

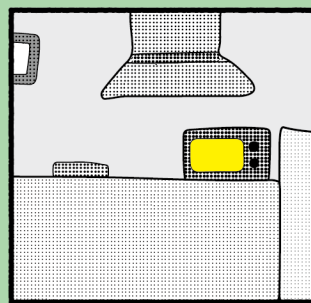
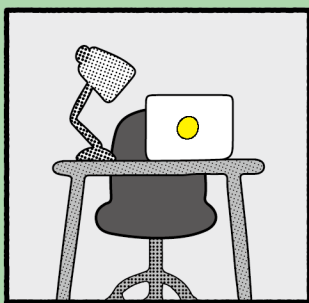
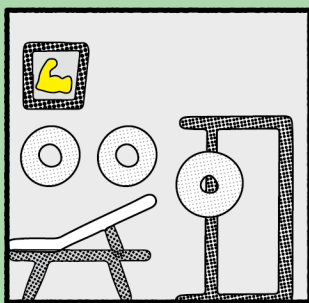
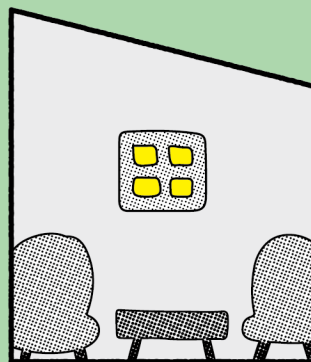
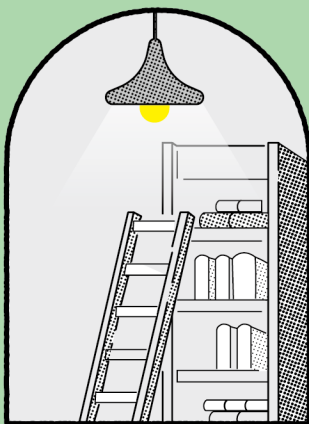
# 2025

# 共居生活 洞察报告

COLIVING IN CHINA

RESEARCH REPORT

打开空间  
想象力宽广无垠



## 献给新的生活革命

项目支持：



# 什么是共居 (Coliving)

## 引言

在城市化加速、住房压力上升与个人主义扩张的背景下，合租日益成为青年人来到城市中常常会经历的一种住房选择。

不同于合租，近年，在大城市的年轻人中兴起了一种新的居住方式——“共居” (Co-living)。与传统的合租不同，共居更类似于美剧《老友记》里的那种居住模式：大家共同使用公共空间，彼此之间有交流、有共同的生活。“共居”因此也常常被住客们形容为“一个更像家的地方”。

通常来讲，共居空间既包括卧室这样的私人空间，也包括客厅、餐厅等共享的公共空间和设施。更重要的是，共居是一种“由社群主导的居住方案”，它强调居住者共同设计和管理居住环境，通过一定的规则和自治机制来提高居住者在公共生活中的参与感，确保生活环境的和谐和高质量体验。

举例而言，在共居空间中，居住者更像是朋友的关系，大家会一起聚餐、看电影、玩桌游；公共空间的卫生打扫和监督、对外活动举办、访客接待等工作也会由居住者分工完成。和共同生活相关的各项决策也往往由“家庭会议”共同讨论决定。

在西方，对共居的研究往往与对合作居住 (Cohousing) 的研究结合讨论。研究普遍指出，共居既是对城市高房价与居住不稳定的结构性回应，也是对现代社会孤独与社会断裂的实践性修复 (Heath, McKee & Hurry 2017)。学者强调，共居的核心并非仅仅是物理空间的共享，而是围绕日常生活展开的治理机制、协商实践与情感劳动 (Heath 2021)。在类型上，研究区分了以长期承诺和

共同决策为特征的 cohousing、以灵活租期和市场化运营为主的 coliving，以及基于松散互助关系的共享住宅 (Tummers 2016; Bergan et al. 2021)。

但国内语境之下，类似西方的合作建房模式往往会收到政策上对自建房和非营利住房的限制，因而更多的实践侧重在城市共居社区和乡村数字游民社区等。自 2015 年以来，706 青年空间积极在国内推广和推动共居这种生活方式，进行了诸多实践，引起学术和实践的关注，如学者庄皓琰通过对 706 上海共居空间的调研，将共居 / 合作居住理解为一种“集体的个体化”实践：共居并非消解个体自主性，而是在共享空间与协作生活中，为个体提供重新组织生活、分担风险与获得社会支持的条件。

本报告在 2024 年的报告基础上，从 706 青年空间的共居实践范式出发，走入更多元的共居实践形式，通过扫描调查的形式，了解在国内以共居（在本报告中，将共居定义为 30 人以下的城市共享居住形式）进行生活和空间实践的行动者，并积累和推广经验。

报告分为四个小节，第一二节以问卷调查结果为主题，分别分析当下共居空间与空间实践者的发展情况，第三节以访谈为主体，提供四个不同模式下案例的具体经验，最后一节分享了部分共居工具包与联系人名录。

# 共居生活洞察报告

## CONTENTS

### 01 共居空间分析

- (一) 这些空间都在哪? ..... 01
- (二) 这些空间在什么时候建立? ..... 02
- (三) 谁居住在这些空间? ..... 02
- (四) 空间整体运行情况 ..... 03
- (五) 空间具体运营情况 ..... 04
- (六) 冲突与解决机制 ..... 05

### 02 共居成员分析

- (一) 总体画像 ..... 07
- (二) 共居动机与期待 ..... 08
- (三) 共居中的互动与冲突 ..... 10
- (四) 个体收获与反思 ..... 11

### 03 案例访谈

- 案例一：上海生活实验室 1.1 ..... 14
- 案例二：小楼的大别墅 ..... 16
- 案例三：黏菌俱乐部 ..... 18
- 案例四：青山里二咸 ..... 20

### 04 工具包及资源

作为一种小众且非传统的居住方式，共居正逐渐进入公众视野。

围绕这一实践，人们呈现出不同态度：有人积极拥抱并投入其中，有人认同其理念、心生向往，却仍选择与之保持距离。近几年，全国各地涌现了一批共居空间，有的位于城市中心，有的在乡村展开共居实践，规模上也从三四人到一二十人不等。尽管多数共居空间不分性别，但还有为数不多的女性共居空间。为全面了解这些共居空间的运营情况以及生活于其中的个体的状态，我们针对我们所关注到的 30 个空间，开展了问卷调查。

问卷调查分空间问卷调查和个人问卷调查两个部分，其中，空间问卷调查主要包括共居空间的基本信息、空间规章制度建设、空间开放及运行、冲突与解决机制等方面；个人问卷调查主要包括个人基础信息、共居的动机与期待、共居中的互动与冲突、个人收获与反思等方面。

2025 年 11 月下旬至 12 月上旬，我们共发放空间问卷 30 份，回收 26 份，其中有效问卷 23 份；发放个人问卷 30 份，回收 27 份，其中有效问卷 27 份。本报告统计分析基于有效问卷而展开。

## 01 共居空间分析

### 📍 这些空间都在哪?

在所调查的 23 个共居空间中，北上广深等传统一线城市占 12 个，重庆、杭州、武汉等新一线城市占 6 个，一线及新一线城市合计占比达 78.3%。另外，大理有 2 个，昆明、哈尔滨、安徽黟县各 1 个。若从行政层级来看，则省会城市及直辖市的共居空间占比高达 87%。

这一**分布格局**表明，青年共居空间主要位于经济活跃、人口高度集聚的城市。在这些城市里，青年人普遍面临居住成本高、工作压力大、社会关系碎片化等现实困境，而共居空间作为一种兼具居住功能与社会支持功能的存在，为青年提供了一种情感修复、社会连接与自我探索的可能路径。

另外，还有 3 个空间位于乡村、1 个位于广州郊区。相较于城市中心的共居实践，这些共居空间的出现则暗含了一种尝试和趋势，青年人开始主动逃离内卷和高强度都市竞争，在自然环境、生活成本、文化想象上更具吸引力的地区，重新组织生活与社会关系。

城市	数量	百分比
北京	4	17.4%
大理	2	8.7%
广州	3	13.0%
哈尔滨	1	4.3%
杭州	3	13.0%
昆明	1	4.3%
上海	4	17.4%
深圳	1	4.3%
武汉	1	4.3%
黟县	1	4.3%
重庆	2	8.7%
总计	23	100%

表 1-1 共居空间城市分布

## 🕒 这些空间在什么时候建立?

从**成立时间**来看，我们所调查的共居空间整体呈现出近年集中出现的特点，约61%的空间是在近2年内成立的，其中成立未满1年的空间占到30.4%。相比之下，成立时间在3年以上的空间占比约30%，而成立5年以上的空间比例则不足10%。

