

2023

小红书年度生活趋势

投入真实生活



目录

○ | 前言

○ | 研究说明

01 | 这届年轻人的3种处境

02 | 2023小红书年度生活趋势

一 近邻升温

二 吃地道风味

三 出个远门

四 轻解压

五 简法生活

六 文房四潮

七 野到家门口

八 家有桃花源

九 闲置循环

十 吃茶去

前言

2022年，疫情第三年。规划被打断、远游受阻、亲朋难相聚……
正常的日常变得稀缺。

时代停摆，但生活仍在继续：在过去的一年里，我们在年初看到年轻人用“空气炸锅炸万物”，在年中看到飞盘陆冲骑行和“山系生活”陆续兴起，看到许多年轻人开始尝试“兴趣副业”，从一线到家乡“回巢式创业”……这些来自2022年小红书生活趋势报告的预测，在生活中不断得到验证。

变化仍在发生：越来越多人从宏大叙事和无止尽的坏消息中解脱出来，投入到具体的、鲜活的、真实的生活里去。

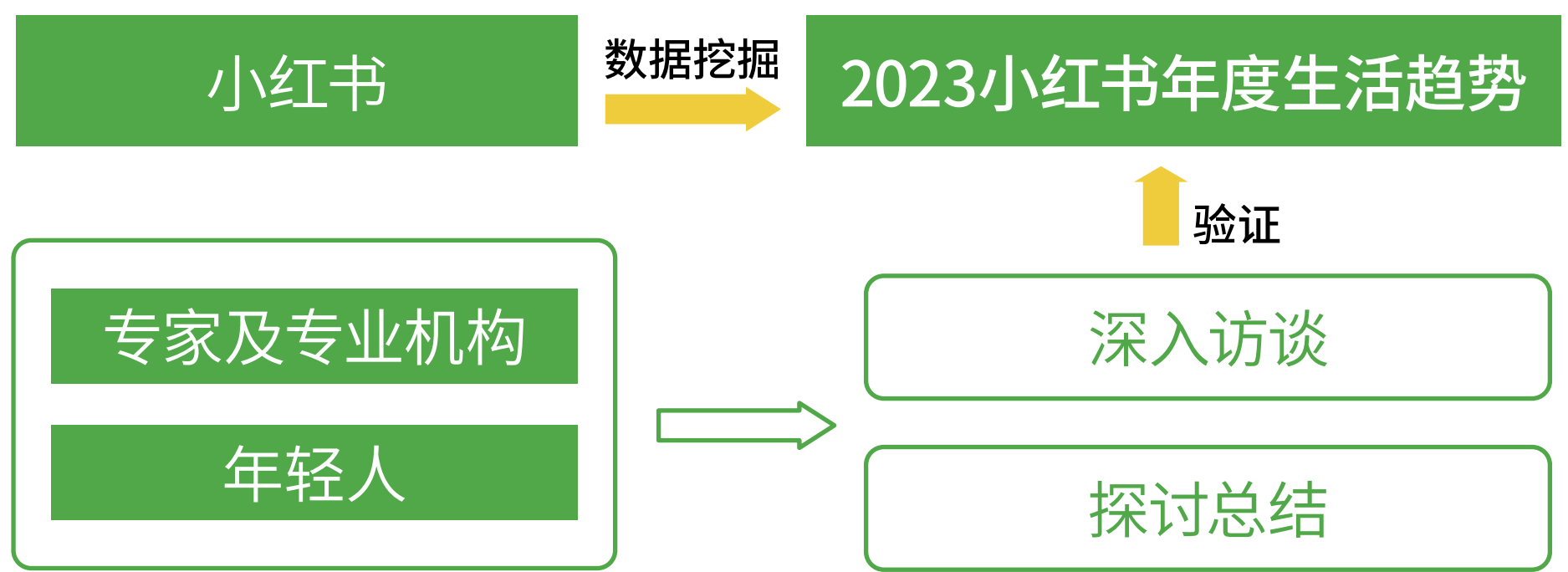
我们在岁末发布此份《**2023小红书年度生活趋势**》。希望通过观察和研究年轻人的生活方式，看到更多真实且向上的变化。

