

女人不靠男人 也能好好活

龙颜著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

前 言

一个人了，也要一个人快乐地生活下去

有这么一群人：她们一个人在陌生的城市工作、生活，没有父母在身边，爱情来了又去，租着城市里的一间房，有时候孤独，有时候自怜，有时候假装坚强和快乐，有时候又由衷地感慨自由的美好……她们中有我，也许也有曾经或现在的你。

我们生来孤独，所以害怕一个人。

而对于一个女人来说，“一个人”的状态似乎更加的凄凉，但是却是每个人都不可避免的人生历练。有谁会永远陪在你身边呢？父母可能远在他乡，恋人难保永远真心，朋友如浮萍飘荡来去，即使真有一人能相知相守，却还有死亡在前方等候……

我们迟早都会是一个人，对于女人来说，这个预言似乎更加的残酷。但同处孤独，为什么有的女人是生活潦倒，晚景凄凉；有的人却过得时尚前卫，众人环拱自得其乐？一个人是天堂还是地狱，其实都在于你自己。

独居，并不是没有人爱。独居只是生活的一种方式，也是生命中随时会出现的状态。但独居，并非是享受父母或是他人给予的物质，更不是贪图享乐，

逃避生活的某种责任。而是以坚强无比的方式去面对生活，不依靠任何人也能给予自己幸福的能力。

独居也可以不寂寞，甚至独居给人带来很多意想不到的好处：独居可以让你有自我发展的空间，丰富你的心灵，还可以让你工作到很晚。

年轻女子在她们最好的年华内享受单身生活。这段经历不仅可以成为一个牢固的婚姻的基础，而且，万一婚姻破裂，单身生活的经历还能成为她们坚实的后盾。

一个人也可以过得很幸福。每一个处在单身状态下的女性都要学会找到生活中的乐趣，摆脱孤独情绪，重塑内心强大的自己。也许在阅读的同时，你就会发现，一个人的时候，所有的事情会变得专注，所有的平常都会呈现特别的瞬间。

不管你现在是单身还是热恋，是分手还是新婚，你都要明白：女人，不管何时，都要做好一个人生活的准备。生活中每天都可能发生各种狗血的剧情，即使什么都没有了，我们还有一颗勇敢的心来继续自己的人生。

目 录

第一章 安全：一个人的单人房

- 003 独居的理由
- 007 一个人找房子
- 011 一个人搬家
- 015 提防陌生人
- 019 一个人的备用钥匙
- 023 一个人也可以住得很舒适

第二章 生活：一个人的就寝

- 029 一个人别凑合
- 033 自己做饭最健康、省钱
- 037 健康的素食
- 042 体验美食的幸福
- 047 小酌也很不错
- 051 学会给自己煲一碗暖心汤
- 056 独自去餐厅吃大餐的人

第三章 思念：一个人的夜晚

- 063 一个人在没有网络的通宵
- 067 适合一个人看的电影
- 072 停电的夜晚
- 076 怎么也睡不着
- 081 一个人爱上看恐怖片
- 085 熬夜很危险

第四章 学习：一个人打发时间

- 091 列一个时间表
- 095 定时和朋友见见面
- 099 温暖的教堂
- 102 养宠物其实很麻烦
- 106 去看一次现场演出
- 110 看些真正的书
- 114 来一次身边的短途旅行

第五章 成长：一个人的棘手问题

- 121 一个人生病没人疼
- 125 钱不知花哪儿去了
- 129 一个人的眼泪
- 134 一个人的家务活
- 138 警惕坏情绪
- 144 拖延症大爆发
- 149 一个人过节
- 152 快递二三事

第六章 充实：一个人的独立

- 159 为快乐而工作
- 164 看一次海
- 168 结交新朋友
- 172 一个人的花花草草
- 176 走进健身房
- 180 重回童年居住的地方
- 184 学点化妆技巧

第七章 梦想：一个人的坚持

- 191 学会在压力下生活
- 195 尽人事，听天命
- 199 试试找一份兼职
- 203 找到思想的归属地
- 207 永远不要放弃

第八章 等待：一个人的蜕变

- 213 爱别人，从爱自己开始
- 217 多关心父母
- 220 多做善事
- 224 寻找失去联系的往昔朋友
- 228 永远怀着一颗感恩之心

第一章 安全：一个人的单人房

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。

独 居 的 理 由

现在社会有一个奇怪的现象：女生与别人同居，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“一个女孩子干嘛要自己住呢，好可怜呢！”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，也会搜肠刮肚的想一个理由出来：

