

{慢人} 生活图鉴

“

每个人都想给自己开一服
以「慢」为名的生活解药

”

小红书用户洞察



「社会情绪模型」

用小红书的方式看懂用户更宽泛和更深层的需求
四大维度引出八大慢生活慢人趋势洞察

时代情绪

我与世界

World connections

自然联结
文化联结

我与他人

Social connections

情感关系
社交互动

个人发展

Self-growth

个人成长
个人成就

自我身心

Self-care

身体可持续
心理可持续

我们希望以“慢”为名
探索一种更加长期可持续的生活方式
帮助每一个人找到他们理想的生活节奏

{ 慢生活灵感 }

①

重新养一遍

自我身心
Self-care

我的身体

连扫地机器人都知道没电了就要回去充电
我们有什么理由不养好身体？

📍 在小红书📌

#从爱自己开始

3.1亿
阅读总量

14.9万
笔记数

#重新养自己一遍

2.94亿
阅读总量

+495%
近三月阅读相关增长

+194%
近三月笔记相关增长

#身体健康

2.3亿
阅读总量

截至2024年5月数据

{ 典型慢生活 趋势场景 } Trend Scenarios



阳光代替闹钟，早餐代替早会
Slow Morning才是Good Morning



真正的松弛感
是在任何地方想睡就睡



走进厨房，和瓜果、时蔬与面包开派对
享受独家定制美味



是清静，也是放松
洗掉“班味”，泡出一身轻松



向高质量睡眠的身心状态过渡
多一道睡前护理程序，多一分愉悦慢体验

{慢人类型}

短暂逃离型慢人

GAP一下
给身体勇敢按下暂停键
是为了更好地充能向前

放空后“想清楚再做”而非“被推着做”

“抢救”生活/生活复苏计划启动

重要人生阶段间隔期

{慢生活灵感}

②

播报我的情绪天气

自我身心
Self-care

情绪就像天气，有阴有晴，有阳光有风雨
慢慢来的好生活，始于好好处理情绪天气
不压抑“坏天气”，也学会创造“好天气”

在小红书📌

#情绪管理

5.4亿
阅读总量

+21%
近三月阅读相关增长

22.4万
笔记数

+24%
近三月笔记相关增长

#轻松一下问题不大

2952万
阅读总量

#情绪觉察

58.1万
阅读总量

+235%
近三月阅读相关增长

+29%
近三月笔记相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活趋势场景}

心流 家务



“情绪放空”式做家务
心情和家一起被整理得更有序

01

把情绪 画在脸上



把情绪放在心里，不如画在脸上
妆容美，心里更美

02

宅家 原地度假



不离家的原地精神旅行
指挥空调、音箱和投影仪开启快乐度假氛围

03

车内 GapHour



无论午休时下班后，自己的车都是
情绪的移动休息所和安全保护壳

04

{慢人类型}

情绪捕手型慢人

在“慢”中学会自我情绪的
准确捕捉和灵活释放
想做慢生活能手，先做情绪捕手

- # 构建心灵稳态
- # 给情绪松松绑
- # 忙碌打拼期里的情绪觉知和恢复



{慢生活灵感}

③

让拧巴的人先P起来

个人发展
Self-growth

没有人比P人更懂松弛感
放下拧巴和内耗，慢慢走、不按计划走
或者随机换个方向走，都挺好

在小红书

#万物皆可MBTI

16.16亿
阅读总量

29.6万
笔记数

#P人决定给J人
一点震撼

5750.8万
阅读总量

+212%
近三月阅读相关增长

+115%
近三月笔记相关增长

#松弛感生活

5698万
阅读总量

+79%
近三月阅读相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活趋势场景}



周末遛娃不“卷”娃
只要孩子喜欢，就值得重新安排周末节目



突发奇想 CityRide
说走就走的城市骑行漫游
转角撞见好风景的惊喜，无须提前计划



打乱 To Do List
的优先级
日程上列出的每一条代办事项
都可以挪到现在、立刻、马上去干



一站式玩购
提升出行过程体验浓度，吃喝/
购物/遛娃/出片...原来一次性全都可以要

{慢人类型} type

换乘人生型慢人

工作不苛求，生活不刻意
换条人生赛道再出发
随时随地，都很容易

一切以work-life balance为准

工作N年决定转行

工作不苛求，生活不刻意

{慢生活灵感}

④

“没用”的知识 又增加了

个人发展
Self-growth

学“没用”的知识、做“没用”的事
对于慢人慢生活来说，有时候，更“有用”

📍在小红书📍

#从我的副业兼职

4.4亿
阅读总量

#人生体验派

+83%
近三月阅读量

#体验100种生活方式

900万
阅读总量

+81%
近三月笔记相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活趋势场景} Trend Scenarios

解锁100种初体验



无论学调酒、学做饭还是学拳击、学网球，哪怕“三分钟热度”也有意义
万一顺便不小心解锁第二职业了呢？

“听嗑”式学习



一边听播客唠嗑一边通勤/摸鱼/做家务...
只管一心二用，让知识自己“溜进”脑子里

后备箱创业



在后备箱里贩卖日常乐趣
下了班的打工人，谁还不是个摊主小老板？

{慢人类型}

日抛体验型慢人

折腾不断，乐趣也不断
“三分钟热度”才是
斜杠人生的先决条件

自由探索体验派

人生试错不是错

以天为单位，打开一种新生活



{慢生活灵感}

⑤

“搭子”配“铁子”

