

在忙碌的大城市里，出现了一类特殊的人群——他们长期与父母及亲人分居、单身且独自生活在自己的小世界里，他们有的背井离乡，独自在外打拼；有的即便与父母亲人生活在同一城市，也因工作忙碌，少有沟通。他们自称“空巢青年”，孤独而又艰辛地承受着大城市里不可避免的生存压力。

故事一： 独自等待更适合的暖巢人

人物：林之瑶
职业：自由撰稿人
坐标：北京顺义

今年30岁的林之瑶是一名自由撰稿人，20岁那年，带着对城市生活的向往，对梦想的追逐，她从南方的一个小县城来到了北京，当时她只拿了500元钱。

学表演的她，很快决定去跑剧组，在这一年内，她每天奔波于各个剧组，去试戏，很多时候戏份可能就是一个镜头，一句台词，而且在一个剧组待几天，挣上几百块钱，再去找下个剧组的过程中，她就处于没有工作和收入的状态，那时候她只能在城中村租房，一张硬板床，一个小床头柜，几平方米的小屋，就是她歇脚的地方。

爱好文字的林之瑶有时候会自己搞些创作，慢慢的，接不上剧组活儿的时候，她就给各家报纸的副刊投稿，写些情感、生活类的文章。最开始石沉大海，逐步就有了回响，慢慢的，她写的文章被刊登在报纸上越来越多了，而她的生活也逐渐有了收入保障。

随后她遇到了一个非常动心的男生，从事金融工作，半年相爱后步入了婚姻殿堂，婚后很快就生育了一个可爱的女儿，可是婚后家庭生活的柴米油盐，很快消磨了婚姻的甜蜜，两个人开始三天一小吵，五天一大吵，婚姻状态使彼此疲惫不堪。

“经过3年反思，我们俩最终决定离婚，孩子归他，虽然舍不得孩子，但是痛苦的婚姻简直让人生绝望。”

26岁时，林之瑶重新回到了单身状态，此后她报考了北京电影学院的进修班。经过不断地学习，她开始了剧本创作，写出来的几部电影剧本都被拍摄出来，效果还不错，经济状况也越来越好，身边经常会有人给她介绍对象，但是她都不大乐意。她说：“几年的单身生活，让我习惯了独处。”

平时忙完工作，林之瑶喜欢看编剧类、哲学类的书籍，看电影也是她的最爱，她常常窝在沙发里看电影，一看就是半天，天气好的时候会跟好友们出去爬山、游玩。

“自己一个人的时候很少做饭，一般就是叫外卖，生病的时候也会觉得孤独，但是一想到两个人相处时那些痛苦的磨合，就觉得一个人也挺好的。”

林之瑶还说，她身边跟她一样的单身姐妹挺多，“现代都市女性经济独立后，大家在



走进“空巢青年”的孤独世界

□本报记者 王路曼 余翠平

寻找对象时更多会倾心精神上的契合和共鸣，如果没有这些，宁愿单着。”

故事二： 不善沟通才选择独处

人物：赵其亮
职业：IT从业者
坐标：北京海淀

赵其亮每天的人际交往圈子很窄，就是同事和为数不多的几个朋友。大学毕业后，赵其亮来到北京找工作，很快找了份IT方面的工作，工资待遇不错，就是很忙。

“在公司各忙各的，一天都很少说什么话。”晚上回来后，赵其亮迷上了跟网友们聊天。有时候聊工作、聊生活、聊感情，因为隔着屏幕，反而聊起来没有顾忌，天南海北的侃，每到这时候，赵其亮就觉得非常放松。

可是在现实生活中，赵其亮性子很腼腆，他曾经谈过一段恋爱，但因为性格不合适分开了，后来也有同事给他介绍，但是，他都没有遇到特别心动的。

“我之前暗恋过一个女孩，特别有气质，特别优秀，可惜她并不喜欢我，再遇见别的人，就没有了怦然心动的感觉，你说人这一辈子这么长，不找一个有感觉，性格合适，又能处得来的，多痛苦。”

父母曾经来北京，跟他生活过一段时间，由于代沟和生活习惯的差异，最终父母回了老家。这么多年以来，赵其亮习惯了独居，不过让他最难堪的是过年的时候，由于老家在农村，他的父母曾经多次催促他早日成婚，而没结婚的他都不好意思回老家。

“这几年过年基本不回家，要不就把父母接来，去年年底实在想家了，就想租个女友回去，省得父母操心，后来一想，也挺麻烦的，就没回去。”

赵其亮说，其实有的时候挺孤独的，看到同事一家三口其乐

融融地生活，有时候也很羡慕，但是总遇不到合适的，他也不愿意将就。

“可能还是我的性格比较孤僻，不会跟女孩沟通交流导致的吧，我今年都37岁了，自己也着急。我想着努力扩大自己的社交圈，让自己变得外向些，希望40岁之前，我能遇到心仪的她，步入婚姻殿堂，拥有一个幸福的家。”赵其亮感慨地说。

