

为自己撑起那把“伞”

——一位单身大学老师的自洽与筹划

倾诉人:王女士 47岁 大学老师 记录:本报记者 杨亚娟



我今年47岁,未婚,是一名大学老师。市里有一套房子,公积金贷款覆盖了大部分月供,这些年的积蓄足以应对日常风险。每天穿过校园去上课,梧桐叶在头顶沙沙作响;周末在阳台藤椅上晒太阳,手边是泡好的绿茶——生活看似安稳而惬意。但最近,一些细微的变化打破了我心中的平静。偶尔弯腰捡点东西,关节会“咯噔”响一下,才发觉已不是20多岁熬夜加班还能生龙活虎的年纪,换季时,身体似乎也比从前更敏感。这些身体上的“小提醒”,像仪表盘上逐渐亮起的警示灯,让我不得不正视一个现实:我在一天天老去,而且这过程比想象中更快。



说实话,我不觉得寂寞。反而享受独处的时光,看书、听音乐、侍弄花草,内心平静。即将跨入50岁的关口,这份安静中开始出现隐忧,它像一层薄雾,笼罩在看似独立的生活之上:当身体机能不可避免地走下坡路,我现有的模式,还能撑多久?我的归属感,除了这套房子,还能落在哪里?有时候深夜醒来,听见冰箱压缩机的嗡鸣声,会突然意识到,这声音已是家里最稳定的陪伴。

经常有人问,你为什么不找个伴儿?我并非没有尝试过,也不是心如止水。30岁时,我曾经和一个在北京读研的男人相处了近5年的时间。那时我每周五晚乘绿皮火车通宵去北京,周日晚上再赶回来,就为了陪他过周末。为了我们的未来我也曾苦读考博,把参考书堆满了整个书桌,连梦里都在背专业书籍。但是一切都因为他和前妻牵扯不清的关系而戛然而止——那天我无意中看到他和前妻的聊天记录,讨论着孩子上学的事,甚至还说着很过火的话。我盯着屏幕看了很久,最后默默买了回程的车票,就这样分开了。之后我又陆陆续续交往了几个男朋友,但总是不合拍,婚事就这么耽搁下来。

2020年到2022年,是我最想结婚的阶段。我一个人被困在家里,父母不在身边,没有朋友相聚,觉得好孤独。那种孤独不是平时的惬意独处,而是深夜发烧时甚至找不到人递一杯水的恐慌。那时,我甚至在交友软件上注册了账号,和一位同样单身的老师聊得火热,差点冲动到要视频见家长。可是,婚不是想结就能结的,等一切恢复平静,我又庆幸当时没有胡乱找个人嫁了。尤其是到了这个年纪,再谈婚论嫁,现实的因素变得无比沉重。双方的生活习惯、家庭背景(尤其如果对方有孩子)、财产观念、对未来的规划……需要磨合得太多。我这个年纪的单身男女,各自的生活轨迹早已定型,要找到真正契合、愿意彼此托付后半生的人,谈何容易?与其为了摆脱孤独或解决养老而仓促进入一段关系,我宁愿保持现状。毕竟,内心的秩序,比表面的热闹更珍贵。



从2024年起,我开始认真思考,如何安顿身心,并为未来铺路。

现有的房子和存款是生活的基础,但还不够。我需要更理性地规划财务,考虑未来的医疗、可能的护理费用,研究一些适合的养老金融产品。确保经济安全,这是我面对未来获得安全感和尊严的基石。同时,我也在关注居家适老化改造的信息,让我的“小窝”在未来能更安全、便利——我打算明年把浴缸改成淋浴间,装上扶手和防滑垫;在厨房吊柜下面加装感应灯带;甚至考虑把客厅的书架换成电动升降的,方便以后拿取高处的书。这些改动看起来有些早,但未雨绸缪总好过临渴掘井。

我也开始重新审视和珍惜与家人、同学、朋友的关系。每个周六,和大学室友视频聚会;每个长假,回乡下陪父母住几天。主动联络、定期聚会,建立更紧密的情感联系。我加入了社区读书会,每周五下班后和一群书友分享读书会;还报名参加了八段锦班,在运动中获得平静。

我越发体会到“独处”的能力和“自洽”的重要性,也意识到培养真正热爱的兴趣,才能带来成就感和内心的充实。我现在学会了给自己做心理按摩:每当焦虑来袭,就泡个热水澡,点上沉香,告诉自己“你已经做得很好了”。

我开始关注和了解不同的养老模式。除了传统的居家养老,也在了解靠谱的养老社区、互助养老的可能性,甚至未来条件成熟时,高质量的旅居养老也未尝不可。我还在网上加入了几个“单身女性养老互助群”,大家在群里分享信息、约定未来抱团养老。

可规划得越细,越发现有很多困境。比如,好一点的养老社区收费很高,还须子女签字担保;单身女性互助群聊得热闹,一问“真躺床上不能动了谁伺候”,群里就没人吭声了。看起来都行,可每个选择背后都有说不出口的难处。这很现实,也令人困扰。可是,换一个角度想,难道我现在结婚就能解决这些所谓的问题吗?不见得。婚姻不是解决所有问题的万能钥匙。与其把安全感寄托在一个未知的“另一半”身上,不如脚踏实地经营好自己现有的生活,加固物质基础,拓展情感支持,丰富精神世界,积极探索多元的养老路径。

2025年,我已经开始出现一些更年期的症状——凌晨3时突然热醒,床单被汗水浸湿;开会时莫名烦躁,指甲掐进掌心才忍住不发火。身体的不适和未来的不确定会让我忧虑,但我拒绝沉溺于自怜或焦虑。我从没有拒绝过婚姻,但是如果真的一个人走完这条人生路我也不后悔,谁说这条路不能安稳、从容,甚至精彩?我正在学习做自己最坚实的依靠,也正在寻找属于我的、更广阔的归宿。

记者手记:把自己活成归宿

采访结束时,王女士特意叮嘱:“千万别把我写得太悲情,我真觉得自己过得还挺好的。”这句话让我意识到,她寻找的从来不是避风港,而是自己掌舵的罗盘。王女士的故事并非关于“剩下”,而是关于“选择”;不是对婚姻的否定,而是对生活另一种可能性的探索。

当王女士在生活中总是被问“你为什么不结婚”时,这提问本身已预设了某种标准答案。它像一面镜子,照见的不仅是个人选择,更是我们习惯用单一尺度丈量人生的局限。那些把自己活成归宿的人,并非拒绝靠岸,

而是发现生命的河流本就不止一条航道。如王女士,在独居的房间里安顿身心,在邻里的互助中触摸温度,在每一次为自己做主的瞬间,搭建起真实而具体的生活。这种自我构建,不是无奈妥协,而是主动创造——创造一种不依赖婚姻契约,却依然坚实、温暖、有尊严的生命形态。

人生没有标准答案,但每个认真生活的选择都值得被尊重。真正的进步,是当我们不再追问“为何不结婚”,而是学会问“你过得好不好”,并真心倾听那个答案。