

老中青三代的 「秦直」人生实践

2025 跨世代生活方式洞察



Panasonic

目录

1	序 言	在真实与自在中生活
2	第一章	不被裹挟的青年一代
5	第二章	平衡角色的中年一代
8	第三章	拥抱新生的老年一代
11	第四章	过一种以“素直”为解法的生活
18	结 语	心向“素直”，身居丰盈

在真实与自在中生活

序言

当快节奏成为社会底色，信息过载填满日常，当代人的生活正被多重焦虑裹挟。[清华大学全球产业研究院院长、中国国际积极心理学大会执行主席彭凯平](#)把当下中国人的心态概括为“急、躁、怨、恼、熵”五种典型——对应着快节奏、网络恶意表达、对周遭环境不满、心理韧性下降以及生活动力降低，共同构成了普遍的精神困境。

这种困境在代际间呈现出不同样貌：青年人在人生探索中慌于未知，中年人在多重角色间疲于平衡，老年人在节奏放缓后渴求连接。三代人处境各异，却共同面对核心命题：如何在喧嚣中安身立命，找回真实与自在？

2025年，南方周末联合松下发起调研，并邀约彭凯平共创《2025跨世代生活方式洞察——老中青三代的“素直”人生实践》报告（以下简称《报告》），通过深度访谈和调查问卷，围绕“生活方式、精神需求、消费偏好”等核心议题与老中青三代受访者展开探讨。[调研发现，无论年龄与处境如何，回归内心本真、追求真实、自在与松弛的生活态度，正跨越代际成为不同年龄人群的共同向往——这正是本报告核心探讨的概念“素直”。](#)

“素直”源于日语，蕴含诚实、坦率、自然、纯朴之意。正如松下创始人松下幸之助所言，“素直之心是不受任何事物束缚的心，是能作出正确价值判断的心”。它强调忠于内心，进而看清真相、把握价值、保持平常心，最终解决焦虑、提供人生内在力量。

[而在彭凯平看来，“素直之心带来的平和通透，正是幸福的底色”。](#)

