

2024年1月12日

博报堂生活综研(上海)生活者“动”察2023研究成果

～按下“重启按钮”的生活者，正在迈向新里程～ 既不“内卷”也不“躺平”，以轻松方式积极开启多元探索的“轻启”生活者

本年度，博报堂生活综研(上海)与中国传媒大学广告学院的共同研究项目——生活者“动”察，迎来了第十一次研究成果发表。双方相聚于北京，时隔四年再次举办线下发布会。

今年的研究主题为：按下“重启按钮”，迈向新里程的生活者。2023年对生活者来说意义重大。虽然消费层面仍略显谨慎，但我们发现，在个人生活层面，生活者所“用心做的事”在悄然发生变化。我们针对这一变化趋势，进行了深入研究。

过去十年，我国经济高速增长，社会环境日新月异。在此背景之下，生活者更多地将“获取职场上的成功、紧跟时代变化的潮流”等作为自己所追逐的目标。近年，经济逐渐步入平稳发展阶段，大环境的变化不似过去那般激烈。生活者也随之变得更加关注自我内心，不一味追赶外部潮流，而是遵循内在需求，积极地开启多元的探索。通过本次研究，我们发现越来越多的生活者以自我为起点设定目标，同时不给自己过度增加负担，而是用更轻松的态度朝着目标前进。

我们将“以能力所及的轻松方式，积极开启多元探索、不断丰富个人生活”的生活者状态，定义为“轻启”。



生活综研(上海)看来，“轻启”一词并非是“内卷（同行之间等内部的过度竞争）”或“躺平（失去竞争气力、随遇而安的状态）”的对立面，而是生活者为自己开辟的“新路径”。或许将来仍会时不时被卷入“内卷”中，也或许会感到疲惫而采取短暂的“躺平”态度，但随着社会环境和生活者整体心态的变化，以能力所及的轻松方式，积极开启多元探索的“轻启”生活者将会越来越多！

我们通过一定数量的真实事例的考证，对开启多元探索的“轻启”生活者进行了深入的观察。同时，面对生活者日渐增长的“轻启”欲求，企业应该如何顺势而为？我们从市场营销视点，也提供了独有的思路与见解。

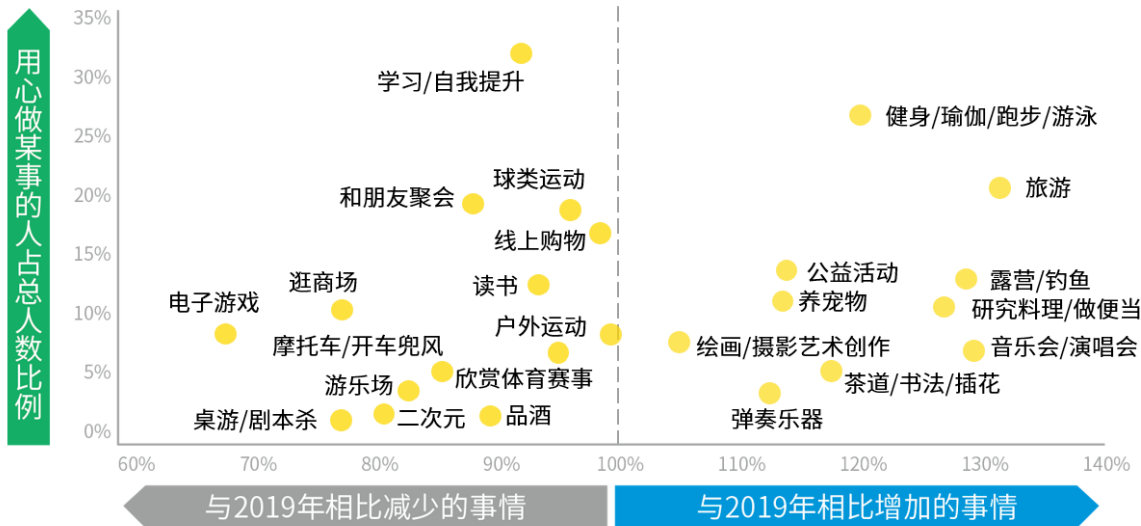
如欲了解和购买《轻启》报告，请垂询生活综研(上海)。生活综研(上海)邮箱 news@hakuholdo-shzy.cn