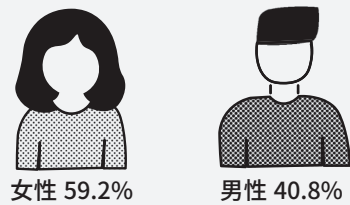
这一时间结构表明，共居作为一种居住与生活方式，开始越来越多地被青年人认可和接受，逐渐从个别探索转向了更具规模性的实践形态。

成立时间	频率	百分比
不到1年	7	30.4%
超过1年	7	30.4%
超过2年	2	8.7%
超过3年	3	13.0%
超过4年	2	8.7%
超过5年	1	4.3%
超过6年	1	4.3%
总计	23	100%

表 1-2 共居空间成立时间

## 👤 谁居住在这些空间?

截止问卷调查时间，共有125位住客居住在这些共居空间中，其中男性51位，占比40.8%，女性74位，占比59.2%，女性比例明显高于男性。这也表明，共居空间可能对女性具有更强的吸引力，其原因或与共居空间所强调的安全感、情感支持与关系密度等因素有关。



从**职业状态**来看，全职就业的成员占比最高，为43.09%；其次为自由职业，占比30.08%；兼职/灵活就业者占比11.38%；学生和失业/失业者的比例分别为8.13%和7.32%。整体来看，共居空间的主要居住人群集中于劳动市场中的在职青年，同时也吸纳了一定比例处于职业过渡阶段的个体。

统计显示，自各空间成立以来，累计约361位住客先后在共居空间居住过3个月以上。



表 1-3 空间住客的职业状态

## ⚙️ 空间整体运行情况

**运营方式**上，所调查的共居空间以自组织运营为主，共有16个占比69.6%。由正式注册的非营利组织或商业组织运营的共居空间数量较少，二者均为2个，分别占8.7%；另有3个空间选择“其他”运营方式，占13.0%。由此也可表明目前共居空间大概仍以自发式、弱组织化的实践形式存在。自组织模式降低了共居实践的准入门槛，使行动者能够在较少资本投入的情况下开展实验性生活实践。

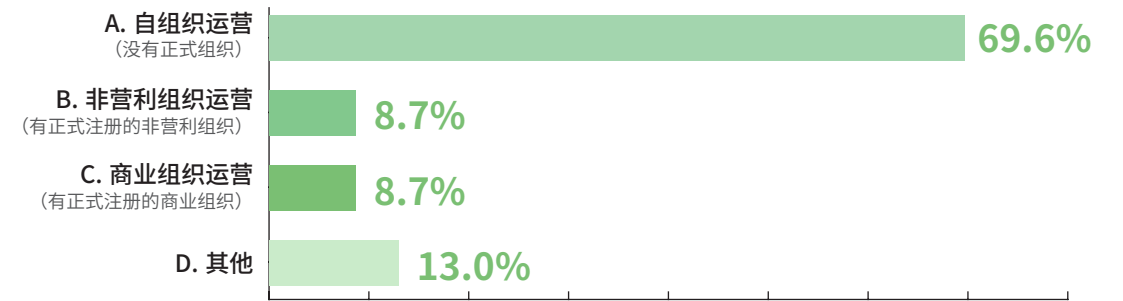


表 1-4 空间运营方式

**空间治理方面**，23个共居空间中，有7个空间采用房租溢价方式以覆盖公共支出或运营成本。有10个空间设有主理人制度，调查显示，主理人几乎会介入空间运行的各个层面，其中，招募与入住管理、日常运营管理是每位主理人都会承担的职责。

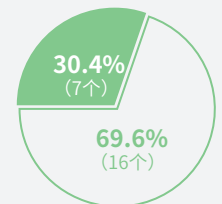


表 1-5 空间租金溢价情况

**在维护空间内部秩序与关系方面**，主理人同样承担着高强度的情感劳动与协调性劳动。“调解冲突”、“家务与公共空间维护”的承担比例达到90%。此外，主理人还普遍承担着集体活动组织(80%)、财务管理(80%)、对外联络与品牌管理(70%)、空间愿景制定(70%)等职责，因此，空间主理人的理念在很大程度上会塑造一个空间的整体气质与运行逻辑。

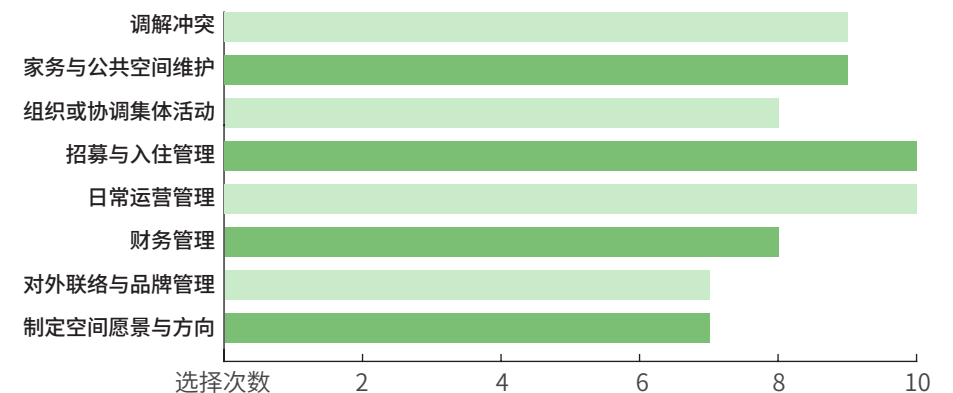


表 1-6 空间主理人承担的职责

**空间制度建设方面**，众多规则中，建立卫生打扫规则的比重最高，86.96%，表明共居作为一种居住类型，住客最为关注的还是卫生水平这些与生活品质直接相关的基础性议题。整体来看，所调查的共居空间在成员角色分工、会议召开规则、决策规则的建设方面则相对较弱。另外，在 19 个开放接待沙发客的共居空间中，56.52%的空间拥有沙发客规则。

**规则形式与执行效果方面**，各空间采用口头、或明文的形式建立规则，其中，明文形式整体略高于口头形式。值得注意的是，规则的“明文化”并不必然会转化为更好的执行效果。调查结果显示，卫生规则在我们所列的 8 项规则里面，执行效果得分最低，明显低于其他规则，表明卫生打扫问题更容易成为共居生活中的一项困扰问题。相比之下，入住与退租流程规则因内容清晰、责任明确，其执行效果得分最高，显示出规则可操作性与执行成效之间的正相关关系。

规则	数量	占比	是否文明	执行效果
卫生打扫规则	20	86.96%	50%	3.85
沙发客规则	13	56.52%	68.75%	3.9375
入住、退租流程规则	15	65.22%	66.7%	4.33
会议召开规则	10	43.48%	90%	4
财务、公共基金规则	15	65.22%	53.3%	4.27
成员角色分工规则	10	43.48%	50%	4
决策规则	7	30.43%	62.5%	4.125

表 1-7 空间规则建立情况及执行效果

## 空间具体运营情况

### 1. 空间开放性与公共属性

23 个共居空间中，除 1 个空间完全不对外开放外，绝大多数空间均不同程度地对外开放。

其中，52.2%的空间属于适度开放；17.4%的空间属于高度开放，访客无需预约；26.1%的空间属于低度开放，以住客内部生活为主。

数据表明，多数共居空间并未完全封闭于私人居住单元，而是保留一定的公共属性，这也反映了不同共居空间在公共性追求与成员意愿之间所做出的现实权衡。

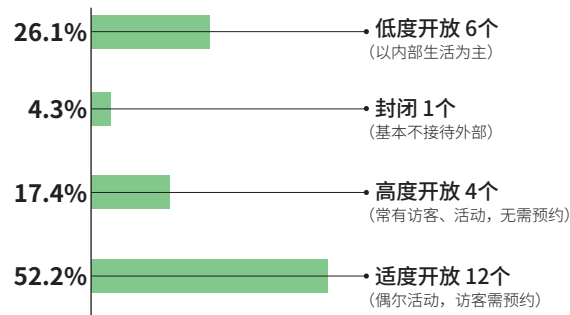


表 1-8 空间对外开放程度

**活动举办频次方面**，在 19 个会公开举办活动的空间中，每月举办 3 场及以上活动的空间占到 36.85%，处于较为活跃的状态；每月举办 1-2 次活动的空间占 36.84%。尽管共居空间定位首先是居住空间，但这些空间基本都保持着一定的公共活动强度，甚至部分空间已成为社区的重要节点。

