

疯狂买零食、喜欢上夜校、开始学说不……

年轻人为何热衷“重新养自己”？



在位于山东省淄博市张店区公园街道的青年夜校，学员在学习掐丝琅琅非遗技艺。（资料图片）
新华社发

25岁那年，我决定把自己重新养一遍”“单身的30岁，就是富有时

的20岁”……近年来，年轻人群体中兴起了“重新养自己”的热潮：有人受困于儿时的家境窘迫，长大后去超市把零食堆满了购物车；有人抬起了因学业压力，不得不放弃甚至不敢开始的兴趣爱好；有人则尝试抛弃多年来养成的“老好人”“好孩子”心态，走出拒绝规训的第一步……当年轻人开始“重新养自己”，他们想要得到的究竟是什么？他们期待与怎样的自己重遇并和解？

与自己年少时的“执念”重逢

相比于投入巨大的精力和爱意养花、养鱼、养宠物，这一届年轻人似乎终于醒悟，开始将更多的爱投入到自己的身上。一些受困于儿时现实压力的年轻人，在成长为独立自由的大人后，开始充当自己的父母，在不受规训、不被限制的当下，重新养育起自己心里那个“窘迫”“孤独”的小孩。

有的人选择圆儿时的梦想。把零食堆满超市手推车是什么体验？桐桐告诉半月谈记者，为了寻找这个问题的答案，她花了整整28年。她出生于一座西北小城，儿时家境艰难，只有在采购年货时，她才能得到一袋虾条。她说，每年最窘迫的时候就是班里开新年联欢会，她两手空空看着同学们互相交换零食，恨不得自己“被所有人遗忘”。所以，当她毕业考取了公务员之后，她拿着第一个月的薪水走进超市，在零食货架上“扫货”时，感到一种喜悦夹杂着悲伤的复杂情绪。“原来一度让我这么难堪的事情，其实只需要

花二三百元钱。”

有的人选择找寻自己的热爱。夜校成为年轻人夜生活的新场所。当提及为何上夜校时，不少年轻人给出的答案是“为了弥补儿时的遗憾”。在被书山卷海围堵的青春岁月中，发展一门爱好，对于很多青少年来说，无疑是一件奢侈的事情。一名在夜校学习古筝的年轻女生说，她终于在夜校中与自己年少时的“执念”重逢。在双手接触古筝的那一瞬间，她感慨：“世界这本书，我又读了一页。”

有的人则是开始原谅不听话、不完美的自己。“打压式教育”“扫兴式父母”“来自最亲近的人的PUA”……社交平台上兴起的“家庭教育”热词，折射出的是许多年轻人在成长过程中的真实疼痛。在少年时期，因教育方式的错误引导，自卑怯弱、习惯应承、不懂拒绝等“被规训感”，成为很多年轻人想要努力改变的不良心态，更有人将“学会说不”当成“重新养自己”的第一课。

拥有了指挥自己人生的权利

有人说，“重新养自己”传达出的是年轻人“没被养好的匮乏感和一种想要活出另一种人生的强烈渴望”。也有人说，赚钱以后，养的第一个“孩子”就是自己。

相比一些同龄人在发奖金或是得到一笔不菲收入后购买奢侈品、电子产品，桐桐更喜欢买些小饰品和小玩偶取悦自己。“我想要弥补我心中那个小小的我的遗憾。”她说，从小因家境产生的不配得感和过于理性谨慎的消费观念虽依然在影响她，但能够毫无负担地购买那些“于生活无用，于快乐有用”的“可爱小垃圾”，是她尝试着更爱自己的第一步。

“重新养自己”，意味着那个曾经无法独立行走的自己终于成为一个成熟的大人，拥有了指挥自己人生的权利。这也意味着，年轻人主体性逐渐觉醒，开始自己对自己负责。他们更期待按照自己的意愿重新而活，看一看原生家庭以外的世界是否符合自己的想象。

新加坡心理学专家陈永康认为，每个人都需要对自我进行二次养育，用你一直希望被爱的方式爱自己。我们和父母的关系经常一成不变，却总希望有一天他们会改变，以不同方式来爱我们。与其等待他们给予我们需要的肯定和确认，倒不如自己行动，来满足我们内心深处“孩子般”的需求。

“我”该成为怎样的我？

有人质疑，在二三十岁“重新养自己”是否太晚；在即将进入婚恋生子等下一人生阶段时重新成长一次，是否存在不负责任之嫌？这些讨论或许都存在合理之处，但人生漫漫，度过快乐、能够自洽的一生，始终是生而为人最为重要的事情之一。

“重新养自己”，长久来看或许是一些在成长过程中存在情感、物质匮乏的年轻人寻找内心充盈与平静的可靠路径。但在这个过程中，“我”该成为怎样的我，或许依旧需要从实际出发，适应当下，量力而行。比如，在满足自己的物质欲望时，不被商家各类营销话术洗脑；在激励自己、追求进步时，不让自己陷入焦虑、内卷的怪圈。

爱人如养花，爱自己亦然。从松土、播种、浇水到抽出枝条、美丽

绽放，每个环节都需要脚踏实地付出时间和精力，也需要日复一日的坚持和爱护。当下，社交平台上催生出许多“自我成长”“重新养自己”“自己爱自己”的教程和记录，千篇一律的内容开不出姹紫嫣红的百花，反倒有可能是收割“韭菜”的镰刀。所以，按照自己的心意，选择更适合自己的方式，长长久久地投资自己，邂逅更美好的自己，才符合成长的题中之义。

此时，家长也不必对“重新养自己”的孩子们感到心寒。与其将他们“重新养自己”视为对父母的挑战 and 不满，不如将这一现象看作是他们想要更好地融入社会、进入真实生活的一次有益尝试，理解并接纳他们成为一个乐观、向上、不内耗的自己。

