

利用家中一平米空间布置“务虚”角落 Z世代打造“精神游牧区”



书房内的芭蕾训练室

北京青年报

区别于传统的家居功能分区,如今的Z世代(也称为“网生代”“互联网世代”,通常是指1995年至2009年出生的一代人)更愿意在家中布置一个“务虚”角落,一平米空间打造出的桃花源,或是冥想角、咖啡角,或是迷你排练厅、窗外菜园……紧张的工作之余,这些小角落能在彰显个性的同时,让人放松身心、重拾快乐。

“一平米精神游牧区” 家人闲坐灯火可亲

笔墨纸砚、茶台茶盘,在自己创造的“一平米精神游牧”空间里,@三壹小屿(网名)可以进入书画的心灵世界。

三壹小屿是“90后”。2022年初,经历了一场小手术后,三壹小屿决定潇洒生活,她为自己确定了业余爱好的方向——成为一名书画生活博主。

她用8天的时间,将家里的餐桌区改造成新中式风格的书画角落,并将其命名为“一平米精神游牧”空间。

读书小憩、约朋友闲聊,别具一格的中式设计里,也包含着自己的青春与个性色彩。茶具九宫格是三壹小屿“一平米”空间里最喜欢的部分,“这里既可以使用,又有展示的功能。这个地方可以是

茶桌、书桌,也可以是饭桌。我想在这里打造家人闲坐灯火可亲的感觉”。三壹小屿说,虽然仅仅是一平米,但这里给她的生活带来了精神增量,“别看它小,但收纳好会有很大的空间,读书、写字、喝茶都很方便;家里朋友来往也多了,现在朋友和家人都愿意来我家小聚,很快活”。

这一平米的空间也不断延展着三壹小屿生活上的新乐趣:“我会在社交网络上‘输出’我的书房,这也成为我的一份小副业,收到一些姐妹的私信说家里要设计一些心灵空间,会请我帮忙出主意。”三壹小屿说,看到陌生的网友用自己提供的灵感设计家,她真的很有成就感,很高兴自己审美观念也影响、帮助着其他人。



网友在自己打造的小空间里读书、喝茶,和朋友相聚



阳台的“可食花园”



小空间里摆着笔墨纸砚、茶台茶盘等

“一平米排练厅” 把书房变芭蕾训练室

虽然从四五岁开始学习芭蕾舞,但因为天生骨架大、条件差,芭蕾只能作为阿董的爱好。已是博士生的阿董,习惯每天拿出一小时进行芭蕾训练。因疫情原因,此前很长一段时间她无法去机构上课,而芭蕾又非常依赖场地和空间,于是阿董选择在家自己打造一个迷你排练厅。

“完全是自己布置的。”阿董说,一些跳绳和瑜伽砖的器材是现成的,而像镜子、把杆、地胶等大件则是新买的。“大件是按照设计定制的尺寸,挑选好看、实用的款式,但由于经验不足,一开始量的尺寸有些不大合适,但拼拼凑凑总算还是严

丝合缝了。”阿董说。

阿董平时学习压力较大,需要这样一个空间得到身体的放松和心灵的慰藉。经常一读文献就是一整天,她的身体和精神都承受着很大的压力,而这个角落就在她的书房里。学习累时,阿董就在这个“排练厅”舒展舒展筋骨,做做简单的拉伸。“一平米排练厅”帮她实现从书桌到把杆的任意切换,随时让心灵得到短暂放空。

除了热爱带给她的意义,阿董说,在这个角落练习芭蕾舞时的成就感,也能让她不再焦虑,抛掉烦恼。她认为“一平米”空间里的长期坚持,已经变成了她的习惯。

“一平米可食花园” 找回小时候的味道

卡拉的工作室外,布置着“一平米可食花园”:番茄、香草、甜椒……琳琅满目。

卡拉童年记忆中的番茄,有着沙绵的果肉、鲜甜的汁水和浓郁的鲜甜口感。卡拉想重新寻回儿时的番茄味:更脆、更水,咬一口满手流汁的那种。于是,她决定开始亲手栽培“小时候的味道”。卡拉希望自己的种植过程可以一切从简。香蕉果皮做肥料,切块浸泡后静置数月,就成了有机酵素;香草开花结籽后,新的种子掉落在土壤里,无需过多干涉,便又

