

新型散步方式“color walk”火了 色彩打卡何以圈粉年轻人？

声音

以色彩为媒
赴一场治愈心灵的城市漫游

◎ 郑勇钢

“color walk”的走红，源于其低门槛与高适配性，精准契合了当下年轻人的生活节奏。不同于传统旅游的奔波打卡，也区别于“city walk”的广泛探索，“color walk”以“单一色彩”为锚点，将散步变成了一场充满惊喜的“寻宝游戏”。无论是选择温柔的绿色，捕捉公园的枝叶、街角的绿植与提咖啡杯的环保袋；还是偏爱明亮的黄色，定格路边的迎春花、商铺的暖灯与行人的帆布鞋，每一次寻找都是一次与生活的温柔相遇。这种“零成本、高体验”的休闲方式，完美适配了年轻人碎片化的时间与低耗社交的需求，成为快节奏生活里的“情绪缓冲带”。

更深层的原因在于，“color walk”精准击中了当代年轻人的情绪痛点，成为他们自我疗愈的“低成本解药”。当下，年轻人被学业压力、信息过载裹挟，精神内耗成为常态，越来越多的人渴望找到一种简单易行的方式，为情绪“松绑”。

从“city walk”到“color walk”，休闲方式的迭代，背后是年轻人生活态度的悄然转变。如果说“city walk”是年轻人向外探索城市肌理、寻求松弛感的尝试，那么“color walk”则是向内沉淀、寻找确定感的选择。当下，年轻人不再执着于“诗与远方”的宏大叙事，转而关注身边的微小美好，渴望从可控的小事中获得安全感。“color walk”让人们重新审视自己生活的城市，那些被忽略的街角涂鸦、窗台花草、商铺招牌，在色彩的串联下，都成为城市美学的鲜活注脚，也让年轻人在行走中，与城市建立起更深厚的情感联结——不再是城市的过客，而是城市之美的发现者与共建者。

“color walk”的走红，也为城市文旅发展提供了新的启示。它打破了传统旅游的景区边界，让整座座城市都成为可体验的场景，一条小巷、一面彩墙、一家小店，都能成为年轻人驻足的理由，进而带动周边消费，形成“线上种草、线下引流”的闭环。同时，它也提醒城市管理者，年轻人对城市的期待，早已超越了宏大的地标建筑，更在于细节处的温度与美感。优化慢行系统、美化街巷空间、挖掘城市色彩特色，让城市处处有风景，才能让更多人愿意走出家门，在漫步中感受城市的温柔。

这个春天，不妨选一种喜欢的颜色，来一场“color walk”。在寻找色彩的过程中，与生活温柔相拥，在步履之间，收获内心的安宁与力量。

延伸阅读>>>

哪些颜色适合“color walk”？

◎ 吕彦霖

春日的阳光洒在大地上，万物复苏，仿佛整个世界都在欢呼。你是否曾在这样的季节中，感到生活的单调与乏味？一场新的潮流正在社交平台上悄然兴起——“color walk”（色彩漫步）。这种新玩法让人们在日常生活中，寻找特定颜色的物品，仿佛开启了一场别样的寻宝之旅。

大部分网友加入“color walk”后选择的都是相对明媚的颜色。对此泰康仙林鼓楼医院医学心理科副主任医师刘斌很认可。“当你感觉‘春困’绵绵，提不起劲时，适合选择明亮、温暖、充满活力的颜色，唤醒身体。”刘斌推荐，可以在清晨的公园、小区花坛、街角的咖啡店附近寻找亮黄色、橙色、暖红色，例如春天的迎春花、郁金香，早起鸟类的喙或羽毛，路边的交通标识，甚至是一家亮着暖黄灯光的早餐铺。“重点是让这些明亮的色彩‘刺激’你的视觉，为大脑注入活力。”

春季也是养肝的好时节。刘斌表示，当你感觉肝火旺盛，烦躁易怒，这时候适合选择冷静、平和、舒缓的颜色帮助“灭火”。观察柳树新抽的嫩绿枝条、平静的水面倒映的天空、早开的二月兰，都是不错的选择。让视线在这些冷色调上停留，深呼吸，想象烦躁正随着日光的流动被抚平。

