

你好，我亲爱的 独居时光

龙颜 著



如果你正年轻
且孤独
.....
如果你在异乡
正彷徨

一个人不要怕
慢慢来，把生活过成你想要的样子

.....
一个人搬家 一个人就餐 一个人看电影 一个人养宠物
一个人旅行.....

.....
两个人时悦他，一个人时悦己



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ISBN 978-7-302-76722-8

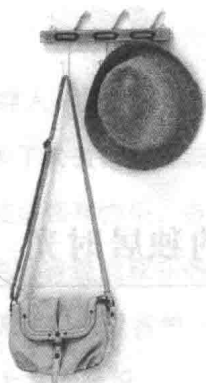
北京联合出版公司

北京联合出版公司

ISBN 978-7-302-76722-8

你好，我亲爱的独居时光

龙颜 著



你好， 我亲爱的 独居时光

龙颜 著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你好, 我亲爱的独居时光 / 龙颜著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2016.6

ISBN 978-7-5502-7675-8

I. ①你… II. ①龙… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第091929号

你好, 我亲爱的独居时光

作者: 龙 颜

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 汪 婷

特约监制: 朱文平

封面设计: 刘红刚

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

印刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司 经销: 新华书店

字数: 180千字 开本: 900 × 1280 1/32 印张: 8

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7675-8

定价: 35.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 违者必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-87728748

070 一个人住两的福音 章二第

074 适合一个人看的电影 一个人住两的福音

078 一个人住两的福音

082 一个人住两的福音

086 一个人住两的福音

094 一个人住两的福音

一个人住两的福音 150

一个人住两的福音 160

一个人住两的福音 170

第一章 一个人打发时间 一个人住两的福音 170

安全：一个人的单人房 一个人住两的福音 170

就算只剩一个人，天也没有塌下来。即使这个世界什么都在变，但仍有些东西值得我们坚守。

002 独居的理由 章三第

007 一个人找房子 一个人住两的福音

012 一个人搬家 一个人住两的福音

017 实用的防盗技巧 一个人住两的福音

022 一个人的备用钥匙 一个人住两的福音

026 一个人也可以住得很舒服 一个人住两的福音

第二章

生活：一个人的就餐

一个人吃饭可以是件很寂寞的事，也可以是件很快乐的事。过去的已经过去，未来的还要继续，一个人的日子，就从习惯吃饭开始。

032 一个人别凑合

036 一人房，一人食

041 一个人的素食简餐

047 美食的治愈

052 一个人的小酌

057 学会给自己煲一碗暖心汤

064 一个人去餐厅吃大餐

第三章

思念：一个人的夜晚

异乡的夜晚总是黑得特别早，即使将孤独与不安锁进心里最深处，也会一点点偷溜出来。一个人的夜晚，是最容易天人交战的。

- 070 一个人没网的通宵 章正霖
- 074 适合一个人看的电影 李静
- 079 一个人的黑夜 李静
- 084 独自失眠 李静
- 090 一个人爱上恐怖片 李静
- 095 熬夜很危险 李静

第四章

学习：一个人打发时间

一个人的时候，闲暇的时间一下子多了起来。这个时候更不能放纵自己，因为一个人的时候，时间是最宝贵的，你要做的事情还有很多。

- 102 列一张时间表 章正霖
- 107 定时和朋友见见面 章正霖
- 112 温暖的教堂 章正霖
- 116 养宠物其实很麻烦 章正霖
- 120 去看一次现场演出 章正霖
- 125 看些真正的书 章正霖
- 130 来一次短途旅行 章正霖

