

# 足够认真地和自己相处 “空巢”并不等于“孤巢”

## “空巢”青年真实生活调查：谁说独居就一定很孤独？

“空巢青年”的话题再度热了起来。“空巢青年”可以理解为那些与父母及亲人分居、单身且独自租房的年轻人。根据民政部数据显示,2018年中国成年人口超2亿,独居成年人口超过7700万,预计在2021年,这一数字会上升到9200万人。

然而,从“空巢”“独居”的概念初现,到最近《我家那小子》《我家那闺女》等观察“独居年轻明星”的“慢综艺”蹿红,“空巢青年”始终以略显凄凉的色彩出现在大众面前,既有“一人独居,两眼惶惶,三餐外卖,四季网购,五谷不分”的颓废不安,也有“无人问我粥可温,无人与我立黄昏”的孤单惆怅。

人们似乎总将独居与“孤独”“空虚”等标签划上等号,但显然,这种简单笼统的“贴标签”是缺乏说服力的。为了探寻空巢青年的真实生活状态,青年报记者采访了3位上海“空巢青年”:一位是事业兴趣两不误的“空巢博士”,一位是“吃货”兼“猫奴”的90后商务经理,还有一位是“矫情”和烟火气息兼容的老洋房青年。

在他们身上,自由与艰辛并存,希望与困苦同在,这是一群生活在魔都的“空巢青年”。



青年报见习记者 周紫薇 陈嘉音 陈泳均 本版均为受访者供图

## 专注于热爱的事业 心若光明,就不会迷失

金培振似乎是个不以独处为苦的人。作为上海某高校应用经济学专业的博士后,他住在学校分配的公租房里,50多平米的一居室有独立的厨房和洗手间,每月房租2000元。面对独居,金培振云淡风轻:“住处只是晚上安放身体的一个地方而已,我的灵魂都活在学校里的工作上。”

凌晨4点,普陀区苏州河畔的一个公租房小区里,忙完一天的金培振迎着即将升起的第一缕晨光倒头就睡,留给他的睡眠时间只有三个小时了。7点一到,他就要起床出门,赶往三站地铁距离的办公室。

在湖南拿到博士学位之后,1986年出生的金培振和无数追求梦想的年轻人一样只身来到上海。

在老师的建议下,金培振考进

## 给自己的生活打95分 拥有自由的心境 尝试规律地生活

“95分吧!”当被问及给自己现在的独居生活打多少分的时候,金培振轻松地脱口而出。“每天坚持一万步、一百个单词、每两周一本书,拥有自由的心境,尝试规律地生活。”在金培振的朋友圈里,书籍分享和一小段阅读感想几乎每周可见。

除了是个科研“工作狂”,金培振也是个不折不扣的“文艺青年”。走进他独自居住的房间,光看摆设,很难立即判断出它的主人是一个应用经济学博士:桌上放着画家乔治·布拉克的风景画《莱克斯湾》,书架上方一幅《挂着旗子的街道》透出轻快愉悦的法式浪漫……两幅画都是金培振在蓬皮杜现代艺术展“一见钟情”买下的艺术衍生品。

“我觉得很多年轻人焦虑,是因为他们没有全身心地投入到想做的

了上海某银行工作。闯荡的两年间,虽然业务压力不大,金培振却倍感焦虑,“别人都在进步,而我没有什么积累和进展。”

来到上海的第三年,金培振毅然辞去了“又忙又无聊”的银行工作,重新回到高校。大部分时间都被花在办公室里,金培振加班、科研、修改论文,目标明确。一门心思扑在热爱的事业上,是金培振对抗“空巢”孤单感的最佳武器。“只要脑子里有事可想,就不会感到无聊。”金培振说,独居反而给予他更多静下心来思考的时间。

3月初,金培振终于等到了某高校的聘用通知。从五年前的银行网点大堂经理,到重返高校专注学术研究,他说自己看过凌晨3点的上海,也走过雨夜泥泞的道路,但“心若光明,就不会迷失”。

事情当中。”金培振分享了一个小故事:据说有一个年轻人很崇拜杨绛先生,洋洋洒洒地写了一封长信,倾诉自己生活的迷茫、孤独和苦恼。杨绛先生回信只写了一句话:“你的问题主要在于读书不多而想得太多”。

对于在理想大道上一路狂奔的金培振来说,“空巢”只是一种暂时的生活方式,不痛不痒,不格外孤单也没特别自由。他不为独居感到抑郁,甚至隐隐认为这是全神贯注思考的好时机,也不把自己封闭在独处中的自由和快乐里,会为外界的一草一木感到欣慰,会呼朋引伴享受自然。

金培振曾在朋友圈里分享过一篇标题是《为自己生长,即使无人看见》的小诗,他感叹:“独处,其实挺好的。”