不被裹挟的青年一代

年轻人的心理健康问题较为突出：一是大脑仍在发育，尚未成熟；二是社会经验不足，应对能力有限；三是资源不够，让自己开心就没有那么容易。

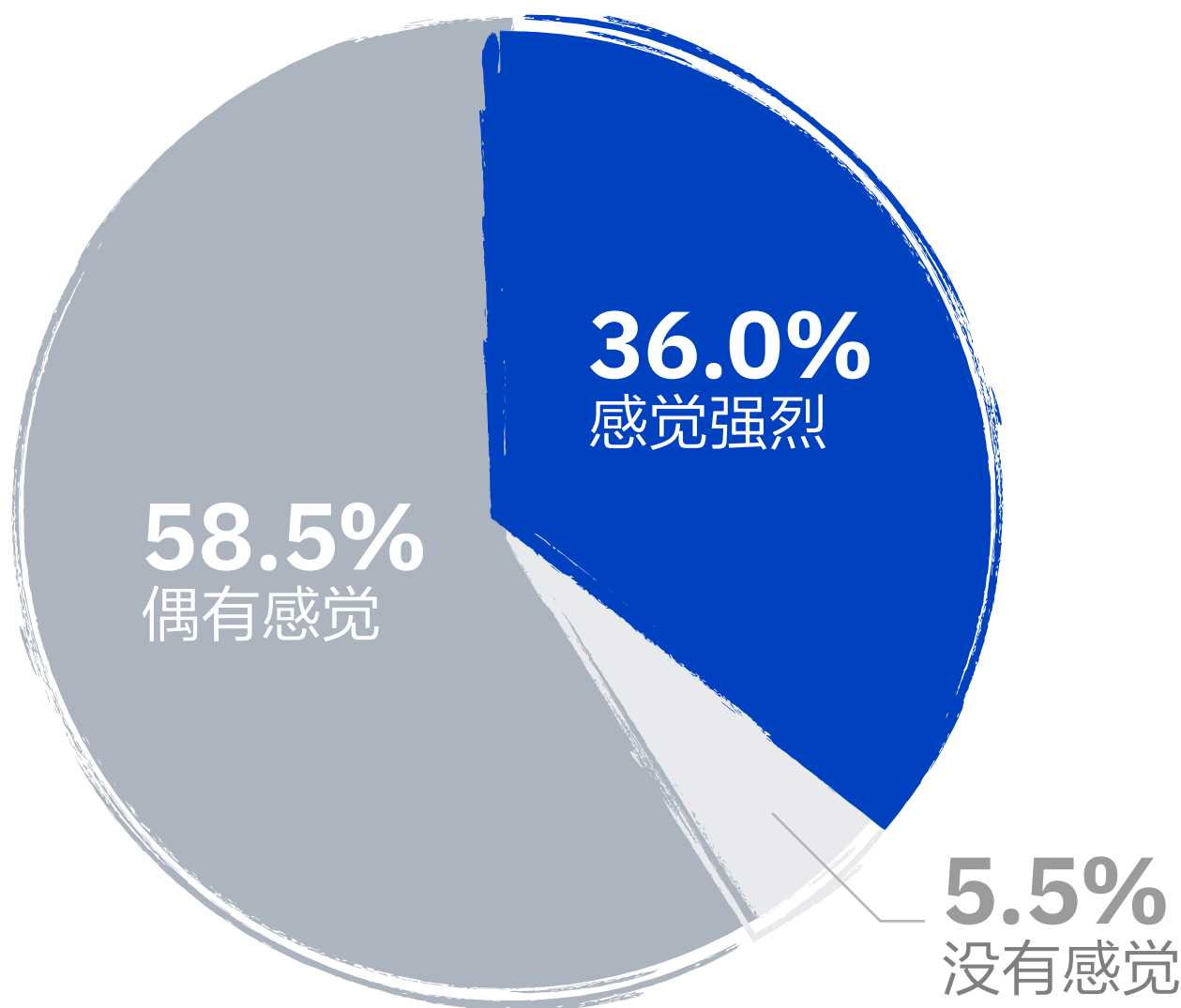
越来越多年轻人找到新的实践方式，追求自我情绪满足、关注身体健康、重视工作价值和意义，就是一个自主的幸福追求，让自己活起来。