而单一、纯净、能聚焦注意力的颜色更适合感觉压力山大，思绪混乱的人群，可以帮助大脑“断舍离”。例如在开阔的广场、人少的街道、大学的校园寻找纯净的白色、天空的浅蓝色、土地般的棕色。专注于寻找某一种特定的白，比如玉兰花、白色的墙、云朵；或者只留意各种层次的蓝。这个寻找的过程，本身就是对纷乱思绪的一次“整理”。

“当你感觉情绪低落，莫名伤感的时候，适合选择温柔、具有生命力、带来希望的颜色，陪伴自己。”刘斌推荐，粉色、新绿色、鹅黄色，如在有开花植物的街道、生机盎然的绿地、有儿童游乐设施的小公园，寻找樱花、桃花温柔的粉，小草刚冒头的鲜绿，或者枝头小鸟嫩黄的胸脯。这些颜色代表着新生，能带来温柔的治愈感。

“找到目标颜色后，不妨停下来。除了看，还可以听听那里的声音，闻闻那里的气味。多感官的沉浸，会让疗愈效果加倍。”刘斌建议，还可以和朋友一起玩“color walk”，增加一点社交和游戏的乐趣，对调节情绪也很有帮助。

去哪里？

城市色彩地图与灵感路线

为方便市民游客体验，各地也整理了“color walk”路线，引导人们发现城市中被忽略的色彩之美。

在北京，盛开的鲜花让大厦的门卫室也值得驻足观赏；在上海，长乐路和富民路两旁有许多风格独特的小店，明媚鲜艳的配色很适合春天；在广州，五羊邨地铁口天桥上的三角梅已经盛开，艳丽的玫红色宣告“花城”的名号名副其实……

在颜色中找回专注治愈自己“color walk”的玩法十分简单，只需在出门前选定一个颜色，带着这个目标走进街道，在行走中主动寻找、捕捉所有带有该颜色的事物。听起来像孩童游戏，却让很多体验过的人直呼“被治愈了”。

在福州，从烟台山的“最美拐角”到金岩路的樱花大道，越来越多年轻人选择用脚步丈量城市，在寻找色彩的过程中，完成一场与自己的温柔对话。“第一次我选了绿色，散步的20分钟里，我只有找绿色这一件事，走着走着，堵在胸口的闷气就散了。”“95后”从事工程行业的郭先生分享了他的体验。他介绍，“color walk”其实有两种

玩法：一种是选定路线后，沿途收集所有选定颜色的事物并拍摄下来；另一种则更加随性——不指定目的地，只是跟着选定的颜色往前走，让色彩成为向导。

作为一座兼具人文底蕴与自然风光的城市，深圳恰好为“color walk”的开展提供了得天独厚的条件。深圳气候温暖，春日里杜鹃、洋紫荆、黄花风铃木等花卉次第绽放，大街小巷被缤纷色彩包裹，为色彩捕捉提供了丰富的自然素材。这座城市的公园数量超过1300个，植被覆盖率高，推窗见绿、出门入园成为生活常态，大大小小的公园成为“color walk”的天然打卡地。

此外，深圳的城市基础设施完善，四通八达的绿荫道、风景优美的郊野径串联起城市的各个角落，适合散步、骑行的同时，也让色彩漫步的路线有了更多选择。遍布全城的商场、文创空间和丰富的文化活动，又为“color walk”增添了人文色彩，让人们在寻找色彩的过程中，既能感受自然之美，也能邂逅城市的人文温度。

为何能治愈焦虑？

色彩漫步中的情绪与疗愈

探索生活的色彩，并不需要局限在游玩途中，只要循着自己预设的颜色观察生活，就能度过琳琅满目的一天。

同济大学附属精神卫生中心心理治疗师、“心声公益”秘书长李坤梅说，现在越来越多年轻人开始意识到，大脑、情绪跟身体一样，也需要日常的保养和照顾，而“color walk”就是一次简单的“用脑卫生”实践，让连轴转的大脑和情绪“喘口气”。

有网友就在上班间隙解锁“办公室牛马版”的“color walk”，饮水机桶装水、文件袋等办公室“老伙计”应有尽有；有人在超市的蔬菜瓜果、零食货架上寻找五彩缤纷的生活；即使是宅在家里，色彩的寻宝之旅也是趣味多多。

