

旅行路上是“闪电侠”也是“慢羊羊”

52.89%受访者曾因“特种兵式旅行”而出游焦虑,43.01%受访者倾向快慢结合式旅行

中青报·中青网记者 刘俞希 程 思 实习生 罗 政 杜小雨

“第一天扎进洪崖洞、解放碑、八一好吃街；第二天奔赴李子坝、鹅岭二厂、磁器口；第三天打卡长江索道、南山一棵树观景台，基本每天要跑5至6个景点。”中国海洋大学贾明皓在重庆旅游的3天，是“特种兵式旅行”的典型写照。

在各大社交平台上，“重庆三日特种兵攻略”“24小时逛遍武汉”等特种兵式旅游教程的视频、帖子层出不穷。“有网友说‘学生时代的旅行，拼的就是体力’，我也想趁年轻，试试这种‘高效打卡’的感觉。”贾明皓表示。

而华南师范大学的杨超是一名典型的“慢旅行爱好者”。外出旅行时，他习惯按自己的节奏深度感受城市的独特风情，这份无需追赶时间的惬意，总能让他从学业压力中抽离，真正放松下来。

国庆中秋小长假刚过，近日，中国青年报·中青校媒面向全国高校大学生发起了一份旅游偏好问卷调查，了解大学生在特种兵式旅游与深度慢旅行之间的选择与思考，共回收有效问卷5612份。调查发现，大学生旅游行为呈现出“快慢并行”的多元格局。51.63%的受访大学生尝试过“特种兵式旅游”，其中11.32%经常尝试；66.54%的受访大学生尝试过“慢旅行”，其中19.64%经常尝试。

从“赶场”到“慢游”，受访大学生旅游偏好呈多样性

如今，大学生旅行已成为普遍现象。中青校媒调查显示，受访大学生的旅行频率以年均1至2次为主，占比58.78%，3次及以上的占比27.33%，仅一成左右的受访大学生表示全年无旅行。

在旅途中，贾明皓习惯于将时间规划精准到分钟，早上6点被闹钟叫醒，摸黑套上衣服，揣着提前买的全麦面包就冲上青年旅舍。途中即便遇到想停留的瞬间，他也会为了行程咬牙放弃。在李子坝，为了拍到“轻轨穿楼+人像”的“完美”照片，他7点就守在观景台；到了鹅岭二厂，看中手作店的陶瓷小摆件，他摸了摸口袋又看了眼时间，还是攥紧攻略走了，“下一站的磁器口古镇还在半小时车程外，没工夫停留”。

中青校媒调查显示，受访大学生选择特种兵式旅游的主要原因集中于“时间有限”（72.11%）和“预算不足”（50.59%），同时，近三成受访者还提到“打卡成就感”和“性价比高”。对于贾明皓而言，这是学生身份下的“现实选择”。身为新闻学专业学生，他的课表排得满满当当，还有采访、写稿等实践任务，只有周末或短假才能抽出另一个重要原因。“‘学生党’旅游全靠省生活费，每一分钱都得掰着花。”3天下来，他只花了不到800元，却打卡了十几个景点，“这种‘用小钱看更多风景’的感知特别值”。

相较于“计划内”的行程，旅途中的“偶遇”更让杨超记忆深刻。去苏州旅行时，他住的酒店位于姑苏区的老街区，“那边都是保留着江南韵味的老房子，不用特意找网红街，随便在巷子里走走都让人觉得舒服”。出行打车时，他总爱主动跟司机搭话，了解沿途或周边的小众景点，方便自己适时调整行程。“关于城市的故事和细节，都不是



图片由AI生成

攻略上能查到的。如果一直赶时间，根本没工夫去了解这些计划外的美好。”

西安石油大学的施澜也热衷于在旅行的时候，花时间和当地人聊天，民宿老板、手作店主理人、咖啡店店长、农家乐老板都是她的聊天对象。回忆起曾经在海南长达一个月的度假经历，她时常跟着当地人一起赶海、抓螃蟹，还去当地人常去的农贸市场逛庙会，她还认识了一位在当地创业的首饰店老板。首饰店开在当地的一家集市里，距离她住的地方不算太远。施澜每周都会去一两次店里，一边挑珍珠搭配项链，一边和老板聊她的创业故事。挑完珍珠，她会顺便去集市里的水果摊、蔬菜摊转转，把在家乡少有的莲雾、麒麟果、芭乐、蕃荔枝、黄皮、菠萝蜜一次性吃个够。

