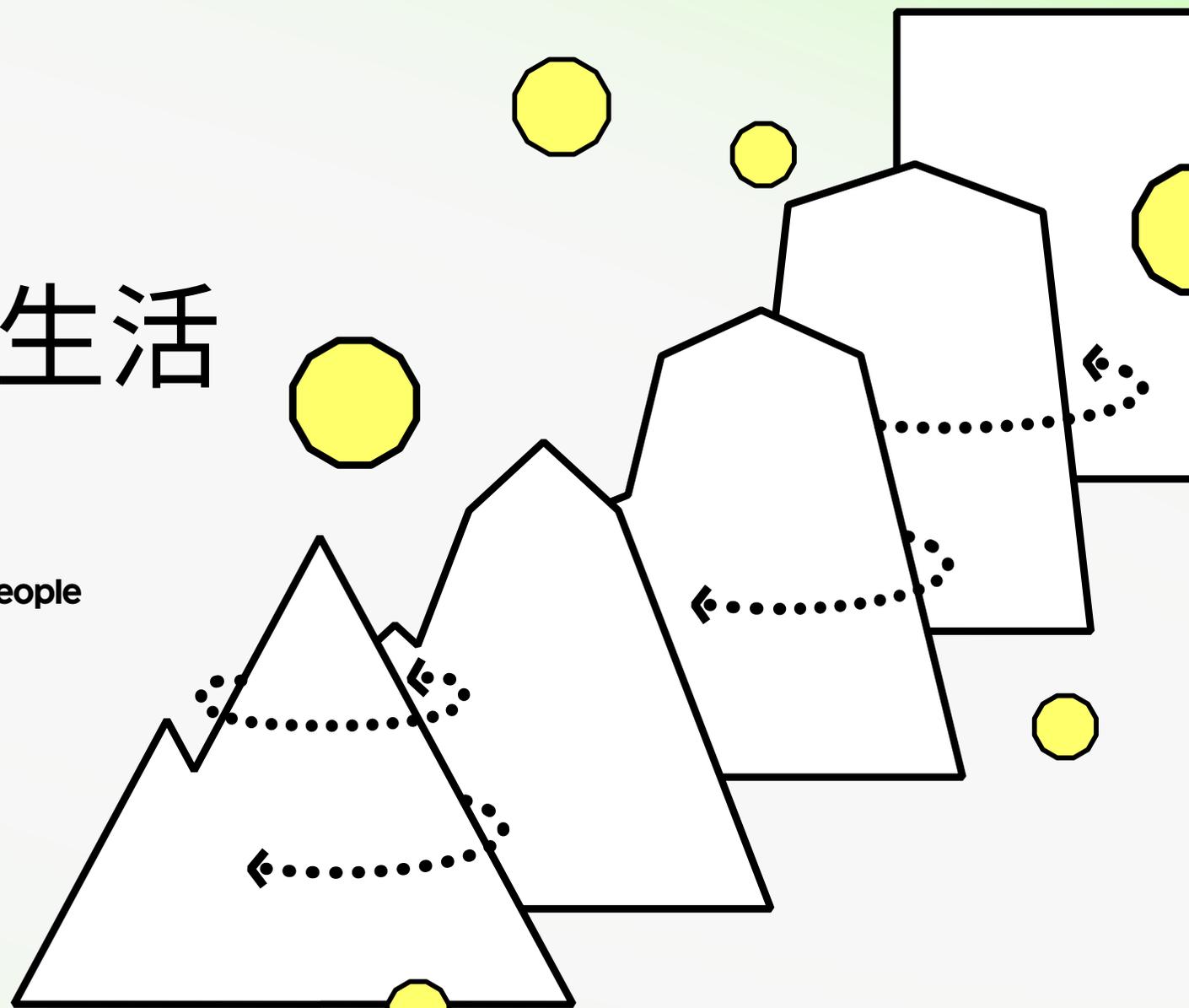


年轻人未来乡村生活 趋势白皮书

○ Trend Report on Future Country Life of Young People



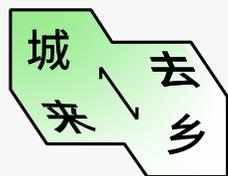
BottleDream

FUTURIST
CIRCLE

目录

CONTENT

SECTION I	序言	01
	研究背景、研究方法、研究样本介绍	
SECTION II	来去城乡 背景缘起	05
	年轻人为何往乡村流动?	
SECTION III	来去城乡 前沿探索	13
	年轻人正在创造的五种生活可能性	
SECTION IV	来去城乡 助推力量	29
	让更多年轻人看见、参与、创变乡村	
SECTION V	结语	49
	乡村探索行动指南	



SECTION I

/

序言

在过去 40 年的中国现代化建设进程中，城市成为绝对的主角，长期主导了近乎单一的城乡叙事。城市代表先进与现代，乡村代表落后与传统；城市是年轻人拼搏进击的梦想之地，乡村则是退一步海阔天空的躺平之选。

如今，这样的叙事正在迎来转折点。伴随着高速城市化发展带来的内卷、亚健康、环境污染、发展空间有限等问题，加之过去三年疫情的强烈冲击，新一代年轻人开始反思消费主义和工作的意义感。与此同时，在新农村建设和乡村振兴政策的推动下，乡村也在发生翻天覆地的变化。原生态的自然环境、便利的交通网络、别致的民宿村居、越来越多的返乡故事报道、正在涌现的乡村社区，让乡村变得不再遥远，“乡村回流”的势头正在显现。

来去城乡，将成为年轻人未来十年、甚至更长一段时间内的生活方式探索关键词。在城乡叙事变迁的大背景下，年轻人将持续地在城市和乡村之间流动，或主动或被动地展开多元生活可能性的探索，无论是去乡村体验、度假、研学，还是工作、生活、发展事业。