冒出新的嫩芽……

简单的种植方式,不会占据过多的精力,反而会提升幸福感,减少精神内耗。卡拉说,那种快乐和感动无与伦比。都市的车水马龙川流不息,“打工人们”手指尖忙碌的外表下,大多心灵空虚。“我工作很忙,但回家看到它们,是很治愈的。”卡拉看着这些番茄,感叹道。

疲于奔波的工作和商业交易,时常让卡拉陷入迷茫,质疑自己生活的意义……而每当她回到这个小花园,蹲下来照顾这些大自然馈赠的“小生命”时,心灵就能重归平静。

“一平米阳台花园” 闹市区里的世外桃源

住在上海的@克拉克 Clark(网名),本职工作是科技公司的设计总监,而他另一个身份是家居博主。2019年,朋友把一间始建于1940年的老洋房租给克拉克。洋房外,海派风格的社区环境被很好地保留下来。结合外部环境,克拉克在这间房子里搭建了别具特色的工作台,并打造了一平米的阳台花园,虽然是个超迷你的空间设计,但这两个有效提升心灵舒适度的设计,让他在社交平台上收获了众多粉丝。

“当时我就是想把阳台利用起来,养一些植物。”克拉克说,起初他养了迷迭香、

柠檬草、薄荷驱蚊三剑客,后来添置波士顿蕨、狼尾、蓝雪花、天堂鸟、琴叶榕……“随着添加种类越来越多,慢慢地打造成了有一定舒适度的小花园”。

除了植物,克拉克还在阳台添置了露营椅等小家具,为这个小小的空间增添了活力满满的室外体验。

对克拉克来说,这“一平米阳台花园”就是他的世外桃源。尤其在有阳光的日子里,克拉克会在阳台上待很长一段时间,除了看书、喝茶、喝咖啡,克拉克还会在一平米的阳台花园里写生,“这些都是悉心修建了阳台花园之后才有的体验,那种感觉很治愈”。

“一平米咖啡角” 宿舍成为心灵充电站

“90后”的大潘为了能在单位宿舍里喝上一杯手冲咖啡,萌生了置办“一平米咖啡角”的念头。“日复一日的平静布置,这个角落开始带给我慰藉。”大潘秉持着简单而不失实用性的原则,在宿舍原有的折叠椅和早先购置的小桌子基础上,不断添置和升级自己的咖啡器具,滤杯、手冲壶、温度计……网上淘来的置物架、挂画、小台历和装咖啡豆的瓶瓶罐罐,都成为这个咖啡角的成员。这个咖啡角开始成为

大潘心灵的充电站,结束上午忙碌的工作,坐在这里,喝一杯咖啡,慢慢洗净器具,再小憩一会儿,便能原地“满血复活”,再投入到下午的工作中。

有时候,大潘会邀请自己的室友来共享咖啡角的休闲时间。他的室友是位音响发烧友,在宿舍也有自己的音响角,收藏了很多碟子。在大潘喝咖啡的时候,他有时会放一些交响乐,音乐“配”咖啡,宿舍就是他们的心灵休憩小站。

“最近在读《人间失格》,还没有看完。”工作回家以后,陶子习惯在自己布置的读书角安静地待着,看一些喜欢的书。非常疲惫的时候,在这个角落看书或者看电影,会让她在这个面积不大的出租房里,找到家的感觉。陶子是一名新媒体工

“一平米读书角” 合租也要享受生活

作者,与人合租。“下班后,自己常常就躺在床上玩手机。”起初,陶子设置这个角落,是为了能有一个沙发,能让自己在面积不大的出租房里有一个放松的空间。沙发进场后,她又觉得略显单调,于是陆续添置了小茶几,贴上贴纸,把自己的书放在这里,读

书角逐渐成形。“房子是租来的,生活是自己的。”陶子十分享受自己布置的过程。布置完成后,她兴致勃勃地发了一条朋友圈,朋友们的夸赞让她更有成就感,于是她开始在其他社交平台分享自己“一平米读书角”的照片和布置经验。

陶子喜欢房间温馨的感觉,虽然在外漂泊,离家很远,但在这个角读书时,她会感到安心和放松。里面的单人沙发有两层,伸展开来可以容纳两人,有时朋友来了,两人会一起在这里聊天喝茶,分享彼此的生活,也给她带来了极大的慰藉。