据半月谈

南通市主城区100平方公里河道水质周报(2025.3.11)

南通市水利局发布

序号	监测断面	主要污染物			溶解氧 (mg/L)	透明度 (cm)	氧化还原电位 (mV)
		高锰酸盐指数 (mg/L)	氨氮 (mg/L)	总磷 (mg/L)			
1	通扬运河(钟秀路)	1.5	0.375	0.08	7.14	53	289
2	前进河(钟秀路)	0.7	0.389	0.10	6.93	64	305
3	郭里头河(钟秀路)	2.3	0.405	0.09	7.05	59	293
4	八里河(濠南路桥)	2.0	0.364	0.10	7.29	64	297
5	城山河(虹桥路南)	1.1	0.362	0.09	6.99	49	309
6	棉机河(方大花苑)	1.0	0.604	0.12	7.04	60	293
7	任港河(木行桥)	0.8	0.485	0.10	6.92	59	307
8	濠河(北濠桥)	1.4	0.425	0.09	6.83	70	298
9	濠河(长桥)	1.9	0.466	0.10	6.94	74	302
10	濠河(体育公园)	1.0	0.392	0.10	6.89	73	307
11	金通河(钟秀路南)	1.1	0.389	0.08	6.85	72	293
12	胜利河(胜利河闸前)	0.8	0.367	0.08	7.24	55	289
13	通甲河(龙王桥东)	0.7	0.625	0.12	7.14	58	309
14	通甲河(通京大道)	0.8	0.767	0.13	7.05	65	314
15	学田河(青年路)	0.8	0.717	0.15	7.21	70	304
16	海港引河(海港北闸桥南)	0.7	0.321	0.08	7.13	61	285
17	南川河(工农路)	1.3	0.463	0.11	6.44	63	279
18	城山河(红星路)	1.1	0.540	0.10	7.17	73	313
19	西山河(洪江路)	0.7	0.348	0.07	7.05	67	287
20	姚港河(虹桥路)	0.7	0.400	0.10	6.89	66	294
21	倪虹河(虹桥路)	1.1	0.570	0.12	6.93	62	307
22	工农河(新建路)	1.0	0.637	0.12	6.72	68	299
23	红星二河(红星二河西侧)	2.0	0.391	0.09	7.11	63	311
24	运科河(钟秀路)	1.2	0.375	0.08	6.88	63	315
25	跃进河(濠北路)	1.3	0.359	0.11	7.04	64	314
26	曹公祠一河(城山路西)	0.7	0.687	0.12	6.02	41	205
27	临江河(崇川路南)	1.0	0.661	0.12	6.04	45	196
28	扶园河(工农南路)	4.2	1.290	0.28	5.96	41	199
29	马鞍山河(玉带河交界处)	1.2	0.378	0.08	6.02	41	195
30	永红横河(工农南路西)	0.8	0.614	0.11	5.97	45	217
31	裤子港河(工农南路南)	1.5	0.652	0.11	6.44	47	252
32	南剑界河(园林路东)	0.9	0.666	0.11	6.45	50	239
33	南郊中心河(园林路东)	1.1	0.942	0.18	5.98	44	197
34	裤子港河(崇川路北)	0.9	0.532	0.11	6.82	58	231
35	园林河(世纪大道南)	1.2	0.636	0.11	7.24	67	287
36	中沙横河	1.1	0.512	0.11	6.92	49	214
37	老营横河(三八河交界处)	1.4	0.753	0.09	6.27	41	221
38	三圩横河	1.4	0.334	0.11	6.45	52	240
39	营房头竖河(居康路南)	1.7	0.203	0.11	6.54	47	197
40	五圩横河	1.2	0.696	0.10	6.86	49	214
41	中心竖河(横五河北)	0.8	0.296	0.10	6.75	48	220
42	营船港(青年东路)	0.8	0.649	0.11	7.21	46	238
43	紫琅湖南端(源兴路)	0.7	0.715	0.10	6.44	51	217
44	祠三界河(崇文路西侧桥)	0.8	0.417	0.09	6.78	50	237
45	任港河(长江路任港桥)	1.3	0.655	0.16	7.24	59	296
46	兴石河(钟秀路北)	0.8	0.308	0.08	6.87	67	294
47	青龙横河(盘香路)	1.0	0.329	0.09	7.04	59	307
48	胜利河(人民路北)	1.6	0.915	0.10	5.89	40	241
49	通甲河(盘香路)	0.9	0.540	0.12	7.24	50	301
50	通甲河(先锋河西)	1.1	0.537	0.11	6.92	51	249
51	紫琅湖(朝阳路东)	1.1	0.222	0.12	6.46	57	244
52	界港河(山港横河北)	0.7	0.523	0.10	7.24	51	216
53	铺港河(通沪大道北)	0.9	0.616	0.11	7.26	54	267
54	八一横河(盘香路)	0.9	0.797	0.11	7.33	50	296
55	海洪横河(东快路路西)	1.4	0.546	0.14	7.67	49	267

水质类别	I类	53个	I类	0个	I类	0个	I类	1个
	II类	1个	II类	26个	II类	27个	II类	50个
	III类	1个	III类	28个	III类	27个	III类	4个
	IV类	0个	IV类	1个	IV类	1个	IV类	0个
	V类	0个	V类	0个	V类	0个	V类	0个
平均:56	平均:267							

主城区55个水质监测断面,54个断面为Ⅲ类水标准或优于Ⅲ类水标准,1个断面为Ⅳ类水标准。

(广告) 数据来源:南通市生态环境局