

新的一年，人们纷纷在社交平台写下了自己的新年愿景，其中“不买年”竟然成为“最具人气”的关键词。“2022年‘不买年’挑战计划”在网上悄然兴起，受到了年轻消费者的追捧——

年轻人挑战“不买年”

本报记者 田真

“我是在小红书上看到好多人晒出了自己2022年的不购买计划，觉得很有意义，因此也决定参加。”市民刘金梅说道。

什么是“不买年”挑战计划呢？其实就是一些年轻人开始反思自己不理智的消费行为，决心在一定的时间段内减少自己的消费行为，不买不需要的东西。每个人会根据自己的情况制订切实可行的消费计划，执行时间可从一周到一年不等。

在如今网购便利发达的时代，年轻群体中为什么会刮起这股“不买风”？那么，这股潮流能坚持多久？又有多少年轻人能够挑战成功呢？



小组简介中写道：通过“不买”，以自己的心理感受为中心，梳理反思“人”与“物”的关系，最终达到更有限更舒适的状态。

记者在小红书上搜索关键词“不买年”，发现已有240万篇笔记。博主们分享此类内容的经验，浏览量和点赞量都非常高。还有不少用户在评论区里表示要追随学习，并互相约定监督打卡，誓把“不买”坚持到底。

记者看到，一位博主在“不买年”挑战计划里特意强调了自己的6点购买原则：是否特别喜欢、是否一定要买、是否适合自己、思考使用率和刚需性、定时断舍离以及闲置转卖，并写道：“不买年”挑战计划的关键，还是要多反思自己的购买行为。

还有一些年轻人根据自己的情况直接列出不购买清单，比如不再买衣服、鞋子，各种日常生活用品不囤积，不买小家电等。

“我也下决心了，通过列‘不买清单’，让纠结的物品、重复的物品、不实用的物品、跟风买的物品、短期不用的物品，与我彻底远离。”王盼盼说道。

3

“不买年”挑战计划 彰显理性消费观

近日，根据小红书发布的《2022十大生活趋势》调查报告显示：很多年轻人看腻了大促的狂欢，消费开始从“头脑发热的剁手”向“人间清醒式”下单转变。这充分体现了现在的年轻人在“野性消费”后开始思考，尝试改变消费观念。

对于“2022年‘不买年’挑战计划”在网上悄然走红，也有不少人提出质疑。有网友表示“年轻人要想管住手、省下钱，可不是随便晒几张不买清单就能解决的”。也有网友指出，“感觉就是平台助推，大家跟风晒晒而已，估计真正能坚持下来的没有几个人”。

业内人士认为，“不买年”挑战计划的兴起，彰显了年轻人消费观日趋理性。“不买年”计划能够审视自我的消费行为，这本身就是消费观念的进步，值得鼓励。况且，“不买年”并不是不买，而是高质量的购物。当然，“不买年”挑战计划并非易事，不能单纯为了挑战而挑战，更重要的是在这个过程中形成良好的消费习惯。

2

社交平台晒“不买清单” 年轻人互相监督

记者了解到，在多个社交平台都有不少用户通过文字或者拍视频的方式晒出自己的“不买年”挑战计划，并定期对过程进行追踪并分享心得。

在豆瓣APP上甚至成立了专门的“不买年”小组，小组目前成员有5136人。

了；各种热门爆款色号的口红，买了十几支，估计几年也用不完……

“没事就浏览购物网站已成为我的生活常态，除此之外还经常看主播们的直播带货，于是稀里糊涂地买下一堆东西。”刘金梅自己反思，一方面，“买买买”并没有给她带来快乐；另一方面，拥有的东西越来越多，反而不懂得珍惜，导致很多食品、日用品放过期了。

和刘金梅随意购买不同，已经工作6年的王盼盼买东西则是本着“不求实用，只求最便宜”的原则。作为资深网购一族，她常年关注各大电商平台，“淘”各种优惠券，还会在各个平台比价，以求买到最便宜的商品。

此外，王盼盼还加了若干个“薅羊毛”群，只要是价格实惠的东西，都会下单带回家，不管是否用得到。譬如，还没购置汽车却先买了汽车玻璃水，各种化妆品小样囤了六七十瓶，插排线1米长……这些产品虽然购买时很便宜，但却是“鸡肋”，不仅没有给王盼盼的生活带来任何改变，还

浪费了不少钱，最后在家占地落灰。

“关键是‘薅羊毛’并没有想象中那么简单，实际上浪费了大量的时间和精力，还不如用来做一些有意义的事情。”王盼盼回想之前的种种，觉得这样的消费方式让她疲惫不堪，现在想想真不值。挑战“不买年”对她来说，正是一个改变畸形消费习惯的有利契机。

1

为了摆脱盲目的“买买买” 年轻人开始挑战“不买年”

刘金梅是一名“95后”，在市区某公司上班，每个月能挣到4000元左右的工资。由于自制力比较差，热衷于“买买买”，刘金梅不仅是“月光族”，甚至还时常负债。

“对我来说，制订这个‘不买年’的挑战计划，真的是太有必要了，列个清单能不时地提醒自己。”刘金梅感叹道，前段时间，她在家大扫除的时候，发现了很多闲置的物品。

当时某大牌护肤品做促销，花了不少钱购买了该产品，现在有一部分还没来得及用就已经过期了；各种品牌的面膜竟然翻出了上百贴，什么时候囤的都记不清楚

沧州市民

文明公约

爱国爱党爱社会主义爱人民爱集体；
遵纪守法遵公德守规矩；
文明礼貌讲卫生重礼仪；
勤俭节约爱劳动讲卫生；
诚实守信守信用爱亲邻；
尊老爱幼讲孝道重亲情；
团结友爱助人为乐；
见义勇为维护正义；
保护环境爱绿化；
低碳生活讲环保；
移风易俗树新风；
文明出行守秩序；
尊重他人权利；
遵守社会公德；
维护公共秩序；
弘扬社会主义核心价值观；
争做新时代好少年；
共建美好家园；
共创美好未来。

沧州市文明办 宣