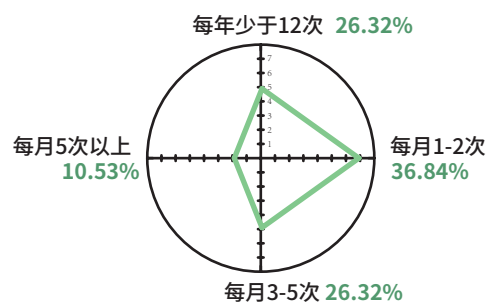


表 1-9 活动举办频次

**活动举办类型**，主题沙龙、手工/餐桌活动、电影放映活动为最常见的活动类型，在 19 个对外举办活动的空间中，举办比例分别为 89.47%、89.47%、78.95%。这些活动相较于艺术展览、户外运动、音乐演出等活动，更有利于推动住客与外部参与者建立连接。在更具内部属性的日常互动方面，集体聚餐成为共居空间中最为重要的日常实践。在 21 个可聚餐的空间中，分别有 28.57% 的空间每月聚餐次数在 5 次以上和 3-5 次。相比之下，52.38% 的空间每月会召开集体会议 1-2 次，而 47.62% 的空间每年召开集体会议的次数少于 12 次。这一差异，一定程度上表明，共居空间更多是通过高频的生活实践来维系关系，而非依赖正式的治理工具。

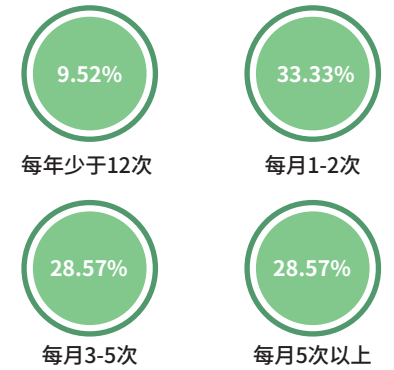


表 1-10 集体聚餐频次

### 2. 空间可及性、财务透明度与运营可持续性

**对外宣传方面**，52.2% 的调查空间拥有社交媒体，近一半的空间尚未建立线上传播渠道，这也说明，他们更多依赖于线下关系网络被人所知。

在**内部治理层面**上，65.2% 的空间选择对内部成员公开财务状况，表明多数空间将财务透明作为维系信任、增强成员参与感的重要方式。

**空间财务状况方面**，共居空间的运行呈现出低盈余、高持平的特点，仅有 1 个空间表示有所盈余。绝大多数空间（65.2%）处于收支平衡状态，30.4% 的空间处于亏损状态。可见，当前共居空间并非以盈利为主要目标，而是以维持基本运转和收支平衡为导向，但同时这也意味着空间的抗风险能力相对较弱，一旦遇到房间空缺、成员流动频繁，空间的可持续性将面临较大压力。

从运营者的主观评估维度看，所调查空间的整体状态和规划平均得分为 3.05（满分 5 分，分值越高越开放，越低越封闭），整体处于中等偏开放的区间，显示出多数共居空间更倾向于进一步提升开放性，但在现实层面，开放性的提高必然对其内部治理能力提出更高要求。

### 冲突与解决机制

共居空间并非始终处于人们所想象的一派祥和的状态。相较于普通合租，共居空间往往更强调共同生活、情感连接，但这并不意味着冲突更少，反而会因为更高的互动频率、高度重叠的生活场景以及被抬高的情感期待而更易触发冲突。

调查显示，在本次调查的 23 个共居空间中，有 43.5% 的空间在过去一年出现过较明显的内部冲突。这也表明，冲突并非个案，而是在共居生活中具有一定普遍性的现象。与此同时，冲突亦构成我们理解共居空间运行机制的一个重要切入点。

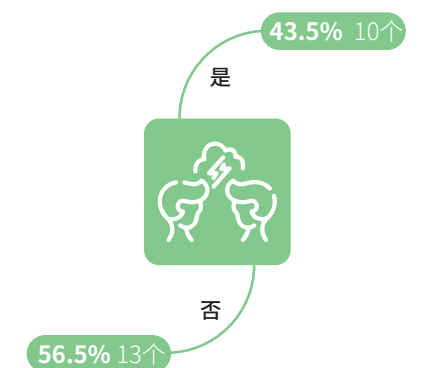


表 1-11 过去一年空内部冲突的发生情况

从**冲突成因**来看，在发生过冲突的 10 个空间中，互动边界问题是住客之间最易产生冲突的一种起因，有 9 个空间（42.86%）选择了该选项。公共卫生问题和价值观差异问题亦是较为常见的冲突诱因。而访客管理和公共支出因其更具制度属性，较少直接引发冲突。

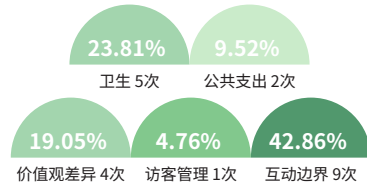


表 1-12 冲突诱因

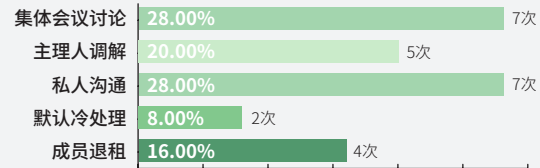


表 1-13 冲突解决方式

**冲突解决**方面，集体会议和私人沟通是各空间常用的两种方式，其次是主理人调解和成员退租。此外，也有一定比例的空间选择默认冷处理或以成员退租作为冲突的最终解决方式。

**冲突解决**方面，集体会议和私人沟通是各空间常用的两种方式，其次是主理人调解和成员退租。此外，也有一定比例的空间选择默认冷处理或以成员退租作为冲突的最终解决方式。充分沟通与协商尽管是共居空间的重要理念，但从相关空间对冲突解决效果的评价结果来看，多数共居空间尝试通过沟通与协商来应对冲突，但或许由于其实际修复效果并不理想，于是成员退租、默认冷处理成为退而求一次的一种结果。

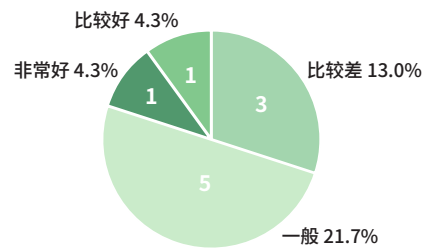


表 1-14 冲突解决效果评价得分



## 02 共居成员分析

### 总体画像

我们通过问卷调查了共居空间中的 27 位住客。他们平均年龄为 29.73 岁，其中男性 9 人、女性 18 人。他们整体受教育程度偏高，59.3% 的被访者学历为本科，硕士及以上的占到 29.6%，有 4 位具有海外留学经历。

从亲密关系状态来看，他们多是未婚，其中，未婚但有伴侣 13 个，占比 48.1%，单身占比 44.4%，另有 2 位已婚人士。值得注意的是，有 8 位住客的伴侣与其共同生活在共居空间中，表明共居也成为部分伴侣在城市生活中的一种阶段性居住选择。当然，也有一种可能，他们是在共居生活的过程中结成了伴侣。

他们的**职业状态**以自由职业/项目制工作、全职、创业/自主经营、待业/Gap 居多，其中，自由职业/项目制工作占比最高，为 29.6%，呈现出较明显的非标准就业特点，即并非以稳定雇佣关系下的传统白领为主，而是更多集中于职业流动性较高、自主性较强或处于职业过渡阶段的人群，其时间安排与生活方式相对灵活，对共居生活可能会产生更多的现实需求。他们所从事的行业以教育/文化/艺术、服务业为主，分别占到 33.3%、18.5%，理工类行业明显偏少。

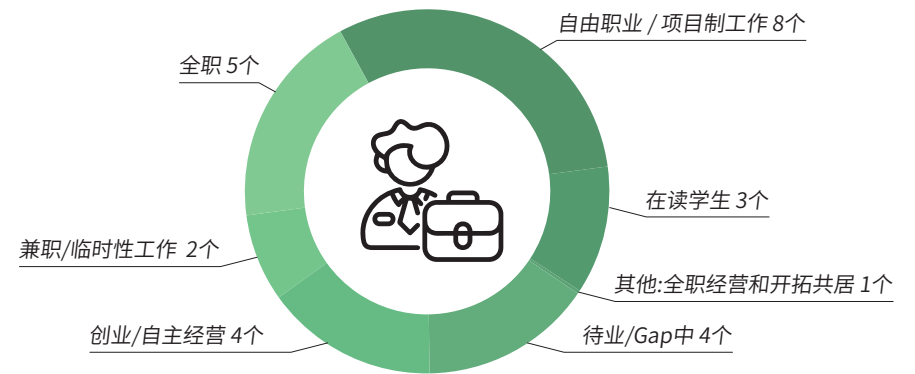


表 2-1 职业状态

**收入方面**，受访的住客以月收入 10000 元以下居多，占到 85.1%，其中 5000 元以下者占 40.7%。结果表明，共居空间在现实中更多被中等收入以下群体所偏好，这在一定程度上亦是对城市高房租压力的回应，同时也体现出共居在成本分摊与生活资源共享方面的现实优势。

