



Z世代

零废弃生活报告

● 何谓零废弃生活？

3201个观点，9个故事，1份指南
所有的行动都是答案。

● 为什么是Z世代？

敢于尝试，行在实处，引领潮流
从他们身上，看见未来。



万科公益基金会
VANKE FOUNDATION

嗨,你好吗。

很高兴在这里相遇 :)

这份报告约15596个字,需要你的15分钟。

“零废弃日”是由万科公益基金会、壹基金、零萌公益在2018年共同发起的公众倡导活动,于每年8月份的第3个星期六举办。

“零废弃”到底是什么?

简单来说,零废弃是构筑在“尽可能避免产生垃圾”的做法之上的一种**生活**选择。它是一种理念、目标,也是一种废弃物管理方法。**绝对意义上的“零废弃”或许很难实现,但无限靠近它却是可能的,所以每一次减废的行为都在向“零废弃”靠近。**

2021年8月21日,是第四届“零废弃日”,主题为“减量低碳轻生活”。希望在这里遇见更多的你,让我们从日常生活开始“零废弃”。

“

我们定义的Z世代，是对零废弃生活有所了解or愿意尝试or正在践行的新青年！

”

Z世代是谁？

有人说是90后，有人说是00后，有人说这是现代话语体系下对年轻人的代称。

这里，我们重新定义Z世代。Z是Zero的首字母，我们赋予它零废弃的涵义。

因此，我们定义的Z世代是所有关注、愿意尝试及正在践行零废弃生活方式的年轻人。

· Z世代里的“新”青年，或**敢于尝试**：

他们或是对零废弃概念有所了解，跃跃欲试，或是虽不甚了解但愿意尝试；他们迈出的每一步都是一次有意义的探索。

· Z世代里的“新”青年，或**行在实处**：

他们或许并不了解零废弃的概念，却在有意无意践行零废弃；他们或许并未刻意改变生活方式，却已然在以低碳的形式响应时代的号召。

· Z世代里的“新”青年，或**引领潮流**：

他们关注这个时代最重要的议题——**生态环境与经济发展**；他们更能看见这个时代的美好愿景——**创造一个环境友好的零碳社会**。

他们，就是我们定义的Z世代新青年！



目录

P05 研究说明

1

Z世代新青年

五种群像,三类积极践行者

P08 Z世代眼中的零废弃

P09 Z世代新青年群像

P15 洞察时刻

P19 结识同“零”人

2

Z世代零废弃新人指南

从六个问题到行动指引,你有一份手册待查收

P30 关于零废弃的六个问答

P32 零废弃生活方式习得手册

P43 开始你的零废弃

附录

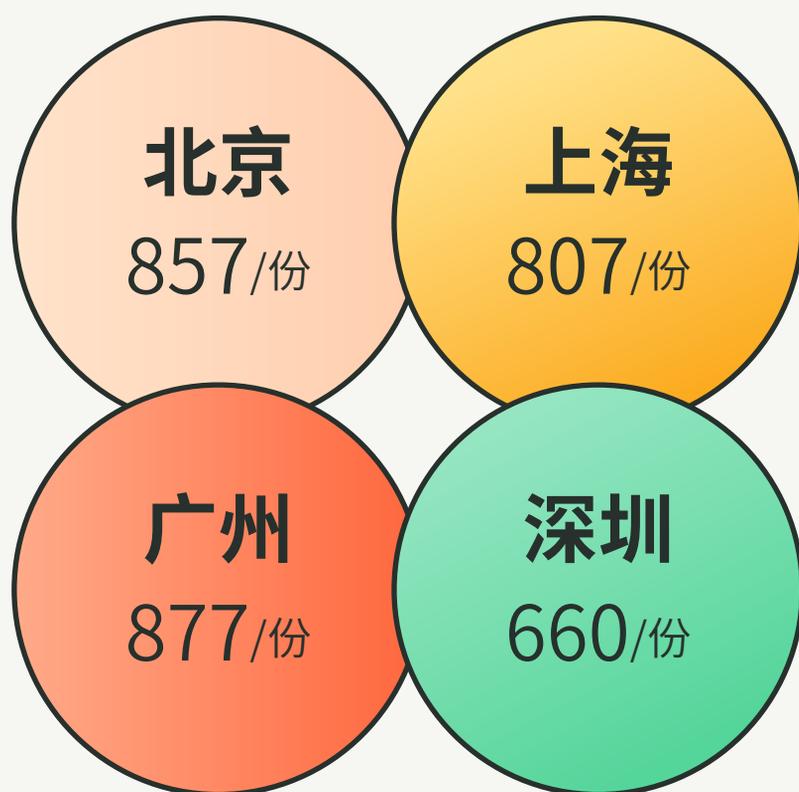
P49 为生活减废的20件小事儿

P50 致谢

研究说明

本报告由万科公益基金会发起,联合麒麟共益(北京)科技有限公司开展调研和撰写,遵循KAP(Knowledge认知-Attitude态度-Practice行为)的研究范式,分为定量研究的**问卷调查**和定性研究的**个体访谈**两部分。

问卷调查覆盖北京、上海、广州和深圳这四个国内一线城市。此次调查以2015年全国1%人口调查数据中20-34岁人群在四个城市中分布,以及在每个城市中的**年龄**和**学历结构**特征为基础,确定了四个城市调研对象的年龄和学历分布,并且基于此,设定了潜在的问卷投放渠道。

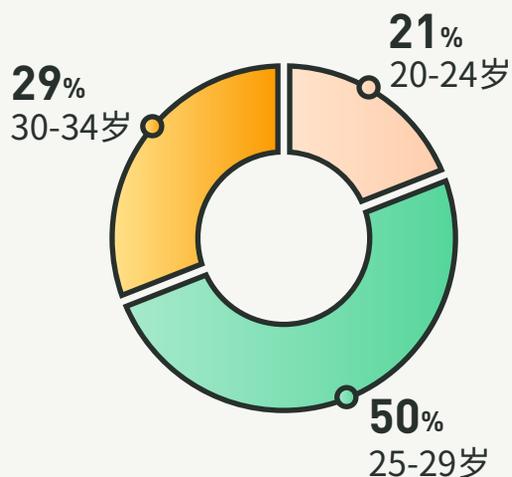


调查方式为电子问卷,通过微信渠道向潜在对象发送,在四个一线城市中,我们实际收到3201份有效问卷。

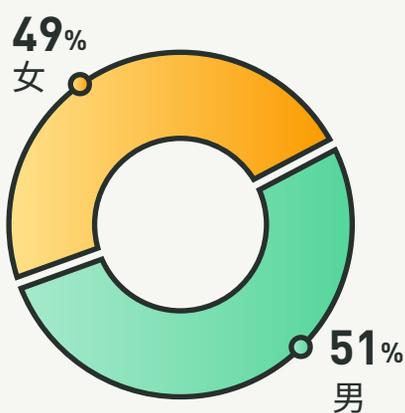
同时,为了使调研数据能够更加精准地反映出年轻群体的全貌,在进行相关的统计描述时,我们进行了权重调整,与2015年全国1%人口调查数据中20-34岁人群在四个一线城市中分布结构相一致,使得我们的从调查样本得到的结论更加科学。

在定性调研方面,我们也深入访谈了正在倡导、践行零废弃生活方式的9位年轻人。他们中有人是积极践行零废弃生活的大学生,有人是民宿老板,有人是零废弃社群创始人,有人是环保创业者,有人是高校老师……我们试图从他们对零废弃的**认知**、零废弃**态度**以及相关**行为**几个方面,来呈现年轻人的零废弃生活现状。

