



青年驿站

年轻人的“避风港”？

到青年驿站体验慢生活

在云南西双版纳，一片被葡萄藤、桃树和麦田环绕的宁静院落里，90后卢柏克挂起了一块特别的招牌——青年驿站。这里标明不收45岁以上的“老人”，不收没上过班的“小白”，吸引了不少90后前来体验慢生活。白天，年轻人在这里种菜、钓鱼、晒太阳，去雨林里荡秋千；夜晚，他们围坐在篝火旁聊天唱歌、数星星看月亮。

□半月谈记者 李晓玲

近年来，社交平台上悄然兴起一个新空间——“青年驿站”，并在多个城市走红。青年驿站是一个融合了休闲、娱乐与社交元素的短期居住空间，为那些渴望暂时逃离都市喧嚣和工作生活压力，寻求心灵休憩与自我提升的年轻人提供了全新的生活方式体验。

当年轻人住进青年驿站，他们并不是选择停下脚步，而是从日常忙碌中解脱出来，有时间去思考、去感受、去体验曾经被忽视的美好。在“避风港”和“加油站”中调整心态、积蓄能量，再“满血复活”更好地出发。

作为流量时代的新兴事物，青年驿站直击当代青年痛点，精准契合了一些年轻人想要暂时远离都市与工作生活压力的群体情绪。有社会学家认为，青年驿站的火爆，是经济社会压力传导至青年的结果。

在青年亚文化中，“内卷”“焦虑”等词汇频繁出现。今年4月，中国科学院心理研究所发布《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》。蓝皮书显示，城市人群的快节奏生活、高竞争环境与信息过载或是焦虑的潜在诱因。城市户口人群的焦虑风险显著高于农村户口人群。超长工作时间(日均超10小时)群体的抑郁水平较其他组别升高23%，印证了过劳对心理健康的侵蚀效应。此前发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》称，我国18至34岁的国民焦虑量表均值与抑郁量表均值都高于成人期的其他年龄段。

新加坡《海峡时报》、美国《福布斯》杂志等海外媒体指出，相较于过去将职业发展与财富累积视

为最重要的目标，Z世代往往更重视心理健康、寻求工作与生活之间的平衡。这让他们更倾向于通过暂时抽离来调整步调，暂时摆脱日常工作束缚，重新审视自己的生活，找回对工作的热情与动力。

心理健康是社会良性发展的隐性基石。青年驿站本质上是一种情绪经济，提供了一种新型生活方式和商业模式，更像是为年轻人提供动能的充电桩。卢柏克认为，累了可以停下歇歇脚，把生活节奏慢下来，从而更加从容地面对未来生活的挑战和压力。

心理健康是社会良性发展的隐性基石。青年驿站本质上是一种情绪经济，提供了一种新型生活方式和商业模式，更像是为年轻人提供动能的充电桩。卢柏克认为，累了可以停下歇歇脚，把生活节奏慢下来，从而更加从容地面对未来生活的挑战和压力。

主动选择 短暂抽离

在也在问自己：“你是愿意聘用一个几乎没有假期、几乎精疲力竭的人？还是一个好好休息一段时间后焕然一新、精力充沛、充满新想法的人？”当然，对于大多数想要按下“暂停键”的年轻人来说，青年驿站只是一个暂时的休憩空间，无法永久地回避生活与发展的压力。对于社会来说，则需要有更加包容和理解的态度，给予年轻人更多的社会化支持与引导，帮助他们找到适合自己的生活方式和发展道路。

就像很多青年驿站内的直白标语：Lie Down(躺下)是暂时的，休养后重新出发！当社会能提供更多松弛有度的氛围，当青年在疗愈后拥有清晰的再出发地图，青年驿站才能摆脱争议，成为“高速时代”的一处温柔缓冲带。

看到“高速时代”的青年需求

据《海峡时报》报道，一家新加坡猎头公司的亚洲区首席执行官表示，工作中断可能会阻碍年轻人的职业发展，错过晋升机会，甚至丢掉工作，尤其是在人工智能和外包兴起的情况下。雇主也可能认为这些选择“暂停”的员工对他们的职业不够投入。

但这位首席执行官也表示，公司可能也需要调整政策以满足新一代员工的需求。他说，雇主们现

人更多的社会化支持与引导，帮助他们找到适合自己的生活方式和发展道路。

就像很多青年驿站内的直白标语：Lie Down(躺下)是暂时的，休养后重新出发！当社会能提供更多松弛有度的氛围，当青年在疗愈后拥有清晰的再出发地图，青年驿站才能摆脱争议，成为“高速时代”的一处温柔缓冲带。

(新华社9月19日电)

“拼车”
“拼单”
“拼婚”

年轻人进入“拼时代”了吗

□半月谈记者 曾晋

夜幕降临，天津南开区的写字楼灯光渐次亮起。95后上班族小张熟练地打开手机，在某小程序上发起订单，20元的凉皮，经3位陌生人拼单后仅需9.9元。“省下的钱够买半杯奶茶了。”他笑着说。

