

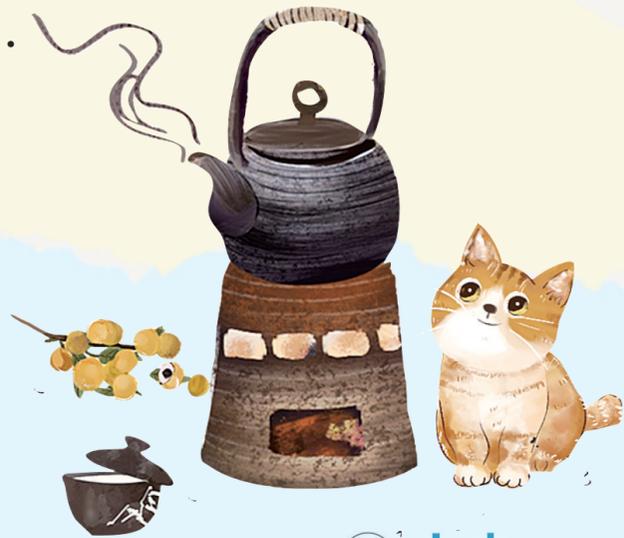
不追逐网红奶茶，钟情于路边小馆的人情味，在旧物件里寻找温度……

年轻人为何重拾“老式生活”？

最近，一份特殊的“自查表”在社交媒体上悄然刷屏：“爱不爱跟风打卡‘漂亮饭’？”“是不是总在追当季爆款衣物？”“出游是否只去网红点？”“对热门榜单歌曲反应如何？”……若答案多偏向否定，或许你已离“老式”不远了。

这份由网友自发归纳的清单，让一个崭新的标签在互联网上迅速走红——“老式人类”。越来越多的年轻人主动“确诊”：他们不追逐网红奶茶，更爱保温杯里泡枸杞；不迷恋精致摆盘的“漂亮饭”，却钟情于路边小馆的人情味；他们重拾纸笔书写，在旧物件里寻找温度，甚至渴望一场慢慢来的“老派恋爱”。

在过去语境中，“老式”“老派”往往意味着落伍、守旧与笨拙，带着时间淘洗过的泛黄纹理。而如今，这些词汇正作为褒义词频繁出现。人们在生活方式、情感关系、兴趣爱好等各个维度，开始讨论并实践一种“回归”。



声音

“老式人类”正在夺回生活的主体性

◎ 柳早

近来，社交媒体上涌现出一种新的自我标签——“老式人类”。这个现象值得琢磨。年轻人的形象向来和新潮、时髦、精致对应，他们理论上应该追逐的是更新、更快、更“当下”的生活方式：排长队打卡新店、追逐各种爆款、在社交平台上更新生活坐标，在追逐浪潮中证明自己没有掉队。

但“老式人类”的流行，恰恰是温和的逆行。与新鲜刺激、视觉氛围和快速更迭相比，“老式”则更关注实际、耐久与内在的舒适。美观让位于实用，精致被性价比取代，年轻人似乎不再执着于被算法推着往前走，拒绝消费主义的裹挟，而是更看重可预期的节奏、稳定的感受和经历过岁月沉淀的生活经验。

这并不是“老式人类”第一次出现。像年轻人爱上逛大集、逛菜市、走进社区食堂、爱上老年大学等，都有一种内在的逻辑。年轻人似乎在烟火人间的叙事中寻找某种安慰，不再把自己和老辈、乡土这些意象隔绝开来，相反，更愿意参与这种整体的情绪投射之中。

这可能也是一种“寻找童年”吧。很多年轻人就转身拥抱“老式”，为自己重新找到栖身之所：在快速、紧凑且点缀不确定性的时代里，重拾“慢、实、真”的生活状态。

某种程度上，这是年轻人更从容了，在试图夺回生活的主体性；参与式的打卡不再那么重要，自我的判断与感受才是第一位的。这也说明或许年轻人本质上没什么变化，他们依然在展现年轻的力量，有勇气坚持自己的选择，在社交平台晒出自己裹得里三层外三层的“保暖战袍”。

当然，年轻人有“老式”的，也有“新潮”的；有人喜欢随意，也有人喜欢仪式感；有人爱去吆喝叫卖的路边摊，也有人欣赏营造格调的主理人小店，这都是不同的口味与喜好罢了。因此没必要厚此薄彼，把一种选择抬高为“清醒”，将另一种视为“悬浮”，简单进行二元对立。

