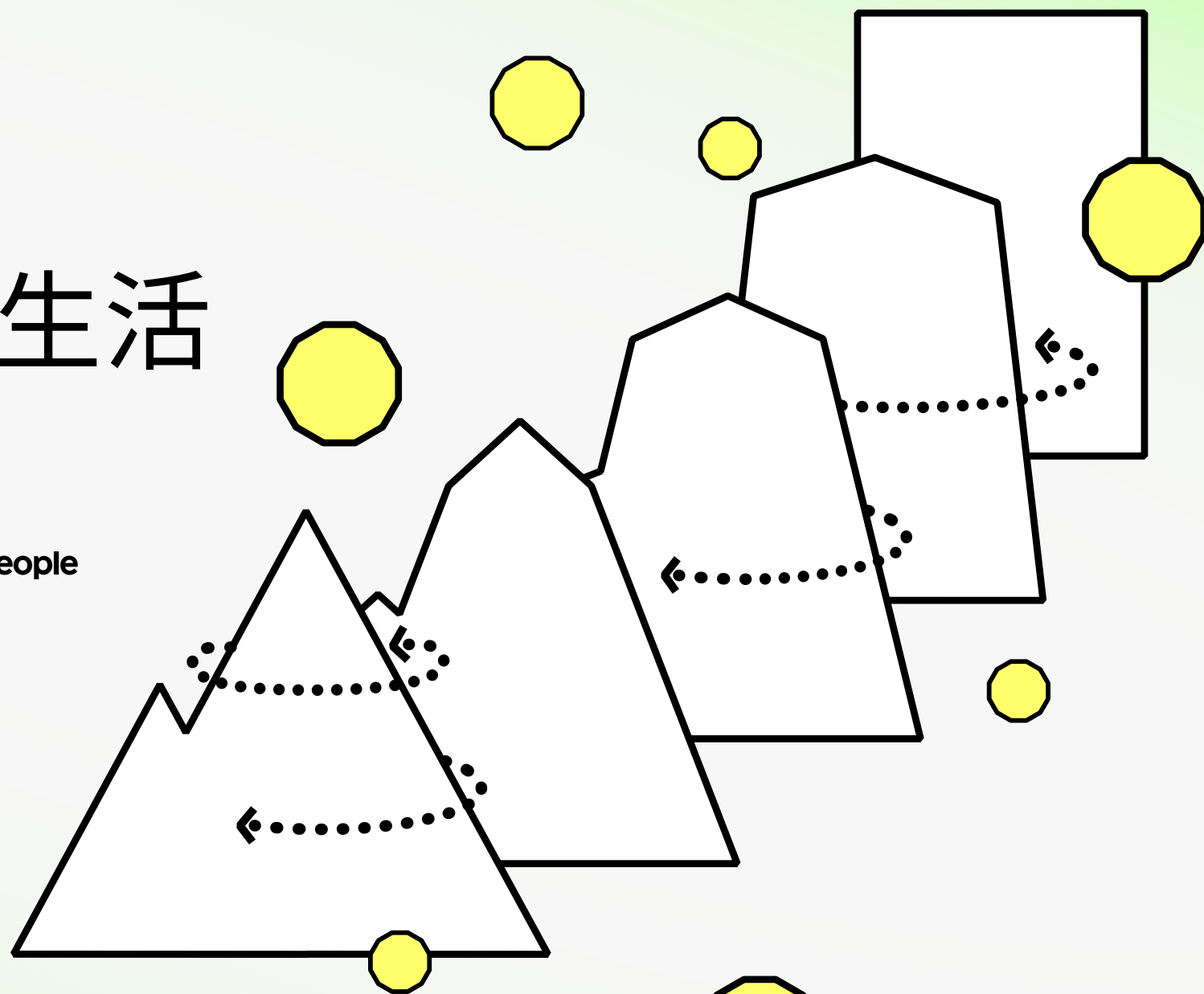


# 年轻人未来乡村生活 趋势白皮书

○ Trend Report on Future Country Life of Young People



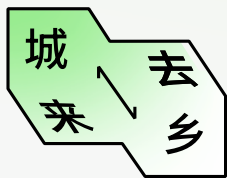
BottleDream

FUTURIST  
CIRCLE

# 目录

# CONTENT

<b>SECTION I</b>	<b>序言</b>	<b>01</b>
	研究背景、研究方法、研究样本介绍	
<b>SECTION II</b>	<b>来去城乡   背景缘起</b>	<b>05</b>
	年轻人为何往乡村流动?	
<b>SECTION III</b>	<b>来去城乡   前沿探索</b>	<b>13</b>
	年轻人正在创造的五种生活可能性	
<b>SECTION IV</b>	<b>来去城乡   助推力量</b>	<b>29</b>
	让更多年轻人看见、参与、创变乡村	
<b>SECTION V</b>	<b>结语</b>	<b>49</b>
	乡村探索行动指南	



# SECTION I

## /

### 序言

在过去 40 年的中国现代化建设进程中，城市成为绝对的主角，长期主导了近乎单一的城乡叙事。城市代表先进与现代，乡村代表落后与传统；城市是年轻人拼搏进击的梦想之地，乡村则是退一步海阔天空的躺平之选。

如今，这样的叙事正在迎来转折点。伴随着高速城市化发展带来的内卷、亚健康、环境污染、发展空间有限等问题，加之过去三年疫情的强烈冲击，新一代年轻人开始反思消费主义和工作的意义感。与此同时，在新农村建设和乡村振兴政策的推动下，乡村也在发生翻天覆地的变化。原生态的自然环境、便利的交通网络、别致的民宿村居、越来越多的返乡故事报道、正在涌现的乡村社区，让乡村变得不再遥远，“乡村回流”的势头正在显现。

来去城乡，将成为年轻人未来十年、甚至更长一段时间内的生活方式探索关键词。在城乡叙事变迁的大背景下，年轻人将持续地在城市和乡村之间流动，或主动或被动地展开多元生活可能性的探索，无论是去乡村体验、度假、研学，还是工作、生活、发展事业。

正是出于对年轻人城乡流动这一趋势的深度观察，资深共创专家 Candy Yang 联合共益企业 BottleDream 和未来学家俱乐部共同发起「来去城乡」年轻人乡村未来生活研究，并得到麦昆塔未来乡村研究院、上海雨萌公益基金会以及各共创方的助力与支持。这将是一个持续的、从年轻人视角出发、聚焦年轻人城乡生活趋势的研究课题。我们希望，通过鲜活的返乡故事和前沿的乡村实践，呈现城乡生活的趋势和未来图景，支持更多年轻人展开自由的探索和丰富的创造。

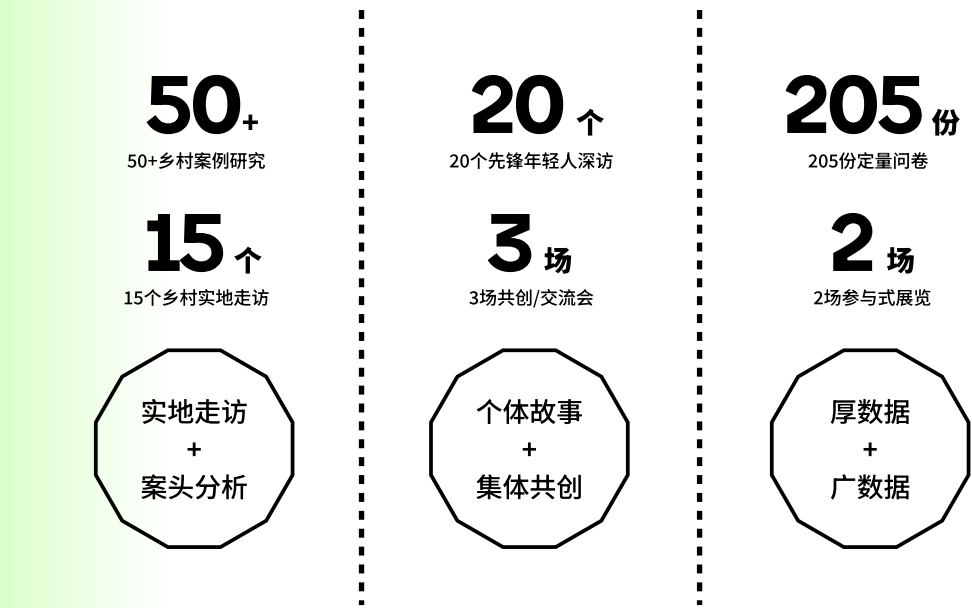
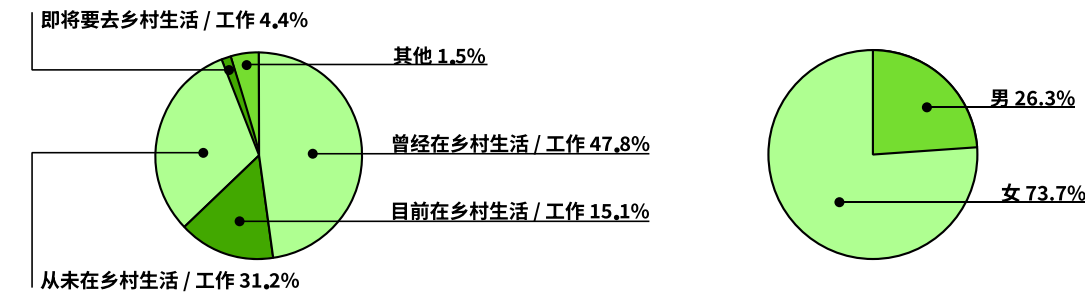
年轻人为何前往乡村？  
在城乡之间，到底有多少种生活方式可能性？  
如何助力更多年轻人看见、参与并创变乡村？

带着这些问题，我们一起在来去城乡研究中寻找答案。

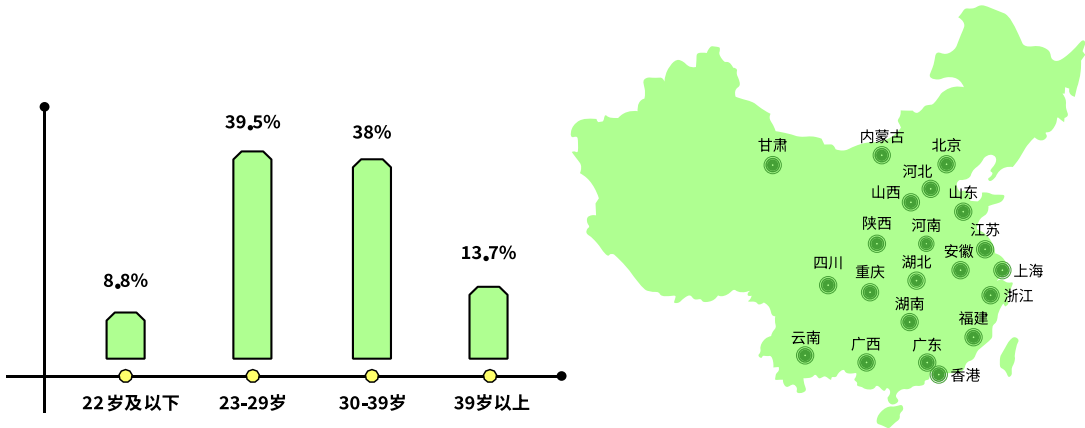
# 来去城乡 | 研究概览

来去城乡是一项针对年轻人未来乡村生活趋势的开放、持续的研究。

这一研究基于过去三年研究小组大量走村的实地观察，结合广泛收集年轻人在乡村生活 / 实践的案例，在 50 多个乡村生活 / 实践案例中产出画像类型和洞察假设后，通过共创会、分享会、深度访谈等研究方法，进一步解读不同类型乡村生活 / 实践背后的驱动力与行动模式。