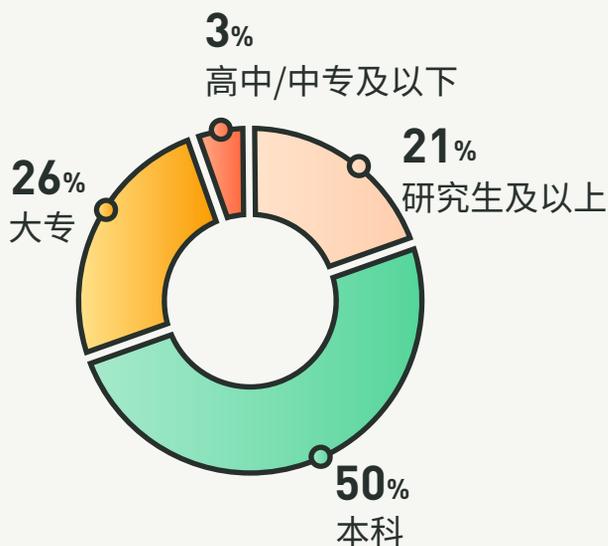
※ 调研人群年龄分布



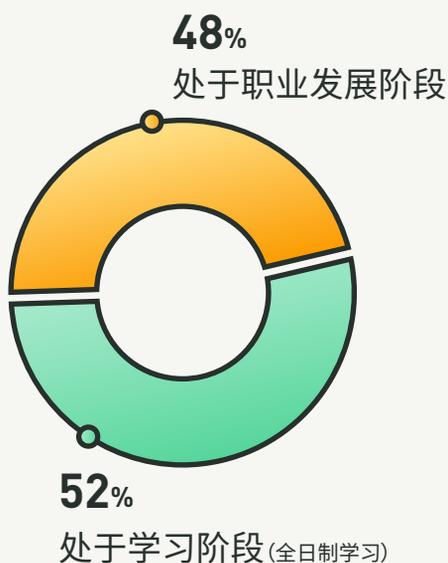
※ 性别分布



※ 教育背景



※ 所处阶段





Z世代新青年

五种群像, 三类积极践行者

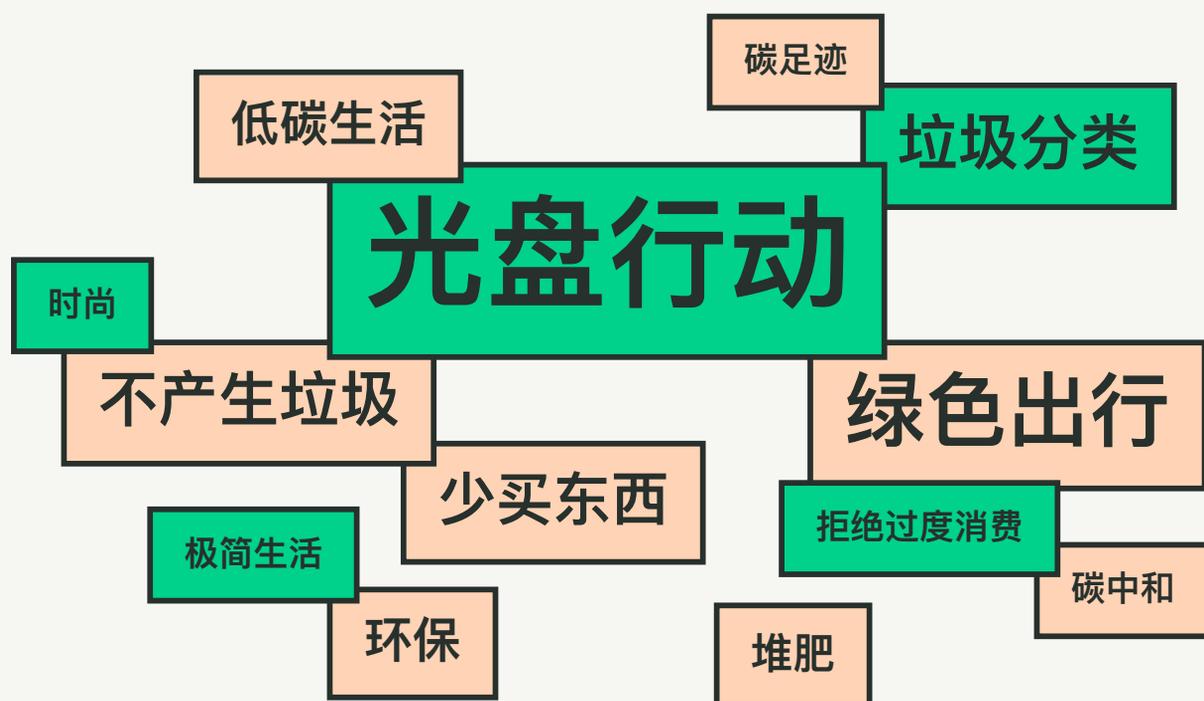
Z世代眼中的零废弃?

关于“零废弃”，不同的人有不同的理解。有人说，零废弃就是不浪费；有人说，零废弃生活就是敢于和快时尚叫板，过简约的生活。

在这次的调研中，提到零废弃，有54%的人首先想到的是“光盘行动”，其次是绿色出行、不产生垃圾、少买东西，可见大家更容易将“零废弃”与日常生活和消费相关联。与此同时，仅有20%以下的人表示会联想到堆肥、碳中和、极简生活、碳足迹等相对专业的词汇，这也说明这些专业度较高的零废弃行为或词汇，还不被人所熟知。但事实上，零废弃生活正是迈向低碳生活的方式之一。

• 关于零废弃，你是怎么理解的？

※ 字体大小表示被提及的频率



Z世代新青年群像

我们从**认知、态度和行为**三个维度观察了3201位年轻人的零废弃现状，最终形成了**五种不同的群体画像**。身体力行实干派无论是在认知上，态度上，还是行动上，都是毋庸置疑的零废弃达人；积极倡导潜力股虽然尚未开展实际行动，但无论在认知上还是环境态度上，都十分关注零废弃；省钱新贵行动派是主流人群，相比零废弃概念，他们更在意如何节俭；概念宣传理论派有着丰富的理论知识，但在环境关心程度和实践上略微逊色；感同身受梦想家则主要呈现了对环境有着高关心程度，但认知和行为都不高的群体。

① 身体力行实干派

高认知、真关心，亲实践

② 积极倡导潜力股

积极倡导，延迟行动

③ 省钱新贵行动派

省钱为主，顺便零废弃

④ 概念宣传理论派

理论王者，实践青铜

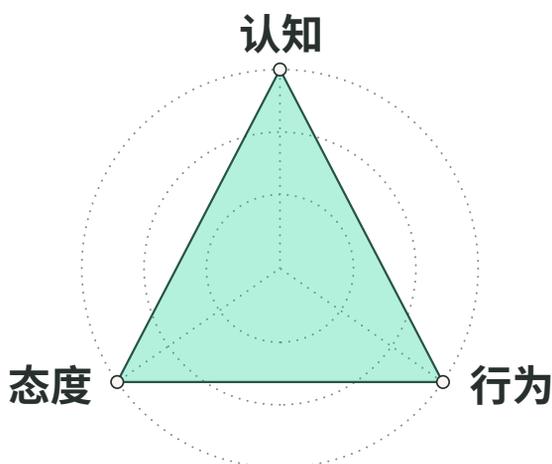
⑤ 感同身受梦想家

期待多于行动，关心止于呼吁

1 身体力行实干派

群体占比是 **18%**

每六个人当中就有一个人是身体力行实干派。他们非常关心环境议题, 不仅对零废弃生活有着较为深入的了解, 更是身体力行的践行者。



● **关键词:** 行动标杆、环保星人、循环大师、身体力行、塑料绝缘体

他们当中的大部分人居住在北京或上海, 有环境科学相关专业背景, 在零废弃的认知和践行态度上的表现都高于平均水平。他们有着积极的学习态度, 对周围的一切都葆有好奇心。他们是“**闲置物品**”流通的助推者, 超过95%的人购买过二手物品, 超过90%的人出手过自己的闲置物品。偶尔外出聚会, 他们也会**留意打包剩下的饭菜**; 很少点外卖, 84%的人每周的外卖点单量在2次以下。在他们看来, 外出购物**带上自己的购物袋**和出门要戴上口罩一样的重要。

