



当年轻人变得精打细算

该花的一分不省, 不该花的一分不掏

中青报 中青网记者 孙山 实习生 徐欣怡

时间再往前倒几年,一走进服装店,只要导购员夸几句,90后梁晔(网名墨墨)就会毫不犹豫地下单。但如今,她不仅对博主推荐和广告免疫,还会有意识地断舍离,把钱用到真正让自己愉悦的爱好上。

那些悄然改变的消费习惯

上大学时,父母每个月给多少钱都会花完,花钱没有任何安排。但去年入职以后,逐渐对消费有了一定规划,每月会把20%的钱存起来。今年25岁的季均逸(化名),工作不到一年,已经从月光族,变成了一个对收入有规划、会理性消费的人。每月在设置一定存款金额后,季均逸才会用剩下的钱去买那些价格比较贵,但特别想要的东西,也会规划消费安排,比如接下去有买车计划,那么首先会有一部分工资用到车贷上,再去考虑其他消费。

会存起来。大一时用来买衣服的花销会占生活费的50%,现在这部分花销只占30%左右了。

龚如诗说,以前购物时,更多看颜值,看商品的外观是否精致、吸引自己,也会受到社交平台上博主的影响,看到别人说东西好用,就会直接下单,但买回来发现没那么好用,东西就会闲置甚至扔掉。如今购买护肤品时,龚如诗会更注重商品的质量、效果,现在买东西会更好用,因为很多是经过深思熟虑的。

中国青年报社社会调查中心对青年消费观进行的调查显示,受访者觉得自己消费观主要变化是:买好的、更看重品质,然后是攒钱意识变强了,冲动消费减少了,其他还有:只有买有用的,会有节制有规划地消费等。

消费习惯改变背后的原因

梁晔告诉记者,想明白了是自己消费观变化的一个主要原因,以前会觉得小姑娘爱美漂亮,会因为别人对自己外表的夸赞就下单。但如今梁晔认为,自己不再需要别人的评价了,会更愿意为了悦己而消费,会觉得运动比穿好看的衣服,更让自己开心,也不会为了拍照发朋友圈去买运动装备。

龚如诗则认为,自己消费习惯的变化,是一种随着年龄增长逐渐成熟的过程。大一、大二时,有种不知钱为何物的感觉。但是大三暑假在家,慢慢理解父母早出晚归工作很辛苦,不应该把生活费当作理所应当,都是父母一点点挣出来的,所以有了节约的观念。大二时关注了一些公益活动,突然发现自己之前浪费的东西,很多是别人需要的,对我触动比较大。

95后林浩(化名)已经工作3年多了,以前上学时他总会冲动消费,会用生活费的一大半去购置奢侈品,特别喜欢限量版球鞋。现在工作后,他不再会买性价比不高的衣服和鞋子了,现在经济独立了,不想再找父母要钱,会对自己的收入进行分配,更注重实际消费。

中国青年报社社调中心的调查显示,在年轻人消费观变化上,理财观念增强更懂得合理规划收入用途(64.5%)是主要原因,其他还有:

意识到了月光(54.4%)和经济压力和开销场景增加倒逼消费理智(50.5%)等。

年轻人眼中的理性消费 该花的一分不省 不该花的一分不掏

我的花销大头在食物上,占比一半,剩下的主要在日常生活,主要看需求。今年26岁的田晴(化名)工作两年了,她觉得自己的消费一直都是以按需购买为主的,像双11也会在直播间购物,但要看看自己是否需要。也喜欢品牌服饰,虽然价格高一些,但整体消费不多,几个月买一次。

我会把钱存起来,买些理财产品,看着小金库慢慢充实起来是很幸福的。田晴觉得按需消费,不仅可以留一定的应急钱,也可以有更多可支配的钱,去做喜欢的事,比如出去玩,我会在娱乐上花钱,觉得这是值得的,一来拓展社交圈,二来能放松自己。

田晴认为按需消费很重要,想买一样东西,会先放一放,给自己一个冷静期,可能过段时间就没那么想要了。

已经学会断舍离的梁晔,会经常问自己这样几个问题:我需要它吗?同类型的东西有多少?是否需要这么多?如果确定物品的使用频率不高,或者有替代品,她就会果断舍弃。梁晔说,如今自己的消费习惯也在影响身边人,经常会有人问自己,怎样归纳整理需求,减少不必要的物欲。



制图:白杨

林浩说,虽然以前上学时,也会贷款消费,但不会把额度设置的超过自己能力,而且会把这类消费主要用在日常生活开支上,而不是给自己一个超前购买的理由。

林浩指出,理性消费,重要的是设置底线,比如收入1万元,我会设定每月的存款目标,剩下的钱再分配消费。在季均逸看来,只要在自己能力范围内的消费,都算是理性的,即便是贷款消费,也是用来买生活必需品,如果用于购买奢侈品这种符号价值高于实际价值的东西,我就觉得是不理性的。