“投入真实生活”，是对这些趋势的总结，也是我们献给2023年的祝福。

研究说明

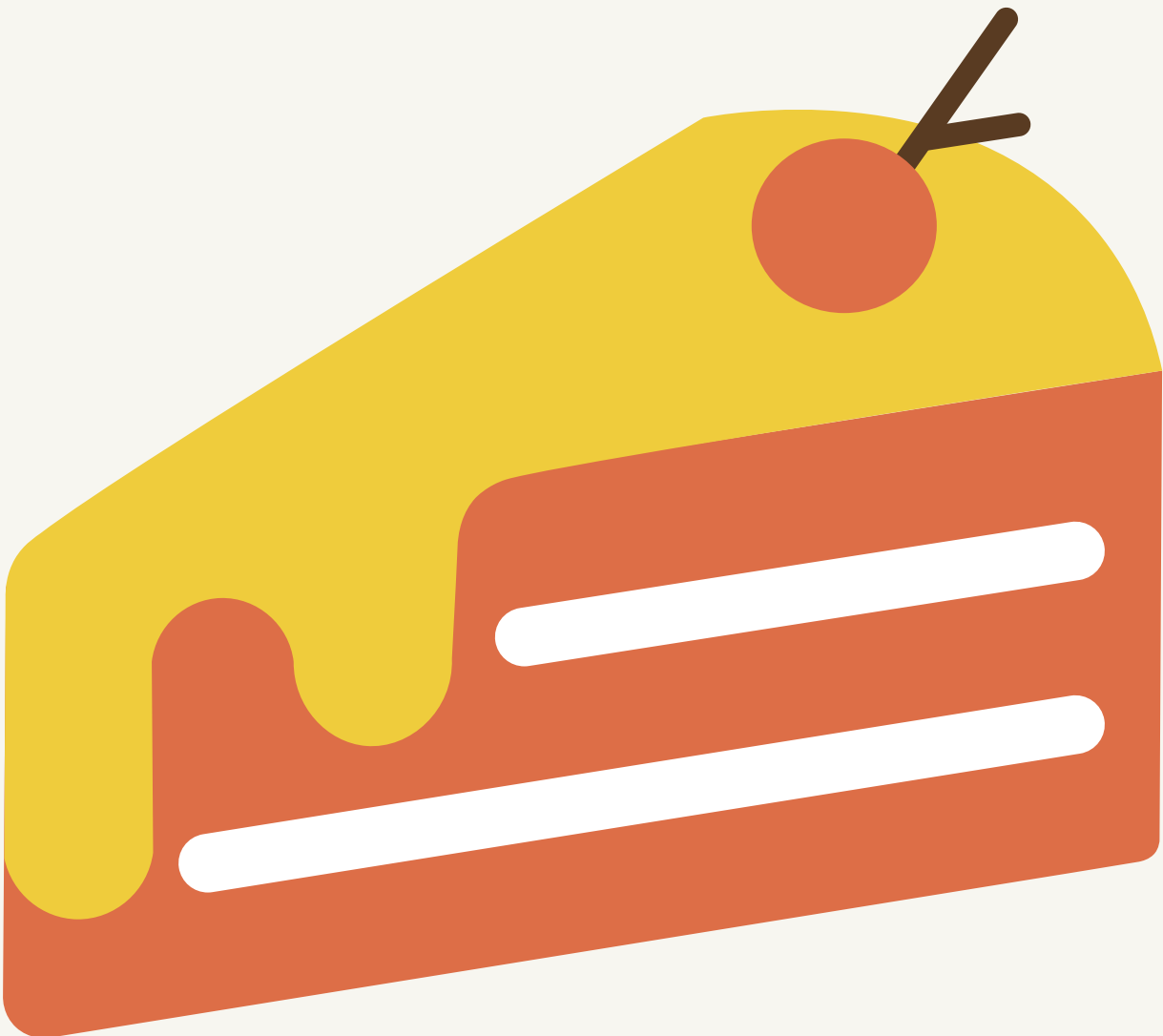
本报告总结的2023年度趋势，结合了平台对年轻人趋势的挖掘、专业机构对青年文化的深入研究，和新锐青年的生活洞察。

具体来说，我们首先通过小红书站内数据统计过去一年有明显上涨态势的话题内容，找出那些值得注意的变化，用平台数据捕捉前沿趋势。在这一基础上，我们还邀请了中国社会科学院社会学研究所、青年研究机构DT研究院共同对上述趋势进行探讨分析，并与来自各行各业的年轻人进行了访谈验证。最后，在大数据的基础之上，由专家、行业人士和年轻人共同探讨、总结、验证，挖掘出了2023小红书年度生活趋势。



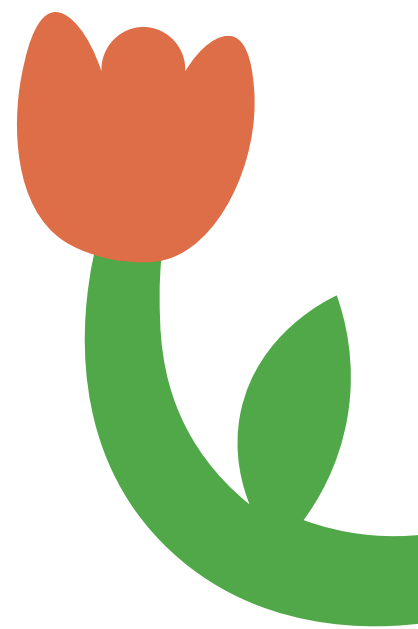
01

这届年轻人的 3种处境



处境一

在高速发展下长大 在经济放缓下进入社会



过去几十年的高速经济增长和全面社会发展，
大批年长世代从发展中获益。

然而，在经济大好下长大的新生代，尤其是Z世代的年轻人，在离开学校、初入劳动力市场之时，却遭遇了我国经济转型，经济增长放缓的阶段。

年轻人白手起家、创业致富的机遇明显减少，
机会竞争更加激烈，竞争不断内卷化，许多普通家庭背景出身的Z世代产生了不公平感和相对剥夺感。

处境二

在风险社会里 遇到疫情

社会学家乌尔里希·贝克在其著作《风险社会：通向一种新的现代化》中将20世纪以来的社会称为“风险社会”。

疫情常态化风险，促使高文化素养的年轻一代反思当前环境的合理性，反思工业化、互联网以及全球化对世界渗透的后果，他（她）们厌倦了宏大叙事的裹挟，优胜劣汰的生存法则对他（她）们的“异化”，转而培养乐观的心态，投入“真实生活”，锻炼“社会大脑”。



