

“一人户”调查·青年篇

一边享受独处，一边渴望陪伴

城市独居青年的乐与忧

当下,越来越多年轻人成为“一人户”,其中不少人是独自生活。近日,几名独居青年分享了“与自己相处”的故事,讲述他们如何度过闲暇时光,如何规划未来的人生,有哪些情感诉求。从一段段鲜活的人生中,我们看到,独居不再意味着“独活”和空虚。无论是主动选择还是被动而为,这些年轻人都在独自生活的状态下努力满足自我需求,在不断探索和丰盈自己内心世界的过程中完成蜕变与成长。

□ 中国妇女报全媒体记者 王慧莹

每天下班回到家,小志都面临同样的难题:晚餐是自己做还是点外卖。“一个人生活,吃不了多少,自己做饭嫌麻烦,点外卖担心不健康。”出生于1995年的小志说,独自生活后,自己做饭的次数屈指可数。

三年前,小志在工作的城市买了房,成了“一人户”。如今,像他这样的“一人户”越来越多。据人口普查数据和统计局抽样调查数据,我国“一人户”占比逐年攀升,2010年为6.68%,2015年为13.15%,2019年增加至18.45%,2021年为25%。而“一人户”中,一个新趋势值得关注——越来越多的中青年正在加入独居群体。

中青年成为“一人户”是被动选择还是个体独立发展的主动追求?长期独居是否会导致他们自我封闭、疏离社会?近日,中国妇女报全媒体记者走近几名青年“一人户”,探寻他们独居的原因及一个人生活的状态。

“一个人”的时光:独居但不寂寞

每周二一下班,赵鑫新便匆忙赶往射箭馆。“即使上班很累,我也会准时到。当箭射出时,一身的焦虑和疲惫都会减少。”谈及射箭给自己带来的“获得感”,赵鑫新十分满足。

射箭是赵鑫新开始一个人生活后培养的爱好,起初是为了打发时间,慢慢地,她喜欢上了这项运动。

与很多在外打拼的青年一样,赵鑫新是大学毕业后留在异乡工作,成了“一人户”。

这也是我国“一人户”增加的原因之一。随着城市化进程加快,很多年轻人为了寻求更好的发展机会,离开父母,独自在其他城市奋斗。

“90后”黄清屿也是被动成为“一人户”。黄清屿的老家在甘肃,独自在京工作已经8年。“除了上了年纪的爷爷偶尔提出想让我回家乡发展,父母都很支持我留在北京工作。”黄清屿说。

“一人户”中的青年很多是独居。很多人印象中的独居状态是一个人吃饭,一个人回家、一个人刷手机、一个人看病、一个人饲养宠物……曾有人调侃地将这种生活状态概括为“一人独居、两眼惺忪、三餐外卖、四季淘宝”。然而,赵鑫新说,她的生活并不如此。

独自生活的早期,赵鑫新也曾感到孤独。“从大学时代的集体生活到独居,开始很不适应,特别是遇到困难或烦恼时找不到人倾诉。”但慢慢地,她学会找到生活中的乐趣,孤独感也随之缓解。

谈起刚开始独自生活时面临的问题,赵鑫新认为最尴尬的是外出就餐。“饭店人多时,自己一个人占一桌,特别不好意思。”于是,无人陪伴的她总是低着头快速吃完,给她其他顾客腾地方。

黄清屿也有类似的经历。有一次,他独自去吃火锅,隔壁桌的两个女生突然过来问他:“一个人吃火锅香吗?”在黄清屿看来,这并不会让他感觉被“冒犯”,因为他本来就享受自由自在、无人打扰的状态,“当然缺点也有,那就是生活无人分享。”

如何排解独居时的孤寂感,大家都摸索出了适合自己的方法。

“把生活安排得充实一点儿,让自己有事做就会很踏实。”做饭、遛狗、养花、听歌、看书,黄清屿的生活过得有声有色。

独自生活7年后,赵鑫新也找到了一个人生活的“密码”。周末,她会约好友一起跑步、吃饭、看电影、出去玩,同时还不忘提升自己,现在在大连理工大学读MBA。她还喜欢布置自己的小屋,用一些美丽而温暖的事物点缀自己的生活,“我家有很多小物件,都是我喜欢的。虽然平时自己在外的活动很多,但在家独处的时光也是美好的。”

