



欧美年轻人为什么开始搬回家住？

搬回家不再是失败的代名词，而是高昂居住成本、学业债务、职场不确定性、通胀压力叠加之后，年轻人做出的一种被动的理性重组。

□ 记者 | 陈 冰

“我这么做是明智的，可以在省房租的情况下为将来的事业与生活做打算。”27岁的美国姑娘安妮这样解释她为何与母亲住在一起。大学毕业后，卡斯纳兹尝试了一系列工作。四年过去了，她发现，每一份工作只不过是让她“从一个经济窘境陷入另外一个”。她得到了一个理想的工作机会，工资收入还不错，和母亲一起住可以节约开支尽快还清助学贷款，让自己的独立生活早日走上正轨。

独立置业、搬出家庭、建立属于自己的小家庭，曾经是上一代欧美社会公认的成年标准。然而三十多年过去，曾经带有强烈负面标签的“回巢”正在发生根本性的意义反转。

美国房地产数据平台 Realtor.com 在 2026 年 6 月发布大城市高昂的居住成本让年轻人难以负担。

的专题报告《拥挤的“巢穴”：越来越多的成年人与父母同住》（The Crowded Nest: More Adults Are Living With Their Parents）指出，2025 年美国 35 岁以下与父母共同居住的成年人数达到 2520 万，创下历史新高，占到该年龄段总人口的三分之一。

值得注意的是，这一绝对数量甚至超过新冠疫情暴发期间的峰值；在 25 岁至 34 岁和父母同住的年轻人当中，超过七成拥有全职工作，并且很多人拥有大学及以上学历。他们并非失业躺平、完全依靠父母供养，不少人主动分担水电、食材等家庭日常开支，将回归原生家庭视为应对生存压力、积蓄财富的阶段性策略。

这一趋势并不局限于美国，整个欧美地区都出现了青年居住模式的显著转变。在德国，年轻人和父母

