

刷屏的“爱你老己”，藏在岛城市民的烟火日常里

□记者 姚舜好

在去年年末，一个简单而温暖的网络词汇悄然走红——“爱你老己”，这不是语法错误，也不是方言表达，而是年轻一代为自己创造的一种新型自爱方式。将“自己”亲切地称为“老己”，仿佛在称呼一位老朋友，这种语言上的微妙转变，背后是一种深刻的心理调整：通过创造心理距离，人们学会了以更温和、更理性的方式对待自己。

从社交媒体的调侃到日常生活的实践，如今“爱你老己”已经从一句简单的网络流行语，演变成许多人自我关怀的具体行动。它不再只是一句口号，而是化作一杯慰藉身心的热茶、一次早睡早起的承诺、一句内心的自我鼓励……这股风潮为何能触动如此多人的心弦？或许是因为在快节奏、高压力的现代生活中，人们终于意识到，最该被温柔对待的，其实是那个一直努力前行的自己。



幸福刚好 关注
想吃火锅的心达到了顶峰，儿子老公吃完饭了，可是我好想吃火锅，我在纠结自己一个人搞不住开火，于是我给朋友打电话来我家吃火锅，后来一想不行，儿子得写作业，星期一到星期四任何人都不约，我也不出去，别人也不约我家！每次和老公孩子吃火锅都是吃的番茄锅，说实话，很不尽兴，我就喜欢麻辣麻辣的，我喜欢自己煎的那个蘸料，葱蒜麻油香菜耗油生抽，我儿子不喜欢，我就在想他不吃更好，我终于可以上我自己喜欢的口味了，我终于能吃吃啥就吃啥了！这样一想我好开心呀，我高兴的出去买羊肉卷，买的全是我自己喜欢的食材，这会儿儿子在自己屋里写作业，我坐客厅慢慢悠悠的吃着火锅，看着朋友前几天生日送我的鲜花，真的幸福感爆棚！我自己也很值得，并不是儿子老公是我的全部，啥都以他们俩为中心，我自己也很重要！爱你老己！#爱你老己 2025年12月25日

网友的“爱你老己”日常分享

我是个天使，只是偶尔会发脾气
比起看到年轻人玩这个梗，看到中年人或者家庭主妇玩这个梗，会更感动。有种说不出的感觉
01-07 · 天津 回复 36.9万
作者置顶
就是要吃汉堡
好像这个梗的产生就是为了等这一时刻
01-08 · 湖北 回复 7.7万

网友的评论



天雨办公桌上的补剂



敏佳在种小番茄的花盆上粘了“种下希望”手办

“爱你老己”为何触动人心？

“爱你老己”里的“老己”，是对“自己”的亲切称呼，把自我化作身边的老朋友，带着几分俏皮，更藏着十足的温柔。这个看似有些别扭的表达，恰恰因其非常规性而具有独特力量。

有人从心理学展开分析，摆出研究证明，用第三人称或昵称称呼自己，能降低情绪强度，提升理性决策能力。

在日常生活中，我们往往对他人慷慨宽容，对自己却过分苛责。而“老己”这个概念巧妙地将自我一分为二：一个作为主体的“我”，一个作为客体的“老己”。当遇到挫折时，“我”可以安慰“老己”；当需要鼓励时，“我”可以称赞“老己”。正是这种内在对话的转变，使人们从过度的自我审视中解脱出来，建立起一种健康的自我关系。

因而，“爱你老己”并不是简单的“爱自己”，而是给自己一种平等的陪伴、一份宽容的接纳，是在疲惫时对自己说“辛苦了”，在犯错时告诉自己“没关系”，在迷茫时鼓励自己“再试试”。它用一件件悦己小事，帮助人们构建内心的安全感，这种可实践性正是它能在短时间内席卷全网的原因——每个人都能找到适合自己的方式去“爱老己”，无须宏大仪式，只需日常关怀。

微小选择里的“老己”关怀

在理论探讨之外，更动人的是普通人将“爱你老己”理念融入日常生活的温暖瞬间。这些看似微小的选择，实际上是对自我价值的重新确认，也是对生活质量的主动提升。

天雨是一位95后新媒体公司商务，最近，她选择用加入“养生大军”的方式来“爱老己”，“特地买了一个养生壶放在工位，每天都煮养生茶给自己喝。之前还去医院营养科查了微量元素，回来后针对性买了好几瓶补剂，都放在工位。”

