



既要“打卡”、又要“走心”、还要“有文化”

这届年轻人中意什么样的旅行？

◎ 本报记者 陈早先

匀速下滑的摆拍式蹦极、坐电梯爬山20分钟登顶、在水深不足1米处躺平漂流……最近，“窝囊旅游三件套”——“窝囊蹦极”“窝囊爬山”“窝囊漂流”在年轻人中流行起来。在年轻人的自嘲里，“窝囊”这个曾经的贬义词已经转化了色彩，展现了他们独特的审美与生活态度。

“窝囊旅游三件套”的走红，恰似一面镜子，照见年轻人旅游态势的变化：他们正以自己的方式，将旅游从“看风景”“求刺激”的线性行程变成“多样化”“悦己心”的立体体验。

从非遗传承的沉浸式触摸到为一场演唱会跨省奔处的执着，从独游山林的静谧疗愈到在影视片场“入戏”的狂欢——

年轻人的出游选择书写着这届年轻人的生活哲学，也正在重构行业逻辑。

兴趣驱动

为热爱奔赴的“情绪消费”

文化体验

从『围观』到『入戏』的深度触摸

在甘肃敦煌莫高窟，戴上VR眼镜，95后游客王小姐“伸手”触碰第285窟的飞天壁画。这个能360度还原千年洞窟细节的项目，让她摆脱了传统游览的拥挤与仓促，“像穿越回唐朝，不仅可以零距离观赏壁画、360度自由探索洞窟细节，还能‘飞升’到窟顶，身临其境参与壁画故事情节。”这种可参与、沉浸式的文旅IP革新，正在成为年轻人亲近文化的新方式。

希尔顿集团发布的2025年趋势报告显示，中国的新生代旅行者对国内的自然资源 and 文化遗产抱有浓厚的探索欲望。其中，有92%的年轻人认为中国在全球范围内的文化影响力感到自豪，84%的年轻人渴望通过旅行深入探索自己的文化根源。

当南音的洞箫声漫过红砖古厝，高甲戏粉墨登场演绎人间百态，被誉为“宋元南戏活化石”的梨园戏在洛阳桥畔精彩上演……泉州戏曲以“中国不多，世界少有”的剧种密度织就一幅“戏韵引客来”的文旅画卷。泉州提线木偶戏以“场场爆满、一票难求”的盛况强势出圈，泉州木偶剧团加演又加座。“先订戏票再订机票”成为年轻人游玩泉州的“攻略宝典”，有不少游客更是拉着行李箱来到演出剧场。

在黄山市徽州区西溪南镇石桥村，全景天窗观光轨道火车项目以700米生态轨道串联起千年古村落与向云端营地，车厢内智能光影系统随自然景观变幻，项目深受年轻人喜欢。种种现象表明，年轻人不再满足于“拍张照片证明来过”，而是追求“走进文化肌理”的深度参与。

在浙江横店影视城，这种参与感被推向极致。300多名NPC(非玩家角色)穿梭在清明上河图景区，与游客上演宋朝市井故事；在“嬛嬛影城”，游客能换上古装与“甄嬛”“华妃”对戏，沉浸式体验戏中的乐趣。“感觉很有意思，互动过程中赚取的‘金瓜子’还能兑换横店文创，过足了戏瘾，还能把专属回忆带回家。”上海游客李佳妮说。



“为了看一场F1中国大奖赛，我提前两周订了上海嘉定的酒店，顺便把外滩、武康大楼都逛了。”00后游客张哲的行程，是当下年轻人“兴趣旅游”的典型样本。

数据显示，47.2%的00后愿意为一场演唱会、漫展专程前往一座城市，甚至将中转站纳入旅行计划。

“现在我们泉州提线木偶戏，观众都是年轻人，90后、00后占比90%左右。很多人都是为了出一戏来到一座城。”泉州市提线木偶戏传承保护中心副主任林建裕介绍说。

上海市青少年研究中心日前联合爱文亿发布的《2025上海文旅场景消费报告》显示，年轻人的文旅消费正从传统功能满足向追求情绪价值与个性表达的代际需求跃迁。因此，年轻人以文博场馆为承载的“体验”消费和以演艺经济为代表的“悦己”消费正在崛起，单纯的“打卡经济”已逐渐被“情绪消