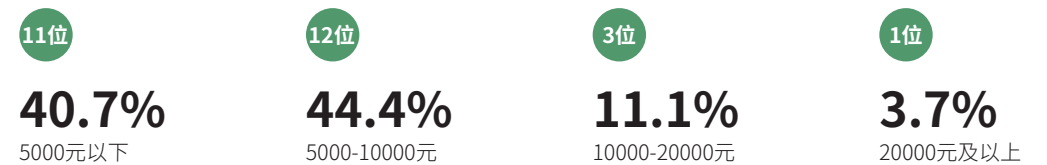


表 2-2 收入分布情况

在对“当前人生阶段最重要任务”的认知上，受访者呈现出高度集中的价值取向。超过一半的受访者（59.3%）将“探索生活/自我寻找”视为当下最重要的任务，明显高于“职业稳定与发展”（18.5%）与“学习深造”（11.1%）。可见，共居空间不仅是一种居住安排，更是一种与自我探索、生活方式实验和人生过渡阶段相适应的场域空间。共居所提供的高互动情境、相对开放的关系结构与情感支持网络，为处于人生阶段“尚未定型”的青年提供了一种过渡性的生活容器。

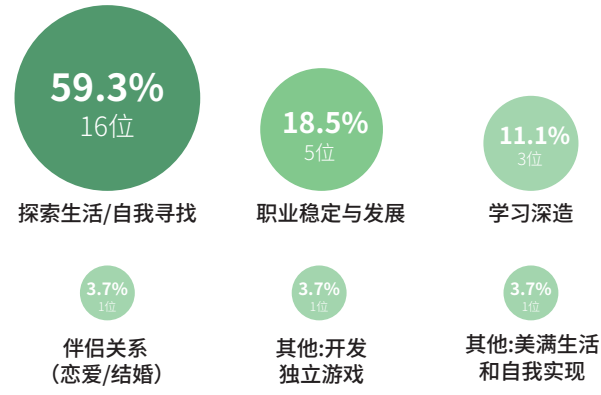


表 2-3 您认为当前人生阶段最重要的任务

## 共居动机与期待

在被访的 27 位住客中，他们大多有过纯粹出于经济动机而与他人合租的经历（81.5%），但他们在体验过传统合租模式后，基于比较和反思而最终做出了新的居住选择。在认知层面上，有 92.6% 的被访住客在加入共居前，对共居与合租的区别已经有所了解，因此他们对共居的选择，是更接近于一种具有明确价值取向和生活方式新内涵的主动决策。

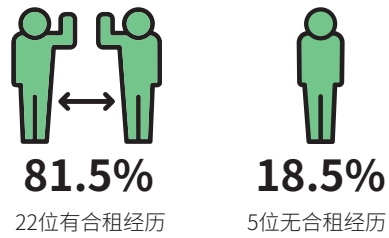


表 2-4 被访者的合租经历

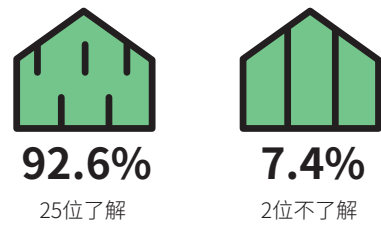


表 2-5 加入共居前，是否了解共居与合租的区别？

从信息获取途径来看，在我们给出的了解共居的渠道中，互联网、朋友介绍、社交媒体和活动参与是主要的了解渠道。相比之下，学校课程或讲座、书籍或学术资料、工作相关领域在共居认知中的作用极为有限，表明共居更多是在实践网络中被看见和理解，而非通过制度化或教育体系而传播。

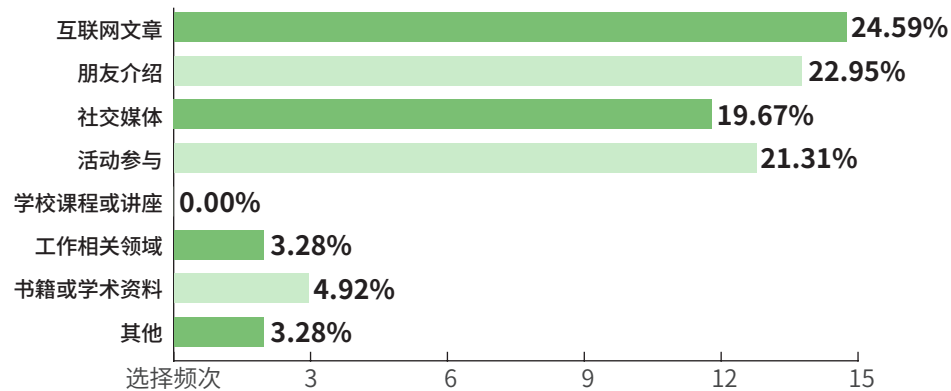


表 2-6 了解共居的渠道

关于选择共居的动机方面，受访者的回答呈现出明显的价值与关系导向，即主要是基于认同共居理念、寻找归属感、尝试新的居住方式而选择共居。而传统居住决策中常被考虑的租金与交通等因素，在共居选择中的权重明显较低。

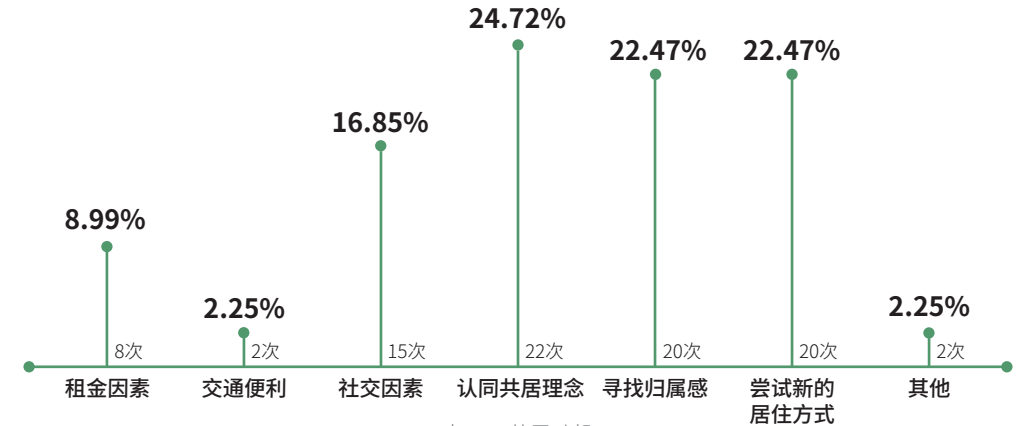


表 2-7 共居动机

此外，我们还通过设置开放式的问题，询问他们在加入共居前对其的期待，总体来看，主要有三个层面：

- 一是对关系型居住的强烈向往。**大量受访者反复提及“朋友”“家人”“陪伴”“不孤单”“老友记式的生活”等关键词，表达了对超越功能性合租关系的期待。共居空间在他们的想象中，并非临时拼凑的居住安排，而是一种“自己选择的家人”的生活共同体——人与人之间不仅共享空间，更共享情感、日常与彼此的生命阶段。
- 二是对互动与共同生活实践的期待。**受访者普遍希望在共居空间中“可以一起做一些事情”，包括共同生活、共同探索生活方式、参与活动、交流知识与经验。这种期待并非单向的社交消费，而更接近一种基于兴趣相近、价值相通的协作式生活，其核心在于通过互动不断生成关系与意义。
- 三是对开放性与支持性环境的想象。**一部分受访者将共居空间视为一个“开放和包容的环境”“舒适区”，期待在其中被看见、被理解，同时打破原有的社交边界与信息茧房。这种期待也与“互帮互助”“资源共享”“共同成长”等表述相呼应，显示出共居空间在一定程度上被赋予了理想化社区的功能。

我们还设计了他们的实际体验感知，与最初期待相比，27 位住客的平均体验感知得分 3.93 分（满分为 5 分）。结果表明，共居空间在一定程度上回应了住客关于陪伴、交流与共同生活的核心期待，其整体运行状况获得了多数居住者的认可。但我们也注意到，有少量的住客的得分为 2 分，这种体验差异，或许正是理解共居空间内部冲突、成员流动性以及治理挑战的一条重要线索。

另外一个有趣的发现是，有 17 位住客（占 63.0%）在加入共居空间前，已与空间中的部分其他成员相识。因此，一定程度上，这也表明共居空间在现实运作中并非完全基于陌生人聚合，而是也呈现出住客既有社会关系网络延伸的特点，这在他们加入共居空间初期有助于降低信任建立与互动成本。