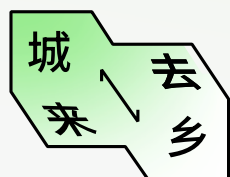


其次，除通过定性研究，深度理解具有新兴乡村生活方式的年轻人外，本次研究也通过发放 205 份问卷，触达更广泛的青年，了解他们对乡村生活 / 实践的态度，以及他们对未来乡村生活的想象。问卷覆盖不同性别、年龄、居住地、乡村生活 / 实践的参与程度。



此外，项目组也通过各个线上与线下平台，持续收集城市 / 乡村青年关于未来乡村生活的想象。研究的过程，不仅是收集广数据、厚数据的过程，也是和更多年轻人一起看见、讨论、想象更多可能性的过程。这些可能性，既包括个人生活的可能性，也包括乡村发展、城乡融合、更可持续未来的可能性。

希望这份报告，能帮你理解那些在城乡之间流动、停驻、扎根的年轻人，正在打开什么样的可能性。



## SECTION II

/

## 背景缘起

城市不再是唯一选择，乡村成为另一种可能

# 历史上年轻人的三次返乡浪潮



年轻人 " 返乡潮 " 最早可以追溯到上个世纪 50 年代。响应建设国家的号召，来自不同城市的知识青年组成志愿队前往农村和边疆开荒种粮。到 60-70 年代，为缓解城市就业等问题，知识青年上山下乡运动大规模展开，陆续有超过 1600 万年轻人来到农村插队落户，参与生产建设。

第二波年轻人的返乡浪潮，伴随着十六届五中全会提出的建设社会主义新农村而来。怀揣对建设乡村的热情和对三农问题的关注，年轻人以公益人、新农人等身份来到农村，主动展开乡建探索。同时，三聚氰胺事件引发的食品安全危机，以及淘宝等互联网电商的发展，促使一批年轻人开启寻乡和返乡之路。他们来到农村生活，成为了第一批通过互联网渠道销售农产品和地方风物的年轻人。

2017 年，乡村振兴战略的提出，拉开了第三波年轻人返乡潮的序幕。互联网通讯、物流等乡村基础设施的逐步完善，让城乡流动变得更加便利。乡村振兴的人才政策，也增加了乡村就业和创业的机会。与此同时，快速城市化带来的高竞争、高房价、高生活成本，让年轻一代重新反思城市生活，将目光投向乡村，探索可持续的生活方式。

据农业农村部数据，截至 2022 年 6 月，全国各类返乡入乡创业创新人员累计达到 1120 万人。预计到 2025 年，全国各类返乡入乡创业人员有望达 1500 万人以上。

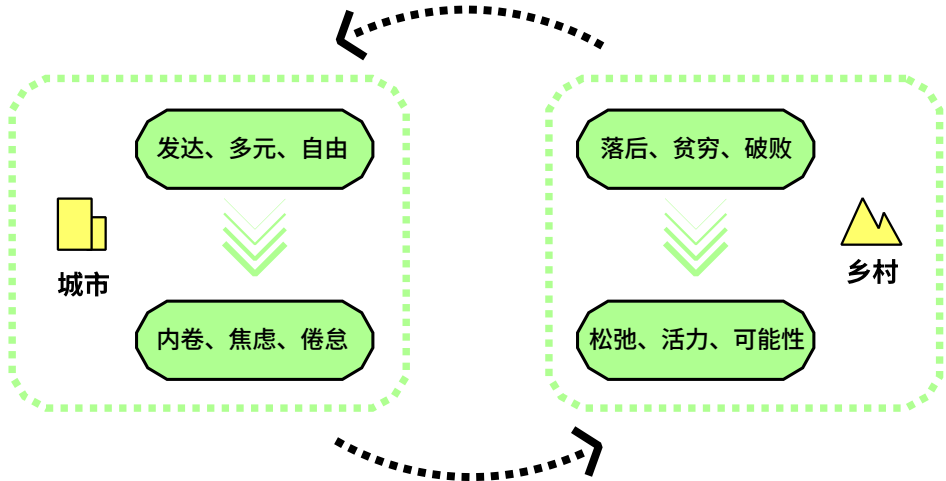
# 年轻人的来去城乡，源于城市排斥力和乡村吸引力的双重作用

## 城市，不再是年轻人唯一的选择

改革开放后的 40 年，也是中国城市化高速发展的 40 年。城市多元的就业机会、优质的教育资源、丰富的文化活动等，吸引着一批又一批年轻人离开农村，来到大城市拼搏并扎根。而最近几年，城市的内卷和激烈竞争让越来越多年轻人感到疲惫和失去动力，“逃离大城市”成为热议话题，并在过去三年疫情的催化下，成为越来越多人的实际行动。

## 乡村，重新回到年轻人的视野

在新农村建设和乡村振兴政策的推动下，乡村也在发生翻天覆地的变化。村村通水、通电、通路，让乡村变得更容易到达；互联网和物流的普及，缩短了城市和乡村生活的距离；各地民宿的兴起，让乡村度假成为新的潮流；越来越多返乡青年的故事、乡村社区的出现，激活了年轻人对另一种生活可能性的想象。此外，疫情后对大自然的渴望、对身心健康的关注、对生活和工作意义感的思考，让乡村的吸引力逐渐上升。

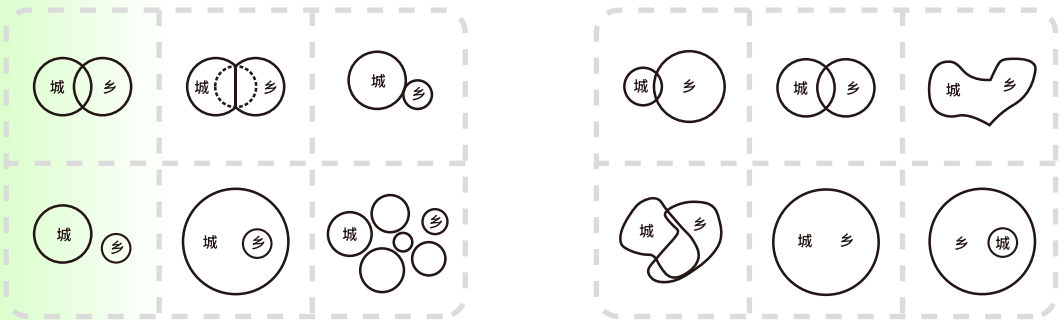




# 年轻人眼中的城乡关系正在变化： 从有限交集到交融共生

如果你问年轻人，城市和乡村的关系是什么？他们或许会告诉你：城市是大大的，乡村是小小的；城市和乡村是两种不同的生活，彼此独立；城乡的交集是有限的；甚至城市是包围乡村的……

但是，当我们把这个问题指向未来，即年轻人向往的城乡关系，答案会截然不同。在他们关于未来的想象中，城市和乡村是交融共生的；城市和乡村不是割裂的，而是像连体婴儿般互相依赖；城市和乡村之间是开放、双向流动的；乡村包围城市，是更广阔的天地……



当下的城与乡

向往的城与乡

\* 上述视觉表达整理来自未来乡村共创活动的现场互动。

“

“理想的城乡关系不是谁包围谁，谁取代谁，也并非完全割裂，而是在保持各自独特性的同时，完成一部分交融。它也许是一种新的形态，城里人和乡里人的概念不复存在，大部分人可以在两边自由流动。当我们需要自然和放空时，就走近乡村。当我们需要城市的资源和丰富时，就前往城市。”

—— 林安，活动参与者

”

# 年轻人对乡村的向往也在发生变化： 从宜居乐活到多元创造

在此次研究中，我们向 200 多位年轻人收集他们对于未来乡村生活想象的关键词，通过对这些关键词的聚类分析，我们发现，他们期待的未来乡村生活既是宜居乐活的，又是生态永续的；既是文化传承的，又是融合多元的；除此之外，它还是年轻、富有活力、社群共创的。

## 宜居乐活

青山绿水，清溪绕村，鸟语蝉鸣，都市田园、基础设施完善，自然风光、慢生活，悠闲，舒适，便利，现代化、安全

既有城市的便利和完善的基础设施，又可以实现亲近自然的慢生活。

## 生态永续

原生态，绿色、自给自足、可持续发展，永续，环保，生态农业，健康，和谐共生，生机勃勃，身心完整，生命力

回归土地实践生态农业和可持续生活，探索人与自然和谐共生

## 融合多元

可能性，多样性，自由，发现真我，数字游民，新型生活方式，双栖，科技化农业，创业，艺术，创新，城市文化融入乡村

更少的隔阂与局限，更多的可能性，包容自由、开放、多元的探索

## 文化传承

独特，风土民俗传承，传统艺术再发展，民艺再造，城乡文化交流，非遗手工，激活传统文化，文化复兴，传统与创新的融合

重新挖掘传统文化，在传承中联结乡土记忆和身份认同

## 社群共创

人口回流，年轻，同温层，社区感，新兴社区，热闹，共创，共建，共同成长，有趣，创造力，联结，共识社区

营造返乡人的社区，提供联结和归属的同时，也激发更多创造力

# 来去城乡背后的叙事变迁

如果说前两波年轻人返乡浪潮的关键词是“乡建”，那么这一波年轻人返乡的内在驱动，则淡化了这些理想化色彩，更关注自我的需求，把“生活”作为首要目的。

过去，乡村是城市帮扶的对象，城市的年轻人前往乡村，往往抱着要“拯救”或改变乡村的想法。如今，面对愈发不确定的大环境，以及城市生活的压力、挑战与局限，乡村以其良好的自然环境、更低的生活成本、充满可能性的发展空间，回应了年轻人在反思城市生活时最核心的三个困惑：

