

年轻人为何被“轻户外”拿捏？

青年话题

轻户外

731万次浏览

☆收藏



寻找冬日的暖阳
眼儿都 luckychi



重庆1.5h直达的大山大河！自驾小环线太值得



早C的人已经看完了世纪福音
一路说走就走的“轻户外旅行”
凌晨 00:00 发布

网络截图



新华社 图

以往提到户外运动,很多人会联想到贝爷的荒野求生,或是登顶雪山、穿越荒漠、越野斯巴达等各种“硬核”挑战。但如今,市中心的公园、郊区的小村庄、周边的小山野,都能成为“轻户外一族”的选择。一份轻量化户外白皮书显示,当前中国轻量化户外人群已达5亿,其中90后是绝对的主力军,占比达49.1%,更为年轻的00后占比则已经达到16%。“轻户外”究竟有何魔力,能“拿捏”住这些年轻人?

青年报记者 刘晶晶

比起远行,安排好每一个周末更重要

和人们印象中刺激又硬核的户外运动不同,如今去户外“撒欢儿”的年轻人所热衷的“轻户外”,是指轻量化户外运动,特点是装备“轻”、“零”门槛、重在自我体验。

无需专业训练、不用专业技能,强度低、难度小,不用风餐露宿,主打休闲放松。这就是“轻户外”的美妙。可以是露营、登山远足,也可以是一场说走就走的短途游。“门槛”不高,花费也不高,却能促进身体释放“快乐荷尔蒙”内啡肽。

双休日安排一次“轻户外”,成为当代年轻人的一种风潮。马蜂窝研究报告指出,超过80%的年轻人认为,比起远行的不可控,安排好每一个周末更重要。年轻人最爱的,从远行变成了“周边”游,这个“周边”,也是越来越五花八门。不少年轻人爱去的“周边”,甚至是那些从未听说过的小山村。

“路上时长不过两三个小时,不用做很多准备就能去的地方。”95后家装设计师尤鸣涧就是一位周边游爱好者。只要是空闲的周末,他都会背着包一个人去

寻访上海周边的小众岛屿。“从枸杞岛开始的,当时比较火,名字也挺有意思,就去看了看,之后就有了集章这些小岛的想法,发现原来长三角有那么多岛屿。最近去了温州的南麂岛,天蓝的时候完全不比马尔代夫差。”他说,也没什么目的,就是感受下开阔的海天景色,喝杯啤酒,到自然中吸收点新鲜空气。

90后Shawn的周末则都是“上山”,“差不多每月一山吧。”他说,“也不用多专业,就是和朋友约着找个10公里、20公里的徒步线路,花个一天时间走一走,快慢不重要,重要的是大家一起走路的感觉。”Shawn曾经跑过步,也参加过几次半马,但后来发现自己更适合徒步这样的“轻户外”。“跑步是一个人的事,徒步却更像一群人的聚会,认识的家人朋友可以一起,也可以是不认识的爱好者一起,大家共同去走一段路,会更有意思。”他说,这种徒步没有太多目标,也没有什么门槛,走不动了就停下歇歇,随时可以放弃,“上学上班已经有那么多任务要完成,这种时候就不想给自己任何负担。”

没想要征服山野,走出家门就算赢

甚至还有一些年轻人的“轻户外”,就是到附近的公园里去走一走,露个营,遛个狗,啥都不想,发发呆,去点“班味”。在某社交平台上阅读量超过390亿的“周末去哪儿”话题中,不少人叫出这样的口号:“走出家门就算赢。”

有一个户外人熟悉的词“Wildeat”,意思是在野外吃饭的自由。在以往常常出现的场景是在雪山上煮泡面,举着几千元的钛杯喝咖啡。如今却被很多年轻人“消解”了它的含义,不少年轻人晒出自己的wildeat经历——工作日的中午,在单位边上的绿地上铺块野餐垫,和同事们分享不同的午餐;周末等不到位,带着打包的奶茶、外卖,和朋友在公园的湖边享受“大自然的餐桌”;爬上一座小山,举着两瓶冒着沫的啤酒美美干个杯……场景不再是那些普通人难以到达的荒野,但表达的都是同一种喜悦和快乐。

“轻户外”的门槛甚至被降低到了“出家门就算”,“轻装备”“轻地点”“轻目标”都成为年轻人的口号。曾经的户外运动如今看起来都平易近人了许多,“去公园20分钟”成为平替。“要的就是这份松弛。”打工仔小陆告诉记者,每天有这样一段放空躺平的时光,对他而言就是一次见缝插针的“户外体验”。“我也没有征服山野的野心,就想感受下自然的疗愈,最重要的是这一切都不要钱。”

曾经的跑圈、骑行圈,想要进入似乎都得奔着专业去,入坑先买大几万元的碳纤维公路车,几千元的运动手表,研究哪种跑鞋更适合脚弓,朋友圈里晒配速是标配。如今不少年轻人的“早C晚C”,就是骑上共享单车上下班,“不用花钱买装备,一样能体会到如风的感觉。”

越来越多的年轻人想明白了,去“远方”的快乐与浪漫,与装备无关,与每个人想要的体验有关。

不把“户外”当标签,杜绝另一种精神内耗

“轻户外”是如何拿捏到年轻人的呢?