95.5%

购买过二手物品

90.02%

出售过闲置物品

84.3%

每周外卖点单量在2次以下

83.13%

外出用餐时打包剩余饭菜

90.88%

拒绝使用塑料吸管

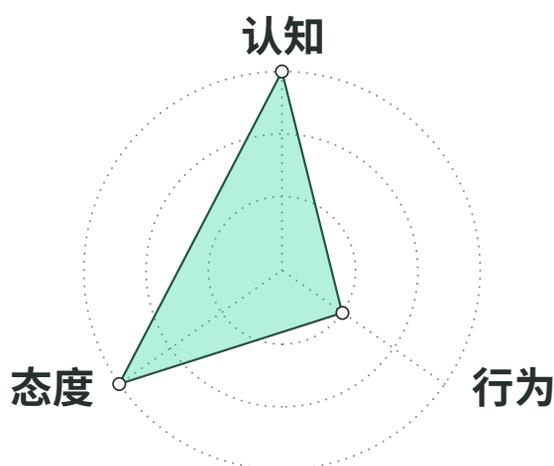
99.31%

外出购物自带购物袋

② 积极倡导潜力股

群体占比是 **9%**

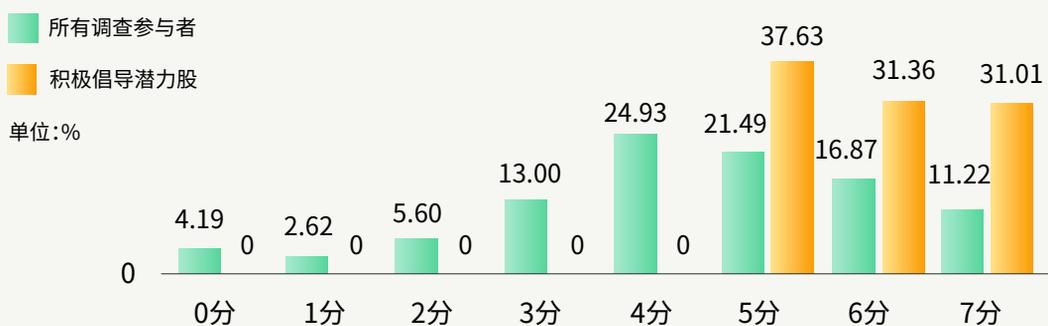
他们的行动“零”力尚未觉醒，但有着和身体力行实干派相同的环境关心度和认知程度。



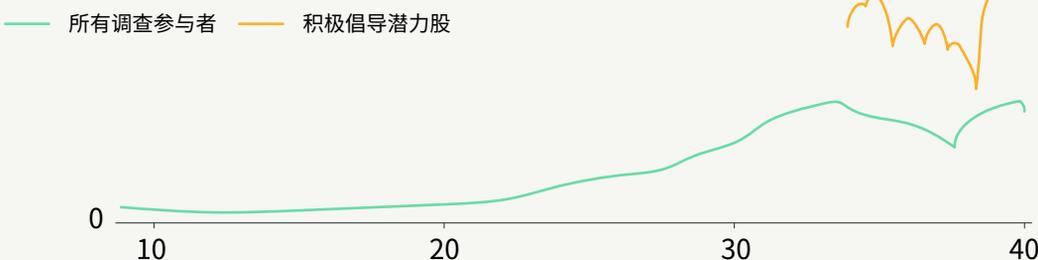
● **关键词：**积极倡导、真切关心、新潮概念、环保理论家、巨大的行动潜力

他们是人群中的**少数派**，占比仅为9%。相比其他城市，我们更容易在北京和深圳遇到他们。这是一个主要由**年轻职场女性**构成的群体，对环境问题非常关心，却难以放弃生活的便利性：入住酒店即使偶尔自带洗漱用品（较平均水平低21%），那也往往是出于卫生的考虑。但他们是**优秀的倡导者**，以热情和专业知识感染身边大众；同时，他们也在寻找时机，释放自身巨大的行动潜能。

● 认知得分分布



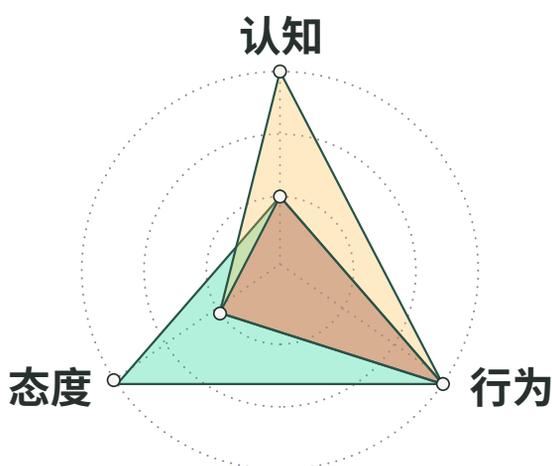
● 态度得分分布



③ 省钱新贵行动派

群体占比是 **32%**

他们没有专业背景,也没有表现出对环保的关注,但日常生活的细节却表明他们其实是妥妥的行动派。



● **关键词:** 勤俭节约、省钱王者、二手好物推荐官、居家达人、理性务实

省钱新贵行动派是人群中占比最高的一类人,每三个人中就有一个。他们当中80%的人年龄在25岁以上,在北上广的分布远多于深圳。他们的突出特点是零废弃行为表现突出,但对零废弃的认知水平和环境关心程度却相对较低。他们是省钱新贵,91%的人会按需点单及打包剩菜。他们的生活堪称“零废弃生活模版”,购买二手物品,出门选择公共交通,购物自带购物袋.....然而支撑他们做出这些零废弃行为背后的重要原因是:省钱!

94.68% 购买过
二手物品的比例

36.57% 其中,仅仅是因为二手物品更
便宜而购买的人群

97.68% 市内出行选择
公共交通出行的比例

28.02% 其中,因为乘坐公共交通
更省钱的人群

99.23% 外出购物时
选择自带购物袋的比例

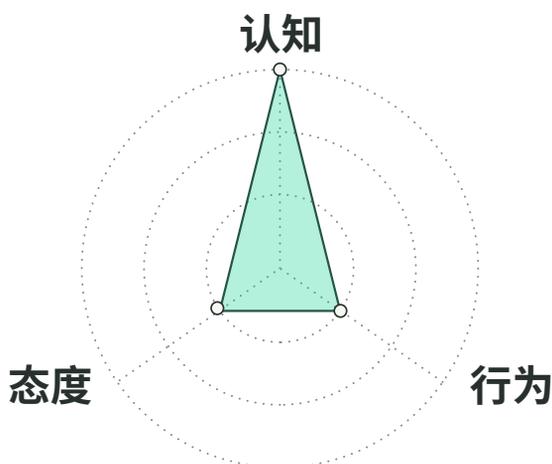
26.41% 其中,因为自带购物袋
更省钱的人群

对于省钱新贵行动派而言,虽然省钱才是他们的主旋律,但不可否认他们也顺便做到了零废弃。

4 概念宣传理论派

群体占比是 **11%**

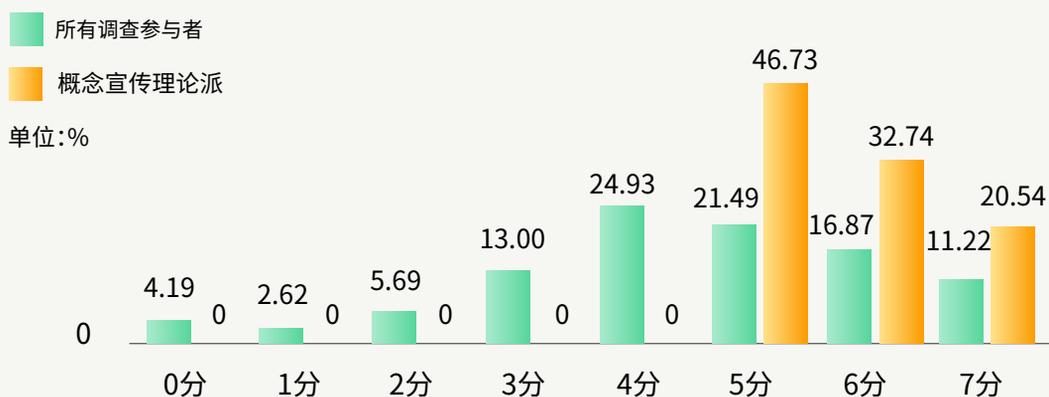
他们并不是零废弃生活里的活跃派,但能分得清“回收利用”和“重复使用”的根本区别,对零废弃相关知识有深入的了解。



● **关键词:** 环保黑话、行为黑洞、跨界人设、高调发言 行动拖延

他们对于零废弃的**认知水平高于整体的平均水平**,73%的人能够准确地回答重复使用和回收利用的本质区别,远高于49%的整体水平。他们大多出没于充满活力的深圳与底蕴深厚的北京,有20-24岁初出茅庐的有志青年,但更多是30-34岁历经风雨的职场精英——这些人当中,**女性的声量占据优势**。概念宣传理论派在态度和行为上的表现都低于平均水平,他们或许知道塑料降解需要上百年,但却并不会主动拒绝使用塑料吸管,去超市的时候也会经常忘记自带购物袋。支持零废弃,他们在**思想上更胜行动一筹**。