## “空巢博士” 金培振



金培振的房间



## 人物 ·2· 女白领 璐思



## 对上海充满好奇心 “矫情”和烟火气息兼容

古人用“慎独”来“慎其家居之所为”,然而当代不少的“空巢青年”却选择在独处时放纵自己,独处成为封闭自己最好的借口,躲在自己的舒适区。月薪两万左右的白领璐思却有所不同,她租了一间建国西路上的老洋房,过着“矫情”而充满烟火气息的独居生活。她来上海已经有2年多,但仍对上海充满好奇。在屋外,她享受朋友相伴的时光;在屋内,她在个人空间里卸下社交面具沉淀自己。

90后的璐思在上海从事传播咨询行业,朝九晚五的工作,周末相对空闲。她租的老洋房位于徐汇区的建国西路,环境优雅。独居的小屋50多平方米,一室一厅,房型朝南,洗手间干湿分离,月租6000元。璐思可步行到公司,出行很方便。

“这是我在上海生活的第10个月,因为工作需求,我被调任到上海

## 对交往强调边界感 需要有一个空间沉淀自己

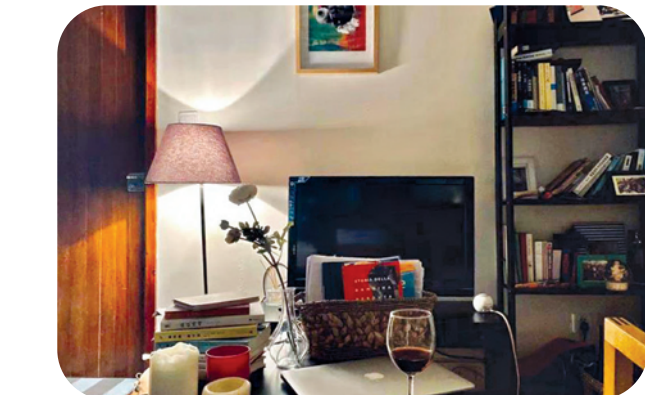
对于璐思而言,面对快节奏的环境,回到家的独处时间能够让她放慢脚步,享受真正属于自己的空间与时间。“一个人给我自己是能够让我处于一种相对放松的状态,我还需要更多的时间不断学习如何与自己相处。”

当被问及独居是否有那么一刻感到孤独时,璐思摇了摇头,“我挺独立的,我很享受独居的生活,需要有一个属于自己的空间沉淀自己。”当追问到如果自己生

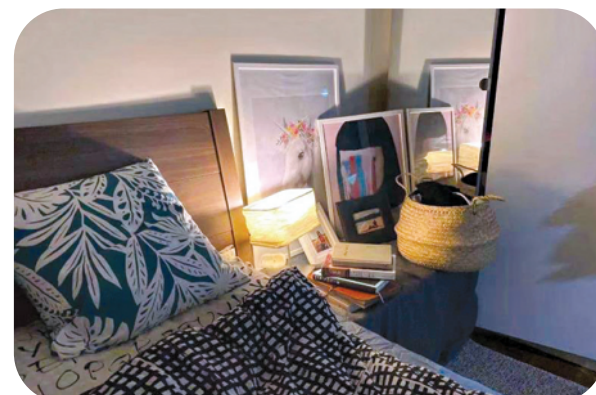
工作。”虽然璐思在北京生活了10年,“但我在上海并没有感到孤独,相比熟悉的北京,我对上海充满了好奇心。”她嚼着干奶酪,歪着头想了会儿说道,“我喜欢步行去见朋友,走在安静文艺的小道上,走路这个过程,能够让我准备去见朋友的心情。”说罢,她不由自主地笑着,“我会从徐汇区的我家这边一直走到静安寺。”如数家珍般地介绍着她喜欢步行的街道,如不少酒吧零散分布的富民路,上海话剧中心坐镇的安福路,以及武康路。

“我朋友觉得我虽然性格爽快,但生活上是个‘矫情’的人。”璐思挑了挑眉毛。周末时,璐思很少点外卖。她喜欢每周六的早晨,在瑜伽馆练完瑜伽后,走到广元路的菜市场买一些蔬菜和水果。“我希望打破常规的生活状态,给生活注入烟火气息。”在买菜回来的路上,途经花店,她会顺手买上几束白百合。

病的时候,是否会希望有人陪伴在身边。“我很少生病,如果我身体不舒服的时候,我可以和我的朋友诉说沮丧的心情。”她有几位每天都保持联系的朋友,如果自己身体不舒服的话,发一条微信,朋友会来送药或者接我下班。”搬家、家电维修这类事,我可以请师傅解决。生病的时候我可以叫外卖软件来送药。”在璐思眼中,很多独居者在家感到孤独的问题,对于她而言,都可以自己解决。



璐思的的房间



璐思的的房间

说到独居,总离不开恋爱和婚姻这两个话题。璐思笑着调侃道,“感情属于长时间空窗期。”只是她想找到灵魂契合,交流时能有火花碰撞的伴侣。她坦言道,“我觉得30岁出头,我的人生才刚刚开始。”对于成家,璐思不排斥,更不强求。