正是出于对年轻人城乡流动这一趋势的深度观察，资深共创专家 Candy Yang 联合共益企业 BottleDream 和未来学家俱乐部共同发起「来去城乡」年轻人乡村未来生活研究，并得到麦昆塔未来乡村研究院、上海雨萌公益基金会以及各共创方的助力与支持。这将是一个持续的、从年轻人视角出发、聚焦年轻人城乡生活趋势的研究课题。我们希望，通过鲜活的返乡故事和前沿的乡村实践，呈现城乡生活的趋势和未来图景，支持更多年轻人展开自由的探索和丰富的创造。

年轻人为何前往乡村？

在城乡之间，到底有多少种生活方式可能性？

如何助力更多年轻人看见、参与并创变乡村？

带着这些问题，我们一起在来去城乡研究中寻找答案。

来去城乡 | 研究概览

来去城乡是一项针对年轻人未来乡村生活趋势的开放、持续的研究。

这一研究基于过去三年研究小组大量走村的实地观察，结合广泛收集年轻人在乡村生活/实践的案例，在50多个乡村生活/实践案例中产出画像类型和洞察假设后，通过共创会、分享会、深度访谈等研究方法，进一步解读不同类型乡村生活/实践背后的驱动力与行动模式。

50+

50+乡村案例研究

15 ↑

15个乡村实地走访

实地走访
+
案头分析

20 ↑

20个先锋年轻人深访

3 场

3场共创/交流会

个体故事
+
集体共创

205 份

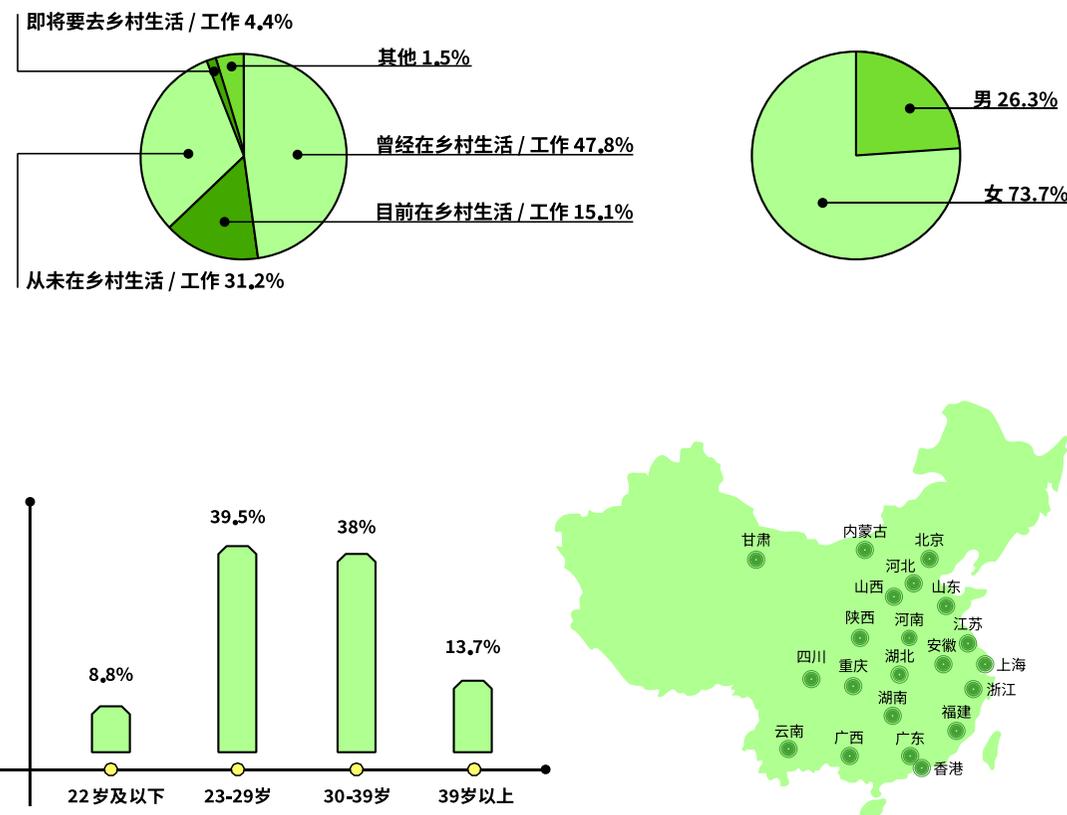
205份定量问卷

2 场

2场参与式展览

厚数据
+
广数据

其次，除通过定性研究，深度理解具有新兴乡村生活方式的年轻人外，本次研究也通过发放205份问卷，触达更广泛的青年，了解他们对乡村生活/实践的态度，以及他们对未来乡村生活的想象。问卷覆盖不同性别、年龄、居住地、乡村生活/实践的参与程度。



此外，项目组也通过各个线上与线下平台，持续收集城市/乡村青年关于未来乡村生活的想象。研究的过程，不仅是收集广数据、厚数据的过程，也是和更多年轻人一起看见、讨论、想象更多可能性的过程。这些可能性，既包括个人生活的可能性，也包括乡村发展、城乡融合、更可持续未来的可能性。

希望这份报告，能帮你理解那些在城乡之间流动、停驻、扎根的年轻人，正在打开什么样的可能性。



SECTION II

/

背景缘起

城市不再是唯一选择，乡村成为另一种可能

历史上年轻人的三次返乡浪潮



年轻人“返乡潮”最早可以追溯到上个世纪50年代。响应建设国家的号召，来自不同城市的知识青年组成志愿队前往农村和边疆开荒种粮。到60-70年代，为缓解城市就业等问题，知识青年上山下乡运动大规模展开，陆续有超过1600万年轻人来到农村插队落户，参与生产建设。