——彭凯平



青春像一条岔口， 前方有无数可能， 脚下却踩着迷惘与不安。

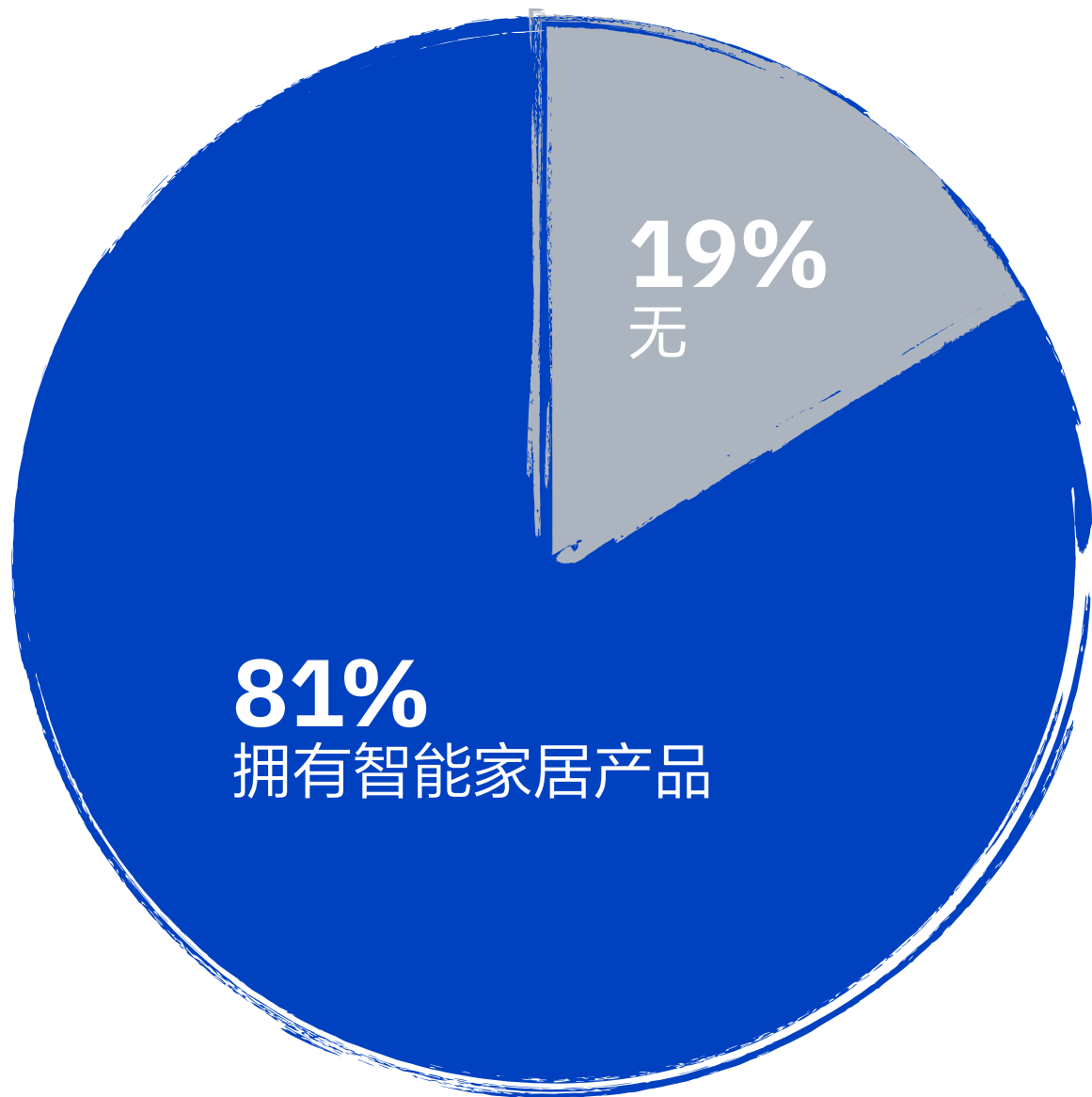
成长于互联网算法环境中的青年一代，生活始终绕不开“信息过载”与“节奏紧绷”的底色。海量碎片化信息不断冲击认知，让他们普遍陷入不确定性与失控感，¹再叠加快节奏、高压力的工作模式，“卷不动又躺不平”成为日常状态，就像在互联网行业工作的凌扬，即便高强度项目结束，紧绷的神经也难以及时松弛。



你有没有感觉当下快节奏的工作生活让人难以松弛下来？²

然而在这种困境下，青年人并未被动接受“高速运转”或“彻底逃离”的二元选择，反而开始主动觉醒，建立起一套内在的价值坐标：以自我舒适为核心，在真实的关系中寻找共鸣，并愿意为能够安定身心、滋养日常的体验与物品投入。他们拒绝被外界标准裹挟，积极探索“做回自己”的路径。

社交与消费层面，这种“自我主导”的倾向最为明显。他们逐渐摒弃传统饭局等复杂社交，转而偏爱“搭子文化”——00后刘梓涵就通过“看展搭子”“网球搭子”走出单调生活：“深度同好社交不仅能提升身体健康，更能让我感受到内心的充盈。”消费时拒绝“为他人眼光买单”，转而主动为兴趣与生活舒适度付费，用消费传递自身价值主张。调查数据显示，租住市场里81%的95后租客拥有智能家居产品，希望通过智能的方式享受便利生活。³



95 后租房人群拥有智能家居产品占比

这样的生活特征，让青年一代的核心需求聚焦于“在不确定中寻找确定的掌控感”。他们需要的不是宏大的解决方案，而是能容纳情绪的“小安定”。

同时，他们渴望自主定义幸福，正如彭凯平所说，[青年正在觉醒中追求“自主的幸福”](#)，不被社会说教束缚，为了找到真正的职业方向可以裸辞三次，为了重塑生活秩序能以减肥的毅力改变自己；就连精神滋养也偏爱轻量化方式，用小确幸填补精神空隙，守住属于自己的节奏。

