



上海市青少年
研究中心



自如
ziroom

联合发布

2025



上海青年 租房趋势报告



并购家 免费行业报告网

IPOIPO.CN 每日更新 不用注册会员 无广告 永久免费



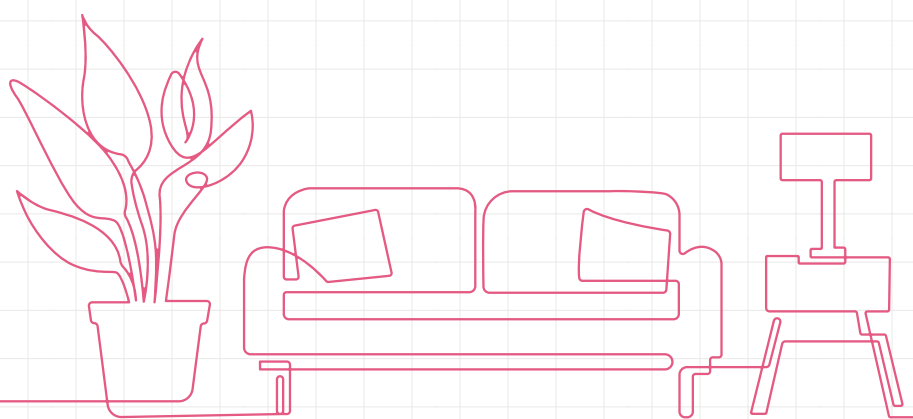
引言

INTRODUCTION

近年来,一线城市磁吸效应持续增强,青年人口正加速向城市集聚。在青年融入城市的过程中,如何有效解决青年安居问题,成为城市治理和城市服务的双重挑战。可以说,更好满足青年的租住需求,是关系城市高质量发展的核心问题之一。

上海市青少年研究中心联合自如租房发布《2025上海青年租房趋势报告》,全景呈现沪上青年的居住选择与生活态度。报告显示,“租住为主”的城市居住新常态正在形成,其中青年群体成为租房主力军;青年租房行为呈现明显周期性特点,青年倾向长租、看重居住条件与交通;青年租房策略是在就业、通勤与生活品质等多维需求间的动态平衡;应届毕业生留城租房比例连年攀升,追求性价比、合租成为首要选择。

本数据报告由上海市青少年研究中心旗下的**有数数据创新实验室**,运用自如租房2022-2024年上海青年租房大数据分析形成。**该实验室联合互联网头部企业创设,重点聚焦青年在消费、文化、社交等数字场域中的消费痕迹和行为轨迹**,持续发布“有数”系列数据产品。