## 困惑一

在快节奏高强度的生活之外，是否有回归自然、修复身心平衡的可能？

## 困惑二

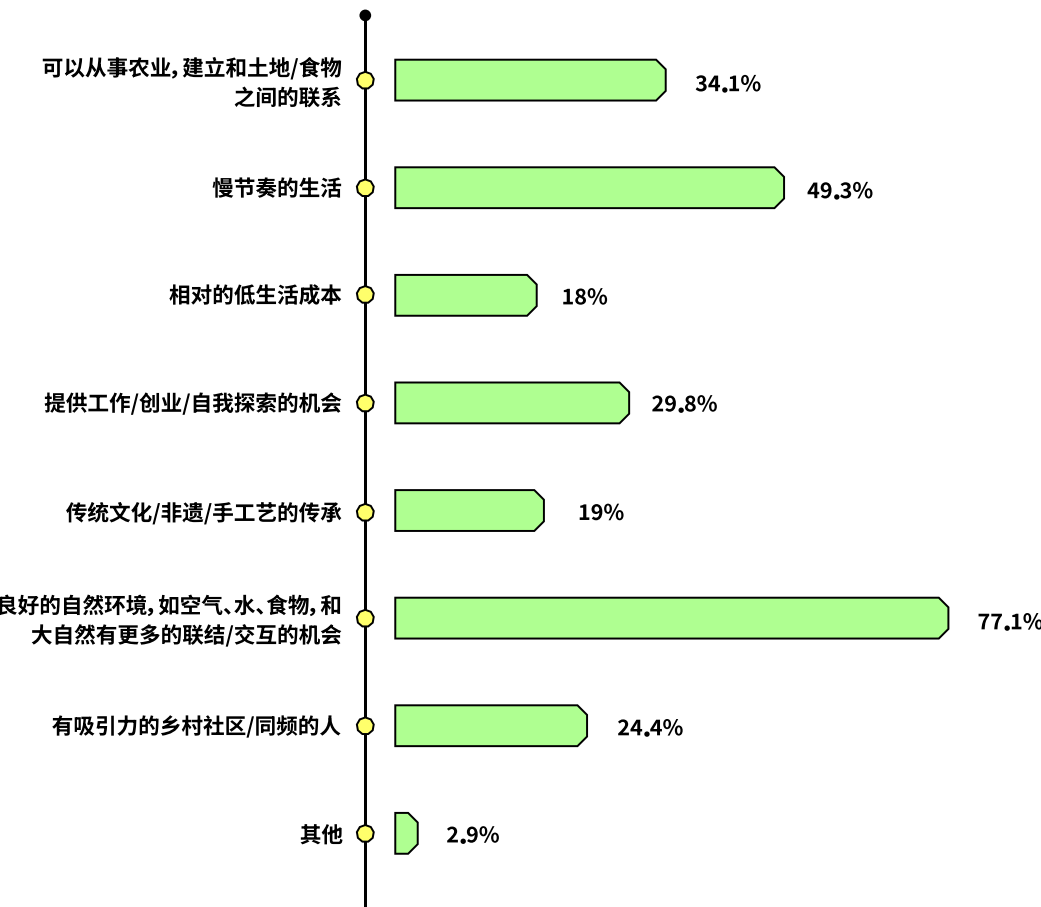
在内卷与有限的发展空间之外，是否有探索多元生活方式和个人价值创造的可能？

## 困惑三

在悬浮不安的生活系统之外，是否有掌控个人生活，让内心更安定的可能？

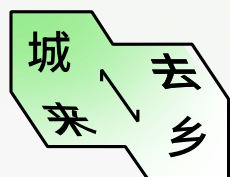
乡村正在成为另一种生活的可能性。

## 到乡村工作 / 生活，对你来说最大的吸引力来自于以下哪些？



在我们的问卷调研中，77.1% 的年轻人表示，良好的自然环境是乡村最吸引他们的原因；三成以上的年轻人向往可以到乡村从事农业，建立与土地之间的联系；近三成年轻人认为乡村的吸引力来自工作 / 创业的机会。



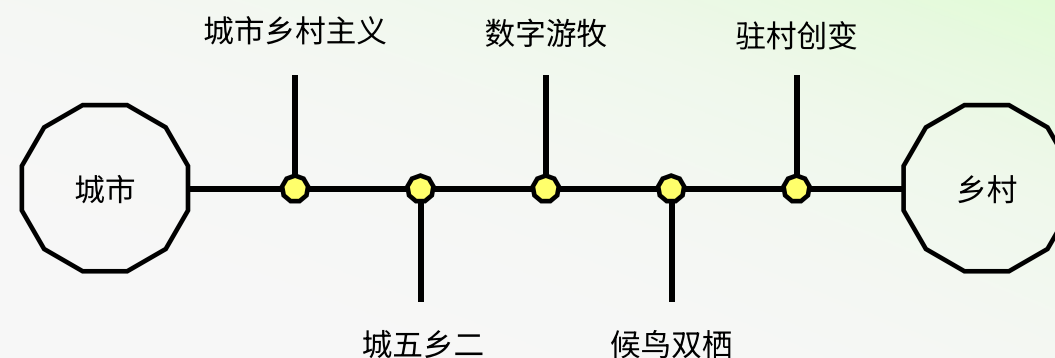


## SECTION III

/

# 前沿探索

年轻人正在创造的五种乡村生活可能性



### ● 当下年轻人乡村生活实践的五种可能性

带着对“乡村是另一种生活的可能性”的向往，年轻人开启了来去城乡的探索。来去城乡，并不意味着必须离开城市或驻扎乡村，而是在城市和乡村的流动中，探寻适合自己的位置。

通过持续的乡村走访和对年轻人乡村生活实践前沿案例的研究，我们发现年轻人接入乡村的方式正变得越来越多元，有人从事农业相关工作，如生态农业、农产品电商；有人在第二、第三产业就业 / 创业，如民宿、咖啡、自然教育、文创设计、传统文化 / 手工艺等；有人在不同的乡村间流动探索，如间隔年探索、候鸟村民、短期驻村研学、数字游牧、乡建志愿者等；还有人沉浸式体验轻量型的乡村生活，如周末农夫等。

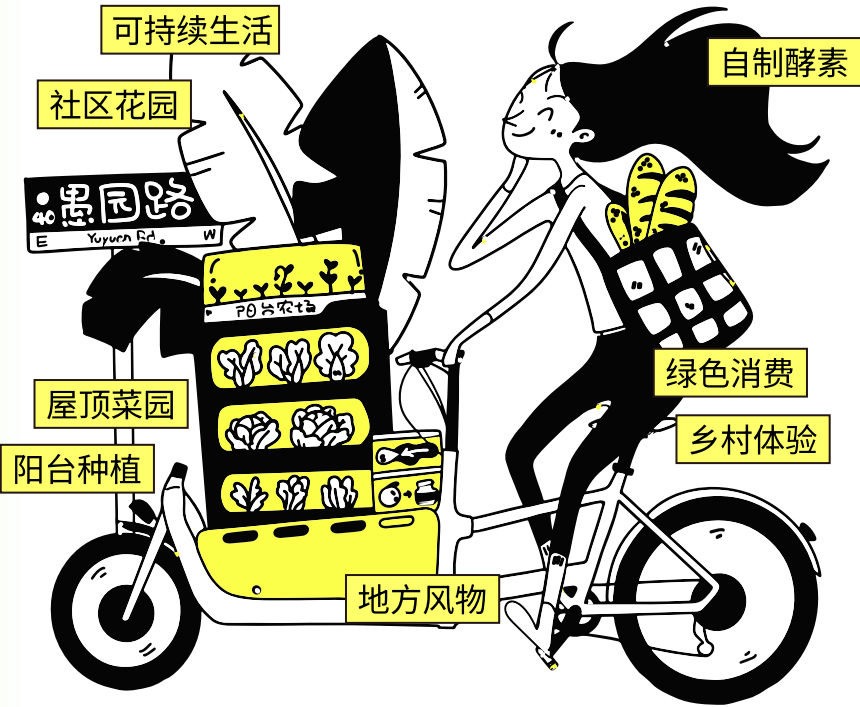
基于对来去城乡多元生活方式的观察与深入了解，我们提炼出五种最具代表性的新乡村生活趋势，并根据该生活方式的“含乡率”对其进行呈现，希望为对乡村感兴趣、渴望探索乡村生活、计划去乡村发展的年轻人提供一些灵感和方向。

# # 城市乡村主义

● 在城市里，做一个连接乡村的自然人

## 生活方式描述

城市乡村主义意味着在城市的日常生活里，过着与乡村有联结感的生活。它可以是阳台种菜、自制酵素等，体验成为一个自给自足的食物生产者；也可以是通过消费建立和食物生产者、乡土风物、传统文化之间的联系，比如订购社区支持农业的蔬食建立与农人的关系，有意识选购地方风物并去了解背后的传统，或者不定期前往城市近郊的乡村参加各种在地文化体验活动等。这些实践让年轻人即便身在城市，也能拥有相对接地气、可持续的乡村感生活。



## 壹个袋子： 在城市里做一个自然人

壹个袋子是一名居住在上海的可持续博主。她观察到，很多居住在城市里的上班族，在城市里过着压力很大的生活，一到放假，便跑到乡村释放压力。但对她来说，在城市里也可以过上与乡村富有联结的生活。她会假装自己是个小猴子，去发现、感受身边的自然。她认识身边的植物，辨识它们的特性，甚至会从自然中获得食物的原料——采摘桂花做茶，捡拾银杏果烤了吃，等等。在她眼中，城市和乡村是一个相互相连的系统，比如从社区支持农业的农场中订菜，不仅能吃上更健康的蔬菜，另一方面，也在以消费支持生态农业，让农场的工作更有韧性。



壹个袋子



幽草

## 幽草： 在城市，做果实的搬运工

幽草向往乡村的生活，但因为工作和孩子的教育，无法搬到乡村。借由在城市里做果实的搬运工，幽草找到了与乡村建立连结的通道。她和先生卤蛋在上海创办了自然品牌“果篓”，以果汁店为起点，售卖天然健康的果蔬汁饮品，也搜罗不同的乡村风物进行售卖。除此以外，她也通过举办果实课堂、甜聊会、展览等活动，致力让更多在城市生活的人了解在食物系统的另一头创造果实的人。疫情期间，幽草也开始搜罗不同地方的果实，结合特定节气、心情，创造多元风味的果酱，并把它们带到各个市集，“把自然晨光搬运给对乡村感兴趣的城里人”。

# # 城五乡二

● 乡村是城市生活的良药，也是未来生活的见习

## 生活方式描述

城五乡二，意味着在五天的城市生活之余，利用周末时间开展沉浸式的乡村生活。在近郊的乡村租一块地，进行种菜实践，体验耕种的快乐；或是投身大自然，在山野间观察、行走，放慢生活的节奏……对于因工作、教育等离不开城市的年轻人来说，城五乡二的生活是忙碌城市生活的一剂良药，既舒缓身心，也帮助他们在与土地的链接中找到踏实感；这样的生活也为孩子们创造了获得自然教育的机会，了解食物从哪里来，如何吃得健康，认识各种植物和动物等。此外，城五乡二也是真实乡村生活的见习，为他们将来完全搬到乡村生活做好准备。



## 小鹿： 为了未来的乡村生活， 做自给自足的土地实践



小鹿

由于城市里没有太多土地可以用于种植，没有办法实现自给自足，搬到乡村居住，是小鹿脑海中理想的未来生活图景。居住在成都的她，开始在城郊租了一个3平方的菜地，培养自己作为生产者的能力。每周，她都会前往菜地，打理种植的各式蔬菜，每次一到那里，就能待上半天。个人实践之外，小鹿还成立了“拾光”有机生活平台，将关注生态、追求更健康、更可持续的生活的同好们聚集起来，交流生态知识，也会在周末一块组织参访附近农场。在这一过程中，她慢慢感受到，自己的心距离乡村越来越近。



Sonia

## Sonia： 每个周末，让孩子在森林里迷路

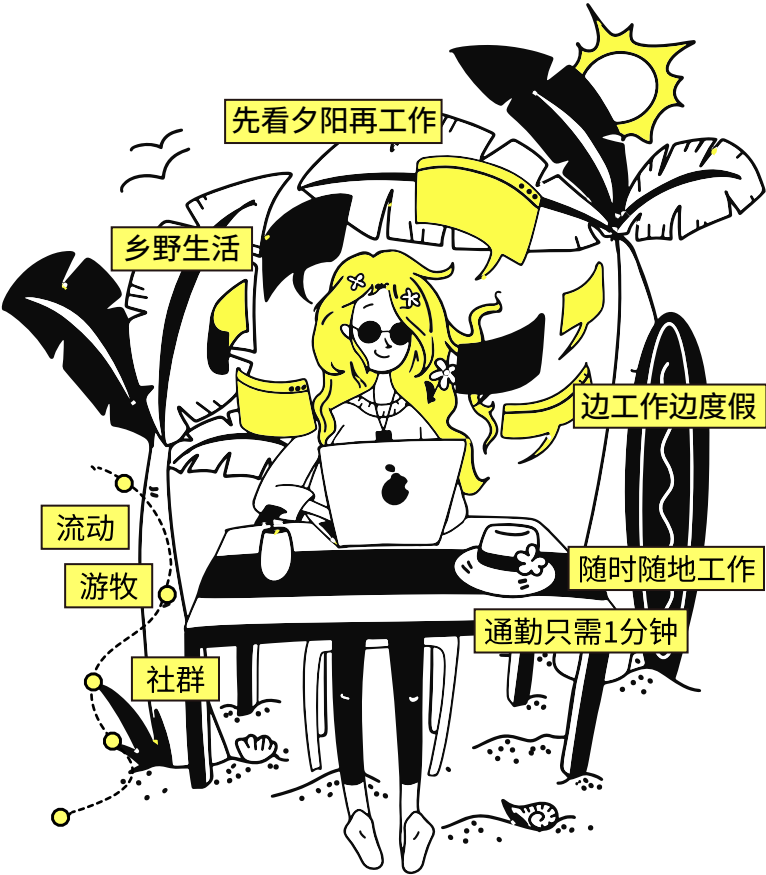
Sonia 是一位资深城市规划师，因为希望孩子有更多接触自然的机会，过去几年，她逐渐搬离北京市区。疫情之后，她来到了更加接近自然的城市——珠海。几乎每个周末，她都会带着两个孩子，去城郊的森林和村庄闲逛。她享受在森林和村里迷路，每当那时，孩子们总能发现一些特别的地方——森林深处的神龛、废弃的游乐园、水库古镇，等等。他们甚至还将自己迷路的经历编成了故事，为周边十几个村庄都设置了守护精灵。接下来，Sonia 希望能在村子里面找个场地，将它打造成创客空间，希望为孩子们的业余生活带来更多的创意活动。

