



哲礼拍摄住过的酒店。

周末一到来 独自去酒店

从2025年开始,90后上班族哲礼多了一个“娱乐方式”。周末,他离开和室友合租的出租房,带上牙膏、毛巾、牙刷,走进酒店,洗个简单热水澡,投屏看电影、放音乐,享受独处的悠闲时光。“目前陆陆续续持续了两三个月,这周住个酒店,下周再出去玩。”他表示。

独自去酒店解压、“回血”,泡上一到两天,等到周一,再和酒店告别,回到日常生活中。像哲礼这样的人并不是少数。这是最近悄然走红的休息方式“周末住酒店”。相关词条,诸如“我的解压方式:周末住酒店”等话题在社交网络上热度颇高。

打开小红书,不少年轻人已经开始亲身体验,在“周末住酒店”“一人住酒店”等话题标签热度惊人,前者拥有105.7万浏览量,2000多讨论,后者获得3378.4万浏览,12.8万讨论,话题下不少年轻人都在分享感受。住酒店作为新型放松方式,已然变得常见。

低耗能休息 感受完整私人空间

“住酒店是一种低耗能的休息方式,很适合不被打扰的i人。”哲礼说道。他很喜欢独自坐在酒店的床边,看着窗外车水马龙的街景;在浴室洗漱完,躺在床上悠闲地看电视。“现在我没有自己的房子,只能和室友合租,但是我又喜欢独处。住酒店能一个人不被打扰,体验下来感觉蛮好的。”谈及独自住酒店的初衷,哲礼这样说。

由于工作性质,28岁的上班族廖悠常需要和客户沟通交流。静谧的周末酒店时光便成了她专属的“世外桃源”。“一整周积攒的压力,就在进酒店关门的时候释放了。”她这样形容住酒店这一解压方式。周五晚上在酒店松软的床上好好睡一觉,第二天就躺在酒店休息,想运动了可以去酒店的健身房锻炼。自在的独处时光让她得以将工作压力彻底抛诸脑后。“到了周一离开酒店的时候,我就又‘回血’完毕,可以有个新的开始。”她说。

医学生小涂感觉到独自去酒店让她“放松和自由”,因为她在医院轮班时住的是集体宿舍,不可避免地受到其他人生活节奏的影响。“比如赶上论文返修的时候,需要熬夜处理,但由于专业性,大家轮岗的科室不一样,即使是周末,很多人也需要上班,在宿舍开灯熬夜会影响到他们。”这让她颇为苦恼。一次,她灵机一动,带上电脑去了酒店,发现这种方式既不影响他人,也让自己做事更方便了。“洗



假期过完,又要上班了?宅家、出去逛街、外出旅游……周末有无数种选择。而最近,除这些寻常选择外,有批年轻人找到了过周末的新玩法。待在家中有些无聊,外出旅游又太过劳累,于是,每逢周末,他们独自一人踏进酒店门,“宅”满48小时。对他们来说,酒店单人间是忙碌时间外的解压放松,也是感受精神松弛的安逸空间。

青年报见习记者 林千惠



小涂在酒店边写论文边看综艺。

个澡放松,放上我喜欢的《令人心动的offer5》,一边写论文,一边看综艺,效率很高。”她说。

平衡自由和现实 最近的精神岛屿

每过两个月,小涂就会去酒店放松住一趟。她会特意挑位置偏僻、旅客较少的旅馆。足够清静的环境能让她得到彻底的休息。在酒店和在家中休息有什么不同呢?“回家的话,会和父母去外面逛街吃饭,在酒店就是自己一个人的时间。”小涂说。