另外，有 55.6% 的被访者指出他们是需要通过面试/筛选等流程，方可获得入住许可。



表 2-8 加入共居前，是否与空间其他成员已经相识？



表 2-9 加入共居时，是否有面试/筛选流程？

## 共居中的互动与冲突

在共居空间的日常使用层面，客厅作为核心公共空间，其使用频率呈现出较为明显的分化特点。平均每天在客厅停留3小时以上的住客占比最高(37.0%)，其次为1-2小时(22.2%)和2-3小时(18.5%)，而停留1小时以内者占22.2%。总体来看，超过半数的住客(55.5%)每天在客厅停留时间达到2小时及以上。这也表明共居空间中的公共空间在多数住客的日常生活中具有较高的使用强度，其用途主要是用来聊天、社交、吃饭等。

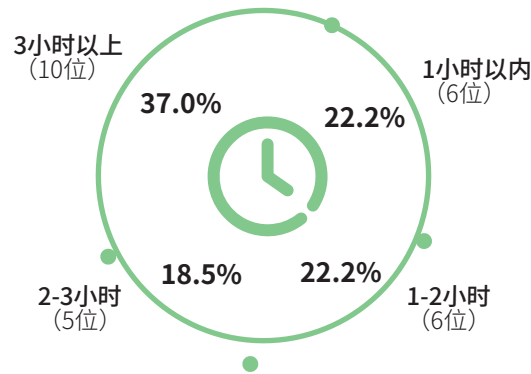


表 2-10 平均每天呆在客厅的时间

关于被访者与其共居室友关系的理解，有48.1%的被访者认为他们之间的关系更像朋友，22.2%的认为更像家人，也分别有11.1%的认为更像邻居、合作伙伴。

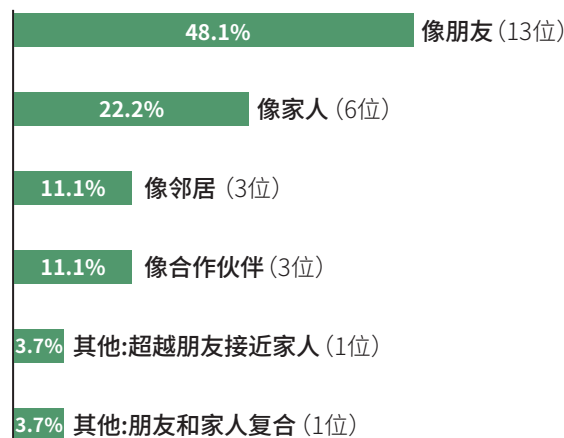


表 2-11 与其他成员的关系理解

在情感互动方面，有51.9%会选择向共居成员分享个人情绪或困惑，仅有1位被访者明确表示不会，也有44.5%的受访者表示视情况而定，一定程度上这也体现了共居空间在情感支持与心理陪伴方面所具有的潜在功能。

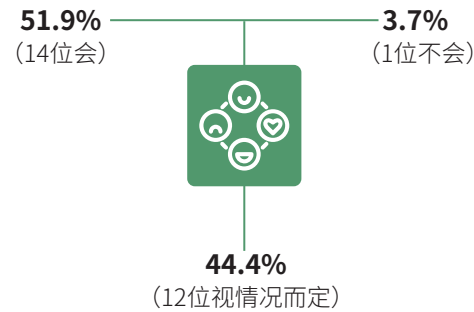


表 2-12 是否会向其他成员分享个人情绪或困惑?

不过调查显示，共居过程中偶尔产生的不适感亦是在所难免的，有74.1%的受访者表示在过去半年中他们遇到过1-2次让其不适的冲突事件，只有22.2%的住客未经历任何冲突。但发生冲突后，大多数受访者都表示，他们会出动采取积极沟通的方式去面对问题。整体而言，从他们对共居空间整体氛围的评价打分来看，他们认为共居中的氛围是比较和睦融洽的(平均得分4.32，满分5分)。

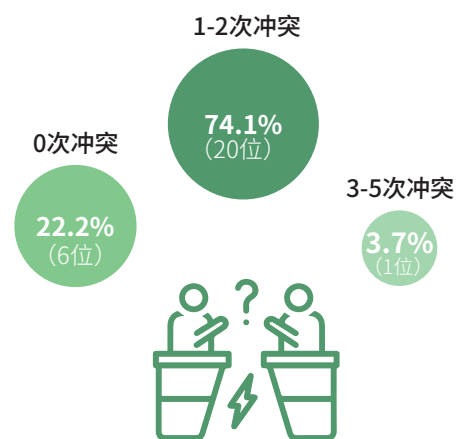


表 2-13 过去半年，你是否遇到过让你感到不适的共居冲突?

## 个体收获与反思

针对共居对个人生活的影响方面，我们重点测量了共居是否有利于降低孤独感、提升被信任与安全感、增强幸福感等指标。调查结果表明，这基本印证了我们的假设，即共居空间作为一种情感与生活共同体的功能定位，其价值不仅在于解决居住问题，更在于提供心理与社会支持的环境，使住客能够在生活中获得陪伴、归属与成长体验。具体来看，有81.5%的受访者认为入住以来他们的孤独感得到缓解，受访者的被信任与安全感平均得分达到4.41分(1分为不安全，5分为安全)，大部分受访者(92.6%)的幸福感在共居过程中亦得到了提升，极少数住客未感受明显改善或略有负面影响。

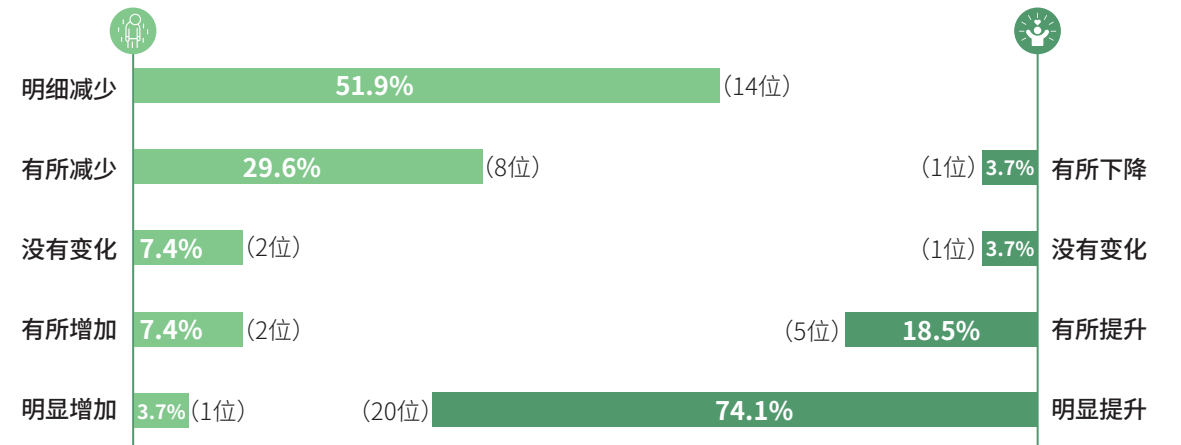


表 2-14 入住以来，受访者孤独感的变化

表 2-15 受访者的幸福感

在对共居空间的功能与意义的理解上，被访者呈现出多维度的认知特征。调查数据显示，生活方式实验与情感支持被认为是其最主要的功能，77.8%的住客将共居视为一种生活方式实验，并认为其具备情感支持系统的作用。自我成长功能则得到59.3%的住客认同，表明共居空间在促进个体能力发展与自我探索方面发挥了一定作用。另外，有63.0%的受访者认可其资源共享与文化交流的功能，相较之下，仅有14.8%的住客将其理解为临时居住模式，说明多数住客并不将共居空间仅视作短期过渡的居住安排，而更关注其实践意义和社群价值。

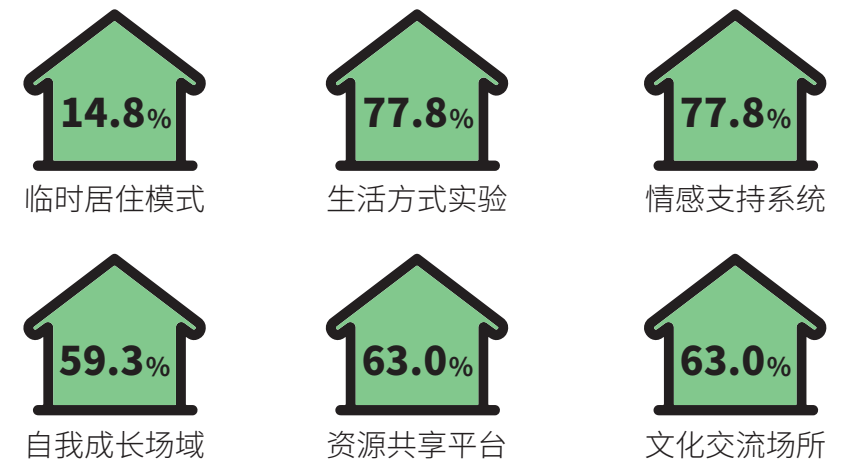


表 2-16 受访者对共居的理解

共居过程中，受访者均表示他们得到了不同程度的收获，对于提升他们的沟通能力、处理人际关系、探索自我、技能学习、拓展人际网络等方面，共居的意义和价值是显而易见的，它更像是一个兼具社会互动、情感成长与自我发展的多功能场域。