费”所驱动。

游客们越来越追求深度体验与情感连接，这体现在旅游与非遗、赛事的“跨界联动”以及独游者对自我探索等多元化旅游活动的热衷。

上海的演艺市场印证了这一趋势：ERA时空之旅、开心麻花系列演出、品脱脱口秀成为年轻人最爱的“精神疗愈套餐”，他们在剧场里大笑、落泪，将旅行变成与同好的“圈层社交”。

就连看似“反常识”的“窝囊旅游”，也精准踩中年轻人的心态。“我恐高但想试蹦极，匀速下滑的‘窝囊蹦极’既满足了好奇心，又不用挑战极限，自嘲一下反而更放松。”95后游客陈瑶的话，道出了这种新业态的本质，年轻人不再追求“征服式旅游”的炫耀，而是拥抱“又菜又爱玩”的真实——旅游嘛，拍拍照，放轻松，不是为了证明什么，而是取悦自己。

独处与静心

在喧嚣中寻找“精神自留地”

与“为兴趣奔赴”的热闹形成反差的，是年轻人中悄然兴起的“安静旅游”。在贵州千户苗寨，90后独游者周先生关掉导航，跟着溪流漫步，“没有打卡清单，听着鸟叫发呆一下午，很舒服”。

这种对“心灵疗愈”的需求，让独游者队伍不断壮大。研究报告指出，44%的独游者享受灵活自由，期待途中偶遇新朋友；22%的游客选择“躺平式”度假。

根据《2024年全球旅行趋势报告》，基于旅行计划的便捷性以及能够制定更匹配的个性化行程，越来越多的人偏向于独自规划和出行，尤其是以Z世代和千禧一代为主的年轻旅行者。

独自旅行最大的吸引力在于可以随心所欲

地按照自己的节奏安排出行。不用在结伴出行模式中“妥协”自己的兴趣与需求，为独游者带来一种独特的自由感，也更有机会结识新朋友。

上海的Artwalk(艺术漫游)线路则成为年轻人“城市静心”的新选择。“漫游外滩源”串联起老建筑与艺术展，“漫步滨江”让江风与雕塑对话，年轻人在走走停停中，与城市进行着不疾不徐的交流。正如职场人刘畅所说：“以前旅游是累并快乐着，现在更想要闲且充实着。”

以古丝绸之路为主题的豪华列车“丝路梦享号”的走红，不仅因为它受到银发族的喜爱，更因慢旅行的理念契合了年轻人“逃离内卷”的渴望——在移动的风景里，时间不再是需要追赶的刻度，而是可以慢慢咀嚼的滋味。

重构行业

从“卖线路”到“造体验”的未来

“在泰州河横村，我跟着老农割麦穗、拍农田照片，晚上住民宿看星星，这才是乡村游该有的样子。”90后游客吴桐的体验，标志着乡村游从“看风景”到“享生活”的转变。江苏泰州河横村通过麦穗手工制作、农田摄影大赛，让年轻人在农耕文化中找到新鲜感。

很多外地青年到访上海，漫游淮海路，将商场、老洋房、艺术馆串联，让城市每个角落都成为旅游场景。正如文旅研究者指出的：“年轻人的旅游地图里，没有景区与非景区的界限，只有想不想去的心动。”

让AI推荐旅游目的地，用AI规划行程路线、制作预算……青年对去哪里也不想“太费心”。73.5%的受访青年认为跟着AI去旅行会是未来出游新方式。

“AI能快速生成攻略，很适合周末或短途

出游，说走就走。”00后游客闫小姐表示。她同时又说，自己不会完全跟着AI走，希望能自行探索旅途当中的一些惊喜。

从“打卡经济”到“情绪价值”，年轻人正在重新书写旅游的意义。他们不再满足于“到此一游”的证明，而是追求“此心安放”的归属；不再执着于“看遍世界”的数量，而开始在意“读懂生活”的质量。

这种转变也给文旅市场带来深刻启示：敦煌的VR应用、横店的NPC互动、上海的Artwalk线路，本质上都是在回应年轻人深度参与、真实连接、自我表达的需求。正如“窝囊旅游三件套”的走红所揭示的：年轻人需要的不是完美的旅行，而是包容不完美的体验。

