

写真
赏悦自己。
不少年轻人
通过拍一组
资料图



享受即时满足 一节零基础“体验课”

游泳、瑜伽、绘画……近半年时间里，林仪一口气打卡了十余种轻体验课程，日程最满的时候，一周要参加三场不同的体验活动。

在外人眼里，这种浅尝辄止的状态，难免被贴上“三分钟热度”的标签。

可林仪却有着自己的生活逻辑：比起执着于长久的坚持和功利性的结果，用心感受每一次全新的体验，也不失为一种人生态度。这种无需等待、即时可得满足感，能带给她直接、踏实的快乐。

像林仪这样，放弃高成本、长周期的自我提升投入，转而选择低成本、易达成的轻体验消费，是“犒赏经济”核心特征之一。这种消费观念的转变，也已被线下体验类店铺的经营者看在眼里。

陈一桐在海口开设手工绘画课已有近五年时间，早些年他店里的顾客，多半是有一定绘画基础、想精进技能的人群；近两三年，九成顾客都是零基础的“体验党”。

“不苛求作品完美，只要能安静待一会，或者留下一张照片，就觉得值得。”陈一桐说。

面对这股消费新趋势，不少嗅觉敏锐的商业综合体迅速跟进，把消费重心从“买东西”转向“送体验”，为顾客营造慢下来、享当下的舒适时光。

在海口龙湖天街，商圈引入泡泡玛特等多款热门潮玩品牌，打造充满童趣与情感陪伴的休闲空间；KKV等综合生活集合店用场景化、沉浸式的布局，让逛店本身成为一种放松享受；西西弗书店则跳出单纯卖书的模式，营造静谧治愈的阅读氛围，成为市民忙里偷闲、滋养心灵的精神角落。

更值得关注的是，“犒赏经济”还推动了消费市场的细分与创新，催生出一批专注于情绪消费的新品牌、新业态。

海口滨海新村、龙兴路等地，涌现出一批主打“治愈系”的独立咖啡馆、主打“体验感”的DIY手作工坊、主打“仪式感”的甜品店，这些小众业态凭借对年轻人情绪需求的精准把握，在市场中站稳了脚跟。

别让治愈变消耗 取悦自己不越界

“犒赏经济”为何能持续走红？从年轻群体聚集的社交平台上可窥见其中原因：入手潮玩抚慰情绪，美妆医美提升自信，短途出行挣脱束缚，按摩康养舒缓身体……平台上随处可见的日常分享，将这一消费风潮生活化。

面对职场竞争、生活节奏加快带来的多重压力，年轻人不用花费太多时间和金钱，就能快速获得情绪慰藉，是“犒赏经济”能快速走红的重要原因。

同时，物质生活的丰富让非必需品消费成为可能，也让年轻人有能力为情绪价值、精神体验买单，“犒赏经济”有了持续生长的土壤。

不过，“犒赏经济”在治愈年轻人的同时，也逐渐暴露出过度消费、非理性冲动的问题。

刘鑫就无奈吐槽，自己越陷越深，每天都要找理由“犒赏”自己，奶茶零食、潮玩手办、轻奢饰品、护肤彩妆越买越多，偶尔还会超前消费，“都快犒赏破产了”。

经济学家建议，“犒赏经济”表现形式多样，但要遵循健康发展、理性发展的原则，消费者需量力而为、适度消费，守住“治愈初心”，避免违背公序良俗等，需要政府、企业与消费者等多方的共同努力。

当犒赏回归“取悦自己、抚慰生活”的本质，不被物质裹挟，不被攀比绑架，这份属于年轻人的生活智慧，才能真正成为日常里的光，既温暖当下，也照亮前路。□

一人食的精致蛋糕，一束送给自己的鲜花，一场沉浸式的手工体验……这些专属于“自己”的消费选择，正让“犒赏经济”成为都市人的消费新潮流。

所谓“犒赏经济”，是指人们在工作生活的压力下，用能力范围内的非必需品消费或体验式消费，换取即时的心情愉悦与心理慰藉，用小成本的消费满足自我关怀的需求。

如今越来越多年轻人把目光投向自己，不再执着于“消费必实用”，愿意为取悦自己买单，用这些看似“无用”的小消费，接住日常的疲惫，抚平生活的焦虑。

追求精神慰藉 买给自己的生日蛋糕

新岁生日这天，会怡特意给自己挑了一个生日蛋糕，蓬松绵软的蛋糕体上，点缀着新鲜蓝莓与清甜果酱，一口甜意入喉，让她开心了一晚上。

“不是没人给我庆生，就是单纯想自己过一次。”会怡笑着说，家人和朋友向来习惯为她庆祝农历生日，今年她索性给自己安排了个小生日局，买了蛋糕、点了杯喝的，对着镜头拍了好多照片。

“试过才发现，一个人庆生也挺有意思的。”会怡回忆，吹灭蜡烛的那一刻，她在心里告诉自己：你值得被爱，包括来自自己的爱。

这种跳出自我视角、以温柔善意欣赏和犒劳自己的方式，被网友们亲切称作“爱你老己”。

年轻人不再执着于向外寻求认可，反而更懂得向内关照自己、治愈自己，这样的心态转变，也让“犒赏经济”慢慢热了起来。

阳春三月，海口的街头弥漫花香，龙昆北路的花店里，玫瑰、洋甘菊、小雏菊开得热热闹闹，来往行人总会停下脚步，挑上几枝心仪的花束。

“现在的年轻人，越来越舍得为自己的心情花钱了。”花店店主陈芸说，刚开店那几年，几乎没人好意思说“买花送自己”，就算心里特别喜欢，也会找个借口说是送朋友、送家人，总觉得给自己买花，又奢侈又有点不好意思。

而现在，遇到生日、毕业、升职这样的开心时刻，不少顾客都会走进花店，挑上一束花取悦自己。

除了开心时的庆祝，用一点小犒赏纾解日常坏情绪，也成了年轻人的常态。

在海口国贸片区的一家独立咖啡馆里，“95后”上班族林溪是这里的常客，每天下班的一杯咖啡，是她给自己定下的“小仪式”。

“工作一天下来，难免会有烦躁、疲惫的时候，喝喜欢的咖啡，发发呆，紧绷的神经一下子就放松了。”林溪说，十几块钱的小开销，不用算什么性价比，却能给情绪找个出口，心里的不舒坦就慢慢散了。

『犒赏经济』走红：关爱『老己』为自己买单

海南日报全媒体记者 李梦楠



海口滨海新村的“治愈系”咖啡馆吸引年轻人来打卡消费，犒赏自己。陈海冰 摄



主打“仪式感”的甜品咖啡广受青睐。陈海冰 摄



时下不少年轻人喜欢“买花送自己”。海南日报全媒体记者 袁琛 摄