

深阅读

深入 深度 深刻

空巢青年：漂在大城市里的独居者

样态

独居，有自由，也有孤独

独居群体数量日益庞大，单身社会正成为不可忽视的存在。纽约大学社会学教授艾里克·克里南伯格认为，单身社会的膨胀，绝非是一时的潮流走向，事实上，它代表着重大的社会变革——我们正在学习单身，并由此带来了全新的生活方式。

根据《北京统计年鉴》和《北京市2016年国民经济和社会发展统计公报》的数据显示，京津冀三地间人口流动频繁，北京市户籍人口年均增长率中近五分之一来自河北省，河北籍流动人口占北京市流动人口的三分之一且呈逐年上升趋势。截至2014年初，河北籍在京流动人口数为181.97万人，占北京市流动人口总数的22.69%。而对这些“北漂”的一项问卷调查显示，其中近四分之一为单身独居状态。

随着经济快速发展以及在人们价值观念体系呈现多元化的背景下，越来越多的河北年轻人开始到北京独自闯荡，因“远离亲友”“独居”“年龄在20~39岁”等特点，他们被外界称为“空巢青年”。

空巢老人多是因子女在外打拼的不得已的“空巢”，有孤独、寂寞的情绪失落；而空巢青年则是为了事业在外拼搏，他们能自食其力，社会生活丰富多彩，呈现着独立、向上的生活风貌。

文本报驻京记者 陈晓红 图资料图片

在大城市打拼 年轻人 独居生活 远离故乡亲人 缺乏感情寄托

应对

独居『空虚寂寞冷』，建群寻求抱团取暖

水果每次只买两三个，快递地址直接写单位，下班回家刷着手机屏幕看电视，这大概是人们对空巢青年最直观的印象。上月底的一个周末，独居青年周女士因突然发病晕倒在家，当时是周末，无人知晓。所幸她周日与同事有约，同事联系不上她，到她家撬开门锁才把她救出送医。此事被发布在网络上后得以广泛传播，让很多独自在京打拼的单身青年心有余悸。

孙萌来自河北邯郸，已经30岁出头，尚未成家。他这样描述自己的生活状态：单身、独自一人居住、经常加班、生病自己扛着。看了关于周女士的报道后，他开始担心自己的生活，估计换做自己晕倒了，一时半会儿也不会被人发现。

孙萌目前在北京市海淀区中关村的一家公司做程序员。他说，他会向远在邯郸老家的父母报个平安，但也不是每天定时定点，加班忙了，也会隔上两三天。他说，有时候，自己感觉老家的父母像空巢老人，自己则像个空巢青年。“我得到大城市打拼，一开始，大部分人都会经历空巢青年的过程，要慢慢从这种状态中转换出来。”

孙萌2009年从邯郸到北京上大学，毕业后觉得北京机会比较多，就留在了北京，开始了北漂的生活。刚开始，他与别人合租居住。虽然是合租，但他们并不熟悉，完全是为了租房才认识的。由于彼此生活习惯不同，各方面都不方便，他去年把合租的房子退掉了，独自在亚运村附近租了一个单间，月租2000元。

“我现在住的地方大概十几平方米，有时候也会觉得比较孤单，心情不好的时候也难找到人倾诉。同时，我特别注意自己的身体。我们单位对面就是医院，我身体稍不舒服，就会去医院检查，最不愿意生病了自己一个人去医院看病。特别是在每年冬天，我天不亮就要出门，天黑了才能回家，有时挺感慨的。”

自己独住了一段时间后，孙萌说，有合适的时机，他还是希望能找个合得来的人合租，怎么着也算是有人在身边，能相互照顾，有事能互相帮个忙。现在，他和几个同事建了个微信群，每天早晨会互问早安。“我们都住在单位附近，谁真的有事了，彼此能救个急。”

林林是孙萌的老乡，2013年来到北京，目前在北京市朝阳区一家房屋租赁中介门店做销售顾问。林林的父亲在老家做生意，因为父母一直较忙，他很小的时候就寄读在亲戚家，所以到北京后很习惯独居生活。“我不怎么恋家，一般事儿不会给父母打电话。”林林说，自己不喜欢喧闹的场合，一个人无聊时会去网吧玩玩游戏，偶尔也会去和同事聊天。他内心还是希望自己的生活充实点，忙点累点，回到住处就不会想太多。

分析

独居不等于抗拒社交，要保持内心充实健康

在北京等一线城市，工作竞争激烈、压力大，空巢青年如果不爱惜身体，或因工作需要经常加班而造成身体透支，在家中突然发病，就可能得不到及时的救治。不管是孤独造成的“心伤”，还是突然发病无人发现造成的更大伤害，都可以称为“空巢悲剧”。为了避免悲剧的发生，也有独居青年呼吁成立相互之间有照应、有帮扶的“空巢青年互助会”，表明了他们对自身生存状况的关照。虽然随着时代经济的发展，人们选择独居也能过上衣食无忧的物质生活，但精神生活上还是需要人与人之间的情感慰藉，需要“抱团取暖”。

北京和平里医院心理分析师雷蕾表示，独居者越来越多，需要每个人学着打破心与心之间的隔膜与设防，多走出家门，更要走出心门，多了解他人、帮助他人、关爱他人，最终也能让自己摆脱孤独，达到与他人、与社会“抱团取暖”的目的。

雷蕾说，如今便捷高效的网络，使独居者能随时随地和外界联络互动，维系亲情、友情乃至爱情。建议独居者多参与一些集体活动，比如郊游、茶会、社团活动等，通过结识一些志同道合的朋友丰富自己的内心生活。“空巢”并不意味着抗拒社交，抗拒文娱活动。相反，不少空巢青年也常跟同事聚餐、逛街、看电影，假期也会出游。如果确有空巢青年感觉孤独苦闷，完全可以从“空巢”走向“众巢”。其实，空巢青年只要内心充实，心态积极健康，就已经不再“空巢”。

