

2025年新闻晨报 Z世代洞察报告



钱鑫

当2025年的晨光穿透城市的天际线,Z世代不再只是时代的旁观者,而是以清醒的头脑、温柔的目光和坚韧的行动,在现实与数字之间书写属于自己的新叙事。

他们是科技的信徒,也是情绪的诗人,他们是理性的消费者,更是感性的创造者。

他们在城市的缝隙中种花,在数字的洪流中筑岛,在喧嚣的世界里守护内心的秩序。

2025年,通过深度采访、社群调研、平台数据追踪与青年文化观察,《新闻晨报》第三年推出了《2025年新闻晨报Z世代洞察报告》,试图解读这群年轻人如何用情感重建连接,用微小抵抗宏大。

1 K型消费,双面人生

Z世代的消费行为呈现出分裂式趋势:一端是高投入、高情感价值的非必需品支出,如花上千元抢购演唱会门票、花几百元买个潮玩;另一端则是对日常消费极度精打细算,甚至“抠门”到令人咋舌——比如为省几毛钱比价半小时、消费用尽各种信用卡优惠和打折券、买咖啡必选自带杯等……这种消费选择,并非简单省钱,而是Z世代在价

值观、情感需求与现实压力下形成的一种新型理性。

Z世代愿意为“情绪价值”和“体验感”买单,“不为价低,只为心动”。一场偶像的演唱会不仅是听歌,更是一次情感释放,身份认同与社交归属的仪式,意味着获得“圈层通行证”和朋友圈中的“高光时刻”。

然而,在非核心体验领域,Z世代

则展现出惊人的节俭理性,他们成长于信息透明的时代,擅用各类比价工具、优惠券平台和二手交易市场,最大化每一分钱的效用,主动选择“精准消费”。

Z世代的K型消费,是一种在数字时代背景下诞生的新消费哲学,展现出年轻一代在复杂社会环境中所发展出的独特生存智慧与情感诉求。

2 内核国潮,从“中国风”到“中国造”的信仰跃迁

潮流的重心,正在从表层的视觉符号转向深层的技术实力。Z世代对“国潮”的热爱,已从汉服、国风音乐、故宫文创等外在表达,升级为对“中国创造”的深度信赖。

他们不再满足于“长得像中国”,更关心“是不是真由中国造”:国产操作系统鸿蒙的用户中,78%为Z世代;小米自研影像系统登上DxO-

Mark榜首时,相关话题在B站播放量破亿,华为麒麟芯片、大疆算法驱动的无人机……这些“硬科技”升格为Z世代社交圈中的“新奢侈品”。

在曾经由外资品牌主导的美容护肤领域,一场静默而深刻的技术革命正在发生。以珀莱雅、自然堂为代表的国货品牌,正凭借自主研发的“黑科技”强势崛起:珀莱雅推出的

“红宝石面霜”,通过多肽协同有效提升肌肤紧致度;自然堂则深耕喜马拉雅植物资源,运用低温萃取与生物发酵技术,推出“小紫瓶”精华等爆款产品……

这是一场无声的民族自信迁移:他们不再喜欢国潮的表象标签,而是关注背后的技术逻辑与科技力量。

3 精神布洛芬,移动的“情绪伙伴”

“我床头有三只Labubu,一个陪我哭,一个陪我睡,一个替我生气。”25岁网络博主小林这样说。

Labubu、星人人、哭娃、小野……别小看这些潮玩,它们如同一粒即时止痛药,在压力爆发时为年轻人带来短暂却真切的安宁,围绕“情绪价值”构建,它们成为了Z世代的精神布洛芬,化身

为随身携带的“移动情绪伙伴”。

从Molly到捏捏乐,从暹罗厘普到粉红兔子……每一次点击,每一次购买,都是一次无声的自我告白:“我累了,但我依然在照顾自己。”