她还喜欢在朋友圈里分享自己的日常生活,交友、跑步、学习……丰富多彩的生活证明了独居也能乐观地拥抱生活、享受生活。

在某社交软件App,记者发现有一个“独居者联盟”小组,目前成员有将近6.6万人。“独居者联盟”小组按独居时间长短分组,“独居1年内”“独居1~3年”“独居3~10年”和“独居10年以上”的网友们在各自的小组里分享自己的生活。广东一位独居10年以上的网友最近分享了自己一天的生活,“一个人喝汤、一个人去博物馆、一个人去植物园……”留言区里,不少网友留言,其中一名网友道出了自己独居10年的心声,“间歇性孤独,持续性享受”。还有一名来自北京的网友表示:



正在射箭的赵鑫新。受访者供图

“独居11年,孤独但不寂寞。”浏览“独居者联盟”小组里大家的分享和留言,记者发现,大多数年轻人对独居生活很满意,虽然偶感孤独,但他们会找乐子来打发闲暇时光。

遵从内心的选择:是历练也是成长

“80后”王锐也是标准的“一人户”。天津的房子是她在30岁之前买的,购房后的那几年,她在其他城市工作,房子处于闲置状态。直到33岁那年,她开始思考自己到底想要过什么样的生活。确定大城市漂泊忙碌的生活不是自己想要的以后,她回到了天津。“生活节奏慢下来,一些问题也渐渐有了答案,比如,比起赚钱,我可能更看重生活的本源——吃一顿饭、看一场电影,有时间做自己喜欢的事。”在王锐看来,与自己独处其实也是一门学问。

王锐身边有很多青年“一人户”,他们有的是主动选择单身生活,有的则是离婚后被动独居。“还有我这种,在适龄的时候积极尝试过,目前还没发现适合自己的人,便选择了独居。”在王锐看来,幸福是一种主观感受,重要的是遵从自己内心的选择。

来自重庆的熊琪,在“独居者联盟”里讲述了自己从连水电费都不知道怎么缴、害怕独处,到现在成为拥有钻孔安装维修技能、一个人住院也不怕的独立“大龄少女”的经历。熊琪是独生女,从小父母管得少,朋友也不多,很多事都是自己做决定。硕士毕业后,她步入了婚姻殿堂,成为一名全职太太,但最终她的婚姻以失败告终。

离婚后,熊琪重新回到社会。用了6年时间,她有了一定积蓄,贷款买了自己的房子。“物质独立带来了精神独立,以前很渴望别人给我一个家,经历了两次恋爱后,突然发现如今的自己过得很好,且对家人、工作、感情更有责任感。”熊琪说。如今,她把自己的小家打造得很温馨,一人三猫过得很开心。

记者在采访中发现,对于独居生活,年轻人有着自己的见解,而社会对青年独居的现象也越来越理性看待,独居不再意味着“独活”和空虚。无论是主动选择还是被动而为,年轻人更多的是在独自生活的状态下积极满足自我需求,探索自己更丰富的内心世界。

“无人支持”的隐忧:不可预知的安全风险

有媒体曾在网上做过“你如何扮演城市空巢青年的?”和“一个人住有哪些让你欲罢不能的好处?”两项调查。从上千名网友的回答中发现,大部分网友的独居生活有苦也有乐。

虽然很享受经济独立、时间自由的生活,但一些独居的年轻人在某些时刻也会感叹“无人与我立黄昏,无人问我粥可温”。“尤其是生病时,肯定希望有人在身边照顾。”赵鑫新称,这也是她如今在积极找对象的原因之一。

其实赵鑫新很期待有另一半陪伴的生活。最近她刚参加一场亲戚的婚礼,家人借此机会给她介绍对象,“很可惜目前还没遇到合适的另一半。”

