

争当“老式人类”，温柔夺回生活

在节奏飞快的时代中，年轻人正主动选择慢一些

青年
发现

“耳机里循环着十年前的老歌，逛街只买经典百搭款，保温杯泡着枸杞菊花茶四季不离手，周末宁愿去公园发呆也不去挤网红打卡点……”如果你对这些“症状”感到似曾相识，那么恭喜你，可能已经被“确诊”为“老式人类”了。最近，这样的“诊断书”成为网络热词，年轻人何为热衷于给自己贴上这样的新型标签？

青年报记者 刘晶晶

“诊断书”刷屏：你是“老式人类”吗

在不少社交平台上，“正式确诊老式人类”的话题浏览量动辄超过数十万次。某短视频平台上，近90天内“老款”“老派”“老式”相关作品超90万条，累计播放量超10亿次。这已不再是一个小众圈层的自我调侃，而是逐渐成为当代年轻人一种普遍且值得深究的生活态度。

“老式人类”的“自查表”在年轻人当中流传甚广：爱不爱跟风打卡“漂亮饭”？是不是总在追当季爆款衣物？出游是不是喜欢打

卡网红点？对热门榜单上的歌曲反应如何……如果答案都偏向否定，或许就离“老式”近了一些。

与“新潮”追逐新鲜刺激、视觉氛围和快速更迭不同，“老式”则更关注实际、耐久与内在的舒适。衣着不图光鲜，更在意秋裤是否保暖；对摆盘精致的“漂亮饭”兴致不大，反倒钟情路边小馆里热气腾腾的人情味；把手机调成老年大字，因为看着不费劲；食物选择老味道，一口回到儿时记忆。

这些特征看似琐碎，却都是

每个人生活中最亲切的日常习惯。从饮食到衣着，从娱乐到社交，年轻人似乎是在尝试调整自己的日常节奏，试图从“被推着走”的“加速”状态中挣脱出来。

在传统的语境中，“老式”往往意味着陈旧、过时，容易被贴上“落伍”“无趣”的标签。但与过去因条件所限而被迫形成的“老式过法”不同，如今的“老式”做派更多是年轻人主动选择的一种生活方式和身份建构。正如网友所说：“你有你的摩登时代，我有我的烟火人生。”

在不少社交平台上，“正式确诊老式人类”的话题浏览量动辄超过数十万次。



报告老几，什么是老式人

主动“掉队”：让“老味道”承载生活记忆

正在读大三的05后女生燕婷，就是这样一名“老式”年轻人。她对摆拍精致的“漂亮饭”兴趣寥寥，更喜欢钻进有烟火气的小店，喜欢搜集“苍蝇馆子”。别人去复兴岛上参加音乐节，她去却是为了在开了很多年的复兴岛饭店点一份招牌酸菜牛肉面，“加个鸡蛋也就18块钱”。她告诉记者，这家只有六七张桌子的小店已经在岛上开了很多年，老板跟路过的居民都会打声招呼，让她想起了自己家乡小镇的情形：“很有人情味。”

95后女孩苏苏觉得自己向“老式”转变始于步入职场后。需要给

长辈准备节礼时，老式糕点这类传统选项自然而然进入了她的生活。一开始只是客气地“浅尝一口”，没想到竟慢慢吃出了感情。对她而言，老式糕点不仅是食物，更是情感的容器与记忆的载体。每次吃桃酥，她总会想起儿时在太姥姥家，老人喜欢把桃酥掰成小块装在玻璃罐子里，等孩子们来了分着吃，那也是她对家乡的定义。

21岁的大三学生晓宏，“老式”程度更深。他没有抖音，几乎不看短视频，更喜欢看纸质书，用打印下来的文档，拿荧光笔和标签做笔记。时至今日，他依然会给朋友写生日贺卡，旅行时会寄

一份手写明信片。他说：“在这个快速变化、一切求新的世界里，我能掌控自己的生活节奏，知道什么对自己真正重要。我感到自己与过去、与生活有具体的联结，这让我很安心。”

这些故事中的年轻人选择“老式”，不是消极逃避，而是一种积极的自主选择。国家二级心理咨询师卫兰认为，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，向更高层次的情感、尊重乃至自我需求实现的跃迁。”

心理回调：从追新转向求稳

“老式人类”的流行并非凭空出现。当快消文化、速食内容成为主流，算法推送让人应接不暇，热点的追逐让人喘不过气，社交媒体上3秒一个反转的内容、滤镜下的完美生活，都在制造一种隐形的焦虑。不少年轻人对“人设表演”与算法裹挟感到疲倦，继而带着反思，主动回调生活的速度。

国际上也出现了类似的趋势，JOMO (Joy of Missing Out, 享受错过的乐趣) 正成为全球范围内的新生活方式，与FOMO (Fear of Missing Out, 害怕错

过) 形成鲜明对照。年轻人开始主动放弃实时更新，不再追踪每条热搜，不刷所有群消息，甚至选择卸载App、定时断网、用功能简单的手机。他们不再执着于“参与一切”，而是在有选择的“错过”中找到内心的满足。这与“老式人类”的内核相通，不追随、不盲从、不焦虑，是同一种社会情绪在不同文化语境中的表达。