未来的旅游业，或许不再是“设计线路”，而是“搭建场景”——让每个游客都能在其中找到自己的角色，书写自己的故事。

链接

超九成受访青年认为AI时代读万卷书行万里路依然重要

如今，AI技术不断更新迭代，让阅读与旅行有了跨界融合的可能。今年5月发布的《2025中国青年旅游观察报告》显示，超九成受访青年认为读万卷书行万里路依然重要。

在此次调查中，92.5%的受访青年愿意尝试让AI根据自己的阅读书单推荐旅游地、做行程规划。其中，34.8%的受访青年表示“非常愿意”。

“我会因为读过某本书，而去书中的地方旅行。”来自新疆的95后张希语说，自己更喜欢到人文与自然都很有魅力的地方去旅游，如果读到与之有关的书籍，就会对这些地方更加心生向往，希望能沉浸式地感受民俗风情。

来自甘肃的00后大学生闫婷最近在阅读一本以唐朝为历史背景的小说，书中描绘了当时的物资运输网络，令她产生了浓厚兴趣。“如果AI能根据书中的内容，生成一条主题线路，不仅能让我更好地理解书中内容，还能规划出具有历史感的旅行路线。”

“看书时会触发对情境的期待和想象，让人沉浸其中。”在北京读大学的00

后邓南孜表示，如果AI能根据自己的阅读书单推荐旅游目的地，她很乐意试试。“但AI带来的信息是间接的，只有亲眼所见、亲身感受才能让我们与现实世界保持连接。”

调查显示，90.6%的受访青年认为，尽管在AI时代，足不出户可阅历史、览山河，但读万卷书、行万里路依然重要。

“无论什么时代，读万卷书、行万里路都很重要。”张希语认为，虚拟现实无法替代实地体验，就像现在电子书很普及，但仍有人追求纸质书阅读一样。“我看完‘数字敦煌’后，就很想实地感受敦煌的魅力，因为当场看到、当场感受对我来说更有意义。”

“我之前在书中看过山西的应县木塔，了解到它建成900多年了，是现存最高大、最古老的纯木结构楼阁式建筑，但当我亲眼见到塔身层层叠叠的斗拱时，还是被震撼了，那是看图片、视频无法体会的。”闫婷说，当自己站在木塔下，闻着木头的味道，看着阳光透过窗棂洒在梁柱上，周围好像都静下来了，她不禁感慨：这也许就是行万里路的意义吧。（据《中国青年报》）

快看这里！旅游有优惠

今年暑假期间，多地景区纷纷推出面向毕业生的毕业季票价优惠、折扣套餐等文旅惠民措施，助燃“夏日经济”。

四川

从7月中旬至9月30日，消费者凭票根可在四川省自贡市餐饮、住宿、文旅等消费领域享满减折扣、暑期惠享、限时礼赠等多重福利。票根包括出行票根、景区票根、赛事票根、演艺票根和其他票根五大类，涵盖川渝地区任意飞机票、高铁票、火车票，川渝地区任意景区门票，川内任意赛事票根，川内任意演艺活动票根，任意录取通知书、准考证、学生证等。参与此次活动的商家共335家。“参与商家及优惠详情可扫二维码了解，凭相关票根最高可享六折优惠。”自贡市商务局相关负责人表示。

安徽

7月18日，2025“皖北旅游嘉年华”系列活动启动。安徽省淮北、亳州、宿州、蚌埠、阜阳、淮南六市针对全省游客、中高考生等群体，在景区门票、酒店民宿、演艺展览等方面推出门票减免、食宿折扣等政策，叠加安徽文旅惠民消费券，进一步提升皖北旅游性价比。

江苏

中国铁路上海局集团有限公司宿迁站与宿迁文化旅游发展集团签订合作协议，以“高铁+文旅”组合开启超多福利。只要持有七日内的火车票，并携带本人身份证，旅客就能享受项羽故里、三台山国家森林公园、皂河龙运城、龙王庙行宫、晶·世界玻璃艺术馆景区首道门票五折优惠(门市价)。优惠持续至2027年5月。

浙江

浙江全省范围内将发放暑期文旅消费券3053.8万元，围绕生态避暑、海边度假、演艺狂欢、影视打卡、暑期研学等主题举办千场文旅活动。6月15日至8月31日，宁波四明山国家森林公园，应属中高考毕业生凭准考证或毕业证可免首道门票，同行亲友享五折优惠。

山东

山东青岛崂山风景区推出了“致青春”门票优惠活动，暑假期间，全国应属中、高考学生凭本人准考证可享受免门票入园政策。