■参考数据

① 【生活者用心所做之事发生的变化】 学习/自我提升、游戏、多人体育竞技等活动减少，可独立开展的活动有所增加

当我们把目光投向生活者在 2023 年用心做的事情类别时发现，与 2019 年相比，学习/自我提升、游戏、多人体育竞技（如球类）、朋友聚餐等活动在减少。而另一方面，做志愿、旅行、体验时下正火的“露营”，养宠物、练习茶道/书法/插花、绘画、做饭等，可独立开展的活动在增加，且呈现多元化趋势（数据 1）。

<数据 1>2023 年生活者用心做的事情（与 2019 年比较）



出处：博报堂生活综研(上海)《中国生活者开启新行为的意识行为调查 2023》

*该图表主要由【“2019 年用心做的事情”回答结果占比】及【“2023 年用心做的事情”回答结果占比】数据绘制而成。
横轴为“用心做的事情的占比增减率（2019 年 vs 2023 年）”，纵轴为“用心做某事的人占总人数的比例（2023 年）”。

② 【生活者用心所做之事发生变化的背景】 从社会/集体意识向个人意识转变，遵循内心需求、寻找目标的生活者

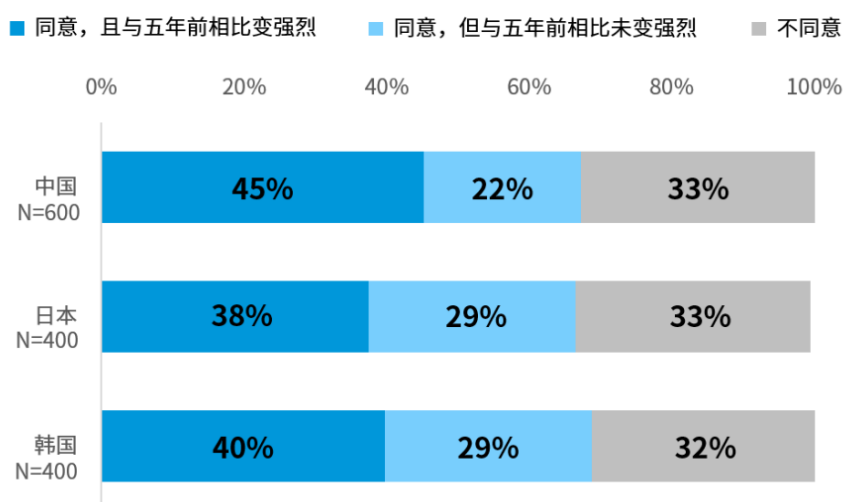
科技的发展使得我国社会面貌日新月异，但近年，不少人觉得大环境变化不似过去那般激烈。同时，随着网络中的信息变得多姿多彩，沉浸手机的时间变长，不少生活者在这样时间飞速流逝的生活中顿感空虚（数据 2）。同时，生活者感到职场上的晋升及加薪也越来越难（数据 3）。与过去相比，“渴望获得职场相关的知识及技能”的想法在逐渐减弱。

而重视个人生活，渴望通过丰富兴趣爱好来提升充实感的生活者越来越多（数据 4）。

由此可见，“以追求职场上的成功、紧跟社会变化潮流等外部基准设定目标”的价值观似乎呈现淡化的趋势，而“遵循内在需求，积极开启多元探索”的生活者将会不断增多。

<数据 2> “使用手机的时间” 相关意识变化

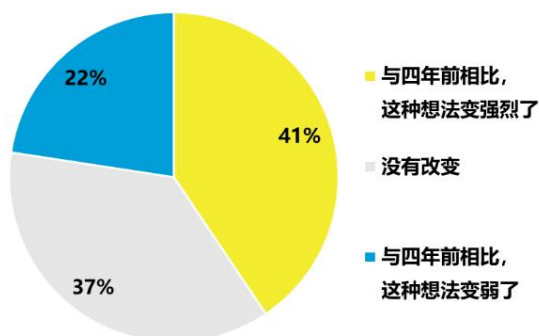
认为“玩手机花费了太多时间”



