

一封道歉信正在年轻人中“刷屏” 愿每一个“老己”都被温柔以待



一封特别的道歉信，正从年轻人手中发出，不是写给别人，而是给自己。最近，年轻人纷纷流行起给自己道歉，一句“对不起老己”，在社交媒体上成为风潮。从熬夜过头导致生病，到完美主义对自己太严苛，当“爱你老己”刷屏爆红时，“对不起老己”亦成为Z世代表达自我的情绪语言，以“对不起老己”为起点，到真正说出“爱你老己”，他们反思、成长，学会爱自己。

青年报见习记者 林千惠

笔尖向内

给“老己”写封道歉信

“对不起老己，这是我写给你的道歉信。”去年12月，19岁的权孜玥在手机屏幕上敲下这行字。因为想减肥不好好吃饭、总把难过的憋在心里，她写下长长的一封信，凝结成对自己的歉意。

许多年轻人都会做年度总结，但这次，他们将审视的目光投向了自我。在社交平台搜索“对不起老己”，一封封言辞恳切的道歉信不断涌现。“对不起老己，总拿满分的标准要求自己”“对不起老己，我不该熬夜玩手机”……而在信的结尾，往往写着“我要学会爱你，老己”或“我们和好吧，老己”。在愧疚之后，他们渴望与自我和解，继续向前。

在抖音，“对不起老己”相关标签播放量为4823.9万次，小红书上，“对不起老己”的讨论已超万条。“一方面是觉得梗很新奇，另一方面是看到大家的故事，或多或少感同身受。”身为大学生的话题参与者胡梦可说。写下道歉信时，她正临近毕业，实习、毕业答辩等多件事缠身，抱着焦虑心态，她想要找个情绪输出口。

或是看手机看到眼睛疼，或是不好好盖被子导致感冒，那些细碎却又不爱惜自己的行为，26岁的洪树林或多或少能察觉到，却难以归类。而“对不起老己”这一话题，让她终于能进行一次性的总提醒：“我想借这个话题，抒发自己的想法，以及激发试图去改变这种现状的努力。”

情感外化

在反思中重拾自我价值

一句“对不起老己”，为不少年轻人提供了一个情绪出口。压力、焦虑与自我否定得以外化，也让长期积压的情绪被看见。

“写完信后，我松了一口气。”胡梦可说。她的第一份实习在电商行业，从学习产品手册、制作PPT到面对镜头讲解产品，工作强度高，初入职场的她频繁产生能力焦虑与角色不适应。直到把这些写成文字，她才

意识到，面对压力并不只有忍耐这一种方式，还可以通过表达与确认情绪，让“必须迅速胜任”的心理暂时退场，把注意力重新放回自身感受。

在这一过程中，“对不起老己”逐渐从一句网络热词，延伸为个人自我观察的一种表达方式。通过情绪梳理、回溯原因，原本难以言说的内心消耗，也因此被具体化。在洪树林的道歉信里，她分析自己有时“太在乎他人感受却委屈自己”。“当我写完这封信，那些无名的情绪变得有迹可循，我也更能肯定自己的想法和态度。”在她看来，通过书写，自己对自己价值的起伏，以及当下的真实情绪，都变得更加清晰。

由心及行

跨越“觉察”到“改变”的鸿沟

值得注意的是，“对不起老己”并不等同于情绪化自责。权孜玥在信中列出对自己的“不好”：比如控制体重时对自己太苛责，数学学不好时偷偷抹泪。随后她意识到，这些遗憾背后，是长期存在的高标准要求与完美主义倾向。“我很少像对待朋友那样安慰自己，说一句‘你已经很棒了’。”对她而言，道歉信更像一次自我看见与价值重估，也是允许不完美存在的开始。

写一封对“老己”的道歉信，并不只是短暂的宣泄，更是一种由反思走向行动的过渡仪式。从回望过去到规划当下，不少年轻人尝试把“对不起老己”转译为“爱你老己”。写完信后，胡梦可开始调整工作节奏与心理预期，也为生活设置小奖励。吃一顿好的、买个小礼物、与朋友聚会……通过这些微小的正向反馈，她减少了持续自我催促带来的心理消耗。“我更加珍惜我的生活，而不是时时催促自己。”她说。

权孜玥则从身体感受入手，提醒自己规律吃饭，不再把“变瘦”与“自律”简单等同，也允许自己在解不出数学题时停下来休息。洪树林在遇到难题时，逐渐把注意力从自我审判转向自我支持：“向内寻求自己的价值，



网络媒体相关词条截图。

网络截图

肯定自己感受到的自身好的变化，鼓励自己，把外界的评价只当作一部分参考。”这些细小变化，实际上对应着自我关怀意识与边界感的形成。

然而，从觉察到落实，往往隔着一段漫长距离。在“对不起老己”的信中，26岁的房景海第一次系统审视自己的日常选择：度数不合适的美瞳、不舒服的座椅……那些被忽视的轻微不适终于被看见，但问题并未立刻解决。“很多‘爱自己’的事，从无意识拖延，变成了带着觉察的拖延。”她说。这种状态，折射出认知改变与行为习惯性之间的拉扯。27岁的陈爱江同样列出多项计划：减少熬夜、规律运动、控制刷屏时间。但在生活惯性与即时满足之间，这些目标常常停留在纸面。“我知道这样不好，但第二天还是照旧。”她坦言。

类似的情绪在网络上并不少见。博主“猫才怪”一条获赞

超8万的帖子下，网友“momo”调侃“能不能别花我钱了老己”收获6000赞，类似“老己你能不能早点睡”“老己你能不能别吃了”的留言也引起众多共鸣。从“对不起老己”真正走到“爱你老己”这一步，不仅是态度转变，更是一场关于习惯重塑与自我管理的长期实践。关键在于把情绪觉察一步步转化为可持续的行动。

接纳“老己”

自我关怀意识的积极觉醒

“对不起老己”将抽象的内耗转化为具象表达，折射出年轻人心理成长的轨迹。国家二级心理咨询师蔡海超指出，向“老己”道歉，本质上是年轻人在快节奏生活中，将对内的自我苛责转向对外的语言倾诉，把抽象的内心消耗变成具体的情绪梳理。这不仅是当代青年自我关怀意识觉醒的典型表现，背后也蕴含着清晰的心理动因，整体而

言是一种积极的心理调适行为。

当代年轻人常置身于学业、工作与社交的多重压力之下，容易陷入“完美主义内耗”：一次考试失利、一项工作失误，便归咎于自己“不够努力”；熬夜、饮食不规律，又会懊恼“不爱惜身体”。这种长期的自我指责容易形成情绪淤积。而“向老己道歉”正是一种情绪释放的途径。借助社交平台的公开表达，既避开了现实中的评判目光，又完成了一次对自我的“精神开解”，为积压的自责与焦虑找到了出口。

过去的社会语境中，“对自己狠一点”“逼自己进步”是主流价值，年轻人习惯用高要求驱策自我，形成“自我PUA”的思维模式。而“对不起老己”的出现，使年轻人开始反思这种苛责的合理性，意识到“接纳不完美的自己”比“强迫自己变优秀”更重要，是自我关怀、自我接纳意识的觉醒，也是与自我的温和和解。