

青年观察·解码青年文化风尚

登高望远、近郊徒步、城市骑行、轻装露营,越来越多的年轻人爱上户外运动——

山野有风 青春向远

本报记者 易舒冉

“爬山治愈一切。”晚上7点半,90后燕子(化名)发了一条微信朋友圈,配图是她站在江苏南京紫金山山顶俯瞰暮色中的金陵城。爬山,是燕子微信朋友圈中的高频动态,置顶相册里,几乎都是她一年四季爬山时拍下的照片。

登高望远、近郊徒步、城市骑行、轻装露营……近年来,越来越多年轻人爱上了户外运动。哪怕只是去公园晒晒太阳,叫上几位好友野餐一顿,也像是给快节奏的城市生活“充满电”。国家体育总局发布的《中国户外运动产业发展报告(2024—2025)》显示,我国户外运动参与人数突破4亿人。从消费人群看,中青年群体成为户外运动主要消费者,其中25—34岁群体占比最高,普遍受教育程度较高。

户外运动为何持续吸引年轻人?这种热潮背后,是年轻一代生活方式与理念的转变。户外运动对于他们来说,不仅是对身体能力的训练,更是一种安放情绪、自我疗愈的方式。

打卡户外热门地,邂逅自然新体验

北京东三环的亮马河畔,每到周末,别有一番热闹图景。桨板、皮划艇、露营野餐……当下流行的各类新潮户外玩法,在这里都能看见年轻人的身影。

近年来,上海、深圳、广州、武汉等众多城市,都悄然涌现出一批户外热门地。去打卡、去体验,成为一些年轻人走出家门、拥抱自然的动力之一。

95后小林(化名)的户外生活,便始于一场打卡之行。“以前周末我喜欢一个人宅在家里看综艺,饿了就点外卖。后来有一段日子,身边的朋友纷纷晒露营地的照片,看得我心痒痒,就约了几个朋友一起去打卡。”小林说,她陆续买了各式各样的露营装备,去的次数多了,慢慢爱上了户外生活。

跟风凑热闹的心态褪去,小林开始寻找人少景美的郊野点位。现在,每到周五,小林就会提前规划周末的出行路线。“出去走走,晒晒太阳,吹吹风,感觉周末过得更充实了。”小林说。

北京大学物理学院2022级本科生菅博皓,将自己与户外活动的初见形容为“不期而遇”。

2023年大学社团招新期间,菅博皓的课余时间还大多泡在图书馆看书、自习,社交圈子比较小。“我想找点新鲜事儿干,恰好看见了徒步爱好者协会在招新,就参加了。”在菅博皓看来,户外类社团不像器乐、美术类社团需要长期坚持练习,只要身体条件允许、愿意出发就行。现在,徒步和越野跑是菅博皓的最爱,他也成了社团的主要领队,组织过多场户外活动。

从小林松弛随性的近郊露营,到菅博皓深耕山野的徒步越野,户外活动正以不同的模样嵌入年轻人的生活。有人偏爱独行,循着山路梳理内心情绪;有人热衷结伴,和志趣相投的伙伴并肩上路。值得注意的是,无论是何种出行方式,年轻人愈发看重行走途中自然赋予身心的真实感受。“有一段时间,我沉迷于买户外装备、从用具到服饰,花了不少钱。后来发现,户外的快乐并不在于装备齐全、高级,而是来自在运动过程中的真实感受。”小林说。

北京师范大学体育与运动学院副院长、教授王兆红表示,户外热反映了当代青年生活方式与精神需求发生的变化,消费层面,年轻人逐步从实物消费转向体验式消费,愿意为自然体验、情绪价值买单;年轻人的健康理念也在不断升级,愈发关注自身的身体素质,明白自己才是身体的主人,寻找更加健康的生活方式;同时,在数字化时代,长期沉浸网络容易产生虚无感,年轻人渴望从屏幕走向旷野,在真实自然的环境中看见自我、与朋友真实交往。