现在的季均逸会按照急需程度对消费进行划分,会发现有一部分东西并没有那么急着要,就可以推迟一段时间再买。花钱投资自己也是不错的。想去健身,进行提升和锻炼。

据社调中心的数据,95.3%的受访青年感到,年轻人在消费上更加精明了。不购置用不上的东西、不从众、不盲目,梁晔现在很享受自己的消费状态,让自己精神满足的消费更重要。

龚如诗觉得,从看重商品外观到关注实用性,自己的消费观逐渐变得积极正向,至于以后的消费习惯,会更加理智,也会关注一些理财知识,想更好地作规划。

90后小婷说,当直播间里充斥着买它的高喊声,当社交平台上遍布好物分享时,在下单前多想一下很重要,不是把消费当作洪水猛兽,而是该花的一分不省,不该花的一分不掏。她觉得理性消费,可以在面对未来的不确定时多做一些心安。



视觉中国供图

中央芭蕾舞团团长冯英:

什么样的女孩适合练芭蕾

中青报 中青网记者 谢宛霏 实习生 张桢桢

穿上白裙,系好舞鞋,足尖着地,轻盈跳跃,在空中优雅地旋转身体。芭蕾舞演员公主般的气质,在许多小女孩的心中播下了一个芭蕾舞梦。五、六、七,走!走进明亮的舞室,中央芭蕾舞团舞蹈学校的老师一边拍手一边响亮地喊着口令。伴随舒缓的钢琴曲,一只只粉红色芭蕾舞鞋在地面上旋转着,洁白的裙摆在空中划出优雅的圆。在这间教室里练习过的人,既有正在上学的孩子,也有年轻的白领和退休的阿姨。在她们看来,芭蕾是梦想,是最美的情感表达,是精神的升华,是心灵的飞翔。

随着经济发展,舞蹈教育不再遥不可及,很多希望成为芭蕾舞演员的孩子有了跟中央芭蕾舞团老师学习的机会。那怎么样判断自己的孩子是否适合学习芭蕾?哪种训练方式最为有效?本期《强国课堂》邀请到中央芭蕾舞团团长、艺术总监冯英。从《天鹅湖》到《红色娘子军》,从公主、农奴,到娘子军战士,冯英演绎过众多深入人心的人物形象。在节目中,她依据个人几十年的从业经验,分享了自己对芭蕾艺术及其教育的独特理解。

滥觞于文艺复兴时期,芭蕾舞被誉为足尖上的艺术。在冯英看来,芭蕾并非拘束于圣殿,而是日常生活中的伙伴。每个人生来都是舞蹈家,正如为惊喜而欢呼雀跃是人类的本能。

舞者是一份特别美好的职业,尤其是对女孩子。冯英告诉记者,通过基本功的训练,芭蕾舞能为女孩子们带来的不只是挺拔的身材、端庄的仪态和专业的舞姿,更是一种修养和对美的再认识。

正是抱着改善体态、提升气质的初衷,很多父母选择将自己的女儿送进芭蕾舞教室。来自重庆的伯春华便是其中一位父亲,璐璐是个内向的娃儿,有时蛮自卑。我和她妈也是想让她能像舞蹈演员那样自信,才让她去学芭蕾的。站在教室等候区,伯春华看着11岁的女儿在老师的指引下弯腰、勾腿,一步一步熟悉着学习节奏。但他和其他的家长一样,都有着共同的疑问,孩子到底是不是学芭蕾的料子?要不要让她一直学下去成为专业演员?

冯英表示,专业芭蕾舞演员的挑选标准极为严格,必须遵循“三长一小”的原则:胳膊长、腿长、脖子长、脑袋小。在正规考试中,她会用尺子比着孩子们的腿测量,精确到厘米,来判断身材比例是否过关。除此之外,柔韧性、弹跳力、反应力也是考量的重要因素。倘若没有这样的先天优势或错过了训练的黄金时间,冯英建议家长们考虑业余培训。

孩子们小时候都是不懂艺术的,实质上是家长们在替他们作选择。家长可以从孩子的天赋、兴趣点切入并判断,为她们

挑选合适的训练方式。冯英认为,自控、韧性、坚守,这些都是优秀舞者必备的关键品质,无论如何,是否足够喜欢芭蕾是一切的出发点。学习的过程一定是枯燥、乏味的,所以态度决定一切。

专业的芭蕾舞演员需要经过7年锤炼,才能成功拿到剧团的通行证,成为真正意义上的职业舞者,其背后离不开日复一日的刻苦训练。西北大学的大三学生璐博妍就曾经学习过两年芭蕾舞,回忆起四年级被强迫下腰时磕掉一颗牙的意外,她用身心俱疲来形容训练的那段时光,我真的佩服那些坚持艰苦训练,走到台上的芭蕾舞演员。