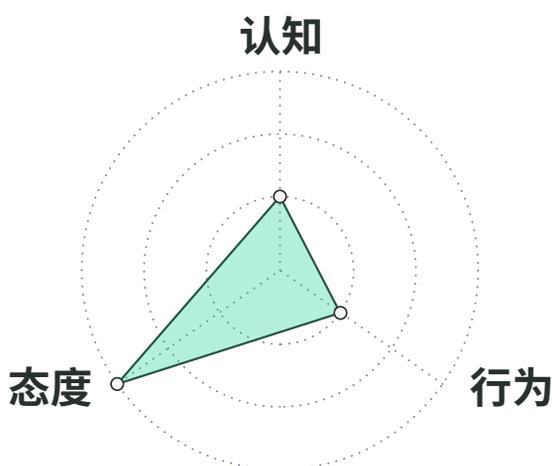
● **认知得分分布**



5 感同身受梦想家

群体占比是 **11%**

他们真切地关心和担忧周围的环境,但却并不知道“什么是零废弃”,也无暇去探究该如何“从我做起”。



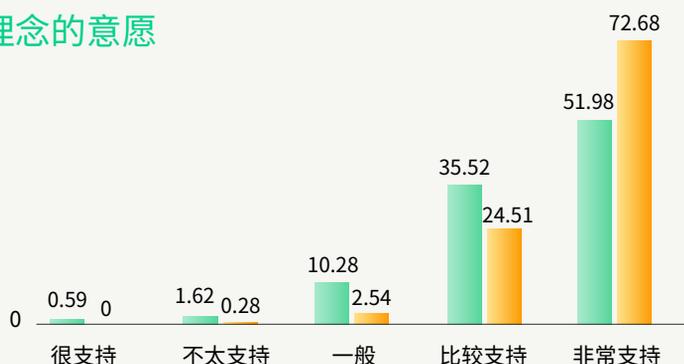
● **关键词:** 真切关心、网络发声派 现实梦想家、超强感知力

感同身受梦想家是在认知水平和行为表现得分上都相对较低,但却很**关心环境**的一群人,整体占比11%。他们中超过96%的人表达了支持和践行零废弃的强烈意愿。他们中大部分人生活在广州,51.2%的人是女性,接近八成的人在25岁以上,其中**30-34岁**的人最多。感同身受梦想家对于环境有着高于一般人的感知力,态度量表平均得分高于群体平均水平。或许是因为专业知识的欠缺,或许是因为生活的压力,他们**尚未激活行动“零”力**,只是梦想着环境可以越来越好。

● **支持零废弃理念的意愿**

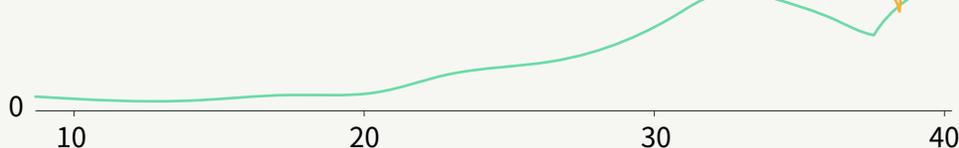
■ 所有调查参与者
■ 感同身受梦想家

单位:%



● **态度得分分布**

— 所有调查参与者 — 感同身受梦想家



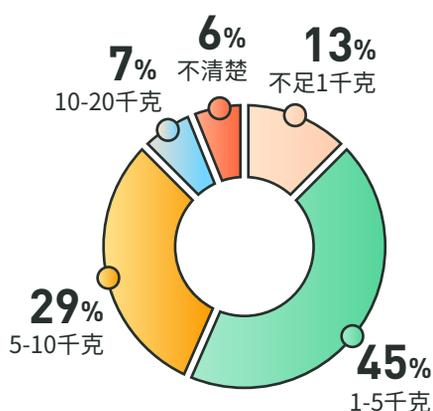
*满分: 65分; 样本整体平均分: 32.96分; 感同身受梦想家群体平均分: 37.48分

洞察时刻

● 我们产生垃圾的速度远比我们想象的要快

我们的调研数据显示,超过57%的人认为,每人每周产生的垃圾低于5千克;而实际上,以北京为例,北京常住人口约2189.3万人,2019年全年城市生活垃圾产生量约960万吨,这也就意味着平均每人每周约产生8.4千克的生活垃圾,相当于15瓶矿泉水的重量。

※ 估计个人每周产生的垃圾



※ 生活垃圾年产生量全国排名

- 1 北京: 平均每人每天产生1.20kg
- 2 上海: 平均每人每天产生1.01kg
- 3 广州: 平均每人每天产生1.29kg
- 4 深圳: 平均每人每天产生1.03kg

* 人均每天垃圾产生量,依据灵动核心统计的全国城市生活垃圾产生量数据和第七次全国人口普查数据公布的各城市常住人口计算得出。

● 更多人将垃圾的减少寄望于产品设计端的零废弃考虑

我们应该如何减少垃圾的产生?相比减少购买和重复使用,超过66%的人认为应当优先在产品设计的过程中融入零废弃的考量。

※ 如何减少垃圾的产生

66.85% 在产品设计的就将“零废弃”作为一个考虑因素

62.01% 反思自己的欲望,减少购买不必要的物品

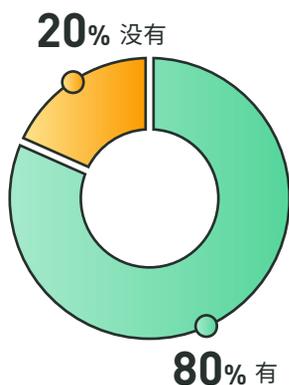
57.89% 在购买物品时,选择可回收、可自然降解材质的物品

27.59% 重复使用已有物品

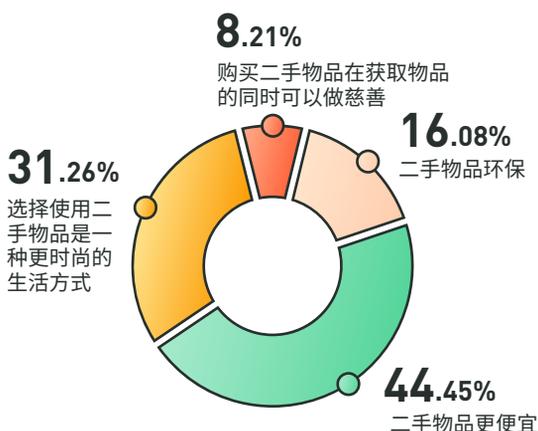
● **在我们周围,80%以上的人购买过二手物品,便宜经济是他们考虑的首要因素,卫生情况是他们的首要担忧**

随着二手平台的增多,购买二手物品已经不是什么新鲜事。便宜、实惠是现代生活的首要考虑,而二手物品是否经过消毒、卫生与否则是影响购买决策的重要因素。在这些二手交易中,衣服依然是年轻人最介意的二手物品。

※ 购买或主动获取过二手物品



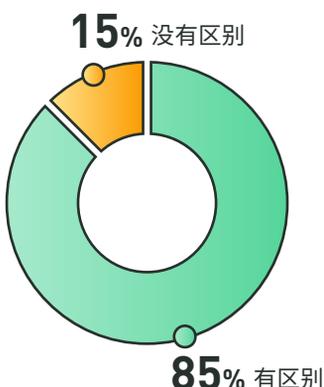
※ 选择二手物品的主要原因



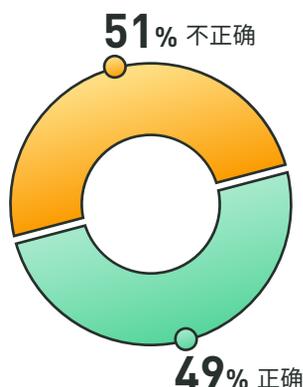
● **很多人认同重复使用和回收利用有区别,但却并不知道区别在哪里**

通过问卷可以发现,85%的年轻人都认同“重复使用”与“回收利用”是有区别的,但其中超过51%的被调查者并不知道两者区别在哪里。重复使用 (Reuse) 是在不改变物品本身构成的情况下,持续使用或变更用途;而回收利用 (Recycle),会将原本的物品打散,重新塑造成新的物品投入使用,例如,回收的塑料瓶可以用于制作地毯。

※ 重复使用和回收利用是否有区别



※ 正确回答重复使用和回收利用的区别



我们还发现了什么?

Q1: 女性比男性更关注零废弃吗?

大部分人可能会觉得女性比男性更关注零废弃,事实上真的是这样吗?此次调研数据显示,虽然相比男性,更多女性表示愿意支持和践行零废弃;但有趣的是,不同性别的人群在对环境关心程度和对零废弃认知程度的统计结果上并无明显差异。

※ 支持零废弃理念



※ 男女在零废弃认知上的得分 (满分7分)

4.37分 男

4.42分 女

差别不大!

※ 男女在生态关心量表上的得分 (满分65分)

86分 男

89分 女

差距并不明显!

