

户外运动为何持续吸引年轻人？

2026年09月13日 12:33 来源：人民日报



近年来，上海、深圳、广州、武汉等众多城市，都悄然涌现出一批户外热门地。去打卡、去体验，成为一些年轻人走出家门、拥抱自然的动力之一。

95后小林(化名)的户外生活，便始于一场打卡之行。“以前周末我喜欢一个人宅在家里看综艺，饿了就点外卖。后来有一段时间，身边的朋友纷纷晒露营地的照片，看得我心痒痒，就约了几个朋友一起去打卡。”小林说，她陆续买了各式各样的露营装备，去的次数多了，慢慢爱上了户外生活。

跟风凑热闹的心态褪去，小林开始寻找人少景美的郊野点位。现在，每到周五，小林就会提前规划周末的出行路线。“出去走走，晒晒太阳、吹吹风，感觉周末过得更充实了。”小林说。

北京师范大学体育与运动学院副院长、教授王兆红表示，户外热反映了当代青年生活方式与精神需求发生的变化，消费层面，年轻人逐步从实物消费转向体验式消费，愿意为自然体验、情绪价值买单；年轻人的健康理念也在不断升级，愈发关注自身的身体素质，明白自己才是身体的主人，寻找更加健康的生活方式；同时，在数字化时代，长期沉浸网络容易产生虚无感，年轻人渴望从屏幕走向旷野，在真实自然的环境中看见自我、与朋友真实交往。

户外为何持续吸引年轻人？不少人给出的答案指向同一个感受：解压。

除了情绪上的解压，户外持续吸引年轻人的另一重原因，是一种成就感。

武汉科技大学辅导员裴林茹是一名户外爱好者，在长期的学生工作中，她直观感受到年轻人对户外运动的热情变化，也见证了户外运动带给年轻人的多重成长。

裴林茹认为，户外运动最直观的改变是身体素质的提升，不少原本体测跑1000米都十分吃力的学生，在养成户外运动的习惯后状态大有改观。更深层的改变在于心理韧性的塑造。“户外运动是一种健康有效的情绪出口，可以避免负面情绪长期积压。就像骑车会遇到逆风，爬山会遇到陡坡，徒步会遇到恶劣

天气，这种在真实困境中坚持到底的体验，是未来面对生活风浪时宝贵的财富。”裴林茹说。

户外热潮之下，安全风险也逐渐显现。近年来，年轻人户外遇险的新闻屡见不鲜：一些人受社交平台“网红野线”吸引，贸然踏入未开发、无管护的区域，低估了山野的复杂性，遭遇险情；部分民间户外团队资质参差不齐，领队缺乏应急救援能力，进一步放大了出行隐患。

裴林茹建议，年轻人出发之前，务必向家人或朋友报备行程，去哪、和谁去、什么时候回来——这三条信息至少让一位“不在场”的人知晓。不要被“一个人也能出发”之类的语言误导，不要独自进山或走陌生野路。同时，可提前购买户外运动保险，对自己和家人有一份责任和保障。

“年轻人往往有种‘不服输’的劲头，或抱着‘来都来了’的心态，但如果在户外运动过程中出现心慌、头晕恶心、腿脚发软，这是身体在发出‘叫停信号’，应立刻停下休息或及时返回。”裴林茹说。

yǒngxiàn	yōngbào	lùyíng	zhuāngbèi
涌 现	拥 抱	露 营	装 备
chōngshí	xūqiú	xūwú	kuàngyě
充 实	需 求	虚 无	旷 野
kěwàng	rènxìng	sùzào	wùdǎo
渴 望	韧 性	塑 造	误 导

讨论：1. 文章提到年轻人愿意为“情绪价值、自然体验”花钱。结合你自己的生活，你觉得户外运动带给你的情绪价值，是刷手机、看综艺很难得到的吗？为什么？

2. 裴老师说爬山、徒步遇到困难的经历，可以锻炼心理韧性，帮助我们面对生活里的挫折。你有没有类似的体验？有没有一件事情，在坚持的过程里虽然辛苦，但完成之后收获了成就感？

源新闻：<https://www.chinanews.com/cj/2026/09-13/10695570.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202609141789357254.mp3>