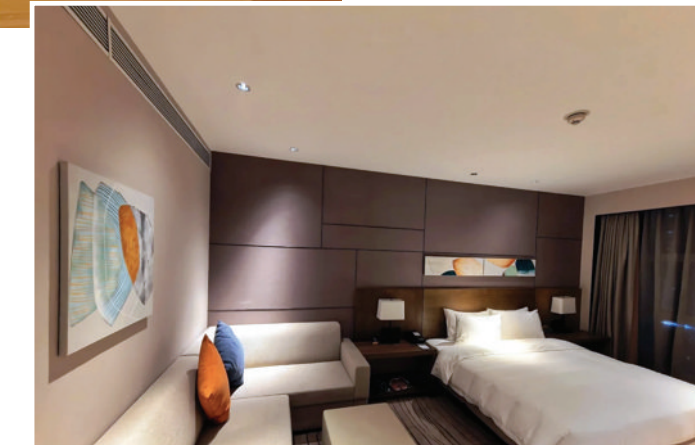
私人空间的绝对完好,使得酒店变成了年轻人愿意在周末短暂停留的精神岛屿。“在酒店你什么事也不用想,不用打扫、不用洗衣服,只要享受、放空就好。”27岁的上班族李欣表示。她在看到小红书“周末住酒店”的主页推送后,突发奇想也进行了尝试。她的感受是,住酒店不同于旅游、出门玩,需要自己做计划,耗费脑力和体力,酒店类似于家,却比家要有服务意识的温柔乡,装潢良好,一进去就有香氛的香气。听音乐、投屏看电影,睡柔软的床,酒店包裹着处

理日常琐事后一身疲惫的年轻人,让他们在周末能歇口气,是体力和精神双重意义的“回血”。

当然,选择周末住酒店也是因为它是一种更便捷的“自由之旅”。短短两天,宅家不甘心,想外出旅游又太短。“两天去外地旅游不太现实,但去酒店平替旅游是绰绰有余的。”廖悠说。满足一颗想放飞自由的心,又考虑现实情况进行折中,“住酒店”是年轻人平衡生活的新招数。

注意经济成本 谨慎挑选

不过要找到一家合适的酒店也不是一件易事。“我遇到过不太行的,比如卫生条件差,隔音效果不好。”哲礼坦言。他是一个睡觉时对声音敏感的人,酒店隔音效果差,反而使原本的“疗愈”变成了“增压”,休息计划的效果大打折扣。李欣也表示,在众多酒店中挑到心仪的房间并不容易。一次她刷卡进入精心挑选的房间,却发现屋内有很重的霉味,墙头上的壁纸有轻微的脱落痕迹,“我有点失望,就像精心打造的梦境居然有破损一角。”她说道。



▲哲礼拍摄住过的酒店。
本版均为受访者供图

对于周末住酒店,哲礼算了笔账——两晚费用五百元左右——相比平常的周末娱乐方式,价格要偏高一些。而李欣居住酒店的房费加上外卖费大概在八百元。“如果是和朋友出去玩,除非要买东西,一般很难花这么多钱。”李欣说道。因此,尽管她喜欢在周末住酒店放松,但每月去的次数都有限制,并不会每周都去。

在省钱方面,小涂有自己的妙招:“我一般等排班出来,提前七至十天订,价格会低一些。时间越晚会越贵。”哲礼也建议要根据个人消费水平行事,“我自己的话,会在自己的经济条件和酒店条件中取得平衡。”

/ 专家 /

快节奏时代 追求精神放松

“现在是快节奏、高压力的时代,年轻人的生活方式不断演变,‘周末住酒店’这一现象的悄然兴起,反映出的是当代年轻人对于生活品质、自由空间以及精神放松的追求。”国家二级心理咨询师蔡海超表示。

在她看来,从心理需求角度分析,“周末住酒店”为年轻人提供了一个暂时逃离日常琐碎的避风港。酒店提供舒适的空间,让他们可以暂时摆脱外界的干扰,尽情享受独处时光。“一些大学生选择在周末住酒店,他们可以远离宿舍里的集体生活,避免被迫社交,也无须担心影响他人或被他人影响,能够完全按照自己的节奏来安排周末,获得自由感和掌控感。”蔡海超说。

而从生活方式角度而言,“周末住酒店”也反映了年轻人对品质生活的追求。酒店的环境和设施往往比家中更具新鲜感和舒适感,能为年轻人带来更好的生活体验。在酒店里,年轻人能享受片刻的惬意,让自己从忙碌的生活中短暂抽离。

“当然,周末住酒店也不可能十全十美,这是存在一定的经济成本的。”蔡海超说。对收入有限的年轻人可能会造成经济压力,也因此,她建议年轻人量力而行。

添嗣之喜

2025年4月14日 星期一 农历乙巳年庚辰月癸丑日



2025年4月14日6点20分,胡淳聘与严欣洁之子降生。家有麟儿出生之喜,特此登报,敬告亲友,亦作留念。