出处：博报堂生活综研(上海) 《生活方式及行为变化国际比较(中日韩)2023》

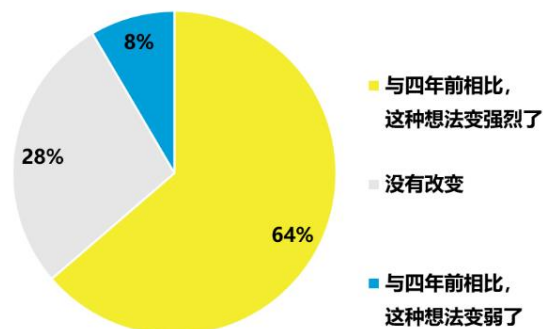
<数据 3> 升职及加薪的意识变化

升职或加薪的空间小
职业难以发展、感到瓶颈



<数据 4> 个人生活的意识变化

与职场上的成功相比
更想经营好自己的个人生活



出处：博报堂生活综研(上海) 《中国生活者开启新行为的意识行为调查 2023》

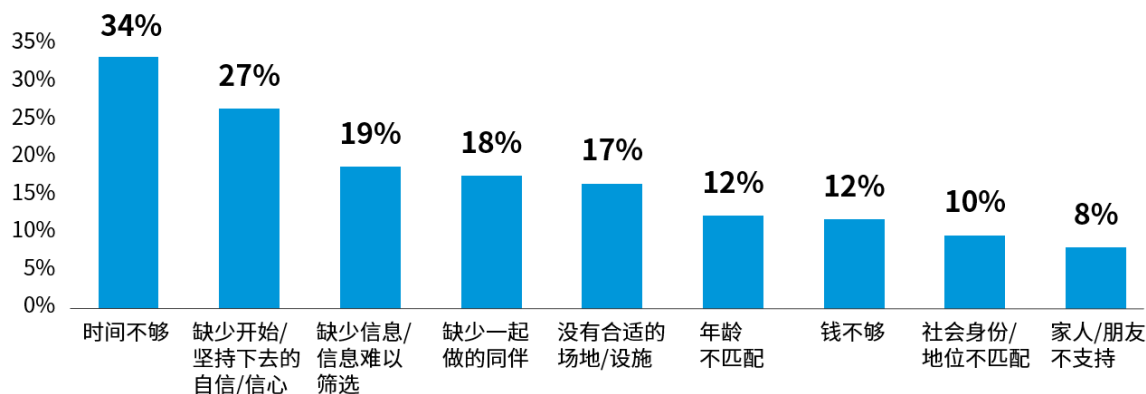
③ 【生活者开启或持续新行为时的影响因素及应对方式】

影响因素主要为“时间不够”，以及“自信不足”“信息不足”“伙伴不足”
生活者并非正面突破，而是以轻松的方式，降低各种影响因素所带来的阻碍

以自我内心为起点开启或持续新行为的时候，难免会遇到许多影响因素。我们在研究中发现，影响当下生活者开启或持续新行为最主要的因素是“时间不够”。而“钱不够”仅排在第7位，对生活者的影响不再突出。此外，“自信不足”（第2位）、“信息不足”（第3位）、“缺少伙伴”（第4位）等影响因素排名靠前，值得关注（数据5）。

那么，生活者是如何化解上述因素的影响，去开启或持续新的行为呢？进一步挖掘答案的过程中，我们发现，更多的生活者不给自己过度增加负担，而是以能力所及的轻松方式，降低各种影响因素所带来的阻碍（数据6）。

<数据 5> 开始或持续新行为时面临的影响因素



出处：博报堂生活综研(上海)《中国生活者开启新行动的意识行为调查 2023》

<数据 6> 开始或持续兴趣爱好/学习等新行为时的影响因素及对应方式

	影响因素	对应方式
自信不足	心理上对自己是否能够做好、是否能够坚持下来抱有不安。	由于很多新行为难以用客观标准（考试成绩，资格证书等）进行评价，所以部分生活者想办法进行自我驱动。比如，将成果可视化、并不断积累小成果来激励自己，或者创造机会让身边的人给自己鼓励等。 通过更容易执行的巧妙手法来提升自信、激发干劲。
信息不足	虽然信息很多，但社交媒体及网络中的信息过于碎片化，或者被过度加工编辑，所以玉石混淆、真假难辨。	与其花费时间在社交媒体及网络中寻找相关信息，更多的生活者倾向于在直播间直接向专业的人询问，或者自己去实际观察， 通过低成本的便捷方式来迅速地收集可靠信息。
伙伴不足	由于兴趣爱好细分化，生活者会面临难以找到伙伴的困境。另一方面，生活者虽然渴望陪伴，但越来越重视个人感受，不愿意勉强自己跟难以合得来的人一起行动。	比起参加固定的圈子、建立中长期的伙伴关系，更多的生活者开始找家人及邻居、甚至临时搭子一起行动，还有人以宠物为伴。 通过寻找能配合自我需求的对象来获取及时且无负担的陪伴。