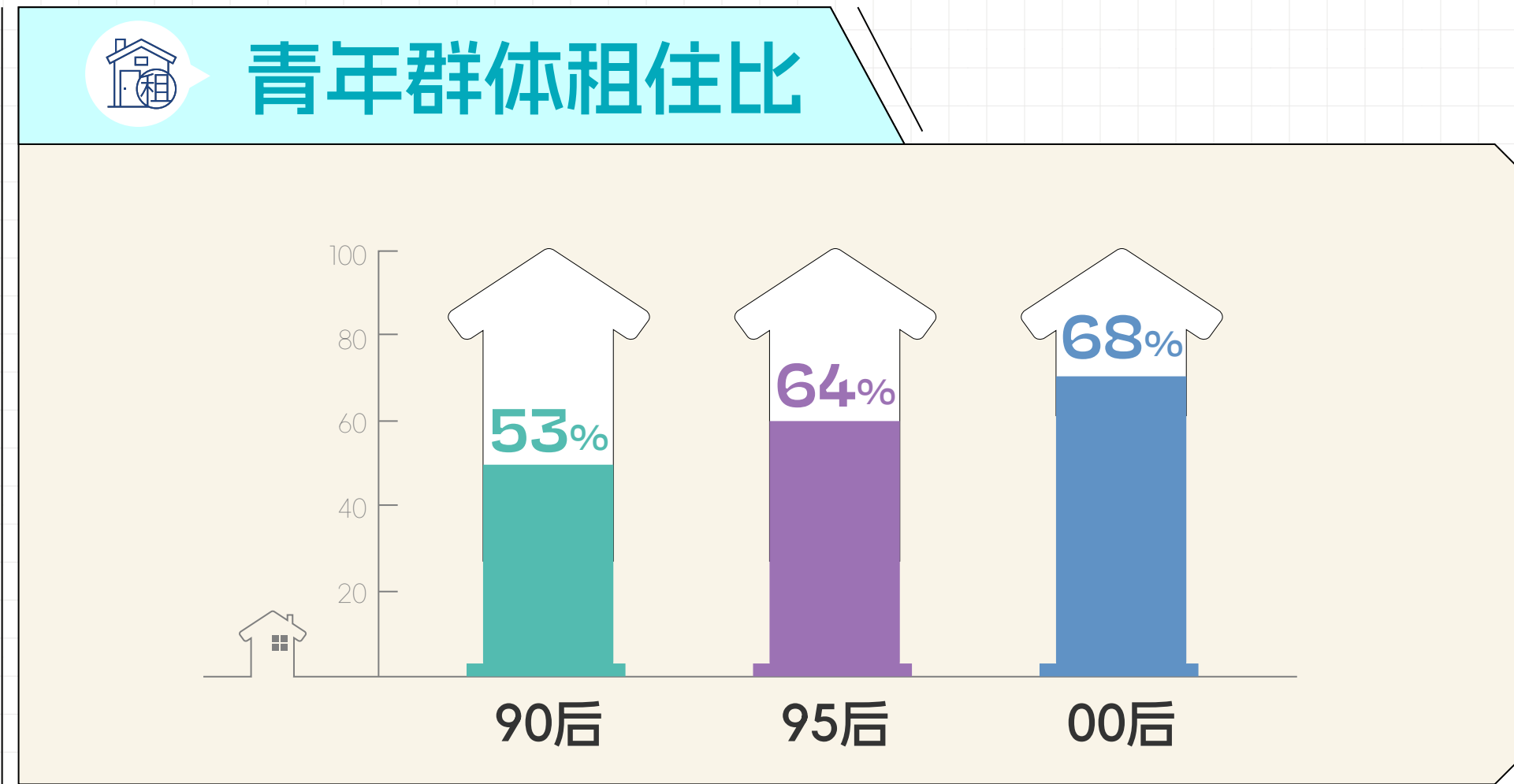


Part 01

青年租房现状： 租房人口 呈持续增长态势



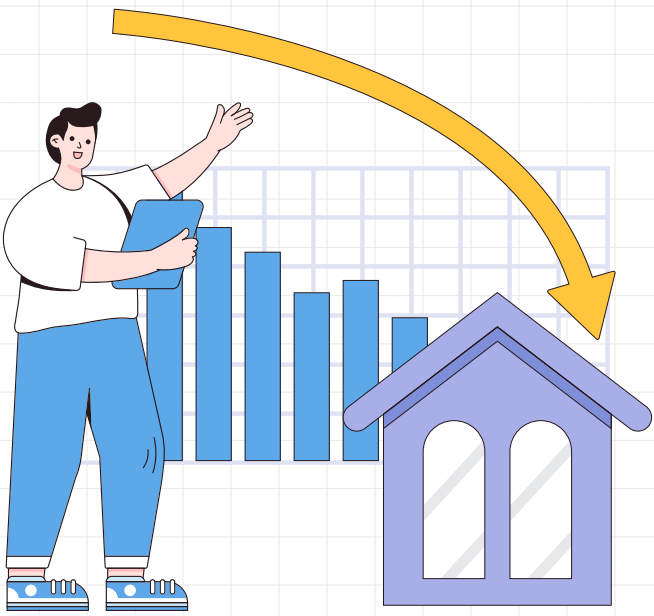
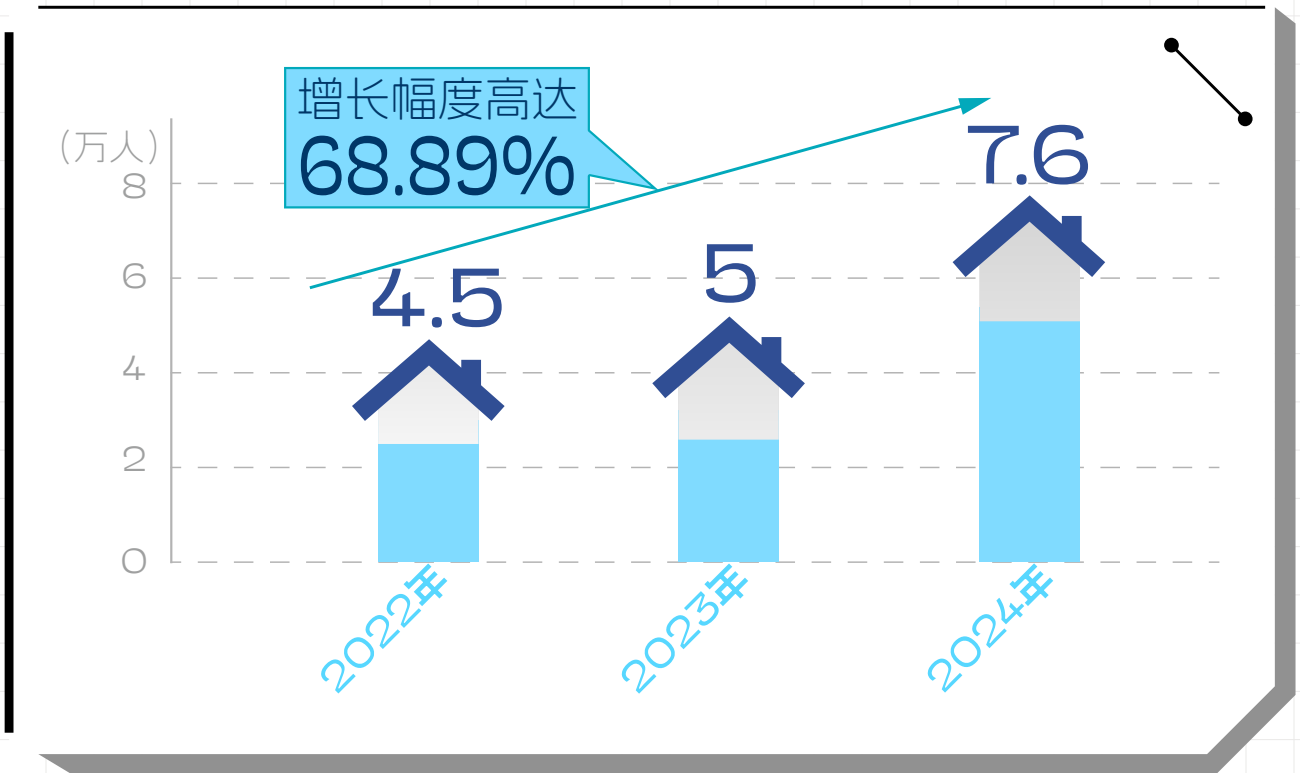
“租住为主”的居住新常态正在形成, 年轻人群的租房比例更高。截至2024年底, 我国常住人口城镇化率达到67%, 9.4亿人生活在城镇。在城镇化进程加速的背景下, 城市住房需求持续释放, 特别是一线城市的租房市场表现突出。数据显示, 北京、上海、广州、深圳四大一线城市租房人口规模已近4000万人, 占常住人口总数近50%, 折射出大城市“租住为主”的居住新常态正在形成。这一趋势在青年群体中表现得尤为显著, “00后”租住比为68%、“95后”为64%、“90后”为53%, 青年正成为推动城市租房市场发展的关键力量。随着社会观念的转变以及经济形势的变化, 租房不再单纯是青年群体用以短期过渡的权宜之计。当下, 不少已购置房产的青年出于追求生活品质、子女教育需求、家庭结构变化、工作调动等原因主动选择加入租房行列, 租赁市场的需求主体正呈现多元化发展趋势。





