

为什么年轻人开始流行“赛博养娃”？

存的是钱，取出来的是责任与理解

青年发现

1罐奶粉220元，尿不湿178元……计算器上跳出的养孩子的当日消费总额，不是新手父母的育儿账单，而是一场席卷年轻人的线上“模拟养娃”游戏。“假装养娃，认真存钱”正成为他们热衷的新式理财哲学——将每日的“育儿支出”转为定额储蓄，让存钱过程变得轻松且可持续。

青年报见习记者 林千惠

游戏化存钱，轻模拟重坚持

“跟我一起云养娃，实践攒钱大法！”8月至今，27岁的小月持续在社交账号更新“云养娃攒钱”记录。在她最近的帖子中，她仔细列出了宝宝所需物品：半背衣2件、纱巾1条等，总计消费580元。她的评论区聚集了大量追更的网友，有人留言承诺：“我会每一笔、一分不少地存，直到孩子20岁！”

这种模拟养娃攒钱法，已成为互联网流行的存钱妙方。所谓“模拟养娃”，是假装自己在养育孩子、宠物或虚拟角色，根据“娃”的需求支付相应费用，实则将钱存入自己的账户。

小红书平台上，“假装养娃存钱”标签下已积累1.5万篇讨论。从为虚拟婴儿购置衣物，到为宠物购买玩具，甚至给动画角色准备餐点，年轻人以“养育”之名行存钱之实，“云养”对象日益多元，存钱项目愈发丰富。

“我在社交平台打卡，再把钱存进自己的账户。”今年三月

起，19岁的林米开始“云养”虚拟角色“飞鼠”。每天，她根据博主发布的养育金额，将对应钱款存入电子账户。例如11月20日，博主列出喂食飞鼠的五种食物，林米便将购买“帕尔马火腿”的9.9元存入账户。

网络上，许多年轻人选择关注督促打卡的模拟养娃博主，或私下自行记录。27岁的常耕表示：“我在养真猫的同时，还假装养了只‘赛博小猫’。”每天花给家中小猫的钱，也会在App上记录一份，“汤罐”“虫瘿果”“提摩西草”……零碎的数值，凑成一笔笔整数，已坚持140余天。

除了个人打卡，也有平台推出“模拟养娃”剧本。支付宝小荷包上的“模拟养娃攒钱”系列，已吸引超20万名用户跟随剧情储蓄。从租赁“蓝光仪”为孩子看病，到购买“小鸭子包屁衣”，用户通过“打卡”“转账”完成储蓄流程，体验从孩子降生到成长的完整过程。

从克制到习惯，存钱也成长

对许多年轻人而言，“模拟养娃”让他们首次体验到持续存钱的成就感。大三学生易骋每次存钱，总是过几天就忘记坚持，但自九月尝试“模拟养娃存钱法”后，情况开始改变。“从怀孕篇跟到婴儿篇，多时每天存200元，少时只存十几元。”她表示，打卡的新颖形式和故事性，让她更容易坚持。

在存钱的过程里，年轻人通过和“娃”建立情感联系的方式，改善自己的消费习惯。21岁的吴雯坦言：“我之前存钱真的很没毅力，总想着喝奶茶、吃网红店。”自从为虚拟角色“乌萨奇”开设打卡账号后，每天想象和“乌萨奇”的日常故事并打卡，实验结果却出乎她预料：“每次想冲动消费时，就会想象‘乌萨奇’蹲在口袋里提醒‘别乱花钱，给我买小鱼干’，消费冲动没那么厉害了。”

林米也有类似体验：“暑假想买一套480元的衣服，但想到取出存款后，养飞鼠的钱就不足千元，最终克制住了。”以往月月超支的她，现在消费前都会三思：“不能动飞鼠宝宝吃大米饭的钱。”

当消费这件事多出第三方，年轻人就会从以自我为主的视角中抽离出来，思考自己消费的必要性。“你存钱后打卡发到网上，的确有督促的作用。”00后小芸表示。在手机上进行数字消费，很容易没有节制。然而一旦进入相应的“养娃”的情境中，有同伴互相监督，攒钱会变得更自觉。