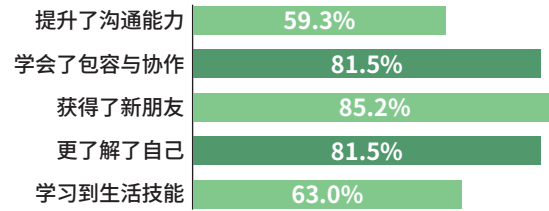


表 2-17 受访者在共居中的收获

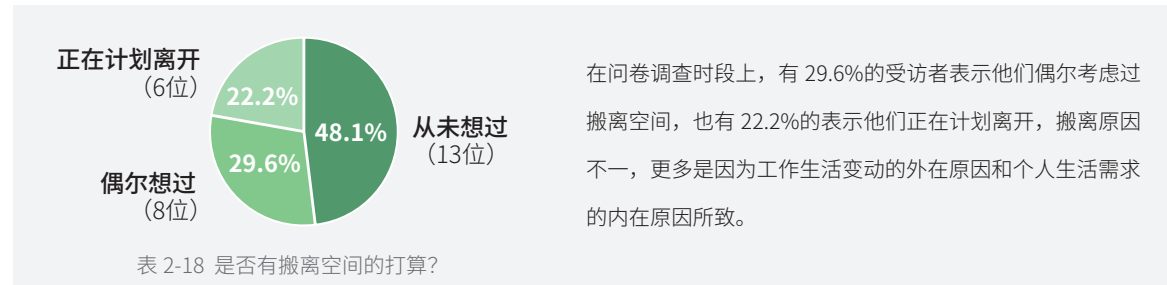


表 2-18 是否有搬离空间的打算？

绝大多数受访者表示，他们如果离开所在城市，仍有强烈的意愿去延续共居生活方式，且非常乐于向朋友推荐共居生活。另外，有 81.5% 的认为，他们未来有可能发起成立一个新的共居空间。

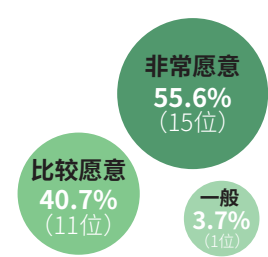


表 2-19 受访者如离开所在城市，继续参与共居生活的意愿

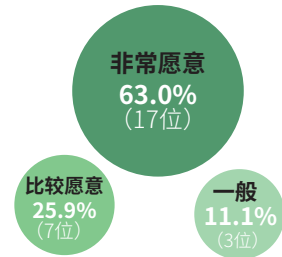


表 2-20 是否会向朋友推荐共居生活

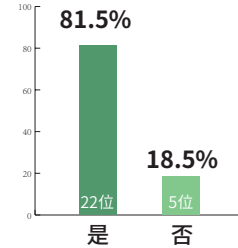


表 2-21 未来受访者发起成立一个新的共居空间的可能性

但被访者也坦言，在共居实践中仍存在一些问题困扰他们的问题和困难，涉及公共事务、生活习惯、空间利用以及人际边界等方面。共居生活的挑战既来源于一个相对封闭的物理空间，也来源于高度依赖互动的社会关系结构。这些摩擦反映了共居空间的复杂性：其吸引力在于互动、情感支持和自我成长，但同时也要求成员具备较强的沟通能力、边界意识与心理调适能力。

关于进一步提升共居质量的建议方面，受访者主要从以下方面提出了意见：

**一是改善空间与设施。**多数住客希望提升空间面积，改善居住舒适度，例如更大房子、房间隔音、多样化小型公共空间。同时还建议增加与提升生活品质相关的公共物品，如扫地机器人、除螨仪、按摩仪、储物柜，以及器物陈列和标识系统，以提升空间使用体验。

**二是做好卫生与清洁管理。**卫生问题是住客普遍关心的核心内容，包括日常打扫规则、清洁工具提供和集体卫生责任分工。部分住客建议可以聘请保洁，或通过明确规则保障卫生质量，体现对公共空间维护的制度化需求。

**三是治理机制与成员筛选。**多位受访者希望在成员选择上进行筛选，包括生活习惯、价值取向，以便提升空间整体的协调性与社群氛围。他们建议制定明确的规则和分工、促进成员参与空间共建，以及建立激励机制，减少依赖单个个体的管理压力。

**四是增强互动氛围。**主要是希望增强成员间的互动，如更多的内部活动和更多的公共事务参与。

## 03 案例访谈

在问卷调研的基础上，我们选择了两个来自城市的代表性案例，一个来自乡村的代表性案例，和一个全女共居案例做更深入地分析和呈现。

### 案例一 上海生活实验室 1.1



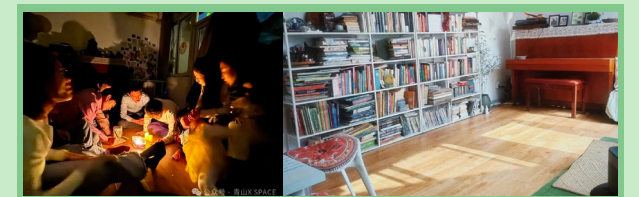
### 案例二 小楼的大别墅



### 案例三 黏菌俱乐部



### 案例四 青山里二咸





## 01 成立背景

地点： 上海市徐汇区	成立时间： 2019 年 11 月
空间规模： 约 160 平方米	月租金： 约 18000 元

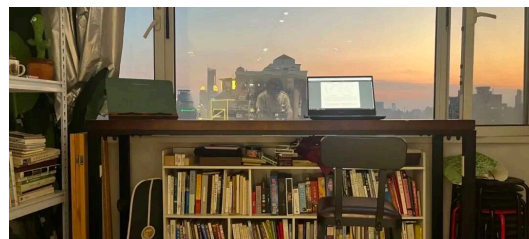
- **成立动机：**
  - 706 跨地区拓展的期待
  - 抵抗城市中的居住孤独
  - 通过共居共享公共设施，降低生活成本
  - 为毕业生群体提供更便利的工作与社交条件
- **整体实践判断：**
  - 共居不仅是生活安排，也是应对城市压力的一种基础设施
  - 试图在高房租环境下探索可持续、低成本的生活方式

## 02 发起人、居住规模与成员结构

- **发起人与角色结构**
  - 核心发起人：3 人
- **角色定位与承担内容：**
  - 冲突调解
  - 家务与公共空间维护
  - 集体活动的组织与协调
  - 招募与入住管理
  - 日常运营与财务管理
- **角色特质：**
  - 早期的“搭台者”
  - 带头者与高投入的奉献者
  - 在空间中承担较多隐形劳动
- **居住规模与成员结构：**
  - 稳定居住人数：6 人
  - 年龄特征：以 90 后为主
- **背景特征：**
  - 在读博士生
  - 科技、人文相关领域从业者
- **成员流动性：**
  - 成员整体稳定，居住 1 年以上者比例较高
  - 累计住客 10 余位
  - 沙发客百余位

## 03 空间形态

- **空间类型：**公寓顶楼单层住宅
- **房间数量：**5 间
  - 双人间 2 间
  - 单人间 3 间
- **公共空间特征：**
  - 无明显隔断的开放式公共区域
  - 包含客厅、厨房、吧台、阳台等
  - 公共生活高度可见、交织



## 04 运营模式

- **整体取向**
  - 建立低成本、自给自足的运行方式
  - 采用相对去中心化的运营结构
  - 以内部交往为主，呈现明显的「i 人空间」特征
- **收入结构**
  - 短租产生的额外收入约为月租金的 5%–10%
  - 沙发客相关收入
- **支出结构**
  - 水电、网络、维修等杂费，预计每月约 100 元
- **房屋硬件与设施维护**
  - 公共生活相关支出

## 05 日常生活节奏

- **时间节奏：**
  - 无明确工作日 / 休息日区分
  - 随性是该空间最突出的生活特征
- **空间内的集体生活：**
  - 做饭、观影、读书、生活技能分享
- **空间外的共同活动：**
  - 逛街、聚餐、参加各类活动、体育运动
- **集体记录机制：**
  - 使用 Notion 平台
  - 累计记录 800 余篇生活日志
  - 作为共同生活的记忆与反思载体

## 06 规则与制度

- **制度类型较为完备，包括：**
  - 卫生打扫规则
  - 沙发客 / 对外短租规则
  - 入住与退租流程
  - 会议召开规则
  - 财务与公共基金规则
  - 成员角色与分工规则
  - 集体决策规则
- **分工与劳动机制：**
  - 明文规定卫生轮值
  - 通过制度化方式减轻隐性劳动不均的问题