2024年沪上租房青年人口呈增长态势。2022年自如租房平台上，20-30岁沪上租房青年为4.5万人，2023年增长至5万人，而到了2024年，这一数字更是跃升至7.6万人，较2022年增长幅度高达68.89%。当代青年在居住选择上更加注重品质生活与个人发展空间，这种需求转变促使长租公寓、服务式公寓等新兴租赁模式快速兴起。自如租房通过提供标准化装修、社群化服务等高品质居住体验，以及灵活多样的租期选择，有效契合了青年群体的居住偏好。

20-30岁
沪上租房青年



2024年沪上青年整租平均租金有所下降。数据显示，2022-2023年，沪上青年整租平均月租金均处于5500-6000元，2024年降至5000-5500元；合租平均月租金稳定在2000-2500元。整租租金下降受市场供需关系、经济环境变化等因素影响，房东为吸引租客适当降低租金；而合租租金稳定，说明其受众群体广泛且需求相对稳定，青年出于经济成本考虑，对价格敏感，使得合租租金保持在较为平稳的水平。

2022-2024年
沪上青年平均月租金变化

年份	整租平均月租金(元)	合租平均月租金(元)
2022	5500-6000	2000-2500
2023	5500-6000	2000-2500
2024	5000-5500	2000-2500



02

Part

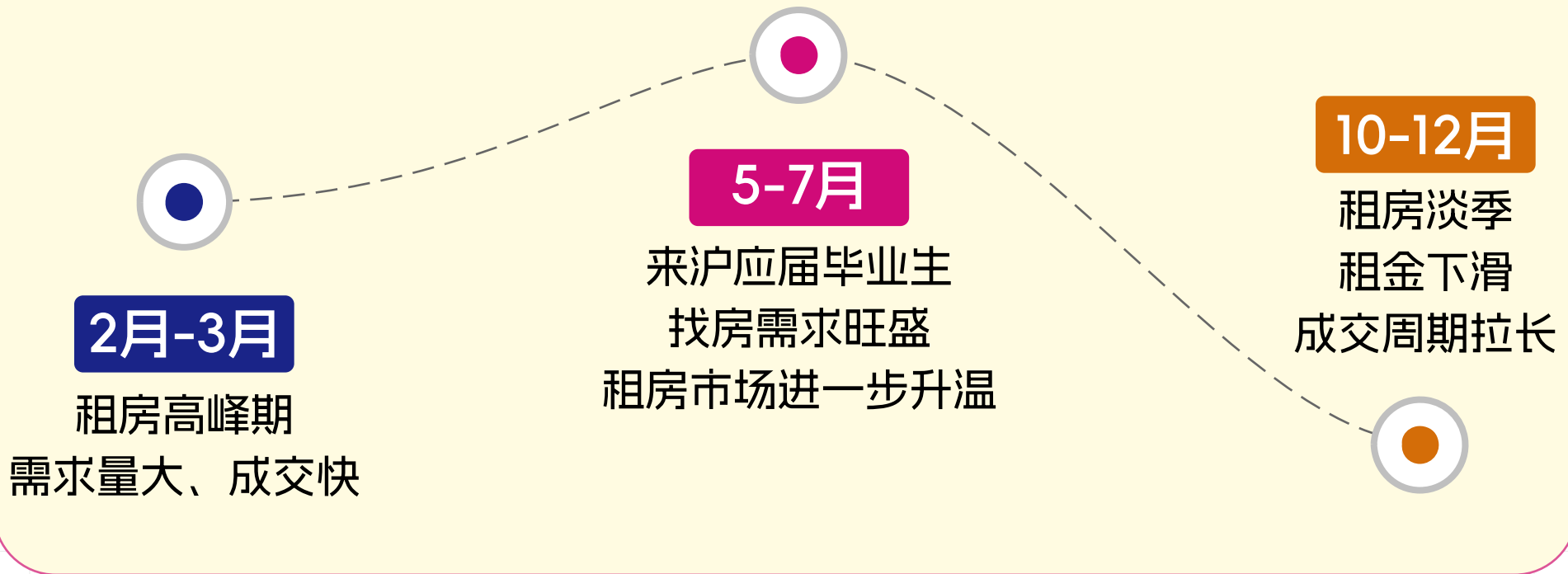
青年租房偏好变化： 租房周期性明显 倾向长租 看重居住条件与交通





沪上青年租房呈现出明显的周期性特征。数据显示, 2月-3月是租房高峰期, 此时因工作变动、新一年规划等因素, 租房需求量大幅增加, 房源成交速度较快。5月-7月为毕业季, 大量来沪应届毕业生涌入, 找房需求极为旺盛, 推动租房市场进一步升温。10月-12月, 市场则进入淡季, 租房需求减少, 房东为尽快出租房屋, 租金往往会有所下滑, 同时租客选择增多、决策更谨慎, 导致成交周期明显拉长。