Q2: 随着年龄的增长,人们会越来越关注零废弃生活吗?

此次调研显示,在行为的层面上,25-29岁的年轻人在多项环境友好行为指标中表现更好,但却并不是因为环保,而更多是出于省钱的目的。在认知层面上,20-24岁之间的年轻人认知得分最高,越年轻的群体反而越了解零废弃。综合来看,零废弃生活是一个无关年龄的选择。

※ 外出购物携带购物袋



※ 外出购物携带购物袋: 出于环保原因

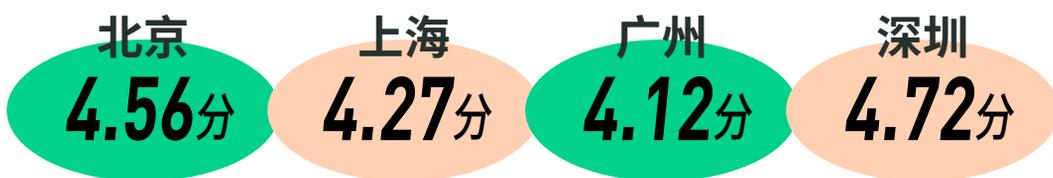


Q3: 北上广深, 究竟哪里的年轻人更了解零废弃?



在此次调研中, 通过数据我们发现, 深圳的年轻人对于零废弃的认知程度明显领先于与之地理位置相邻的广州, 且超越北京与上海, 成为“认知第一”的城市。在年轻人的消费观上, 从研究结果可以看到72%的深圳年轻人会在购买物品时选择可回收、可自然降解材质的物品; 而北京、上海与广州的此数据在58%-63%之间。为了减少垃圾的产生, 44%的深圳年轻人会选择重复使用已有物品, 而北上广的此数据在22%-32%之间。

※ 零废弃认知得分 (满分7分)



* 以上结果根据调查问卷分析得出

Q4: 哪些人会拒绝使用塑料吸管, 但却并不喜欢打包剩饭剩菜?



通过调研可以发现, 零废弃认知程度的高低对行为有着明显不同的影响。零废弃认知程度高于平均水平的人群中, 在“拒绝塑料吸管”和“打包剩菜”两方面表现稳定, 没有明显差异; 然而, 零废弃认知程度低于平均水平的人群中, 大部分人都可以拒绝塑料吸管, 但很少人会选择打包剩菜。

※ 外出用餐会打包剩菜的概率



※ 外出用餐会拒绝塑料吸管的概率



结识同“零”人

零废弃——做了就有意义。

这里，我们采访了9位来自不同行业、年龄各异的实践者，并记录下了他们的零废弃生活片段与感悟。

1 理念倡导者

TA们不仅身体力行，而且积极倡导。

2 生活行动派

不刻意零废弃，却是妥妥的行动派。

3 行业实干家

零废弃是TA们的生活方式，更是追求的事业。



塔拉

都市农人

“

零废弃生活方式有一个很重要的出发点，是我们要负责任地生活，不只是对钱包负责，也是对环境负责。

”

珍惜你身边愿意做堆肥的人

有数据显示，生活垃圾中，厨余垃圾占据七成。但塔拉却说：“我家基本没有厨余垃圾，所有厨余垃圾都会堆肥。”

她每周会去村里待上几天，做堆肥，忙耕作，“早上六七点就会带上早饭，保温壶里装满水去地里干活”；回到城市，她负责北京有机农夫市集的绿主张项目开展。通过vlog、开讲座等形式，塔拉积极推广厨余堆肥，分享制作方法，示范用堆肥种植蔬果等。

塔拉表示，家庭厨余堆肥属于零废弃生活中比较高阶的一个层级，而正因为困难，才需要更多的努力与坚持：

“珍惜你身边每一个愿意做堆肥的人，因为他们是有责任心的人，愿意花费时间和精力去照顾别人，不仅仅去考虑自己的需求，也会去考虑其他人的需求和环境的需求。”



莲蓬

垃圾减量官

“

垃圾减量不是只靠榜样就能带动别人的,需要面对面的交流指导和技巧,不要抹不开面子。

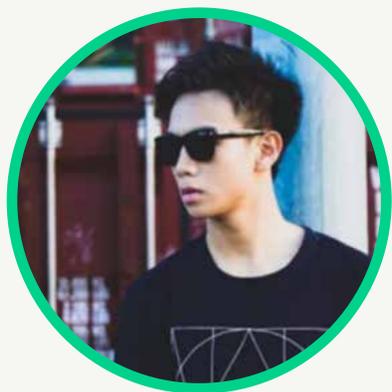
”

挑战? 带动大家 一起克服!

CBD写字楼光鲜高级,但一到午间,外卖涌入大楼,随即产生大量垃圾。“每当看到一楼成堆的一次性餐具,我都感到痛苦。”出于对环境问题的关注,莲蓬离开了建筑设计行业,加入了公益机构自然之友。

作为自然之友垃圾减量项目主任,从学校到社区,莲蓬从CBD到基层,日复一日地做着倡导工作。莲蓬表示,零废弃的实现是一个长期且复杂的过程。“一个人的垃圾减量相对容易,一个家庭就要困难许多,因为我们很难统一别人的思想。垃圾分类是一个挑战,需要带动身边的人去做,能把家人搞定就很难。”

从2014年起,莲蓬将自己工作和生活点点滴滴都写进《垃圾日记》。在日记里,有她的经验和观察,也有期待。



江阳

学霸歌手

“

东西坏了,应该去修,而不是丢。我很愿意成为一个零废弃理念的传播者。

”

律己, 并让同学看到自己的坚持

从香港到北大读书,再到休学追求音乐梦想,00后的江阳对待生活有自己的态度,简约低调,热衷环保。

对于“零废弃”,江阳是一个实践者,外出会带上饭盒、大水杯和书包,通过细微的坚持践行零废弃理念。

江阳说,身边的同学对于零废弃关注度低,践行者少。“在生活节奏越来越快的情况下,不愿意去思考、行动,因为没有性价比。”

江阳的零废弃启蒙源于中学英语课,源于老师对环保和零废弃的理念的分享。“在那个时候开始逐渐构建起的这种理念,到现在也一直在坚持。”



屈树群

北漂宝妈

“

我家小孩从出生到现在(1岁4个月),给她买的新衣服不超过3件,因为会收到一些朋友送的新衣服、图书、玩具。但大部分都是二手的,也很好用。

”

交换闲置物品 交换彼此的快乐

和成千上万的年轻人一样,屈树群毕业后来到北京,从恋爱到结婚的十年北漂生涯她有数不清的租房经历。

每次搬家,屈树群都会将每件东西做好标记,放到改造的纸箱,良好的分类习惯让她避免了许多问题。

有了孩子以后,家里东西开始变多,她会定期把不需要的东西整理好送给其他宝妈,包括玩具、绘本、衣服和未开封的尿不湿。“我们有个熟人组成的妈妈群,有闲置的东西大家会发在群里,而且都是清洗干净的,互相交换。”

“小时候,妈妈会把我穿不上的毛衣拆了织帽子、织袜子、勾成鞋子。现在看来,我从小就接触到了零废弃。”在屈树群看来,生活品质高低及快乐与否,和物质是否充盈关系不大。



刘晶

捕“鱼”达人

“

很多人可能并不知道自己在践行零废弃,但其实TA早就参与其中。

”

这是一堆可以卖掉的烦恼

生活中总有一些鸡肋物品,不会再用,但扔了可惜——老一辈会拿来压箱底,而年轻人会挂闲鱼。

刘晶挂在闲鱼上的东西五花八门:“比如朋友送了我同款的化妆品,我就会把自己买的那瓶放到闲鱼卖掉,把朋友送的保留下来,毕竟是别人的心意”。此外,她的货架上还有更新换代但还能用来上网课的平板、商家买一赠一的全新钥匙扣……………

二手物品买卖是事实上的零废弃实践,但并非她的最初动机:“因为自己喜欢简洁的环境,每次收拾出来的东西卖掉,被别人继续使用,自己不会有负罪感。不需要的东西也不见了,我也会觉得心里很轻松。”

刘晶不认同将零废弃当做一种承诺,去强迫自己;并且,她认为零废弃应当降低门槛,吸引更多人尝试。



韩李李

高校教师

“

践行零废弃不要一下子弄得太难，就比较容易做得长久。可以慢慢增加，看到别人有好的地方自己也去尝试，慢慢也会获得快乐。

”

