

告别精致表演 卸下内耗枷锁 年轻人为什么喜欢上“纯过日子”？

不包装也不装腔，年轻人正在给生活“降噪”



2026年国庆假期，朋友圈比往年安静了不少，少了许多“景区打卡”“网红城市打卡”分享。有人晒了七天菜市场，有人晒了一锅排骨汤，还有人晒了自家阳台上新发的葱根……有媒体发起“纯过日子休假”征集，收到了200多份回复，“睡觉睡到自然醒”被提及最多。而就在前几天，“喝大水”又上了热搜——放下奶茶咖啡，改拎1.5升的大瓶矿泉水。从假期到日常，越来越多的年轻人正在宣布自己成了“纯过日子人”。

这背后到底发生了什么？

如果急着给这种现象贴上“躺平”“佛系”的旧标签，认为年轻人只是“省钱”“不装了”，那就低估了这个现象。埃森哲发布的针对Z世代（1995—2009年出生，规模约2.3亿）的深度研究《2026中国消费者洞察报告——确定性：Z世代的新坐标》显示，经济放缓、就业波动与技术剧变使“不确定性”成为Z世代人生决策的背景。在Z世代的人生优先级中，健康、事业、财富的重要性显著提升，体现出更强的现实主义。但这并不意味着年轻人彻底放弃了追求。恰恰相反，他们把钱花在了更“值”的地方。有调查显示，2026年一线城市青年家庭平均应急储蓄较2023年增长较多。数据表明，职业技能付费课程报名量同比上涨41%，其中关于“AI提示词”“社区法律常识”等的课程十分抢手。知萌咨询2026年上半年的消费趋势观察显示，社交应酬支出下滑30.3%，线上虚拟消

费下滑22.4%，而旅游支出增长24.7%，居家餐饮与健康食材增长24.2%。给别人看的开支正在退场，对自己好的权重在上升。许多年轻人摒弃无效应酬与虚荣攀比，开始关注身边的草木、人事。住在上海的网友@Buzzbuzz说，她和早餐店拿起糯米团子的老奶奶聊天，观察寺庙外河边的背包客，见自己的朋友，感到一种久违的、具体的自在。年轻人也愿意为真正带来情绪价值的事物买单——听演唱会、逛博物馆、去公园成为周末出行的热门选择。有人仅愿花1500元租房，却愿意花1万元去旅行7天；有人为5元配送费货比三家，却毫不犹豫地为一堂瑜伽课付费。有调查显示，相较于被动接受外在标准，青年更倾向于在自主与可控范围内安顿内心、自我关怀。近七成青年认同“适度情绪消费可以调节心情，主打一个花小钱办大事”，通过在经济可承

受范围内消费取悦自己，获得对生活的掌控感。越来越多青年正在探索学习更温和对待自己的方式，对“爱你老己”“边界感”“活人感”“松弛感”等网络热词的高度共鸣，展现出青年在心态层面的自我和解以及在行动层面的自我关怀。温州一位创业者曹先生的变化很能说明问题。以前他总想拿到所谓的“大结果”，时间被工作和应酬填满，家人也跟着辛苦。最近一年多，他推掉了一半应酬，常带着孩子爬山徒步，周末陪家人，坚持健身。“慢下来，反而觉得生活状态更好了。”曹先生说。比起遥远且尚未把握的未来，日常生活有一种朴素的确定性。“纯过日子”，本质是把人生目标从“成就目标”换成了“生活质量目标”，不愿让生活失去掌控，并为未来发展积蓄一份踏实的力量。这与因长期无法控制压力而放弃努力的所谓“躺平”有着本质区别。

务实是好，但不要把“过日子”变成新的枷锁

7000元简办婚礼，收获网友广泛点赞。“过日子”本来就是生活的全部重心，也是个体价值感的主要来源。一个人纯靠自己的劳动把家里收拾妥帖，把一日三餐安排明白，月底手里的钱还能存下来一部分，这何尝不是一种大本事？“纯过日子”容易赢得好感，但对此也要保持清醒。有评论指出，很多人不再追逐奢侈品、网红店和仪式感摆件，却把大量时间投入短视频、短剧和算法推荐内容。这种转向看似没有花钱，但注意力、时间和精力同样会被平台逻辑捕获。如果从炫耀消费变成炫耀朴素，人仍然活在被观看、被比较的桎梏里。更值得警惕的是，别过度追求“只