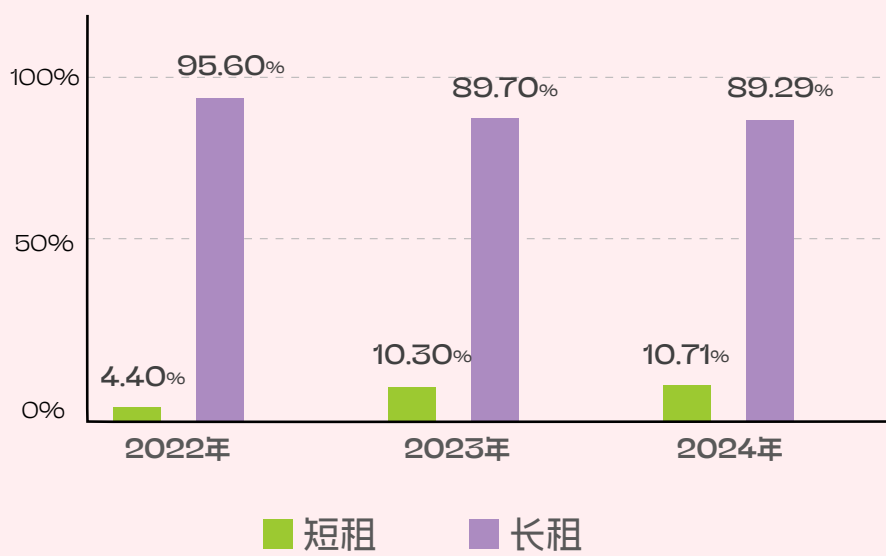
沪上青年租房周期性特征



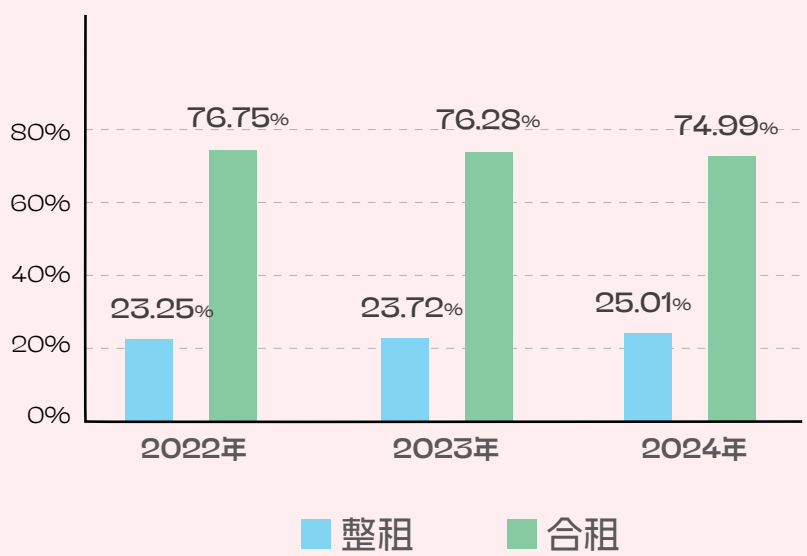
近9成沪上租房青年倾向长租。这一比例相较于2022年的95.60%出现了小幅下降, 但长租仍是沪上租房青年主流选择, 反映出沪上青年在租房时兼具务实求稳与灵活变通的心态, 既追求安定感以扎根城市发展, 又愿意根据实际情况调整居住安排。

超7成沪上租房青年选择合租, 但整租市场正逐步兴起。数据显示, 2022-2024年, 合租始终是沪上租房青年的主流选择, 但青年合租比例从76.75%略降至74.99%; 整租占比渐升, 从23.25%增至25.01%。随着部分青年经济实力增强, 其对居住环境独立性和私密性需求增加, 对高品质整租的需求也逐渐提升。

