

年轻人何为从旷野得到快乐

专属于春日的“野生”乐趣，不仅限于爱好，而是更深层、更广泛地延展为新型社交方式。

今年春天，在社交网络上，一群年轻人自称是“春天快乐型人格”。快乐的重要来源则是：观鸟、赏花、“打野”“打鸟”、购买自然主题文创……用长焦镜头远距离拍摄鸟类，被称为“打鸟”；“打野”，则是指在城市周边公园和近郊挖野菜。年轻人奔赴野外的热情，弥漫着一股浓郁的自然味儿。

95后王嘉怡最近每个周末都约朋友出门，一口气集齐了“打野”、赏花、观鸟等一揽子“春日户外必做事项”。

“我想要抓紧易逝的春光，去没有天花板的场域里呼吸最自然的空气。每次看到柳树的枝条一点点冒出新芽，地上的草从灰扑扑变成翠绿色，清晨听到鸟鸣频率越来越高时，我就会觉得世界非常美好。”对王嘉怡而言，春天和朋友们一起拥抱自然，既是对冬日的一场告别，更是这一整年生命力旺盛的开端。

对于很多年轻人而言，专属于春日的“野生”乐趣，不仅限于爱好，而是更深层、更广泛地延展为新型社交方式。2025年春天，年轻人何为能从旷野里收获快乐？

■“打野”满足好奇心和探索欲 成为交流新媒介

一场“赛博打野社交”，在年轻人中流行起来。“打野攻略”最近席卷小红书，年轻人分享“打野地图”，简要介绍挖野菜地点；有人分享挖野菜成果；还有人热心分享知识，例如发布“野菜分辨指南”，教大家分辨野菜、科普食用方法等。

记者看到，“打野”甚至带来了一股全新消费趋势，不少网店里锄头、小铁锹、小铲子等“打野装备”的销量快速提升。

武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武表示，如今一些年轻人爱上挖野菜，一方面因为“打野”带着泥土气息，“接地气”，和城市的钢筋水泥形成巨大反差，令人轻松；另一方面，探究野菜的颜色、味道、功能这一过程，能促进人际交流，成为大家交往的新媒介、新话题。

在北京从事IT行业的赵亚苹，今年3月收到朋友去昌平挖野菜的邀请。“我很惊讶，最近看到有网友挖野菜，没想到真的有身边人‘开挖’了！”

赵亚苹在鲁西北农村长大，小时候有过拣麦穗的经历，记忆中“还是挺累的，太阳很大，有时候会被麦梗划到，运回家还要及时帮着晒麦”。

但这次挖野菜与其大不相同，她发现虽然挖野菜运动量挺大，但累了也可以随时坐下聊天，轻松健康，把她从久坐、晚睡、压力大的生活中短暂“捞”了出来，仿佛重回小时候。“吹吹春风挺舒服，带去的吃的喝的比实际挖到的野菜多，偶尔去一次也挺好玩的。”

28岁的张昊轩就是邀请赵亚苹去挖野菜的朋友。他在网上看到网友分享挖野菜的经历，提前学习野菜相关知识，并邀请朋友一起去。

赵亚苹评价他“挖得比较摸鱼”，他自己也承认内心更期待做饭和吃饭环节。最让张昊轩印象深刻的是，因为挖野菜，朋友们彼此分享了各自的童年经历。“大家讲得很生动，小时候的生活都很丰富多彩。”

那天回家后，张昊轩睡觉闭上眼睛，“眼前还是野菜的样子”。

最近，王嘉怡刷小红书时看到“打野攻略”，不由想念此前春天在老家，妈妈会带着她一起去草地挖野菜——主要“锁定”野生艾草。

“我一开始不知道如何分辨，经常把艾草和其他植物弄混。妈妈教我，要根据气味、叶片形状和手感来分辨。我们把野生艾草带回家清洗干净，放到锅里煮出汁水，然后做艾叶青团。”王嘉怡对每年春天在家“打野”做青团的仪式念念不忘。

“挖野菜是满足好奇心和探索欲的一种方式，或许在离你最近的大树旁，就能意外发现最鲜嫩的野菜。不过请一定要遵守法律规定，千万不能采摘受保护的植物。”王嘉怡说。

■融入大自然 得到多元、多层次的体验

身处武汉大学校园，每年春天，各地游客进校赏花、摄影的热情总会第一时间被陈武“捕捉”到。

年轻人在春天爱上去大自然游玩，并发展为社交行为。陈武指出，“具身认知”这一概念可以解释其背后的心理动机。

心理学上的“具身认知”理论，主要指生理体验与心理状态之间有着强烈的联系。生理体验“激活”心理感觉，反之亦然。

陈武说：“一个人的身体认知是敏感的。野外很多事物带给人的收获不是标准化的，人们得到的感受很多元、很有层次感。”

王嘉怡和一群朋友3月底去北京郊区看山桃花。“大家一起为一段段‘柳暗花明’而雀跃，还能比比谁能拍出最好看的‘无滤镜’桃花照片，或者拍到鸟儿们最高清、最灵动的姿态，一起想文案发朋友圈，快乐翻倍。”

