



零负债青年什么样？ 西藏年轻人给出了自己的答案

#零负债青年什么样# 这一词条一度登上了各社交平台热搜,半月谈网发表的文章《“零负债青年”寻求人生最优解》,引发关注。文章认为,选择“零负债”的青年别有一种“人间清醒”。那么,生活在西藏的“零负债青年”什么样?他们选择怎样的生活方式?我们一起去看看!

记者 秦盼 黄慧英

“00后”女生

小央:攒钱这件事,我会一直坚持下去

“上大学时,我的消费还蛮高的。”小央说,因为生活费全由父母提供,自己属于“不当家不知柴米贵”的状态。每到月底生活费告罄,而自己又遇上想买的东西时,花呗、白条、信用卡就陆续登场了。

成为“零负债青年”的契机,出现在工作半年后。

2023年,小央大学毕业回到拉萨,进入一家国企工作。“挺开心的,虽然工资不多,但起码不用再向家里伸手了。身边的朋友拿到第一笔工资都要孝敬父母,当时我就想,用自己的钱给爸爸妈妈换手机。”小央回忆,两部最新款的手机加起来要一万多元,自己刚参加工作,收入有限,于是决定使用分期付款。这是她最后一次超前消费。

6个月后,欠款还清。小央发现“到手的所有工资都属于自己”,而且吃住都在家里,没有房租、房贷等大额支出,除去日常开销,每月工资都有剩余。仔细盘算一番后,小央开启了自己的储蓄之路。

“一开始,我也不知道每月存多少钱合适,就先试着把工资分成三份:一份强制储蓄,一份日常消费,最后一份拿来应急。”小央说,“如果这个月的日常消费金用完了,我就从应急储备金里转出一些,一次只转500块,可以有效防止自己乱花钱。”

渐渐地,小央手里有了一笔稳定的积蓄,她感到惊喜又自豪。“攒钱真的很有成就感,而且它并没有影响生活品质,反而让我的消费观更加理性了。我喜欢健身、跳舞,以前咨询过不少健身房,对学生和刚上班的年轻人来说,年卡价格确实太高。现在我习惯购买健身房次卡,单价低、永久有效,还可以和家人共享,非常划算。”

“网上总有人说,时代变了,要及时行乐,攒钱没用。也有人认为,攒钱是抠门的表现。但是我想说,攒钱怎么可能没用?”对于网络上流行的观点,小央表示反对,“手里有存款,我可以带家人去旅行,可以偶尔享受‘清空购物车’的快乐,可以做很多很多事情,面对未知的一切,我更有底气。”

最近,小央的好朋友准备买房。这位朋友从大学起就开始理财,算是同龄人中的“财务自由之首”。小央说,她很佩服这样有毅力实现梦想的人,“攒钱这件小事,我想我也会一直坚持下去。”

“95后”男生

小林:不想因为超前消费透支自己的未来

一顶渔夫帽、一件驼色夹克、搭配深色运动鞋……小林在同事的眼中,可谓“潮流男孩”。在吃、穿方面,小林从不亏待自己。为了一顿好吃的,可以跨越半个城追踪;每到换季时会更新自己的OOTD,花上千块买一双喜欢的鞋也不吝惜。而这样的“潮boy”其实也是零负债青年之一,他是怎么做到的呢?



在拉萨市中心书城看书、学习的年轻人。记者秦盼摄



小央的健身记录打卡照。

“虽然收入不算高,但绝对够花。”小林在拉萨某公司上班,上一部手机用了7年,直到通话功能出问题才决定换新机;没有不良嗜好,不吸烟、只有在平均每月一次的朋友聚会中小酌几杯;从未办过信用卡、从不借钱也不使用网贷……

小林说,其实,他自己受父母影响,消费观念比较“Vintage”(老派、复古)。“勤俭节约是中华民族的传统美德。我不热衷于社交,也不会从事任何有风险的投资,所以日常生活中很少出现需要大额消费的场景,自然也就没有负债可言。而且我坚信,人的消费阈值一旦升高,是很难再降下来的。我不想因为超前消费透支自己的未来。”

平日里,小林住在公司宿舍。出行方面,公共交通已足够。“而且拉萨这么美,不太远的地方我都走着去,CityWalk是生活在这座城市最大的乐趣之一,低碳环保又好玩。”

“我喜欢看电影和纪录片,它们是我了解世界的最轻松的方式,开销也就是在视频网站充会员或者充电,光影的力量又足够深刻,让人精神富足,内心充实。我也喜欢音乐,喜欢听演唱会——比如我正在休假,去某个城市旅行,恰巧遇上喜欢的歌手来开演唱会,我会买票去现场欣赏。如果票很紧张,需要‘抢’,或是价格被炒得太高,那就算了。不凑热闹,顺其自然最好。”

“我始终觉得,学会独处是一项很重要的能力。”小林

说,“它能让你保持清醒,避开物质上的跟风和攀比。”