第二波年轻人的返乡浪潮，伴随着十六届五中全会提出的建设社会主义新农村而来。怀揣对建设乡村的热情和对三农问题的关注，年轻人以公益人、新农人等身份来到农村，主动展开乡建探索。同时，三聚氰胺事件引发的食品安全危机，以及淘宝等互联网电商的发展，促使一批年轻人开启寻乡和返乡之路。他们来到农村生活，成为了第一批通过互联网渠道销售农产品和地方风物的年轻人。

2017年，乡村振兴战略的提出，拉开了第三波年轻人返乡潮的序幕。互联网通讯、物流等乡村基础设施的逐步完善，让城乡流动变得更加便利。乡村振兴的人才政策，也增加了乡村就业和创业的机会。与此同时，快速城市化带来的高竞争、高房价、高生活成本，让年轻一代重新反思城市生活，将目光投向乡村，探索可持续的生活方式。

据农业农村部数据，截至2022年6月，全国各类返乡入乡创业创新人员累计达到1120万人。预计到2025年，全国各类返乡入乡创业人员有望达1500万人以上。

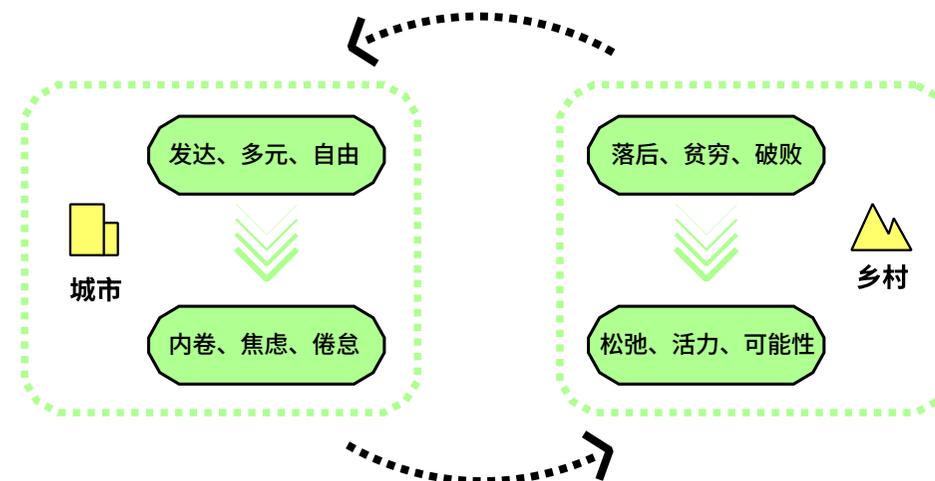
年轻人的来去城乡，源于城市排斥力和乡村吸引力的双重作用

城市，不再是年轻人唯一的选择

改革开放后的40年，也是中国城市化高速发展的40年。城市多元的就业机会、优质的教育资源、丰富的文化活动等，吸引着一批又一批年轻人离开农村，来到大城市拼搏并扎根。而最近几年，城市的内卷和激烈竞争让越来越多年轻人感到疲惫和失去动力，“逃离大城市”成为热议话题，并在过去三年疫情的催化下，成为越来越多人的实际行动。

乡村，重新回到年轻人的视野

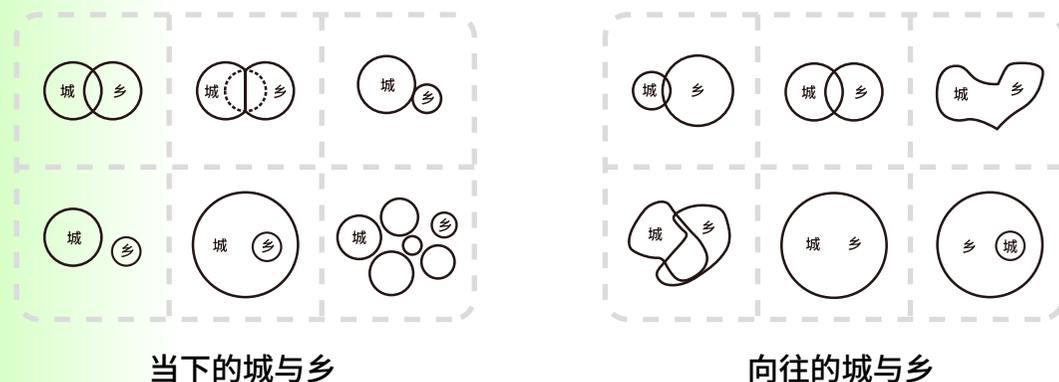
在新农村建设和乡村振兴政策的推动下，乡村也在发生翻天覆地的变化。村村通水、通电、通路，让乡村变得更容易到达；互联网和物流的普及，缩短了城市和乡村生活的距离；各地民宿的兴起，让乡村度假成为新的潮流；越来越多返乡青年的故事、乡村社区的出现，激活了年轻人对另一种生活可能性的想象。此外，疫情后对大自然的渴望、对身心健康的关注、对生活和工作意义感的思考，让乡村的吸引力逐渐上升。



年轻人眼中的城乡关系正在变化： 从有限交集到交融共生

如果你问年轻人，城市和乡村的关系是什么？他们或许会告诉你：城市是大大的，乡村是小小的；城市和乡村是两种不同的生活，彼此独立；城乡的交集是有限的；甚至城市是包围乡村的……

