

字媒体

解词人 邹通

全媒全解

窝囊游

字里有料

这个暑期，一种被戏称为“窝囊游”的旅行方式悄然在年轻人中流行开来。电梯登顶取代了挥汗攀爬，缓降蹦极代替了惊险一跃，躺平漂流替代了激流勇进……如此旅行姿态，看似“又怂又爱玩”，实则正是一场旅游价值观念的更迭，也预兆着未来旅游消费的多元化趋势。

网友热议

- “窝囊游以其举重若轻的姿态，戏谑地戳穿了传统旅游文化的疲惫。这非但不是一代人的精神衰微，反而是其心智成熟的里程碑。”
- “这看似躺平的一躺，其实躺出了旅游价值观的更迭，也躺出了文旅产业的下一程方向。”

又“怂”又爽，玩的就是松弛感

“窝囊游”的流行，首先是年轻人对传统旅游模式中“自我消耗”的无声抵制。曾几何时，“特种兵式旅游”以密集打卡、挑战极限为荣，在透支体力与精力后，收获的常是疲惫而非放松。如今，“窝囊游”却以低强度、低门槛为特征，以“不累”为宗旨，坐电梯登山，是选择将有限精力投向登顶后云卷云舒的从容；缓降式蹦极，是在安全边界内体验心跳，却不为他人眼光而逞强。这并非怯懦，而是更清醒的消费认知：旅游非一场苦役，其本质在于“悦己”的松弛与内心休憩。

有分析指出，“窝囊游”的兴起，折射出年轻一代对“内卷”文化的突围智慧。当社会时钟催促不停，“窝囊游”却开辟了一个暂时搁置“更高更快更强”法则的避风港。在电梯徐徐上升中，在漂流筏随波轻摇时，年轻人短暂逃离了绩效焦虑与竞争压力，寻回对自身节奏的掌控感。这分明是“反内卷”的生活智慧，不是消极躺平，而是懂得何时为心灵松绑，在低强度体验中重新积聚能量。

可见，“窝囊游”绝非懦弱的代名词，这股风潮更是现代青年对抗生存焦虑的代偿性仪式，是都市灵魂在别处寻求治愈的柔性

抗争。有分析认为，“内卷”的过度绩效主义将职场变为困斗之地，将闲暇异化为展示性休闲的战场。当日常已成心神的角斗场，假期何苦再辟第二战场？“窝囊游”本质是精神节能策略，它拒绝将旅行变为另一种形式的精力榨取和成就竞赛，转而追求一种低能耗、高感知的内在修复。在“躺平漂流”的随波逐流中，汲取的是掌控节奏的微小时刻；从“电梯登顶”的从容不迫中，回收的是不被驱赶的静谧自我。这种“去竞争化”旅行，是当代青年以“窝囊”之名行“自救”之实，在远方场域完成一次对都市痼疾的象征性疗愈。

此外，“窝囊游”不是简单的“懒人福音”，而是一套精准匹配“又菜又爱玩”的解决方案。缓降蹦极用物理外挂化解恐惧，景区扶梯把登山变成“Citywalk”，连漂流都出现“脚能踩到底”的温柔版本。数据显示，推出此类“低体力”项目的景区门票热度显著增长。当供给侧学会用科技、设计和情绪管理降低体验门槛，也就把原本“想玩却不敢”的沉默多数，变成了增量市场的鲜活流量。

由此可见，“窝囊游”的蔚然成风，是对旅游行业发出的清晰信号：多元消费需求正喷薄而出。过去单一的“极限挑战”与“奔波

打卡”模式，已无法满足所有群体对舒适、疗愈、情绪价值的深层渴求。未来旅游市场，呼唤更精细的分层与定制。景区设计需更包容，让电梯与步道并行不悖；项目开发需更贴心，让刺激与舒缓各得其所；服务理念需更人性化，尊重不同游客的“舒适区”。而当下，“特种兵式打卡”与“窝囊式度假”同框出现，恰恰说明旅游消费正在分层、分圈、分情绪。未来的文旅赛道，不会再有单一的标准答案。对景区而言，与其争论“谁更硬核”，不如把“选择权”做成新卖点。

值得一提的是，“放松治愈型”“数字游牧型”“文化沉浸型”等新旅游形态也将与“窝囊游”一同崛起，共同编织新旅游业态的纷繁光谱。这要求市场供给端躬身倾听这种“需求声音”，精准适配消费者细腻情感状态，提供“可选的脆弱”与“有尊严的放松”的服务商。

有网络评论说得很好，“窝囊”二字的底色，从来不是懦弱，而是清醒。旅行不是为了向谁证明“我能行”，而是为了向自己确认“我舒服”。当年轻人用电梯登顶、用缓降拥抱天空，他们也在把旅游从“体力竞赛”还原为“心灵按摩”。看似“认怂”，实则“认我”。这份松弛感，或许正是诗与远方最本真的模样。

