



青年临时返家躲避失业与隔离风险，疫情结束之后，一部分人选择继续留在家，临时应对演变为常态化居住模式。

住房可负担危机

Realtor.com 的数据显示，2025 年美国房屋挂牌价格中位数达到 43 万美元，相比 2019 年疫情前上涨 34.4%，市场租金中位数达到每月 1673 美元，涨幅接近 18%。同时美国存在大约 400 万套住房供给缺口，长期住房建设不足进一步推高房价和租金。报告测算，如果保持 2000 年初的青年独居比例，2025 年和父母同住的年轻人本应减少 486 万人，多出的近 500 万“回巢青年”，本质上是房地产市场无法容纳独立住户造成的结果。

对于刚进入职场的年轻人，收入增长速度远远追不上房租涨幅。大城市里，单间公寓租金往往占据初级岗位月薪的 40% 至 60%，除去餐饮、交通、医保等必要开销之后，几乎没有存款空间。

很多年轻人陷入一种困境：努力工作却仅仅能够维持租住生活，很难攒下首付，只能无限推迟买房计划。一旦遭遇降薪、裁员、大病等意外，独立租住的财务链条会立刻断裂。回到父母家中，可以省去最大一笔固定支出，把收入用于储蓄、偿还债务或者进行职业提升。

欧洲的住房困境与美国高度相似。欧盟统计数据示，近十五年欧盟整体房价累计上涨约 60%，租金上涨接近 30%，增幅显著高于居民平均收入增长。伦敦、巴黎、柏林、阿姆斯特丹等核心城市的租赁市场长期紧张，小户型房源稀缺，租金持续走高。德国大城市一套 60 平方米公寓月租普遍达到 800 欧元上下，刚毕业的学生、短期合同工难以独自承担。

欧盟官方文件《可负担住房计划》明确承认，住房可负担性危机正在阻碍青年实现经济独立，代际财富鸿沟进一步拉大：房产增值带来的大量财富集中在中老年



欧美年轻人正在经历住房可负担危机。

群体，年轻人很难复制上一代人依靠置业实现资产积累的路径。住房从普通人的生活必需品，慢慢变成一种稀缺奢侈品，独立居住由此成为年轻人难以企及的目标。

在美国，学生贷款是压在年轻一代身上长期存在的枷锁。大量本科毕业生背负数万美元助学贷款，部分研究生负债金额更高。每月固定的还贷支出，和房租叠加在一起，持续侵蚀年轻人的可支配收入。

经济繁荣时期，较高的起薪能够容纳房贷、租金与学贷的组合支出，而当下初级岗位薪资增长停滞，通胀又持续抬高食品、能源、医疗保险、汽车养护等日常开销。多重支出共同挤压之下，维持独立生活的财务门槛不断抬升。

通胀带来的压力在整个欧洲同样普遍。英国民调显示，超过三分之二的民众感受到食品与燃油价格明显上涨，四分之一的年轻人无力承担 850 英镑以上的突发支出，一旦出现意外开支，独立生活的资金储备会迅速耗尽。持续的物价上涨让年轻人的风险容错空间变得极小，任何微小的变故都可能造成财务危机。与父母同住相当于获得一层安全缓冲，减少突发性财务崩溃的风险。

战后欧美经典职业模式是终身雇佣制，一份稳定工作可以持续数十年，职业路径清晰可预期。如今传统稳定岗位不断缩减，短期合同、兼职、项目制用工越来越普遍，青年就业市场波动性显著增加。裁员周期变短，行业迭代速度加快，人工智能技术普及进一步冲击入门