你好，我亲爱的独居时光

第五章

成长：一个人的棘手问题

有些事情一个人做很快乐，有些事却是大忌。一个人住难免碰到一些解决不了的问题，不能逃避的时候，就去面对吧。

136 一个人生病没人疼

141 钱不知花哪儿去了

146 一个人的眼泪

151 一个人的家务活

156 警惕坏情绪

163 拖延症大爆发

170 一个人过节

173 快递二三事

第六章

充实：一个人的独立

两个人时悦他，一个人时悦己。一个人的独立是最重要的，不仅是在经济上，也适用于心理上。

第八章

变成那个人：目标

- 178 为快乐而工作
- 184 看一次海
- 189 结交新朋友
- 193 一个人的花花草草
- 199 重回童年居住的地方
- 204 学点化妆技巧

第七章

梦想：一个人的坚持

不管你失去了什么，只要目标还在，一切就能够继续。即使生活欺骗了你，也要相信下一次会更好。

- 210 学会在压力下生活
- 215 试试找一份兼职
- 220 找到思想的归属地
- 224 永远不要放弃

你好，我亲爱的独居时光

第八章

等待：一个人的蜕变

一个人不能只会被动地等待别人爱的给予，一个内心强大的人，本身就是一个爱的发生器。

230 爱别人，从爱自己开始

235 多关心父母

239 寻找失去联系的往昔朋友

244 永远怀着一颗感恩之心

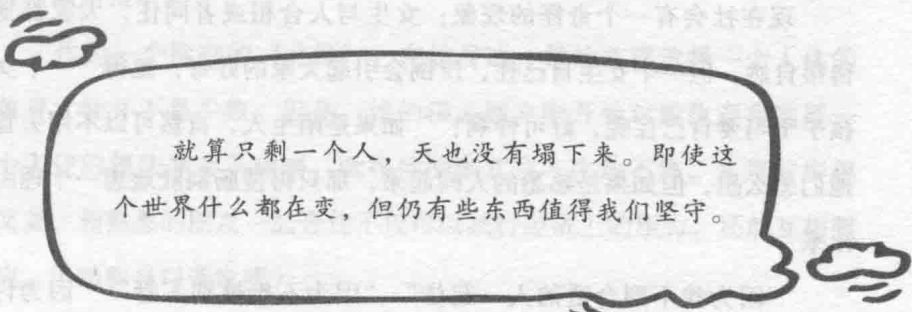
社又似濛濛，其中，最有杀伤力的一句话就是：“你是在干嘛，怎么就在那儿，那你若了怎么办啊？总不现一个人过一辈子啊！”让人无法反驳。

在很多人看来，二叔的“哭”并非不好听的生活状态，而是一种“才情一泻”“孤苦无依”“哀怨难遣”等可怕的精神面貌。而一个被抛弃的女人则是更为可怜的存在，为什么不与大山结婚，而偏偏在“性解放”浪潮中，没有跟山下结合，就是太可怜了。

第一章

安全：一个人的单人房

2013年，她小跑从北京走到北



就算只剩一个人，天也没有塌下来。即使这个世界什么都在变，但仍有些东西值得我们坚守。

第八章

独居：一个人的城堡

一个人不能及会被他人等得到人爱被给予，一

个内心强大的人，本身就是一个爱的发源地。

独居的理由

第一章 230 爱别人，从爱自己开始

235 空巢心安吗

乱人单的人众 236 余波

现在社会有一个奇怪的现象：女生与人合租或者同住，大家都觉得很自然，但一个女生自己住，反倒会引起大家的好奇，觉得“一个女孩子干吗要自己住呢，好可怜啊！”如果是陌生人，自然可以不用去管他们怎么想，但如果是熟悉的人问起来，那只得搜肠刮肚地想一个理由出来：

“因为找不到合适的人一起住”“因为不想被别人管”“因为讨厌跟别人共用一个洗手间”“因为一个人在外地念书”“因为一个人住是最自在、最健康的生活方式嘛”……但是，有一个理由很少被人说出来，那就是：“一个人住真的很快乐！”