人们更应该从“老式人类”流行中得到启示：原本年轻人固定的模样被打破，不同的生活模式在逐渐获得平等地位，都可以被欣赏，都可以走到聚光灯下，这才是更理想的局面。

链接

“老式人类”的“新消费”

近来，社交媒体上涌现出一种新的自我标签——“老式人类”，不少年轻人以此形容自己与潮流略显疏离的生活状态。但年轻人毕竟对“享老”的经验不多，于是另一种风潮也在蔓延：“蹭老式消费”。报名夕阳红旅行团、到社区助老食堂就餐、与“60后”同桌一起上兴趣班，成为不少年轻人的新选择。

银发产业数据与创新服务平台AgeClub在其发布的商业报告中，详细分析了年轻人报名体验“夕阳红”旅行团背后的动机和需求，价格实惠且花样丰富是首要原因。

而年轻人涌入老年大学报名兴趣班，核心原因也大体相同——经济实惠、师资雄厚、课程有趣。

年轻女孩柚柚表示，自己已经在老年大学学完两支舞蹈，性价比超高。据了解，市面上老年大学的大部分课程是五六百元一学期，一节课45分钟，每周两节课，有些课程还会有国家级老师来授课。

外卖越来越贵的情况下，以老年顾客为主的社区食堂也成为了年轻人的“城市省钱密码”。在杭州，一家老年食堂可以提供几十种菜品，一荤一素最低只需要10元；三菜一汤、两荤一素、无限续饭的套餐只要16元。年轻人的涌入也在一定程度上缓解了老年食堂长期以来的经营压力。

(据AgeClub)

年轻人主动选择的一种生活方式

对于工作了8年的“90后”婷婷来说，“老式”生活具体而细微。时间允许时，她宁可多坐几站公交，去离单位稍远的一家老菜馆。那里只有六七张桌子，食客多是和她一样满身“班味”的打工人。店主夫妻忙进忙出，菜是新鲜的，肉是现切的，泡菜是现捞的……

虽然上菜不快，但“二三十元就能吃得很满足，菜很下饭，吃了很舒服。”婷婷享受的不仅是价格，更是那份热气腾腾的家常味与人情味。闲暇时，她喜欢做手工、种花草、坐公交漫游、逛公园和菜市场。她的衣着也曾经从时尚华丽，转向简单的黑白灰，甚至为此没少被母亲念叨“老气”。

这种转变在“90后”小羽身上同样明显。曾经，她热衷周末与闺蜜去吃“漂亮饭”，并在朋友圈发布精修九宫格。直到去年在火锅店排队时，她偶然尝了一块店家赠送的、以前“嗤之以鼻”的老式糕点，那酥脆、不甜腻的口感瞬间击中了她。

从视觉消费回归真实体验，老式糕点成了她的情感寄托。一块桃酥让她想起儿时太姥姥的玻璃罐。“这些老味道不只是食物，”小羽说，“它们比造型精致、动辄二三十元的新式甜点，更让人觉得踏实。”如今，她朋友圈里精修的九宫格少了，取而代之的是日常里切实的人情味儿和生活乐趣。

网友这样总结并不断添加着“老式人类的症状”：对精致的“漂亮饭”渐渐无感，反而更爱钻小饭店，馋那一口有锅气的家常菜；饮食趋向清淡，接受不了过重口味；不再常喝奶茶，保温杯里常年泡着茶包，冬天只爱喝热乎的养生水；主动穿上秋裤还塞进袜子里，把自己裹得严严实实；冬天必备帽子、羽绒服、围巾“三件套”，对“露腿”穿搭断了执念；对季节爆款毫无共鸣，挑来挑去最后还是选经典款……

曾经追捧快与时尚的年轻人，正用手写、自制、旧物收藏，对抗数字喧嚣。与过去因条件所限而被迫“老式过法”不同，如今的“老式”与“老派”，更多是年轻人主动选择的一种生活方式。

广东白云学院应用心理学系教授陈晓认为，年轻人选择“老式生活”并非简单地怀旧，其心理诉求与父辈有着本质区别。“这是他们在比较之后的认可，是一种在物质基础得到相对满足后，向更高层次情感、尊重乃至自我需求实现的跃迁。”

在数字洪流中保持与真实世界的联结

如果说对烟火气的向往是“老式人类”生活的一面，那么对“真实联结”的渴望，则是“老式人类”与人与己相处的另一面。

21岁的计算机系大三学生万晓宏，有两个满满当当的纸箱。箱子里装的是高中时的明信片、大学里家人朋友的信件。在这个人均智能手机的时代，他依然坚持给朋友寄手写贺卡。面对室友“一条微信就能解决，为什么要手写”的疑问，他回答：“这些纸上的字迹、每一张纸的厚度和味道，都无法被替代。”

