

选择独居的年轻人

艾里克·克里南伯格看来，这一趋势出现在科技发达的当今社会，反而是一种社会的革新力量。空巢青年不再是一种标签，应该说它是一种生活态度。那些受教育程度较高、家庭经济实力较好，对婚姻持中立或保守观点的30岁以下的年轻人，越来越倾向于选择独居。

对于“空巢青年”的普遍画像是：一个人远离故乡，在大城市中打拼，并一直独居。纽约大学社会学教授艾里克·克里南伯格曾经写过一本《单身社会》，他在书中讲到，20世纪50年代美国有22%的人过着单身生活，而今天，超过一半的美国人处于单身，其中3100万人独自生活。艾里克·克里南伯格向人们证实，这一数字背后绝非一时的潮流走向，事实上，这代表着自婴儿潮以来最重大的社会变革——我们正学习单身，并由此带来了全新的生活方式。

在艾里克·克里南伯格看来，这一趋势出现在科技发达的当今社会，反而是一种社会的革新力量。空巢青年不再是一种标签，应该说它是一种生活态度。那些受教育程度较高、家庭经济实力较好，对婚姻持中立或保守观点的30岁以下的年轻人，越来越倾向于选择独居。

独居的生活美学

林舒很忙，以时尚买手的身份刚从上海时装周回到广州，每天在工作室待到晚上11点后回家。

林舒学的是服装设计，2006年做起了时尚买手的工作，在创业前是华南最大的一个设计集合创意平台的买手总监和品牌运营，现在是自己品牌的创始人。但林舒是我见过最“朴素”的时尚买手，一身黑衣，不喜喝酒，不喜应酬，生活节制而规律，有一套属于自己的生活态度。她对时尚的理解，有着职业化的态度。

虽说创业看起来热闹，私底下林舒却是一个喜欢安静的人。她的独居生活并不无聊，基本上由两部分构成——夜跑和每天给自己准备一顿丰盛的早餐。

在认识林舒的前几年，她体型微胖，胖对时尚从业

者来说简直是一个“致命弱点”，这意味着有许多衣服你无法穿上，但这并不是林舒开始夜跑的唯一理由。“2015年在伦敦时装周，因为时差没法睡觉，我就约了同行的买手去伦敦公园里跑步，从那之后我发现跑步的好处，独处、思考，身体在流汗，内心变得更为沉静，我开始理解村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》中谈到的感受，这个过程可以让你更好地应对生活，并思考自己想要的是什么。”至此，林舒的夜跑成为常态，每周3~5次。

给自己准备一顿早餐，是林舒在繁忙工作之余花费最多精力的事情。“逛菜市场几乎是我最热爱的事情，我们习惯于给自己找诸多的借口对自己不好，年轻人的生活被困在了点外卖这个事情上完全不自知，生活成了将就凑合，这不是一种好的独居状态。”

闲暇时，林舒会邀约朋友们来家里吃晚宴，她的分享型人格对朋友们来说是最好的礼物。朋友们纷纷撺掇她，应该开一个私厨餐厅，要不可惜了这么好的手艺。林舒笑笑说，做饭终究是一个人的事情。对于独居生活，林舒并不感到焦虑。“生活的质感，重要的不是多少人一起生活。我出生在一个热闹的大家族，母亲是一个操持家务一辈子的主妇。那是

上一代人的选择，而我们这一代人，应该找到适合自己的生活方式。”

“孤独等级”体验者

约见苏妙的当天，她迟到了10分钟，拖着行李箱刚从机场赶过来。她从2009年开始做旅行摄影师，现在是



Designed
by
DLarist

瑞士一家旅行App的签约作者，每个月会有一半的时间在旅途中。

苏妙出生于1988年，今年刚好30岁。“你看过国际孤独等级表吗？一个人去逛超市、吃饭、去咖啡厅、看电影、吃火锅、唱KTV、看海、逛游乐园、搬家、做手术……各有等级。我应该算是重度空巢青年的代表。”

“你不认为空巢青年这个词让你不舒服吗？”

“我相信绝大多数的所谓空巢青年应该都是自己的选择。时代已经变了，互联网的存在、科技的发展、婚恋观的多元化都加速了这种情况的发展。从大学毕业开始，我就从没有想过要做一份朝九晚五的工作，做自由职业的这些年让我学会了安排自己的生活，即使是一个人生活，也会把时间安排得井井有条，不出一点差错。”

苏妙聊起在选择自由职业生涯之前的一段和家庭的争执。“那时候年纪小，我不相信父母给我的那套规矩——工作、结婚、生子，感觉这是一套父母准备好的连环计。80后的我们父母基本上都是60后，他们那一代人的生活没有太多的选择余地，但我们现在不一样，你可以选择做公务员，可以选择互联网创业，也可以选择做自由职业。话是这么说，那次大学毕业回家，和父母吵了三天，最后我们互相都没有说服对方，父母终究还是觉得失望。这样也好，我顺带就来了北京。”

“在北京开始的生活并不尽如人意，不管你觉得自己多么与众不同，到这里来你都会感觉到自己的渺小。曾经也为自己的选择感到惶恐，但好在我喜爱的摄影给我带来了机遇，从杂志、活动、明星、广告到成为旅行摄影专栏的作者，我觉得这个时代的开放性给了年轻人更多的选择，我们并没有像父辈一样被困在一种选择上。慢慢地，父母开始接受了我的工作。”

苏妙开始跟我讲述她体验过的生活的孤独等级，并将此做成了一系列有趣的视频博客。

“孤独等级的前7个阶段于我来说几乎是家常便饭，我重点聊聊最后的3个级别：一个人看海（旅行）、一个人搬家、一个人做手术。”