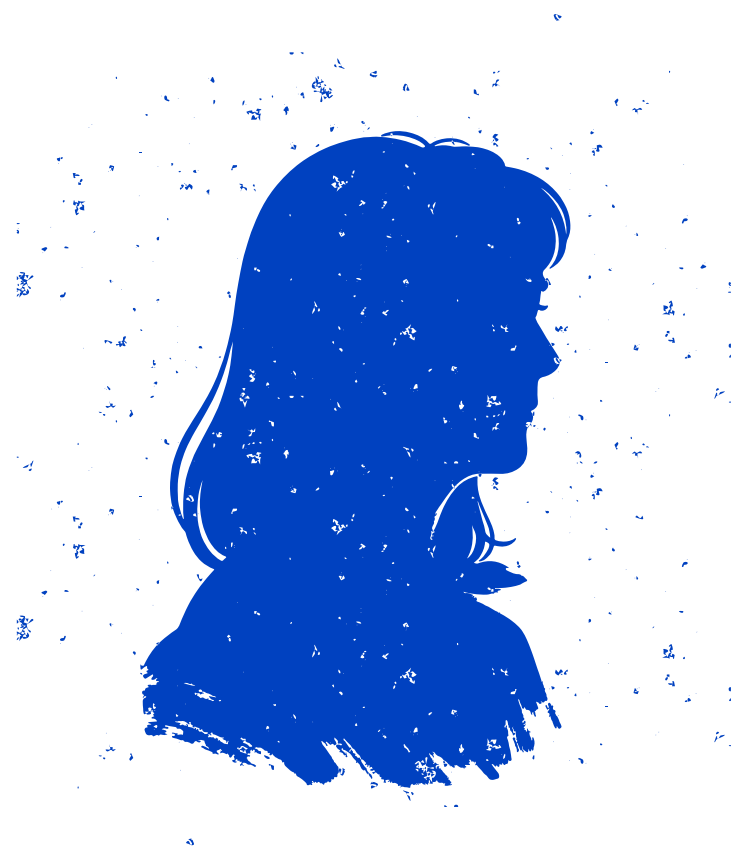
1 汪新建：超量信息带来的普遍焦虑如何应对 [J]. 人民论坛，2021(005):138-140.
2 杜园春：闲暇时间闲不下来 77.8% 受访青年感觉自己忙 [J]. 中国青年报，2025.12.12.
3 清华大学建筑学院住宅与社区研究所，贝壳研究院：2023 新青年租住特征调研报告 [R]. 北京：清华大学，2023.

平衡角色的 中年一代

尽管身处“上有老下有小”的压力中心，许多中年人的心理健康水平反而高于青年人与老年人。丰富的人生阅历与积累的经济、社会、文化资本，共同构成了应对压力的缓冲体系。

作为家庭中掌握核心话语权的中年人，TA 生活方式的改变对自己和家人影响很大。而中年人破局的关键，正在于主动探寻生命意义、洞察自身天赋、回归真正热爱——这让他们在多重角色身份下，依然能找到内心的秩序与力量。