处境三

用社交网络来生活 用生活来维系社交网络

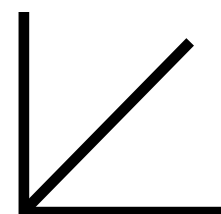
如今的年轻人是“生活方式社交”的一代。

全世界的人通过互联网联系起来，社交网络强烈地影响年轻人的真实生活。相对的，年轻人通过社交网络分享“真实生活”，找到生活理念和兴趣爱好相似的用户，形成兴趣圈层。年轻人的生活和社交网络互为映射，生活方式网络以“理想我”的形式影响年轻人的真实生活，年轻人又通过在线分享“现实我”，形成生活方式网络。



这些处境下
年轻人的

3种应对模式





① 维系自我

更加关注和在意自我 不管是身体、心理还是观念

经济增速放缓、疫情带来的不确定性加剧，都让年轻人感受到对大环境强烈的无力。

于是，年轻人开始把注意力从“改变世界”、“建功立业”转向“经营好自己的生活”。放平心态，认识到即使像当年年长世代那样奋斗，功成名就的机会也不那么多了，平稳谋生、幸福快乐也是可以接受的人生。

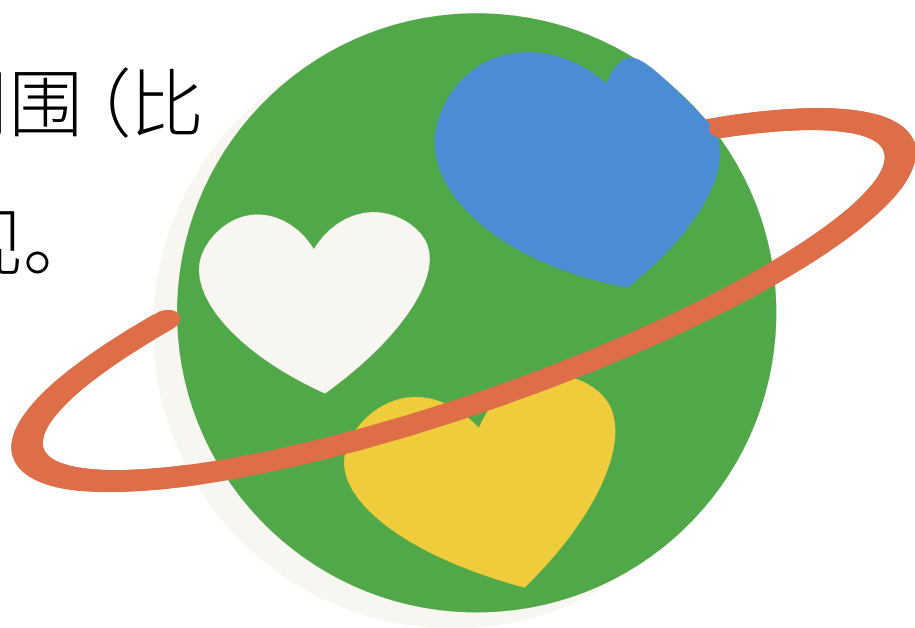
从不断内卷化的竞争转向关注自我生活中具体的小确幸。更加关注和在意自我，不管是身体、心理还是观念。

② 看见周围

不论是地理上的周围，还是关系上的周围，都更加重视

一方面，网络让这届年轻人成为“生活方式社交”世代，基于熟人关系的功利性社交已经无法满足年轻人的需求，以兴趣爱好为基础而产生的滑板文化圈、小众旅游圈、房车圈等生活方式社交的线上社区平台正在产生更大的影响力，年轻人渴望找到同温层。

