

我 独自生活

【美】弗朗西·希利
(Francie Healey) / 著
【加】戴莹滢
(Crystal Tai)

罗丹 / 译

Honjok:
The Art of Living Alone

独居生活
实用指南

在孤独中
创建一个深入思考的空间
学会与自我共处

我 独自生活

Honjok:
The Art of Living Alone

【美】弗朗西·希利 (Francie Healey) / 著 罗丹 / 译
【加】戴莹滢 (Crystal Tai)



重庆出版集团  重庆出版社

HONJOK

Text copyright for Parts 2, 3 and 4 © Francie Healey 2020

Text copyright for Part 1 © Welbeck Non-Fiction Limited,
part of Welbeck Publishing Group Limited 2021

Simplified Chinese translation copyright © BEIJING ALPHA BOOKS.CO., INC., 2021
All rights reserved.

版贸核渝字(2021)第046号

图书在版编目(CIP)数据

我独自生活 / (美) 弗朗西·希利, (加) 戴莹漾著; 罗丹译. — 重庆:

重庆出版社, 2021.11

书名原文: Honjok: The Art of Living Alone

ISBN 978-7-229-16234-4

I. ①我… II. ①弗… ②戴… ③罗… III. ①生活方式—通俗读物

IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第258489号

我独自生活

[美] 弗朗西·希利 [加] 戴莹漾 著

罗丹 译

策划:  华章同人

出版监制: 徐究江 秦 琥

责任编辑: 秦 琥


特约编辑: 王晓芹

营销编辑: 史青苗 刘晓艳

责任印制: 杨 宁

插图绘制: H.Franky

装帧设计: 刘沂鑫

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

北京华联印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqcbstmall.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 6.5 字数: 75千

2022年1月第1版 2022年1月第1次印刷

定价: 49.00元

如有印装问题, 请致电023-61520678

版权所有 侵权必究

需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





第

一

章

第

二

章

一人部落

- 韩国的 HONJOK 是什么? /3

心境：孤独还是独处？

- 孤独还是独处? /43
- “孤独者” 标签 /47
- 孤芳自赏 /53
- 为你定义孤独 /61
- 内向与外向间的谱系图 /69
- 归属感 /82

3

第 三 章

反省的艺术

- 独自沉思 /97
- 真我与假我 /101
- 了解自我 /106
- 察觉自己的感受 /116
- 培养好奇心 /121
- 成为自我人生剧本的作者 /127
- 建立自我价值感 /136