“一个人生活肯定要为这个选择



黄清屿带狗狗初一在河边散步。受访者供图

带来的负面影响买单。”王锐说,比如当家庭遇到经济困难的时候,只能独自承担;父母生病的时候,无法发挥大家庭的人口红利优势,还有将来要面临的养老问题等。

“独居意味着自由,也潜藏着一定的风险。”小志担心,自己突发疾病时,无人照顾。

有一篇“独居女生被困23小时”的报道,讲述了一名独居女生被困浴室一天一夜,通过敲击水管才获得救助的经历。网上搜索不难发现,类似事件不在少数。

黄清屿在接受记者采访时讲述,自己也发生过这样的意外。一次洗澡时,他不慎重重地摔了一跤,好在最后他努力爬了起来,走出了浴室。“这时我才意识到独自生活的风险。”

相较于独居男青年,女性独居者的安全更让人担忧。南京大学新闻传播学院曾经对独居被害案件进行过相关数据统计:在94例有效案件中,已公布性别的男性受害者只占15.6%,女性受害的数据是男性的3.37倍,占比高达52.6%。

对于可能出现的风险,女性独居者的自我防范意识也在不断提高。很多女性在网上分享自己的妙招,有人在门口放一双男士鞋子、在阳台晾上男士衣服,以此伪装成非独居状态;有人将外卖收货人填写为“××先生”,外卖送来时不会马上开门拿等。熊琪的安全措施是在门口、客厅、卧室三个区域装上摄像头,赵鑫新则是把房子选择在一个四周环境比较好的地段,以此来增加安全感。

在独居女性自身加强安全防护的同时,记者了解到,一些企业和机构也推出了针对独居女性的友好服务。例如,早在2019年,上海一家出租车公司就开通了单身女性深夜叫车专线,为在夜间十一点至凌晨两点之间的单身女性乘客提供特别服务,保障她们安全到家。

行业商机:“一人户”催生“单身经济”

一直以来,黄清屿独居生活中一个很重要的陪伴者就是他养的狗。“狗狗陪着我去了很多地方,每天下班回家我都会先去遛狗。它现在就像是我的家人。”黄清屿说。

黄清屿的狗叫初一,有一段时间特别调皮,黄清屿就把它送到宠物学校训练了一个月。“每天下班家里空空的,实在不习惯。其实养宠物就是一个互相陪伴的过程,它依赖你,你依赖它。”黄清屿说。

与黄清屿一样选择宠物当“室友”的独居青年还有很多。数据显示,2021年,我国饲养犬、猫的人群数量达到6844万人,其中近一半是“90后”宠物主。独居人士是养宠物的重要群体,一定程度上助推了“宠物经济”升温。派读宠物行业大数据平台发布的最新《中国宠物行业白皮书》显示,中国城镇宠物消费市场规模稳步增长,2023年中国城镇宠物消费市场规模为2793亿元,预计2026年达3613亿元。如此庞大的市场也带动了相关产业的萌生和发展,宠物摄影、宠物沟通、宠物殡葬等服务型消费受到更多关注。

独居者的消费观念也有一定特点。据人民网报道,有调研数据表明,57.7%的单身人群认为“消费”是排解孤独的有效途径。也就是说,单身群体更“舍得”为自己消费,“每个人可支出的钱的优先级排列,都跟他生活状态、社会身份有密不可分的关系。于我而言,需要被动支出的消费,比如抚育孩子、教育支出这一类是没有的,更多的钱是投入自己的精神世界。”王锐说,有段时间她对制作咖啡感兴趣,便报了班学习,并购入万元以上的咖啡机,“每天自己做一杯咖啡的过程很幸福。”

不光是宠物行业,事实上,“单身经济”已延伸至各产业。100克装大米、一人火锅、迷你家电等产品层出不穷;“一人游”渐成旅游新潮流,独自旅行也可以很精彩;还有具有陪伴功能的AI下棋机器人以及派对上可以一起随音乐舞蹈、睡前可以谈心的人工智能机器狗等科技产品,都有助于青年享受高质量的独居生活。