## 07 对外关系

- **与社区的关系：**
  - 疫情期间曾获得社区志愿者奖项
  - 如今与邻居基本无日常往来
- **与其他空间 / 社群的关系：**
  - 偶尔存在空间之间的串门行为
  - 整体仍以空间内部交往为主

## 08 长期想象

- **发展预期：**
  - 希望空间能够稳定、持续地发展
- **角色定位：**
  - 将共居视为一种替代家庭的青年支持结构
  - 在亲缘家庭与原子化独居之外，提供另一种长期生活可能





## 01 成立背景

- 📍 地点：北京市朝阳区，奥森公园附近
- 🕒 成立时间：2020年8月
- 🏠 空间规模：约250平方米
- 💰 月租金：约22000元

- **成立初衷：**
  - 疫情期间以线上上课为主的生活状态带来强烈孤独感
  - 希望在“上网课之外”创造一个热闹、有人气的共同生活环境
- **初始形态：**
  - 五位有海外留学背景、需要上网课的同学或熟人
  - 在奥森公园附近找到在租金与区位上都相对合适的住所
  - 从合租逐步发展为带有社群属性的共居空间

## 02 发起人、居住规模与成员结构

- **发起人数量：** 1人（小楼 Luke）
- **角色定位与实际承担内容：**
  - 社区住户招募与入住管理
  - 社群互动与活动管理
  - 空间设施维护
  - 日常运营与财务管理
  - 家务与公共空间的维护
- **角色特征：**
  - 发起人高度集中地承担空间与社群的运行责任
  - 兼具“主理人+住户”的双重身份
- **居住规模与成员结构：**
  - 居住人数：6-7人
  - 年龄结构：以90后为主，偶有00后
- **职业与背景特征：**
  - 以教育、科技相关职业为主
  - 多数具有海外留学经历
  - 工作地点集中在北京朝阳区及周边
- **成员流动性：**
  - 平均居住时间为半年至一年
  - 累计常住成员约20人
  - 沙发客与短住来访者100余人

## 03 空间形态

- **建筑类型：** 小区内复式居民楼
- **房间数量：** 6间
- **公共空间配置**
  - 一楼：约40平米的大客厅，作为主要公共活动与社群空间
  - 三楼：露台小院，用于日常休憩与小型活动



## 04 运营模式

- **整体逻辑**
  - 以社群与教育事业支撑共同生活
  - 不追求房租溢价，而是通过活动与社群维持空间活力
- **收入结构**
  - 客厅教育社群活动的门票费用
  - 集体活动AA制
  - 沙发客相关收入
  - 不通过提高房租获利
- **支出结构**
  - 客厅公共物品与家居采购
  - 物业费、暖气费由公共基金支出
  - 水电费采取AA制

## 05 日常生活节奏

- **时间节奏：**
  - 多为996上班族
  - 周末双休
- **空间内的集体生活：**
  - 客厅工位共同工作
  - 一起做饭
  - 手工活动
- **空间外的共同活动：**
  - 奥森公园散步
  - 旅行、聚餐
  - 观展等文化活动

## 06 规则与制度

- **制度来源：**
  - 以自主摸索为主
  - 部分参考706北京时期的经验
- **规则类型：**
  - 卫生打扫规则
  - 沙发客入住规则
  - 家庭会议制度

## 07 对外关系

- **社群层面：**
  - 以教育社群为主要对外连接方式
  - 通过公开活动、沙发客机制与外部持续产生流动
- **空间定位：**
  - 兼具居住空间与开放型客厅属性
  - 对外关系相对开放，但仍以内部生活为核心

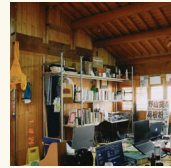
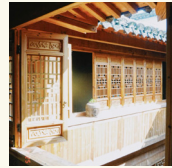
## 08 长期想象

- **价值取向与预期：**
  - 希望生活的丰富性与社会事业（教育社群）的发展并行
  - 将共居视为事业与生活互补的阶段性实践
- **现实结局：**
  - 由于主理人进入成家阶段
  - 空间最终解散，未延续为长期稳定社区



## 黏菌俱乐部

如何让年轻人回到乡村，并能够在乡村长期停留



徽式三层大宅

### 01 成立背景

**地点：**安徽黄山市碧山村  
**成立时间：**2025年7月  
(更换大宅并完成成员招募)

**空间规模：**约 700 平方米  
**月租金：**约 2500 元

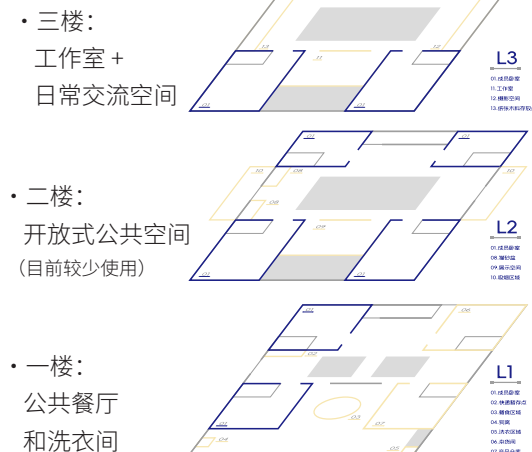
- 初始形态演变：**
  - 最初为 base 乡村设计工作室
  - 逐步转向在乡村的生产生活共同体成立动机与价值判断
  - 认为分散居住难以形成真实社区
  - 共居被视为最小尺度、最可控的社区形态
  - 不追求整村营造，而是自下而上、以内部生活与生产完整性为优先
- 碧山村背景判断：**
  - 缺乏整村层面的治理与集体生活机制
  - 更适合小尺度、实验性的共居实践

### 02 发起人、居住规模与成员结构

- 发起人与角色结构**
  - 核心发起人：3 人
- 主要角色分工：**
  - 社区运营与财务
  - 设计业务管理
  - 自由品牌管理
- 角色特征：**
  - 承担主要风险与前期启动成本
  - 具有“搭台者 / 家长式”的自我认知
  - 不从社区公共基金中领取个人报酬
- 稳定居住人数：**
  - 约 10-12 人，2 狗 4 猫
  - 年龄特征：基本为 1999 年后出生
- 背景特征：**
  - 60%-70% 具有设计或相关技能
  - 多处于毕业不久、生活探索阶段
- 成员流动性：**
  - 常年保留 1-2 间空房用于短住与外部联系
  - 累计来访与居住者约 40 人，形成扩展性的社群

### 03 空间形态

- 建筑类型：**徽式三层大宅
- 房间数量：**12 间（每层 4 间）
- 原始用途：**民宿
- 当前属性：**长期共居空间
- 公共空间分布：**



### 04 运营模式

- 采用“两条腿走路”的运营结构：**
  - 设计业务收入
  - 自有品牌收入
- 收入来源 A：设计业务**
  - 项目收入分配机制：
    - 20%-30% 进入社区公共基金
    - 约 70% 由项目参与者按劳分配
    - 5%-10% 用于项目管理与协调角色
- 收入来源 B：房租**
  - 房租分为三档：600 / 900 / 1200 元
  - 所有房租统一进入公共基金
- 公共基金用途**
  - 房屋与硬件维护
  - 日常公共支出
  - 潜在扩展性投入（如第二空间的可能性）
  - 投资自有品牌地儿地儿
- 初始投入与成本结构**
  - 年租金：约 3 万元
  - 改造费用：约 3 万元
  - 启动成本合计：约 6 万元
  - 由三位发起人前期垫付承担

### 05 日常生活节奏

- 时间结构：**
  - 无明确工作日 / 休息日区分
  - 工作与生活高度交织
- 生活支持结构：**
  - 村民阿姨负责日常做饭
  - 每周约 1 天集体自理或外出就餐
- 集体生活与活动：**
  - 爬山、采摘、烧烤、前往县城
  - 集体观影、节庆与仪式性活动
- 学习与内部成长机制：**
  - 内部分享栏目「牛菌大学」
  - 成员之间的经验与技能交流

### 06 规则与制度

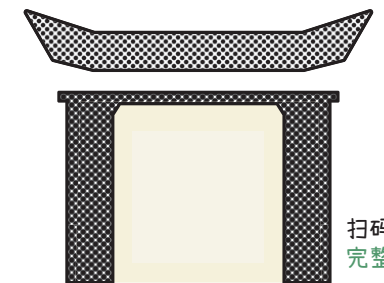
- 制度来源：**
  - 鉴 706、生活实验室等共居空间经验
- 制度类型：**
  - 公共基金运作机制
  - 生活共识文档
  - 定期会议与制度更新机制
- 会议特征：**
  - 在旧版本基础上不断迭代
  - 主要聚焦卫生、厨房使用、公共生活、利益分配等细节
- 准入与准出机制：**
  - 在形式上存在
  - 实际较少被启用，更依赖关系与日常互动调节

