



参与“世界地球日”骑行活动的人们打卡合影。



人们在中国国际动漫游戏博览会现场体验卡牌游戏。

这届年轻人开始为“体验”付费？

独处也是充电 为“情绪自留地”埋单

拼豆为年轻人的闲暇增添色彩。



捻起彩色豆粒，滑动豆针嵌入孔洞，凯蒂猫、哪吒敖丙、玲娜贝儿等热门IP形象便在指尖慢慢成型……20岁的小蔡每周都会特意留出时间，享受这份独属于自己的“心流状态”。“不用迁就别人的节奏，盯着小豆子慢慢成型，脑子里的烦心事也会跟着消散。”小蔡说。

作为一种新兴的DIY手工活动，拼豆正成为年轻消费者的新宠。小红书上拼豆相关话题浏览量超过79亿次，而2025年电商平台拼豆销售额达2.91亿元，同比增长近9倍。这一热潮也带动了行业的发展——2025年全国新注册手作企业超过6500家，同比增长28.6%。

年轻人舒缓压力、慰藉心灵的“精神充电站”不止于此。在武汉一家猫咖，周末和工作日傍晚总能迎来客流高峰。据工作人员介绍，顾客多为周边高校学生，不少人办理会员卡并定期消费。21岁的大学生李小蕾便是其中一员：“没有精力在家养宠物，花一两个小时在这里和小动物相处，性价比高，特别治愈。”

除了寻求情绪治愈，精准投资个人兴趣爱好

好，也成为年轻人提升生活品质的一大选择。正在北京某大学读大三的韩川，每月会预留200元至300元用于个人体验消费，3D打印、模玩组装和单机游戏是他常选的。“以前总觉得独处是孤单的，喜欢凑热闹；现在发现能安安静静做自己喜欢的事，是很好的放松。”韩川说，沉浸在自己的兴趣世界里，收获的是纯粹的快乐，这让他的生活品质有了明显提升。

手账DIY、迷你陶艺制作、自助画室写生、24小时自习室沉浸式学习……如今，各类“自得其乐”式的单人消费场景大受追捧。“我们这代人，不缺物质，缺的是独属于自己的情感空间。”小蔡的话，道出了许多同龄人的心声。拒绝无效社交，为自己的兴趣与体验买单，已成为越来越多年轻人的消费趋势。

一人独处、轻量社交、集体欢聚……从为商品花钱转向为体验付费、为情绪埋单，当下年轻人买什么、为什么买、怎么买，早已超越单纯的买不买，更折射其生活态度，关乎消费市场的走向和机遇。

轻社交成新风 低负担、有边界的陪伴

2026年1月21日，新华网联合美团研究院发布2025生活服务消费趋势洞察报告，把“低耗社交”列为关键词。报告指出，“恰到好处”的社交距离感，已成为年轻人的情绪刚需——既渴望社交联结，期待情感共鸣，又抗拒复杂的人情往来，不愿背负社交的心理负担。

在这种情况下，以“低耗、高效、有边界”为核心的“陪伴式消费”迅速兴起。线上线下的个性化陪玩服务，以灵活多样的形式，填补了年轻人碎片化的社交空缺。“平时喜欢打游戏，但室友段位不同，玩不到一起。”南京某

高校大二学生陈曦坦言，“每月我会在陪玩平台下单三四次，选择‘技术型’陪玩一起提升段位，每次花费几十元。”

从游戏陪练、日常陪聊，到旅游陪拍、户外陪爬，新型陪伴服务灵活多样，越来越受欢迎。情绪低落时，找一位陪聊师倾诉心声；独自旅行时，约一位陪拍师记录美好；周末爬山时，寻一位同好陪爬作伴……这些服务针对性强、时间灵活，精准契合年轻人的陪伴需求。

在特定兴趣圈层中，年轻人甚至可以将对虚拟人物的情感与线下体验相融合，定制

专属陪伴。出于对某一角色的喜爱，二次元爱好者金天天尝试了Cos委托这一新型消费形式。“想看看喜欢的动漫人物从屏幕里走出来，陪我吃饭、逛公园是什么感觉。”金天天坦言，自己看重的不是“长得像”，而是陪伴体验本身。据悉，在北京，口碑较好的委托日薪约800元，优质者可达2000元以上。

相关专家分析认为，从社会视角看，这类陪伴经济的流行，既满足了都市年轻人对轻社交、深共鸣的情感需求，也为具备专业技能和共情力强的年轻人提供了新的灵活就业机会。

为氛围付费 轻松相聚，快乐同频

武汉一高校附近的桌游吧货架上，摆着难度各异的桌游卡牌：从经典的“大富翁”“三国杀”，到当下热门的“阿瓦隆”“血染钟楼”，品类丰富。店员说，这里的顾客大多是三五成群的大学毕业生，办了会员卡的几乎每周都来，还会提前预订周末的场次。

“不用刻意找话题，游戏就是最好的纽带。哪怕和刚认识的同学一起玩，也能很快熟络起来。”桌游爱好者张宇表示，玩桌游花费不高，每人几十元就能玩一下午，与聚餐、K歌等传统娱乐活动相比，参与感更强，就算是性格内向的人，也能很快在群体中找到自己的位置。这种轻松无压力的社交体验，正是当下年轻人所追求的。

参与意愿强，时常轮流“攒局”，为“在一起”的氛围付费。”王梓说，身边不少班级和社团都会组织类似活动，飞盘、户外写生、集体骑行等玩法是他们的常见选项。

体验消费的火热，为消费市场注入了新活力，但伴随热潮而来的各类问题也逐渐浮现。部分新兴业态处于监管灰色地带，如陪伴类消费领域易因价格差异产生纠纷，消费者权益受损时也常面临维权困难。此外，盲目跟风也易催生非理性消费，增加年轻人个体和家庭的经济压力。

室内的沉浸式体验火热，户外集体体验消费也持续升温。“00后”王梓算了一笔账：露营器材、烧烤食材、场地及交通费用，人均花费在200元左右。

和朋友一起到户外走走，既能放松解压，又能增进彼此感情，比单纯的线上聊天更有趣。

“大家

业内专家建议，明确权责边界，加快建立新兴消费业态的服务规范。受访年轻人普遍认为，悦己可以，但不可逾矩，守住理性底线最重要。包容多元消费选择，引导理性消费，才能让“为体验付费”的消费新景象更加美好。

据新华社



猫咖是休闲放松的好去处。