中青校媒调查显示，受访大学生选择慢旅行的主要原因包括“注重体验感”（69.32%）、“避免疲惫”（68.16%）和“放松心情”（60.33%）。此外，“深入和了解当地风土人情”（52.62%）和“时间充裕”（43.06%）也是慢旅行的重要选择因素。

作为旅行爱好者，施澜也曾将两种旅行方式融合起来。“去广东旅行的时候，在深圳严格执行‘特种兵’安排，但到了广州就变成了喝糖水、逛服装店的慢节奏，感受这座城市特有的韵味。”她表示，之所以这么选择，是因为深圳的住宿、交通成本较高，特种兵式旅行让花费得以控制在规划内。

被行程表支配的焦虑是“高效率出游”的另一面

杨超并非一开始就倾向慢旅行。起初，他也想尝试“密集打卡”，认为“好不容易去一个地方，得多看几个点才算亏”，但真正踏上行程后，他发现自己很难跟上密集的时间安排，还时常感到身心俱疲。“快节奏的旅行像在完成任务，所有时间都耗在路上、耗在打卡上”，赶行程时，他总觉得清单

受访者认为“有价值”的旅行应该具备的特点：

看到了足够多的风景/景点	62.79%
了解了当地的文化或历史,增长见识	60.44%
身心得到放松,缓解学业压力	70.46%
留下了难忘的回忆	64.88%
花的钱和时间都“物有所值”	49.88%
能产出可分享的内容(如照片、视频等)	43.75%
其他	0.59%

上永远有下一项安排没完成，全程紧绷着神经。

中青校媒调查显示，高强度旅行虽高效，但也给一些人带来了“出游焦虑”。在经历过“特种兵式旅游”的受访大学生中，约52.89%表示经历过焦虑，主要原因包括“突发状况导致计划无法完成”（50.77%）、“赶时间担心错过景点”（44.59%）、“景点体验与预期不符”（44.31%）、“规划过于紧凑”（43.78%）以及“身心疲惫紧绷”（40.24%）等。

到重庆旅游前一周，贾明皓对着攻略反复核对景点开放时间，“怕漏了哪个必去的地方，甚至半夜爬起来加备注‘磁器口下午五点后人流减少’”。在重庆坐轻轨换乘时，看到站台电子屏上“下一班列车5分钟后到达”的提示，他手心直冒冷汗——“要是赶不上这班，后面的行程就全乱了”。

身体与精神上的疲惫也十分直观。那几天，贾明皓每天微信步数都在3万步以上，晚上脱鞋时，总能发现脚趾磨起了水泡，一沾地就疼，双腿酸得像灌了铅，躺在床上翻个身都费劲。“精神上更累，全程要盯着手机里的行程表和导航，就算看风景时，也在盘算‘这个景点只能待40分钟，不然赶不上前往下一站的公交车’。”

不过，贾明皓认为焦虑与疲惫并未完全掩盖旅行的快乐。就算再着急，“咬一口刚出锅的美食，瞬间就觉得值得”；在南山观景台没赶上日落，可夜幕降临时，“万家灯火顺着山坡铺开，江面上的游船闪着灯划过，那种震撼感让我忘了之前的慌张”。

相较而言，晋中学院的田甜用3天时间“特种兵式打卡”了西安的兵马俑、陕西历史博物馆、大唐不夜城等8个热门景点后，对景点的了解依然仅停留在“知道这是历史遗迹或者热门打卡地”，比如看兵马俑只觉得壮观，对每个俑坑的历史背景、陶俑细节其实都没太搞清楚。尽管她的朋友圈收获了点赞和关注，但真正回想起来，大多只留下了浅浅的印象，很少有打动她的细节。

中青校媒调查显示，仅6.14%的经历过“特种兵式旅游”的受访大学生认为焦虑感“严重影响”旅游体验，而47.07%认为“只有轻微影响”。

随着出游经验越来越丰富，贾明皓慢慢摸索出了缓解焦虑的办法。“行程不再分秒必争，从精确到时、分、秒，改为留出半小时弹性时间，打卡点也从‘越多越好’变成‘挑核心’。”有一次赶上堵车，他起初特别着急，后来看到路边卖热干面的小摊，干脆下车买了一碗，坐在路边慢慢吃。“看着老人们在树荫下下棋，突然觉得行程变动也不是坏事，正好看看当地的样子，心情也随之放松了。”贾明皓说。

在施澜看来，想要获得慢旅行的“高级体验感”，前提是需要“足够的时间和

泡，一沾地就疼，双腿酸得像灌了铅，躺在床上翻个身都费劲。“精神上更累，全程要盯着手机里的行程表和导航，就算看风景时，也在盘算‘这个景点只能待40分钟，不然赶不上前往下一站的公交车’。”