2025年中国潮玩市场规模突破千亿元,其中包括经济成为最大增长极,如泡泡玛特推出的“疗愈系”包挂系

列——如闭眼睡觉兔、抱头蹲青蛙——上线即售罄,年轻人将其挂在通勤包、工位隔板甚至耳机上,作为“心理防护罩”。

精神布洛芬,是Z世代一种主动的情绪管理策略。Z世代深知:“世界不会变温柔,但我们可以给自己准备一颗止痛糖”。

4 AI生存法,让AI成为“效率外挂”

用豆包做汇报PPT、用Midjourney生成简历配图、让ChatGPT模拟面试官进行压力测试、借助AI语音克隆录制“妈妈式叫醒服务”……Z世代不是AI的恐惧者,而是最熟练的“驯兽师”。在Z世代的认知图谱中,AI不再是遥不可及的技术概念,而是触手可及的“数字打工人”,他们主动调教AI,让其成为学

习、创作与生活的“效率外挂”。

一位大学生可能用十分钟通过AI生成课程思维导图,再花半小时优化内容——效率提升的背后,凸显了“指挥者”的角色。从写周报、做PPT,到生成穿搭建议、撰写情书,Z世代正熟练地将重复性、事务性工作“外包”给AI。他们不再视工具为边界,而是通过精准

提问和持续迭代,训练AI理解自己的语言风格与审美偏好,使其成为真正“懂我”的智能助手。

当上一代还在讨论“AI会不会取代人类”时,Z世代已轻巧转身,“让它先把我烦闷的活干了”。

在技术洪流中,他们抢先定义了人与机器的关系,把未来搬在自己手中。

5 “痛”并快乐着,为自己而燃

挂满动漫角色徽章、玩偶、挂饰的背包——痛包,整栋建筑被动漫元素全方位包裹——这是痛楼,这里的“痛”是Z世代的一种趣味表达:既因为爱倾注的金钱、心血而生出别样的“心疼”,也因夸张的视觉呈现自带调侃的“窘迫”,最终变成为爱奔赴的“痛并快乐着”的集体共鸣。

对Z世代而言,

“痛”是身份认同的宣言,他们通过“痛文化”构建专属的情感出口:每一个缝在痛包上的挂件,都是对某个角色、某段剧情的情感锚点;每一面绘满动漫人物的“痛墙”,都是对小众热爱的大胆昭示。“痛”因此成为情感浓度的计量单位:越“痛”,爱得越深。“痛”的本质在于真诚,拒绝功利,崇尚“为自己而燃”。

“痛文化”也催生了新型社交方式,他们形成“同好圈层”:打卡痛楼成

为线下聚会的新仪式,一起去参加《明日方舟》、《恋与深空》的活动,这种基于共同热爱的联结,缓解了他们的孤独感。

越来越多的痛车、痛船、痛机、痛岛出现在上海,CCG EX-PO、BW展、CJ展、完美世界电竞纷纷选择上海……上海无疑成为了中国“痛文化”中心。



6 “闲鱼宇宙”,开放式的生活实验场

在Z世代眼中,闲鱼已不仅是单纯的二手物品交易平台,年轻人在这里玩出了五花八门的新花样,让平台变身为一场大型的开放式的生活实验场。

有人把闲鱼当成“情绪树洞”,挂出“前任送的围巾,附赠恋爱避雷指南”;有人发布“出售我的社恐症状”,结果引来一串共鸣留言。2025年的闲鱼,已成为一个完整的“平行社交宇宙”,超过800万Z世代在这

里拥有“非正式职业”:情绪陪聊师,按小时收费倾听烦恼,最高月入2.3万元;AI头像定制师,为客户生成赛博佛祖、道系打工人等风格头像;宠物殡葬顾问,提供宠物临终仪式策划等服务。