求安稳过日子”，从而模糊了价值判断。前不久，许多人童年阴影里的家暴代表角色“安嘉和”口碑反转的话题悄悄爬上了热搜榜。起因竟然是其被部分网友调侃称为“安稳靠谱”的代表。这种离谱的审美转向，说到底还是“求安稳”成了单一评价尺度后，凌驾于是非判断之上，并不可取。真正的过日子、过好日子，是把生活的解释权握在自己手里，始终保留一份清醒；不被概念定义，不被热梗绑架，松弛度日也稳步前行。是在守好自己的日常烟火的同时，也看得见世间山海；精神上的成长与远航也永不停止。（综合人民论坛网、《北京青年报》、搜狐网等）

声音

衣服、裤子、鞋子这种东西，就是为了穿而已，没有像以前那么追求一定要什么牌子的，穿着舒服就好。我的化妆品和服饰的花费在降，旅游和自我投资的预算在涨。——朱晓岚

以前跟风买朋友同款或网红潮牌，今年不一样，我开始关注国货和小众原创品牌。——韩明远

环境真的无所谓，后厨干净就行。那种路边摊，口味好、东西也干净，有什么不能吃的？我选餐厅的优先级排序是：口味>品质>服务>口碑>环境。——鄢泽宇

这些年，不少人过得又累又拧巴。一方面，网上各类心理、社交标签泛滥让简单的生活琐事复杂化，平添精神内耗。另一方面，消费主义无处不在，不断给普通人制造虚假需求。其实，踏实经营平凡日子，本身就是一种难得的能力。放下无效攀比，虚假精致和过度纠结，好好吃饭、踏实谋生，看似平淡，却能让人找回生活的秩序。——徐南溪

认真过日子，可以是精打细算安排三餐，也可以是坚持读书、发展爱好，或是在力所能及的范围内关心身边的公共事务。个体拥有选择生活节奏的自由，谁都不该用标准化的“过日子范本”来收割流量、制造新的审美绑架。这份多元选择的底气，源于我们年轻人独立的思考与清醒的判断。——乐沁婷



链接 >>>>>>

“纯过日子人”是怎么过日子的

有网友说，“纯过日子人”追求的人生，就是食欲旺旺的，物欲淡淡的，圈子窄窄的，心里宽宽的。它没有统一的标准，更多是人在活法、想法等方面的转变。

从“向外求”到“向内求”。“纯过日子人”不再把自我价值寄托在别人的夸赞、羡慕、标签上，而是把评判权交给自己的内心。比如，有的人主动推掉一些所谓的“高净值人群社交局”，也不执着于“精装朋友圈”，而是把日子过给自己看，把一日三餐吃饱吃好，周末睡到自然醒、去公园随意溜达，主打一个“自己舒服就行”。

同时该省省、该花花，比如对于关乎三餐温饱、身体健康、家人陪伴等方面的消费，他们毫不吝啬；而对于用来撑场面、换社交谈资、堆砌外在光鲜的品牌溢价，则会主动“断舍离”。对“纯过日子人”而言，外界的声音可以倾听，但不会让别人的评价左右自己对生活的判断。

“纯过日子人”不再执着于为某种情绪分析缘由，给每段关系寻找归因，而是接纳当下，把用来解剖自我的时间留给做饭、散步、睡觉这些实实在在的事。不再追问“我为什么会这样”，而是转向“我现在能做什么”。

“纯过日子人”讲求工作的时候认真投入，尽可能一次只做一件事，做完这件再处理下一件；该歇的时候也坦然停下，不把生活变成无休止的竞速赛场。不会因为偶尔躺平而自责，也不会因为他人的快节奏而逼着自己持续透支，学着给自己留出喘息的空隙，让生活拥有松紧交替的弹性。

（据“浙江宣传”微信公众号）