### 07 对外关系

- 与村民的关系：**
  - 日常问候与生活层面的接触
  - 产品与劳动合作（手作、农产品等）
- 与其他共居 / 实验空间：**
  - 与 NCC、DN 黄山等空间保持联系与交流
- 对村庄整体营造的态度：**
  - 持谨慎态度
  - 警惕过度景点化、游客化对社区生活的侵蚀

### 08 长期想象

- 对共居的理解：**
  - 视为未来 5-10 年内重要的生活方式选择
- 对社区持续性的预期：**
  - 社区本身可以长期存在
  - 个体不必永久留在其中
- 对关系的认知：**
  - 社区成员更接近“家人”而非普通朋友
  - 并不期待、也不要求所有成员都成为亲密朋友



扫码查看完整案例故事

## 青山里二咸

实践女性共居



北京胡同平房



### 01 成立背景

地点：  
北京一环路内胡同  
(靠近前门、天安门区域)

成立时间：  
2024年9月

空间规模：  
约86平方米

月租金：  
约14000元

- **触发契机：**
  - The New Way 电影放映活动
  - 对「阿纳斯塔夏」理念的共同认同
- **核心动机：**
  - 实践女性共居
  - 以人本心理学与个人成长为取向
  - 在高密度城市中探索更具支持性的生活关系
- **基本生活判断：**
  - 与其不断外出参与活动
  - 不如将“共创”与“成长”直接放置在日常生活内部

### 02 发起人、居住规模与成员结构

#### 发起人、居住规模与成员结构

- **稳定共居者**
  - 波比：空间发起人、房屋所有者
  - 呼呼：心理学背景
  - 彤彤：7岁，波比的女儿
- **流动共居者**
  - 居住时长从数天到2-4个月不等
- **背景特征**
  - 人类学、社会调研相关背景
  - 疗愈、身体实践等相关工作者
- **性别设置与成员筛选**
  - 空间性别设定：全女性共居
- **主要原因：**
  - 安全感
  - 卫生与生活便利
  - 身体与日常状态的自在程度
- **筛选原则：**
  - 暂不接受男性作为常住共居者
  - 重视沟通能力
  - 强调社区感与边界意识
- **活动层面：**
  - 多数活动对性别保持开放

### 03 空间形态

- **建筑类型：**  
北京胡同平房（祖宅）
- **房间结构：**
  - 可用于共居的房间共3间
- **公共空间构成**
  - 公共客厅（植物较多，主要活动空间）
  - 共享厨房
  - 室外小型院子（用于烧烤与活动）
- **改造原则**
  - 不进行大规模结构改造
  - 重点强化公共性与空间连通性



### 04 运营模式

- **居住与组织方式**
  - 常驻共居 + 流动共居并行
- **对外开放渠道**
  - 小红书发布信息
  - 朋友推荐
  - 公众号「青山 XSPACE」
- **活动组织机制**
  - 不设满排或固定日程
  - 鼓励共居者自主发起活动
- **代表性活动类型**
  - 吟唱
  - 身体练习
  - 影像放映
  - 艺术疗愈相关实践

### 05 日常生活节奏

- **整体节奏：**
  - 非固定作息
  - 高弹性、以生活状态为导向
- **波比的日常节奏**
  - 早晨送孩子上学
  - 身体练习 → 工作 → 共餐
- **呼呼的日常状态**
  - 处于gap阶段
  - 短期工作与活动策划并行
- **共同行为**
  - 一起吃饭、工作、参与活动
  - 与孩子的日常互动自然融入共居生活

### 06 规则与制度

- **正式制度：**
  - 无成文公约
  - 以口头约定与日常沟通为主
- **重要共识：**
  - 过夜访客需提前告知
  - 尊重彼此的身体与心理边界

### 07 对外关系

- **社群与网络结构线上社群：**
  - 大群：约200人（曾来过空间者）
  - 小群：当下共居成员（约2-5人）
- **关联空间网络：**
  - 青山外（天津）
  - 青山在（北京）
  - 青山有（太原）
- **对外营收与公共基金**
  - 流动居住费用：陌生访客：150元/天，熟人或朋友：100元/天
  - 费用全部进入公共基金
- **公共基金用途：**
  - 日常共餐
  - 书籍购买
  - 活动相关支出
- **决策方式：**
  - 由波比与呼呼共同讨论决定

### 08 长期想象

- **对空间存续的预期**
  - 预计在6-8年内保持相对稳定
- **对个体流动性的态度**
  - 呼呼：允许阶段性流动
  - 波比：保持开放与弹性
- **对家庭、共居与关系的理解**
  - 波比的关系排序：个人 → 孩子 → 共居伙伴 → 朋友 → 原生家庭
  - 呼呼的关系认知：共居伙伴位于关系核心
- **养育态度：**
  - 非共同抚养
  - 更接近社区支持式养育
- **生活方式取向**
  - 面向多元家庭与社区式生活
  - 将共居视为长期偏好，而非阶段性过渡方案



扫码查看  
完整案例故事

# 04 工具包及资源

## 706生活实验室工具包

• <https://www.notion.so/706community/706-973d1bc62d3a49a6829034d4b6f507c4>



## 国外共居参考案例

### • Diggers & Dreamers

Diggers & Dreamers 是英国一个非营利平台，致力于推广“意向性社区”（intentional communities）理念，打破“公社生活只属于 1960 年代”的刻板印象。

网址：<https://diggersanddreamers.org.uk>

### • CohoUSing

Cohousing Association of the United States 是一个非营利组织，致力于推广“共居住宅”（cohousing）的理念。

网站：[cohousing.org](http://cohousing.org)

### • Coliving Insights

Coliving Insights 是一个专注于全球共居/共享居住（coliving / shared living）领域的媒体与研究平台。

网址：<http://colivinginsights.com>

### • Supernuclear

Supernuclear 是一个围绕“如何与朋友和志同者一起生活”的实践型写作与研究平台，核心关注共居（coliving）、自组织社区以及日常生活的协作设计。

网址：<https://supernuclear.substack.com/>

### • International Communal Studies Association (ICSA)

International Communal Studies Association (ICSA) 成立于 1985 年，是一个多学科、国际化的非营利组织，致力于研究和促进全球范围内包括公社、刻意社区、集体居住和基布兹等集体生活形式的学术交流。

网址：[icsacommunity.org](http://icsacommunity.org)

### • Utopian Studies Society

成立于 1988 年，是一个跨学科、欧洲化的学术团体，专注于“乌托邦主义”在文学、哲学、历史、社会学、建筑、生态、政治、传媒等领域的研究。

网站：[utopian-studies-europe.org](http://utopian-studies-europe.org)

### • The Transition Network

Transition Network 是一个全球性的非营利组织，支持自 2000 年代中期起在英国、爱尔兰等地发展起来的「转型城镇」（Transition Initiative）运动。

网址：<https://transitionnetwork.org>



更多参考案例，扫码文档查看

## 共居空间 - 联系人名录：

(罗列愿意留下联系方式的共居空间的联系方式)

案例名	问卷填写人	地区
706上海生活实验室 1.1		上海
706上海生活实验室 2.0		上海
706上海生活实验室 3.2		上海
706深圳生活实验室		深圳
706重庆生活实验室		重庆
706杭州生活实验室		杭州
706良渚生活实验室		杭州
黏菌俱乐部		黄山
自在小院		杭州
小楼的大别野		北京
Dweller		上海
好朋友咖啡		广州
克莱因共居		广州
串门屋顶顶		重庆
银林农场		从化
青山在		北京
哈尔滨七楼		哈尔滨
大理共居空间		大理
青山里		北京
和光同尘生态社区		大理
广厦间		昆明
女也共居		武汉

## 成员介绍:

### ● Alexis

社区与自组织独立研究者，普罗托邦小组成员，706天津发起人。目前居住在共居社区 Dweller

### ● Zhoupeng

社会学硕士在读，研究方向：城市社会学和组织社会学，正在撰写青年共居的毕业论文，2024《共居生活洞察报告》撰写编辑组成员。

### ● Cocol

706广州前核心贡献者，活跃于广州，共居生活实践者，现拾地书房主理人。

### ● 感谢以下朋友对本研究提供的帮助:

三木、仙丹、丢卡、马驰、Chen、Bobby、李思思、露易丝、林一、徐凯基、七笔、大米、老么、刘巧蔓、易易、小野、大雄、12345、董然、小楼、稳稳、阿达、呼呼、灼热、子健、周帅、林菲

● 报告出品方：706青年空间、普罗托邦

● 研究支持方：706社区基金、千禾社区基金会

● 排版设计方：好朋友咖啡