另一方面，当下风险的常态化，让年轻人更加意识到周围和附近的重要性，不管是地理上的周围，还是关系上的周围（比如邻居、朋友和父母），都更加重视。



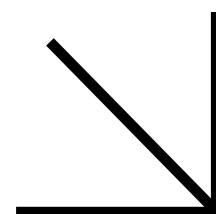
③ 理性决策

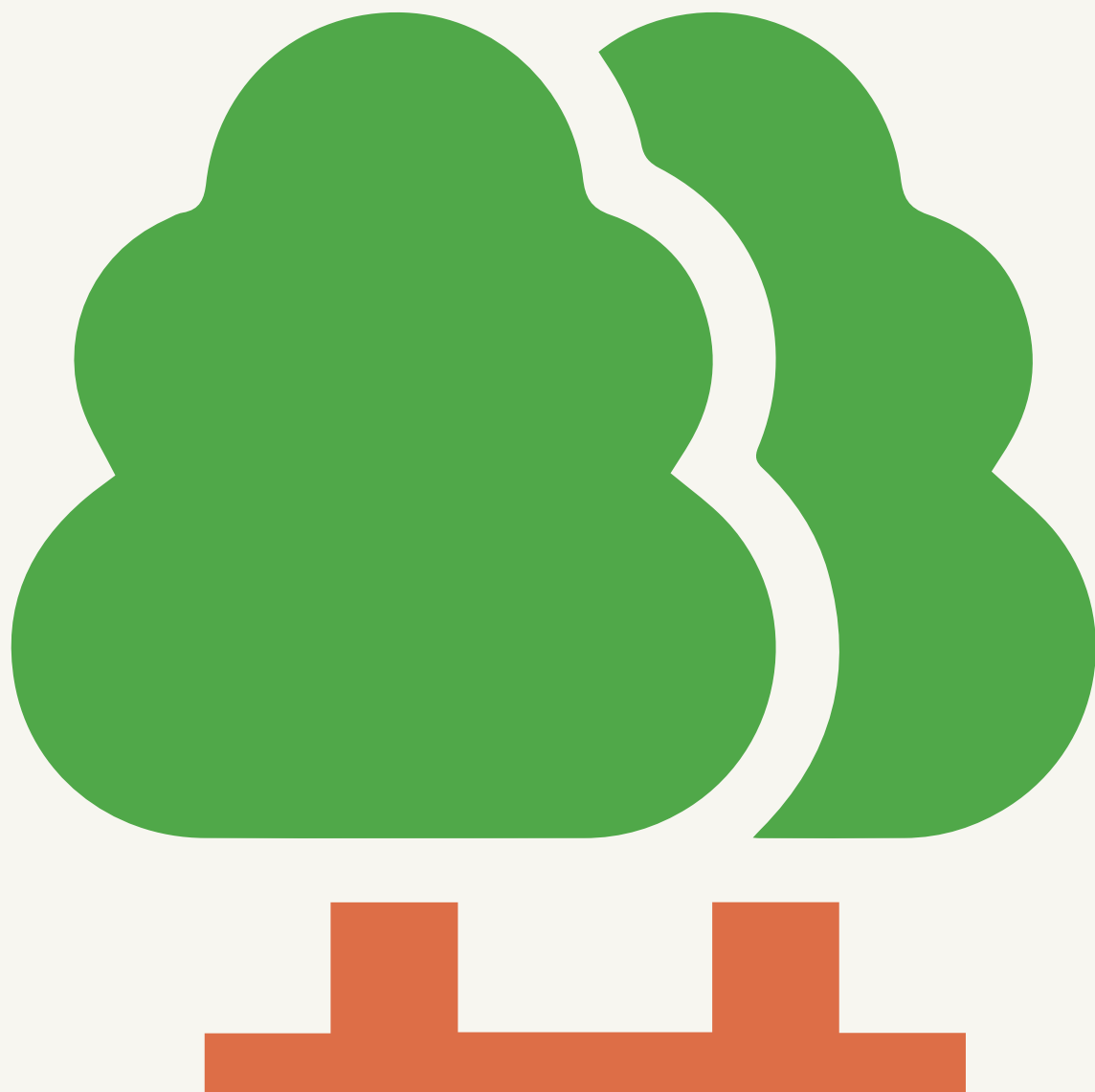
理性消费、理性婚姻、理性工作

与其他世代不同，这届年轻人是高文化素养的世代群体：2021年中国社会科学院中国社会状况综合调查数据显示，52%的Z世代青年接受了高等教育，80%完成了高中阶段教育。

高文化素养的年轻人反思意识较强，对社会风险的了解更多，并且能够获取更多能辅助判断的信息，在经济下行、不确定性加剧的环境下，他们对做出的决策更加慎重，主张把精力聚焦到自我需求和自我权利上，对关系、消费、工作都更加理性。

当大家投入真实生活
形成新的生活趋势





02

2023小红书 年度生活趋势

趋势一

近邻升温

2022年“近邻升温”相关笔记数量同比上涨

213%

人们与邻里的关系正在升温。疫情期间物资紧张，人们通过小区群以物易物，靠团长组织拼单团购。许多人第一次认识生活在隔壁的邻居，意识到社区的重要性。

年轻人开始主动寻找“附近”，比起线上购物，许多人更愿意走进社区的水果超市，在楼下的家庭咖啡馆点一杯咖啡，积极参与社区活动，和街坊邻居聊聊天。

Q | 社区活动

Q | 社区小店

Q | 社区营造



俩兄弟提拉米蘇

光谷

关注



社区活动，小朋友动手diy，提前祝

乐

今天做了一场社区活动，社区举办，幼儿

孩子参加动手diy小蛋糕，过程很愉快。



猪叮

永庆坊

关注



永庆坊周末日落墟 | 社区营造

#永庆坊社区营造计划

●摆摊✕摆烂

电影 | 音乐 | 酒摊 | 游戏



试喝小报

试喝小报(茶铺)