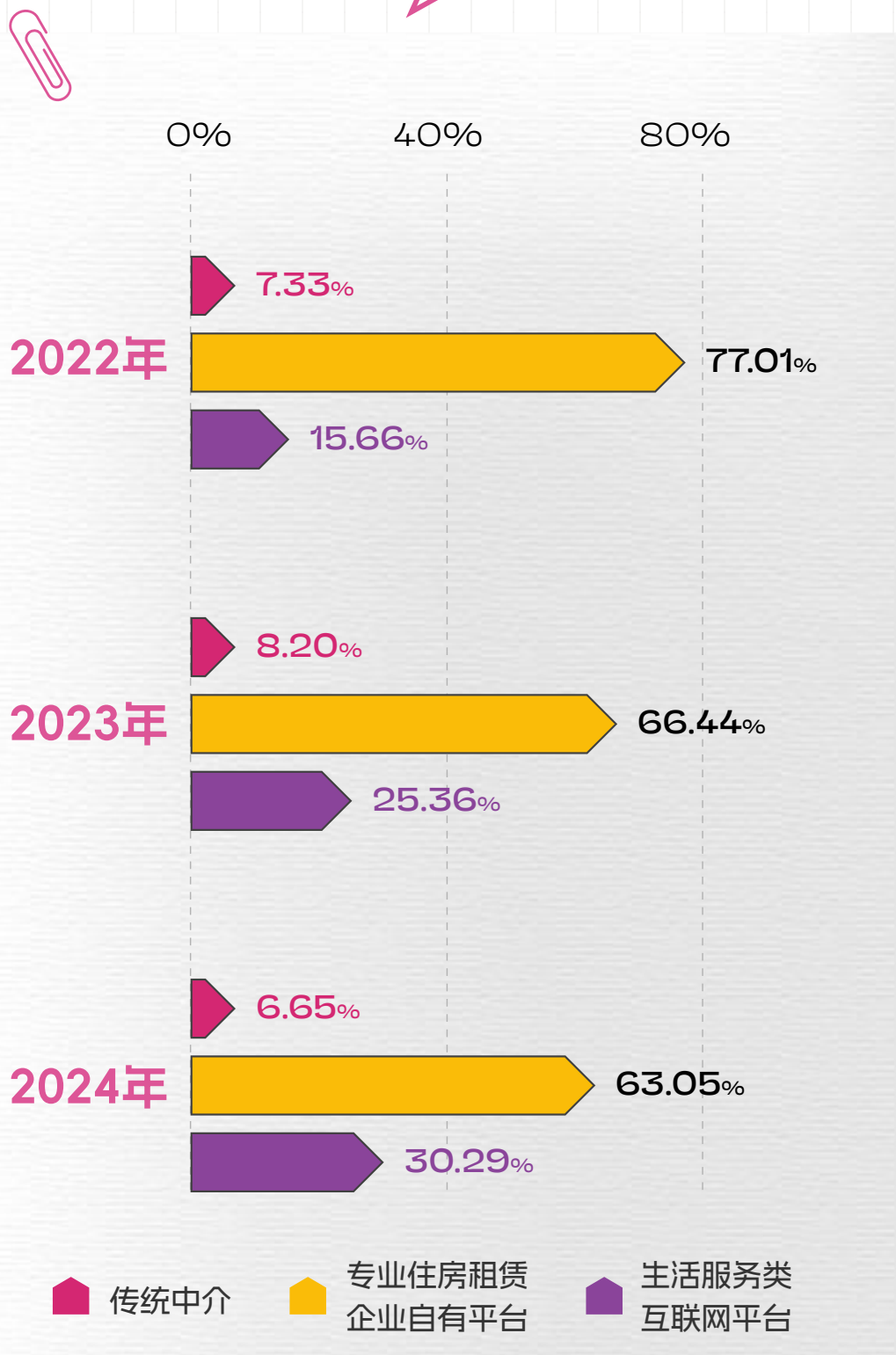
2022-2024年 沪上青年租房时长变化



2022-2024年 沪上青年租房形式变化



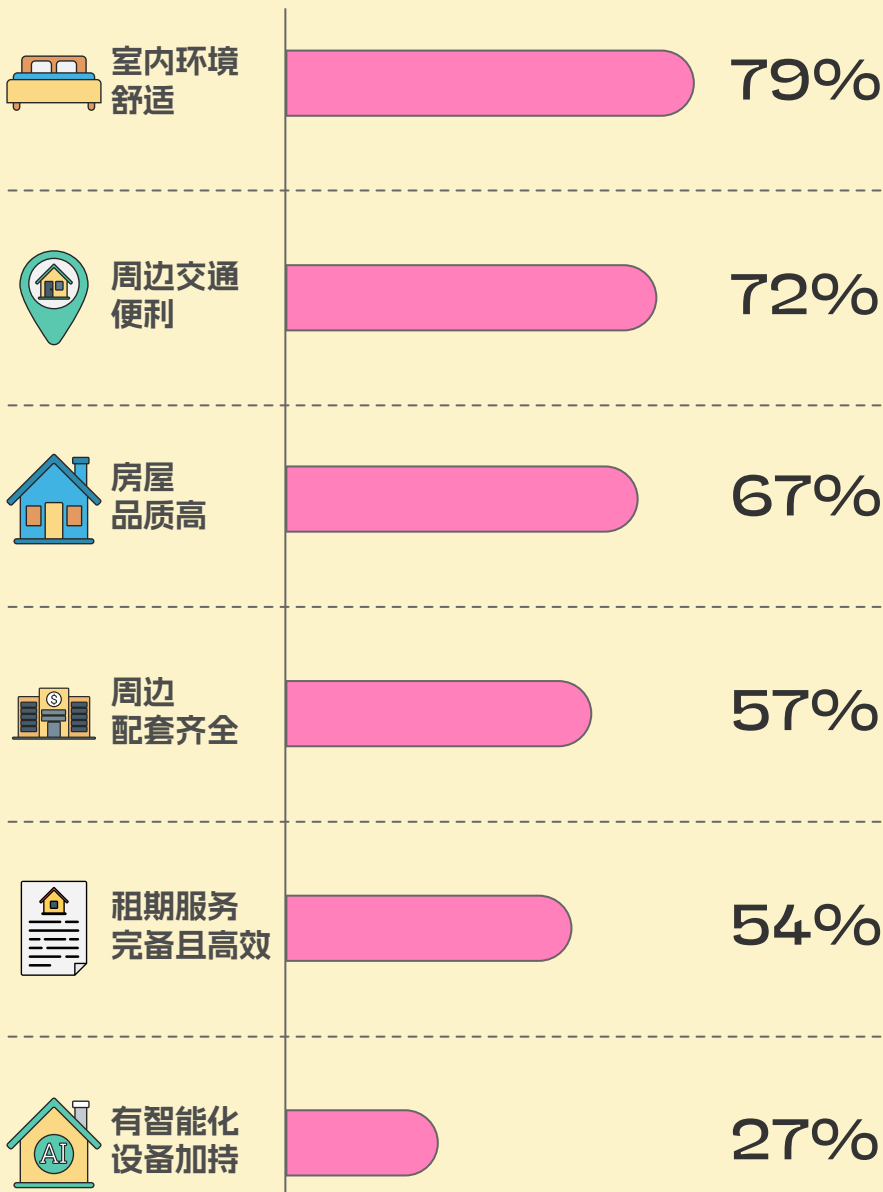
2022-2024年
沪上青年租房渠道变化



生活服务类互联网平台在租房领域的影响力日益凸显。近年来青年租房渠道发生变化,但线上平台仍是青年租房的主要渠道。数据显示,2024年,63.05%的沪上租房青年通过专业住房租赁企业自有平台租房;30.29%的沪上租房青年通过生活服务类互联网平台(如小红书、闲鱼等)租房,较2022年增长了14.63个百分点。生活服务类互联网平台凭借精准算法推送、高效种草模式、成熟转租生态等,逐渐成为青年租房重要渠道,反映出青年消费习惯向“社交+交易”融合场景的迁移。

租房选择更看重基础居住条件与交通便利性。数据显示,室内环境舒适(79%)、周边交通便利(72%)、房屋品质高(67%)是城市租房群体关注的租房因素TOP3。为了获得更好的租住体验,有超4成租客愿为“质量更好的基础装修”增加预算。

