



太累”，成了他们嘴里的高频词。

而进入 2026 年，“老式人类”的相关话题下挤满了年轻人对号入座，这也是继“精神老年人”“淡人”之后，又一在社交媒体流行的标签。这些本该追逐新潮、拥抱快节奏的年轻人，正主动放慢脚步，把“老式生活”过成了一种新时尚。

当快消文化、速食内容成为主流，为什么越来越多年轻人开始向往“老式生活”？这场集体情绪转向的背后，藏着怎样的心理密码？或许，老式与慢，不再是落伍的代名词，而成为一种清醒的生活态度。

“我们只是不想再被推着走了”

今年春天，25 岁的互联网从业者小梓在朋友圈晒出了自己在重庆丰都县的度假日常——白天逛名山，感受“生死哲”带来的心灵沉淀；傍晚在滨江路散步，看夕阳西下；晚上吃一顿麻辣鲜香的麻辣鸡，和老板闲聊当地习俗……

“来之前以为丰都是神秘莫测的，来了才发现，这里是治愈人心的温柔小城！”在入住的民宿，小梓正对着长江日落拍照。她告诉记者，之所以选择丰都，是被社交平台上“名山不吓人，治愈才是底色”的分享吸引。“这种沉浸式的慢体验，比赶景点打卡更有意义。”她坦言，平时工作压力大，而在丰都“窝囊”了 3 天，被江景、美食和慢生活治愈了所有疲惫。

这种“反内卷”的旅行态度，成为当下年轻人的普遍追求。也因此，一种主打“最小体力消耗、最大心理舒适”的“窝囊游”突然刷屏社交平台，成为年轻人出行的新顶流。其核心吸引力在于“不被行程绑架，能真正放松下来”。

从“特种兵旅游”到“窝囊游”，年轻人对旅行的态度正在发生 180 度大转弯。某平台数据显示，仅 2025 年 8 月以来，“窝囊漂流”“窝囊蹦极”“窝囊爬山”的搜索量分别环比增长了 133.6%、62.6% 和 84%。

同样，在河南新乡宝泉旅游区，“窝囊蹦极”的热度一度超越传统蹦极。20 米高的跳台上，大学生王琳绑好安全带，没有急速下坠，而是随着磁力刹车系统缓缓靠近地面，前 2 秒的轻微失重感过后，她甚至能腾出手拍下脚下的山谷风景。20 米的高度足够满足冒险欲，又不至于让人恐惧。这种“想玩又怕险”的心态，精准戳中了当代年轻人的痛点。

“以前跟风玩‘特种兵旅游’，一天暴走 8 个景点，回来累得缓了一周，感觉不是度假是度劫。”95 后游客刘添睿的这句话，说出了许多人的心声。而他这次的小长假则是坐观光电梯直达山顶，在观景台喝咖啡看云海，全程步数不超过 5000 步。在他看来，没有闹钟、没有行程表，才真正感受到了放松的快乐。

上海师范大学心理学院教授、发展与教育心理学系主任丁雪辰在接受《新民周刊》采访时分析，这种转变背后有着深层的社会动因。他认为，当下的年轻人面临着信息超负荷的困境——三天两头刷屏的热搜、铺天盖地的短视频、不停跳动的工作群，让个体很容易产生倦怠感和无力感。年轻人在这种快节奏的状态中，迫切需要一个地方或一种方式，让自己拿回主动权，重新获得对生活的掌控感。

“这可能就是一种应对机制。”丁雪辰表示，“在这种身份下，个体是被允许慢的，是可以不那么卷的。”

丁雪辰还从掌控感的角度解释了慢生活的吸引力：“心理学研究发现，哪怕个体实际上改变不了结果，只要给个体一些掌控感，就能提升主观幸福感。”快节奏的现代生活让人无时无刻不被算法和外界裹挟着走，产生一种失控的感觉。而八段锦也好，钓鱼也好，这些“老派”活动能让个体在掌控上更强一些，暂时把生活中的焦虑拉回到关注自己的内心。

“这是年轻人面对这个充满不确定性和激烈竞争的时代，做的一种心理防御和应对。”丁雪辰还分享了自己的亲身经历：“以前很多工作通过邮件，现在都是微信或者其他即时通信工具。有时候，我自己也会感觉信