天雨养生的选择源于一次体检，去年年中，她的体检报告显示身体一些部位的结节增大，医生建议她少生气，保持情绪稳定。曾经脾气急躁的她，在工作中遇到烦心事总会忍不住发火，而医生的建议让她意识到这些负面情绪最终伤害的是自己。

现在再遇到让自己生气的事，天雨会先在内心数十个数，等最初的情绪过去了再做表达和决策，“这样坚持了一段时间，我感觉自己的状态真的变得平和了很多，领导也夸我变得更成熟了。”她的转变证明，“爱老己”可以始于最基础的身体关怀，进而影响整个生活态度。

雅雯的“爱老己”实践则是一次勇敢的健康投资。这位90后公司文员一直有牙齿正畸的想法，却因怕麻烦、费用高、工作忙等各种原因拖延多年。直到去年牙齿出现不适，检查发现局部牙神经坏死，医生再次建议她正畸治疗。受到“爱你老己”话题的触动，雅雯终于下定决心，花费数万元戴上了牙套。如今，她每天需要使用五把牙刷，每次刷牙需要花费半小时的护理时间，复杂程度远超以往，“但毕竟是为了‘老己’的健康，还算是乐在其中。”这种为长远健康而忍受短期不便的选择，也是“爱老己”从即时满足转向长远关怀的体现。



雅雯“复杂”的刷牙工具

令人动容的是，这一理念不仅限于年轻人。一位网友近日分享了一张截图，称“爱你老己”这个梗的产生就是仿佛为了等这一刻。图片上是一位网名为“幸福刚好”的网友，她在社交媒体上分享了一个再普通不过的生活片段：儿子和丈夫吃完了饭，但她突然很想吃火锅。想起平日爷俩只吃番茄锅，可她爱吃麻辣的，以往都是她妥协，但今天她终于可以吃自己爱吃的口味了。于是这位网友高高兴兴地出门买了自己爱吃的食材，坐在客厅悠悠地煮火锅品尝，这一刻所有的选择都是为了自己，而不是以孩子和丈夫为中心。

在评论区，不少网友被这段日常触动，有网友表示：“比起看到年轻人玩这个梗，看到中年人或者家庭主妇玩这个梗，会更感动。”这显示了“爱老己”跨越年龄与生活阶段的积极意义——无论处于何种人生角色，都不应忽视自我的需求与快乐。

当“爱老己”成为生活方式

在长峙岛的租房里，00后的敏佳最近有了新发现——她精心照料的小番茄终于结出了青涩的果实。几个月前，她在这个临时住所的阳台种下这些植物时，只是单纯想“让自己开心一点”。“原本想，反正是租的房子，一切就简，但又觉得这样太凑合，太亏待自己。”于是，敏佳决定在租房里做些布置。

两个月前，她买了一个小小的花架，种了好几盆仙人球，品种多样，小巧可爱。还种了几株小番茄，很有创意地用超轻黏土粘了一个盲盒手办在花盆边缘，“这款手办是我特意选的，名字是‘种下希望’，寄托了我对这些小番茄能成功结果的希望，也希望我自己的工作和生活能天天充满希望吧。”

几个月来，敏佳精心照料这几株小番茄，给它们浇水施肥，番茄开花了还帮助授粉。上周末，她惊喜地发现自己精心照料的番茄已经结出了小小的绿色的果实，而她在公司也已经成功转正，“冥冥中有一种对照的感觉，不管未来是否确定，人还是要对自己好一些，心态积极了，或许好事自然会发生。”

像敏佳这样将“爱老己”融入生活细节的年轻人越来越多。在一家广告公司工作的95后男生陈骏，最近给自己制定了“周五不加班”原则。过去四年，他几乎每个周五甚至周末都在加班中度过，直到去年体检发现颈椎问题严重，“医生说再发展下去可能需要手术。”陈骏回忆道。现在，每个周五下午6点，他会准时关掉电脑，去健身房锻炼，然后回家窝在沙发上看一部电影。“最初几周很不习惯，总觉得有工作没做完，但现在我发现，周末充分休息后，周一的工作效率反而更高了。”

随着时间的推移，“爱你老己”正从网络热词沉淀为实实在在的生活方式。越来越多的人承认自己值得被善待，并将这种承认转化为日复一日的微小行动。无论是养生壶里翻腾的茶包，还是阳台上渐渐变红的番茄，或是周五晚上客厅里的光影，这些看似微不足道的瞬间，实际上都在构建一种更深层的安全感——我们知道无论外界如何变化，自己始终拥有关怀自身的能力。在这个充满不确定的世界里，我们是自己最温暖的盟友。

照片由受访者提供