既解压又有成就感,在行走中疗愈自我

户外为何持续吸引年轻人?不少人给出的答案指向同一个感受:解压。

“连续忙碌一周后,我又一次爬上了紫金山。踩着石板路登上山顶,风吹起了被汗水浸湿的头发,突然觉得心中的焦虑也被吹散了,人从紧绷的状态里解脱出来。”燕子这样描述自己户外时的解压瞬间。燕子说,爬山时双腿酸胀、呼吸急促,体力不

断消耗,心渐渐放空,这种反差感让人回味。

菅博皓也对“户外解压”深有同感。2025年初春,菅博皓和朋友们一起去山西爬五台山,两天走了60公里的山路,对体能的考验非常大。

“北方初春,山间寒冷,一路上食宿条件简陋,但爬完后,我感觉内心非常轻松。回到北京后,感觉整个人的状态都更好了,学业上遇到的困惑也找到了答案。”菅博皓说,正是这次体验,让他对户外“上瘾”了。

除了情绪上的解压,户外持续吸引年轻人的另一重原因,是一种成就感。

有一次,燕子挑战位于安徽省马鞍山市博望区与江苏省南京市江宁区交界的横山,前半段路程相对平坦,之后却遇到了2000多级石阶,抬眼望不到尽头。起初她心里直打退堂鼓,中途几次腿酸得抬不起来,最终还是凭借意志力爬到了山顶。站在山巅回望时,没有狂喜,只有一股“我能行”的成就感落进心里。“多迈一步就近一步,这种成就感比美景更吸引人。”燕子说。

在菅博皓看来,多数年轻人奔赴户外并不是为了征服自然,而是想在一场场可量化的挑战里,感知自身的潜力和能量。

武汉科技大学辅导员裴林茹是一名户外爱好者,在长期的学生工作中,她直观感受到年轻人对户外运动的热情变化,也见证了户外运动带给年轻人的多重成长。

裴林茹认为,户外运动最直观的改变是身体素质的提升,不少原本体测跑1000米都十分吃力的学生,在养成户外运动的习惯后状态大有改观。更深层的改变在于心理韧性的塑造。“户外运动是一种健康有效的情绪出口,可以避免负面情绪长期积压。就像骑车会遇到逆风,爬山会遇到陡坡,徒步会遇到恶劣天气,这种在真实困境中坚持到底的体验,是未来面对生活风浪时宝贵的财富。”裴林茹说。

裴林茹同时提到,对于年轻人来说,职场与学业中的努力,往往反馈周期长、结果充满不确定性,而户外运动的目标清晰,付出能在相对确定的时间内看到成效,由此逐步提升年轻人的自我效能感,成为应对压力的隐性心理支撑。

热潮更需冷思考,敬畏自然守住安全底线

户外热潮之下,安全风险也逐渐显现。近年来,年轻人户外遇险的新闻屡见不鲜:一些人受社交平台“网红野线”吸引,贸然踏入未开发、无管护的区域,低估了山野的复杂性,遭遇险情;部分民间户外团队资质参差不齐,领队缺乏应急救援能力,进一步



②



①

放大了出行隐患。

采访中,年轻人在回忆过去的户外经历时,纷纷提到了要敬畏自然。“有一些路线虽然很美,但危险系数高,更适合专业户外人士体验,‘业余选手’亲近自然,敬畏需先行。”东南大学户外协会副会长、吴健雄学院本科生庄晟涛说。

去年冬天,庄晟涛前往南太行山区徒步。当时刚下过雪,太阳出来后,路面变得非常滑,稍有不慎可能会跌入山谷。他套上冰爪,尽量贴着山体缓慢前行。“南太行山区有些路线经常发生险情,现在回想起来还是挺后怕的。后来我在行程规划和路线选择上变得更谨慎了,安全第一。”庄晟涛说。