在一个人住的日子里，你可以一个人去找房子，一个人收拾卫生，一个人体会时间的流动，因为一个人的时候，快乐和悲伤都会被放大，所以也就可以更加深刻地品尝到生活的滋味。

很多已经到适婚年龄却还没有成家立业打算的女性，最怕的就是

被父母逼婚，其中，最有杀伤力的一句话就是：“你现在年轻，怎么玩儿都行，那你老了怎么办呢？总不能一个人过一辈子啊！”让人无法反驳。

在很多人的意识里，“独居”是一种很不好的生活状态，很容易和“孑然一身”“孤苦无依”“孤独终老”等可怕的词联系起来。而一个独居的女人则是更为可怜的存在，为什么不与家人同住？没有男朋友？性格太过孤僻？没有朋友？总之，就是太可怜了。

2015年，是小橙从重庆来到北京工作的第四年，也是她选择一个人住的第四年。

作为一个标准的“北漂”，在她身边，像她这样选择一个人住的单身女性并不是少数。但是，她的很多朋友刚开始对她执意要选择一个人住的想法非常不理解，觉得她刚来北京人生地不熟，北京的房租又贵，和熟悉的朋友一起合租不仅可以减轻经济上的压力，还能互相照应，干吗要自讨苦吃呢？

对于这些朋友的担心，小橙笑着回击道：“狮子都是一头一头的，绵羊才是一群一群的呢。”其实，小橙坚持一个人住的理由主要有三个方面：

第一，和朋友合租，虽然可以互相照应，但也会出现摩擦。双方碍于面子又不好说出来，时间长了，反而不好。自己住的话，可以随时邀请朋友过来同住，却不会有这样那样的矛盾。

第二，刚到一个陌生的地方，有熟悉的朋友同住固然可以令人有

安全感，但也会让自己产生依赖心理，反而不利于开拓新的交际圈。

第三，也是最重要的原因：可以有自己的隐私空间，不用让别人忍受自己的一些小怪癖。所以，即使刚开始经济上有些压力，她还是坚持了自己一个人住的想法。

等到真正自己住了一段时间后，她才发现，其实一个人住的好处还不止这些，例如很多人担心的孤僻。一个人住不仅没让她离群索居，还让她家成了朋友聚会的集中地。每当有朋友想来北京出差、旅游的时候，都会找小橙的住处落脚。还有，一个人住的时候，心情不好可以黑着脸回家，不用挤出笑脸来寒暄；自己的东西爱怎么摆就怎么摆，没有人会去碰它们或把它们挪开；自己想吃什么，想去哪儿，不用跟任何人商量，等等。一个人住的时间长了，就会慢慢找到属于自己的节奏。

直到现在，小橙一个人住的房子已经从小隔间换到了独立的公寓，一个人生活的经验已经相当丰富，而原先那些选择一起合租的朋友，有的是经济宽裕了想换个大的房子，有的因公司太远交通不便，有的交了新的男朋友，有的则是因为失恋，也一个个脱离了集体的生活，开始以不同的形态享受着独居的乐趣，还经常来向小橙取经。

其实，我们每个人一生中都会遇到一段一个人住的时光。独居，不是生活的无奈，而是一种对生活的选择与掌控。要想更深入地了解一个人过的生活，有几个心理上的概念一定要搞清楚：

1. 一个人住不等于孤独。

“一个人住”“孤独”这两个概念虽然时有交集，但却不完全相

同。孤独是一种自沉世界的独处，它展现出来的是一种圆融的高贵。但是寂寞不一样，寂寞是一种由虚无所引起的恐惧，往往是因为找不到前行的伴，而自己又没有办法好好地自处，所以内心非常焦灼，百无聊赖。

一个人是否感到孤独，和与她同居者的数量并没有明显的关系。现在一个人住，不代表一辈子会一个人住；现在有人陪伴，不一定一辈子都有人陪伴。就像朱自清先生说的那句“热闹是他们的，我什么也没有”一样。有时候，身边的人越多，反而会越感到孤独。

2. 一个人住不等于孤僻。

一个人住不代表天天只能一个人待着。很多人对独居者有一种妖魔化的偏见，觉得他们自私、孤僻、阴暗、生活凄凉，其实真实情况恰恰相反。据一项调查显示，在那些主动选择一个人住的人里，大部分都比较富裕或阅历丰富。他们有足够的经济实力来维持自己的生活，而不用依靠他人，同时，他们也相当热衷于参加社会活动。