在儿童芭蕾舞教育中,冯英特别反对过度训练的误区。对于年龄很小的孩子,要从意识唤醒她们,从对芭蕾的认知上启蒙她们。根据年龄段的不同,训练方法也要有科学区分。冯英说,她甚至还会请一些编曲家,专门针对孩子的兴趣和特点编一些小曲子。

舞蹈演员吃的是青春饭,这是许多现代人的共识。事实上,它对人的裨益是跨越年龄的,并不仅仅局限于少年儿童,许多中老年群体同样热爱芭蕾并乐在其中。冯英还记得自己在美国时见到的场景:舞室里,一位70岁老人翩翩起舞,旁若无人,陶醉其中。这位女士对生活和艺术的热爱深深地打动了冯英的内心。总有人问我,现在学芭蕾是不是太晚了?我认为,

这个问题应该回归到出发点,只要想愉悦自己,让自己更加优雅,什么时候开始跳舞都不会晚!冯英笑着说。

与演员一样,芭蕾舞演员也需要走进角色内心。人性是共通的,美是共通的,但每个人都是有自己的个性的。扮演林黛玉时,冯英会细致阅读《红楼梦》,把握角色的魂;同时也会反复观看越剧,把握角色的形。这样一来,她便寻找到了所演绎角色的支撑点。舞蹈技艺是芭蕾舞演员的敲门砖,技术高度决定角色表达的完美程度。选择每一个角色,都会面对不同的挑战,需要自己不断地进行学习与实践,冯英用经验告诉我们,脚踏实地才是唯一的路。

诚然,芭蕾舞演员的舞台生涯闪耀却易逝。17年的演员生涯落幕,冯英依然选择追寻自己所热爱的事业。从一名舞者,到带领一整个舞蹈团的团长,从闪耀的台前,到无闻的幕后,40年光阴,冯英将自己的全部青春都奉献给了中国芭蕾事业。永葆一颗服务的心,任中央芭蕾舞团团长以来,冯英深深地明白了这一道理。在她的带领下,中央芭蕾舞团也在坚持艺术进课堂的普及活动。剧场里开讲座,操场上做活动,一场场别开生面的课堂让她切身体会到美育的重要性。芭蕾给了我艺术人生,我要用一生来守候它!



Advertisement for '温暖一平方' (Warm Square) Youth Bookstore. Features the slogan '一寸光阴不可轻' (An inch of time is not to be taken lightly) and an image of a young woman reading a book. Includes a QR code for scanning.

Advertisement for '微心愿' (Small Wishes) project. Features a photo of a young woman and text about the project's goals: '哈尔滨市宾县成功入选全国县域共青团基层组织改革试点地区,团县委积极用好党建带团建、金钥匙、紧紧抓住团教协作关键点,改革中聚焦政治建团,让青少年理想信念更加坚定;聚焦固本兴团,让团组织凝聚力不断增强;聚焦担当立团,让团员青年在发展中担当作为;聚焦发展强团,让团组织服务青少年本领有效提升;聚焦从严治团,让共青团改革进一步向纵深发展。在建团百年来临之际,我们已做好准备握住这光荣的接力棒,一路披荆斩棘、笃定前行,让这个时代听到黑龙江青年最响亮的声音。' Includes a QR code.

Advertisement for the '微心愿' project, featuring a photo of a young woman and text about the project's goals: '团涿州市委将加强青年工作与全市经济社会发展有效衔接,下大力协调各部门各领域的资源力量,搭建信息共享平台、完善统筹协调机制,鼓励和支持社会力量参与,形成全社会关心、支持青年发展的良好社会氛围。我们制订了青年发展规划,建立并有效运转青年工作联席会议机制,出台了有关青年发展的政策,重点培育青年培优、青年引流、青年志愿、青年权益4项青年重点工程,聚焦解决青年的急难愁盼问题。下一步,我们将主动适应新形势,改革创新基层共青团工作,提升共青团在青年群体中的吸引力,推动党的青年工作展现新气象、实现新突破。' Includes a QR code.

Advertisement for the '微心愿' project, featuring a photo of a young woman and text about the project's goals: '团涿州市委将加强青年工作与全市经济社会发展有效衔接,下大力协调各部门各领域的资源力量,搭建信息共享平台、完善统筹协调机制,鼓励和支持社会力量参与,形成全社会关心、支持青年发展的良好社会氛围。我们制订了青年发展规划,建立并有效运转青年工作联席会议机制,出台了有关青年发展的政策,重点培育青年培优、青年引流、青年志愿、青年权益4项青年重点工程,聚焦解决青年的急难愁盼问题。下一步,我们将主动适应新形势,改革创新基层共青团工作,提升共青团在青年群体中的吸引力,推动党的青年工作展现新气象、实现新突破。' Includes a QR code.