“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，有一个理由却很少被人说出来，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、一个人收拾家居、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。

很多已到适婚年龄，却还没有成家立业打算的女性，最怕的就是父母“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。

2013年，是闵儿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，刚开始却对她执意要选择一个人住的想法非常不理解，觉得你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住不仅可以减轻经济上的压力，还能互相照应，干嘛要自讨苦吃呢？是不是打算“金屋藏娇”啊？

对于这些朋友的担心，闵儿笑着回击道：“狮子都是一个一个儿的，绵羊才是一群一群的呢！”其实，闵儿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，有熟悉的朋友可以有安全感，但也会让自己产生依赖心理。反而不利于新的交际圈的扩展。

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，譬如很多人担心的孤僻。一个人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，都会找闵儿的住处落脚。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，闵儿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们，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，还经常来向闵儿取经。

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。

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。

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。就像朱自清先生那句名言说的一样“热闹是他们的，我什么也没有”。有时候，身边的人越多，反而会更感到孤独。

2. 一个人住不等于孤僻。

一个人住不代表天天只能一个人呆着。很多人对独居者有一种魔化的偏见，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经历多多。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，也会更热心参加社会活动。

3. 一个人住不等于单身。

在闵儿一个人住的这几年中，也有过几次恋爱经历，但每次都会和对方

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，譬如安全问题。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，其实更多的是拒绝一种孤独寂寞的感觉。

而事实上，一个人住并没有大多数人想象的那样可怕，甚至是一个人生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。



一个人住的必备条件：

1. 经济独立，保证每月租金大约占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，有一个现实的问题首先需要解决，那就是“住在哪儿呢”？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虚，但完成以后的成就感也非常值得回味。

小智在找到房子之前的一段时间里，先暂住在朋友家了一段时间。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落实，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，岂不是白忙一场吗？所以，她给自己准备了一个“圆规战略”，圆规的两只脚，一只脚

是工作，一只脚是住处，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，小智自己在家又无聊，也会上网四处看看房产招租信息，或者提前准备一些自己一个人生活的经验，还看了最近很畅销的日本漫画家高木直子的《一个人住第五年》，因为画得太有趣，让她对即将到来的一个人生活也充满了憧憬，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，完全没有考虑中国国情嘛！

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。她找了几个中介公司，把自己的条件一说：要一个人住，房租在一千左右，交通要方便，不要合租，结果他们都连连摇头，直说：“不可能！”小智才悲哀地意识到，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，难道真的走投无路了吗？

她突然灵机一动，想起了以前看过的韩剧中有女主角没钱住阁楼的场景，想想一个人住在阁楼上，可以迎高远眺看看夕阳，又没有人打扰，绝对相当浪漫呢！

想到这，她立马去一些租房网站上，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，便迅速约好了看房时间。可挨个看下来，却让她大感失望，这里所谓的阁楼与韩剧大不一样，不光地方狭小，采光也不好，阁楼上没有单独的卫生间，楼梯还吱呀作响，有一个阁楼里，床的旁边竟然挨着一块落地玻璃！感觉翻个身就会掉下去，让她出了一身冷汗。

一连找了一周，一个可心的房子都没遇到，小智也开始慢慢急躁起来，总不能一直赖在朋友家中，要赶快搬走才好啊。房子成了她的一块心病，下

班以后，小智也没有急着回“家”，沿着街边慢慢溜达，顺脚走进了不远处的一个小区。只见里面环境很优雅，离公司也近，闻着不知从哪家传出来的饭香，小智心想：要能住在这里就好了，可惜啊！她叹了一口气，准备出门。可走到门口值班室的时候，她还是不甘心，便向值班的保安打听知不知道有哪家出租。

没想到，保安眼睛一亮：还真有！原来，小区里一个房主要出国学习，觉得房子空置很浪费，便想把其中的一间出租，自己随时回来的时候还能住。因为是自家房子，所以对房客非常挑剔，而小智是单身，女孩有正当职业，正好满足了她的需要，两人一拍即合，当天就签订合同，顺利入住了。