参加工作以来,小林一直将每月花不完的工资分成两部分来规划,一部分自己存起来,另一部分交给父母保管。“这样做的好处是,当我需要从父母那里支取现金时,关于这笔钱的用途,父母可以帮我多把一道关。另外,如果家里有用钱的地方,也可以从这个账户里开支,算是我孝敬父母、为家里做一点贡献吧。”

“90后”女生

小陈:如非必要 勿增实体

“我上班不久,就在拉萨买了一个小房子。家里出首付,自己还贷款。”今年是小陈在拉萨生活的第14年,回忆起当年买房、还贷,她觉得有些不真实,“还清房贷用了6年多,几乎是原计划时间的一半。朋友都说我挺励志的。”

最初背上房贷时,小陈感到压力如影随形——周围的同龄人都在关注换工作、二战考研或是Gap Year环游世界,而她因为房子失去了一些自由。

“但是我能想清楚,买房是为了给自己一个独立生活的空间,不用再住公司宿舍、不用租房。”小陈说,“在这个小房子里,我可以屏蔽外界的杂音,专注自己,不受干扰。”

还贷期间,小陈一边尝试自己做饭,一边制定储蓄计划,为装修攒钱。后来,也恰恰因为搬进了属于自己的新房子,她开始严格区分“想要”和“需要”的物品,“搬家时,我扔掉了许多过期的化妆品、压箱底的衣服,大多是刚上班时图新鲜买的,没能物尽其用,觉得很可惜。现在我奉行‘如非必要 勿增实体’原则,毕竟房子很贵,只有我真正需要的物品才能在房间里拥有一席之地。”

那几年,小陈一直很关注公积金政策,当个人公积金账户余额大于住房贷款余额时,她果断选择了一次性提前还清贷款。

“还完房贷,我如释重负,安排了旅行奖励自己,还给家里添了大件电器,也停了记账。大概过了半年,我忽然意识到,完全不用刻意省钱,银行卡余额也一直在上涨。”简单复盘之后,小陈得出总结——之前养成的种种生活习惯,比如断舍离、在家做饭,已经在不知不觉中帮自己实现了“无痛攒钱”。

2021年,小陈和男友领证,组建了新的小家庭。两人都喜欢研究美食,每次出去旅游遇见好吃的,回到家就会试着复刻。下班后一起买菜做饭,是他们一天中最放松的时候。

“其实,这也是我之前还房贷养成的习惯,只要有时间,尽量在家做饭,美味健康又省钱。”小陈说,直到现在,她和另一半依然很喜欢逛菜市场,这家店铺的海鲜品质稳定,那家超市的牛羊肉新鲜,某某市场可以买到齐全的烘焙食材……挑选、采购、烹饪,日子琐碎,但两人乐在其中。

“再过几年,我们会变成‘零负债中年’,也可能会暂停工作,休息一段时间。但无论收入多少、年岁几何,我始终相信‘积少成多’,永远不要忽视时间的力量。”从背房贷到“零负债”,这是小陈最深刻的体会。

除标注外,本文图片由受访者提供 记者刘星、罗布杨宗对本文亦有贡献

2026第十季完美童模西藏赛区总决赛结束 秀出雪域高原少年风采

7月4日,2026第十季完美童模西藏赛区总决赛美育盛典举行。这场融合时尚走秀、民族非遗、亲子美育、少年风采展示的赛事活动,为我市少年儿童搭建起绽放自我、追逐美育梦想的闪亮舞台。本次活动由IPA模特委员会、塔耶梅朵联合主办,以时尚美育为内核,把少年童模走秀与西藏文化、非遗服饰深度融合,打造一场兼具时尚潮流与高原文化特色的美育盛宴。

塔耶梅朵校区代言人率先带来主题秀《塔耶梅朵之光》,点亮了整场活动的氛围。紧随其后的是2026完美童模西藏赛区代言人主题秀,小选手们气场全开,在T台上展现属于西藏少年的朝气与自信。“光域少年 你就是主角”个人赛、“时髦精”平面赛、“巅峰对决”PK赛依次登场,小选手们轮番登台,在聚光灯下走出自己的风

格。舞台之上,既有现代时尚的穿搭表达,也藏着少年独有的童真与锐气。此外,塔耶梅朵导师秀精彩亮相,为现场观众带来视觉享受;山南赛区优秀选手代表再上舞台,展现地市少年的美育成果。本次盛典特别设置“美育榜样家庭”亲子赛,把美育从赛场延伸到家庭,让亲子携手同台,见证共同成长的温暖时刻。博物馆复刻非遗服饰品牌“玉泽塞姆”见面会环节,将传统非遗服饰带上时尚T台,让非遗之美被更多孩子看见、感知,以时尚传播西藏文化。精彩展演后,颁奖典礼举行,为本次赛事的优秀小选手颁发荣誉。

一场T台盛会,一次美育实践。这场扎根拉萨的童模盛典,以时尚为媒介,浇灌高原少年的美育梦想,让民族文化与少年时尚碰撞出新的火花。

记者 德吉曲珍 摄影报道