但是，当我们把这个问题指向未来，即年轻人向往的城乡关系，答案会截然不同。在他们关于未来的想象中，城市和乡村是交融共生的；城市和乡村不是割裂的，而是像连体婴儿般互相依赖；城市和乡村之间是开放、双向流动的；乡村包围城市，是更广阔的天地……



* 上述视觉表达整理来自未来乡村共创活动的现场互动。

“

“理想的城乡关系不是谁包围谁，谁取代谁，也并非完全割裂，而是在保持各自独特性的同时，完成一部分交融。它也许是一种新的形态，城里人和乡里人的概念不复存在，大部分人可以在两边自由流动。当我们需要自然和放空时，就走近乡村。当我们需要城市的资源和丰富时，就前往城市。”

—— 林安，活动参与者

”

年轻人对乡村的向往也在发生变化： 从宜居乐活到多元创造

在此次研究中，我们向 200 多位年轻人收集他们对于未来乡村生活想象的关键词，通过对这些关键词的聚类分析，我们发现，他们期待的未来乡村生活既是宜居乐活的，又是生态永续的；既是文化传承的，又是融合多元的；除此之外，它还是年轻、富有活力、社群共创的。

宜居乐活

青山绿水，清溪绕村，鸟语蝉鸣，都市田园、基础设施完善，自然风光、慢生活，悠闲，舒适，便利，现代化、安全

既有城市的便利和完善的基础设施，又可以实现亲近自然的慢生活。

生态永续

原生态，绿色、自给自足、可持续发展，永续，环保，生态农业，健康，和谐共生，生机勃勃，身心完整，生命力

回归土地实践生态农业和可持续生活，探索人与自然和谐共生

融合多元

可能性，多样性，自由，发现真我，数字游民，新型生活方式，双栖，科技化农业，创业，艺术，创新，城市文化融入乡村

更少的隔阂与局限，更多的可能性，包容自由、开放、多元的探索

文化传承

独特，风土民俗传承，传统艺术再发展，民艺再造，城乡文化交流，非遗手工，激活传统文化，文化复兴，传统与创新的融合

重新挖掘传统文化，在传承中联结乡土记忆和身份认同

社群共创

人口回流，年轻，同温层，社区感，新兴社区，热闹，共创，共建，共同成长，有趣，创造力，联结，共识社区

营造返乡人的社区，提供联结和归属的同时，也激发更多创造力

来去城乡背后的叙事变迁

如果说前两波年轻人返乡浪潮的关键词是“乡建”，那么这一波年轻人返乡的内在驱动，则淡化了这些理想化色彩，更关注自我的需求，把“生活”作为首要目的。

过去，乡村是城市帮扶的对象，城市的年轻人前往乡村，往往抱着要“拯救”或改变乡村的想法。如今，面对愈发不确定的大环境，以及城市生活的压力、挑战与局限，乡村以其良好的自然环境、更低的生活成本、充满可能性的发展空间，回应了年轻人在反思城市生活时最核心的三个困惑：

