



“上班只穿黑白灰， 下班秒变浑身8个颜色的潮人”

“彩虹成精了。”

这是最近刷到春季流行穿搭的时候，我脑子里立刻蹦出的五个大字。

姑娘们身上的吊带衫、小裙子仿佛经历了一场Photoshop的颜色系统bug，红橙黄绿青蓝紫从未在同一季的流行风格里一起这么高频地出现过。

有时甚至是在同一个人的身上混搭，让曾经的时尚原则统统失灵。

之前大家信奉的铁律，什么全身上下的颜色不要超过三种啦；颜色鲜艳的单品，全身最好有另外一件单品的大色块跟它呼应啦，等等……

今年都别想那么多，咱们就是要放肆鲜绿配橙红，主打一个人间调色盘（打翻版）。

所以，最近看到00后集粉色的头发、亮黄色的衣服、淡紫色的鞋子于一身什么的，也都不必惊奇。

更不要习惯性地去想，很多鲜艳亮色是不是不好搭配、会不会显皮肤黑。

快乐的年轻人只会告诉你，这叫现在最火的“多巴胺穿搭”风，别管太多有的没的。

“20多岁的年纪，谁天天穿黑白灰装成熟谁是小狗！”

01

春天来了，满街都是“多巴胺女孩”

看到这波潮流，总想感叹刘慈欣没有赶上好时候。

不然他笔下女神被群嘲的“洁白大衣+红色围巾+黄色毛衣+蓝色靴子”穿搭，放在2023年反而有可能是时尚弄潮儿。

所谓的“多巴胺穿搭”，简单来说就是鼓励人们大胆去穿色彩鲜艳的衣服。

应用色彩心理学认为，颜色是一种让我们瞬间振作起

来、提升情绪的好方法。当人们穿着自己喜欢、自我感觉良好的颜色时，自信就会得到提升。

快乐了，大脑就会释放多巴胺。

这也就是成为一个“多巴胺女孩”最重要的意义：

即便是“穿衣服”这样一件最日常的生活小事，也能成为好心情、幸福感的来源。

早在2020年，时尚界就已经开始推出色彩鲜艳的设计系列，意图驱散疫情给所有人带来的压抑和阴霾。

到了今年年初，PANTONE发布年度流行色——名为Viva Magenta的洋红色，直言希望它能治愈我们的内心：

“这是一种非常规时代下的非常规颜色。它代表着勇敢无畏，无拘无束，大胆生活，象征着充满智慧，包容一切。”

