

“窝囊旅游”出圈 Z 世代爱上“又怂又爽”新玩法

2025 年 07 月 12 日 14:41 来源：中国新闻网



减速版蹦极台上，绳索缓缓下滑，不再是自由落体式的惊叫现场；爬山自动扶梯上，游客谈笑风生，20 分钟轻松登顶；水深不足 1 米的漂流区里，年轻人“躺平”在水面，随波逐流……眼下，中国年轻人的社交平台上，一场以“窝

囊”为名的旅游潮流正悄然兴起。

这个曾经的贬义词，如今成了年轻人追捧的旅游新标签。

在浙江省安吉县山川乡某景区，减速版蹦极项目前排队的人群成了 2025 年暑期一道独特风景。与传统蹦极的惊险刺激不同，这里的体验者被绳索缓缓放下，如同羽毛飘落。“好窝囊但好喜欢！”现场，一位刚体验完的“00 后”上海女生徐飞飞笑着告诉同伴，“视频加速一下就能发朋友圈了。”

变化带来了实实在在的客流。减速版蹦极推出后，当地游客数量翻了五六倍，节假日期间日均体验人数超过 200 人次。在安吉县的漂流区，“窝囊漂流”更是颠覆传统——平均水深 0.5 米至 0.8 米，游客无需划桨搏击激流，只需穿上特制救生衣，就能“窝在山水里，神游天地间”。

而在安吉周边的杭州天屿山、台州神仙居等地，“无痛爬山”自动扶梯让登山变得前所未有的轻松。每人 10 分钟登顶的体验，吸引了不少年轻人购买。

“窝囊旅游”的爆发绝非偶然。中国某旅游平台调研显示，62% 的年轻人将“能出片”列为体验选择的首要标准，远超“刺激程度”的占比。在短视频时代，“半吊子勇敢”成了可炫耀的社交资本。

“放松精神躺在水上，头上绿树成荫，下面溪水冰冰凉凉，有种放空一切的感觉。”一位刚体验完“窝囊漂流”的“90 后”杭州女孩谢莹展示了自己的照片。她的照片里，绿荫底下，自己如一片落叶漂在平静水面，显得异常悠闲。

“窝囊旅游三件套”——“窝囊蹦极”“窝囊爬山”“窝囊漂流”的迅速走红，精准击中了当代年轻人“又菜又爱玩”的心态。“以往印象中，游客漂流都是坐在橡皮艇上，水流很急，追求刺激。”安吉经营“窝囊”漂流项目的负责人张帆说，“窝囊旅游”的走红，实质上是恰好满足了年轻人对“悦己”“放松”

“反差”的消费需求，“我们发现游客要的是‘被自然怀抱’的温柔体验。”

张帆透露，在周末高峰期，“窝囊漂流”项目日均客流量可达六七千人。

中国旅游研究院科研管理部主任战冬梅认为，“窝囊项目”作为适应市场的新尝试，体现了景区对游客细微需求的敏锐捕捉与满足，迎合了游客个性化诉求，也吸引了大量人气。不过她认为，当前旅游市场普遍存在产品同质化问题，也亟须通过差异化策略来突破，特别是针对不同年龄层、不同地域及兴趣偏好的游客群体进行细分，定制特色线路。

单词：	jīngjiào 惊 叫	piāoliú 漂 流	biǎnyì 贬 义	suíbōzhúliú 随 波 逐 流
	jīngxiǎn 惊 险	diānfù 颠 覆	bójī 搏 击	tèzhì 特 制
	jīngzhǔn 精 准	mǐnrùi 敏 锐	bǔzhuō 捕 捉	sùqiú 诉 求

讨论：1. 文中有人“为了省钱住青旅却点最贵的甜品”。你有没有过类似的“抠门+奢侈”组合？当时心情如何？（请用“结果”或“没想到”描述结局。）

2. 省钱和享受可以实现“双赢”吗？出去玩怎样才能既省钱又玩得爽呢？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/07-12/10446780.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202508051754356467.mp3>