“其实它本质上是一个放松的过程，但在这个放松的过程中，加入了对专注度的训练。”浙江省立同德医院（浙江省精神卫生中心）心身医学科副主任陈正昕分析道。普通的散步可能思绪纷飞，而“color walk”则要求参与者将注意力集中在寻找特定颜色上，这种既包含户外放松元素，又需要精神轻度集中的状态，对于改善情绪和日常工作状态都很有帮助。这与心理治疗中对一些抑郁或焦虑患者的训练思路不谋而合。

“color walk”是继“city walk”后的又一种新型体验生活的方式，成为年轻人缓解日常焦虑、调节情绪的新选择。其方法非常简单：出门前，在心里选定一个颜色，带着这个目标走进日常街道，行走中主动寻找、捕捉所有带有该颜色的事物，完成一场情绪治愈之旅。

“color walk”是什么？
重新学会“看”城市

春日到来，一种名为“color walk（色彩漫步）”的新型出游方式正在年轻人中流行。它的体验方式很简单：出门前选定一种颜色，在散步过程中寻找、捕捉与该颜色相关的事物并拍照记录，最后将“碎片”拼贴成图文，发布在社交媒体上。

据小红书数据，过去一个月，“color walk”相关笔记发布量累计达2.7万篇，相关内容曝光量已达4.63亿次，成为2026年春季最受关注的出游趋势。

与传统“打卡式”旅游不同，“color walk”不预设目的地，而是将颜色作为视觉向导。路边的消防栓、共享单车甚至路人手中的咖啡杯，都可能成为惊喜

发现。这种玩法门槛极低，无需专业设备和精心规划，吸引了从大学生到退休老人的多元人群参与。

“color walk”在全国多地已掀起热潮，其中北京、上海、广州、深圳、杭州、成都最受欢迎。“color walk”体验地。“color walk”打破了“只有景区才是旅游目的地”的固有边界，让整座座城市都变成了可探索的文旅场景——一条藏着老故事的小巷、一面居民楼旁的涂鸦彩墙、一家开了十几年的社区老店，都可能成为市民游客特意驻足的“小景点”，天然形成“一路走、一路看、一路体验”的完整休闲闭环，开发出城市文旅的新潜力。

怎么玩？

解锁城市的多巴胺属性

前阵子，小徐就和小伙伴们在浙江杭州体验了一次“color walk”。出发前，他们瞄准了红黄蓝三原色，用“石头剪刀布”的方式进行分配，她的任务是收集红色。

那时正月尚未结束，新年的气息还散落在各地，她的任务执行得很顺利，凤梨花、金鱼、花灯、灯笼……都在她的镜头里被记录。她说：“走在街上一旦锁定了一个颜色，整个世界仿佛瞬间开启了寻宝模式。”

在“color walk”的旅途中，小徐也邂逅了寻常路上的小美好，比如拓展了杭州吴山花鸟市场的“地图”。此前她来到这里的目的地性很强，常常直奔绿植，这次为了收集形态各异的红色，她把商场的各个角落都逛了一遍。

小徐曾多次体验“city walk”，最初兴致满满，久而久之，一个地方可能重复逛好多次，入眼的风景相差无几，让她渐渐觉得疲倦无趣，她说：“‘color walk’是‘city walk’的升级版，在走的基础上有了新的抓手。”

春日多姿多彩的西湖，是她的心之所向。她喜欢春天，也喜欢生机盎然的绿意：“接下来就想试试绿色的‘color walk’。”

上海的墨墨也很喜欢绿色，想尝试“color walk”的那天，她就开启了一场“绿色之旅”。

广告牌上浅绿色的小鸟、电动车上橄榄绿的车灯、行人墨绿色的衣服、黄绿色的塑料袋……她发现，即使都是绿，也有着不同的浓淡程度，或许这也可以成为后续的“细分赛道”。

墨墨觉得，相比于漫无目的的“city walk”，“color walk”给了自己一个目标，“日常出门走路，就是一直往前走，选择‘color walk’就会特意观察前后左右，之前不太注意的路标、路人拿的东西、路边可爱的小车都会被看到，就像是生活给的小惊喜。”

选择颜色全凭心情，阴雨天比较低落，就选蓝紫等冷色调；艳阳天热情高涨，就选红橙黄等暖色调。目前墨墨已体验了红、橙、黄、绿、蓝等颜色，她要是能够集齐各种色系，做一个九宫格，那一定很绚烂。

