

《95·00-Z世代生活场景短视频报告》





▲ 点击图片 欣赏视频 ▲

Z世代，又称网络原住民、互联网世代，伴随着互联网、智能手机、平板电脑等一同长大的这一批年轻人，越来越多的站到了时代的焦点之下。

同样身处于如此的漩涡之中，**朴睿发布了这样一份独特的“视频调研报告”**，用Z世代最普遍使用的短视频方式，展现一些相貌迥异的当代年轻人。

时间飞速快进到后疫情时代，我们仿佛已站在了奇点上，过去一年的变化可能比之前五年、十年都要更加震撼。无论习惯与否，时代已经强迫将大多数人都拉扯进了一个更加深度网络化的生活轨道中。

我们一路访谈了大量样本，最终选出了最具代表特色的这十位，期望用这简简单单如同白描般的短视频，从认知、生活方式、兴趣、未来计划、工作选择等，介绍一个与前代截然不同的Z世代年轻人的世界。

为什么，我们选取了这些具有代表意义的个体，而不是一些简单的统计数字、归类总结？——在我们长期的与年轻人探访的过程中，感受到每一个年轻人都深深的认为自己是独一无二、无法概括的。他们虽有共性，却拒绝被归类。他们更愿意自己的独特被人看见，而不是被简单的归为某一类人，某一种现象。

在视频报告里负责展现不同侧面的这十位年轻人，生于1995年前后，大多受过良好的教育，从全国的不同地方而来，生活在北上广深这样的一线城市里。他们有的继续着医生、白领这样传统、稳固的人生路线，有的从事着上一辈人不会当做“正经工作”的脱口秀演员、Vlogger；有的还在追逐学业，有的已是有小小成功的创业者……

从整体而言的时代观

我们在谈论个人 我们更在谈论这整个时代

尽管年轻人们都更看重自己的特殊性，但我们还是能从方方面面看到，时代的特征在他们身上打上的同一烙印。

互联网原住民的身份，使得我们看到了Vloger这样的职业选择。对于“大厂、事业编”的向往，使得大学曾经组建过摇滚乐队的人们放下张狂剪掉脏辫。

娱乐盛行，嘻哈、街舞、脱口秀各自峥嵘的时代，又让我们看到了不同的年轻人们纷纷走上了前辈看不懂的路线。



成长年代、生活方式、消费方式、大时代、兴趣爱好的流行趋势.....这些种种的相同时代背景之下，我们总是能影影绰绰看到一些有迹可循的认知、意识、态度与价值观。

而时代所带来的差异化，却又造就了他们的巨大多样性。不同城市、不同地域、不同家庭背景，年轻人们的世界可谓天差地别。985、211 的学校毕业生，与其它学习背景的人们又几乎是走上了泾渭分明的不同道路。

视频中的这十个人，个性迥异，背景出身截然不同，性格特征各不相同，有的迷茫有的坚定，却又无一例外都是这个时代最鲜明的特征与样貌。

我们可以看到的是时代的差异性增大，同时却又是选择性的增多。时代的发展使得年轻人们可以更心安理得的做出“自己想要的选择”，而不必过多的考虑到周边人态度的影响。

视频中，各种各样的人群放在一起，却也并不显得突兀。他们如同一片土地上开出了不同的作物，各自灿烂着、形态各异着，却总有“一方水土”的共性在根儿上。



关于他们的兴趣爱好 维度一

从小众亚文化 到席卷全生态



◀ 点击画面
欣赏视频

92年出生的雷叔 是一位街舞老师

雷叔说，舞蹈就像他的生命一样，“我想让中国人都会舞蹈”。

在我们的视频调查中，随处散落着各种属于年轻人的亚文化符号。盲盒娃娃、街舞课堂、脱口秀演员、饭圈少女……这些原本也都几乎算是年轻人们自娱自乐的亚文化体系。

另一位没有进入视频拍摄的被访者是一名半职业 Coser（角色扮演者），她穿汉服、扮演动漫中的游戏角色参演漫展，这个爱好是她除了本职工作之外的全部人生，更有一大批同好者组成了一个庞大的圈子。

聚集了一大批年轻人的 Z 世代最火平台 Bilibili，则是最典型的通过切入年轻人亚文化来成功的典范。2009 年“日本动漫”还是标准的亚文化范畴，而 Bilibili 通过日本动漫、游戏、鬼畜等完全不被成年人所理解的小众文化，发展成了如今的 Z 世代独角兽平台。

