

从“特种兵”到“窝囊废”，自嘲的年轻人亦在自省 旅行无需赶路 坐看云卷云舒

青年
发现

继“特种兵式旅游”在社交平台上火遍全国之后，另一种截然相反的旅行方式正在悄然流行。爬山坐电梯登顶、缆车一键到目的地……有人在山顶咖啡厅窝一下午，有人专门打卡“能玩但不累”的网红项目。这种旅行方式被称为“窝囊旅游”。从“玩得多”到“玩得好”，年轻人的旅游方式悄然改变。

青年报见习记者 林千惠

暑期旅行热潮：“窝囊”玩法正流行

暑假到来，22岁的宁檬去广州白云山旅游，并在网络平台发布了自己的“窝囊版爬山”教程：全程步行很少，大多数时候坐缆车、搭电梯。“一个下午慢节奏拍照打卡，我们走完了全程。”她计算道。

这种“窝囊版”旅游方式，随

着暑假来临、大学生走出家门，正成为一股热潮。不选择划桨漂流，而是平躺在缓和的水面上；不奋力爬山，而是登电梯和缆车一键到顶；蹦极则选择慢动作，一点一点被绳索放下去……从最初火热的“窝囊旅游三件套”，到之后的衍生讨论，话题持续升温。

目前这些玩法在小红书上总计有超千万的浏览量。而在抖音，“更适合窝囊人的旅游方式”等相关话题也有465万的播放量。网友纷纷晒出自己的“懒人游”经验。从“怎么玩”到“怎么不累地玩”，一场有关旅游的讨论，正借着暑期热潮持续升温。

吸引力何在：轻松安全好出片

相比传统旅游方式，“窝囊旅游”最大的吸引力，在于“玩得轻松”。“主要是提供了更多选择，我不是很喜欢爬山，但想看顶上风景，‘窝囊爬山’既不出汗也不累。”24岁的研究生刘可婷去浙

江神仙居爬山，缆车和扶梯包揽了她80%的路程。不必一大早排队、不需要脚踏登山鞋翻山越岭，只要在入口处坐上电梯或者缆车，就能一路送上目的地，还能顺便拍照片，欣赏美景，这都是“窝

囊旅游”带来的好处。

“选择它，是因为喜欢新奇的事物，想在安全舒适的情况下去感受。”28岁的小陶表示。爬山、漂流和蹦极等户外项目，较为寻常，早为人所知。但“窝囊旅游”开启了另一扇大门，让人能在较低的门槛下实现游玩体验。在不足半米深的河水里穿上救生衣，带上皮艇，低下头就能看清河底的石头，这样的皮艇体验让她印象很深，既安全，又好玩。“难度低性价比又高，我很满意。”她说。

不少年轻人表示，自己选择“窝囊旅游”，不仅因为轻松好玩，还因为“好出片”。空中缆车、电梯爬山等，打卡起来都很容易。95后宋晓坐缆车登山，发现景色风情和山顶无二，甚至因为坐缆车的人少，能轻松欣赏到不一样的角度：“山野间溪流蜿蜒曲折，打卡拍照根本不需要调角度或避开人群，很划算。”



刘可婷分享坐电梯爬山的景色。

随性自主：旅行节奏由我定

通过“窝囊旅游”，一些年轻人还找到了自己喜欢的旅游节奏。“这种方式，更适合我们i人。”27岁的白领居曦曦说。假期里，她租了个小船，在河水的浅水区慢悠悠划桨拍照。在一片激流勇进中显得有些“怂”，但她很满意。以最适合自己的节奏旅行，她极大程度地满足了自己的松弛感：“相比起批量流程式的旅行，我更喜欢这种自由类型的。”

“窝囊旅游”是否出于懒？宁檬并不觉得。“我们中间也是有攀爬的过程，也不是完全坐公共交通。”相比起别人，她确实不在意爬山的过程，觉得“最后能到山顶就可以”。但快速登顶，不仅没有让旅行丧失风味，反而帮助她和朋友留出更多的时间欣赏旅途景色：“我俩在碑林景点驻足阅读碑刻，时间慢了下来。静下心来阅读文本，更有和脚下的土地产生联结的感觉，不会只是走马观花，或特种兵式打卡。”

在年轻人中，“窝囊旅游”变

成了一种轻松、随心的旅游态度。这次暑假，黄奕自觉出门旅游“窝囊”极了，早上十点钟在酒店醒来，中午才和朋友慢悠悠出门，一天只逛一个景点。“下午三点到了山脚下，虽然还能上山，但

山脚也可以看底下城市的景色。于是我们干脆就坐在山坡上休息到日落。”黄奕说。看似无趣，却让她很满足“我们不再是跟着网络上的教程跑，而是真正从心，想去哪儿就去哪儿。”



宁檬和朋友驻足阅读碑文。



宁檬和朋友坐电梯登山。

本版均为受访者供图

心理“松绑”：旅行优先级再排序

“我认为在现在的语境里，‘窝囊旅游’并不是一个贬义词，而是自我调侃。”宁檬说。最初，窝囊旅游只是调侃年轻人在户外项目败下阵来，选择更轻度的版本，但宁檬感受到，它的含义在逐渐扩大，成了年轻人自己对轻松缓慢、不费力的旅行体验的概括。“在这样的旅游方式里，我们不会急着打卡，或行程很紧赶着爬下某座山，而是和朋友轻松地相处和感受。”她说。

当年轻人不再追求走马观花式的压缩行程，转而更考虑能否好好休息，旅游平台和商家也迅速察觉并作出反应。在携程，暑假期间，以“窝囊”为标

签的旅游套餐正在推出，有单项目如39元的“窝囊版蹦极体验票”，也有199元到1552元不等的“窝囊版定制游”。此外，携程6月数据显示，浙江安吉当地原野西溪人体漂流以“窝囊漂流”为卖点，旅行热点比上月增加9%，日入40万元门票收入。

从消费者到商家，这场风潮，实则是围绕自我感受与旅游节奏的重新排序。“我以前也喜欢‘特种兵式旅游’，看似效率高，但旅游次数越多，越发现实际获得的是匮乏的。尝试‘窝囊旅游’后，感觉重新找到了旅游的乐趣。”黄奕说。看似“窝囊”，实则是心理上的“松绑”。

心理洞察：反向补偿释放情绪

“‘窝囊旅游’作为一种新兴旅游方式受青睐，反映了当代年轻人旅游观念和生活态度的转变。”国家二级心理咨询师蔡海超表示。当下年轻人生活节奏快、压力大，“窝囊旅游”通过降低门槛，如提供缓降装置、自动扶梯、浅水平缓漂流，让年轻人能安全体验冒险乐趣，实现不费力的快乐，这是对“内卷日常”的反向补偿，提供了释放情绪的出口。

同时，“窝囊旅游”也满足了轻松愉悦的需求。打卡式旅游

不但没能享受风景，还因赶途打卡疲惫不堪。年轻人不再将旅游视为体能挑战或任务考核，而是懂得放过自己，追求旅游自由，不被攻略和他人看法绑架。

蔡海超表示，“窝囊旅游”不是消极“躺平”，而是对自身情绪的积极回应。在这种方式下，年轻人倾向于以平和、接纳的态度对待事物，从旅行中汲取滋养内心的力量。在不疾不徐之间，年轻人或许正重新找回旅行的意义：不是去哪里、更高效，而是怎么走、怎么停。