出处：博报堂生活综研(上海) 整理

④ 【表达今后的生活者状态的关键词】

既不“内卷”也不“躺平”，而是以轻松方式积极开启多元探索的“轻启”生活者

生活综研(上海)将“以能力所及的轻松方式，积极开启多元探索、不断丰富个人生活”的生活者状态定义为“轻启”。

近年，“内卷”、“躺平”等词语受到广泛的社会瞩目。在经济发展日趋平稳的背景下，生活者所追求的目标及追求目标的方式也变得更加多元。对生活者来说，通过积极参与竞争来获取高回报这一选择的重要性也在下降。一些生活者日渐发现，选择对自己不那么“严苛”的方式，也可以收获成就与幸福。

在“按下重启按钮”的 2023 年，我们发现——不仅生活者用心做的事情本身发生了变化，并且更加积极主动地去探索新事物、展开新行为。此外，在开始或持续新行为之时，面对种种影响因素，生活者不会过多地给自己增加负担，而是以能力所及的轻松方式让自己“轻松启程”。即使现在大家仍然不得不“内卷”，偶尔也会将“躺平”挂在嘴边，但抱有“轻启”心态的生活者在不断增加。生活综研(上海)也将对这一类社会现象保持密切关注，进行持续研究。



【调查概要】

《中国生活者开启新行为的意识行为调查 2023》

样本数：3,000ss

调查对象：居住在一线到三线城市的 20-49 岁男女

调查手法：网络问卷调查

调查时间：2023 年 12 月

调查机构：上海众言网络科技有限公司

《“我的一天”日记调查 2023》

样本数：200ss

调查对象：居住在一线到三线城市的 20-45 岁男女

调查手法：日记调查（记录形式为手机录音或手机输入）

调查时间：2023 年 7 月

调查机构：零点有数 Dataway

《开启新行为的生活者访谈 2023》

样本数：22ss

调查对象：居住在一线到三线城市的 20-49 岁男女

调查手法：一对一深度访谈

调查时间：2023 年 10-11 月

调查机构：零点有数 Dataway

《生活方式及行为变化国际比较(中日韩) 2023》 调查概要

样本数：1,400ss

调查国家：中国(北京、上海、广州)、日本(东京、大阪)、韩国(首尔、釜山)

调查对象：20-49 岁男女

调查手法：网络问卷调查

调查时间：2023 年 9 月

调查机构：上海博舆大数据科技有限公司

■博报堂生活综研(上海)

Hakuhodo Institute of Life and Living Shanghai

博报堂生活综研(上海)于2012年在中国上海成立,是博报堂集团在中国的旗舰机构。也是自1981年以来从事生活者研究已有40余年的智囊机构“博报堂生活综合研究所”的中国版,致力于“生活者研究”的机构。

目前生活综研(上海)的主要业务内容如下:

- 洞察生活者的本质欲求,进行新生活方式提案的“生活者‘动’察”。
- 汽车、化妆品、食品等特定行业,年轻人、高净值人群等特定人群的“专项课题研究”。
- 以“生活者发想”为基石,为企业及品牌方的营销策略提供“咨询服务”。

上述业务成果均可通过博报堂旗下各分支机构提供给广大客户。此外,部分研究成果还将通过发布会、公司官方网站、公众号等渠道实时对外公开发表。

生活者“动”察是生活综研(上海)携手中国传媒大学广告学院的共同研究项目。每年一次的生活者“动”察项目会对生活者的行为及欲求的变化进行深入挖掘,并提出代表当年的生活者行为和欲求的原创关键词。今年的《轻启》是继2022年的《运域》之后的第11次研究成果。

【媒体咨询】

博报堂 广报室 koho.mail@hakuhodo.co.jp

【研究报告及相关业务垂询】

生活综研(上海)邮箱 news@hakuhodo-shzy.cn