困惑一

在快节奏高强度的生活之外，是否有回归自然、修复身心平衡的可能？

困惑二

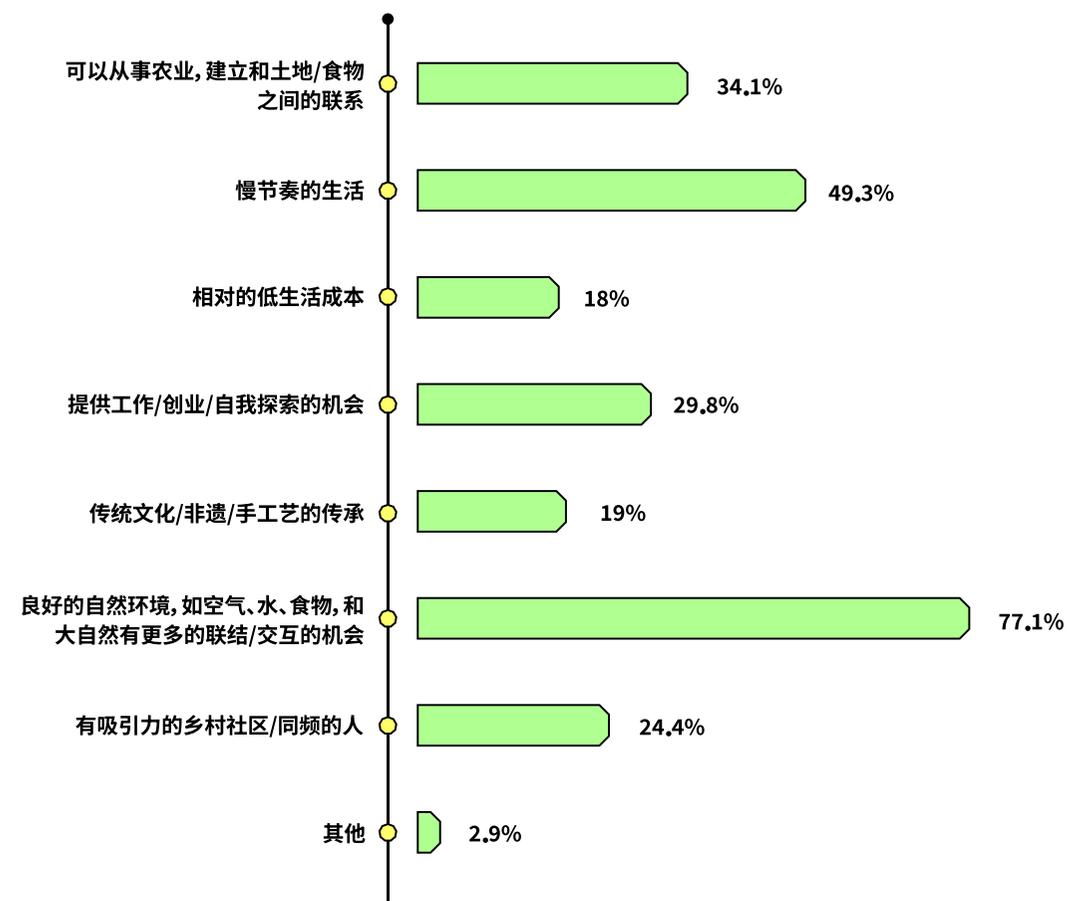
在内卷与有限的发展空间之外，是否有探索多元生活方式和个人价值创造的可能？

困惑三

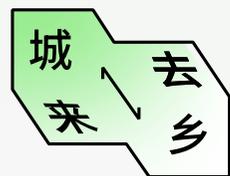
在悬浮不安的生活系统之外，是否有掌控个人生活，让内心更安定的可能？

乡村正在成为另一种生活的可能性。

到乡村工作 / 生活，对你来说最大的吸引力来自于以下哪些？



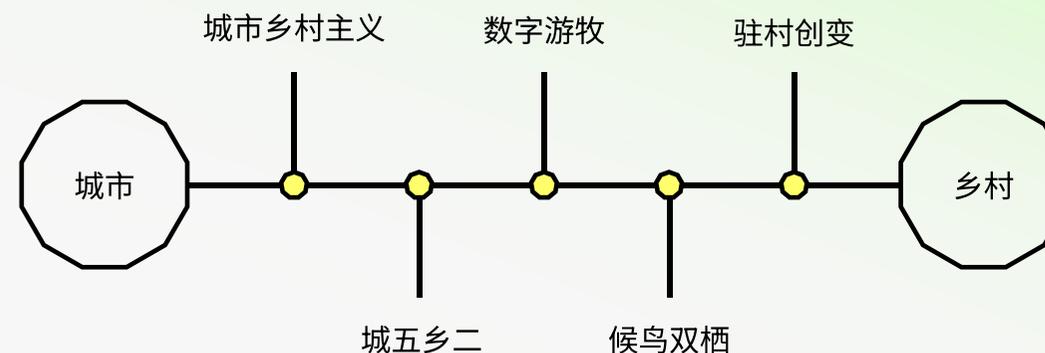
在我们的问卷调研中，77.1%的年轻人表示，良好的自然环境是乡村最吸引他们的原因；三成以上的年轻人向往可以到乡村从事农业，建立与土地之间的联系；近三成年轻人认为乡村的吸引力来自工作 / 创业的机会。



SECTION III

/ 前沿探索

年轻人正在创造的五种乡村生活可能性



● 当下年轻人乡村生活实践的五种可能性

带着对“乡村是另一种生活的可能性”的向往，年轻人开启了来去城乡的探索。来去城乡，并不意味着必须离开城市或驻扎乡村，而是在城市和乡村的流动中，探寻适合自己的位置。

通过持续的乡村走访和对年轻人乡村生活实践前沿案例的研究，我们发现年轻人接入乡村的方式正变得越来越多元，有人从事农业相关工作，如生态农业、农产品电商；有人在第二、第三产业就业 / 创业，如民宿、咖啡、自然教育、文创设计、传统文化 / 手工艺等；有人在不同的乡村间流动探索，如间隔年探索、候鸟村民、短期驻村研学、数字游牧、乡建志愿者等；还有人沉浸式体验轻量型的乡村生活，如周末农夫等。

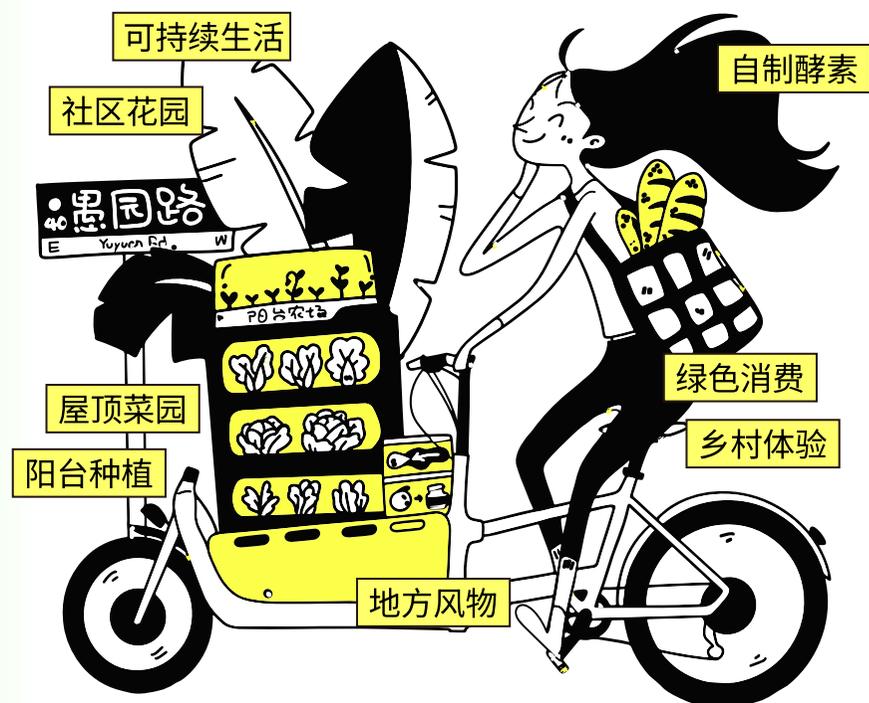
基于对来去城乡多元生活方式的观察与深入了解，我们提炼出五种最具代表性的新乡村生活趋势，并根据该生活方式的“含乡率”对其进行呈现，希望为对乡村感兴趣、渴望探索乡村生活、计划去乡村发展的年轻人提供一些灵感和方向。