“亲密无间”的情感:享受当下不惧未来

采访中,记者发现,独居青年不只关注自身,对于身边的人和事,他们有着自己的关照和思考。

有人已经开始规划父母的养老问题。熊琪坦言,自己的下一个目标是攒钱给父母在自己家附近买一套房子。

王锐已经把母亲接到身边养老了。经历过“沪漂”“北漂”的生活后,王锐并没有选择回到家乡和母亲一起生活,而是把她接到了天津。“天津的气候更适合养老,老年人活动也多。妈妈来到这里后,报了老年大学的瑜伽声乐和舞蹈课,已经连续上了好几年,现在是高级班的文艺骨干。”看到母亲在这里生活得有滋有味,王锐很是高兴。

尽管母女身处同一个城市,王锐并没有和母亲居住在一个屋檐下。“我妈妈是自己住,在我隔壁小区租的房子,有一个屋子专门放她舞蹈队的演出服,这种小事也能让她感到开心。”王锐告诉记者,她的房子有150多平方米,但她认为每个人都需要有自己的独立空间,这样家庭矛盾会更少,“我们随时都可以见面一起吃饭,这个距离刚刚好。”

在女儿的影响下,王锐的母亲还救助了几只流浪猫,平时跟老姐妹们上上课、学习表演、养养猫,暑假她们还会结伴自驾游。

身处异地,赵鑫新同样很牵挂父母。独居久了,她对亲情有了不一样的看法。“独居并不会导致与亲人的疏远与隔阂,我现在更喜欢跟父母聊天,说说最近的情况。”赵鑫新说,如今她每周至少跟父母通话两次,每次通话时间都不短。“刚毕业那会儿,周末一有时间,我就会乘坐高铁回家看望父母。现在周末除了上课,还要跟朋友聚会,参加一些社交活动,回老家相对没那么频繁了,但并不影响我和父母之间的感情。”

目前一些青年独居者对未来自己的养老问题也有一定的焦虑,王锐说,她已经和朋友把房子买在了一起,打算一起互助养老,一起照顾彼此的父母,“这些朋友里有大学同学、工作中认识的好友、老家的表妹。平时有空我们经常见面,假期也会一起出去玩,家里大小事都会互相照应。”

“独居只是暂时的生活状态,而非后半生的长期选择。”采访中,不止一位独居青年向记者表达了这一观点,而目前他们觉得最有意义的,就是享受当下,认真过好每一天。

(文中除赵鑫新外,其余均为化名)

只要适合自我,就是最好的选择

□ 王恒

眼下,越来越多的“一人户”年轻人选择独居生活。这其中既有随性洒脱、追求自由的浪漫情怀,也有异乡打拼、知心人难觅的现实境遇,也有入过“围城”、历经伤痛的个人选择。

无论是主动选择还是被动接受,独居生活之于年轻人,是在“从心所欲不逾矩”的生活中找到与自己更好的相处之道,在一个人的旅途中能安静地审视自己的内心和周遭,用积极的心态塑造不一样的自己。

在很多人看来,选择独居会时常与孤独相伴,然而,很多独居青年的生活却呈现出“孤独但不寂寞”的状态。毕竟,一个人的生活,选择更多样,行动更自由,可以把更多时间用在学习、工作和爱好上,在丰盈内心、充实自己的同

时,也能将生活映衬得更加明亮多彩。

一个人的生活既是一种生活状态,更是一种成长方式。独自面对生活中的柴米油盐和风霜雨雪,能磨砺内心,加速成长。如此,当生活的厚重压实一个人的肩膀,让人面对再大的困难和挫折,依然拥有“站直了别趴下”的劲头儿。

当然,我们也要看到,恣意洒脱、自由不羁的独居生活同样也会面临烦恼。例如,亲友的不解、工作变动带来的经济压力、焦虑郁闷的无处发泄,还有安全问题、生病时无人照顾等。新的生活方式带来的新问题,固然需要独居青年积极面对、互帮互助,但更需要政府和社会对这一群体加以重视,为其在扩大社交网络、纾解压力等方面提供更多引导和支持。

如何生活,从来没有“标准答案”。无论选择何种生活方式,都可能是眼下个人境遇的“最优解”。对“一个人”的生活,无须艳羡,更不应苛责,只要适合自我,就是最好的选择。