废弃物是我的艺术材料和灵感

韩李李任教于上海的一所艺术院校，除了日常教学工作，还经常参与各类公益活动，是年轻的环保艺术家。

在平时的艺术创作中，韩李李会用一些废弃物作为材料。对于材料的选择，韩李李说“将已产生的废弃物利用起来，最适合我的艺术特长就是把它们做成艺术品。”

作为零废弃践行者，“完全到零不太可能，对于大家来说会是非常压抑和过激的，而且坚持不久；如果感觉很难的话，就调整一下，调整到对你不那么难，对环境也比较友好的状态。”

在韩李李看来，无论艺术创作还是践行零废弃生活，找到平衡点很关键。



李婷婷

民宿老板

“

许多人在体验了一天的零废弃实践后，会发现过往的生活过于依赖现代工具，思想观念反而被限制住了。

”

带你体验零废弃 然后找回自己

2015年，李婷婷来到昆明西郊的大墨雨村，创办了“麗日”永续生活体验中心。她本以为“永续生活”是国外的新概念，却发现这是当地彝族村民千百年的生活日常。

用土窑做饭，自己养鸡种菜，粪便用来堆肥……田园般的生活吸引了很多年轻人打卡。在体验之后，他们对于零废弃理念有了新的认识。

在李婷婷看来，零废弃背后其实是对如何与自然互动、万物共生的理解和回应：

“村里没法点外卖，所以要自己做饭；村里很容易停水停电，所以对电不会过分依赖；厨余垃圾能喂鸡喂猪的我们就喂掉，不能的就做堆肥，没有塑料袋和包装盒，所以产生的垃圾非常少。”

在这里，零废弃不仅充满浪漫气息，更是一种生存能力。



赵文静

环保创业者

“

我们公司有自己的原则，不叫外卖，没有外卖垃圾，没有一次性杯子。

”

用商业手段促进零废弃实现

担忧大面积的塑料污染可能给孩子的未来生存环境带来不良影响，但同时偶然发现废弃的塑料瓶可以用来制作衣物，二胎妈妈赵文静由此创立P.E.T.好润环保，用商业手段解决环保问题。

赵文静将零废弃的理念融入公司的商业开发与日常运营：“零废弃3R原则里，我认为最重要的是Reduce，从源头减量，实在没办法再重复使用(Reuse)，最后才是回收利用(Recycle)。”因此，日常办公中，她要求尽可能做到无纸化，例如文档电子化，拒绝纸质名片。

赵文静表示，“塑料本身给我们带来了太多的便利，舍弃它太难了，所以只好以我们能做到的方式去改变它。”遵循这一理念，好润环保不断推出既绿且潮的产品。



老汤

零废弃社群创始人

“

每个人走向零废弃的路程是不一样的，有TA过往的经验，有不同的切入点，但放大了说，我们都有温暖的初衷。

”

零废弃可以很好玩 很时尚

较早之前，GoZeroWaste创始人老汤便提出将零废弃与时尚结合，以更新颖的方式去吸引年轻群体参与。“所谓的时尚在于大家有选择的自由，这是会让年轻人比较感兴趣的点。”因此，老汤团队策划出一系列诸如“七天不叫外卖”的零废弃生活挑战活动，尽可能弱化说教，以轻松有趣的形式呈现。

每天，有来自全国20个城市的上万成员活跃在老汤创办的零废弃社群。许许多多年轻人在这里得到帮助、鼓励，并蜕变为坚定的零废弃生活践行者。

“社群是非常强大的存在，除了给到大家一些知识性的陪伴，还能给人强烈的归属感。在这里，所有小的行动都会被看见、被鼓励。这种力量是非常感染人的，能够带领很多还没有行动的人迈出这一步。”



Z世代零废弃 新人指南

从六个问题到行动指引，
你有一份手册待查收。

关于零废弃的六个问答



什么是零废弃？

1

零废弃,并非指不产生任何垃圾。它更像是一种生活选择,构筑在“尽可能避免产生垃圾”的实际做法之上。所以,如果你愿意自带水杯、环保袋出门,就已经迈出了零废弃生活的第一步。

为什么要零废弃？

2

因为零废弃是一种有趣好玩的生活方式,对自己友好,对环境友好。它提醒我们有节制地消费,更长情地使用,以及负责任地分类和丢弃。

谁可以选择零废弃？

3

你，我，TA，任何人都可以选择零废弃。

什么时候可以零废弃？

4

你随时都可以选择零废弃，比如，此刻你可能正在看这份报告，当你选择看电子版而不是看纸质版的时候，你就已经在零废弃了。

在哪里零废弃？

5

只要你愿意，在任何场景下都可以选择零废弃。比如，午餐选择堂食而非外卖，自带水杯，和另一半约会选择看电影或话剧等体验性的活动而非送具体的礼物等。

如何做到零废弃？

6

首先仔细地阅读本报告，然后在自己的生活中去找到一个平衡，在不牺牲自己现有生活便利度的前提下尽可能地避免产生垃圾。



零废弃生活方式习得手册

零废弃生活方式的养成一共分两步：

第一步，思考与审视你的生活，为你的生活做一次全面的体检；

第二步，将零废弃生活指南落在实处。

期待这份手册能帮助你开启零废弃生活。

1 来看看我们的生活吧

检查每天产生的垃圾	审视垃圾背后的消费行为习惯	思考
每天产生的垃圾量有多少？	我平常都买些什么？	如何能够降低垃圾产生量？
垃圾都有哪些类别？	看一看我的购物车，购买频次最高的是什么？	哪些是买了也不会用的？
这些垃圾有按照合理的分类方式处理吗？ 各类占比分别是多少？	想一想我每周要点几次外卖？	哪些是可以用其他物品替代的？
看一看自己高频出现的垃圾是哪些？ 是如何产生的？		哪些改变是我可以接受的？

2 行动起来吧

在行动这部分,我们把年轻人日常生活从吃喝、玩乐、买,以及学习&工作四个方面进行了分类,并在这些具体的类别下给出相关的建议和说明。我们还发现,虽然类别不同,但只要你带上“零废弃生活工具包”,你就可以减少日常产生的绝大部分垃圾。

※ 零废弃生活工具包

水杯



餐具



购物袋



便携吸管



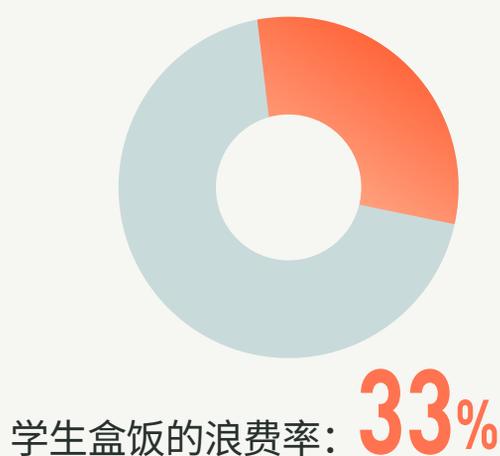
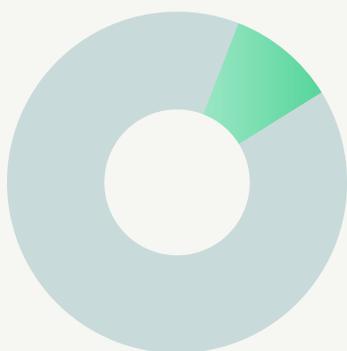
手帕



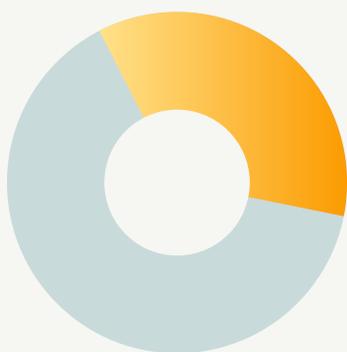
吃&喝也能零废弃

没有什么烦恼是一顿火锅解决不了的, 如果不行, 那就再加一杯奶茶!
但在收获快乐的同时, 你是否注意到产生废弃物的情况呢?