这可真是应了那句话：踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。小智在舒了一口气的同时，也通过这次经历，学到了不少找房子的技巧：

1. 远离黑中介，尽量和房东直接签合同。

有些黑中介公司不够资质，在租赁合同上巧立名目，设立霸王条款。不仅随意拆改房屋结构，还随意增加收费，恶意曲解合同，十分的不安全。应该尽量通过正规的中介公司或熟人介绍寻找房源，多关注出租信息，有些标明个人出租的可以优先考虑。除此之外，像小智一样去心仪的小区问问保安等，碰碰运气也是不错的办法。

2. 网上房源要亲自查看。

现在有很多网站，譬如赶集网、58同城、租房网等都有房屋租赁的信息。但网上的房源有时不可靠，所以在打电话与房产中介人或房主联系之后，一定要亲自去看一看房子。

那么，看房子的时候应该注意什么呢？

首先，看房间的光线是否充足，看房时间最好选择下午三四点钟，这个时候观察最方便；其次，要看房子附近的交通是否方便。有些房子介绍中虽然写明了“距地铁5分钟”，也不要轻易相信，要亲自验证一下；再次，要看房子的周边设施，确定超市、银行、快餐店、医院、市场等基本设施的大致距离。最后，可以向附近的居民打听一下这里的治安状况，确保万无一失，不能自己想当然。

3. 如果有几所房子犹豫不定，优先考虑交通方便的地区。

如果几所房子位置与工作地点距离相同，选择中间不换乘的地方。选择地区的时候，最好选择熟悉的小区，或经常去的地方。与父母、公司、好朋友临近的小区也是不错的选择。

有过找房经验的人都知道，好房子可遇而不可求，不仅要有个好体力，还要有好眼力和好脑子。如果看的房子较多，可以随身用照相机或手机将房屋内部拍下来，方便最后对比。

虽然找房子的过程又累又心酸，还要随时与中介公司斗智斗勇，但找到心仪的房子以后的成就感也是不言而喻的。因为这个千挑万选来的小地方，就是你新生活的起点。



一个人租房入住前必须做好的几项工作：

1. 记录水电气表已用数字

和房主或中介公司签订合同之前，要当面在合同上记录房屋水、电、气表的已用数字，方便在退房时结算这一部分的费用，防止出现乱收费的现象。

2. 检查屋内提供的家具、家电

仔细检查房主提供的家具、家电的完好性，将房主提供的家具、家电品牌、名称、数量用一张专门的表格一一罗列清楚，并重点检查卫生间的淋浴房、浴室柜、浴缸、抽水马桶以及厨房的上、下水及橱柜、洗菜池、灶具、油烟机等是否可以正常使用，并在每一项之后记录下这些物品的完好程度、有无破损情况等，最后请原房主或中介公司签字确认。

3. 检查房屋的实际状况

可以先看一下房屋的门窗是否完好，屋顶是否存在渗漏，浴室镜子上是否有裂痕，墙壁上有没有渗水、发霉的地方，插销面板、有线电视、网络出口、水龙头排水是否可以正常使用等，如果有不妥的地方应联系房主提前修缮，如果是非取暖季节，也别忘了检查取暖设施。

一 个 人 搬 家

“搬家”这个词，对于刚刚开始一个人住的新人来说，并没有什么实质的概念。反正所有的行李就是一个手提箱和几件换洗衣服罢了，走到哪儿都轻装简从，说走就走。可是，对于某些已经一个人住了一段时间的人来说，每一次搬家都不亚于一场小型的战役。

你不仅要将自己所有繁琐的生活用品都装进几个行李箱，还要像蚂蚁搬家一样来回运转。如果找搬家公司，虽然省了很多事，但还要时刻提防，怕他们会把重要东西弄丢。等好不容易搬完了，还要再一个个地拆包、收拾。稍没耐心，就会滑进崩溃的深渊……

周六的上午，晓培正在做一个无比美好的梦，梦中的她正在一个花园中散步，远处飘来若有若无的乐声，突然一个男人蹿了出来，对她大喊：“把钥匙交出来！”她一个激灵，脑子瞬间清醒了，“原来是做梦啊！”她嘟囔