不过，贾明皓认为焦虑与疲惫并未完全掩盖旅行的快乐。就算再着急，“咬一口刚出锅的美食，瞬间就觉得值得”；在南山观景台没赶上日落，可夜幕降临时，“万家灯火顺着山坡铺开，江面上的游船闪着灯划过，那种震撼感让我忘了之前的慌张”。

相较而言，晋中学院的田甜用3天时间“特种兵式打卡”了西安的兵马俑、陕西历史博物馆、大唐不夜城等8个热门景点后，对景点的了解依然仅停留在“知道这是历史遗迹或者热门打卡地”，比如看兵马俑只觉得壮观，对每个俑坑的历史背景、陶俑细节其实都没太搞清楚。尽管她的朋友圈收获了点赞和关注，但真正回想起来，大多只留下了浅浅的印象，很少有打动她的细节。

中青校媒调查显示，仅6.14%的经历过“特种兵式旅游”的受访大学生认为焦虑感“严重影响”旅游体验，而47.07%认为“只有轻微影响”。

随着出游经验越来越丰富，贾明皓慢慢摸索出了缓解焦虑的办法。“行程不再分秒必争，从精确到时、分、秒，改为留出半小时弹性时间，打卡点也从‘越多越好’变成‘挑核心’。”有一次赶上堵车，他起初特别着急，后来看到路边卖热干面的小摊，干脆下车买了一碗，坐在路边慢慢吃。“看着老人们在树荫下下棋，突然觉得行程变动也不是坏事，正好看看当地的样子，心情也随之放松了。”贾明皓说。

“不必非此即彼”，受访大学生灵活切换旅游节奏

在施澜看来，想要获得慢旅行的“高级体验感”，前提是需要“足够的时间和

经济支撑”，否则难以实现“心无杂念的沉浸”。而这正是不少受访大学生对于深度旅行的最大担忧。

对此，杨超有自己的应对方法。每次长途旅行前，他会提前半个月到一个月做兼职，赚够自己的出行经费，尽量不向家里额外伸手要钱。他还偏爱错峰出行：“可以选择在大学开学前后去热门景点，那时候中小学已经开学，游客相对较少，酒店和机票价格也更实惠。”

对于想尝试慢旅行却担心“费时间、花钱”的同学，杨超建议从周边短途游开始：“未必要去远方，出门吃顿喜欢的饭、逛个公园，给自己喘口气的时间，这就算是一次很好的慢旅行了。”

如今，贾明皓也发现了特种兵式旅行难以触及的“城市细节”。他找到了最适合自己的旅行节奏——将与慢结合，根据出行时间、目的地特点灵活规划。短途出行选择“快旅行”，长途旅行他更愿意选择“慢旅行”，尤其是去文化底蕴深厚的城市。现在，即便安排快行程，他也会特意留出“体验窗口”，“要是再去重庆，我肯定会留半天在嘉陵江边坐会儿，吹吹江风、吃碗冰粉”。

“两种旅行方式就像‘快餐和家常菜’，各有各的优势，没有绝对的好坏。”贾明皓说，如果时间紧张，他依旧会特种兵式感受城市特色；但如今的他也明白，学生时代的旅行不只有“赶行程”这一种模式。“既能趁年轻拼体力，多看看不同地方的风景，也能留些时间静下心，真正‘走进’一座城市——毕竟旅行的意义，不只是‘去过’，更是‘记得’”。杨超也认为两种旅行方式“不必非此即彼”：“如果几个景点离得近，逛完这个走路就能到下一个，那就顺路去看看，偶尔赶一下也没问题。”

当被问及更倾向的旅游方式时，中青校媒调查显示，43.01%的受访大学生选择“两者结合”，即在部分行程密集打卡，部分时间放松体验；25.53%受访者优先选择“慢旅行”，而仅6.33%受访者优先选择“特种兵式旅游”。此外，25.12%的受访者会“视具体情况而定”，考虑目的地、同行人或时间等因素。在旅行的最终选择上，61.19%的受访大学生明确表示会根据需求灵活切换节奏。

在施澜看来，多数大学生尚未经济独立，选择出行方式应结合自己的实际情况。“做好规划和攻略，尽量避开国庆、‘五一’等黄金周，利用周末或者没课的淡季出行。这样既能满足出行需求，也能节省成本。”施澜提到，大学生出门可以选择更实惠的交通方式，充分利用学生票的交通折扣和门票折扣优势。同时，在景点选择上也可以选择花费较少的地方。比如，她喜欢和同伴在陌生城市的街头citywalk，既不用花钱，还能满足沉浸式体验的刚性需求。