记者手记

向外走 向内观

采访多位热爱户外运动的年轻人,我真切感受到,投身户外并非简单的休闲消遣,更是当代青年安放情绪、寻找自我的生活选择。爬山时身体疲惫,内心却得以舒展;翻过陡坡、登上顶峰,收获“我能行”的自我肯定。年轻人从屏幕前走向大自然,既释放了学业与职场带来的压力,又收获了独属于自己的快乐与成就感。

这股户外热潮,更折射出青年群体社交方式的转变。年轻人不再满足于网络空间里的虚拟互动,更看重面对面相处以及与自然的真实联结。抛开滤镜包装的碎片



③

化图景,用脚步感知世界,在与好友结伴同行中收获情感共鸣。

热潮之下,风险亦如影随形。网红野线暗藏隐患,盲目跟风潜藏危机。亲近自然,更要敬畏自然。奔赴户外,既要怀揣对远方的热爱,也要把安全意识装进行囊。愿更多年轻人既能感受山野有风的美好,也守好安全底线,从容奔赴心中远方。

图①:江苏省连云港市枫树湾丛林乐园,家长和孩子参加探险活动。

王健民摄

图②:年轻人在浙江省宁波市海曙区集士港镇科创智谷运动营地体验动力冲浪。

胡学军摄

图③:自行车运动爱好者在安徽省芜湖市繁昌区域溪河畔骑行。

肖本祥摄

本版责编:杨昊
版式设计:张芳曼

青年观

手把手教老乡短视频剪辑技巧,打造乡村小学“会生长”的校园美育空间,在社区开展反诈宣传等志愿服务……刚刚过去的夏天,万千学子走出校园,在田间地头、社区街巷、工厂车间开展暑期社会实践。超越书本的方寸天地,踏入社会的广阔课堂,青年看见了更大的世界,也在实践中重新认识自己。

在基层一线,可以看见什么?

看见山河,也看见家国。青年的家国担当与理想信念,从来不是空洞的口号,而是在亲身体悟中愈发坚定的价值追求。新疆农业大学暑期社会实践团跋涉几千里,将课堂设在国境线上,在广袤天地间读懂家国责任;北京多所高校学生重走红色旧址、追溯革命足迹,在红色文脉浸润中感悟初心使命……走过的路,让书本上的历史更加鲜活。年轻人在“行走的思政课”中读懂国情社情、厚植家国情怀,理想信念在心里扎根。

看见需求,也读懂学习的意义。读书治学,终究要回答“为何求学”的问题。青年成长成才,既离不开课堂理论的滋养,也需要社会实践的锤炼。深入基层、走近群众,才能看清真实需求,找准奋斗的价值坐标。

上海交通大学“AI赋能乡村振兴”实践团走进江苏省泰兴市新街镇,发现村里不少老人子女常年在外,想凑齐一张完整的全家福并不容易。实践团用AI为村民制作“心愿写真”——向往了一辈子北京的退伍老兵,终于在天安门前留下“合影”;腿脚不便的九旬老人重新“站了起来”,与儿子并肩定格笑容;金婚夫妇弥补了年轻时的遗憾,拥有了紫藤花海中的结婚照……一张张“人生照片”的背后,是一个个朴素的愿望。实践团团长、上海交通大学博士生赵晨媛说,看着老人们的笑容,她感到技术不再是屏幕上的新鲜事物,AI距离乡村生活并不遥远。当所学所长能够回应人民现实需要,知识便有了温度,努力也有了更清晰的方向。

看见真问题,也在解决真问题中练就真本领。基层不是一张平整的答卷,许多问题没有现成答案,需要青年将所学知识带到一线检验。

北京理工大学探索“地方出题、青年作答”机制,面向基层征集现实问题,通过实践“双选会”鼓励学生“揭榜挂帅”。“传统除草,一亩地要四个人干一整天,用我们的机器人,两小时就能完成!”在内蒙古赤峰市,“禾光智能”团队揭榜当地农业合作社的“真题”,将通信原理、机械设计等知识融入田间解决方案,机器人综合除草效率提升21.3%,方案被企业直接采纳。实践的真谛,在于青年成长与社会发展的双向奔赴——青年为乡村全面振兴、基层治理注入青春动能,基层这所“大课堂”也以复杂多样的真实课题锻造青年的实干能力。