# # 数字游牧

● 城市的工作 + 乡村的自然 + 低成本消费

## 生活方式描述

数字游牧意味着工作的灵活性，只要带着电脑，生活和工作的时空便可以随心所欲地在不同城市、乡村，乃至国家间切换，这类生活方式的实践者通常被称为“数字游民”。由于不再有地理位置的限制，乡村因其优美的自然环境、更低的生活成本，成为数字游牧生活的首选。他们青睐交通便利、基础设施完善，且具备社群基础的乡村，如此一来，他们的工作、生活、度假、社交便都可以在乡村里实现。



## Daniel: 到大理开一家数字游民办公空间



Daniel

Daniel 是一名独立 IT 开发者，因为疫情，他结束在东南亚的数字游牧生活，回到国内，却发现大家都在“996”地上班，自己成了一个“异类”。印象中，大理是自由职业者的聚集地，于是，他来到那里，和朋友一起创办了中国第一家数字游民共享办公空间——Dali Hub。过去一年，一半的时间，他仍在不同的地方游牧，另外一半时间，他呆在大理，去风景好的地方办公，或是一时兴起，去酒吧听现场演出，或只是在洱海边跑跑步、在草地上玩玩飞盘。在 Daniel 看来，随着“越来越多大理的出现”，中国的乡村将会变得越来越具吸引力。



林安

## 林安： 在乡村数字游牧，平衡生活、工作和社交

林安是自由职业陪伴式成长社区“自由会客厅”的发起人。在朋友的影响下，她好奇地前往安吉数字游民社区 DNA 开启体验，在过程中，发现相比城市，乡村的数字游牧生活反而更能平衡自己的生活、工作和社交——乡村设施齐全，并没有降低生活品质；也不用担心与本地村民没有共同话题；而且因为共居，她和团队的关系变得更亲密了。接下来，林安将去往更多乡村游牧，她期待能找到心中理想的乡村，召集身边的朋友开启共居，并吸引更多的年轻人在那个新的场域，一起生活、探索与创造。

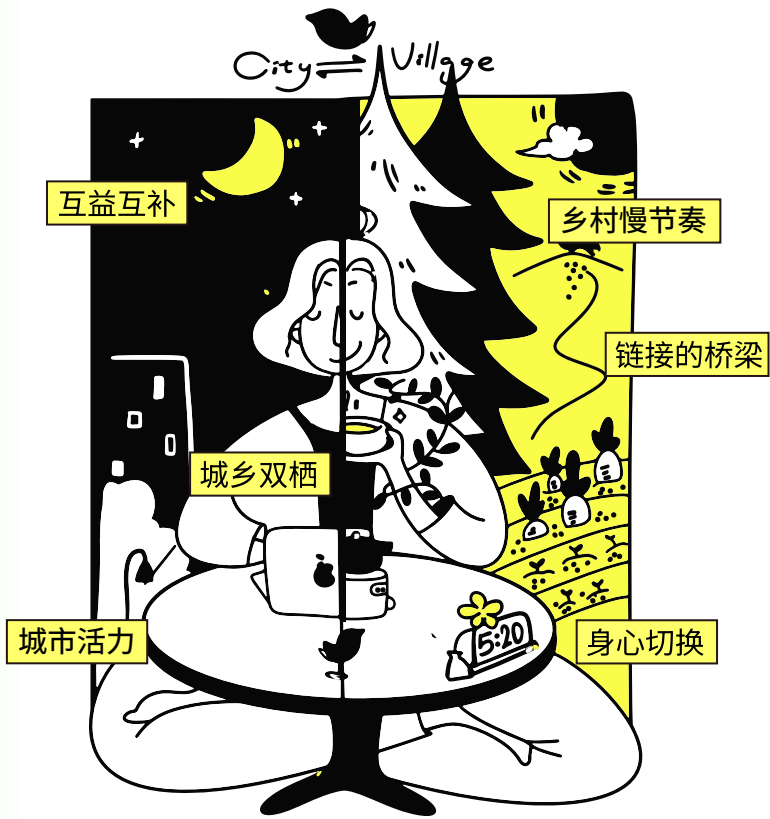


# # 候鸟双栖

在城市与乡村之间频繁切换和流动

## 生活方式描述

候鸟双栖意味着城乡双向流动的生活，像候鸟一样在城市和乡村之间切换。对于候鸟村民来说，他们生活在城市，通常又在乡村有家人、工作或需要投身的事业。一方面，他们享受城市生活的多元、丰富、创新、持续不断的灵感，以及更完善的教育、医疗、文化艺术等资源；另一方面，他们享受乡村慢节奏的生活，和丰富的自然与生产资源。他们将城市的见闻和经验带到乡村，同时又将在乡村创造的成果，以及平衡的身心状态带回城市。



## Jackie： 一半时间在乡村搞研发 一半时间在城市找创新



Jackie

Jackie 是一名陶瓷创业者，一年中的一半时间，他待在陶瓷产业发达的景德镇浮梁，自主开发，并与工人一起打磨制作产品。剩下一半时间，他奔波在不同的城市。城市孕育了他的创新思维，在深圳、上海、乃至国外参加的展会和艺术展览，为他注入了源源不断的创作灵感，也帮助他持续发展潜在的合作伙伴。对 Jackie 来说，现在一半时间待在乡村、一半时间待在城市是最合适的状态。接下来，他希望能将在城市获得的灵感带到乡村，提升在乡村的生产与创造能力，做出足以引领潮流的产品。



阿菜

## 阿菜： 往返乡村也是一种身心切换

BottleDream 创始人阿菜的另一个身份，是铁牛村候鸟村民。2016 年起，在上海工作的他，每年会前往铁牛村 7-8 次，每次呆上 1-2 周，甚至更长。作为麦昆塔社区的共建成员，他以城乡链接者身份参与到了社区的日常事务中。候鸟身份的切换，既是工作的需要，更是一种主动的选择——为自己创造一个有别于城市的生活场景，以及由此带来的“时差感”。得益于麦昆塔社区推崇的可持续生活方式，回到村里的阿菜会不自觉地慢下来，吃得更健康，作息也更规律。麦昆塔社区有爱的氛围，也让阿菜在集体生活中感受到身心的滋养。最近，阿菜参与设计的麦昆塔社区候鸟计划即将推出，它将为更多人打开一个深入体验乡村生活、参与社区工作的入口。

# # 驻村创变

在乡村扎根，探索新生活和实现自我价值

## 生活方式描述

驻村创变意味着一个人将生活和工作都搬到了乡村，在那里长期扎根，创造新的可能，并从中实现自我价值。他们可能来自乡村，在去城市求学或工作后返乡，寻找自己的“根”和乡愁；或是从小在城市长大，在乡村振兴的大背景下来到乡村，探索新的事业或志业。他们的到来，带来了新思维和新视野，为乡村注入了新的活力和创造力。无论是实践可持续农业、挖掘在地文化资源、农产品电商创业，还是乡村社区营造，驻村探索和创变丰富了年轻人的生活选择，也拉近了城乡间的距离。



## 末儿： 返乡创立朵儿庄园，带领乡亲一起致富



末儿

来自江西杨雅村的末儿，是在父母强烈的“走出乡村”期待中长大的。毕业后不久，在城市工作的她，敏锐地嗅到了社交电商的机会，经过两年多的摸索和评估，她返乡接手家里的果园，创立朵儿庄园，不仅卖橙子，还改造了自家的院子作为生活空间，打造田园生活场景和美学体验。此外，作为人大代表的沫儿还参与组建了村里的蜜蜂养殖专业合作社，发展蜂蜜等特色产业，带领村民一起致富。未来，她希望等开车进村的柏油路修好，能够吸引更多年轻人走进杨雅村，共同创建一个富有活力的乡村社区。



黎海涛

## 黎海涛： 回归土地，让乡村的生活真正扎根

海涛曾是一名高尔夫球教练。大约十年前，他对日复一日的工作和城市生活失去了热情，希望探索乡村生活的可能性。小范围实践阳台种植后，他决定来到乡村，从零开始，开启生态农业探索。在他看来，农业是乡村生活的基础，与土地的相处方式决定了能在乡村扎根的深度。他所创立的云谷农场秉持生态种植的理念，不打农药、不施化肥，用自然农法，将土地恢复到最健康的状态，从而产出健康美味的蔬果。此外，云谷农场还会开展生态食物教育、朴门永续课程等。海涛希望通过这样的方式，逐步构建一个自运转的生态系统，当不同的伙伴加入云谷农场时都可以找到自己的生态位。

婉莹：  
做家庭生态农场，是事业，更是生活

土生土长的城市姑娘婉莹，在想要探索世界、探索自我的间隔年期间参与了友成小鹰计划，花了一年在乡村做支持生态农场的工作，找到了人生的方向 -- 在乡村发展。她在成都宝华村亲力亲为、用低成本打造一个家庭生态农场，从 2.8 亩地逐渐发展到 15 亩，目前正在探索 75 亩规模生态种植的模式。为了农场的可持续发展，她大力建立城乡链接。通过和城市里的社区店、社区大学的合作，婉莹定点、定量地给城市供应蔬菜，共建城市里的社区农园，建立他们与农场之间的联系；她也通过农场，让城里人能带着知识和技能来服务乡村、为乡村儿童带来更丰富的体验。



婉莹



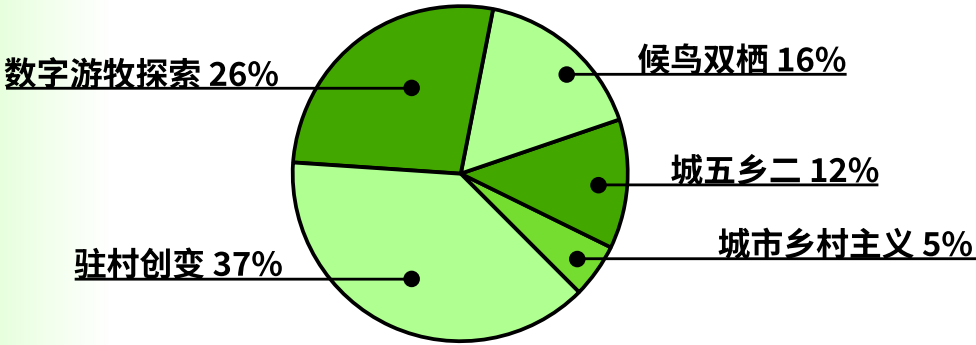
Jill

Jill：  
帮助村民构建自己的乡村

6 年前，Jill 作为志愿者参与龙坞水库的水源保护公益项目而来到青山村，本来打算待一年就走的她结果作为第一批新村民留了下来，一住就是 6 年。Jill 不把自己看作一个乡建者，作为一个新村民，她关注的是如何能够把环境友好的生活方式变成这里的一部分，以及如何可以帮助村民构建自己的乡村。比如用当地村民的方式与他们交朋友，鼓励村民分享自己的多余房间，不做过多的装修升级，用更朴素的方式和更合理的价格去迎接城市访客，并将收入的一部分捐回给本村的水保护项目；参与筹建和运营青山自然学校，持续开展“公益与自然”研学活动和户外活动。