4

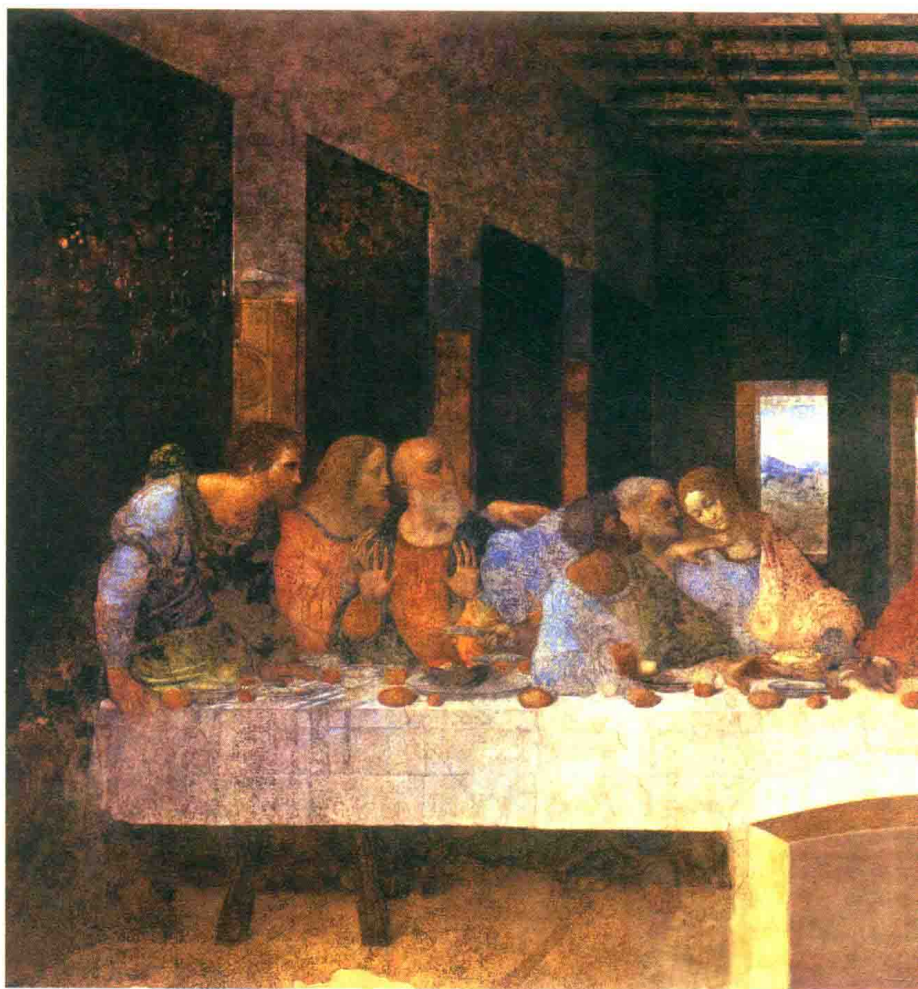
第 四 章

独处行为

- 享受独处时光 /149
- 建立自我关怀的仪式 /157
- 自省和写日记 /160
- 冥想 /165
- 冥想式运动 /169
- 探索自我的创造力 /177
- 探险之旅 /182
- 独自用餐 /188
- Honjok 式的生活 /194

一人部落





《最后的晚餐》(The Last Supper)

达·芬奇, 1495—1498年, 壁画, 460厘米×880厘米

米兰恩宠圣母会修道院食堂

韩国的 HONJOK 是什么？

2017年，“honjok”（发音为 hon-juk）一词作为反主流文化的流行语在韩国出现，当时，大批韩国年轻人开始将它作为标签来描述自己和自己的活动。“hon”是“honja”的缩写，意思是独自一人；“jok”意指部落。简单来说，“honjok”意为“一个人的部落”或“独身族”。



虽然没有一个确切的社会学定义可用来解释这一流行语及其所描绘的群体，但 honjok 群体一般选择独自活动，并最大限度地发挥他们的独立性，拒绝秉承韩国社会上那种更重视群体需求和期望而非以个人为导向的集体主义社会价值观。包括反抗组成传统的核心家庭——即放弃婚姻，选择以个人为单位的独立生活。

在一个老一辈大多早婚，并且期望千禧一代为了延续家族血脉而效仿传统的国家，这一点引起了很大争议。韩国已经成为世界上出生率最低的国家之一，平均每 100 名女性只生育 95 个孩子，甚至有人估计，韩国将在 2750 年面临“自然灭绝”。

虽然 honjok 群体已经有意识地决定独居、独食，以及独自花时间享受娱乐活动，但很显然，在一定程度上这种趋势也是受环境的影响。

honjok 运动源自韩国年轻一代的迷惘。在面对长年经济发展迟缓，缺乏工作机会和社会流动性的社会形势时，韩国年轻人对自己未来的命运感到绝望。许多人认为他们别无选择，只好选择 honjok 式的生活。2019 年 4 月的统计数据显示，首尔的单人家庭数量几乎占全市家庭总数的三分之一，百分比为 31.6%，而且预计这个数字会持续上升。韩国统计局的数据显示，到 2026 年，在全国范围内，单人家庭的数量在所有家庭总数中的比例将上升至 36.3%，居全国家庭总量的首位。

不仅是韩国，例如在美国，单人家庭的现象也变得更加普遍，2018 年，单人家庭数量占全国家庭总数的 28%。在其他西方国家，如英国和瑞典，越来越多的人将时间花在自己身上，并独自生活。2017 年在瑞典有 180 万人是以单人为家庭，占所有家庭总量的