2020 年成功上市的泡泡玛特则更是教科书一般，通过“盲盒”这种在两年前对于主流人群而言还属于完全陌生的新鲜词汇，来稳固了一整片未来江山。

关于他们的兴趣爱好 维度二

因为爱好 所以我是现在的自己



◀ 点击画面
欣赏视频

96年的脱口秀演员 张良辰

在研究生的第二年选择休学，来到北京成为一名脱口秀演员，生活得并不容易。

“我不清楚脱口秀是不是我最正确的选择，但是现在喜欢。”

街舞教练雷叔说，舞蹈就像他的生命一样，“我想让中国人都会跳舞”。

95年出生的寅聪是一位练习生，他展现出的自己是从小热爱唱歌跳舞的大男孩。对着我们的镜头他说：“我觉得现在的我自己活得特别快乐，因为我在从事自己将要热爱一生的职业。”

付婕说自己“工作的动力可能就是因为特别爱吃”。

96年的脱口秀演员张良辰在研究生的第二年选择了休学，来到北京成为一名脱口秀演员，生活得并不容易。

“我不清楚脱口秀是不是我最正确的选择，但是现在喜欢。”

与上一个时代所不同的是，越来越多的年轻人会将“爱好”作为自己的职业选择重要的条件。那些前浪们所不曾设想过的路和职业，如今由年轻人用自己的手脚来投票出来。

关于他们的兴趣爱好 维度三

流量为王的时代 追星或者成为明星



点击画面
欣赏视频

95 年出生的寅聪 是一位练习生

刚刚毕业的时候直接被一个经纪公司看重被签走，他自己的介绍是：这个时代茫茫多练习生当中的一个。

近几年里，人们越来越多的开始使用“流量”这两个字。2020年里，罗翔老师、沈逸老师等高校教授成为了B站顶流，网红丁真被县政府收编成为理塘县政府的最大业绩，不管是做生意，还是当老师、当医生，甚至是政府部门，“流量”都成为了一条业绩考核的铁律。

在中年人们观望着时代，谈论着时代，谨慎的跟在时代身后时，出生时就拥有了互联网的Z世代年轻人们几乎是自然而然的融入了这个人人皆可成名的时代。Vlogger、UP主、短视频制作者、电竞行业从业者、直播带货小能手……这些工种在年轻人们看来，都是非常值得投入的好行当。

他们也追星，也梦想着自己成为聚光灯下的一员。不管是做脱口秀，还是做主播、up主、网红店主、练习生……甚至职业编导也能是一名资深的“饭圈”人士，并无违和之处。

关于生存与经济 维度一

内卷的一代人



点击画面
欣赏视频

“大厂青年” 94年的肖秦哲 是腾讯综艺的一名运营人员

她的工作可以说是当代年轻人最向往的工作之一，也不可避免的面对着“996、997”所带来的沉重工作压力。“现在是一周每天都在忙，是个标准的打工人。”

996、007、内卷，在中国的经济逐渐走向精耕细作之时，激烈竞争所带来的“内卷化”，几乎可以说是压在这个时代年轻人身上的沉重的山。

“大厂青年”，94年的肖秦哲是腾讯综艺的一名运营人员。她的工作可以说是当代年轻人最向往的工作之一，也不可避免的面对着“996、997”所带来的沉重工作压力。“现在是一周每天都在忙，是个标准的打工人。”

编导刘媛媛说，自己最累的一段时间天天熬夜，记录是连续工作了60多个小时没有合眼，工作结束之后“感觉自己人都要没了。”

哪怕是并没有被公司、组织所束缚的街舞教练雷叔，也总是处在一个非常忙碌劳累的工作状态上。“基本上就是完全没有休息，这个状态两年了，都一直奋斗在路上跑着。”

一位未被收录进这次视频报告的被访者，从985大学毕业去了普通国企工作，没能够进入自己憧憬的一线大厂。在访谈中他说到：“我现在其实挺想去996的，闲着其实感觉很慌，感觉自己没有机会了，是不是会废掉。”

