言,每当有大件的快递到或遇到棘手事情的时候,也会感到消极和委屈,但这种问题自己往往都能想办法克服,情绪来得快,去得也快。

## 生活掌握在自己手里

受访人:繁星  
28岁,高铁客运员,滕州人在济南

独居的一年半时间里,繁星重

新审视了自己。

2019年7月,合租的舍友结婚,繁星成了“孤家寡人”,并不愿意一个人承担房租,繁星在亲戚家借住了一年后,搬进了自己买在济南西站附近的新房里。

“很自在、很自由、不用顾忌其他人的感受。”繁星在接受采访时告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,狮子座的自己其实有点小自我,平时是不太在意别人感受的,独居生活,让自己一度“爽到飞起”。

做一休二,繁星大部分时间都是自己一个人在家里度过的。“男孩子的世界,其实很简单。”看过很多网上关于“独居青年”的定义,繁星表示,从一个独居男性的角度讲,自己觉得这个群体不应该被贴标签、被定义,其实生活并没有那么复杂。

工作性质的原因,在岗的时候,繁星需要跟站台上形形色色的人群保持礼貌,并不断用普通话跟大家问好,累到极致的时候还要面带微笑。回到家,自己一个人的时候,才能真正做回自己。

16日,繁星不上班,他一觉睡到了大天亮,自己做了早饭,又躺回了床上看电影,等到中午吃过饭后,他打算下午看一下专业方面的书。要是跟父母住一起,繁星觉得肯定会被唠叨,内容必定包括催婚。现在,这种无人干涉的独居生活,让繁星觉得自己越来越能跟真实的自己好好相处了,甚至越来越不想谈恋爱了。

最近,繁星又喜欢上了关于美术史的书籍,不上班的时候,就翻到上次做标签的地方继续读。独居的这一年半,繁星还培养了自己其他的小爱好,迷上了射箭,今年也打算好好把滑雪练一练。

独居让生活轨道掌握在了自

己手里,对于自己的未来,繁星也开始重新规划。“刚毕业的时候听家里的话,就图稳定,现在觉得不是我想要的。”独处的时间,繁星也想着要好好利用起来,给自己充充电,将来换一份自己喜欢的工作。

## 给自己安一个家

受访人:小池  
32岁,行政老师,临沂人在苏州

3个月,小池就在苏州给自己安了一个家。

按小池自己的话说,来自一个有点传统的北方家庭,家里是不太支持自己一个女孩单身买房的。下定了要买房的决心,是因为自己真的跟同租的舍友住不下去了。

矛盾源于冷暴力。

小池跟原来的舍友是一起进单位的同事,为了方便,2016年8月,两人一起从学校的教职工宿舍搬了出来,在距离学校仅一刻钟的一个小区共同租了一间两室一厅的房子,每人每月1400多元的房租,其他费用平摊,买菜做饭的钱

也会记录然后月底结算。

“一直忍,实在是住不下去了,生活和工作都受到了很大的影响,几近崩溃”。舍友的斤斤计较和动不动就来的冷暴力,让小池在跟同事“同居”了三年后,在一个睡不着的半夜决定买房。

从有了买房的想法到搬进新家,小池只用了3个月。2019年6月,小池独自一人搬进了新家。

小池老家山东临沂,2015年6月从天津研究生毕业后,只身一人来到了苏州。过习惯了群居生活、喜欢热闹的小池刚开始独居,是有点不习惯的,甚至刚开始住

进新房子还邀请同事做了两个月的伴儿。

“在苏州买了房,在这里就有家了。”没买房之前,小池心里一直都憋着一股劲,一定要考回老家山东,陪在爸妈和哥哥身边。买了房子后,小池开始觉得,苏州,也是自己的家了。疫情期间,这种感觉来得更加强烈。也是从有了新家之后,小池开始安下心来,认真规划自己一个人的生活。

独居后,小池还爱上了做饭和追星。

每天晚上睡前,小池一是要给自己喜欢的明星打榜,二是准备好第二天早饭的食材。2021年春节,因为疫情,小池没能回家过年,但在苏州的家里,她还是整整齐齐做满了10个菜。因为自己是外地人,小池到学校的前三年,很少有人主动给自己介绍男朋友,有了新房后,小池也有了去相亲的勇气。

买房是小池独居生活的开始,也是小池做过最不后悔的一件事。

## 感觉放松,偶尔孤独

受访人:大师兄  
42岁,剧本责编,长沙人在北京

这已经是大师兄到北京后第7次搬家了,也是他独居生活的第7年。

2013年5月,把家乡长沙的工作一辞,大师兄一门心思考了个驾照,接着就骑车进了藏,一下玩到了10月份。

花光积蓄做了一笔投资,又损失惨重。大师兄告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,自己当时34岁,感觉碌碌无为,有点丧,想换一个新的环境生活。在朋友的介绍下,远离家乡,一路北上,2014年初,在北京的一家公司做起了剧本责编的工作。

人到中年,大师兄的独居生活才刚刚开始。

经历了7次搬家后,2020年,大师兄将自己的家定位在了河北廊坊。

每天早晨7点到8点半起床,洗漱整理后,大师兄就坐在电脑前开始干活,工作内容主要是给制片人拿来的剧本写意见。11点半左右,开始做饭,一般是煮一把面条,配上一碗自己熬的鸡汤,再卧俩鸡蛋。中午休息后,下午三四点,大师兄会打开跑步机锻炼一个小时,同时看一部电影当做业务学习。洗澡、打扫卫生,再准备晚饭……

独居后,大师兄的生活突然变得很有规律。

“独居是因为习惯了。”对于婚姻,大师兄目前没有期待。大师兄自称出生在一个很没有安全感的家庭,父亲早年的做法让自己对他没有感情可谈,甚至从来没有觉得家庭会带给自己安全感。为了能够得到安全感,大师兄一直都在拼命想办法挣钱。除了公司制片人给的剧本,大师兄平时还会接很多私活。

离开长沙到北京独居的这几年,恰恰是大师兄感觉最为放松的几年。

偶尔,大师兄也会感到孤独。

“人害怕独处是因为独处的时候会面对自己,听到心灵深处的声音,心灵深处的声音会不断逼问你,你这一生到底想干嘛,怎样才会有意义,所以会感觉到烦躁和焦虑,于是会让自己忙碌,找些事做,来逃避这种声音。当你真正接受内心深处这个提问的时候,你会逐渐享受这个过程。”感到孤独的时候,大师兄会想起罗翔的这段话,没有勇气来真正面对自己的时候,大师兄就会选择找事做,去楼下买买菜,或者是骑上自己的小摩托去兜兜风。

(应受访者要求,文中人物均为化名)