万晓宏的专业代表着前沿与速度，他的生活却充满“老式”痕迹：没有抖音，几乎不看短视频；智能手机被严格定义为工

具——仅用于地图、支付、叫车和查阅资料。他更喜欢看纸质书，用打印的文档配合荧光笔和标签做笔记；喜欢约人面对面散步聊天，周末去旧书店和唱片店“淘货”。

这种深受外婆影响的“慢生活”，让他能在快速变化的世界里掌控自己的节奏。“我感到自己与过去、与生活有具体的联结，这让我很安心。”

这种对“联结”的渴望，甚至重塑了年轻人的亲密关系观。26岁的博士生朱莉觉得自己有一个“老式男友”。他不追求快餐式浪漫，不够“精致”，但可靠、有行动力、有生活技能且情绪稳定。有一次，朱莉随口抱怨办公室空调太冷，男友当时没说什么，第

二天却递给她一个泡好花茶的保温杯和一条小毯子。“他没有只说‘多喝热水’，而是把解决方案递到你手里。”

对于“老式男友”的走红，朱莉认为，这反映了在快餐式关系盛行的当下，人们对责任、真诚和关怀等亲密关系本质价值的渴望与回归。

“老式生活，是年轻一代在延续和传承生活智慧。”陈晓教授指出，“这种智慧融入在生活的细节里，包括人如何与自然相处，如何与他人相处，如何与自己相处。”“老式生活”不是单一的标签，而是年轻人在快时代里，对生活、情感的多元思考 and 自主选择。

一场更深层次的精神寻根

摆脱碎片化娱乐带来的浮躁。

学历史的“00后”天宇便是典型，他的“老式生活”离不开博物馆、图书馆、古建筑——他乐于在精神与知识消费上投入。“学历史肯定要静下心来，冷静想事情。”他说。

而年轻人对非遗的爱，也已经从“隔着玻璃看”发展到“亲手做出来”。在沈阳一家非遗沉浸式体验馆，从盘扣到面人、从烙画到榫卯、从捣靛到染布，这里的每个工坊都有年轻人在忙活。

有专家指出，从“老辈子文学”的走红到老物件的重估，这背后是文化自信的体现，是年轻人从传统文化和乡土记忆中汲取养分，构建属于自己的认知体系。当越来越多的年轻人选择在非遗工坊里度过周末、在古籍书店里消磨时光、在社区活动中结识邻里，他们其实是在用行动回答这些问题：究竟想过什么样的生活？价值的实现，是靠逐渐趣异堆砌而成，还是源于对本心的遵从、对热爱的守望？

节奏中的人们以情绪缓冲。“老式人类”不再一味加速，单纯追求外在形式上的“更多”“更新”，而是转向自我体验上的“足够”“适宜”，为自己构建一处情感舒适区。

不少“老式”智慧植根于生活和真实的人际关系，那种粗糙的踏实感能让人“接住”自己，重新找回对自身和生活的掌控感与感知力。

“积极心理学认为，活在当下而非过去或未来，能让人更平静、情绪更好。”陈晓指出，“老式生活让你‘安于当下’，关注正在发生什么、能做什么，并得到即时反馈。手写信、读纸质书、做手工、做一顿饭，都能让年轻人获得‘心流’体验。通过减少不可预测的干扰，帮助人找回对当下的确定感。”

全国首家传媒社会学专业委员会发起者徐文胜也观察到，这种现象标志着年轻

回顾近期，“老”可谓在年轻人中“潮”了一回。自称“老己”，想找“老式对象”，读起了“老辈子文学”……年轻人在称呼中重拾亲昵，在生活方式上自我修正，为平淡的句子感动落泪。大抵因为，“老式”中包裹的生活气息和“真情实感”最令人动容。

年轻人这种“降速”选择的背后，藏着怎样的心理需求？

陈晓分析说，人类祖先在数十万年的进化中，一直适应着自然的节奏，日出而作，日落而息，接受的信息量也是有限的。当下爆炸性的信息与快速的变化，冲击着年轻人的心理，导致“心理过载”，带来焦虑和不安感。而“老式”生活，本质上是在减少信息摄入，是人类本性的回归。

在信息膨胀和消费选择多样的当下，悠悠然的“老式”生活看似朴素、缺乏刺激，但它沉淀下来的实用与稳健，恰恰给了快