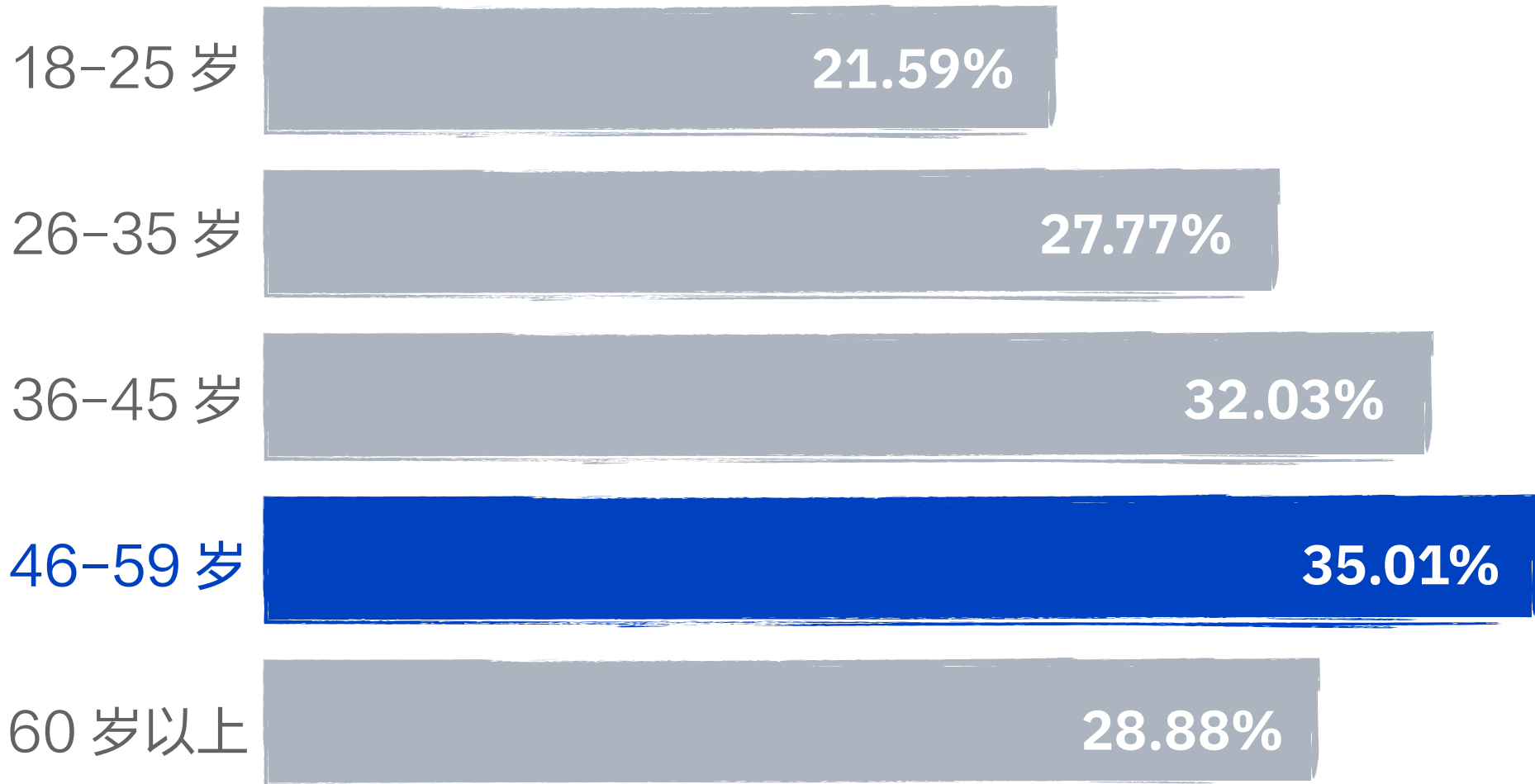
——彭凯平



人到中年， 生活常被「多重角色」与 「内心矛盾」填满。

与青年人不同，中年人大多已摆脱生存压力。凭借多年打拼积累了经济资本与社会阅历，这让他们面对上有老下有小的压力时，有了更强的缓冲能力。彭凯平也提到，许多中年人的心理健康水平反而高于青年人与老年人。但压力从未消失，白天在职场奔波，晚上切换成父母、伴侣、子女的角色，“头顶四座大山”是不少受访者的自我描述，就像在广告行业打拼二十年的刘蔚然，孩子出生后，工作与家庭的拉扯让她时常感到分身乏术。

更关键的是，物质满足后，“为什么目标实现了仍不开心”的困惑开始浮现。[彭凯平认为，这种“中年危机源于精神空虚，而越来越多中年人已觉察到这一点，开始从“向外追逐事业高峰”转向“向内寻求平衡”。](#)