我与他人
Social
connections

跟搭子慢慢享受搭子的轻量乐趣
跟铁子慢慢沉淀铁子的深厚感情

📍 在小红书📌

#新型社交关系搭子

3277.2万 +19%
阅读总量 近三月笔记相关增

#同频胜过无数泛泛之交

146.6万 +95% +391%
阅读总量 近一月笔记相关增长 近三月阅读相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活趋势场景}



许多聊得火热的“小群”，都是从“大群”先开始的。



试试约同一屋檐下的家庭成员逛超市、看电影，让家庭关系先“铁”起来。



一次摄影展、一台共创戏剧、一次关于可持续的实践活动，一起做事的感觉真好。



不同行业、不同圈子相约“技能交换”：晒出一个小技能，Get到N个新技能。

{慢人类型}

社交充能型慢人

E人E世界
每一次快速热络起来的E型社交
都是一分慢生活的快乐经验

搭配铁，我的快乐偏方

走出一个人的孤岛

同频社交

社交牛逼症

{慢生活灵感}

⑥

触发生活半径内的NPC

我与他人
Social connections



放慢脚步，走到“附近”，
慢人走进日常生活半径里，慢品每一份人间烟火气

在小红书

#拍拍身边烟火气

7.3亿
阅读总量

24.1万
笔记数

#人文扫街

3.05亿
阅读总量

29.4万
笔记数

#人间烟火气最抚凡人心

1.21亿
阅读总量

#散步观察日记

1129.3万
阅读总量

+60%
近三月阅读相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活趋势场景}



菜市场里“噶三胡”，从生活方式到家长里短，来一次充分交流



居民楼里隐藏着民间艺术家，马路牙子边就是大家的生活艺术展



街角的家常菜馆楼下的面包房，还有社区理发店...有时这些开在家门口的店，比我自己还了解我



一次又一次互相投喂与好物分享，与好邻居们追加生活交集，在日常里升平好交情

{慢人类型}

城市漫游型慢人

拒绝从家到公司的“两点一线”
一场“附近的漫游”
也是“住在这里的理由”

City-everything

马路观察员

告别都市“直线”打工人

不要赶路，要看路



{慢生活灵感}

7

与自然 交换能量

我与世界
World connections

水稻不会半夜12点打电话说它明天想结芒果。
人也该向水稻学习。
大自然的入口，是生活的出口。
尊重自然节律，慢人慢生活深入自然里，生命力循环可持续

在小红书

#和大自然亲密接触

19.76亿
阅读总量

70万
笔记数

#徒步丈量世界

2.19亿
阅读总量

+386%
近三月笔记相关增长

+358%
近三月阅读相关增长

#自然的入口是生活的出口

8940.4万
阅读总量

#听风的话去想去的
地方

230.2万
阅读总量

+644%
近三月阅读相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活 趋势场景}



花20分钟钻进公园，用“富氧”空气，
“富养”身心，逛公园才是正经事



户外运动、深山瑜伽、陆地冲浪……
运动在天地之间，自然有力量



徒步进自然，每周爬一山。
习惯成自然，周末绝不耽误爬山！



星垂平野，一家人郊外观星去，
手机相机调好焦距，要科教也要氛围感

{慢人类型}

都市野人型慢人

热爱待在每一个
没有天花板的地方
从都市潮人
分分钟化身山间野人

慢，但脚步向外

人在工位心在野

Urbancore穿搭

谁还不是个户外人

在自然里自由游荡

{慢生活灵感}

⑧

在地文化 新中式精神快充

我与世界
World connections



当旅行不再忙于“赶路”：深入当地人文、节庆和民俗生活，
真正的慢旅人，知道怎么把他乡游成故乡

在小红书

#寻找风味小城

4.59亿
阅读总量

+66%
近三月阅读相关增长

#勇敢的人先享受世界

1.75亿
阅读总量

+115.32%
近三月阅读相关增长

#你要去观世界才会有
世界观

1.69亿
阅读总量

+413%
近三月笔记相关增长

+416%
近三月阅读相关增长

截至2024年5月数据

{典型慢生活 趋势场景}



定格——
本地故事

#2023我的旅行故事
阅读量 5.8亿

#这才懂live的意义
阅读量 1.2亿

好记性不如相册集
所有美好的人文旅行回忆，都应该留在手机里



到当地的
节庆——
欢腾里去

#节日旅行
近三月阅读相关增长 +79%

#节日氛围感
阅读量 1009.4万

别拿自己当外人
留下来和当地人一起过个狂欢节



像本地人——
一样衣食住行

#本地人去哪玩
阅读量 13.2亿

#本地人吃啥对了
阅读量 3855.6万

#慢生活场景
阅读量 2.8万

在旅游目的地体验真正的在地生活节奏
吃、穿、住、用、行，跟着本地人来就对了



“自驾”——
反向旅游

#自驾反向旅游
阅读量 1900.7万

#反向旅游安利
近三月阅读相关增长 +23942%

#小众旅行地
阅读量 692

不计划、不赶趟、不跟风，
定位小城和小众自驾路线，逆着客流慢慢游

{慢人类型} type }

田野调查型慢人

城市最迷人的一面
是外地人“看不见”的那一面
但野生的人类学家们
总能慢慢看见

在地文旅观察“学者”

看见“看不见”的城市

人间观察员

避开人群，但融入当地