餐饮业的人均浪费率: **11%**



大型聚会浪费率: **38%**

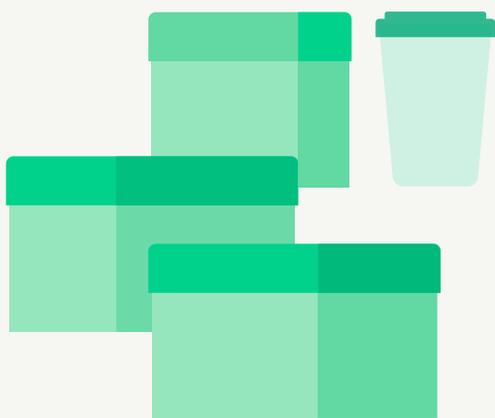


*数据来源: 2018年, 中国科学院地理科学与资源研究所与世界自然基金会联合发布的《中国城市餐饮食物浪费报告》

外卖垃圾

在外卖群体中
90后、00后占比：

60%



每单外卖平均产生**3.27**个
一次性塑料杯/盒



仅某单一平台公布的2019年
单日外卖订单量可达

2680万/日



以每个餐盒1mm计算,所有
餐盒摞起来相当于

10座珠穆朗玛峰的高度

*数据来源：2020年美团外卖联合中国饭店协会、艾瑞集团发布的《2020外卖行业报告》、美团2019年度《中国外卖产业调查研究报告（2019年前三季度）》及澎湃2021文章《民生智库 | 从协同治理角度谈外卖垃圾问题》。

那在吃喝上我们如何零废弃呢?

● 做饭带饭

如果时间精力许可,不妨尝试一下自己做饭带饭吧!为自己或心爱的人下厨房,不仅能让单调忙碌的社畜生活充满烟火气,还能减少产生很多不必要的垃圾。

● 餐厅堂食

如果没有时间做饭,堂食也是个不错的选择。走出办公室,走进喜欢的小馆,点适量的食物,带上满足的胃光盘离开。

● 勾选“不需要一次性餐具”

偶尔的打包带走和外卖,也可以有零废弃的方式,比如可以用自带的餐具打包,比如勾选“不需要一次性餐具”。

来自零仔的专属推荐



1

自制午餐,带饭上班

推荐指数



- 自带购物袋购买新鲜蔬菜;
- 减少净菜或熟食的购买;
- 厨余垃圾分类,如果条件允许,还可以自制堆肥。

2

餐厅食堂

推荐指数



- 减少/不使用餐厅提供的一次性餐具;
- 减少使用餐厅提供的塑料吸管;
- 按需点餐,餐后如有剩余,请记得打包!

3

咖啡店 / 饮品店

推荐指数



- 尽可能选择提供非一次性杯子的饮品店；
- 自带/不使用吸管。

4

外卖

不推荐



- 外卖下单,记得勾选“不需要餐具”哦!
- 餐后,一定记得将厨余垃圾和塑料餐盒分开处理!

玩&乐也能零废弃

或是宅家读书、观影、打游戏,或是约三五好友小聚谈天说地,或是出游看不同风景……

玩&乐是疲惫生活里的缓冲剂。无论是学生党的寒暑假还是社畜们翘首以盼的法定节假日,各种各样的压力都能在假期的玩&乐中消失不见,而后满血复活去对抗日常的琐碎。

玩乐放松的时候,该如何零废弃呢?

宅家

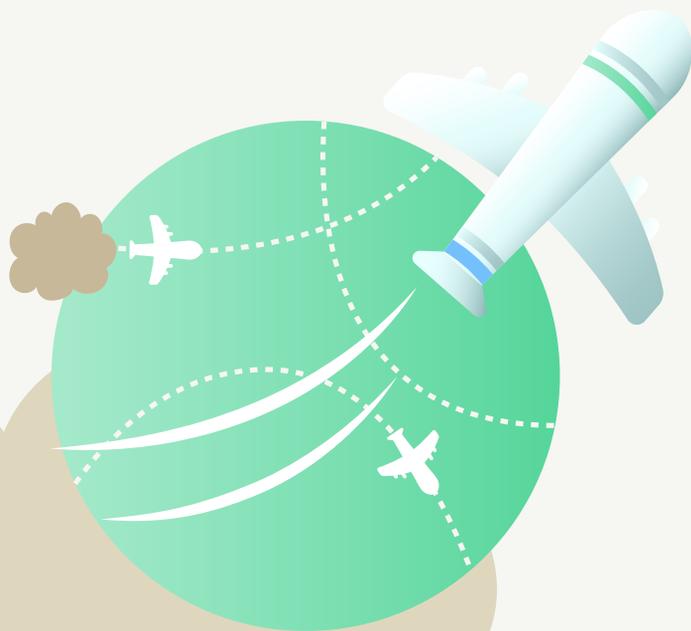
- 整理衣物,将闲置物品做捐赠或转让;
- 观看零废弃博主的视频;
- 参与零废弃社群互动;
- 参与一次旧物改造挑战,

小聚

- 旧物交换替代购买新礼物；
- 按需点单, 减少浪费,

出游

- 自带洗漱包, 减少或不使用酒店提供的一次性洗漱用品；
- 随身携带披肩或外套, 替代飞机上提供的毛毯；
- 减少或不使用出行过程中的一次性用品, 如纸杯、拖鞋等。



平均每人每次飞行产生**1.4**公斤的航空垃圾=
餐食垃圾+耳机塑料包装+饮料杯+拖鞋
+毛毯的塑料包装+.....

*数据来源：国际航空运输协会的统计数据及相关报道

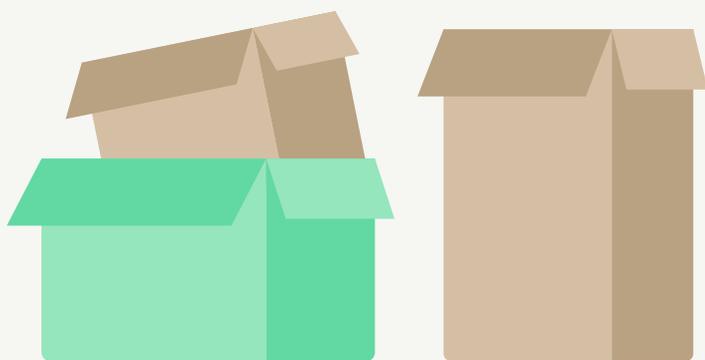
买买买：新式消费主义

“买买买”对于当代年轻人来说就像是一种释放压力追求短暂精致生活的“自救式”消费。似乎在压力值爆表的生活中，除了仓鼠式囤货已经没有什么能够慰藉被生活按在地上摩擦的心了。



我国每年消耗的纺织纤维达**3500**万吨，
每年产生的废旧纺织品可达**2000**万吨。
然而，废旧纺织品的再生利用率不到 **20%**；

*数据来源：2019年《中国废旧纺织品再生利用技术进展白皮书》



我国2019年快递业务量**635.2**亿件。据估算，快递业每年消耗的纸类废弃物超过**900**万吨、塑料废弃物约**180**万吨。

*数据来源：澎湃新闻

关于买买买,我们如何能够零废弃呢?

● 谨慎地选择

按住自己的钱包,分清哪些钱该花,哪些不该花,哪些是缓解压力,哪些是过度消费。

● 郑重地持有

根据自己的实际情况,为自己制定消费界限,比如口红同时拥有不超过2只;球鞋同时拥有不超过2双等之类的小目标。

爱惜自己谨慎选择后得来的好物;如果有可以使用但自己用不到的东西,就为它找个妥善的归处吧!

● 偶尔为热爱买单

很多时候,我们买东西并不是因为性价比,而是“情价比”。生活不全是理性的按部就班,偶尔为热爱买单无可厚非。

来自零仔的专属推荐



1

租 / 借

推荐指数



- 租或者借都是不错的选择;
- 租用的时候,可以和商家沟通无需过多包装。

2

买

推荐指数



- 如果一定要买,优先买二手的产品;同时,也可以和商家沟通要求环保包装;
- 二次利用或者回收快递外包装;
- 重复使用你买来的东西。

学习&工作

从一生的长度来看,学习和工作会占据我们约3/5以上的人生。对于当下的年轻人来讲,上学和上班无疑是主旋律。

据国家统计局数据,2019年我国纸及纸板生产量**10765**万吨,消费量12455万吨,而回收量仅有6250万吨。



在学习和工作上,我们如何零废弃呢?

- 尽量看电子书,看电子文档;
- 尽量借阅/选购二手图书;
- 注意电脑/平板的日常维护,减少更新换代的频率。

来自零仔的专属推荐



1

阅读电子书/电子文档

推荐指数



- 阅读电子书/电子文档,减少纸张浪费。

2

打印

推荐指数



- 选择双面打印;
- 打印纸分类回收。

3

纸质书

推荐指数



- 优先去图书馆或者向朋友借阅；
- 买二手书；
- 如果买新书,可以和商家沟通,无需过度包装。

小结

零废弃,每一件小事都有意义。

它可能就发生在我们当下的每一个选择中:

出门要不要随身带着水杯,点外卖要不要勾选“无需一次性餐具”,打印要不要选择“双面打印”……

虽然在面对比较大的集体性议题时,我们经常会听到这样的声音:

“大家都这样,
我一个人这样做能改变什么?”