“在前年做旅行博客之前，我从来没有一个人旅行过，大多数时候都是和几个朋友一起。我曾经想过，如果一个人旅行会选择去哪里，又如何解决旅途中可能遇到的各种麻烦。我选择了比较有挑战性的澳大利亚黄金海岸自驾旅行。”既然是看海，苏妙索性租了一辆车，预备在路上花10天时间。出门前十分谨慎，她准备好了路上所需的日常用品和药物，仔细研究地图并标清清楚每一天具体的自驾路程。

苏妙用视频博客记录下了这次旅行，也因此，她获得了之后签约旅行作者的工作。“其实人有的时候不太了解自己，尤其是社会压力迫使我们成为别人希望我们成为的人，但若静下心来，你会更深刻地理解一份难得的心境。”说起旅途奇遇，苏妙说在第四天开车抵达澳洲东海岸最大的灯塔Smoky Cape灯塔时，看到一群处于繁殖期的鲸鱼群，“看到它们如此庞大和美丽，你才知道自己的微小”。

独居的这年中，苏妙不是没有过烦恼，搬家和进医院的经历，几乎是每个空巢青年的痛处——来自对未知和死亡的恐惧。她那段时间心情沮丧，陪伴她的是互联网上的粉丝、游戏《旅行青蛙》、电影《马男波杰克》。而痊愈之后，她想这些无非都是独居时需要面对的种种，“如果我一直是现在的情况，我一点都不担心我会从一个空巢青年变成一个空巢老人，因为我和我的独身朋友们（包括同性恋者）早已经商量好，老了以后一起买一块地，盖一栋大别墅，我们可以过上一种老年群居的生活”。

孤独经济

李可可从日本东京大学毕业回国已一年，最近一直在想，如何在国内开一个与众不同的“一人食餐厅”。

“在日本，一人文化衍生出了许多的产品，一人食餐厅、迷你KTV、24小时健身房、社交型公寓等等。线上服务于一人文化的产品也数不胜数，外卖、跑腿、视频博客都是现代年轻人独居状态的体现。而根据独居状态开发的产品，如单人动漫抱枕、单人饭量的电饭锅，以及可以摆放在餐桌上的一人食隔板产品，受到日本年轻人的广泛喜爱。”

对离群索居的年轻人而言，他们不仅要在精神层面找到慰藉孤独的形式，伴随群体的增加，其带动的消费形态也变成了年轻人热衷的潮流。李可和我说起他在日本看到的一人食餐厅，“日本餐馆盛行单人座位，有的品牌主打的就是为服务于一人而开发的食物套餐，甚至有些餐馆会将座位用隔板隔开。一人食餐厅与日本人的独食文化有关，食物不应该只是果腹这样简单，也是享受自我独处时光的体验”。

“我曾经听一个深夜12点后在海底捞吃饭的朋友说起，当他因为失眠想要一个人到海底捞大快朵颐一番时，服务员给他送来了一只玩偶熊坐在对面，周围人用异样、同情的眼光看向他，这让他感到无地自容。也就是说，虽然大多数人对这样的独居青年并不充满恶意，但是以传统眼光看来，一人食到底是一个噱头，还是能真正为独居者提供服务？我认为这是目前一人食餐厅需要解决的一个痛点。”

在李可看来，空巢青年的庞大数量在一线城市已经

是一个不可逆的事实，所有人都在针对这个庞大群体即将拉动的消费模式摩拳擦掌，其中不乏成功的案例。譬如迷你KTV，它充分利用了碎片化的时间提供点歌服务，最重要的一点是，它用封闭的环境，保护了使用者的隐私。这类以“一人”为消费对象的经济形态，其发展前景并不被看好，人们担心其会成为像共享单车一样的城市鸡肋，但李可可觉得，以年轻人独居形态而衍生的经济，会成为接下来中国经济发展的一个趋势，至于是否成功，结论应该建立在更深度的“一人经济”消费模式研究之上。

我问李可可，“一人食餐厅”有诸多不确定性，为什么还要执着于此？

“我想要开一间纯粹的一人食餐厅，和我在日本的生活有关。在东京我一直自己住，远离父母，繁忙的学业以及非常封闭的圈子，一度让我患上了社交障碍，去看了许多心理医生，最后医生告诉我最好休学一年……在那段时间里，我去韩国旅行散心。在当地一

家一人食餐厅，每个隔板间都有三面木板，其中一块木板上有一个屏幕，当你吃饭的时候，屏幕会自动弹出文字：‘希望有人能与我共进美食，yes or no?’如果双方都选择了yes，正前方的那块隔板会自动拉起来，对面坐的正是个同样来吃饭的陌生朋友。如果两人中有一人选了no会怎么样呢？那么这块挡板就会一直在那里。这让我一下子明白了，那种自我封存起来的感觉，很像我前方的挡板，我把自己困在了一个屋子里无法出来，其实与任何人都没有关系。或许和我一样，有许多年轻人需要它。”

李可可觉得，“孤独经济”其实已经不知不觉地渗透到每个人的生活中。2018年，脉脉数据研究院发布了2017年度职业数据白皮书《孤独经济》，调查中有61.47%的人表示平时会感觉孤独，而57.69%的孤独者表示，会为了排解孤独产生消费，每月因孤独而消费1000元到5000元的人超过七成。也就是说，除了空巢青年，孤独经济指向的是社会发展到一定阶段，大众势必要面临的与自我相处有关的问题。