城市乡村主义

● 在城市里，做一个连接乡村的自然人

生活方式描述

城市乡村主义意味着在城市的日常生活里，过着与乡村有联结感的生活。它可以是阳台种菜、自制酵素等，体验成为一个自给自足的食物生产者；也可以是通过消费建立和食物生产者、乡土风物、传统文化之间的联系，比如订购社区支持农业的蔬食建立与农人的关系，有意识选购地方风物并去了解背后的传统，或者不定期前往城市近郊的乡村参加各种在地文化体验活动等。这些实践让年轻人即便身在城市，也能拥有相对接地气、可持续的乡村感生活。



壹个袋子： 在城市里做一个自然人

壹个袋子是一名居住在上海的可持续博主。她观察到，很多居住在城市里的上班族，在城市里过着压力很大的生活，一到放假，便跑到乡村释放压力。但对她来说，在城市里也可以过上与乡村富有联结的生活。她会假装自己是个小猴子，去发现、感受身边的自然。她认识身边的植物，辨识它们的特性，甚至会从自然中获得食物的原料——采摘桂花做茶，捡拾银杏果烤了吃，等等。在她眼中，城市和乡村是一个相互相连的系统，比如从社区支持农业的农场中订菜，不仅能吃上更健康的蔬菜，另一方面，也在以消费支持生态农业，让农场的工作更有韧性。



壹个袋子



幽草

幽草： 在城市，做果实的搬运工

幽草向往乡村的生活，但因为工作和孩子的教育，无法搬到乡村。借由在城市里做果实的搬运工，幽草找到了与乡村建立连结的通道。她和先生卤蛋在上海创办了自然品牌“果篓”，以果汁店为起点，售卖天然健康的果蔬汁饮品，也搜罗不同的乡村风物进行售卖。除此以外，她也通过举办果实课堂、甜聊会、展览等活动，致力让更多在城市生活的人了解在食物系统的另一头创造果实的人。疫情期间，幽草也开始搜罗不同地方的果实，结合特定节气、心情，创造多元风味的果酱，并把它们带到各个市集，“把自然晨光搬运给对乡村感兴趣的城里人”。

城五乡二

● 乡村是城市生活的良药，也是未来生活的见习

生活方式描述

城五乡二，意味着在五天的城市生活之余，利用周末时间开展沉浸式的乡村生活。在近郊的乡村租一块地，进行种菜实践，体验耕种的快乐；或是投身大自然，在山野间观察、行走，放慢生活的节奏……对于因工作、教育等离不开城市的年轻人来说，城五乡二的生活是忙碌城市生活的一剂良药，既舒缓身心，也帮助他们在与土地的链接中找到踏实感；这样的生活也为孩子们创造了获得自然教育的机会，了解食物从哪里来，如何吃得健康，认识各种植物和动物等。此外，城五乡二也是真实乡村生活的见习，为他们将来完全搬到乡村生活做好准备。



小鹿： 为了未来的乡村生活， 做自给自足的土地实践



小鹿

由于城市里没有太多土地可以用于种植，没有办法实现自给自足，搬到乡村居住，是小鹿脑海中理想的未来生活图景。居住在成都的她，开始在城郊租了一个3平方的菜地，培养自己作为生产者的能力。每周，她都会前往菜地，打理种植的各式蔬菜，每次一到那里，就能待上半天。个人实践之外，小鹿还成立了“拾光”有机生活平台，将关注生态、追求更健康、更可持续的生活的同好们聚集起来，交流生态知识，也会在周末一块组织参访附近农场。在这一过程中，她慢慢感受到，自己的心距离乡村越来越近。



Sonia

Sonia： 每个周末，让孩子在森林里迷路

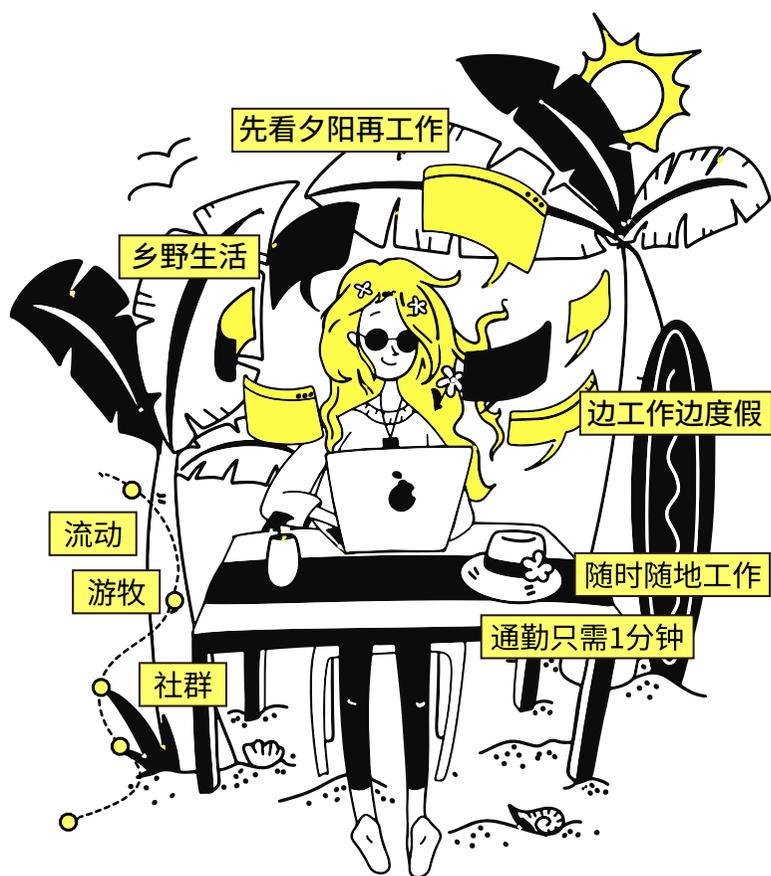
Sonia 是一位资深城市规划师，因为希望孩子有更多接触自然的机会，过去几年，她逐渐搬离北京市区。疫情之后，她来到了更加接近自然的城市——珠海。几乎每个周末，她都会带着两个孩子，去城郊的森林和村庄闲逛。她享受在森林和村里迷路，每当那时，孩子们总能发现一些特别的地方——森林深处的神龛、废弃的游乐园、水库古镇，等等。他们甚至还将自己迷路的经历编成了故事，为周边十几个村庄都设置了守护精灵。接下来，Sonia 希望能在村子里面找个场地，将它打造成创客空间，希望为孩子们的业余生活带来更多的创意活动。