比洋红色更扎眼的，是PANTONE发布的十大春季流行色。

放眼望去，它们跟开头所说的多巴胺穿搭高频配色几乎吻合，大部分都是高饱和度、高明度、甚至有点“荧光”的亮色。

当时就有人感叹，前几年因低调高级感而流行的莫兰迪色系，似乎这两年已经打不过这种明晃晃的张扬。

乍一看这花花绿绿的，很多人第一反应八成是它们都长着一副不顾普通人死活的样子。

最早开始实践多巴胺风的，也确实是在时尚这条大河里春江水暖鸭先知的女明星们。

她们身材姣好，肤色白皙，即便是特别“挑人”、容易显得人“土气”的明亮颜色，也轻轻松松驾驭。

但，这波流行绝不像之前的很多股风一样，是普通人对时尚的望洋兴叹和猎奇围观。

在小红书搜索“多巴胺穿搭”，已经有超过3万条笔记分享心得。春天以来，相关关键词在淘宝的搜索指数也开始



上涨。

当整个世界都在这个季节蠢蠢欲动地复苏，郁金香花地里长满了打扮得比花更鲜艳的年轻人。

也许对春天最好的尊重，就是把它原样穿在身上。

这件事或许也没有想象中那么高门槛。

前几天刷到今年优衣库被捧红的“神裤”时，我发现它竟然是一条桃红色的画家裤，习惯性地两眼一黑，开始挑剔这太不好搭配。

但转念一想，可能这世界缺乏的不是明亮的色彩，而是将它欣赏为自信明媚多巴胺风的眼睛。

前段时间，麦当劳小姐姐标志性的玫粉色工服突然火了，吸引了不少人穿着同款色系穿搭去拍照打卡。

其实一件工服未必是款式多么时髦优越，而是那大色块突然跳进人眼睛的明亮感，才是生活中稀缺的活泼大胆。

上周的上海咖啡节上，多巴胺配色已经不止席卷年轻人的身上，更是攻占了他们腋下的那只包。

据说挤在这里的不上班的潮人们，不仅为了一口咖啡排大队，更为了能领到这些花花绿绿、一个礼拜不重样的购物袋。

此时此刻，尽管Paris是“含帆(布包)率”最高的城市，但论配色之大胆时髦，它也得先浅浅败给一下Lujiazui。

如果不把多巴胺风限定为狭义的“五颜六色的衣服”，而是用一种不设限的眼光去欣赏色彩之美的话。

会发现其实生活中太多被忽略的地方，都能溢出快乐因子。

比如当这股崇尚色彩的审美风潮火起来，爱用CCD相机和风格拍照的辣妹可能即将成为最大赢家。

高颗粒度复古风的画面，让色彩的对比度比肉眼看来更夸张，却也让人难得地注意到平平无奇的日常中，其实有这么活泼跳跃的色块。

之前刷到一位网友，穿着麦当劳同款大红与明黄配色，在略显复古的店面和金拱门大M的背景里，拍出了千禧风的色彩斑斓。

谁能想到呢，日常路过一万次的金拱门也会是出片圣地。

02

“20多岁没个性，那还要等什么时候啊”

除了世界流行大趋势，我总觉得多巴胺风在中国年轻人中的火爆也不是偶然。

它会让我想起一次次的“打工人的叛逆潮”——

年轻人在工位上只能规规矩矩穿衬衣西裤，颓得连妆也不画，下班之后却秒换潮人穿搭，自信穿梭三里屯。

受工作限制不能有额外的装饰，于是她们偷偷带火了随时穿卸的彩色挂耳染、花样百出的穿戴甲。

“上班丑，关我下班什么事”的口号是夺回生活趣味最后的倔强，叛逆虽然不多，但得有。

所以也不难理解，刚有网红时尚博主介绍多巴胺穿搭的时候，虽然评论区的前排担心自己穿出去像个开屏的孔雀。

但更多的声音会“怂恿”她：稳重诚可贵，体面价更高，若为“发疯”故，二者皆可抛。

这样明媚张扬的打扮，对于很多人来说也是只有在偷闲时光才能张扬个性的出口。

睡眠惺忪的早八人，不想因为一抹亮绿色成为老师点名的首选；编制内坐办公室，一个粉指甲油都得被领导唠叨两天。

只有等到有机会挣脱束缚，势必整出点儿时髦新活儿，释放一下不稳定的精神状态。

在新一代年轻人的生活美学中，可以不追求攀比奢侈品、不标榜品位鄙视链。

毕竟大家都还没到能在财力上一较高下的时候，因此，兵家必争之地也唯有“个性”二字——

千篇一律、一直无趣，万万不行。

这可能是对去年形势的一种反扑。

当时，百无聊赖的年轻人们哪有什么心思寻求个性，一条大裤衩走天下（指校园围墙），所有人脚上找不出第四种拖鞋。

他们会理直气壮地摆烂：我又不要去干什么，世界上已经没有我在乎的人了。

如今，第一批穿袜子配拖鞋的年轻人已经重新苏醒（北方可能还得晚一步），把每条大街小巷走成自己的秀场。

甭管脚上是赵露思们带火的国外名牌沙滩面包鞋，还是颜色形状都奇奇怪怪的无名拖鞋。

他们穿出了爱谁谁的气势，全然无视去年“那么丑的洞洞鞋怎么又火了”的嘲讽可能又会来一遍。

在这届年轻人的时尚序列里，细节上的独一无二的个性，可能远胜于价格高昂名牌带来的满足感。

越是日常之处的别出心裁，也越是让人眼红的爆款。

印着伦敦老牌书店卖59一只的帆布包，不比印着老花卖15900的LV低人一等；

麦当劳打工人晒出和CLOT跨界合作的特别款工装，立刻让自家的玫粉色经典战袍退居全网第二好看的工装。

有意思的是，当这件工装成为小红书爆款单品，眼馋的年轻人想起的第二件事才是：上哪能买同款？

第一反应竟是追着博主问，现在去麦当劳打工还来得及吗，还发这件衣服吗？

好像衣服再潮再酷，也不是一个要刻意和日常生活切割开的“异世界”。

我穿什么，我和我的生活就是什么。