现在，在规划旅游时，田甜看重时间利用率和体验感的平衡。当时间有限又想逛遍核心景点，她会选“特种兵式旅游”以避免错过经典；但当节奏太赶、无法好好感受当下时，就会切换到慢旅行，她认为旅行不是“完成任务”，放松和体验同样重要。

中青校媒调查发现，“身心放松”（70.46%）、“难忘回忆”（64.88%）和“看到风景”（62.79%）被列为“有价值旅行”的重要特征。正如杨超所说：“旅行的价值不在于跑了多少地方，而在于你是不是真的感受过那个地方。”

未来，田甜尝试“文化主题慢旅行”：“比如再去一次西安，专门花一周时间研究秦腔、皮影戏等非遗项目，去看非遗代表性传承人表演，甚至跟着学一学，既能感受当地文化，又能留下特别的回忆。”

（文中田甜为化名）

中青报·中青网记者 毕若旭

在青岛港湾职业技术学院文体中心，一个头扎编发的黑皮肤女孩身穿一件白色明制立领汉服，双手抚在一架古筝上，尝试弹拨琴弦。在活动现场的另一处，一位身着绣着竹叶的改良版明制汉服、头戴改良版四方平定巾的黑人男士坐在一台小方桌前，学习下围棋。

这些黑皮肤的国际友人，是前往青岛港湾职业技术学院参与培训的非洲法语国家港口管理研修班及发展中国家海运管理研修班的国际学员，来自学校“子衿汉韵”汉文化协会的师生们，与他们一起开展了一次“汉风雅韵·礼乐港湾”汉文化体验活动。在社团成员们开设的不同展位前，来自非洲的国际友人可以体验到中国武术、剪纸、刻纸、书法、茶艺等丰富多彩的中国传统文化。

青岛港湾职业技术学院每年承担大量共建“一带一路”国家港航培训任务,为了让参与短期技术培训的学员在“学技能”的同时“知中国”,“子衿汉韵”汉文化协会承担起了海外学院培训的传统文化模块,目前社团大约每两周组织一次面向国际学员的交流互动,学生兴趣社团扮演起国际文化交流使者。有了这样的平台,同学们不仅可以在社团里学习传统文化,发展自己的兴趣爱好,还成了外国学员的中国文化“小老师”。

在青岛港湾职业技术学院学生社团服务中心负责老师杨阳看来,社团成员最大的变化,是从“文化爱好者”蜕变成了“文化研究者”。“同学们最初大多把传统文化作为自己的一项爱好,但外国友人在参与我们的汉文化活动时,经常会提出各种各样的问题,比如某件汉服是什么形制、某项技艺为什么需要某个步骤,这促使同学们进一步地去挖掘文化背后的故事与细节.这种角色的转换,会给他们带来很强的成就感。”杨阳说。

在社团搭建的国际交流舞台上,一些原本专注于传统文化的社团成员找到了“民族”与“世界”的连结点。在一次筹备与非洲法语国家学员的交流中,社团书法部的成员们商量教外国友人写什么字,最初大家准备了“福”和“爱”等字,人工智能学院电子专业的何鑫雨提到,参与活动的学员大都来自西非国家,而我国明代航海家郑和曾到达过非洲,“郑和”是中国历史的文化符号,也象征着中外友好交流,连接着中国与学员们的家乡。何鑫雨的思考让杨阳感到惊喜。交流活动现场,杨鑫雨带着非洲学员们一笔一画地写下“郑和”两个字,还讲述了郑和的经历,通过翻译人员介绍给非洲学员。

以兴趣爱好为主导的社团,也让一些成员找到了未来的发展方向。社团前任社长林萍是学校国际商贸学院的学生,在社团期间,她主要负责汉服部的活动.学生时代的热爱开花结果,毕业后,她入职了武汉的一家汉服设计公司,在社团时积累的汉服相关知识和经历,成了她求职时的独特优势。

在与国际友人交流的过程中,社团成员发现,这些国际学员对中国文化有着浓厚的兴趣.很多男学员对武术钟爱,也有一些学员对中国象棋兴趣浓厚,“我们还在外国学员的手里,看到过中国象棋App”。