这一幕正在中国各大城市高频上演，“拼车”“拼单”购物成为人们的习惯，“拼床”租房群涌现，“拼婚”攻略获点赞收藏，就连宠物医疗、健身私教、奢侈品租赁等都出现拼单身影。“拼”模式正以惊人速度渗透进当代生活的毛细血管，进入年轻人的生活。

万物皆可“拼”

25岁的小李在辽宁本溪生活工作，她经常会“拼单”打副本杀、狼人杀。她把“拼单”理解为一种无可奈何，“实在凑不齐人时，我才会去和陌生人打本”。小李认为：“这种‘拼单’有时候会很奇妙，陌生的人扮演着亲属、恋人的角色，发生的故事很有趣。”

对于一些年轻人而言，“拼”其实是建立某种生活关系的模式和途径，这逐渐成为了一种新的社交方式。小李告诉半月谈记者，在剧本杀拼单中，很多人选择“恋陪位”，这是年轻人新的排解孤独、体验快节奏恋爱的方式。

吉林00后药剂师小赵是一个资深的“拼”旅游用户，“自己一个人出去旅游的时候，我会选择跟人拼住青年旅社”。除了“拼好住”，她还会选择“拼好玩”，比如在网络平台上寻找“旅游搭子”。“可以通过这种方式认识一些朋友，大家会迅速熟络起来。过后想想还挺有意思的，是一段津津有味回忆。”

年轻人以“万物皆可拼”的生存智慧，找到了生活的平衡点，逐渐形成了一种新的社群文化，成为他们应对现实挑战的独特方式。

“拼”背后的务实哲学

对于“拼”的生活方式，在广东读大二的祺祺说：“这样消费门槛降低了，通过拼单可以用更低的单价买到同样的东西，性价比提高，还可以体验到很多新的东西。”年轻人在“拼单”哲学里有着严谨的思路：品质第一，价格、实惠也很重要。“拼单”是更务实的消费形式，能够准确满足当下年轻人的需求。

天津社会科学院社会学所研究员张宝义分析，年轻人“拼单”不只是为了节省开支，更重要的是，“拼”是一种社会行为。年轻人喜欢在“拼”的过程中获得与陌生人相遇的奇特体验，增强社会互动交往的愉悦感。

而从社会的角度来看，“拼单”可以减少资源浪费，塑造更加经济、节约型的消费环境。

深圳初中生小如告诉半月谈记者，她身边很多人会“拼团”买“谷子”(二次元周边产品)。“比如，官方旗舰店发售‘谷子’通常会有‘满赠’活动，但有的人只喜欢‘谷子’，有的人只喜欢赠品。‘拼团’能够把‘谷子’和赠品分开卖给需要的人，一般还有‘团长’来组织协调，这样不同的人都可以用较低的价格收获自己想要的东西。”

“拼团”这种深度互动的消费行为，反映了年轻人更为灵活、自主的消费选择。在社交媒体上，一些年轻人甚至把“拼婚”看作是宝贵的体验，通过共同筹办婚礼建立了珍贵友谊。“拼婚”并不只是为了省钱，而是代表一种更为轻量化、时尚化的社交方式，即把人生大事里的俗套虚礼仪式升级为互动性更强、体验感更丰满、个体或小家庭的社会化连结更广阔的社交活动。更轻松、更有趣的过程是选择“拼”背后最重要的因素。

让共享基因开出现代“拼”文明

当年轻人的“拼生活”演变为文化现象，一些争议也随之而来。19岁的小王在广州上大学，生活中时常和室友“拼单”，她说起一次比较尴尬的“拼单”经历：“奶茶商家出了4杯团购，但是可选的口味是固定的，这时会产生分歧，比如一个口味只有一杯，我想喝这个口味，室友也想要这杯，这个时候就比较尴尬。”

“拼”这一消费行为的实质是对消费者需求的一次再分配，因此有效的沟通是必要的。辽宁小李的“拼单”经历中，也存在“沟通不畅、不充分”的时刻：“一对情侣玩到一半开始吃饭，然后就不认真玩，导致我和我朋友花了钱但是体验感很差。”

“拼车”中耽误的时间、有些乘客存在的不礼貌不卫生的行为、“拼单”中的个体差异和观念分歧等等，都揭示了“拼生活”面临的挑战与问题。

中国社会文化始终存在共享基因，要想让“拼生活”获得更好的体验，关键在于建立规则。目前，上海已试点“共享居住”备案制度，各消费平台出台了具体的投诉举报监督机制，“拼单”平台也有相应的超时赔付机制、诚信信誉机制，这些尝试或许能勾勒出“拼时代”的文明轮廓。

站在更宏观的视角，这场“拼”热潮折射出年轻人对传统生活方式的重构，就像婚礼从“三无”(无接亲、无伴郎伴娘、无证婚人等极简婚礼)走向“三拼”(拼场地、拼服务、拼创意)。当物质丰裕遇到价值多元，新一代年轻人正用更为理性务实的价值观和开放包容的集体智慧，书写属于他们的生活哲学。

(新华社9月19日电)