城市租住群体在租房时关注的因素





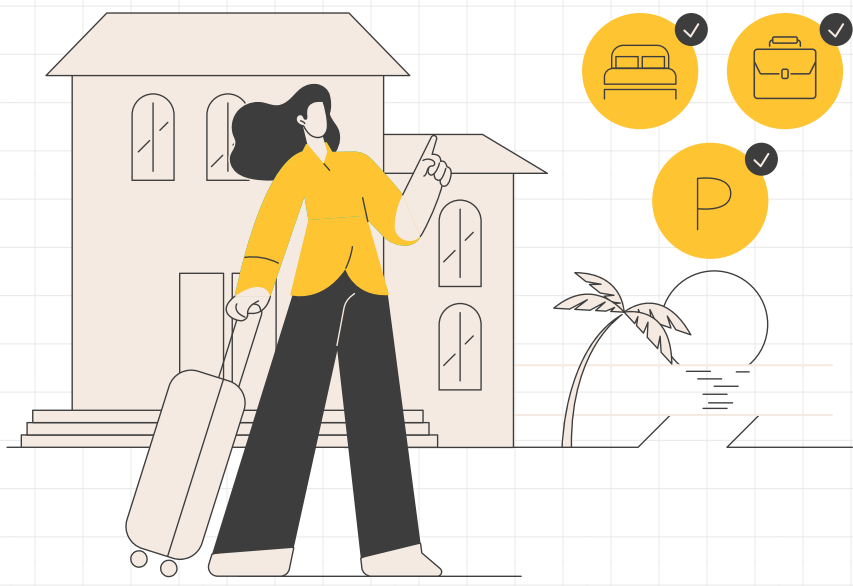
Part 03

沪上青年租住生活圈 全景分析： 就业、通勤与生活品质 的动态平衡





近年来,上海租房市场呈现出明显的区域分化特征,青年群体的租住选择既受就业机会牵引,也受交通便利程度、生活成本等的影响。最受沪上青年欢迎的租住生活圈TOP10本质是青年群体用“脚”投票的结果:在就业机会、通勤成本、生活品质的三元方程中寻找最优解。



最受沪上青年欢迎的租住生活圈TOP10

TOP1	张江
TOP2	莘庄
TOP3	前滩
TOP4	嘉定
TOP5	共富新村
TOP6	九亭
TOP7	徐家汇
TOP8	泗泾
TOP9	江湾
TOP10	北外滩

就业半径决定居住热力。年轻从业者为减少通勤损耗,倾向“职住一体”,推动周边房源需求。



嘉定



嘉定汽车城与新城规划促进产城融合,吸引大量青年向就业高地集聚



张江



集聚大量科技企业,吸引科技人才就近租房



北外滩



依托航运产业与金融产业发展优势,吸引高学历青年





居住效率的硬约束使得地铁线路成为青年租房的地理坐标系。



租金梯度下的理性选择, 青年群体对租金敏感度较高, 催生“洼地效应”。



04 Part

应届毕业生租房现状： 留城租房比例攀升 追求性价比 合租成首选



高校所在城市人才磁吸效应强劲,应届毕业生留城租房比例连年攀升。综合2020-2022年期间的租房行为,在全国9个重点城市中(北京、上海、深圳、杭州、南京、成都、广州、天津、武汉),有约78%的毕业生留在高校所在地租房,且有逐年递增趋势。



超8成应届毕业生通过专业住房租赁企业自有平台租房。而在沪上租房青年中,这一比例为 63.05%。专业住房租赁企业自有平台的标准化服务、透明化信息展示和优惠政策等对应届毕业生更具吸引力。