在杨阳看来,社团开展的活动不是单向的知识传递,而是多向交流,在和不同国家学员交流的过程中,同学们也能感受、了解各种各样的异域文化。“今年9月16日有一批坦桑尼亚学员来参与活动,参观、学习后,他们特别激动,在活动现场用自己的手机连接音响,一边播放他们的传统音乐塔拉布,一边跳起舞来,还拉着我们的社团成员,教他们一起跳。”有些社团成员平时专注于书法等比较静的爱好,但这时,文静腼腆的他们也会跟着热情的非洲舞由舞动起来,感受不同的文化之美。

学院党委书记徐国旺表示,学院汉文化体验活动如同一座桥梁,既让外国友人在沉浸式体验中了解中国传统文化,也提升了社团成员的跨文化沟通能力与国际视野.社团成员以最为生动的方式证明:传统文化不是博物馆里的陈列品,而是跨越山海、连通人心的力量。

学生社团变身国际课堂

这群大学生用传统文化『圈粉』外国友人

□ 林志强 赖心睿 中青报·中青网记者 毕若旭

在许海正的“振翼工作室”的一面墙上，悬挂、码放着各种可爱的小挂件、小摆件，有威风的“圣侯巡安”冰箱贴、红色衣服粉白脸蛋小“荔仔”，还有毛线制作的各种瓜果蔬菜……这些都是许海正和“振翼工作室”的同伴们依托乡村文化与产业，设计出的文创产品。

许海正毕业于闽南师范大学公共艺术专业，是福建省大学生志愿服务乡村振兴计划志愿者，服务于漳州市诏安县深桥镇人民政府宣传办。他成功开发了“圣侯巡安”“荔仔”等多个文创产品IP，还带着志同道合的伙伴们一起组建了“振翼工作室”，持续开发利用诏安传统文化资源和特色产业，为当地农产品提升附加值。

谈及乡村振兴，“文化赋能”“产业振兴”这样的专业术语常常浮现在耳畔，但它们究竟是如何在一方水土中落地生根的？刚步入社会的大学毕业生投身乡村振兴事业，应该怎么做？是拉投资、引产业，还是自己创业，开工厂、找销路？

毕业后来到乡村的许海正，选择了一条将当地传统文化与产业相融合的创新之路。

走进诏安县深桥镇，许海正发现，当地流传着一项名为“圣侯巡安”的传统民俗活动。这项活动是为了纪念唐代开漳功臣沈世纪，融合了祭祀、民俗与体育竞技元素。

谈到当地传统习俗的传承现状，许海正仍记得，一位阿嬷曾拉着他的手说：“现在的年轻人都不爱听老故事了，有些传统怕是要失传了。”他发现，这些传统民俗面临传承危机，并非因为其本身没有价值，而在于传统民俗缺乏与当代人，特别是和年轻人对话的语言。

文创产品成了许海正将传统与现代联通在一起的纽带。在制作有关“圣侯巡安”的冰箱贴时，许海正特意将沈世纪的形象进行卡通化处理，让其更符合年轻人的审美。

不过，“年轻态”的标尺并不能丈量一切。对于传统文化而言，立住自身的文化根脉，不随波逐流、磨灭自身的文化差异性，才是“遗产”真正的价值所在。“一开始做‘圣侯巡安’冰箱贴的时候，村里的老人看到样板就说：‘怎么跟村里的沈祖（沈世纪）样子不太一样？一定要完全一样！’”于是，在蕴含历史信息的细节上，他选择保留地域文化的身份密码，在设计冰箱贴时，坚持让沈祖的冠冕、服饰规制与历史形象保持一致。许海正深知，如果没有对文化根脉的坚守，创新就会沦为无本之木；若缺乏与时俱进的转化，坚守则会变成故步自封。而这种“规制不改、形式创新”的平衡，恰恰是传统文化得以代际传承的生存智慧。

让许海正动容的是，在后来的一次“圣侯巡安”活动上，一位80多岁的大庙理事人特意来要冰箱贴，要放在供桌上，“给圣侯爷看看新时代的香火”。这一刻，许海正觉得，文创不再是简单的商品，它成为一种跨越时空的文化对话载体，用新的设计消弭代际隔阂，可以让古老仪仗在年轻人的日常中“活”下来。

在许海正眼里，乡村的价值不止于物质产出，更在于其独特的文化生态。文创赋能乡村振兴的核心，是构建文化价值与经济价值之间的转化闭环。得知诏安荔枝滞销时，许海正觉得，问题核心或许在于，这么好的荔枝，缺的不是品质，而是“叙事”。为此，他以荔枝为原型，设计出了

年轻人在乡土中耕耘文化新篇