关注



小店的最大幸福，是拥有温暖的街

机盎然，阳光洒进店里，就变成了盛放

趋势背后

①对宏大和远方感到信息疲惫

长时间沉浸在电子产品和社交网络里，频繁地刷远方和宏大叙事，普遍会感受到信息疲劳，让更多人开始关注“附近”具体的人。

②疫情为近邻提供连接契机

疫情中，远水解不了近火，人们通过社区团购、小区群来互通有无、邻里互助，让邻里之间的熟悉度和信任度增加。



参与更多社区活动

更关注邻里关系和社区氛围，更愿意光顾社区小店，参与社区活动，和邻里交流。找房时对社区和邻里也更加注重。



趋势二

吃地道风味

2022年“吃地道风味”相关笔记数量同比上涨 227%

当预制菜、网红餐饮占据大街小巷，只有本地人才知道的小馆子成为年轻人新的探索目标。

现点现做、锅气蒸腾的苍蝇馆子，份量包满意、价格接地气的路边小店，让本地人搬起小板凳排队的风味老小吃，也被向往烟火气的美食爱好者们传播推广。

苍蝇馆子

叶韵 gogogo



我说这是江汉路坠好吃的苍蝇馆子 没有人反
家人们我找到了一家味道真的好到爆的苍蝇馆子
听说已经开了 20 年了
里面的每一道菜我都想吃😭 我们点了十几道菜

超级下饭的家常菜

酸汤小熊



的老苍蝇馆子黔菜太下饭
吃炒菜
好的馆子我也会试试看
菜馆
各 纯靠好手艺打造好生意
小菜馆
少冲北路7号省建二公司旁
家的必点菜，最出名的一道炒

本地美食

七七



三亚本地美食 | 藏在市仔村里的炸物小吃
吃腻了市区的炸炸，于是来到荔枝沟的巷子里打
卡无名炸炸店，总体味道不错，甜咸有度，酱汁
很美味，比胖姐炸炸好吃！推荐前往！就是价格

趋势背后

①日常餐饮连锁化、同质化、网红化

在高效率式的“预制菜”、标准化连锁餐饮和过度包装营销的网红餐馆的包围下，口味地道的现炒中餐开始变得稀少。

②本土特色文化崛起

大城市的年轻人普遍倦怠，对小地方心生向往，疫情又让出行受限，出不去但想吃地方风味，地方美食成了一种距离补偿。



去寻找生活的烟火气

年轻人逐渐对有锅气、原生味的馆子更加青睐。尝试更多南昌拌粉、柳州螺蛳粉、海南椰子鸡等有地方特色的食物。



趋势三

出个远门

2022年“出个远门”相关笔记数量同比上涨

193%

从前被耽搁的旅行计划，正在被重新提上日程。出个远门，成为许多人对新一年的期盼。

渴望用脚步丈量土地的年轻人，将目光投向远处。在小红书，#青甘大环线# #318川藏线# #川西自驾游#等话题获得数千万浏览量。人们希望用山川戈壁洗洗眼睛，去到不常去的地方，看看不一样的风景。

Q | 自驾游

姜酱酱同学
塔公草原

关注

川西4天3夜小环线/超轻松自驾

当当当当～
四个女生的4天3夜超轻松川西小环线自驾游来啦，作为地道川妹子，因为高反的原因，这竟是

Q | 自驾 318 川藏线

一只多金虎
子梅垭口

关注

子梅垭口“神遗之地”

Q | 川西自驾游

Annideas-
阿坝藏族羌族自治州

关注

首次川西自驾游

一直想来体验川西，终于是踏上了旅途
自驾游一定要和一群志同道合的伙伴同行
这个过程中一定是很享受的，很快乐，很放松

趋势背后

①憋太久，想出门

疫情让人长时间居家，人们对旅行的机会更加珍视，愿意为难得的一次旅行投入更多精力、时间和金钱。

②用去远方来逃离

城市年轻人，尤其是一线年轻人，近几年普遍感受到强烈的大城市病，普遍压力大，急需一场解压旅行。



补偿式远行

人们开始讨论和计划去哪里旅行，关注远距离的旅行目的地，相约远游。



趋势四

轻解压

2022年“轻解压”相关笔记数量同比上涨

303%

如今的时代，人们时常产生个体无法掌控命运的无力感，迫切需要以快速、轻松的方式排解压力。

因此，人们没事就看解压视频，在互联网上畅写发疯文学，敲电子木鱼获得宁静，遛纸狗获得陪伴和乐趣。这些简单易得的轻解压方式，让压力得以被及时的纾解，短暂而有效地为精神内耗中的人们注入一剂快乐。