王嘉怡觉得，用相机拍花和“打鸟”，都仿佛和“被冬天‘封印’多时的生机久别重逢”。

22岁的盛天成是一名鸟类爱好者，他参加了北京林业大学的和谐家园志愿者协会和百奥生物协会，还和同学们一起组建了民间观鸟交流群。

盛天成介绍，群成员都是靠鸟类爱好者口耳相传联络起来的，现在有300多人，从本科生到博士生都有，也有老师加入。群里大家经常围绕“鸟讯”聊得火热，线下一起拼车组团观鸟。据他了解，在其他观鸟组织里，还有发展出恋爱关系的。

高考后从家乡内蒙古到深圳上大学的傅茹涵，见到了许多从未见过的鸟儿，“第一次亲眼看到翠鸟、红嘴蓝鹊时我就被震撼了，对观鸟的兴趣越来越浓厚。”

她参加了学校的绿足迹自然保育社，加入校内校外的观鸟活动。爬山、被鸟叫“硬控”、一动不动地抬头“扫描”枝叶、遗憾地目送鸟飞走是她的日常。“印象最深刻的一次是2022年元旦在深圳湾看候鸟，许多不同种类的鸟在水面、空中、泥地、礁石上觅食或休息，反嘴鹬吃弹涂鱼，黑脸琵鹭在‘水底捞’，很多鸟友拿长焦镜头相机在拍。”

傅茹涵在观鸟和鸟类科普活动中获得了很多鸟类保护的知识，还结交了“观鸟搭子”。傅茹涵和“观鸟搭子”聊天，对话往往是这样的：“你觉得这个叫声是不是‘大拟啄木鸟’”“鸟就在那棵树上快拍拍”“我好急，望远镜给我用一下”……

傅茹涵还结识了许多自己设计制作鸟类文创的朋友。“我很喜欢深圳这边常见的黑脸琵鹭大玩偶和勺嘴鹬大玩偶，很好抱、很好摸。”

陈武表示，赏花、观鸟、用相机“打鸟”这些看起来很有闲情逸致的爱好，在年轻人中流行起来，某种程度上体现了年轻人对生活“松弛感”的向往。

“大自然天然具有净化作用，大家越来越有兴趣和大自然接触，这也反映了年轻人希望劳逸结合、张弛有度，在工作和生活中寻找平衡，让自己的身体和心态都得到放松。”

■沉浸感、社交性和价值确认三者融为一体

春日户外社交，既是年轻人放松、休闲的娱乐体现，也同时被赋予独特的价值感。

盛天成在学校里组织过一些爱护自然和鸟类的活动，最具有代表性的是“爱鸟周”。他和同伴们会在相关流程和视觉物料上用心思，例如设计兼具内容和趣味的宣传图、游戏机制，吸引同学们打卡、赢奖励，活动人流量很大。“观鸟是在享受自然，鸟类保护科普是在影响他人、让世界更好，这些都让人很有成就感。”

“观鸟是通往大自然的一张入场券。”00后黄韵菲从小就非常喜欢观鸟，在她成长过程中也逐渐探索如何通过艺术和公益的结合，让更多人去了解鸟类、爱护鸟类。

在担任学校观鸟社团社长期间，黄韵菲同步开启了她的公益实践。她先后成为红树林基金会理事和防鸟撞行动网络城市负责人，还作为中国青年代表加入了东亚-澳大利西亚迁飞区伙伴关系协定(EAAFP)，有许多参与和组织观鸟、鸟类科普活动的经验。

黄韵菲在深圳大学读设计专业，她制作的鸟类头像、微信表情包、趣味视频、科普海报等，有相当规模的传播量；在大学设计专业就读期间，她逐步将艺术创作与生态保护结合，创立了以鸟类为核心的文创品牌“菲羽文创”，开辟了一条独特的自然艺术创业之路。

在“菲羽文创”店铺里，鸟类毛绒挂件、“鸟类身份证”“中国鸟类贴纸”等都是高销量产品。

“我会围绕鸟类进行艺术创作，通过对文创实物材质、工艺的选择让产品显得可爱、吸引人。很多鸟类文创爱好者会收集我们的文创、扎‘痛包’（用二次元制品设计、装饰的包），或者互相交换、赠送。”黄韵菲说，除了观鸟爱好者，还有很多手账爱好者、博物馆爱好者以及小朋友也喜欢这些产品。“很多人会带着我们的产品去观鸟，寻找相同的鸟种、抓拍同款姿势。”

黄韵菲也会带文创产品去线下市集，“这种活动会有人专门来线下见面，从小朋友、学生到工薪族都有，都很热情地表达自己的喜爱”。

近期，观鸟的热度有所上升，对于观鸟新手，黄韵菲谈了许多需要注意的行为守则，如不诱拍、不使用无人机拍摄鸟类，不投喂、饲养野生鸟类，避免干扰野鸟生活，鼓励大家科学观鸟。

在陈武看来，很多年轻人把“春日户外爱好”变成社交，甚至转化为有意义的工作，这体现了“沉浸感”“社交性”和“价值确认”三者融为一体。

“沉浸感体现了年轻人的专注，将内心能量集中在这些爱好和工作上；社交性，体现了他们将这些事情拓展为群体交互属性，但前两者还不够，年轻人做这些事情并不只是为了自娱自乐，还会追求价值确认、价值认同。这三者交错在一体，螺旋上升，构成了年轻人行为的动力。”

据新华网