在林米跟着打卡的模拟养娃存钱的博主的帖子下，每个评论区都有人在积极分享自己的选择，“给宝宝吃五花肉”“小猪多吃”，时间长了，许多人都彼此熟悉。博主更新到第200天时，还写了长长的感想，盘点和感谢每个“养娃人”。正是这种友好的社交氛围让林米不知不觉坚持下来：“博主她会监督我们的存钱状况，这也是我坚持下来的原因。”

坚持带来实实在在的收获。26岁的小胡通过“云养”胡图图，已存下7000余元：“现在我攒的金额够了，下个月就去看喜欢的歌手演唱会。”她计划年底开始新一轮打卡。林米的存款也达到1780元，她打算用这笔难得的备用金“给爸爸妈妈买礼物”。



所谓“模拟养娃”，是假装自己在养育孩子、宠物或虚拟角色，根据“娃”的需求支付相应费用，实则将钱存入自己的账户。
AI生成图片

压力与反思，虚拟养育的现实映照

意外的是，“模拟养娃”让不少年轻人第一次感受到“养育压力”。小胡表示，通过记账，她发现“自己花费得挺多”，尽管养育只是一次模拟，但她仍感受到养育的辛苦：“存钱下来，我也共情到当妈妈的人了，也会思考以后真的的小孩，该怎么面对。”对一些参与者来说，“模拟养娃”不仅是存钱方式，更像是一种情境体验，让他们意识到养育的琐碎与心力消耗。新手妈妈小月在平台上发布的“假装养育账单”，其实就是她真实的育儿花费。“我想让年轻人知道养育要花多少

心力。”她说。她记得，在她的评论区里，有好几个大学生惊讶于养娃的费用。年轻人也更能理解父母平日的辛劳。

不过，这样对标真实养育的存钱法，也劝退了一些年轻人。林米坦言：“养一个虚拟的宝宝一天根本花不了多少钱，但真正的‘养育’不一样。”不少博主为了让大容易跟上，会把每日花费控制在百元以内。但网络平台像小月一样对标真实消费的博主，有时会让参与者感到压力倍增，甚至造成与真实财务能力脱节的压力和焦虑。

“当天已经花了不少钱，还要再存一笔，就会很焦虑。”易骋表示。后来，她决定按照个人实际财务情况而定是否存钱：“虽然这种存钱方式不错，但长期理财要考虑到自己的实际情况。”归根到底，这只是一种存钱方法，坚持与否、是否调节靠个人决定。“我感觉模拟养娃的方法，对存钱有一定用处，但作用并不是很大。”22岁的大学生祈彦也表示。每次看到小红书有博主发这种帖子，她都会跟着帖子存一点钱，但从不会特意打卡，她存钱数额目前停留在80余元。

专家

是成长预演，关注现实联结

“这种存钱方法是虚拟的，对年轻人来讲没有心理负担，此外，这一代年轻人熟悉网络，天然能接受游戏化的理财方式。”上海财经大学数字经济研究院副院长崔丽丽表示。在她看来，模拟养娃存钱法的受欢迎是有原因的，除了储蓄带来的正常收益以外，它有趣味性，给予人情绪价值，并能成为社交互动中的一种“货币”。

不过，仅靠新鲜感难以维持长期参与，现实中的资金需求也可能导致计划中断。为

此，她建议，可以在养娃存钱的设计中加入相应机制，持续给予参与者坚持的动力：“比如可以借鉴游戏类产品的设计方式，为他们提供阶段性的成就感，甚至将虚拟成就延伸至现实生活，通过实体奖励或仪式感提升用户的参与度和黏性。”

在华东政法大学教授张海燕看来，年轻人进行“模拟养娃”来存钱的方式，反映了当代年轻人能自觉为未来做经济准备，而非依赖父母或消极应对，

主动规划、自主选择并承担成长的责任，体现了青年人一定的责任意识。这类虚拟养育，可看作一种责任意识的学习过程，或作为一种辅助性的自我管理方式。但她同时也表示，参与者应注意保持适度，避免过度投入虚拟关系，而忽略了在现实生活中发展真实、有温度的人际联结。“虚拟的责任终究不能和现实的责任画等号。”她强调，“人只有在现实的关系中，才能实现真正的责任担当与个人成长。”