当然,现实中依然有部分社会实践把下乡变成“到此一游”,匆匆走访、拍照打卡便结束;有的项目仅在暑期开展得轰轰烈烈,开学后调研成果便束之高阁。开展社会实践,应少一些“完成任务”的心态,多一些“解决问题”的主动,让实践更“实”。《教育发展“十五五”规划》提出,“在高校全面开设新时代实践教育课程和大学生社会实践专门课程”“促进思政课堂和社会课堂有效融合”。在真实场景中发现真问题、在具体实践中寻找真答案,青年更加读懂学以致用、知行合一的内涵,真正做到受教育、长才干、做贡献。

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。那么,就到基层一线去,到群众身边去。愿更多青年在实践中拓宽视野、增长才干,让青春在扎根大地、服务人民的火热实践中绽放更加动人的光彩。

青春日记

以热忱暖邻里

郭富强

10年前的冬天,我从安徽阜阳奔赴上海,成为一名外卖配送员。刚开始做众包,后来做专送。如今,我从一名普通骑手成长为淘宝闪购中原路站长,也深刻体会到,我们不只是城市配送的奔跑者,更是基层治理的“青春合伙人”。

刚接手站点时,只有18名骑手,我第一次担任站长没经验,只能靠一股韧劲往前冲。每天早上7点到岗,夜里12点才能休息,派单、调度、协调纠纷、照顾骑手,什么都扛在肩上。最难忘的是有一年春节,整个站点就我一个人值班。那天下着大雪,我从早跑到晚,连一口饭都没吃上,但只要把订单准时送到,我心里就特别踏实。

现在,站点已达到近150人的规模,队伍大了,就得考虑如何稳定发展。我紧盯站点出勤率、留存率、安全事故率等重要指标,针对新入职的骑手,坚持手把手传帮带,线上抓安全培训,线下演示车辆安检、餐箱消毒、接单流程等,把配送全程的风险要点讲透。我当过骑手,深知大家的辛苦与不易。日常相处中,我默默记下每位骑手的状态、性格和生活难处,遇事多帮扶,慢慢成了大家信赖的“郭哥”。

这些年,最让我暖心的是我们骑手被看见、被尊重。街道对我们十分关心,夏天“送清凉”,冬天“送温暖”,平时还组织暖“新”专场、微心愿认领等活动,送给我们的护膝、充电宝、防水手机袋等,都是用得上的实在东西。在街道的帮助下,我们也有了自己的组织,我有幸担任长海路街道外卖快递行业工会联合会工会主席。

作为一名90后站长,我身边有一批95后、00后的年轻骑手,大家朝气蓬勃、敢闯敢干,坚持文明骑行、规范配送,守护城市文明。如今,越来越多骑手加入各类志愿服务队,大家利用跑单间隙化身“移动探头”,看到井盖松动、路灯损坏等安全隐患,会随手拍、及时报;送餐遇到老人,会帮忙顺手扔掉垃圾,有时也会代买药品。不久前,我们的站点成为特色街区的“悦动合伙人”,我们也从“城市奔跑者”变成了“基层治理参与者”。

从独自跑单到凝聚队伍,再到带动青年服务社区,我在平凡的岗位上读懂了奋斗的意义。今年,我成为一名入党积极分子,在我的带动下,还有两名骑手也递交了入党申请书,积极向党组织靠拢。今后,我将继续坚守初心、笃行实干,带领团队为基层治理贡献力量,书写新就业群体的青春担当。

(作者为上海市杨浦区长海路街道淘宝闪购中原路站长,杨昊、贾倩采访整理)

在实践中,看见更大的世界

文 阳