39.2%，占全国人口总数的 17.8%。

● 现代韩国

如今，我们能很容易地看到“韩流”的崛起，包括韩国流行音乐、韩剧、韩国时尚、韩国美妆——这些都代表了目前韩国身为文化大国的影响力，它是如此光鲜亮丽。同时，我们也能很容易地看到那段至今依然对韩国有着多方面影响、引发了众多复杂的社会问题却仍旧被搁置的历史。

数百年间，韩国和朝鲜曾经构成一个统一的主权帝国，存在于朝鲜王朝（1392—1910）时期。在此期间，它名义上是中国的附属国。从 15 世纪到 16 世纪，随着科技、艺术和文化领域的不断进步，这一王国得

以繁荣发展。在当时的社会意识形态中，新儒家思想占据着主导地位，从贵族到契约仆人和奴隶，都遵循着一套严格的社会阶层划分制度。

然而，到了19世纪，朝鲜王朝在面临日本的一系列入侵后不愿对外开放，因而被戏称为“隐士王国”。这个国家随后被邻国吞并，从1910年到1945年一直被日本占领。在此期间，有超过500万的朝鲜半岛人被日本人征召为强制劳动力。据记录，其中有40万人最终死亡。同时，数十万名朝鲜半岛和中国的妇女被迫沦为性奴隶，充当日本军队的“慰安妇”。至今，针对这一问题依然存在着争议，成为日本和朝鲜半岛之间冲突的根源。

当日语成为包括学术界在内的许多生活领域的主要用语时，朝鲜文化备受压制；当朝鲜半岛生产的物

料资源仅限于供应日本，朝鲜半岛的工业也受到了剥削。直到1945年，日本在第二次世界大战中投降，这种文化压迫才得以结束。随后，沿着在三八线一带，朝鲜半岛被划分为两个行政区域：位于北方由苏联支持的朝鲜和位于南方由美国支持的韩国。

在1950—1953年的朝鲜战争中，南北两方为能战胜对方而战。双方都得到了超级大国的支持，在这场战争中伤亡人数高达百万。最终，双方在僵局中结束了战争，而两国的边界线与战前相比也未发生任何改变。时至今日，朝鲜半岛仍然处于分裂状态，分别身处两国的夫妻、父母与子女、兄弟姐妹和其他家庭成员仍然彼此分离。

尽管朝鲜半岛有着悲惨的近现代史，但在朝鲜战争结束后的几年里，韩国进入了快速的经济发

1980—1990年，韩国的国内生产总值增长速度居世界第一。在这一时期，韩国仍处于专制独裁政权的统治之下，其统治者有前总统朴正熙（于1963—1979执政）和军事独裁者全斗焕（于1980—1988执政）等。这些时期内，平民起义、血腥冲突和镇压导致数百名抗议者死亡，如1980年的光州事件。近年来，韩国也依然被一系列动荡的社会和政治抗议活动所困扰。

2016年年底，前总统朴槿惠的落马震惊了韩国。她是已故独裁者朴正熙的女儿，她卷入的丑闻事件包括：涉嫌严重的贪污腐败，与邪教组织有密切的联系，贿赂韩国财阀以及其他滥用职权的行为。

同年，一名年轻女性在首尔市江南区被一名陌生男子杀害，罪犯承认是出于对女性的仇恨而实施了谋杀。这些恶性事件，再加上年轻人在韩国激烈的竞争

环境中挣扎求生所产生的挫败感，都是 honjok 运动的重要催化剂。显然，honjok 运动由日益增长的不满情绪和对生存的担忧所形成。

● 令人沮丧的社会等级制度

韩国奉行一种新儒家文化，与中国、日本和东亚大部分地区的文化相似。新儒家思想是将儒家的理性与道家、佛教中具有更少的宗教性和神秘性的哲学理论相结合，最终形成一种新的自成一体的思想流派。虽然新儒家思想听起来很新潮，但它的形成最早可追溯至公元 618—907 年的中国唐朝。

从 1392 年至 1910 年，在整个朝鲜范围内，新儒家思想成为当时朝鲜王朝的国家意识形态。这种学说