# 驻村创变和数字游牧探索是年轻人最期待开展的乡村生活实践



你最期待探索未来能以以下哪种方式在乡村开展生活 / 工作？  
样本量 N=205

在对年轻人的未来乡村生活定量调研中，我们发现，驻村创变（37%）和数字游牧探索（26%）是年轻人最期待在乡村展开生活实践。驻村创变跟年轻人的自我价值创造息息相关，包括从事农业生产、第二及第三产业相关的工作，参与乡村治理，以乡建志愿者身份推动社会创新等。数字游牧探索则反映了年轻人对当下生活的多元尝试，包括职业身份意义上的数字游民，间隔年探索、深度体验研学等。

对于有“家”可回的年轻人来说，候鸟双栖（16%）或将成为一种理想的生活选择，既不用放弃城市里丰富的工作、教育、文化等资源，又能从乡村的慢节奏生活和自然里获得身心的滋养。

而留在城市的年轻人始终是主流。那么以城市的家为原点，以城五乡二（12%）和城市乡村主义（5%）的方式，展开居家、社区、近郊及周边乡村的轻量化探索，也不失为一种明智的选择。

# 在动态的城乡流动中，不断调适自己的生活

当然，上述五种生活趋势并不是年轻人乡村生活的全貌。事实上，这五种生活的选择也并非固定不变或线性发展的，而是不断流动、演变、甚至交替进行的。



有的年轻人从城市出发，抱着对城市的失望和对乡村的好奇来到乡村，在展开探索之后选择在乡村扎根；



有的年轻人因为家庭、事业、个人发展的需要，在城市和乡村之间往返切换；



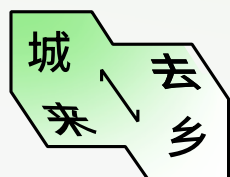
有的年轻人从城市来到乡村，在乡村生活 / 工作了一段时间后，因为家庭或事业发展的原因，离开乡村重返城市；



有的年轻人本就来自乡村，在城市求学和工作后，决定返乡就业或创业，在建设自己生活的同时建设乡村；

每个人的乡村生活探索之路各不相同，跟他们所处的人生阶段和当下选择息息相关。因此，如果你正在考虑探索来去城乡的生活方式，最重要的是从个人的实际情况出发，在持续的行动和实践中找到最适合自己的位置。

无论如何，未来的城乡生活不再是割裂或非此即彼的，而会呈现出更加交织、持续流动、交融共生的状态，我们将看到越来越多年轻人在城乡中自由流动，创造越来越多生活方式的可能性。



## SECTION IV

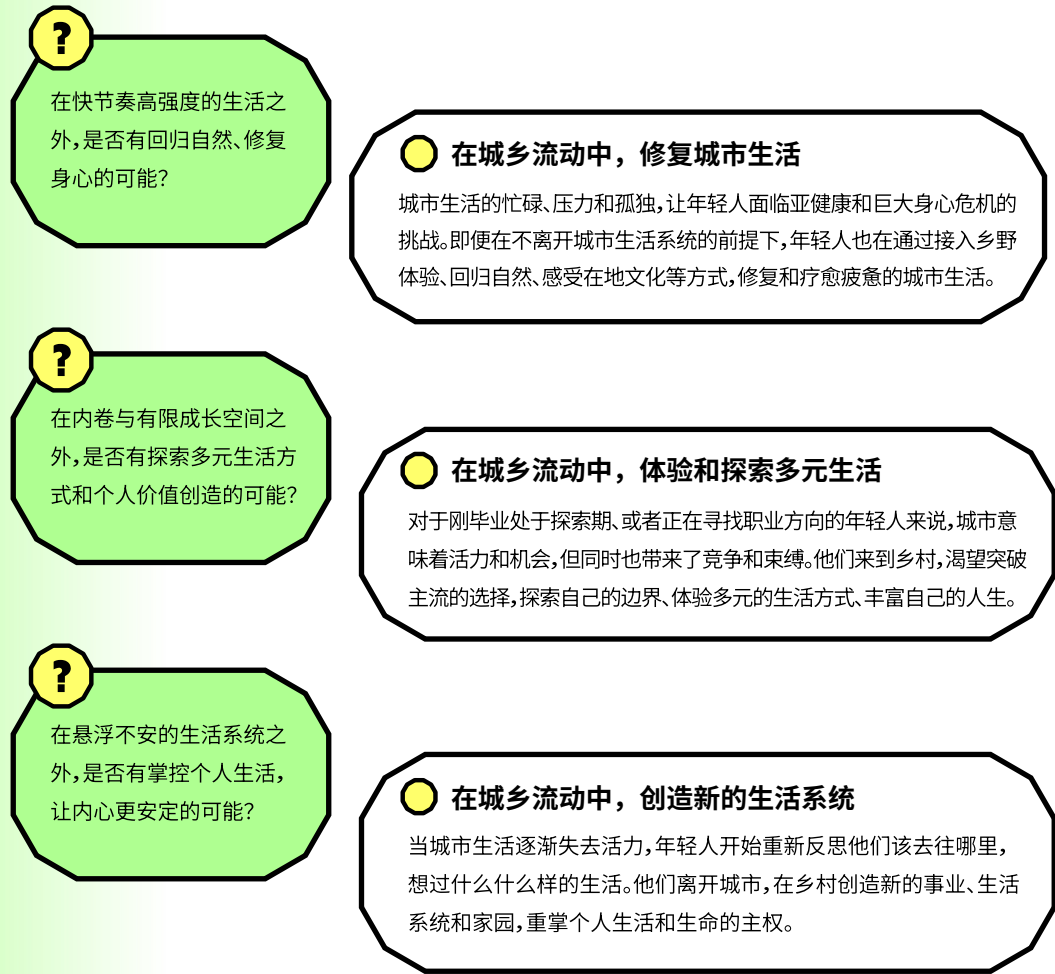
/

## 助推力量

让更多年轻人看见、参与并创变乡村

# 年轻人来去城乡的背后到底在探索什么？

通过来去城乡的前沿实践，我们看到年轻人从修复城市生活、体验和探索多元生活、创造新的生活系统三个不同维度，探索“乡村作为另一种生活可能性”，回应他们在城市生活中遇到的三个核心困惑与挑战。



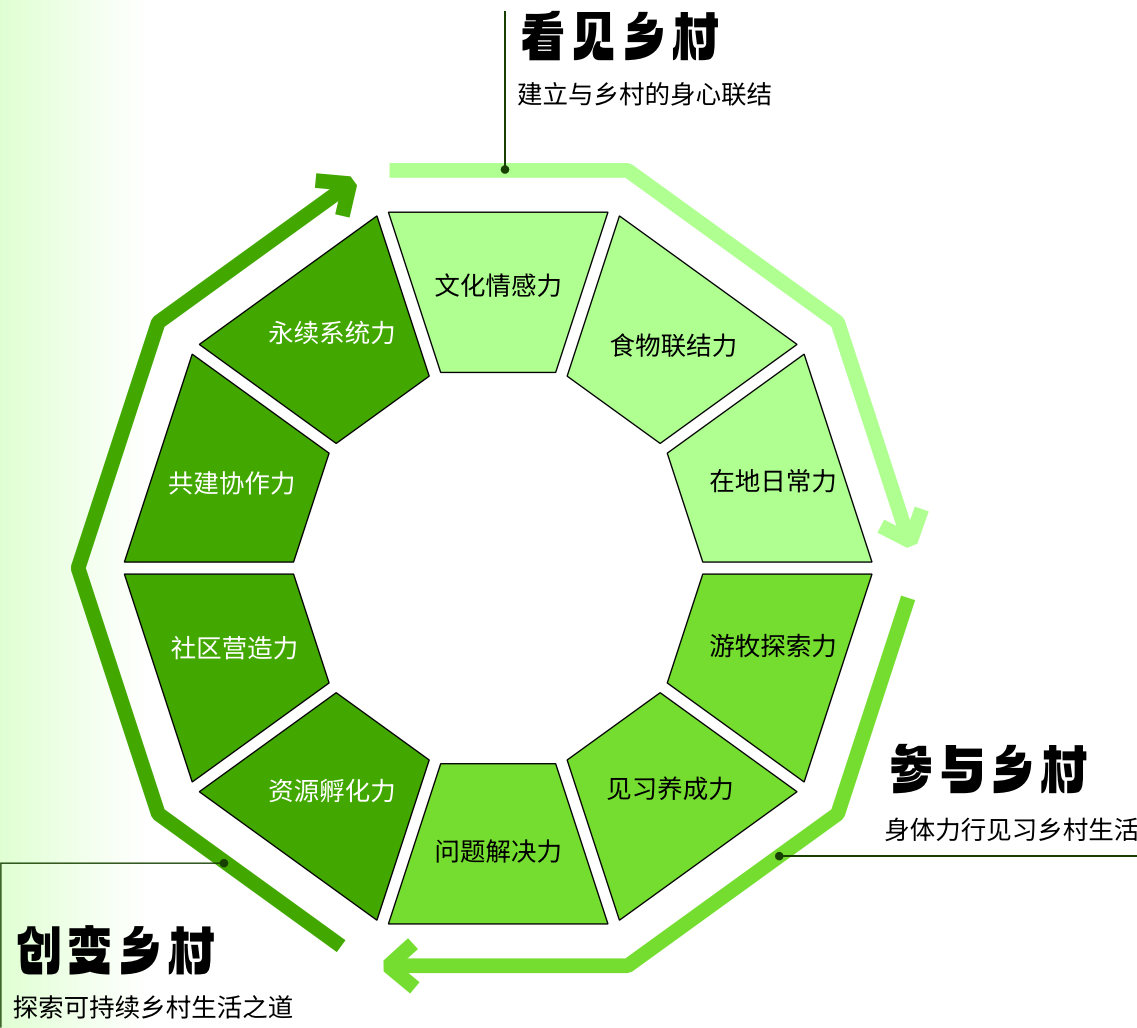
# 乡村的价值和意义正在被重新定义

乡村不再是“土、落后的”，而是拥有治愈城市生活的自然和文化资源；  
乡村不再是“无聊、空心的”，而是不断涌现有趣的人和社区，开启自我探索的实验场；  
乡村也不再是“逃避现实的乌托邦”，而是重建个人生活系统的力量之地。  
当越来越多年轻人能够看见乡村、参与乡村并创变乡村时，生活的丰富性、完整性和活力感便开始显现。



# 关键助推力：支持更多年轻人看见、参与、创变乡村

如何推动更多年轻人展开来去城乡生活方式的探索，并在其中找到合适自己的位置？我们从大量个体 / 组织的乡村实践案例研究中，提炼出了 10 个关键助推力，希望为对来去城乡话题感兴趣的年轻人、乡村社区、组织、机构提供一些灵感与启发。



## 文化情感力

## ○ 用文化唤醒乡情，激活关于乡村的美好情感

生活在城市的年轻人对于乡村的了解往往是陌生、有限、片面的，用文化唤醒乡情，意味着通过对在地文化、传统手工艺、地方风物、民间风俗等乡土资源的挖掘、分享和呈现，在城市生活中建立与乡村的对话，以多元的方式关注、感知和体验乡村。

