TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Solo Travel: Khi một mình trở thành cách tận hưởng cuộc sống

09:04 19/05/2026

Giữa nhịp sống đô thị ngày càng áp lực, nhiều người trẻ chọn xách ba lô lên đường một mình để tìm lại sự cân bằng. “Solo travel” – du lịch một mình – không còn bị xem là hành trình cô độc, mà dần trở thành phong cách sống của những người yêu tự do, thích khám phá và muốn lắng nghe chính mình.



Ảnh minh họa. Nguồn: Pexels

Theo xu hướng du lịch mới, ngày càng nhiều người Việt lựa chọn những chuyến đi không cần bạn đồng hành. Thay vì chờ đợi lịch trình của nhóm bạn hay gia đình, họ chủ động quyết định điểm đến, thời gian và cách tận hưởng chuyến đi theo nhịp riêng.

Một mình nhưng không hề cô đơn

Nếu trước đây, du lịch thường gắn với những chuyến đi đông người, thì nay, nhiều bạn trẻ lại tìm thấy niềm vui khi tự mình khám phá thế giới. Với họ, solo

travel không chỉ là nghỉ ngơi mà còn là cơ hội để trưởng thành hơn.

Từ việc tự đặt vé máy bay, tìm chỗ ở, lên lịch trình đến xử lý các tình huống phát sinh, mọi trải nghiệm đều giúp người đi rèn luyện tính tự lập và khả năng thích nghi. Không ít người cho rằng chính những chuyến đi một mình đã giúp họ hiểu bản thân hơn, tự tin hơn và học cách tận hưởng sự tự do.



Homestay trước bãi đá 7 màu, làng chài Bình Thạnh (xã Liên Hương, tỉnh Lâm Đồng) thường đón những du khách thích trải nghiệm một mình.

Tự do tuyệt đối trong từng hành trình

Điều hấp dẫn nhất của du lịch một mình chính là sự chủ động. Không cần chờ ai sắp xếp thời gian, không phải tranh luận về lịch trình hay địa điểm ăn chơi, người đi có thể khởi hành bất cứ lúc nào mình muốn.

Bạn có thể ngẫu hứng đặt vé cho một chuyến đi cuối tuần, chọn ngồi tàu hỏa để ngắm cảnh thay vì đi máy bay, hay dành cả ngày chỉ để ngồi trong một quán cà phê nhìn biển. Mọi lựa chọn đều phụ thuộc vào cảm xúc cá nhân.

Thay vì chạy theo checklist “phải đến”, nhiều người trẻ hiện nay thích kiểu du lịch chậm – dành thời gian sống như người bản địa, đi chợ địa phương, đọc sách ở homestay ven biển hay chỉ đơn giản là dạo bộ giữa thiên nhiên.

Khi trải nghiệm quan trọng hơn điểm đến

Không ít người chọn tạo ra những hành trình rất riêng. Có người đến biển nhưng không tắm biển, chỉ để ghé thăm một ngôi chùa cổ hay bảo tàng địa phương. Có người lên núi không để săn mây mà để tìm vài ngày tách biệt khỏi điện thoại và công việc.

Chính sự linh hoạt ấy khiến mỗi chuyến solo travel trở thành một câu chuyện cá nhân độc đáo, không bị ràng buộc bởi sở thích số đông.

Nhiều du khách cũng cho rằng, khi đi một mình, họ dễ kết nối với vùng đất mình đến hơn. Thay vì vội vã check-in, họ dành thời gian quan sát đời sống địa phương, trò chuyện với người dân và cảm nhận nhịp sống thật sự của nơi đó.



Chị Hồ Thị Ngọc Nam du lịch một mình tại vùng đất Alaska - Mỹ. Ảnh: NVCC

Hành trình của những người mê "xê dịch"

Hơn 12 năm trước, chị Hồ Thị Ngọc Nam ở Phan Rí Cửa (Lâm Đồng) đã bắt đầu những chuyến đi một mình xuyên Việt rồi tiếp tục khám phá nhiều quốc gia Đông Nam Á như Campuchia, Malaysia, Singapore, Indonesia và Thái Lan.

Ở thời điểm khái niệm "solo travel" còn khá xa lạ, cô gái trẻ khi ấy đã tự lên kế hoạch, săn vé máy bay giá rẻ và kết nối với cộng đồng du lịch quốc tế qua nền tảng Couchsurfing để tìm nơi lưu trú cũng như học hỏi văn hóa bản địa.

Sau nhiều năm, chị vẫn giữ thói quen xách ba lô lên đường, đi qua nhiều quốc gia như Mỹ, Hà Lan, Canada hay Na Uy. Với chị, điều quý giá nhất sau mỗi hành

trình không chỉ là cảnh đẹp mà còn là những góc nhìn mới về con người và cuộc sống.

“Tự do tuyệt đối là điều thú vị nhất khi du lịch một mình. Bạn có thể thức dậy bất cứ lúc nào, dừng chân ở nơi mình muốn và cảm nhận thế giới theo cách riêng”, chị Nam chia sẻ.

“Du lịch chữa lành” lên ngôi

Sau đại dịch Covid-19, xu hướng du lịch nghỉ dưỡng kết hợp chữa lành tinh thần ngày càng phổ biến. Nhiều người không còn tìm kiếm những chuyến đi dày đặc lịch trình mà ưu tiên không gian yên tĩnh để nghỉ ngơi và tái tạo năng lượng.

Chị Nguyễn Thùy Trang (Tây Ninh) thường chọn các homestay gần biển hoặc những nơi nhiều cây xanh như Đà Lạt, Bảo Lộc để “trốn phố”. Với chị, chỉ cần đổi không gian sống vài ngày, đọc sách, nghe sóng biển hay hít thở không khí trong lành cũng đủ giúp tinh thần cân bằng trở lại.



Ông Lương Minh Hữu dù đã gần 80 tuổi nhưng vẫn có niềm đam mê du lịch một mình và có tình cảm đặc biệt với Lâm Đồng. Ảnh: Minh Vân

Không chỉ người trẻ, nhiều người lớn tuổi cũng chọn solo travel như cách tận hưởng tuổi hưu. Dù đã ngoài 80 tuổi, ông Lương Minh Hữu (TP.HCM) vẫn thường xuyên tự mình khám phá nhiều vùng đất mới. Ông thích thuê xe máy rong ruổi qua các cung đường, thưởng thức đặc sản địa phương và gặp lại bạn bè cũ thay vì đi theo tour đông người.

Solo travel – hành trình khám phá chính mình

Có người đi để nghỉ ngơi, có người đi để chữa lành, cũng có người chỉ muốn một lần thử cảm giác tự mình bước ra khỏi vùng an toàn. Nhưng điểm chung của những chuyến solo travel là mang lại cảm giác tự do và kết nối sâu sắc với bản thân.

Du lịch một mình không phải là cô đơn. Đó đôi khi là khoảng thời gian quý giá để mỗi người sống chậm lại, lắng nghe chính mình và tận hưởng thế giới theo cách riêng nhất.

Theo Báo cáo Xu hướng du lịch 2025 của Booking.com, có tới 67% du khách Việt Nam cho biết họ có kế hoạch đi du lịch một mình trong năm 2025. Con số này cao hơn nhiều so với vài năm trước, khi mà thời điểm mà việc đi du lịch không có bạn đồng hành còn bị xem là "khác lạ". Giờ đây, "solo trip" không chỉ là một hành trình trải nghiệm mà còn là cách mỗi người tìm lại khoảng lặng, tạm gác những lo toan thường nhật để chăm sóc bản thân.

Hoàng Phương