

以独处消费、低社交体验、自我取悦为核心,已在泉州
餐饮、文旅、休闲服务等多个领域铺开

“i人经济”悄然升温

餐饮店设一排临窗单人座位,火锅店推一人一锅,咖啡馆辟出“i人专属座位”……近年来,基于MBTI人格测试走红,“i人”“e人”概念“出圈”。其中,“i人”指代偏爱独处、注重个人边界、不喜无效社交的内向型人格群体,区别于热衷社交、享受热闹氛围的“e人”。如今,“i人”已从网络热词走进大众生活,主打低社交、零打扰、重舒适的“i人经济”也悄然升温。

不同于传统群体性消费,“i人经济”以独处消费、低社交体验、自我取悦为核心,已在泉州餐饮、文旅、休闲服务等多个领域铺开。适配单人用餐的专属餐位与小份菜品、适配独行游客的松弛文旅场景与自助便民服务、适配内向群体消费习惯的无人商店与静音业态……泉州正成为一座“i人”友好城市。

□融媒体记者 李菁 庄丽祥 文/图(除署名外)

经营新趋势 适配单人消费业态

在以往的消费认知中,聚餐、出游、休闲往往被默认为群体性活动。如今,这种固有认知正在被打破。在泉州,适配单人消费的业态已然常态化、规模化铺开,“i人”的消费需求正在成为行业经营的新趋势。

在位于泉州中山路附近的一家简餐店里,市民林小姐选择了靠窗的一张小桌子。桌面刚好能放下一份主食、一份沙拉和一杯饮料,透过玻璃窗可以看到街对面古厝和来往的路人。“以前一个人吃饭总觉得有点不自在,现在随处都是单人座位,店家也不会过度打扰,安安静静吃顿饭特别舒服。”林小姐说,自己是典型的“i人”,相比热闹的多人聚餐,她喜欢独处用餐,不用刻意寒暄、迁就他人节奏,能够按照自己的喜好选择菜品、把控节奏,“简单松弛的体验让日常三餐都更有幸福感”。

近年来,泉州本地餐饮一直在试水“一人食”业态,单人小火锅、单人简餐、单人茶饮套餐逐步普及。目前,适合“i人”的“一人食”已覆盖正餐、简餐、闽南古早味小吃、咖啡茶饮、烘焙甜品、轻食火锅等全品类餐饮门店。不少门店专门增设临窗单人吧台、半隔断独立卡座、窄幅私密餐位,刻意弱化面对面社交布局,拉大座位间距,从物理空间上规避陌生食客拼桌、对视寒暄的尴尬,保障消费的私密性。菜品也完成“i人”升级,小份菜、单人套餐、一人食简餐品类持续丰富,覆盖闽南特色小吃、汤饭、火锅、简餐、茶饮甜品等。服务模式也随之迭代升级。“零打扰服务”上线,店员不再过度热情寒暄,主动搭话推销,点餐、上菜、结账全程简洁高效,充分尊重食客的独处需求。

记者走访发现,工作日午晚高峰,不少上班族选择独自用餐,有人边吃边刷手机,有人对着笔记本电脑处理工作邮件。周末闲暇,也有不少本地市民选择独自探店,将一个人去寻找美食当作放松解压的生活方式。

数据印证了“i人经济”的火热。据中研普华产业研究院数据,2025年我国“一人食”市场规模已突破万亿元,行业复合增长率约22%。美团平台数据同样显示,“一人食”订单增长超40%，“小份菜”搜索量年增速超过32%。外卖平台数据显示,标注“一人食”标签的商家,点餐率提升26%。

除了餐饮业态,泉州“i人友好”业态也全面铺开。在侨乡商品街,咖啡店、文创店等新业态陆续开业,有一排“i人专属座位”,设置在安静走廊,空

置铺位旁,避开人潮,隔绝喧嚣,受到了“i人”消费者的欢迎。不少消费者在这里久坐一下午,看书、放空、发呆都不会被打扰。有网友“TT”评价,这样的位置可以把自己调成“自闭模式”,自习、办公、放空……无人自助商店也开始出现在泉州街头,消费者只要扫码就能进入店铺,自主挑选、自助结算,无需沟通。此外,手作陶艺、香薰DIY、书画体验等休闲业态也纷纷推出专属单人体验套餐,适配“i人”的沉浸式休闲需求。



i人自习室(CFP图)



文创店里的“静音服务”



点一杯咖啡慢慢工作



旋转寿司受到i人欢迎(CFP图)



侨乡商品街有不少i人座位



独自爱游泉州古城,随处发现美。



一个人吃饭的现象渐渐增多

松弛感拉满 泉州成为“i人友好”城市

泉州不仅业态对“i人”友好,整座城市松弛的气质、完善的公共配套、包容的人文氛围都受到了“i人”的“偏爱”。打开小红书、抖音等社交平台,“i人游泉州攻略”“一人游泉州保姆级指南”等帖子比比皆是,“i人”网友纷纷“种草”推介。他们高频提及的关键词包括“节奏慢”“无压力”“包容性强”等,在泉州旅行不用刻意规划密集打卡路线,不用跟风扎堆网红点位,一个人随性漫步、随心停留就是很好的打卡方式。