## 看见乡村

## ● 建立与乡村的身心联结

城市化的过程，也是城市与乡村断裂的过程。离开乡村去城市求学、生活、工作，或是从小就在城市长大……对于很多年轻人来说，乡村渐渐变得遥远和陌生。过去几年，民宿和文旅的发展，让越来越多乡村在成为网红目的地的同时，也成为景观化的乡村。

如何重新认识乡村，看见乡村的美好资源，体验丰富的在地生活，建立与乡村的物理和精神联结，而不仅仅是“消费”乡村，是年轻人在城乡流动中需要突破的第一步。



## 早春乐事集

在都市市集感受乡村文化与烟火气

早春乐事集是一个发源于上海的社群型创意市集，旨在把不同乡村的传统文化，如江南竹编、徽州鱼灯舞、织布、品茶等带到都市市集，通过展览、分享、体验等不同形式，建立在地文化与现代都市人之间的链接。市集分为土地餐桌、地方风物、手作温度、海派生活四个板块。土地餐桌主要推广用生态方式种植的农作物；地方风物能让都市人体验和了解来自不同地域与村落的风物；手作温度包括手工食物和手工艺品；海派生活则探讨上海在地文化在全球化时代变化下诞生的生活方式可能性。



## 美好的书

以书籍了解乡村，让故事流动乡野

美好的书是一个公共艺术计划，其发起的“回響计划”，通过书籍和故事，创造城市与乡野的对话。“回響计划”从城市发声，联动茑屋书店、BottleDream、九口山、永璞咖啡、一见咖啡馆等不同合作伙伴，围绕乡村作为精神归宿、乡村作为创造力场所、乡村和可持续生活的未来等方向分享书单，邀请年轻人在书中获得灵感、分享自己与书的故事，并以书信形式把自己的感悟和思考传递出去。美好的书将收集到的书籍分享与推荐带到了浮梁大地艺术节进行在地展览，再将在乡村收集的回应和灵感带回城市，实现城乡之间的精神交流。



## 向往的慢生活

在真人秀中守拙归田园

繁忙的都市生活给人们带来了压力与浮躁，有调查显示，近 40.4% 的人希望远离喧嚣，避开拥挤，向往从城市搬到农村，呼吸自然的空气。《向往的慢生活》是一档基于乡村田园生活的真人秀节目，其主题为“远离都市喧嚣，带你寻觅向往的生活”。节目通过让明星和嘉宾参与乡村的劳动，回归生活本身。如去田地里采摘，搭炉灶、利用农居里仅有的传统生活用品，过自给自足的生活。如果有额外需求，则需要他们用相应的劳动来交换。



## 食物联结力

## 通过食物链接生产者和土地，而不仅仅是消费食物

城市和乡村之间重要的联系之一便是食物。当年轻人开始有机会了解食物的来源，成为食物生产者的合作者与支持者，远程参与食物种植的过程，或亲自体验种植的过程，他们和食物之间的关系也从简单的供给与需求、生产与消费，变成与种植作物的农人、滋养作物的土地之间的深度互动和链接。



## 三江三生微社

以谷东计划，寻找生产合作者

“我在三江有亩田”是广西柳州三江三生微社开展的一项寻找生产合作者的计划。城市消费者付出定额费用，便可以成为“谷东”来“承包”一亩田，真正的农友们则在当地以侗家传统鱼鸭稻共作的方式，种植保育老品种水稻。“谷东”可以通过网络共享开耕犁地、插秧、鸭苗鱼苗下田的快乐，也可以去乡村串门享受“地主”巡田的喜悦。此外，“谷东”还需共同承担极端天气灾害带来的风险，如干旱缺水、稻米减产、鱼鸭生病等。作为生产合作者，“谷东”得以体会种植的辛劳，从而更珍惜口中的食物。



## 拾光

城市农夫小白训练营，建立与土地的链接

拾光有机是一个可持续生活平台。在这个平台上，年轻人不仅能买到生态农人的产品，也能在微信群里与生态农人交流，了解农产品生长的环境、种植的过程、背后的故事等。周末，拾光也会组织年轻人到农场参观、交流、体验，建立与生产者的连接。此外，拾光还推出了城市农夫小白7日训练营，帮助城市青年在楼宇间，建立与土地的连接，实现从消费者到生产者的转变。课程内容包括了解老种子、自制健康土壤、阳台播种、酵素制作等。



## 良食基金

建立乡土生活与健康饮食的联系

良食基金是一家食物议题公益组织，专注于向大众普及食物生产和消费的知识，推动中国健康可持续食物体系转型。今年，他们在官方公众号“何以为食”开设“二十四节气食物素养”专栏，邀请传统文化研究学者撰稿系列文章，将二十四节气与传统文化、乡土生活、健康饮食联系在一起。当现代农业技术让反季节果蔬登上城市餐桌时，良食基金希望推动中国传统食养文化中应食而食、食在当地的理念，帮助更多人获得建设健康可持续食物体系的科普知识。

## 在地日常力

## 走进“在地的”乡村，而不是“观光”的乡村

乡村旅游的兴起，迎合了城市人休闲度假的需求，然而这些并不是乡村的全部。走进乡村，不仅是走进乡村的自然风光，也要走进乡村的在地文化、社区和生活日常，与当地村民进行对话和互动，了解新村民的乡村生活故事，重新认识乡村，看见真实、鲜活的乡村。



## 旗溪好日

在地开放日，走进村里的真实生活

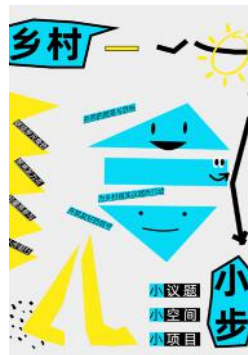
旗溪好日是由旗溪生态社区新村民策划的开放日体验活动，希望呈现旗溪的真实生活，让来访者收获美好生活的灵感。旗溪好日的另一名字是“NICE Day”，其中 N 代表 Nature（自然），即打开五感与这片山水土地链接；I 代表 Inspiration（灵感），即收获新的可能性和美好生活灵感；C 代表 Community（社群），即认识这个生态社区里的邻里伙伴；E 代表 Engagement，即亲身投入参与村子里的丰富活动。在一天的时间里，来访者可以通过社区导赏逛旗溪、走访农场、到新村民工作室聆听他们的故事，或是通过各种在地工作坊，体验当地的生活。



## 艺术在浮梁

大地艺术节，让更多人重新认识乡村

“艺术在浮梁”是一个于2021年发起，位于景德镇下辖浮梁县寒溪村的公共艺术展，整个展览覆盖寒溪村全村，作品装置散落在田间各个角落。展览主办方以日本越后妻有大地艺术节为参考，希望借助举办艺术展览，挖掘本土叙事并重塑在地文化，重新发现那些被逐渐遗忘的乡村，连接“城”、“乡”、“人”。有别于常规的艺术展览，“艺术在浮梁”的作品要求艺术家们基于在地的自然条件与文化背景进行创作。此外，本地村民也被邀请参与创作，并成为展览的志愿者，丰富艺术展的在地性。



## 乡村一小步

走村访乡，深入在地认识社区、共创行动

“乡村一小步”行动小组由一群在社区营造、社区商业、内容创意领域有实践和跨界经验的年轻人组成，希望从自己出发，从一小步开始，带动更多人加入乡村建设，推动乡土社会/城乡关系的一小步。“乡村一小步”主张小议题、小空间、小项目，为真实议题而行动，联结多方角色共创，创造更轻量化和开放式的行动入口。此外，“乡村一小步”即将推出全国走村计划，邀请更多人流动起来前往在地乡村，感受乡村真实的样子，同时联合在地社区发起不同的乡村议题，共同碰撞灵感和想法。

## 游牧探索力

## ○ 游牧乡村，探索新生活方式可能性

了解乡村最好的方式是生活在乡村。沉浸式地在乡村旅居，把乡村当成生活方式探索的场景，在一段时间内，像本地人一样生活，体验当地的环境、食物、生产活动、在地文化、社区，等等，乃至前往不同的乡村去感受和经历，在真实的乡村日常里探索个人新生活的可能性。



## NomadHouse

边工作边度假，像本地人一样生活

NomadHouse 是数字游民 Yeye 在海南文昌发起的共居 + 联合办公空间。住在这里的数字游民们可以在椰林海边灵活办公，随时下海浮潜、看珊瑚、看火箭、看日落。同时，作为文昌本地人的 Yeye，还会带大家深度体验当地烟火气息，如和店家用本地语言交流、品尝海南奶茶、吃海鲜粥夜宵等。区别于走马观花式的乡村旅行，数字游民们的乡村旅居将工作、度假、生活融为一体，深入体验在地生活。



## 云游

在乡村云游中探索新的生活方式可能性

云游 x Society 是一个生活方式文化社区，通过联结乡野在地实践主理人与项目参与者，传递多样、沉浸式的乡村生活体验。云游为参与者提供不同的乡野生活方式探索地点，如湖南凤凰的明日山谷、海南文昌的 Serendipity 社区、杭州建德的三生谷生态村等，每个地点招募 6-10 人，根据每个人的性格、特点、专业、爱好等因素合理匹配项目内部成员。此外，云游采取流动性机制，参与者可以在一个项目点驻扎一段时间后（至少一个月），再选择流动到云游的其它项目点，探索新的生活状态。



## 墟里

招募现代新农人，体验半农半 X 驻村生活

民宿品牌墟里位于浙江温州、宁夏中卫等地的历史古村落，目标是打造“人们回得去的乡村”。2020 年，墟里在温州泰顺的古村徐岙底发起了“半农半 X”志愿者的社会招募计划，鼓励年轻人返乡一边种地，一边发挥一技之长建设乡村。志愿者将有机会学习和实践有机堆肥、利用山野材料制作天然无残留的土农药，共同饲养家畜等。同时，墟里也支持年轻人根据自己的兴趣专长，结合当地食材研发特色食谱、设计和建造村舍，拍摄和记录乡村生活日常等。有别于传统全职务农，“半农半 X”为城市人开辟了一条成为现代新农人的路径。

## 参与乡村

## ○ 身体力行地见习乡村生活

年轻人前往乡村能做什么？乡村生活是否适合所有人？需要为乡村生活做什么准备？在面对要不要前往乡村生活这个重大决定时，年轻人的心里也许会冒出很多的疑问和担忧。

所幸的是，当下有越来越多的乡村社区开始提供低成本的共居住所，也有越来越多乡村开始推出线下共创营、短期课程、候鸟村民计划等，为年轻人前往乡村、打开乡村生活实践提供了行动的入口。



## 见习养成力

## 在乡村见习生活，实践所需技能

伴随互联网和城市化进程的成长经历，无论是生于城市还是乡村的年轻人，整体上都缺乏真实而具体的乡村生活和生产体验。因此，年轻人来到乡村学习在地生活知识和实践生产技能，如农田劳作、建造房子、社区营造等，为具体而真实的乡村生活做准备。



## 21 天可持续共创营

三周打开乡村生活可能性

21 天可持续共创营是一个关于乡村场景的生活体验和事业实践探索，希望通过模拟 21 天的生态村生活，帮助年轻人打开返乡生活的可能性，物色志同道合的伙伴、探索社会创新如何与乡村振兴的相结合等。共创营根据不同乡村的在地特点进行设计，围绕“社区营造 X 文化探索”、“可持续创业 X 运营模式”，“个人成长 X 社群互动”这三个模块，展开沉浸式在地探访、社区共学和联结共创。共创营的特别之处，还在于参与者即分享人，每个人都需要在两个角色间转换，互相交换技能、经验、想法和观点，在共同生活和协作中照见自我。



