

练八段锦、沉迷评弹……看似老年人的生活方式,成许多年轻人的新爱好,他们也被称为“精神老年人”;专家表示,快节奏现代生活下,他们用慢节奏活动来平衡工作与生活

年轻人为何爱上“老派”生活

Z
海都记者
林叶清
林涓

听相声、练八段锦、沉迷评弹……近日,网上不少20多岁的年轻人晒出了自己的新爱好,旁人似乎能在他们身上找到长辈的影子,所以也将他们戏称为“精神老年人”。有人认为这是年轻人失去活力的表现,也有人认为这只不过是年轻人打开生活的一种新方式,并不是真正的“躺平”。

心理专家认为,不能用活动的内容来评价是否老年化,年轻人只有呈现出没有了生机,对生活失去了热情,悲观厌世,无故躺平等精神状态,才能说是“精神老年化”。近日,记者联系了3位“精神老年人”,走进他们的生活。

专家

不要给年轻人贴标签

那么,为什么有年轻人会成为“精神老年人”呢?

“这是这个时代年轻人用来滋养自己的一种方式,不要给他们贴上标签。”福建省心理咨询与健康教育研究会副会长王永红认为,在快节奏的现代生活下,有一部分年轻人会选择听相声、钓鱼、喝茶等慢节奏的活动来平衡自己的工作与生活。

“精神老年人”就意味着“精神老年化”吗?王永红说,年轻人的精神是否老年化应该看他是否消极地看待生活,悲观地看待世界,如果是,才能说他们是精神老年化。“每个人的不同需求会在不同的年龄段呈现出来,生活的形式是多样化的,不要有年轻人该干什么,老年人应该是什么样子的刻板印象。”

王永红说,在心理学上有两种看待老年人的看法,一种是毕生发展观,用发展的眼光看老年人,比如不少老年人都学会用智能手机刷视频、网购,有的还学会用手机二维码坐公交车。另外一种丧失观,随着年龄的增加,老年人的身体机能和体能确实不如年轻人,许多功能会退化。但是如果能够积极地看待人生和世界的话,智力活动和情感活动仍旧处于活跃阶段,也有老年人在游戏里“大杀四方”。“所以爱好没有年龄,只要这个爱好能够帮助自己积极去生活,就是适合自己的爱好。”

唐昊制图

职场新人:

爱上钓鱼“慢兴趣让我变得稳重”

作为刚进入职场的新人,在快节奏、高压的工作环境下,25岁从事传媒工作的徐文清急需一个能让他放松自己的地方。后来,徐文清偶然间刷到一条关于钓鱼的视频,就被钓鱼这项运动吸引住了。他决定尝

试一番,在第一次尝试钓鱼时,他就爱上了这项活动。

一人一凳一竿,静坐在平静的湖边,偶有清风拂过,鱼漂浮动。徐文清认为钓鱼是一场现实“游戏”,由于受到外界因素的影响,也增加了这场

“游戏”的随机性和挑战性,大大提升了钓上鱼时的成就感,产生精神上的愉悦。“以前面对生活中的烦心事,我可能会选择抽烟喝酒之类的,但现在这样的‘慢’兴趣,让我变得更加稳重。”

大二女生:

“老年人才练”的八段锦 越练越喜欢

除了通过“慢”兴趣释放压力外,也有年轻人试图通过一些“慢”爱好来锻炼身体。“健身气功八段锦,预备式,左脚开步……”早上7点左右,在操场一角的大树下,许墨找了个地方将保温杯放下,八段锦的配乐响起,伴随着口令开始了八段锦的练习,短短的12分钟,驱散了清早的凉意,让她的身体热了起来。许墨说,一开始自己很排斥八段锦,觉得“老年人才练”,于是便生出了随便学学,能应付考试就行的想法。但是经过几节课

的练习,她发现自己的身体比之前舒展了,此后在课上,许墨积极配合老师教学,随着练习时长的增加,许墨觉得自己变得更健康了,她也越来越喜欢八段锦了。

现在,许墨每天早上都会准时到操场打一套八段锦。“寒假回家的时候,也会和小区里的依伯依姆一起探讨一些养生之道。”许墨说,如今的她并不认为八段锦是老年人独有的乐趣,年轻人照样可以,这也是年轻人选择的一种相对静态的生活方式。