不同年龄段休闲时间陪伴家人占比⁴

工作上，仅少数人仍将事业成就列为核心目标；生活里，多数受访中年人表示会把更多时间留给家人，也有部分受访者提出需要“不被打扰的独处”——刘蔚然靠夜间复盘稳定心绪，通勤时听音乐与播客享受片刻自在，都是在为自己创造喘息空间；消费时也更务实，既会选择“以旧换新”“平替产品”，也愿意为能缓解压力的“疗愈经济”买单。⁵



这些生活状态，让中年人对“平衡”与“秩序”的需求愈发强烈。他们不需要彻底摆脱责任，而是需要角色切换时的平衡支点：70 后葛澍在儿子高考失利后，没有沉溺失落，而是冷静研究志愿，用接纳现实的态度减少内耗。彭凯平用物理学中的“负熵”理论解释这种转变：“熵代表混乱，负熵则是减少混乱。”

此外，“兼顾家庭与自我”也是核心诉求，让家既能容纳家人的温度，也能保留属于自己的小天地。

4 《中国美好生活大调查（2022-2023）》
5 キャストグローバルコンサルティング株式会社，中国消费洞察 [J]. 2024(12).

拥抱新生的老年一代

中国老人面临的三大挑战，一是无用感，自我效能感下降；二是孤独感，独自生活感到心灵孤独；三是控制感下降，有很多事情做不了、做不到了。

心理学家埃伦·兰格提出，“衰老是被灌输的概念”，但反过来，“不老”的概念可以被灌输，这在日常生活中怎么体现？一是10%原则，生活中保留10%的“过去元素”；二是建议多元化的养老模式，比如抱团养老、混龄养老等；三是教育赋能，从学习中获得快乐，或者让老年人有事可做。

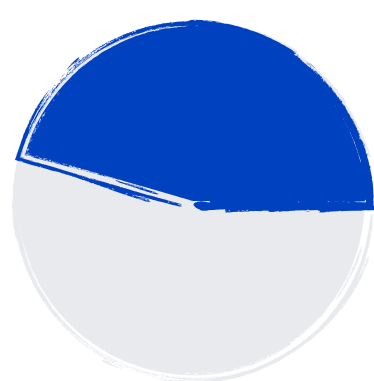
中国老人越来越多，我希望能有一个幸福养老的社区实践。

——彭凯平

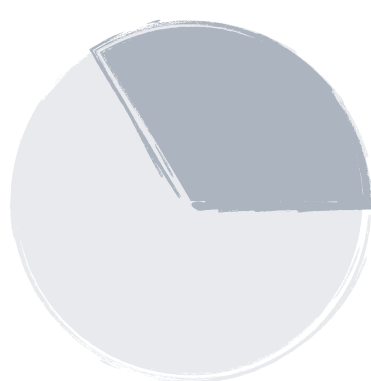


当下老年人的生活， 正呈现「困境与活力交织」 的独特面貌。

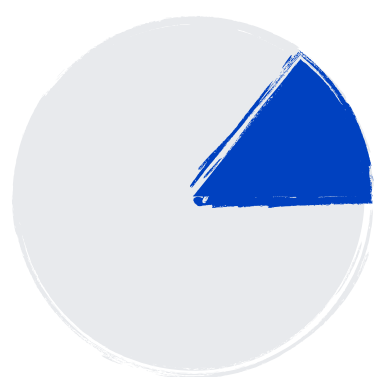
退休导致习惯的工作环境和规律生活改变，与社会连接的资源减少，使许多老年人难以找到自身定位和价值观，产生“无用感”。同时，受人口流动与家庭结构变化，“独处”成了许多老年人的日常，⁶ 独自消化孤独感成为他们面对的普遍困境。而伴随身体机能自然衰退带来的健康风险，以及对日益智能化社会的不适应，使其对生活的掌控力减弱，控制感下降。这些变化共同构成了彭凯平所指出的三大挑战。