## PDC 朴门农法课程

理论结合实践掌握种地本领

云谷农场位于上海市金山区中洪村，由一群学习和实践朴门永续设计、热爱自然生态的公益人和新农人共同创办和经营，其推出的 PDC 朴门永续设计认证课程面向对自然土地、农田劳作感兴趣，特别是从事生态村搭建的朋友，通过学习观察大自然的运作方式，帮助每个人设计自给自足的可持续生活方式。课程既包括理论，如朴门设计原则和方法，也包括在农田里的实操，如有机堆肥、雨水收集、果树栽培等。当越来越多的人开始重新思考自己与城市、土地和食物的关系，云谷农场的 PDC 朴门农法课程为年轻人前往乡村生活提供了实践的机会。



## 自然建筑研习营

边学边参与设计和建造自然建筑

自然建筑研习营是由千岛湖自然农法生态村发起的为期一周的公益课程，邀请大家来到村里，一期建造一栋自然建筑。在自然建筑老师的带领下，参与者会先对自然建筑理论有初步了解，从自然建筑的种类、土壤与土团材料的比例测试，到地基、墙体、屋顶介绍等。随后，参与者将动手实践，从选址、做地基、夯土房等，尝试着手设计自己的泥土小屋。除专业课程外，研学内容还包括生态村的生活体验和静心提升，如认领家务、瑜伽静坐等，从细节处体会生态生活的理念。

## 问题解决力

## 通过参与在地共创解决具体问题，而不仅停留在想法

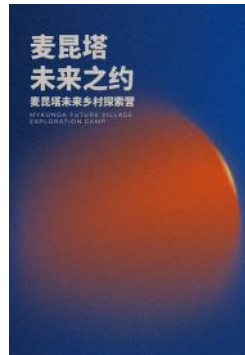
乡村不仅关乎个体生活和自我成长，也与在地社区发展息息相关。除了体验乡村生活外，通过参与式的方式深入乡村社区，面对具体的乡村议题，与当地人发生交流，展开考察、共创、研学、志愿服务、短期工作等行动，年轻人得以更加深入理解乡村，并参与推动改变。



## 乡约在地

通过共创营联动年轻人来村共创

乡约在地是由韶关市乡村振兴公益基金会联合多方筹划发起的社会创新项目，又被称为“村级创新中心”，通过发起不同主题的共创营，邀请学者专家、设计师、大学生等多元背景的“新村民”来到韶关丹霞山脚下的新龙村，在几天的时间里，通过走访村庄、深度访谈、协同设计等方法，与当地村民一起创新乡村生活。迄今，乡约在地已成功发起四期共创营，其共创议题包括美好村庄改造方向、适老化研究和改造、乡村文旅产品组合设计、乡村旅行产品服务体验等。



## 麦昆塔未来乡村探索营

到村里考察、生活和共创

麦昆塔未来乡村探索营由麦昆塔未来乡村研究院发起，旨在汇聚更多有志于中国未来乡村生态规划和建设的专业人士，开展交流、实验和思想碰撞。首届探索营期间，参与者们将在四天里重点考察铁牛村、明月村、新津天府农博园等乡建案例，从乡村在地生活入手，深入了解乡村建设的真实现状，深度探讨乡村建设的未来方向。同时，大家还将共同策划建立“未来乡村生态规划与建造实验室”，共创实验室的可持续运营机制及未来行动计划。



## 小鹰计划

参与真实乡建项目，探索个人成长

小鹰计划是友成基金会于 2011 年发起的一项青年发展与培养项目，每年招募 15-30 名城市年轻人，深入基层农村，用一年时间，与当地村民一起开展教育创新、文化保育、社区发展等乡村公益创新项目，在乡村生活中实现自我锻炼与成长。例如，“小鹰”在河南郝堂村发起“乡野玩童”项目，以艺术装置改造民宿，形成了主题化的民宿联盟、游玩线路和乡村特色课程等。当下很多年轻人对未来感到迷茫，小鹰计划将赋能敢于突破的年轻人在实践中理解乡村及中国社会，并推动改变。

## 资源孵化力

## ○ 挖掘在地自然、文化与经济资源，创造返乡入口

除了不受地理限制的工作外，年轻人返乡首要考虑的问题，是“我能以什么谋生”。过去，在乡村能做的事较为有限；如今，随着互联网电商、物流、文旅等发展，城乡间的资源流动愈加便利和频繁。挖掘乡村既有的自然、文化和经济资源，将有助于年轻人打开返乡就业创业的入口。

**梅和鱼**

返乡养蚕，复兴家乡传统桑蚕文化

梅和鱼是一个来自浙江桐乡的手工蚕丝被品牌，由于建刚和妻子共同创立。2013年，他辞去在北京的全职工作，开启农场志愿服务、半农半X等生活方式的探索，最终返回浙江桐乡的老家，希望以家庭农场的方式，复兴家乡的蚕桑文化。区别于市面上常见的由机器大规模生产、并使用化学试剂的蚕丝被，于建刚自己养蚕，沿用家乡传统工艺，只用纯天然蚕丝材料手工制作蚕丝被。他希望通过“梅和鱼”做一个养蚕人自己的品牌，身体力行地改变大家对于蚕农的固有认知，传播蚕桑文化，弥合城村隔阂。

**疆域阿木力**

95后江苏小伙到新疆直播卖野蜂蜜

抖音三农博主刘元杰出生于苏州，2020年受朋友邀请来到新疆做直播电商卖雪梨，后来到尉犁县考察维吾尔族养蜂人的野蜂蜜，开启蜂蜜农产品的直播电商。他通过直播镜头展示本地养蜂的真实状况，讲述自己和蜜蜂及蜂蜜的故事，因兼具真实和趣味的直播风格火爆全网。2022年，他聚集全县26家蜂农，组建尉犁县蜂业行业协会，通过直播带货的方式，仅2个月就销售蜂蜜50吨，直接将尉犁县的蜂蜜卖到供不应求。现在，刘元杰已成为尉犁县政协委员，他希望通过直播助农，带动当地经济的发展。

**车明阳**

在培田村开启生态生活共创实验场

出生于东北小城的车明阳，在经历香港求学、美国游学、北上广工作后，开启了她的“还乡”之路。2015年，她来到位于福建连城一个有着800年历史的古村落培田村，以乡村共创的思维，探索发展当地的文化创意和旅游产业。之后，她前往不同的乡村实践和生活，又在2022年重新回到培田，与她的好朋友们一起打造集村居、工坊、森林于一体的生态生活实验室。这里既有共居的生活空间、回归传统的耕读生活，也有客家米酒酿造工坊、森林探索营等。

## 创变乡村

## ○ 探索可持续乡村生活之道

在此次定量调研中，我们发现，年轻人到乡村工作或生活最突出的四个障碍为：基础设施不够完善（34%）、交通不够便利（31%）、缺乏工作机会（30%）、缺乏有趣的人或社区（29%）。

如果前两者是乡村的“硬件”，那么后两者则是乡村的“软件”。无论个人还是一个家庭来到乡村生活，大部分年轻人面临的首要问题，便是在乡村做什么，以及如何生存。而作为新村民，如果想在村里长期生活，就离不开有趣的人和社区，他们就如土壤和养分，让乡村生活的种子得以生根发芽。而个体与乡村的真正关系，最终需要回到土地，与本地村民一起，共同创造可持续的生活系统和家园。



## 社区营造力

## ○ 营造乡村社区和实践者网络，形成陪伴和互助支持

年轻人从城市来到乡村开启新生活，离不开关系网络的搭建和乡村社区的互助支持。社区是乡村生活的容器。它既可以是由老村民组成的熟人社会，也可以是由新村民构建的在地社区、地域性合作社互助网络、跨越地域限制的返乡实践者数字社区等。



## 安吉数字游民公社

自由人的乡村生活社区

安吉数字游民公社（Digital Nomad in Anji）位于浙江省湖州市安吉县溪龙乡，是一个依照数字游民共同办公（co-working）和共同居住（co-living）的需求打造的乡村社区。在 DNA 的理念中，数字游民们是彼此的盔甲，共容、共融、共荣。这里吸引了一群有趣的年轻人，包括设计师、程序员、厨师、文字工作者、自由职业者、创业人士等等。大家可以一起工作、生活、逛村、喝酒、聊人生到天亮，也可以自发在公共区域组织各种活动，如飞盘、健身、K 歌、露天电影等等。在这个乡村社区里，年轻人接入熟悉的城



## 蒲韩新青年公社

为青年返乡学习交流搭建平台

蒲韩新青年公社是著名三农问题专家温铁军教授推动的当代乡村建设实践团队，于 2015 年 3 月成立。公社位于山西省永济市韩阳镇栖岩村，通过将社会企业与社会公益相结合的方式扎根乡村，为返乡青年人才成长和交流搭建了一个丰富多元的平台。成立至今，累积接待在公社学习的实习生 84 人，参与短期培训和学习的大学生 300 余人，来访交流的同行和专家学者 100 余人。此外，公社从 2019 年开始探索山西省内乡村建设协作网络，通过组建跨地区生态合作社、召开青年返乡交流会、社会化生态农业发展论坛等方式，链接更多生态农友和实践者。



## 团力结构

返乡农人互相交流的数字社区

团力结构是一群返乡农人发起的一档播客节目，围绕每个节气，邀请一线生态农人、返乡青年、可持续生活实践者等作为嘉宾，分享对于节气、物候、传统的观察与思考。此外，播客也围绕返乡农人真实生活中遇到的疑问与挑战展开交流，如“返故乡、返他乡，哪种返乡的挑战更大”，“新农人在经营农场和田园生活之间如何选择”……在交流中，一线返乡农人彼此分享经验、获得支持与灵感，也为对乡村生活感兴趣的听众展现了真实乡村生活的日常。

## 共建协作力

## ○ 新老村民共创共建，在基于共识的协作中扎根乡村

想要在乡村长期发展，新村民绕不开的问题，是如何处理与老村民之间的关系。通过建立共创、共建、共治的制度，新老村民得以在协商中建立共识。新老村民之间并非“抢夺”资源，而是发挥所长，释放更多资源，共同激发乡村的活力，推动乡村的发展。



## 青山村

新老村民协商平台，让返乡青年更融入

位于杭州市余杭区黄湖镇的青山村，是一个由乡村原住民和返乡创意青年组成的新型村落。2015 年，当地政府注意到一批志愿者开始扎根乡村，其中且有拥有良好教育背景的年轻人，因此成立了“青山同心荟”——这是一个面向驻村年轻人的“接口型”组织，联合当地村委会，每 2 个月召开一次新老村民议事会，围绕乡村建设、乡村治理、文化公益等议题展开讨论，以此吸引新村民融入、改变乡村。他们曾协商建立“自然好邻居”计划，鼓励村民采用环境友好的生活和经营方式，帮助老村民提升收入，同时将一部分利润用于保护当地水源地。



## 明月村

新老村民“约法三章”，共同带动全村发展

明月村距离成都市区 90 公里，直至 2008 年，这里还是一个默默无闻的“市级贫困村”，但现如今，已经吸引大量来自北京、上海等地的陶艺家、艺术家、作家等年轻创意工作者前来驻扎，以手工艺文创，推动当地一、三产业快速发展，成为国内乡村建设项目中典型的成功案例。如何为新村民提供生活、创业资源的同时，也让原住民从中获益？双方共同协商，最终达成了一系列共识，如新村民需常驻且主动融入村子；创意工作室向全村免费开放；创意工作者为原住民提供公益手工艺技能培训；原住民以文创项目员工、旅游从业者、旅游合作社成员等身份参与村子的文旅开发等。

永续系统力

○ 回归土地和可持续生活系统，构建生命的原乡

乡村不止于好山好水好风光，还有看不见的传统生活智慧和精神理想。而土地恰恰藏着乡村生活的可持续之道。回归土地，从源头开始，重新修复与自己、与自然的关系，探索环境友好、身心平衡、文化丰富的可持续生产生活系统，共建富有生机的家园。