全国首家传媒社会学专业委员会发起创立者徐文胜表示，当下年轻人追求的“踏实感”，是在经历了社交媒体过度曝光和“人

设”表演之后，一种带有反思性的主动回调。它是对“温度、饱腹、舒适”这些人体最基本、最真实需求的重新确认。

从数据上看，这种趋势也有迹可循。艾媒咨询数据显示，2025年中国用户每日浏览社交软件2至3小时的用户群体占比最高，达到60.50%，而使用4小时以上的用户仅占4.14%。与此同时，移动互联网00后月度活跃用户规模达到1.79亿，同比增长10.1%。他们的互联网使用深度和广度虽高，但反思也在同步进行。

守护本真：重拾慢节奏下的感知力

专家表示，新情境下的“老式人类”绝非“躺平”或“摆烂”的同义词，更多的是一种健康、积极的自主选择。当越来越多人从追逐外界认可转向关注内心感受，从沉迷虚拟狂欢转向珍视身边烟火，从陷入无意义内卷转向追求踏实幸福，生活才会更有温度、更有质感、更有归属感。

不少网友表示，“老式生活”的内核，是想回归生活本真。比起排队打卡网红餐厅、追逐当季爆款、沉迷碎片化娱乐，如今不少年轻人更愿意走进菜市场、守着家常菜、用起老物件。蒋蕾是一名喜

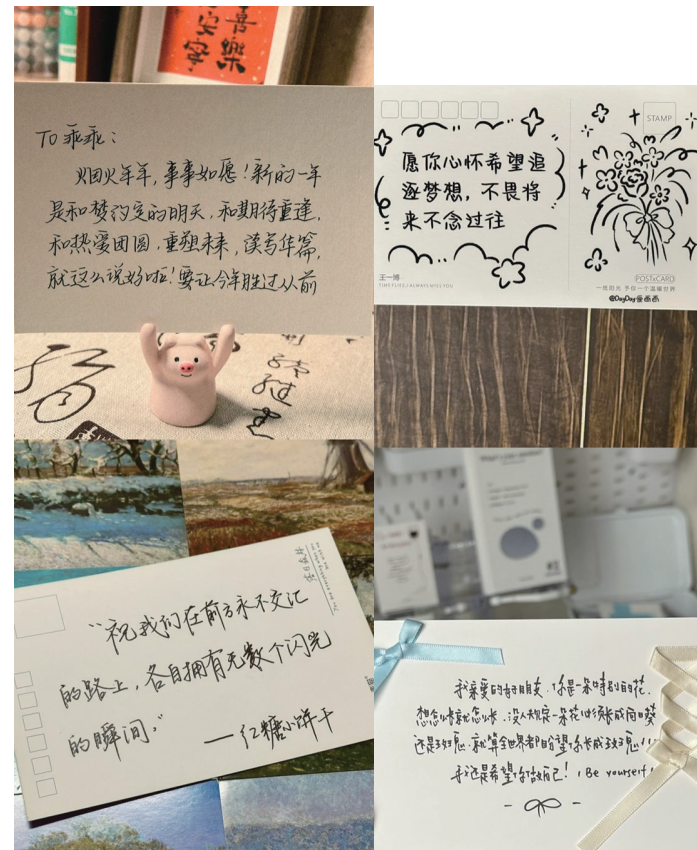
欢用胶片相机的年轻摄影爱好者，她说自己使用胶片相机，是因为觉得它的每一声快门都是有限的，是在被珍视地记录，这种慎重地、深思熟虑地按下快门的过会传递到影像中，她喜欢这种真实。

会给朋友写明信片的晓宏说，出去旅行时随手写在明信片的片段，是自己在那一刻最想表达的情绪。比起手机微信上的实时交流，它能表达得不那么焦急于等到回应，而是退回到一种可供回味的错时问候。他觉得这是一种很美的交流。

社会节奏的加速让人感觉一

切仿佛稍纵即逝，年轻人过“老式”生活，正是为了抓住不变的情感联结。重刷老剧是重温熟悉的陪伴感，手写信、织毛衣是享受情感倾注的过程，收藏旧物是留住时光的印记。这种怀旧并非对过去的沉溺，而是在碎片化世界里，为自己寻找情感连续性的自我保护方式。

徐文胜表示，“老式”生活让人脚踏实地，新奇想法让人仰望星空。两者并非对立。目前的“老式”趋势，更像是一个必要的过渡阶段，让大家在回归生活本身的过程中，积蓄重新出发的力量。



网友晒出手写明信片。

网络截图

■ 记者手记

做一个“老式人类”，挺好的

“老式人类”的标签，看似是对消费主义的远离，但本质上，它是一场年轻人在集体疲惫中对生活主动权的温和“夺回”。它不是要求每个人都去过与世隔绝的“古典生活”，而是提供了一种可能：在什么都“被安排好了”的时代，依然可以为自己划定一条缓慢的、属于自己的节奏线。

毕竟，最重要的从来不是活成某种被认可的样子，而是在纷纷扰扰的社会热点

与价值判断中，找到真正适合自己的生活方式。无论是“老式”还是“新潮”，只要能让人获得安稳感、确定感，都是合理且值得尊重的选择。

所以，如果你发现自己渐渐开始变得“老式”，那也没什么不好。你只是在这个快节奏的时代里，找到了一种让自己舒服的方式。正式确诊为“老式人类”，听起来像是一个诊断，但也许它更像一张通行证，允许你心安理得地做真实的自己。