2024年沪上青年 应届毕业生租房渠道对比



租房 渠道

专业住房租赁
企业自有平台

生活服务类
互联网平台

传统中介

沪上青年

63.05%

30.29%

6.65%

应届毕业生

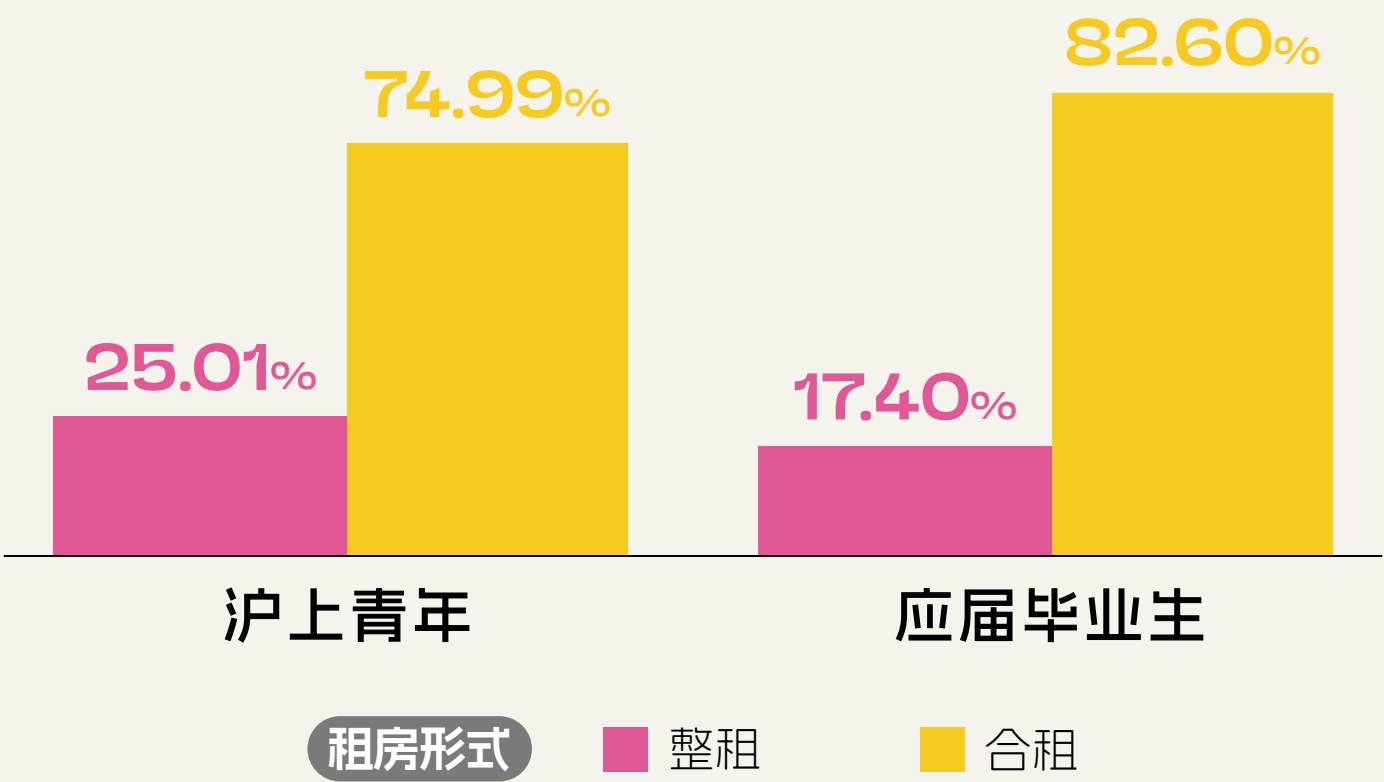
81.40%

16.69%

3.58%

合租成为应届毕业生租房首要选择。数据显示, 2024年应届毕业生中, 合租占比82.60%, 高于沪上租房青年中74.99%的合租比例。对于刚进入社会或经济实力尚不雄厚的应届毕业生来说, 合租可以有效分摊房租、水电等生活成本, 减轻经济压力, 同时带来一些社交互动。

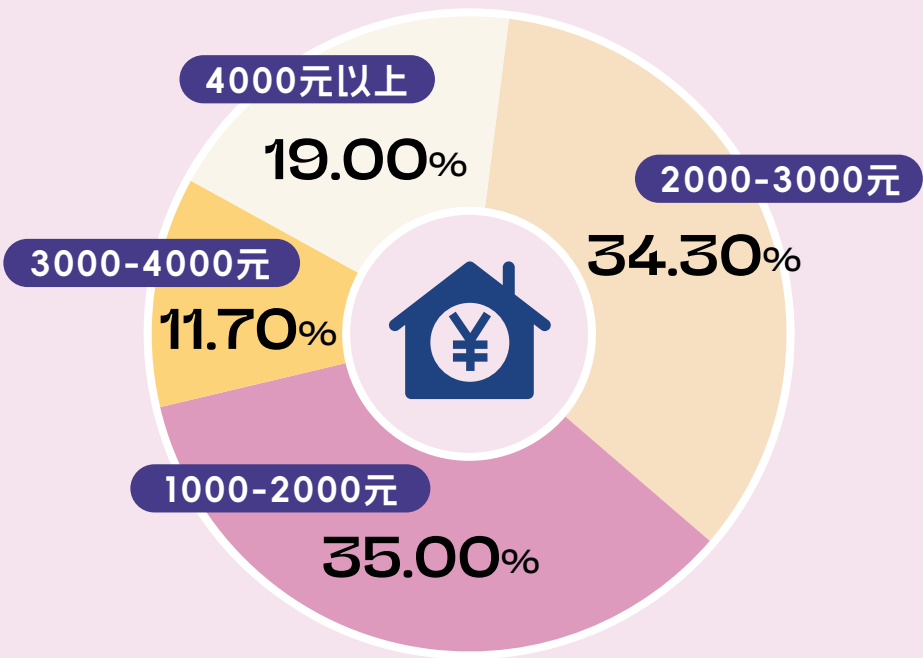
2024年沪上青年 应届毕业生租房形式对比



近7成应届毕业生平均月租金在3000元以下。大部分应届毕业生负担租金在3000元以下, 反映他们在租房时更注重性价比。而平均月租金在4000元以上占比19.00%, 表明仍有部分应届生愿意为更好的居住条件或地段支付较高租金。



2024年沪上应届 毕业生平均月租



TOP
5

最受应届毕业生欢迎的租房区域TOP5：浦东新区、闵行区、静安区、青浦区、杨浦区。

浦东新区

产业集聚、
租金梯度完善优势明显

张江科学城、陆家嘴金融区提供大量高薪岗位,吸引毕业生就近租房;同时,从中心城区的前滩到郊区的周浦,租金跨度大,满足不同预算需求;轨交2/6/9/13号线网络发达,且合租房源供给丰富,特别适合职场新人。



闵行区

凭借职住平衡
与高性价比优胜

莘庄工业区、紫竹高新区、虹桥商务区创造就业机会,上海交通大学、华东师范大学周边形成青年社区氛围;莘庄枢纽(1/5号线)30分钟直达徐家汇,而区域平均租金低于中心城区,特别是颛桥等板块处于地铁末端,合租性价比高,精准匹配毕业生经济能力。

TOP2
闵行区

静安区

核心地段光环
与老房改造红利并存

南京西路、静安寺周边汇聚跨国企业总部、金融机构及互联网大厂,吸引追求“短途通勤”的高校毕业生;居住供给呈梯度化,高端服务式公寓、改造长租公寓适配外企、互联网从业者等高薪青年,彭浦新村等旧改区域房源性价比高。