Q | 瑜伽



Q | 史莱姆



Q | 解压视频



趋势背后

①年轻人的压力来源变得更细碎

0到10分，年轻人如今的压力更像是 π 分：不大但无穷无尽，且花样繁多。人们需要更日常的、更易得的解压方式，来给频繁的焦虑松绑。

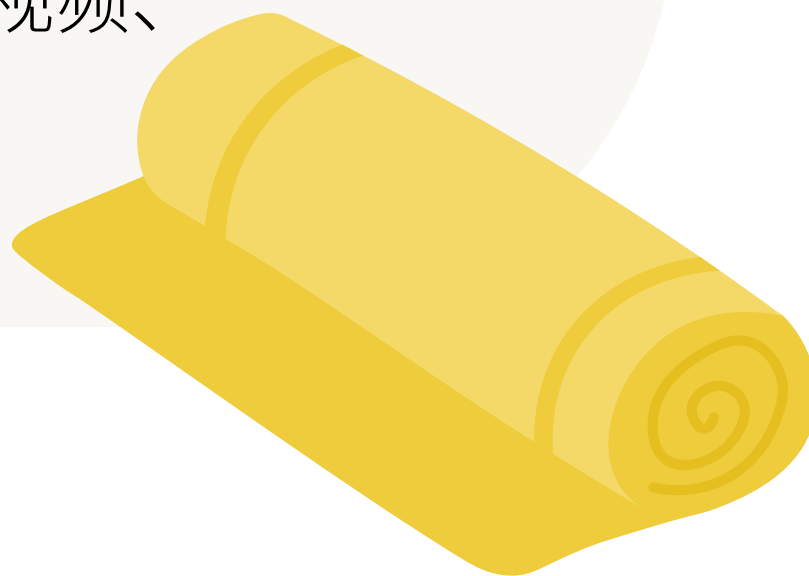
②严肃的解压方式难以满足年轻人的解压需求

“把原因归结为自己，让自己调节心态”的心理学和自我暗示，在某种程度上给年轻人带来二次压力，造成精神内耗。



寻求没负担的轻量解压

人们开始寻求更轻松的解压方式，不等感到压力大才解压，会预防性地观看解压视频、参加解压项目、买解压玩具。



趋势五

简法生活

2022年“简法生活”相关笔记数量同比上涨

242%

最近两年，社会对消费主义的反思变多。人们专注于围绕自身需求的消费，开启一种简法生活。

在护肤上反感过度营销，研究成分配方，对症下药购买护肤品。在穿搭上坚持“少买多穿”，使衣物使用率最大化。年轻人审慎进行消费决策，对闲置物品断舍离，简化生活也解放对物欲的过分在意。

