



人生是一场旅行,没有固定的路线和标准答案,每个人都有自己喜欢的事情和生活习惯。许多人因为求学、就业等原因会经历一段时间的独居生活,有人在独处中寻得自在与从容,把小日子过出专属质感;也有人在深夜里感受孤独,内心藏着不为人知的难处与期盼……那么,聊聊你的独居生活,分享你的真实感受。

□本报记者 张敏 马宇琪

嘟嘟 (32岁 高新区)

在独处中沉淀,按自己的节奏生活

我今年32岁,从大学毕业那天起,便开启了独居生活,其间虽和朋友合租过一段时日,却终究发现,按自己心意生活才最契合我的性格。随着工作稳定、积蓄渐丰,我果断选择自己住,一晃多年,如今愈发笃定独居适合我。

我是租房居住的,租房最大的好处是能随心挑选心仪的住处。这些年,我住过带阁楼的顶楼,夏夜倚着栏杆吹晚风、看星空,冬日在阁楼里看书煮茶,满是惬意;也住过带小院的一楼,在院里摆上绿植,闲暇时打理花草,听虫鸣鸟叫,寻得一份市井里的静谧;还住过便捷精致的公寓,通勤省心,配套齐全,适配忙碌的工作节奏。每一处居所,都藏着我对生活的期许。

多年的独居生活,让我积攒了不少实用的装修经验。买家具优先选易搬运、好组装的款式,毕竟租房难免换住处,轻便的家具能省去诸多麻烦,拆装自如,适配不同户型。更懂软装的重要性,不用大动干戈改造硬装,一盏温柔的台灯、几幅喜欢的挂画、柔软的地毯和抱枕,便能让简陋的出租屋褪去冰冷,满是烟火气与归属感。

独居的日子里,我慢慢学会与自己相处,在独处中沉淀自我,按自己的节奏生活,把出租屋变成了专属的小天地,安稳又舒心。

志强 (29岁 安丘市)

一个人生活也不能凑合

自从大学毕业后,我就一个人住,我的性格随性,在外人看来我的日子过得糙得没边,我觉得家里有张床能睡觉,有个碗能吃饭就行,平时吃外卖是常态,屋子乱了也懒得收拾,总之咋省事咋来。

直到去年,一次发烧的经历给我敲了警钟。记得那天夜里,我忽然感觉浑身发烫,脑子发昏,躺在床上连翻身的劲儿都没有,想找退烧药,可翻遍屋子啥也没有。硬撑着爬起来摸手机,手指却一直打颤,好不容易拨通了同事的电话,麻烦他连夜送药过来。等他敲门时,我连开门的力气都快没了。那之后我才算彻底醒过神,大老爷们独居也不能这么浑浑噩噩、得过且过。

之后我便改了性子,不再顿顿点外卖,周末会去菜市场挑新鲜菜,学着做几道家常菜,不求多精致,只求吃得健康。家里也收拾得干干净净,物件归置得整整齐齐。药箱里备着感冒药、退烧药、肠胃药、创可贴等。我的生活好像明亮起来了,胃里舒坦,家里敞亮,遇事也不慌了。

独居不能凑合,要把自己照顾好,把日子过得有声有色。

苏女士 (68岁 奎文区)

一个人的生活可以很充实

丈夫去世三年了,我也独自生活了三年,说来奇怪,我觉得现在好像离他更近了。

孩子们一直说要接我去“享福”,可都被我婉拒了,我不想离开这里。十年前,我和丈夫搬到了现在住的房子里,虽然他已离开三年了,但如今房里还有我们共同挑选的缝纫机,有他修补过三次的藤椅,还有我们一起看着长高的绿植……我舍不得离开。现在我已经习惯一个人生活,每天早晨,我会去附近的菜市场买一人份的新鲜蔬菜,和相熟的摊主聊几句,回家简单做一顿喜欢的餐食,小憩后开始整理丈夫留下的藏书,按他留下的编码续写目录。

出去遛弯的时候,邻居见到我总是带着可怜的语气寒暄,其实我活到这个年纪,一切都看透了,亲人总会离开,任何人都不例外。我觉得我过得还算可以,生活悠闲、从容,我喜欢去喂楼下的流浪猫,还和小区里的一个独居年轻女孩成了好朋友。这个冬天刚开始冷的时候,我和女孩一起给流浪猫做了猫窝。而且,我熟练地掌握了上网技能,不下楼打牌的时候,我会追剧,不过看着看着,我总会想起那个老头。深夜偶尔咳嗽时,会想起他以前总会一言不发地递来温水。但现在,我会自己慢慢起身、倒水,仿佛他还在隔壁书房写着什么,只是我们互不打扰。

莹莹 (28岁 昌邑市)

温馨的小窝让我得到自由

独居对于我来说,是非常减压的生活方式。

我是一名医务工作者,工作非常忙,回家以后不想说话,只想躺着。但是,跟爸妈一起住的时候,他们总喜欢拉着我谈心或者唠叨赶紧结婚的事,我完全没有独处的时间。跟父母好说歹说、威逼利诱下,我终于买了自己的房子,“独立”了。

大学的时候,我曾在外租房,居住条件自然不怎么满意。如今有了自己的房子,我想买什么家具就置办什么,想添置什么就添置什么,按照自己的心意收拾好小窝。当然,我非常爱护小窝,没事的时候就打扫卫生,添置喜欢的小物件。而且,独居生活像在玩《模拟人生》游戏,可以按照自己的习惯生活,想让朋友来通宵过夜也不用父母的同意,真的太舒服了。

不过,自己生活也有不方便的时候。比如有时忙了一天,回家累到瘫在沙发上,会幻想家人同住的热闹,还有妈妈送到嘴边的美食。更多时候,我需要一份安静来回血,温馨的小窝隔出一个让我可以放松的空间,这样才能积蓄能量做好工作,帮助更多患者。

我的独居生活