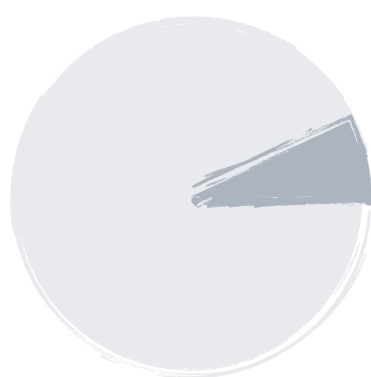
45.5%
仅与配偶居住



33.5%
与子女共住



14.2%
独居



6.8%
与其他家庭成员共住

第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据 – 居住安排

本次调研显示，这些困境并未困住他们。随着健康寿命延长、保障制度完善，老年人有了“享老”的底气，更主动地突破“衰老”标签：有人热衷登山远足、学舞蹈、去旅行，有人在家用智能设备锻炼，甚至晚年学开车；数字世界里也活跃着他们的身影，“老年抖人”

“老红书创作者”越来越多。苏州的刘十杰就报了古筝班，还常背包“说走就走”旅行，用学习与探索保持活力。



这样的生活选择，背后是老年人对“价值感”与“安全感”的深层需求。他们需要打破“无用感”，重新确认自身价值：通过上老年大学、学新技能，在学习中获得快乐；通过参与社区活动、经营社交圈，证明自己仍能融入社会。此外，“保持活力”也是核心诉求，他们不满足于安稳度日，而是像刘十杰那样，用对世界的好奇探索，让晚年成为值得期待的第二人生，用舒缓接纳的态度，活出属于自己的精彩。

6 中国老龄科学研究中心：第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报 [R]. 2024.

过一种以「素直」为解法的生活

报告显示，老中青三代都将家视为安放自我、调节情绪、构建生活秩序的核心场域：青年人在流动中向往“没有定式的家”，中年人在角色间渴望“有秩序的家”；老年人则追求“安全而有活力的家”。尽管需求不同，但对“素直”生活的向往，都从家开始生长。

正如彭凯平所言：“科技与人性化设计能帮人实现内心‘减熵’与滋养，一个有清新空气、适宜光照、洁净用水与智能服务的空间，本质是促进身心宁静的环境。家庭中的‘幸福角落’，正是家人深度交流的‘心理疗愈空间’”。

松下以“素直”为解法，通过空间设计、科技赋能与产品方案，将真实、自然、纯粹的理念落地到每一个家庭场景，回应每一代对“家”的期待。

4.1 青年人： 流动中安放自我的 「素直」空间

青年人的“素直”空间，是一种轻量化但有品质的陪伴，用时尚又不失质感的小用心在不确定中给自己留一个安定的坐标，在日复一日的起居中安放身心。



在凌扬几经搬迁的租住生活中，温馨简约的风格能让她快速找回安定。客厅一角，一个摆满书籍、绿植的旧柜旁，一套Panasonic Xtra家电恰巧构成了她的“舒适圈核心”，淡紫浅灰配色的微烤一体机，小巧时尚的“零零煲”与出租屋的浅墙、原木风家具搭得刚刚好，没有繁复设计，却透着年轻人喜欢的“轻质感”。“小时候家里的电器就是松下的，靠谱又耐

用，现在选家电还是先想到松下，没想到Xtra系列性价比这么高，租房用也不心疼。”如今，每天下班回家，热一杯牛奶，翻开书页，她就在这个角落看书、逗猫、与朋友闲聊，完成一天的能量修复。

00 后刘梓涵的“安心”，则来自一个用了多年的松下吹风机。这只小巧的吹风机陪伴她辗转于不同城市与房间，始终带来温暖与安心。“质量好，品质值得信赖”让她在陌生环境中找到自己熟悉的小确幸。