3. 一个人住不等于单身。

小橙在一个人住的这几年中，也有过几次恋爱经历，但每次都会向对方郑重强调：只恋爱，不同居。这不仅是维持自己人格独立的良好手段，也是保持恋爱温度的最好方法。

虽然除了这些好处，独居的生活也会有些显而易见的坏处，例如安全问题。但是，孤独本就是一种人生的常态，没有人能够永远陪在你的身边，人们排斥独居，其实更多的是拒绝那种孤独寂寞的感觉。

事实上，一个人住并没有大多数人想象的那样可怕，它甚至是一个人生活中必然要经历的人生阶段。毕业的离家、陌生城市的打拼、独

立、失恋、异国的求学……独居的理由可以有很多，但更多人选择一个人的生活并没有什么特别的理由，只是顺理成章，就那样自然地发生了。既然不可避免，就勇敢地接受吧，一个人的生活也可以好好地过。



小贴士

一个人住的必备条件

1. 经济独立，保证每月租金不超过自己月工资的三分之一为宜。
2. 有一定的生活自理能力。
3. 会做简单家务。
4. 有很强的心理素质。

一个人找房子

如果你已经决定要开始一段一个人的生活，有一个现实问题首先需要解决，那就是“住在哪儿”。孤身在外没有亲人可依靠，中介公司鱼龙混杂，交通方便的地方又小又贵，单身公寓担心安全问题，郊区的房子又大又明亮，但又不想离朋友们太远……

好不容易相中了一套房子，却还有更大的挑战在等着你：租赁合同、中介公司、房东、租住期限、房屋检查等，都要靠自己一步一步去搞定。虽然一个人去交涉难免心慌，但完成以后的成就感也非常值得回味。

夏天在找到房子之前，先在朋友家暂住了一段时间。虽然已经决定了要一个人搬出去住，但自己工作的地点还没有确定，具体去哪里找房子也就没有特别的计划。万一先找到了房子，却离工作的地点很远，岂不是白忙一场？所以，她给自己准备了一个“圆规战略”——圆规的两只脚，一只是工作，一只是住处，只要先确定了一个，另一个也就方便解决了。

在等待工作录取通知的时间里，朋友出去上班，夏天自己在家闲得无聊，于是上网查看房产招租信息，顺便提前了解一些一个人生活的经验。她还看了日本漫画家高木直子的《一个人住第五年》，因为画得太有趣，让她对即将到来的独立生活充满了憧憬，恨不得立刻搬出去才好。

终于，她的圆规的一只脚确定了，她顺利接到了一家公司的录取电话。接下来，就要进入找房阶段了。可真正开始后，她才意识到：那些在漫画里看着很有趣的东西，在现实生活中可不是那么有趣，而且那些适用于日本的找房子攻略，也并不符合中国国情。

首先，自己不是自由职业者，公司在繁华的市区，所以在郊外找便宜房子的计划行不通，她可不想把每天的自由时间都花费在挤公交和地铁上。

其次，日本漫画里那种适合单人居住的单身公寓，在她所在的城市中并不常见。她找了几家中介公司，说出自己的要求：要一个人住，房租在一千左右，交通要便利，不要合租。结果他们都连连摇头，直说“不可能”。夏天这才无奈地意识到，以她能开出来的价位，顶多是与人合租一个隔板间，想自己拥有一居室简直是痴人说梦。

住不起酒店公寓，又不想与人合租，难道真的就别无选择了吗？

她突然灵机一动，想起了以前看过的韩剧中有女主角因为没钱所以租住阁楼的场景，一个人住在阁楼上，可以迎高远眺夕阳，又没有人打扰，光是想想就觉得相当浪漫呢。

想到这儿，她立刻去一些租房网站上搜索有关跃层和阁楼的信息，一番搜索下来，还真让她找到几个，便迅速和对方约好了看房时