千岛湖自然农法生态村

实践永续农耕生活

位于浙江的千岛湖自然农法生态村，是一个主张“道法自然、天人合一”的生态农耕社区。一群有理想的年轻新村民聚集在这里，按照朴门永续的方法巧妙设计人与自然协调统一的可持续生活。年轻人在这里可以学习成为自然农法新农人，如发酵堆肥、不打农药种地、用当地材料手工搭建房子；同时，在日常生活中探索和实践零垃圾零污染，如自制天然无患子为原料的环保洗衣液、可重复利用的手绢等。



麦昆塔社区

多元化、系统性的可持续探索

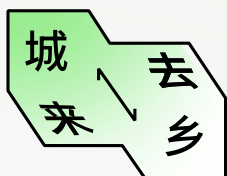
始于 2016 年，麦昆塔社区是一群由城市返乡的新村民扎根于成都蒲江县西来镇和铁牛村，组建的乡村创新创业平台。这是一个践行“以人为本、回归自然、回归生活”理念的可持续生活社群，集合了自然建筑、生态果园、食物疗愈、企业幸福力等多元化的探索，致力于美好乡村生活方式的研究和实践。如今，社区有在地新村民 60 余人，候鸟村民 300 余人。以铁牛村的丑橘种植为例，为保护环境并吃上健康的食物，新村民组成阿柑青年小分队，发起了一场鲜活阿柑生态实验，实践不使用农药化肥、除草剂、添加剂的生态种植。同时，他们还在实验二产产品加工和三产度假的体验，将果园变成生态乐园。



云谷农场

可持续的土地、文化和城乡联结

位于上海金山区枫泾镇中洪村，由一群学习和实践朴门永续设计、热爱自然生态的公益人和新农人共同创办经营。农场遵循自然农法理念、友善耕种，让土地透过生态多样性创造自给自足的环境，可持续地生产当地当季食材。同时，以农场为基地，致力于推广自然农法和朴门永续生活，借助自然和食育促进城乡互动，重建都市人与土地的联结，达成人与自然的和谐共存。



# SECTION V

/

## 结语

乡村探索行动指南

### 在来去城乡之间，过好当下的生活

在这份报告中，我们提出乡村是另一种生活的可能性，乡村是年轻人修复身心、探索自我、重建生活系统的实验场。这并非是对乡村生活的浪漫化，而是希望从年轻人内心的渴望出发，结合城乡关系的变化和对乡村价值的重新审视，积极构建和畅想未来乡村生活的可能性。

当然，“返乡”从来都没有那么容易。大部分年轻人依然缺乏对乡村，以及真实乡村生活的感知和了解。乡村的基础设施尚且无法完全满足他们在教育、医疗、文化娱乐等资源上的需求；乡村的就业创业机会虽然在增多，但仍不够多元；乡村仍然缺乏有趣的人和社群……这些真实的挑战都仰赖在城乡流动的年轻人、各方组织和政府共同推动和建设。

**来去城乡，并不是把城市和乡村作为非此即彼的选择，而是探索一种城乡合一、交融共生的未来。**年轻人既渴望城市，也需要乡村，因此重要的是，在城乡的流动中不断调适自己，主动创造适合自己的新生活。无论是在城市还是乡村，我们都应该过好当下的生活，关注身心的健康、社群的联结、环境的永续，展开城乡之间更多的对话、交流、协作，让灵感、创意、行动、资源在城乡之间流淌起来。

报告的最后，我们奉上一份来去城乡探索指南，希望这些持续生成的行动灵感、共创工具包、乡村地图和书单，支持更多年轻人迈开城乡探索的一小步，从当下出发，创造未来。



## 1、为未来乡村生活创造一幅个人愿景板

### 未来乡村生活提问

- 你心目中理想的乡村生活是怎样的？
- 它给你带来怎样的感受，让你联想到哪些画面？
- 对你而言，什么是未来乡村生活里不可或缺的？
- 你会在乡村里做什么？
- 吸引你前往乡村的真正动力是什么？



打破城市和乡村的偏见，未来的乡村里既有自然和传统，也有新潮的年轻人和文化艺术，更有活力，更多可能。

Suuki, 2022

你是否畅想过心目中理想的乡村生活？  
试着问自己一些问题，写下 2-3 个你心中的未来乡村生活关键字，用创意拼贴的方式，创作一幅属于你的来去城乡愿景板，  
打开关于未来乡村生活的 100 种想象。



乡村意味着真实、联结和自由。未来，即便我们身处大城市也可以像在乡村一样生活。

七仔, 2022



欢迎扫码下载 < 自造未来乡村生活 >  
个人篇，开启你对乡村生活的展望。

## 2、从一小步开启来去城乡的探索

现在，你是否对城乡生活探索跃跃欲试？

其实，每一种新生活的创造，都是从小小的行动开始。

我们为你收集了一些灵感，邀请你迈开一小步。

### 城市乡村主义 从探索食物和自然开始

- 在餐桌上放一朵花，好好吃饭
- 订购本地农场的蔬食
- 前往离生产者更近的农夫市集
- 从种子开始种出一盆植物
- 制作酵素、堆肥
- 尝试认识城市里的植物和动物
- 参加乡村或在地文化相关的市集
- 用骑行探索城市
- 选择可持续理念的绿色产品

### 城五乡二 从探索周边农场开始

- 参加农场的丰收体验活动
- 定期前往城市周边的农场
- 跟食物生产者一起参与种植劳作
- 租一小块地开始种菜
- 参与自然教育和村庄探索活动

### 数字游牧 从了解数字游民生活开始

- 关注相关公众号，如数字游民指北
- 听一场关于数字游民的讲座
- 加入一个数字游牧社群
- 采访一位身边的数字游民
- 去大理、安吉、海南等相对成熟的数字游牧社区进行短期体验
- 尝试在一座喜欢的城市短住两周以上

### 候鸟双栖 从参与一个乡村项目开始

- 参加短期的乡村游学 / 研学营
- 参与真实乡村议题的共创
- 参与短期驻村计划
- 挖掘一项在乡村可以施展的技能
- 把乡村观察带回城市交流

### 驻村创变 从深度了解一个乡村开始

- 去除“拯救乡村”的偏见
- 阅读乡村有关的书籍
- 深度了解某个村的传统与风物
- 搜索感兴趣的乡村展开实地探访
- 参加乡村社区的开放日活动
- 沉浸式观察驻村青年的生活
- 尝试跟本地村民聊天
- 申请乡村志愿者，如小鹰计划

### 3、打开乡村地图，前往实地探访



备注：上述乡村是此次研究团队实地走访、线上交流共创、或访谈提及的乡村。该名单将持续更新。

### 4、从书籍中更系统、更有脉络地理解乡村





## 5、举办一场自造未来乡村生活共创会

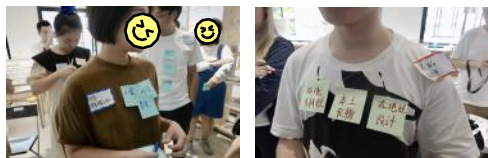
### PART 1 开场介绍

帮助参与者理解共创的背景，快速建立集体共创的氛围



### PART 2 酝酿未来

让参与者放松，进入个体对未来乡村生活的感知和联想，遵循“先感性、后理性”的原则



### PART 3 看见未来

基于初步共识分成小组，以视觉化的方式呈现集体心中的未来乡村生活



### PART 4 预演未来

以生动活泼的形式，呈现每个小组对未来乡村生活的描绘、想象和创意表达



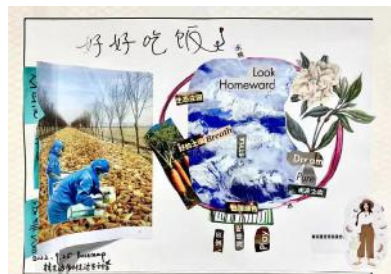
### PART 5 抵达未来

从未来回到当下，将对未来乡村生活的畅想转化成当下的具体行动



### PART 6 共创收尾 & 交流

## 成果展示



#### < 好好吃饭 >

食物畅销书作者迈克尔·波伦说，当你吃饭时在餐桌上放一朵花，你的心情会好上十倍。所以，这幅有山、有水、有花、有森林的拼贴画，就是我们心中的美好餐桌。我们希望透过每一餐，看见家乡，看见心中的向往，看见诗和远方，感受食物带给我们的力量。同时，我们还希望颠覆现代化的食物生产方式，让食物不仅是冷冰冰的、完全无菌化的环境，而是回归有温度的源头：一顿安心的素食、一个生态种植的柑橘、一杯用心制作的咖啡……这是我们行动的开始。

#### 共创小组：

程大富、卢丹、苏一格、大智



#### < 成年的家，往河流里爱 >

河流串起了乡村，也串起了我们内在的“家”之旅。童年对家的记忆里有小朋友和作业，一起玩纸飞机、看太阳和月亮起落；长大了，有了自己的小家，繁花似锦，以和为贵；之后，家延展到社区和共享空间，与更多的人产生联结和交流，一起憧憬集体的未来。不仅如此，自然也是我们的家，我们进入自然，自然也在回馈和滋养着我们。最终，我们来到一个人的旷野，与自己相处，做自己感兴趣的事，沉浸其中创造和追寻，直至到达平静和安宁，那是我们真正独立和自我生长的地方。花之心，应为我心也，那便是通往未来之门。

#### 共创小组：

亚亚、林安、包乐君、Eshine



欢迎扫码下载 < 自造未来乡村生活 > 社区篇，和伙伴们一起打造社区共识和行动。

## 发起方

# BottleDream

BottleDream 是一个推动年轻人关注社会与环境议题的文化品牌，是一家共益企业（B CORP）。

我们擅长联结不同文化圈层的品牌、合作伙伴与年轻受众，通过多媒介、跨圈层的内容生产和文化表达，激发年轻人的公共意识和公共行动，以此共建一个更可持续更包容未来。

## FUTURIST CIRCLE

未来学家俱乐部 (FuturistCircle) 是国内首个传播未来思维、共创多元未来的影响力社群。我们汇聚未来学家，探讨未来远景；联结先锋机构和创变者，探索未来实践；支持青年组织和个体，提升未来素养。自 2020 年起，我们开始走访全国各地乡村展开趋势猎游，持续观察未来城乡生活和乡村社区的发展趋势。

## Candy Yang

Candy 杨雁清是一名有着资深定性研究和共创专家，在业内超过十年经验。在商业研究咨询创新的工作之外，她热衷于观察青年文化，提出和年轻人息息相关的社会议题 / 可持续议题，并通过共创的方式，引进更多相关方的讨论与协作，促进“共同看见”的同时，产出更多能激发行动的点子与洞察。

**联合出品方**



麦昆塔未来乡村研究院，扎根成都市蒲江县西来镇铁牛村，由一群来自北上广成的新村民发起，以自己为研究对象，以深入乡村生产生活为研究方法，汇聚更多有志之士，共同探索和创建中国式现代化未来乡村。

**特别支持**



上海雨萌公益基金会 2018 年 8 月 27 日经上海市民政局审批正式成立，成立之初即深耕成都蒲江一线乡村，从扶贫扶智到乡村系统生态链的研究创新。遵循小而美、少即是多的可持续方式，专注社区营造、赋能乡村人才、城乡融合。公益创业联动一二三产，系统修复乡村的生态、生产、生活和文化。

## 项目团队 & 共创方

**研究团队：**

Candy 杨雁清, Lynn 林丹, Bin 胡滨, Louis 郑科  
骥, 江南, 程大富, 思含

**视觉设计：**

Kylan, 思含, 大胆

**编辑校对：**

咬咬，阿挺， Wrong

**共创方：**



来去城乡 创造未来