用轻松愉快的相声,洗去一身疲惫

研二学生:

用相声解压 让生活“慢下来”

“当我慢下来之后,我才发现我可以生活得很快乐。”陈彬是一名研二学生。在“慢”下来之前,他一直处于不断工作、学习的状态,将自己搞得心力交瘁,陷入焦虑的情绪之中,开始整夜整夜失眠,他意识到这种快节奏、紧凑的生活不适合他,于是他开始接触起了相声。“我觉得听相声的时候,时间好像都变慢了。”陈彬说相声轻松愉快的氛围能让人清扫一身

的疲惫,“听完相声再睡,会让我的睡眠质量更好”。

现在的陈彬被朋友打趣说有了“老爷爷的作风”。陈彬在接触相声之后,身边的朋友都觉得他变得更加冷静了,讲话也更有意思了。他认为,成为“精神老年人”,不过是年轻人对慢生活的渴望,希望身体和心灵可以歇歇脚。



来信2

追思人:女儿(陈敏) 收信人:父亲(陈松霖)

我托海鸥捎去思念 愿您看遍世间美好

海都讯(记者 罗丹凌)“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”,这句诗不知泪湿与浸透了多少人的心。今天,我终于完成了您的遗愿,跟随海葬的人流,将您的骨灰撒入闽江。江风轻拂过脸颊,泪水再也抑制不住夺眶而出,那一刻,我似乎看到您就在眼前,正用慈爱的目光深深注视着我……

爸爸,您这一生,都不给他人添麻烦。您说选择海葬,既可以节约土地资源,也不会给我和妹妹增

加负担;您说大伯就在新加坡,您会化作一条鱼,漂洋过海去看望他。我看着那潮汐,渐渐将您送向大海,而我拜托海鸥带去思念,愿您看见我不曾见过的美好。

小时候,您在我心中是一位沉默寡言的严父。作为一名机修工人,您总为生计奔忙,每天早出晚归,我睡觉时,您还没回家,我上学时,您早就出门上班。偶尔考试考砸,您便会用那三指宽的尺子抽打我的手心,周身散发的威严感,让我很

是害怕。

长大后,您依然缄默寡言,但慢慢柔和、慈祥了起来。我忘不了结婚时,您红着眼眶对小梁(老公)说要好好对我;更忘不了您对萱萱(外孙女)数年如一日的照顾,您似乎将小时候对我缺失的那份陪伴,都补偿到了她的身上。而萱萱,也格外思念您。您知道吗,她的手机壳背后,至今都贴着您的照片。

2022年2月,您与世长辞。弥留之际,您紧握着妈妈的手,努力想嘱咐些什

么,但病痛却让您一个字都说不出。我知道,您是放心不下妈妈。

您和妈妈的爱情故事,让旁人艳羡不已。您的袜子破了缝,缝了穿,一张纸巾要分成两次用,洗菜的水都留着冲马桶;我们买的衣服您到去世前都舍不得穿……您却把这些钱,一点点攒下,等着带妈妈去她喜欢的餐厅。

又是一年清明至,爸爸,您一定要安心地周游世界。我会好好照顾妈妈和萱萱,您无需牵挂,一路走好!

天堂信箱

征集令

青山烟雨间,清明节又至。在这个特别的日子里,您是否又想起了故人,想分享您心中的思念?

即日起,《海峡都市报》“天堂信箱”再次启用,您可以将追忆逝去亲友的话语、对过往时光的回忆和缅怀,通过以下方式传递给我们:

1. 邮件:投稿至邮箱 hxdstbtxx@163.com。
2. 微信:关注订阅号“海峡都市报”,把“天堂信箱+我想说的话+姓名+联系方式”发给小编。
3. “智慧海都”APP:下载“智慧海都”APP,在“天堂信箱”的文章下留言,写下故事、姓名和联系方式。