闲鱼已成为Z世代实现“低门槛自我证明”的理想场域:你无需学历、资历,只需有一个真实的故事和一份愿意分享的心。

7 主宠互养,和毛孩子情感共生

宠物,不再是“我养它”,而是“我们互相养着”。

Z世代为猫咪定制营养餐、给狗狗拍写真、记录宠物日常并运营社交账号,甚至请假陪宠物看病……在Z世代的生活,养宠物早已超越“养一只猫狗”的传统概念,演变为一场深刻的情感共生——他们不说“我养宠物”,而

说“我和毛孩子互相养着”。这种“主宠互养”现象,折射出年轻一代对亲密关系、自我价值与精神陪伴的全新理解。

这种双向滋养也重塑了生活方式:年轻人愿意省下聚餐开销,只为给毛孩子买进口粮;租房优先考虑“允许养宠”;节假日外出与购物,专挑“宠

物友好商店”。宠物成了人格的外延,是柔软、责任感与生活温度的象征。

“主宠互养”背后,是Z世代对真实连接的渴望。在这个充满不确定的时代,他们选择用一份无条件的爱,换回另一个生命毫无保留的信任。这是一种双向的情感投资:我给你食物与家,你给我无条件的爱与生活的支点。

8 药食同源,新中式食养

在便利店的货架上,王老吉化橘红陈皮、元气森林薏米水、叮咚买菜桂花陈皮酸梅汤、界界乐清柚饮、山楂饮等功能性饮料备受Z世代欢迎……Z世代的中式养生,从最初的保温杯里泡枸杞,发展到如今追求药食同源科学与配比的中式食养新风潮。

借力现代的科技生产,让古老食材焕发出现代健康价值,奇亚籽、姜黄、石斛、无花果等天然食材,不仅丰富了轻食代餐的选择,也反映出年轻人对“天然”“低负担”“高营养密度”食品的青睐。

这种养生方式强调“寓养于食”,将健康融入一日三餐。这一系列产品的涌现,标志着中式养生正经历一场静水深流的升级——不

再是简单模仿西方营养学,而是立足东方饮食智慧,融合全球健康理念,形成一种兼具文化底蕴与科学依据的“新中式食养”。他们更注重食材背后的营养价值、供应链和可持续性。他们愿意为可追溯、功能化配方和文化共鸣买单,凸显了Z世代对中国式健康生活方式的重新定义与自信回归。

9 反内卷契约,划出身心的护城河

他们下班不回工作消息、拒绝无效会议、公开谈论焦虑与倦怠……Z世代正在用温柔、直接的方式,构建人际关系中的“反内卷契约”。

他们不再将“随时响应”视为敬

业,而是把“下班不回工作消息”当作基本人权;拒绝在深夜群聊中表态,也厌倦于重复性、无产出的“无效会议”。对他们而言,时间不是可以无限榨取的成本,而是需要守护的生命资源。

这种“反内卷契约”,体现了他们追求的是结果导向的真实价值,而非形式主义的情绪劳动。他们用沉默与拒绝,划出身心的护城河。

10 “搭子3.0”时代,重当下,轻契约

从“饭搭子”、“学习搭子”到“看病搭子”、“遛狗搭子”,甚至还有“拍照、互相当背景板的搭子”,年轻人正以极细分、低压力、高适配的方式重构社交关系——这不再是传统意义上的朋友,而是一种“精准匹配+情绪共鸣”的新型陪伴模式。“搭子3.0”时代,正在Z世代的生活悄然降临。

与强调深度绑定的友谊不同,“搭子”主打“重当下,轻契约”:大家不需要了解彼此的全部人生,只要在某个时

刻频频即可。想吃火锅但没人陪?发个帖,半小时内组局成功;备考焦虑,找一个“自习搭子”视频连线,沉默共处却彼此安心;独自去医院害怕,社交平台上一句“谁陪我去体检”,立刻有人回应“我陪你”。这种“功能+情感”的双重互补,让孤独被温柔化解,又不必承担沉重的社交成本。

世界很大,人心很忙,但总有一个“搭子”。重当下,轻契约。在这个忙碌的时代,“搭子3.0”提供了一种更灵活、更真实的人际解决方案。