数字游牧

● 城市的工作 + 乡村的自然 + 低成本消费

生活方式描述

数字游牧意味着工作的灵活性，只要带着电脑，生活和工作的时空便可以随心所欲地在不同城市、乡村，乃至国家间切换，这类生活方式的实践者通常被称为“数字游民”。由于不再有地理位置的限制，乡村因其优美的自然环境、更低的生活成本，成为数字游牧生活的首选。他们青睐交通便利、基础设施完善，且具备社群基础的乡村，如此一来，他们的工作、生活、度假、社交便都可以在乡村里实现。



Daniel: 到大理开一家数字游民办公空间

Daniel 是一名独立 IT 开发者，因为疫情，他结束在东南亚的数字游牧生活，回到国内，却发现大家都在“996”地上班，自己成了一个“异类”。印象中，大理是自由职业者的聚集地，于是，他来到那里，和朋友一起创办了中国第一家数字游民共享办公空间——Dali Hub。过去一年，一半的时间，他仍在不同的地方游牧，另外一半时间，他呆在大理，去风景好的地方办公，或是一时兴起，去酒吧听现场演出，或只是在洱海边跑跑步、在草地上玩玩飞盘。在 Daniel 看来，随着“越来越多大理的出现”，中国的乡村将会变得越来越具吸引力。



Daniel



林安

林安: 在乡村数字游牧，平衡生活、工作和社交

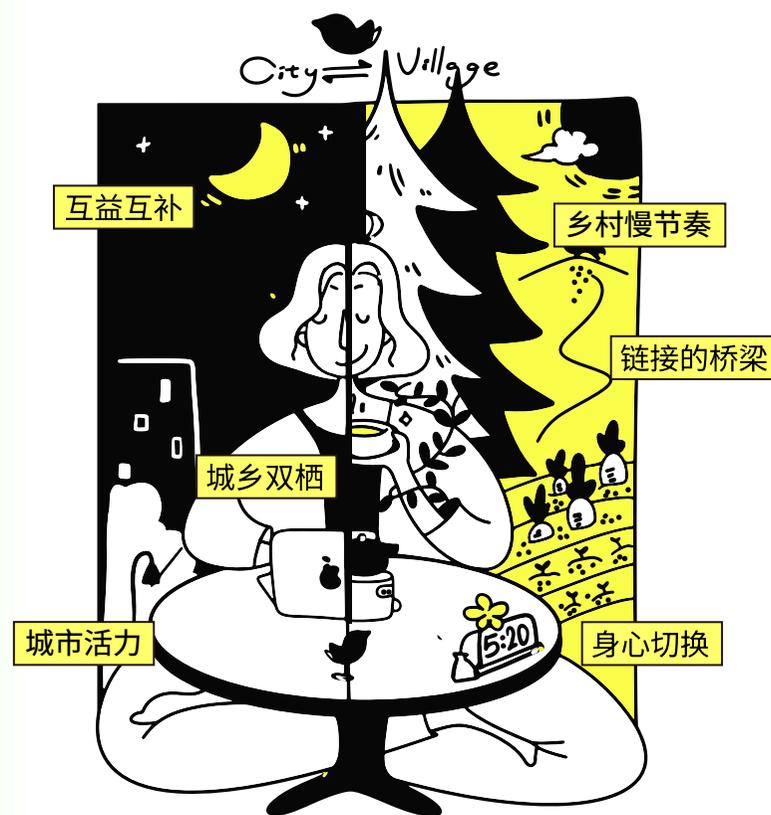
林安是自由职业陪伴式成长社区“自由会客厅”的发起人。在朋友的影响下，她好奇地前往安吉数字游民社区 DNA 开启体验，在过程中，发现相比城市，乡村的数字游牧生活反而更能平衡自己的生活、工作和社交——乡村设施齐全，并没有降低生活品质；也不用担心与本地村民没有共同话题；而且因为共居，她和团队的关系变得更亲密了。接下来，林安将去往更多乡村游牧，她期待能找到心中理想的乡村，召集身边的朋友开启共居，并吸引更多的年轻人在那个新的场域，一起生活、探索与创造。

候鸟双栖

在城市与乡村之间频繁切换和流动

生活方式描述

候鸟双栖意味着城乡双向流动的生活，像候鸟一样在城市和乡村之间切换。对于候鸟村民来说，他们生活在城市，通常又在乡村有家人、工作或需要投身的事业。一方面，他们享受城市生活的多元、丰富、创新、持续不断的灵感，以及更完善的教育、医疗、文化艺术等资源；另一方面，他们享受乡村慢节奏的生活，和丰富的自然与生产资源。他们将城市的见闻和经验带到乡村，同时又将在乡村创造的成果，以及平衡的身心状态带回城市。