关于生存与经济 维度二

想要稳稳的小幸福 过好眼下的小日子



◀ 点击图片
欣赏视频

“付小姐在成都” 的那位付小姐

谈起自己的未来，说：“其实我对自己还真没啥大的规划，走一步看一步吧。没有什么大的梦想，我只想一点一点过好现在每一天的生活，吃很多好吃的，看很多好看的剧，就行了。”

与“努力进大厂被卷”截然不同相对应的，则是另外一批人所展现出的安然、知足、想要过好当下的每一天，着眼于小小的幸福，确定的未来。

“付小姐在成都”的那位付小姐，谈起自己的未来，说：“其实我对自己还真没啥大的规划，走一步看一步吧。没有什么大的梦想，我只想一点一点过好现在每一天的生活，吃很多好吃的、看很多好看的剧，就行了。”

93年的刘媛媛是一名导演，听起来非常五光十色的工作，她却过着一份平平淡淡的安然生活，闲余时间养猫、追星。“我很喜欢现在的生活状态，也很享受自己一个人待着的时间。”

作为一名医院医务工作者的蕾蕾，形容自己是“从一个象牙塔到了另一个象牙塔，过着一眼望到头的生活。”她也强调了在生活的细节处发现小小美好的重要，“我觉得人最重要的就是善良。”

关于生存与经济 维度三

“富二代、富三代” 形成群体 不再只是稀疏的个例



◀ 点击图片
欣赏视频

身为哈佛大学 研究生的 Anna

20 岁的时候就双学士学位毕业，现在每天早上 7 点准时起床冥想，一天的时间表一定安排的满当当。

在中国的近代文化中，对“富二代”这个词总是有所回避。一方面这个群体总是伴随着争议性和人们复杂的情感，另一方面说他们是个群体吧，似乎又都是比较零星的个例，不能计入大量的统计样本。

但时代终究是在不停向前发展的，尤其是在一线城市生活的年轻人中，“富二代”已经不再是凤毛麟角的个例，他们逐渐的形成了一个人数虽然不多，但也绝不容忽视的一个群体。他们又更易于发声和吸引人关注，就愈发的能够形成群体效应。这个时代里，虽然人数依旧是少数，但“富裕家庭后代”已成为了一个颇具规模的层级，他们的生活方式、环境、教育、思考模式，都是截然不同的存在。

在我们的调研中，虽然不会给他们中的谁打上“富二代”的标签，但你却可以轻松的通过教育背景、工作选择、人生目标等等将他们辨别出来。

关于生存与经济 维度四

精英阶层的焦虑感



◀ 点击画面
欣赏视频

Will 本科时就和同学们一起注册了公司

读研的时候决定做在线国际教育的创业，两年时间已经完成了天使轮融资和正式上线。

花样繁多上天入地的“后浪”生活、国外一流学府的教育经历、大学还没有毕业就得到了创业资本去注册自己的公司……年轻精英阶层的人生或许看起来总是无比的光鲜亮丽，但是他们所坚持的高强度学习工作生活时间表，却总是能让人们默默地在心里有点犯怵。那句被人重复说过很多遍的“生得好的人不可怕，可怕的是生得好的人比你还努力”可能不过是一句真实的写照。

Will 本科时就和同学们一起注册了公司，读研的时候决定做在线国际教育的创业，两年时间已经完成了天使轮融资和正式上线。

身为哈佛大学研究生的 Anna，20 岁的时候就双学位毕业，现在每天早上 7 点准时起床冥想，一天的时间表一定安排得满满当当。

与中等收入家庭的年轻人们相比，“富裕家庭后代”们虽然顶着最好的资源与背景，却是一个焦虑感更深的群体。

身为二十几岁的年轻人，他们是视频调研中非常亮眼的存在，他们大张旗鼓地要去探索、征服更广阔的世界，提醒着自己人生不仅是百米冲刺，更是一场马拉松。

关于内心与自我意识 维度一

对“自我、内心” 空前关注的一代人



◀ 点击画面
欣赏视频

98年的张程程 是一名音乐学院大四学生

现在正在努力为备考德国研究生。
从大学开始的学费都是她自己做钢琴老师赚来的，
她告诉我们努力赚钱是她给自己的安全感。

与追求“稳稳的小幸福”相对应，他们对于“心理健康”的讨论，在这些年里呈现了越来越轰轰烈烈的态势。相比较起过去中国人对于心理问题“讳疾忌医”的态度，当代年轻人几乎是张开手臂拥抱着“心理健康的重要性”。

