

## 年轻人怎么都开始“追鸟”了？

2026年05月13日 06:05 来源：光明日报客户端



春夏之交是鸟类求偶、繁育的高峰期。每到这个时节，城市公园中总能见到手持望远镜、扛着长焦镜头的人群。但新的变化是，近年来越来越多的年轻人加入到这一行列。某社交媒体上，“观鸟”话题的浏览量已达9.1亿，讨论

量近900万。观鸟，正成为深受年轻人追捧的生活新潮流。

年轻人为何纷纷开始“追鸟”？

首要原因是他们在亲近自然、观察鸟类后，开始爱上了这一消解焦虑、治愈身心的绝佳方式。在快节奏、高压力的城市生活中，人们普遍存在“自然缺失症”。而观鸟恰好提供了一个慢下来的契机，帮助人重新发现身边草木生灵的美好。

有研究表明，来自鸟类的视觉和听觉刺激可以改善焦虑情绪、增加审美享受，鸟类丰富度的增加有助于降低城市人口心理健康状况不佳的患病率。过去，我们常用“基于自然的解决方案”这一术语来描述生态修复。今天，我们正用“自然疗法”来修复内心。

观鸟活动的走红，同样离不开多重外部条件的助推。

各地观鸟协会蓬勃兴起，为新人入门提供了指导和交流平台；社交媒体不断传播观鸟内容、推出观鸟主题活动，打破圈层壁垒，让小众爱好走向大众；摄影器材、观鸟装备愈发轻量化、亲民化，降低了入门门槛；越来越多的公众人物开始拍摄公益短片、甚至直接加入自然观察活动。在多重因素叠加下，观鸟活动规模呈几何级增长。

值得一提的是，观鸟不止是一项休闲活动，它也在为我国的生物多样性保护事业持续注入新兴力量。

鸟类分布广、数量多、迁徙跨度广，调查难度很大，仅依靠科研院所和保护机构的少量人力难以高效地推动研究进展。而日益壮大的观鸟群体，正以公民科学的形式主动参与到各项保护行动中。以鸟类撞击建筑致死的“鸟撞”现象为例，全国防鸟撞行动网络4年间动员6000余名志愿者，完成超16万次调查，形成诸多专业研究报告与学术成果，为城市鸟类友好型建筑设计、人居生态改造提供了重要参考。

此时此刻，在东海的无人岛、在青藏高原的三江源、在我国东部的沿海滩涂上，正有无数自然爱好者在提供志愿服务，开展鸟类的调查、监测和保护行动。正是他们的热情参与，不断补齐着专业科研难以覆盖的盲区。

与此同时，“爱鸟护鸟”正日益成为全社会的普遍共识和自觉行动。在社交平台上，小到落巢的幼鸟需要救助，大到鸟类栖息地遭受侵扰破坏，总能迅速引发网友关注。大家纷纷出谋划策、呼吁守护，形成人人关心鸟类、共同守护生态的良好氛围。

我们欣喜地看到，年轻人奔赴旷野“追鸟”的背后，是审美观念的转变，是生活方式的升级，更是生态保护意识的觉醒。当越来越多人爱上观鸟、读懂自然，社会便多了一群自发的生态守护者。

如今，我国自然保护区体系不断完善，为大众观察鸟类创造了良好条件。天气正好，万物灵动，屏幕前的你不妨走出室内、走进自然，一起邂逅飞鸟之美吧！

单 词:	fányù 繁 育	zhuīpěng 追 捧	xiāojiě 消 解	qìjī 契 机
	zhùtuī 助 推	péngbó 蓬 勃	bìlěi 壁 垒	diéjiā 叠 加
	qiānxǐ 迁 徙	kuàdù 跨 度	mángqū 盲 区	kuàngyě 旷 野

讨论：1. 很多中国年轻人把观鸟当作“自然疗法”来治愈焦虑。在日本，也有类似的“治愈系”疗法吗？

2. “追鸟”中的“追”字，常常让人联想到“追星”“追剧”“追番”等，你有没有类似的“追”的经历？如有，请简单说一说。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/05-13/10620044.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/files202605141778749297.mp3>