“那么多人都xx,
多我一个也不会怎样” ……

但我们相信:

改变的发生不是因为一个人做了很多,
而是很多人都做了自己力所能及的改变。

开始你的零废弃!

我们准备了一份精选清单助你看到零废弃生活的多种可能。

书单推荐

《零浪费生活》

安妮塔·梵戴克<澳>

推荐人: 张立红(清华大学出版社第八事业部主任)

推荐指数: ★★★★★

推荐理由: 本书作者的工作是一名资深的火箭科学家,但是,她在生活中却把成为一名零废弃人士作为目标。她用自己经历的每一个细节告诉我们:你不必辞职,也可以成为一个优秀的零废弃人士。零废弃生活可以让你的心理压力和经济压力降到非常小,从而拥有一个更加轻松自如,幸福快乐的人生。



风靡全球的零浪费生活方式, 极简、环保、可持续, 让生活变得更简单。

减少的垃圾量 | 节省更多的钱, 更安全的日常生活, 以幸福的一生, 不再浪费的一生。

“万物”系列(共5本)

吉米·哈特<英>

推荐人: 老汤(GoZeroWaste创始人)

推荐指数: ★★★★★

推荐理由: 万物有灵且美,万物既伟大又渺小。吉米的文字中,有动物们的活泼可爱,有邻里间的动人温情,更重要的是,有生命本身的奇妙与美好。



《放下包袱的轻生活练习》



松浦弥太郎<日>

推荐人：屈树群(麒麟共益联合创始人
/项目总监)

推荐指数：★★★★★

推荐理由：作者分享了如何卸下物质与心灵包袱重获轻快,在不轻松的世界里轻松的活着。他说人和物品的邂逅,与人和人之间的邂逅很相似。每个人和物品之间都有“故事性”,但是人和物品一样,不需要太多,身边只留下相处一辈子、一旦缺少就会感到难过的物品,其它的都可以不要。无论上坡还是下坡,尽可能轻装上阵,只带上最需要的东西。



《半农半X的生活》



盐见直纪<日>

推荐人：李婷婷(大墨雨村“麗日
GooDay”创办人)

推荐指数：★★★★★

推荐理由：2010年,社会工作专业刚毕业的我读到了这本书,被书中描绘的生活方式所打动:“一定有一种生活,可以不再被时间或金钱逼迫,回归人类本质;一定有一种人生,在做自己的同时,也能够贡献社会。”

2015年,我终于遵从内心所愿找到大墨雨创办麗日GooDay,致力于实验、践行、分享永续生活的美好理念。至今,这本书依然鼓舞着我,从理论学习到本土实验、从意识觉醒到生活转型、从个人转变到互助合作的群体行动,我们像一粒种子那种,从黑暗的泥土中苏醒,先向下扎根,再向上生长。

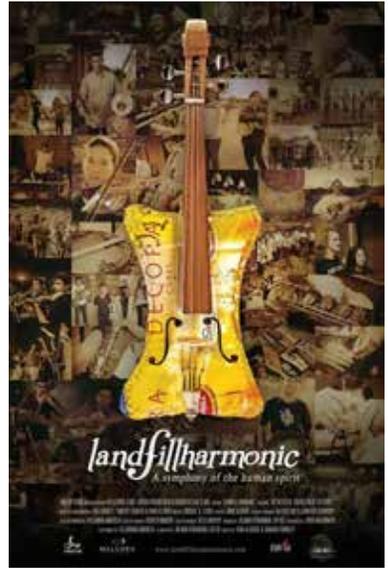


《Landfill Harmonic》/《垃圾场中仙乐扬》

推荐人:李剑 (彭博商业周刊中文版出版人、现代传播集团执行董事)

推荐指数:★★★★★

推荐理由:巴拉圭的从垃圾堆捡出来的交响乐团,团员都是拾荒者的孩子,使用的乐器也都是从垃圾堆里捡出来的材料制作而成。虽然片子的主旨是扶贫,但客观上也是零废弃的理念。



《洪水泛滥之前》

推荐人:老汤 (GoZeroWaste创始人)

推荐指数:★★★★★

推荐理由:气候变化不是宏大遥远的科学议题,而是我们身边每天正在发生的日常。面对挑战,我们能做什么?这部纪录片或许能给你一些灵感。



《真正的成本》



推荐人:张剑锋(北京语言大学大四学生)

推荐指数:★★★★★

推荐理由:如果你没有时间去看完一本书,那一定要去看看这部片子,去了解一下那些不断吸引人们以看似低成本地去买买的快时尚行为背后真正的成本。



《塑料海洋》



推荐人:李绍平(北京大学博士后)

推荐指数:★★★★☆

推荐理由:这是一部血淋淋的纪录片,那些被扔掉的一次性塑料制品,不仅是夺取成千上万海洋生物的杀手,而且也会通过海洋,通过食物链带着那些不能消解的毒素重新回到人体内。看完这部片子,或许你对一次性用品会有不一样的看法。



本地生活推荐

#有机农夫市集# @北京

有机农夫市集是由城市中一群具有责任感的生产者和消费者一起搭建的平台，依靠合作的力量，让从事有机农业的农户和消费者直接沟通交流。平台在帮助消费者找到安全放心的产品的同时，也帮助和鼓励更多的农户从事有机农业，从而减少化肥和农药带来的环境污染。如果你愿意，不妨去你所在城市的农夫市集打个卡吧~

#零浪费无包装商店# @北京

零浪费无包装商店的经营宗旨是减少包装，鼓励购买散装或批量购买。在这里，所有售卖的商品都不提供塑料袋，并且鼓励顾客自带容器来购买物品，以此来减少塑料垃圾的产生。中国的第一家零浪费无包装商店，是2018年由武汉女孩余元和她的男友Joe开办，店里所有的货架、桌椅都是余元从废品站或者二手商店淘换来的东西。

#二手商店# @好多城市

二手商店，是将大家闲置不用的物品重新利用起来，赋予旧物新生。国内有不少的二手商店、旧货市场。其中，有许多二手商店同时也是慈善商店，比如北京的众爱慈善商店、同心互惠商店等，这些商店会把二手物品售卖所得部分或全部用于慈善项目。

附录



为生活“减废”的 20件小事儿：

自制营养便当

随身携带水杯

餐厅堂食, 按需点单

点外卖时勾选
“不需要餐具”

离开时随手
关灯关电脑

观看零废弃博主
视频

二手家具也挺好

使用电子登机牌乘机

优先选择有机产品

地铁+共享单车,
环保又健身

在社交平台晒出
你的零废弃成果

提醒店家使用
环保包装

垃圾按要求分类

记得自带购物袋

旅行自带洗漱用品

阅读电子书和
电子文档

告诉你最亲近的人,
零废弃很重要

将《Z世代零废弃
生活报告》分享给
更多需要的人

衣服在精不在多

双面打印



致谢

感谢在报告撰写过程中参与问卷调研的
3201 位年轻伙伴！

感谢以下九位内容共创者和我们分享的“零”力故事，
为报告撰写提供源源不断的灵感：

学霸歌手**江阳**、高校教师**韩李李**、民宿老板**李婷婷**、
环保创业者**赵文静**、捕“鱼”达人**刘晶**、
零废弃社群创始人**老汤**、垃圾减量官**莲蓬**、
都市农人**塔拉**、北漂宝妈**树群**。

同时，也感谢 **北京大学李绍平博士**
在样本和问卷设计以及数据分析方面提供的
建议和帮助！

关于万科公益基金会

万科公益基金会 是由万科企业股份有限公司发起，经国家民政部、国务院审核批准，于2008年成立，由民政部主管的全国性非公募基金会。2017年被认定为慈善组织。2018年以来，万科公益基金会在新的五年战略规划框架下，以“面向未来，敢为人先”为理念，关注对未来影响深远的议题，以“可持续社区”为目标，推动实现人与社会、人与自然之间和谐共进的关系。基金会当前着重围绕社区废弃物管理、绿色环保、社区发展和专项支持四大业务领域开展工作。



万科公益基金会
官方微信



万科公益基金会
官方微博

面向未来， 敢为人先。

策划出品：万科公益基金会

文 本：麒麟共益

设 计：脑电波设计事务所

*版权归属万科公益基金会，转载请注明出处



万科公益基金会
VANKE FOUNDATION