青浦区

依靠长三角一体化优势
和品质生活加持

长三角一体化优势明显,17号线串联虹桥枢纽,交通畅达;华为研发中心等重大项目落地,形成数字经济与智能制造产业集群,就业机会多;淀山湖、朱家角等景区构建良好生态环境;徐泾板块长租公寓租金低,且配置商业综合体,较好平衡居住成本与生活品质,形成“低成本品质生活”标签。



杨浦区

高校生态叠加
产业集聚优势

拥有复旦大学、同济大学、上海财经大学等10余所知名高校和百余家科研院所,大创智创新发展示范区、湾谷科技园、长阳创谷等产业高地汇聚了众多科技企业和创新平台,“人才磁场”效应显著;五角场商圈构建一站式消费矩阵,打造活力生活圈,杨浦区持续保持对高校毕业生的强大吸引力。



5TOP

最受应届毕业生欢迎的租住生活圈

张江、莘庄、前滩、嘉定、共富新村

1

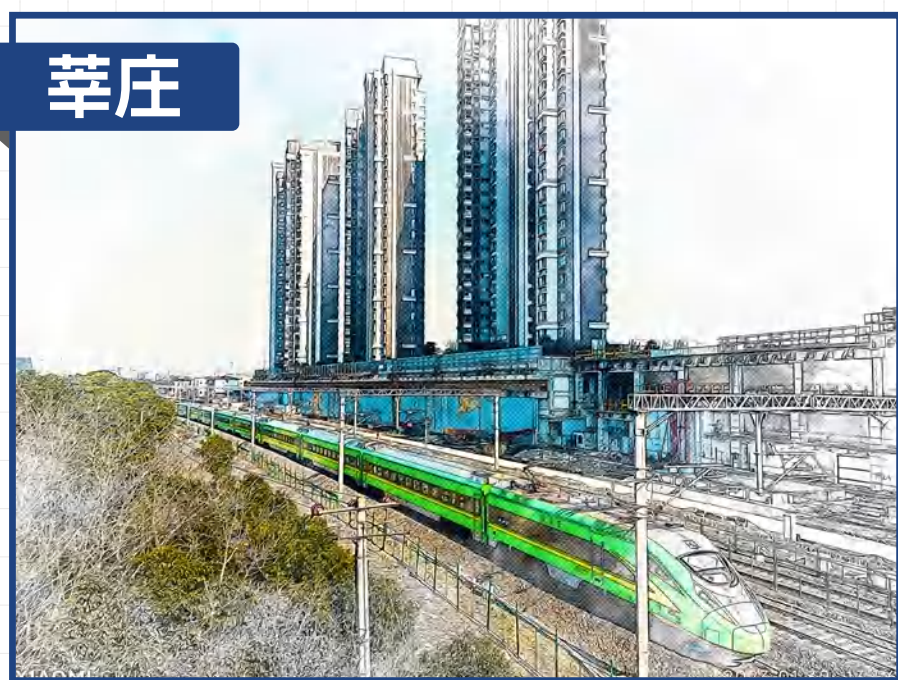
张江

高科技产业云集的科创区

作为上海科创核心区, 汇聚大量高科技企业, 为毕业生提供充足就业机会。区域内地铁2号线、13号线便捷通达市区, 近年商业配套快速完善, 科学城氛围浓厚。



莘庄



2

莘庄

莘庄工业区与上海交大共同造就的高性价比工作生活区

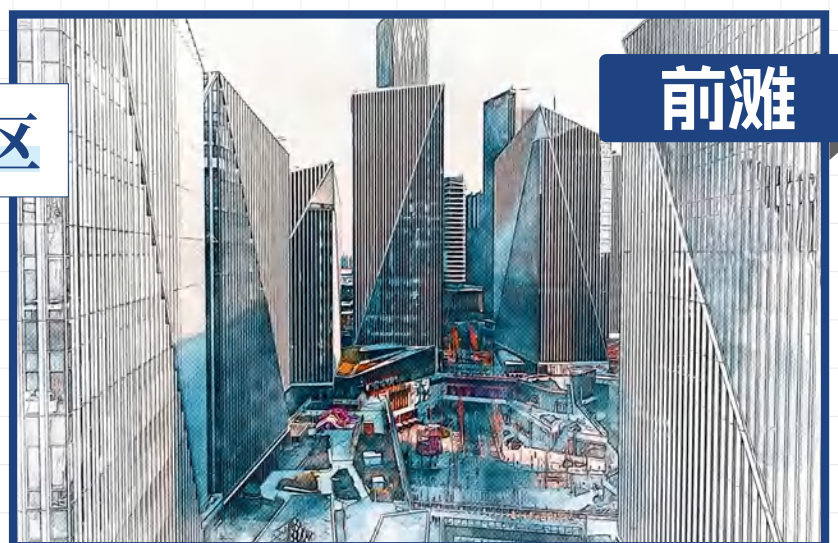
莘庄工业区就业机会和上海交通大学资源, 吸引追求“工作生活平衡”的毕业生群体。1/5号线双轨交通枢纽, 通勤优势显著。成熟的居住配套和低于内环的租金水平形成高性价比。

3

前滩

满足高品质生活追求的国际化社区

国际社区定位的高起点规划, 太古里等高端商业满足品质生活需求。滨江生态与现代化城市界面形成独特吸引力。虽然租金较高, 但金融、法律等行业毕业生仍愿为“高品质生活圈”买单。



嘉定



4

嘉定

具有绝对价格优势的生活区

汽车城产业与嘉定新城建设提供大量就业岗位, 社区商业成熟, 11号线直达徐家汇, 整租租金仅为市区一半的绝对价格优势, 适合预算有限但拒绝合租的毕业生。

5

共富新村

“洼地效应”造就极致性价比社区

1号线北延伸段末端站的“洼地效应”, 合租价格低至1500元/月。宝山万达商圈弥补配套短板, 形成“极致性价比”标签, 吸引对通勤时间不敏感的毕业生群体。