其实,独居和面对孤独是人们经历和体验社会的一个重要过程,每个人的价值观不同,生活方式不尽相同。对于大多数“空巢青年”来说,“空巢”并没有好或坏,只

是这群年轻人的一种生活态度。“空巢青年”从不是个人生活的失败者,恰恰相反,他们足够认真地和自己相处着,独立掌控和安排自己的生活,为自己的未来在城市里打拼。我们不必为他们贴上或好或坏的标签,也不用把独居当作一种需要强调的“特殊生活状态”。只要拥有丰盈的精神世界,不自怨自艾,独居也可以很潇洒。

不囿于“空巢”标签,独居也可以很精彩。

## 喜欢刺激也害怕孤独 独居生活的酸甜苦辣

距离地铁只需10分钟,和室友均摊后每月房租4000元——这是“空巢青年”小刚4年内换的第5套出租房。

27岁的小刚并非严格意义上的“空巢”,在同一屋檐下还生活着另外两位室友,不过彼此之间并没有过多的交流。回家后,小刚更喜欢独自“葛优瘫”在沙发上享受不用“Social”,不必假装的状态。

他是建筑行业的商务经理,工作的内容是对接开发商,一个月需要出三到四次差,足迹遍布全国,往往刚下飞机就开始和各地的客户朋友组局聚会。回“巢”后的独居生活,是他为数不多的真正自在时光。大部分时间,小刚不会踏足家里的厨房,外卖和应酬足以填满他的胃。打开冰箱,里面基本全是

## 人物 ·3· 商务经理 小刚

啤酒。啤酒、香烟、碳酸饮料,这些是独居生活中的“安慰剂”。

繁忙的工作让小刚大病不断,小病更多。年初,他的喉咙开了一次刀,原因是喉咙里的扁桃腺出了问题。在检查时,医生又在他的鼻腔里发现了一颗息肉,于是三个月后,他又开了一次刀。

虽然健康状况堪忧,但他对美食和新鲜事的热衷依然没有掉线:从新开的米其林餐厅到网红面馆、从外国啤酒到星巴克隐藏菜单,任何舌尖上的尝试在他看来都值得挑战。

## “只想让家里发出点声音” 宠物让“空巢”生活增添色彩

这只叫“炮炮”的苏格兰折耳猫是小刚刚到上海时养的,原因是“一个人太冷清了,想让家里发出点声音”。

独居的孤独感,是“空巢青年”必须面对的一个问题。想要缓解孤独,需要一份小小的陪伴。小刚说。三年来,他在这只折耳猫上花了不少钱,零零总总他自己也算不清楚。“哪有什么值不值,只有喜不喜欢。”他说,小猫的陪伴让他的独居生活增添了一丝色彩。

刚到上海的时候,他有一个目标——月入三万,潇潇洒洒。小刚是一个热衷社交的人,密室、酒吧都是他消遣的好去处,也有不少外地的同学过来找他玩,在“巢”外的他如今正如当初的目标一样“潇潇洒洒”。不过他坦白,大多数时候很疲惫:“下班很累,反而不想社



小刚的猫

交,因为社交需要成本。”

虽然看上去“无欲无求”,但“空巢青年”的精神生活却异常丰富,如果仔细盘点他们的花销上,结果往往是非常惊人的。他们奉行一种“享受当下”的生活信条。他们在小小的“巢”中,孤单却并不孤独。

## 【记者手记】空巢也可以很潇洒

在今年的全国两会上,在沪全国政协委员、民进上海市委专职副主委、上海中华职教社副主任胡卫撰写的《关于推动“空巢青年”女生被困浴室30个小时”的新闻引发青年朋友的热议。

他建议:“在尊重‘空巢青年’群体向‘筑巢青年’群体转变”的同时,对于独居甚至独身的个体生活方式选择的基础上,为有需要的人群提供身心健康能力服务和家庭建构实务能力服务。”

面对“空巢青年”,第一个关键词是“尊重”。与其说“空巢青年”是一种身份标签,不如说是这批年轻人自主选择的生活状态,他们选择离开自己的“舒适圈”,为了向往的城市和工作只身前往一片陌生

的天地,开辟属于自己的新空间,有热爱的事业,有自己的生活哲学,开心有时,寂寞也有时。

第二个关键词是“服务”。前不久,“除夕洗澡初二才出来,独居女生被困浴室30个小时”的新闻频上头条。这恰恰说明“空巢青年”同样需要社区给到更多关怀。

“空巢青年”从不是个人生活的失败者,恰恰相反,他们足够认真地和自己相处着,独立掌控和安排自己的生活,为自己的未来在城市里打拼。我们不必为他们贴上或好或坏的标签,也不用把独居当作一种需要强调的“特殊生活状态”。只要拥有丰盈的精神世界,不自怨自艾,加持完善而有温度的社会公共服务,独居也可以很潇洒。