户外运动专家、起攀徒步教练荣一铭告诉记者,在一项面向户外运动爱好者的调查中,近九成受访者表示每月都会进行户外运动,其中每周运动3至6小时的人数最多,户外运动已成为许多人的生活“标配”。“对于久居城市、工作繁忙、缺少社交的当代年轻人而言,他们越来越注重‘走出去’的健康生活方式,但以往的户外运动由于专业化、强度高,缺乏这种亲和力,容易劝退他们。”

一份由某品牌联合艾瑞咨询发布的《轻量化户外行业白皮书》指出,以“家”为起始,按距离向外延伸的远近,轻量化户外被划分为:一公里生活圈、城市户外、城郊

户外与山野户外。与传统硬核户外相比,轻量化户外以其心态更亲近自然、装备轻便、运动场景多样化等方面优势吸引了越来越多的年轻人。

“年轻人不再单纯为了赶潮流,把自己硬塞进某个标签里,而是更关注自我真正的需求,同时也尊重并认同他人的需求,我觉得这是值得鼓励的。”国家二级心理咨询师卫兰表示,无论是专业的跑步、骑行,还是“轻户外”的徒步、短途游,甚至是逛家门口的公园,目标都是一个指向:更为健康的生活方式。只是有的是想实现自我超越,有的则是为了放松身心,每个人都能找到属于自己的方式,这才能让走出家门的选择成为一种治愈“良药”,而非另一种精神内耗。

上海市风华初级中学教育集团心理健康教育展示活动顺利举行

近日,上海市中小学心理辅导协会、上海市静安区教育学院、上海市风华初级中学教育集团联合举办了“逆风劲帆,护心成长——积极心理学视角下的初中生抗逆力的实践与探索”的学术研讨活动暨静安教育学术季·第九季区级展示活动。上海市中小学心理辅导协会前理事长兼理事长、上海市教科院吴增强教授,上海市中小学心理辅导协会秘书长、上海市教科院研究员杨彦平博士,静安区教育局副局长孙勇,静安区教育学院党委书记周瑾,静安区教育学院副院长、风华初级中学教育集团总校长堵琳琳,静安区教育局未建办科长陈静,静安区教育局德育室主任李正刚,静安区教育局未建办、德育室的领导和专家、中小学心理协会团体会员学校老师、吴增强工作室的学员及静安区兄弟学校的德育主任、心理老师共同参加了此次活动。

在教学展示环节,青年班主任齐阳老师通过一堂生动的主题班会课《是风浪,也是风景》,引导学生全面认识挫折,逆风浪而航,把成长路上的风浪,转化为属于自己的风景。与此同时,分会场朱沛伦老师的心理活动课《我有“充电宝”》也为状态不佳的同学们,及时送上了“电量”,让同学们提高对压力管理的掌控感和效能感。杨彦平博士和吴增强教授分别对两节展示课进行点评,给予了认可。

接着,姚程琳副校长向大会做了题为《逆风劲帆,护心成长》的主旨报告,她从“缘起一认识优势,促进成长”“架构一认识优势,促进成长”以及“实践一素养导向,全景育人”三个方面,深入浅出地阐述了在积极心理学的视角下心理韧性对于学生成长的重要性及其培养策略。报告尾声,姚副校长也指出,经历困难的蜿蜒,正视挫折的价值,锻造强韧的意志,不仅仅是学生成长的必由之路,也是学校教育和家庭教育共同肩负的使命。

随后,杨彦平博士和静安区教育学院党委书记周瑾共同为学校杨意岚老师的静安区中小学心理健康教育工作坊揭牌。

揭牌仪式后,杨老师携手学校学生发展中



主任肖晶、班主任夏微微、心理老师王玉洁及体育老师张芸碧,共同聚焦“篮球赛输了以后”这个情境,围绕比赛中的实际问题,深入剖析赛后原因,共同商讨应对策略。通过多角度看待这一有代表性的典型案例,不仅提高了老师们对学生心理韧性培养的认识,还促进了跨学科合作,为整体提升学生学生抗逆力增加幸福感提供了实践路径。

紧接着,吴增强教授对整个展示活动进行了专家点评指导。他指出,姚程琳副校长的报告中展现了《逆风劲帆》校本课程丰富的内涵,该课程理念先进、定位清晰明确、实践基础扎实。该课程着重培养学生积极的心理品质,通过“班心导”的紧密合作,实现了全员育人育心。

最后,孙勇副局长讲话。他表示,学校要进一步优化心理健康教育的顶层设计,将心理健康教育融入到学校教育的全过程,融入到学生成长的全环节。二是要持续深化学生积极心理品质的培育,不断完善学生心理健康工作体系建设。依托全员导师制,落实班心导一体化建设工作要求,深入了解学生的心理健康状态。

本次活动充分展现了学校在学生抗逆力方面的培养与探索,立足学生需要,洞见成长,全景育人。逆风劲帆,护心成长,不仅是对挑战的勇敢面对,更是对自我成长的不懈追求。作为教育人,我们要创设积极向上的氛围,挖掘身边的积极资源,集结多方力量守护好学生的内心,让它变得更加坚强和成熟。在逆境中扬起强劲的风帆,勇敢地迎风破浪!

文/王玉洁