

近日，“对不起老己”词条登顶多家平台热搜榜单，点开话题，数万年轻人正在给“老己”写信道歉——“对不起，总让你活在别人的期待里”“对不起，在你累的时候还逼你坚持”……这波源于年度热梗“爱你老己”的道歉风潮，从一句轻松的网络流行语，发展为一场触及内心的集体自我对话。“老己”就是自己，年轻人正在用这种看似新鲜的方式，处理一个古老却常被忽略的课题：如何真正地善待自己。



“对不起老己” 年轻人“自我道歉”里有什么

01

从“爱己”到“歉己”

“爱你老己”是年末火起来的。起初，年轻人用它来自我鼓励：“想吃火锅鸡？走，老己带你去！”将自我客体化为“老己”，用第三人称的视角和亲昵的语气与自己对话，曾让许多人感到新鲜又治愈。

但这次热搜的“对不起老己”，让这场自爱运动进入更深的领域。

“以前说‘爱你老己’，更多是即时满足自己，比如买杯奶茶。现在说‘对不起’，是回过头看那些长期亏欠自己的地方，感觉很不一样。”在北京工作的“95后”李薇告诉记者，她在自己的“道歉信”里写道：“对不起老己，过去3年总为了得到认可而过度加班，忽略了你的健康和感受。”

像李薇一样，许多年轻人的道歉都指向具体的、长期的行为模式。一位考研学生在话题下留言：“对不起，我的老己，我总是用‘明天再学’欺骗你，浪费了你的时间和梦想。”这些道歉不再停留于玩梗，而是转向真诚的自我审视和关系修复。

江苏南京12355青少年服务台心理咨询师上官金雪表示，“对不起老己”之所以爆火，是因为它精准地击中了当代年轻人的普遍心理状态。

“在崇尚自律（超我高压）与享受当下（本我呼唤）的撕扯中，人们很难做到非此即彼。”上官金雪表示，这个梗为这种常态化的失衡提供了一种轻松的出口：我明知不对，但我选择原谅自己。这比纯粹的放纵多了一层反思，又比严苛的自律多了一丝人性。

02

年轻人在“关系”中 反思对自我的长期亏欠

为什么年轻人突然集体向自己道歉？

“我们从小被教育要体谅别人、顾及他人感受，但很少被教如何体谅自己。”在上海读研的周哲分析道，“对朋友、家人，我们很容易说出‘辛苦了’‘没关系’；对自己，标准却异常严苛。这次对老己道歉，就像是把那个最严苛的评判者，转换成了一位最包容的朋友。”

多位受访的年轻人不约而同地提到，用“老己”这个称呼，神奇地绕过了内心那个尖锐的“自我批评者”。向“老己”道歉，比直接对自己说“我错了”更容易，也更少羞耻感。这种语言上的巧思，降低了自我关怀的心理门槛。

这种反思也源于对“自我亏欠模式”的识别。在社交媒体公司工作的王瀚发现，他的许多“对不起”都指向同一个模式：为了维持一段不平衡的友谊或亲密关系，而不断委屈自己。“写道歉信时我才看清楚，我一直把别人的需求放在我的‘老己’前面。这不是善良，这是对自己不负责任”。

上官金雪从依恋理论的角度补充道，在成长的过程中，我们常常会内化一个严苛的、批判的“内在照顾者”，他督促我们遵守规范、表现得体，努力成为一个完美的人。当这部分能量过于强大时，我们内心那个脆弱的、渺小的、渴望被看见、被安抚的“内在小孩”就会被忽略掉，而这句“对不起老己”，让那个严苛的、批判的照顾者开始松动，变得能够表达理解、提供情绪安抚和支持。

“我看见了你的需要，我之前忽略了，现在我们一起来处理。”上官金雪表示，至此，内在照顾者和内在小孩开始沟通融合，欲望与自律之间开始走向平衡，一种有弹性的、非僵化的、为保护心灵健康而发展出的自我管理策略开始形成。

03

自爱不是终点 而是自我负责的起点

写下“对不起”之后，年轻人开始思考“然后呢”。道歉不是目的，改变才是。这场风潮正在从情感宣泄，走向行为实践。

“道歉之后，我给自己订了两条新规矩：一是每周至少有一天准点下班，二是敢于为保护自己的精力而说‘不’。”李薇说，她现在会把“老己”当成一个需要呵护的伙伴来对待。

这种转变的核心，是区分“放纵”与“善待”。许多年轻人意识到，无节制地刷刷、暴食或消费，短期愉悦后往往伴随更深的空虚和自责，这并非真爱。真正的“爱老己”，是作出有利于其长远福祉的选择，哪怕短期内需要克制。

“比如，我知道我的‘老己’需要规律作息和持续学习才能感到充实和安心。所以，‘爱ta’就是督促自己晚上放下手机，早上起来看书。”一位自由职业者这样分享他的理解。这种理念让自爱摆脱了消费主义的狭隘框架，与自我成长和人生责任结合在一起。

上官金雪认为，健康的自我不在于消灭本我或让超我闭嘴，而在于培养一个强大、灵活、具有现实智慧自我，使其能够驾驭生命的能量，尊重道德的指引，并在真实世界中富有成效地生活。

“它不是提倡放纵，而是描绘我们所有人都在经历的、关于欲望与克制的微小战争，以及我们是如何在其中艰难地寻求和平的。”上官金雪说。

在她看来，“对不起老己”的热搜终会降温，但这场由年轻人自发推动的自我关系升级，影响或许更为深远。它不再将“自我关怀”视为偶尔的放纵或软弱的标志，而是将其重构为一种清醒的、负责任的生活方式。

从“爱你”的表白，到“对不起”的反思，再到日常中“我陪你”的实践，年轻人正在学习成为自己最可靠的朋友。正如一位网友在话题下的总结：“照顾好我的老己，不是人生的备选项，而是我所有人生旅程的起点。”

（文中受访者均为化名）

据《中国青年报》