断舍离

迪士尼在逃周嬷嬷

关注

80 盘眼影断舍离！！累死了...
不收拾不知道，居然有 80 盘眼影了...
太可怕了，这两三年买了太多眼影了
是不是应该断舍离了，毕竟马上就要搬家了

极简主义

是立夏啊

关注

的衣服
备买了 还会慢慢减少
羽绒服和秋冬衣服
夏季剩余衣服

精简生活

墨白的白

关注

精简消费 | 只买长期主义的产品
30+后回顾自己的消费习惯真是感慨万千
20多岁的时候习惯买些便宜的“破烂儿”
用了不长时间就不能用了

趋势背后

①物质无限但收入有限

大环境不确定，人们的消费也趋于保守，比起买买买，人们愿意做更多的储蓄，来抵御未来的风险，倾向于“把钱花在刀刃上”。

②消费观更加理性

医生、艺术家、美容师、营养师等专业网红的影响力逐渐提高，人们对好东西有更专业的判断，更相信“在精不在多”的理念。



追求实用、目标清晰、删繁就简

更关注产品和体验的功能性，关注功效本身，只追求自己需要的功能，摒弃自己不需要的部分。



趋势六

文房四潮

2022年“文房四潮”相关笔记数量同比上涨

239%

Z世代的年轻人有较高的文化自信，对传统文化有很高认可度。如今他们对传统文化不再仅仅抱着猎奇、好奇的态度，传统文化已经融入许多年轻人的日常。

他们擅长把互联网的娱乐精神融入到传统文化中，用emoji写书法、用段子写对联、用表情包篆刻等，让许多传统文化富含生命力，让文房四宝成为文房四“潮”。

Q | 书法

LAYW

关注

书法的可能 | 构造属于自己的角落

拜托 有一个属于自己的小角落超级酷的！真的推荐大家养些植物，坐在桌前码字的时候，一抬头看到那些花，就觉得整个人

Q | 篆刻

卖石头的小火柴

关注

小老虎🐯 手工朱文闲章 40包🚗

很漂亮 顶部有一条小裂 不影响使用

虎🐯 可可爱爱小脑袋

Q | 文玩手串

好好学习

关注

我要为灵隐寺古樟木木鱼手串举大旗！！

图1是灵隐寺古樟木小木鱼手串和灵隐寺虎睛石手串

图2是缘主小姐姐的佩戴返图。(灵隐寺古樟木佛

趋势背后

①Z世代对民族文化认可度高

高速经济增长下成长的Z世代，有更高的民族自信，他们步入社会，获得更高话语权，他们的趣味在主流审美中的影响力越来越重要。

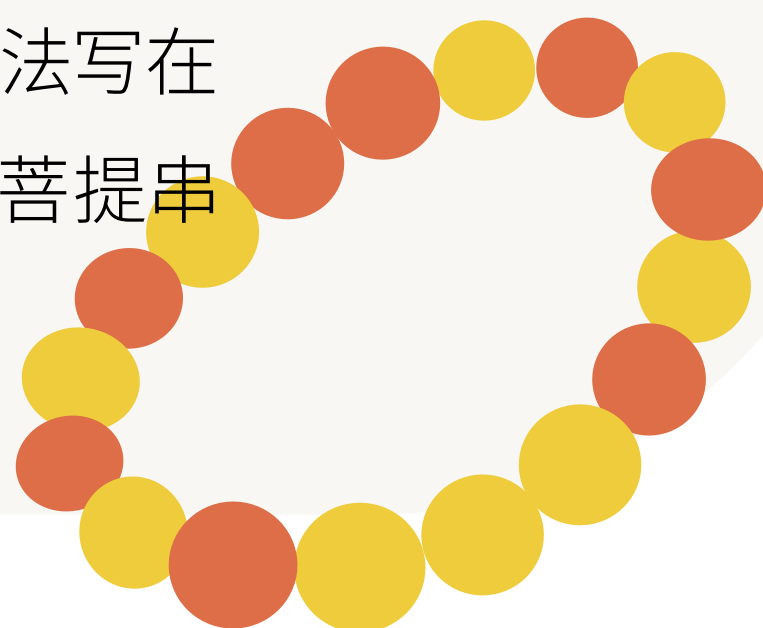
②Z世代翻新传统文化，让传统更潮

Z世代有很强的创造力和彰显个性的需求，擅长把互联网的娱乐精神融入到传统文化中，让许多传统文化富含生命力。



传统文化融入更多年轻人的日常

书法、香道、篆刻、文玩等传统文化融入到年轻人更日常的生活中。年轻人把书法写在蛋糕或者衣服上，在水果上篆刻，把菩提串盘出时尚感.....



趋势七

野到家门口

2022年“野到家门口”相关笔记数量同比上涨 287%

疫情让出行半径受限，人们对户外的向往从远方延伸至附近。城市里的公园、家门口的草坪、近郊的露营基地，都成为人们亲近自然和撒野的场地。

有人在客厅搭帐篷，钻进睡袋睡觉，不出门来一场沉浸式露营。有人在穿搭上下功夫，身穿冲锋衣，脚踩大黄靴，头戴户外渔夫帽，在城市里也要“山”起来。

Q | 城市露营

顿顿都有肉

宁波

关注

宁波市中心城市露营 🏕️ 双人餐才 59 拍照
发现了一个宝藏地方！还是在市中心
小墅林露营！好适合跟朋友一起去聊天。

Q | 逛公园

heyGretchen

上海共青森林公园

关注

园浪费时间指北

我真的很喜欢逛公园
约是小老头日常最喜欢的休闲 or 解压方
以一个人逛，并且不设目的地随处乱走
过

Q | 周末去哪儿

淇儿 ki

广州

关注

广州周末城市露营快闪 🌴 Or 💰 打卡户外森
系
趁夏天来临，和闺蜜约一场城市露营 🌴
野宅生活露营市集，每周末都会举办户外活动派

趋势背后

①户外热持续，但远游受限

持续数年的户外热，沉淀为部分年轻人更日常的生活习惯。疫情让出行半径受限，集中在城市内的户外就成了人们的新选择。

②户外沉淀为一种文化，影响普通人的生活

户外拥有潮流和健康属性，逐渐在国内沉淀为一种文化，影响普通人的生活，即便不玩专业户外的人，对户外也心生向往，愿意尝试轻量活动。



从去野外，到在家门口户外

人们远途去露营、登山地户外活动，也在家门口的公园，小区的草坪，甚至家里的客厅参与户外。



趋势八

家有桃花源

2022年“家有桃花源”相关笔记数量同比上涨 **196%**

疫情以来，人们的居家时间直线上升，家不仅是吃饭睡觉的场所，也是生活幸福感的最重要组成部分。

人们对住所的要求更高，期待不出门就能享受到最舒适的环境、最便捷的智能体验、最chill的生活氛围。于是，年轻人开始购置香氛、地毯、投影仪，在房间里养起了绿植，试图把家打造成家庭影院、家庭咖啡馆、家庭小花园。

Q | 阳台花园

柠檬萌

西安



我家几平米的阳台花园究竟有多少种呢？
其实我从来也没有仔细数过家里到底有多少物 当然我这种超级热爱植物 阳台又不够

Q | 租房大改造

广州00后靓女房东

华龙大厦(创汇街)



朋友说 我好像有那个租房改造牛逼症.....
朋友说 我好像有那个租房改造牛逼症.....
其实...我刚毕业一年
并没有宽松的
去租一个好看舒服的公寓房
但是很向往适宜的居住环境