松弛自在的古城氛围,让不少偏爱独行的游客多次奔赴泉州。今年暑假,来自哈尔滨的游客邱女士第三次独自到访泉州,作为典型的i人,她喜欢一个人漫游古城,这已经是第三次来到泉州。她告诉记者,她的泉州之旅从不赶行程,喜欢探索古城里的小巷,随机找一家改造成茶馆或咖啡馆的古厝,点上一杯饮品,慢慢翻阅与泉州历史文化有关的书籍。“从书里看到泉州后,再启程去找书里的泉州,特别有意思。”邱女士说。

在邱女士看来,泉州古城最打动“i人”的特质,是动静自如的层次感。西街主街人潮如织,但只要拐进旧馆驿、古榕巷、新街等周边支巷,瞬间就能褪去喧嚣,切换至宁静松弛的状态。整座古城是开放式的“露天博物馆”,街巷、古厝、寺庙相连成片,无需烦琐的交通规划、无需导游陪同、无需结伴同行,仅凭双脚漫游,就能沉浸式感受古城风貌。原生态的老街巷没有过度商业化包装,错落的红砖古厝和街

边随处可见的休憩点位,允许游客随时驻足、静坐、放空、拍照,旅行节奏完全由自己掌控。

丰富文旅场景,展现出了泉州的“i人友好”属性。承天寺、开元寺、崇福寺等古寺禅意静谧,是独处静心的好去处;洛阳桥、安平桥横跨江海之间,海风轻柔,适合独自漫步观景,放空思绪;滨海公园等城市配套视野开阔、环境清幽,既能满足单人休闲漫游的需求,也能看海发呆。

同时,泉州也为独自旅行者提供了暖心的配套服务。古城区里,电瓶观光车“小白”巡游运营,招手即停,可以轻松穿梭于各个景点之间。西街游客中心提供免费行李寄存服务。这些服务让“i人”不需要一直开口问路、不需要反复沟通协调,就能顺畅完成行程。“一部手机游泉州”小程序,提供“一张图游古城”功能,集成泉州古城范围内热门景点、酒店住宿、特色美食、娱乐体验、停车场、厕所、购物等全方位点位信息。从购票、入园、游览到休憩、返程,游客无需频繁咨询人工服务。

泉州温和友善的人文氛围,也让“i人”来旅行时没有社交压力。“泉州有一种无需开口的体贴。走在中心市区大街小巷,每隔一段距离就能看到一桶茶水、一叠杯子、一句‘免费奉茶’的标语。这项民间公益传统在泉州已延续多年。游客渴了,自取一杯茶,喝完继续逛,不需要任何交流、不需要任何附加条件,这种不打扰的善意,对‘i人’来说是很温柔的体贴。”邱女士说。

社交做“减法” 引领独处消费风尚

“i人经济”为何升温?在国家三级心理咨询师杨梓榆看来,“i人经济”升温的本质,是“社交豁免消费”。“i人经济”满足了人们对“社交减法”的需求,花钱买“不被打扰”。

“荣格的《心理类型》书中提到,‘i人’(内倾型)的能量指向内部主观世界,重视自我,对他人、事物持谨慎甚至‘防卫’态度,与外界互动是‘消耗’的,独处才能‘充电’。而在传统商业场景中,热情导购、寒暄攀谈、聚众用餐、扎堆体验等常态化服务模式,对‘i人’而言无异于能量消耗,易产生心理疲惫与社交焦虑。一人食餐位、隔断卡座、零打扰服务、自助文旅设施等‘i人’友好业态,恰好为内向群体提供了可以休整、充电、放松的心理安全空间。”杨梓榆表示。

她认为,当下高密度的社交环境,让无效寒暄、表演式合群成为很多人的日常负担。相比过

去人际稀疏的生活环境,现代人的社交能耗呈几何级上升。很多年轻人被迫参与无意义社交、表面合群,长期陷入情感耗竭,对“社交减法”的需求愈发迫切。而“i人经济”的核心价值,就是让消费者可以花钱购买“不被打扰的权利”,用消费换取心理边界与情绪松弛。

“现在的消费者已经转向‘悦己式、治愈式消费’,他们注重消费的体验感与舒适度。到咖啡馆的很多顾客都不喜欢主动搭讪的服务,而是更喜欢安静的单人位置。如果店里有一些适合‘社恐人士’的座位,单人客群占比就会明显提升,复购率也会上涨。”在鲤城区经营一家饮品店的店主陈先生告诉记者,很多年轻客人到店里就是想安静地坐一会儿,不用聊天、简单放松,减少打扰反而留住了更多客人。

“i人经济”的走热,让人们卸下社交负担。

但杨梓榆也提醒,过度追求“i人”式的生活,也可能加剧群体间的社交回避,让人躲在“我是i人”的标签后逃避成长与关系构建,长期缺乏真实人际互动,可能加剧孤独与疏离感。“我们需要在‘独处’与‘连接’间找到平衡。对于个人来说,要拿回对自己的定义权,但也要警惕标签化,区分独处的目的是‘充电恢复’还是‘逃避社交’。MBTI测试是工具,我们可以利用它来了解自己,但不能用来限制自己。不妨建立‘社交食谱’,像安排饮食一样,自主搭配独处时光和高质量社交的时间,既享受个人的自由,又感受群体间的支持。‘i人经济’是一个重要的社会信号。它告诉我们,在喧嚣的世界里,人们对‘不被打扰地做自己’的渴望十分强烈。真正的心理健康,是在享受独处宁静的同时,也保有与世界建立真实、深刻连接的能力与勇气。”