故事三： 用工作填充孤独

人物：孙晓琪
职业：广告营销经理
坐标：北京朝阳

32岁的孙晓琪独自居住在朝阳某小区的一户两室一厅内，没有其他室友共同居住，一间卧室，一间书房。

孙晓琪就是别人眼中很典型的“女强人”，她从25岁进入职场之后，就像一个上了发条的工作机器，每天绝大多数时间里都在忙着工作。“我老家是河南的，家里还有两个弟弟，刚开始的时候忙着工作挣钱，是为了照顾家人，让父母和弟弟们的生活好一点，而现在，就是为了工作而工作。”孙晓琪说，“去年，他第二个弟弟也结婚了，各自成家的弟弟们不再需要她在经济上继续支持，当时的孙晓琪长出了一口气，觉得自己可以不用那么拼命了。”

可回到北京的家中，看着空荡荡的房子和长得跟办公室几乎一样的书房，孙晓琪莫名地感到忧伤。“一个人时间长了，我也习惯了，工作多的时候，也顾不上品味孤独。”孙晓琪把一切可以转移到工作上的注意力，全都用在上了，所以职位在不断攀升，工资在不断增长。

但也只有孙晓琪自己知道，生病的时候，她会一个人躲在被窝里哭。“我其实也挺脆弱的，但竞争激烈的社会不给人脆弱的

时间。”孙晓琪苦笑着告诉记者，因为忙着工作，她几乎没有什么兴趣爱好，也没有什么可以深聊的朋友，当她意识到自己快成为孤岛的时候，却不知道该怎么摆脱。

专家分析： “空巢青年”的孤独心理并不是顽疾

采访中记者发现，很多以“空巢青年”自居的年轻人身上大多笼罩着孤独和悲伤的色彩，面对这样的心理状态，国家二级心理咨询师杨桂英告诉记者，“空巢所带来的孤独感并不是顽疾，只要通过适当疏导和调整，是可以自愈的。”

杨桂英说，所谓的“空巢青年”有很多共同的心理状态，比如他们因为不同的原因选择独居，却因为类似的孤独，选择扩大自己的负面情绪。杨桂英给记者举了一个例子，他曾经为一个30多岁的独居北漂青年进行心理疏导。

在疏导过程中，杨桂英发现，青年所诉说的事情，都不是特别严重的问题，比如他总觉得别人歧视他是外地人，处处吃亏；或者不能承受碰壁所带来的挫败感。“其实这些问题，都源自他内心的不自信，或许在他的家乡面对同样的问题，强烈的归属感下，他就不会觉得特别难。”杨桂英告诉记者，年轻人可以通过强大自己的内心世界或进行关注点转移的方式，抵消这种心理上的不平衡，以及“空巢”所面临的孤独和无助。

当然，空巢只是生活中的一个点，而更多的时候，年轻人应该学会用强大的内心世界来面对挫折。“生活状态的变化会帮助年轻人调整心理状态，不要低估年轻人的自愈能力。”杨桂英建议，青年朋友们应该多参加社会活动，主动积极生活，自然头顶的天，就会变得强光灿烂。

支招： 社区青年汇温暖城市青年孤岛

采访中，很多人提到了“社区青年汇”，“没想到在社区里，还能结识这么多志同道合的朋友。”前不久，青年小赵刚刚参与了密云果园街道“菁英社区青年汇”组织的助残活动，不仅度过了难忘的一天，更在活动中认识了很多新朋友。

据了解，密云果园街道目前有两个社区青年汇，他们几乎每周都会组织有趣的活动，吸引小区青年朋友参与其中。“我们团结和凝聚辖区青年人的力量，组织有趣且具公益性的活动，不仅仅丰富青年人的朋友圈，更带动整个社区的正能量。”特别是对于所谓的“空巢青年”，密云果园街道团委负责人刘涛告诉记者，社区青年汇欢迎每一位渴望积极生活、懂得积极生活的年轻人。

众所周知，“社区青年汇”是团组织在青年聚集的基层社区建立，立足青年的生活空间，以为普通青年建设“一个好玩的俱乐部，一个靠谱的朋友圈”为目标，建设以共青团为枢纽的地域性青年活动平台和基层青年组织，旨在实现理性积极、奋斗进取、和谐包容的城市青年社会关系的重构。

他们由“总干事+专职青年社工+志愿者”组成骨干工作团队，通过政府投入和社会募集资金购买社会工作机构提供专业服务的方式，为城市青年提供交流、参与平台，实现对青年的团组织。

“社区青年汇的服务对象既包括户籍青年，也包括流动青年。”据统计，目前，全市共有516家社区青年汇，为全市青年提供学习培训、城市融入、文体健康、交友联谊、志愿公益、参观实践、创业就业、普法维权、运动健康、婚恋交友、文艺娱乐等类型的服务。