Anna 如今每天保持冥想探索内心。她在大学里选修了两个学位，分别是政治学和神经心理学，她正在读的书叫做《How to be alone》，“这本书其实就是在讲人如何学会和自己自洽。”她说“我一直在找自己。”

刘媛媛在谈到给自己的生活解放压力时说：“对我来说最美好的不是去追逐，而是一种随遇而安，懂得自洽。”

两个毫不相干的年轻人，却不约而同地谈到了“自洽”这个词，并且都强调了自洽的重要性，这显然不能简单的用巧合来解释。总的来说，年轻人们对“自我”的探索与专注，对于内心世界的好奇与渴求超出了人们的想象。他们比前浪们更早地关注自我，也更早地开始向内求。

关于内心与自我意识 维度二

“种花家” 年轻人的 责任感与集体意识



◀ 点击画面
欣赏视频

1993 年出生的蕾蕾 是一位医务工作者

武汉爆发疫情时候主动填写了报名表，
“虽然很遗憾没去成，但是现在自己的任务就是去保护别人。”

而它的起源也颇具 Z 世代特色，“种花家”和“兔子们”这些个称呼，都来自于漫画改编动画《那年那兔那些事》，这部动画片用不同的动物代表不同的国家，描述了自清末至今的中国历史往事，笑泪交织感人场景不断。网络上传播最快的那句“此生不悔入华夏，来生愿在种花家”就是出自这部动画。

自称“种花家”的各位“兔子”们，便是这一群拥有着不同面貌却同样具有社会责任感、奉献精神、集体意识的年轻人们。

在我们的视频调查中，不少人都提到了疫情封城期间。1993 年出生的蕾蕾是一位医务工作者，武汉爆发疫情时候主动填写了报名表，“虽然很遗憾没有去成，但是现在自己的任务就是去保护别人。”

这是一个不争的事实，当国家与社会有需要的时候，这些“种花家”的 Z 世代们，会毫不犹豫地选择站上前线。

关于内心与自我意识 维度三

友善而温暖的底色



93年的刘媛媛 是一名导演

听起来非常五光十色的工作，她却过着一份平平淡淡的安然生活，闲余时间养猫、追星。

这可以说，是典型的由于时代特征而造就的群体共性。

古人说，仓廩实而知礼节、衣食足而知荣辱。今天我们在这一代年轻人身上，或许可以看到明确的这一点特征。

大城市中的Z世代年轻人，伴随着中国的全面改革开放奔小康，GDP常年保持极速增长，大多都生活在衣食无忧、物质丰富的家庭环境中。当他们成长之后，或许会有焦虑感，或许会被996卷得喘不上气来，但却都具备着温暖、友善的底色。

哈佛硕士Anna说，她当一名Vlogger的成就感来自于粉丝们的反馈，“我帮助到了他们，就是我最大的动力来源。”

尽管沉重生活压力造成的疲惫感午出不在，视频报告中的好几位女孩子们都化身为“猫奴”，小动物给了她们温暖与疗愈，也传达着年轻人们对于自然和动物的友善爱意。

这一点我们在疫情时或许能感受得更为清晰，年轻人们自发承担起了“保护者、全力配合、守望互助”的角色，相对比国际传统的“年轻人爱捣乱”刻板印象，中国这一代的年轻人们显然打破了这一认知。

■ 这是窥豹一斑 这也是我们的见证

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

我们或许可以对过去 10 年的特征进行总结和概括，但是 10 年前的人们却很难描述和看清楚那会儿的时代全貌。

同样身在此山中，显然没有人能够现在就开启上帝视角，对激流涌动的当下进行总结和描绘。

就像是年轻人们抗拒那些大而化之的调研、数据、分类……他们一定并不清晰地了解自己，却也拥有着一种模模糊糊的感觉和概念。

这是一份显然并不完美的调研报告，却又像极了这个时代原本的样子，那么多的碎片，那么多的矛盾、遗憾、缺点和闪光。就像年轻人自然而然的融入当下一样，我们选择做一名观察者，同时也兴高采烈地融入这时代的潮涌之中。

我们依然高兴为您呈上这一份并不完美的视频报告，它是我们的一次小小尝试。未来的朴睿也将一直在见证时代的路途上，见证着那些“未来的太阳”逐渐逐渐地，变成今天的烈日。