

中国年轻人春日悦己式“疗愈”成风 “精神快充”成新宠

2026年03月10日 14:25 来源：中国新闻网



三月春困，如约而至。但对于中国数以亿计的都市年轻人而言，疲惫已不再是一种需要“硬扛”的身体感受，而是一种可以通过消费来对冲的“情绪负债”。从工位上的迷你筋膜枪、解困茶饮，到下班后的中医调理、颂钵解压……一股名为“疗愈”的消费热潮正在年轻人中悄然崛起，这已不再是简单的商品交易，而是一场围绕“精神还魂”展开的悦己消费革命。

“下午三点，准时为身体‘充个电’，这份愉悦感是属于我自己的小确幸。”在南宁一高校办公楼内，“95后”朱碧云拉开工位抽屉：草本饮品、迷你筋膜枪、柑橘香薰依次排开。这是她专属的“午后调频三件套”，也是她对抗春困的“续命神器”。“我不仅是在对抗困意，更是在维护自己的‘状态资产’。”朱碧云说。

朱碧云的选择，在中国年轻人中正变得愈发普遍。曾经，中国人信奉“春困秋乏”的忍耐哲学；如今，这届年轻人决定主动出击，将对疲惫的被动承受，升级为一种需要每日维护的“生活仪式感”。

在中国社交媒体上，“职场脆脆鲨”（形容外表坚强、实则状态易崩的职场人）和“低精力人群”等热词走红。这折射出一个深层焦虑：年轻人对健康的担忧，已从“怕生病”转向“怕状态掉线”。

《2026中国消费趋势报告》指出，中国健康管理正经历一场“范式转移”——从过去的“被动补救”转向“主动调频”。这一趋势催生“疗愈热”。

不同于上一代人为保健品买单，今天的年轻人更愿为“精力管理”付费——困了要解困，累了要回血，焦虑了要安神。他们购买的不仅是产品的功能，更是产品带来的“情绪价值”和“快乐体验”。在某社交平台上，与“春日治愈”相关的笔记超过百万条。冥想、颂钵解压、香薰疗愈等成为这个春季驱散倦怠的消费“新宠”。

值得注意的是，中国年轻人的疗愈方式也呈现出独特的“混搭”风格。在南宁市中心的一家颂钵疗愈工作坊，体验者络绎不绝。在柔和的灯光与空灵的音波中，学员们寻求片刻的内心宁静。“春天气压低，人容易烦躁。来这里敲敲颂钵，感觉整个人都通透了。”35岁的市民黄云燕说。

这种结合了东方传统养生智慧与现代科技及服务的调节方式，被观察人士视为一种非常务实的、碎片化的“精神快充”。

广西社会科学院社会学研究所所长姚华指出，年轻人愿为芳香疗愈、春日香薰买单，购买的实则是“对抗倦怠”的心理按摩。这标志着消费观念从“买有用”向“买开心”转型，是一场彻底的“悦己消费”升级。这些触手可及的“轻量化、碎片化”解压方式，精准契合了年轻人既要高效工作、又要即时享受生活的需要。

姚华称，中国年轻人“花钱买状态”的背后，折射出个体意识在经济社会变迁中的崛起。他们不再仅仅是“生产者”，更是自己精神福祉的“管理者”。眼下，“疗愈经济”正成为中国消费领域的新蓝海。如何规范行业标准、引导其健康发展，也成为留给社会的一道“温柔考题”。

单词:	píbèi 疲惫	jiěkùn 解困	juéqǐ 崛起	xìnfèng 信奉
	rěnnài 忍耐	zhéshè 折射	míngxiǎng 冥想	juàndài 倦怠
	duìkàng 对抗	liáoyù 疗愈	lánhǎi 蓝海	tōngtòu 通透

讨论：1. 在日本，有没有类似的形容职场人疲惫的网络流行语？你觉得为什么现在的年轻人宁愿花钱“买开心”，而不是像上一代那样“硬扛”压力？

2. 新闻中提到，中国年轻人把疗愈当成“精神快充”，像给手机充电一样快速恢复状态。日本也有类似的说法吗？如果有，你觉得“精神快充”和日本的这种说法有什么相似和不同？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/03-10/10584461.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202603111773208870.mp3>