Jackie: 一半时间在乡村搞研发 一半时间在城市找创新



Jackie

Jackie 是一名陶瓷创业者，一年中的一半时间，他待在陶瓷产业发达的景德镇浮梁，自主开发，并与工人一起打磨制作产品。剩下一半时间，他奔波在不同的城市。城市孕育了他的创新思维，在深圳、上海、乃至国外参加的展会和艺术展览，为他注入了源源不断的创作灵感，也帮助他持续发展潜在的合作伙伴。对 Jackie 来说，现在一半时间待在乡村、一半时间待在城市是最合适的状态。接下来，他希望能将在城市获得的灵感带到乡村，提升在乡村的生产与创造能力，做出足以引领潮流的产品。



阿菜

阿菜: 往返乡村也是一种身心切换

BottleDream 创始人阿菜的另一个身份，是铁牛村候鸟村民。2016年起，在上海工作的他，每年会前往铁牛村 7-8 次，每次呆上 1-2 周，甚至更长。作为麦昆塔社区的共建成员，他以城乡链接者身份参与到了社区的日常事务中。候鸟身份的切换，既是工作的需要，更是一种主动的选择——为自己创造一个有别于城市的生活场景，以及由此带来的“时差感”。得益于麦昆塔社区推崇的可持续生活方式，回到村里的阿菜会不自觉地慢下来，吃得更健康，作息也更规律。麦昆塔社区有爱的氛围，也让阿菜在集体生活中感受到身心的滋养。最近，阿菜参与设计的麦昆塔社区候鸟计划即将推出，它将为更多人打开一个深入体验乡村生活、参与社区工作的入口。

驻村创变

在乡村扎根，探索新生活和实现自我价值

生活方式描述

驻村创变意味着一个人将生活和工作都搬到了乡村，在那里长期扎根，创造新的可能，并从中实现自我价值。他们可能来自乡村，在去城市求学或工作后返乡，寻找自己的“根”和乡愁；或是从小在城市长大，在乡村振兴的大背景下来到乡村，探索新的事业或志业。他们的到来，带来了新思维和新视野，为乡村注入了新的活力和创造力。无论是实践可持续农业、挖掘在地文化资源、农产品电商创业，还是乡村社区营造，驻村探索和创变丰富了年轻人的生活选择，也拉近了城乡间的距离。



末儿： 返乡创立朵儿庄园，带领乡亲一起致富



末儿

来自江西杨雅村的末儿，是在父母强烈的“走出乡村”期待中长大的。毕业后不久，在城市工作的她，敏锐地嗅到了社交电商的机会，经过两年多的摸索和评估，她返乡接手家里的果园，创立朵儿庄园，不仅卖橙子，还改造了自家的院子作为生活空间，打造田园生活场景和美学体验。此外，作为人大代表的末儿还参与组建了村里的蜜蜂养殖专业合作社，发展蜂蜜等特色产业，带领村民一起致富。未来，她希望等开车进村的柏油路修好，能够吸引更多年轻人走进杨雅村，共同创建一个富有活力的乡村社区。



黎海涛

黎海涛： 回归土地，让乡村的生活真正扎根

海涛曾是一名高尔夫球教练。大约十年前，他对日复一日的工作和城市生活失去了热情，希望探索乡村生活的可能性。小范围实践阳台种植后，他决定来到乡村，从零开始，开启生态农业探索。在他看来，农业是乡村生活的基础，与土地的相处方式决定了能在乡村扎根的深度。他所创立的云谷农场秉持生态种植的理念，不打农药、不施化肥，用自然农法，将土地恢复到最健康的状态，从而产出健康美味的蔬果。此外，云谷农场还会开展生态食物教育、朴门永续课程等。海涛希望通过这样的方式，逐步构建一个自运转的生态系统，当不同的伙伴加入云谷农场时都可以找到自己的生态位。

婉莹： 做家庭生态农场，是事业，更是生活

土生土长的城市姑娘婉莹，在想要探索世界、探索自我的间隔年期间参与了友成小鹰计划，花了一年在乡村做支持生态农场的工作，找到了人生的方向 -- 在乡村发展。她在成都宝华村亲力亲为、用低成本打造一个家庭生态农场，从 2.8 亩地逐渐发展到 15 亩，目前正在探索 75 亩规模生态种植的模式。为了农场的可持续发展，她大力建立城乡链接。通过和城市里的社区店、社区大学的合作，婉莹定点、定量地给城市供应蔬菜，共建城市里的社区农园，建立他们与农场之间的联系；她也通过农场，让城里人能带着知识和技能来服务乡村、为乡村儿童带来更丰富的体验。



婉莹



Jill

Jill： 帮助村民构建自己的乡村

6 年前，Jill 作为志愿者参与龙坞水库的水源保护公益项目而来到青山村，本来打算待一年就走的结果作为第一批新村民留了下来，一住就是 6 年。Jill 不把自己看作一个乡建者，作为一个新村民，她关注的是如何能够把环境友好的生活方式变成这里的一部分，以及如何可以帮助村民构建自己的乡村。比如用当地村民的方式与他们交朋友，鼓励村民分享自己的多余房间，不做过多的装修升级，用更朴素的方式和更合理的价格去迎接城市访客，并将收入的一部分捐回给本村的水保护项目；参与筹建和运营青山自然学校，持续开展“公益与自然”研学活动和户外活动。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/038060127140007007>