Q | 布置自己的小房间

柒月家



😂为什么说我的租房改造浪费💰
一次之后就说我太浪费💰了
我为啥要改造😭😭😭
#租房也要幸福 #租房改造 #购物

趋势背后

①居家时间变多，家的功能扩展

疫情让人们在家的时间变多，很多室外活动转入家中，家额外承担了以往电影院、书店、咖啡馆、公园的功能。

②更重视下班后的生活

人们的价值感部分从事业转向个人生活，家的意义被更多扩展到精神需求，让家变得更舒适，能缓解人们的价值感缺失。



把家改造成个人桃花源

把家的一个角落、一间屋改造成自己向往的生活样貌：电影主题、户外主题、绿植主题、书屋主题、香氛主题的家。



闲置循环

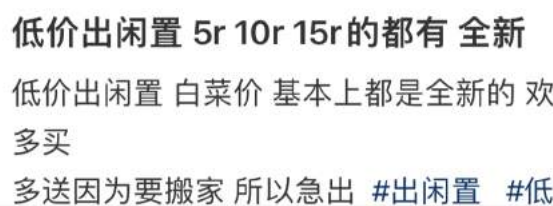
2022年“闲置循环”相关笔记数量同比上涨

814%

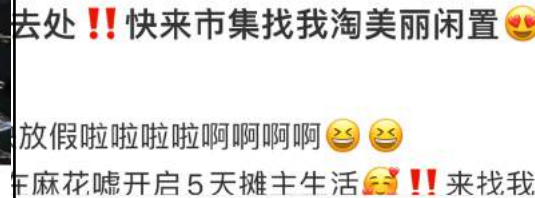
在环保观念的普及下，将闲置物品转手给有需要的人，花钱购买他人的旧物，成为年轻人的常态。

除了活跃在二手市场，stooping也在年轻人中流行。人们将闲置物品放置在指定地点，吸引感兴趣的人自提，从衣服、书籍到大件家具，用“领养”代替购买，收获捡漏的快乐。

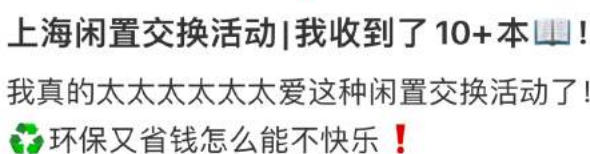
🔍 | 闲置



🔍 | 闲置互换



🔍 | 二手闲置



趋势背后

①环保意识在年轻人中深化

年轻一代的环保意识逐渐深化，对二手物品的认可度更高。“可持续”成为许多年轻人的共同理念。

②疫情让人更关注旧物利用

疫情让人更加珍视物资，更关注旧物的利用，反思自我需求，也更关注近邻、他人的需求，愿意把自己不需要的给需要的人。



把用不着的物品，给需要的人

更少买不经用的东西，买卖更多二手商品，参加更多二手市集，更多人愿意送别人二手物品。



趋势十

吃茶去

2022年“吃茶去”相关笔记数量同比上涨

532%

喝茶，正在以一种很新的方式进入年轻人的生活。

当无糖茶饮占据超市货架，年轻人开始用喝茶代替喝水。围炉煮茶、茶百戏等饮茶方式，也让喝茶更具有仪式感。中式茶馆不再是老一辈聚会的场所，越来越多的年轻人与朋友在茶馆相聚，在氤氲着茶汤香气的氛围中放松聊天、拍照出片。

Q | 在家更爱喝茶

🔍 | 围炉煮茶

Q | 茶系慢生活



大学生宅家喝茶记

/今日申时茶饮【馥郁清】银花香单丛
食蓝莓 中式点心🥰

这款单丛是入了小谦山房家的小壶儿送的茶



在小院儿里围炉煮茶，好惬意

初秋时节，在院子里围炉煮茶

烤红薯🍠、玉米、土豆

傍晚徐徐晚风还夹杂着淡淡桂花香



晚来天欲雪，能饮一杯无。

都来自于PDD，简直太香了，
实现围炉煮茶！🍵

五好友，都是不错的选择🍒

趋势背后

①多喝水观念深入人心, 但纯净水寡淡

年轻人亚健康普遍存在, “多喝水”观念深入人心, 但纯净水在口感上显得无聊, 年轻人追求健康但又不想寡淡地喝水。

②茶饮出圈

新式茶馆的增多, 以及如围炉煮茶、DIY泡水潮等年轻人创造的各类茶饮新喝法的出现, 让“养生、多风味、有仪式感、容易出片”的茶饮被更多年轻人接受。



更多年轻人开始喝茶

年轻人开始更多地泡茶喝, 挑选适合自己口味的冷泡茶、冰鲜茶等新式茶, 基于自己的需要研究养生茶, 用茶来招待朋友。



写在最后

2022要过去了。

未来的可能性总是藏在过去——唯有经历过病痛折磨，才能意识到拥有一副健康的身体是多值得庆幸；唯有时常感到孤独，才不会把家人朋友和邻居的关心当做天经地义；唯有亲身经历过切肤之痛，才能对他人的不幸有真正的理解；唯有经历过这一切，才能明白我们习以为常的“正常生活”从来不是理所当然。

年轻人的这些经历，构成了我们对2023年生活趋势的观察和预测。

生活趋势是一种群体大数据，它提供理想生活的参照，而只有以自己为基准，理想的生活方式才会发生。对于那些仍对“自己该怎么生活”充满困惑的人，一本叫《八百万种走法》的书提供了一个答案：你要做的只是两条腿轮流向前，而秘诀就是留在赛场上，就是不停地前进。

愿你经过2022，到生活里去，在2023，投入真实生活。

投入真实生活

小红书



中国社会科学院·社会学研究所
Institute of Sociology • CASS



DT 研究院 研究支持