对青年人而言，他们以“素直”理解家：在有限预算与空间里优化细节，打造贴合自身的悦己舒适空间，实现自在生活。

4.2 中年人： 追求平衡与质感的 「素直」居所

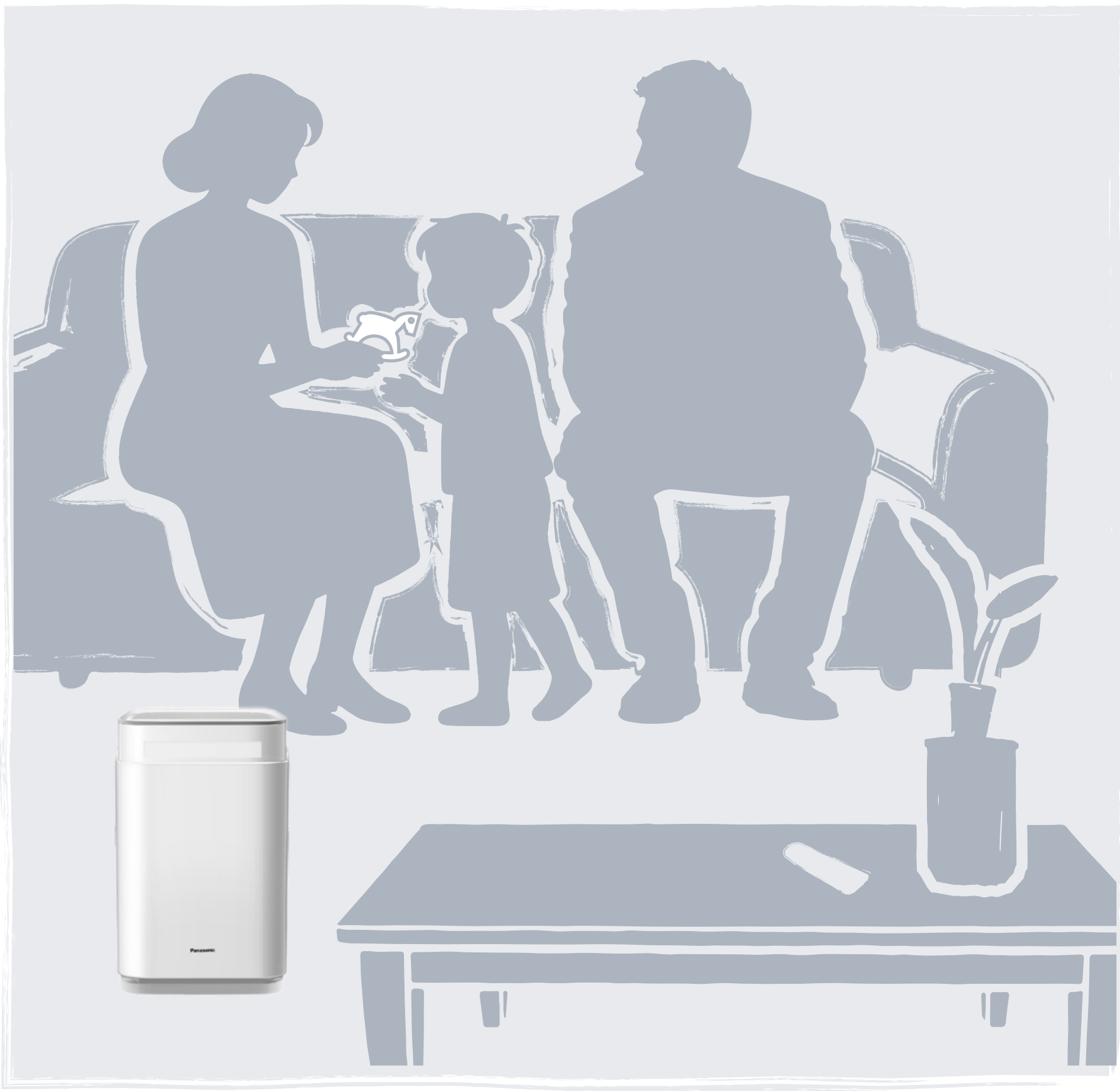
中年人的共识是“让家在忙碌中保持从容”：既要容纳家庭成员不同的生活习惯，也要为自己留出喘息和愉悦的角落。实用、品质可靠、安心，成为中年人“素直”人生的公约数。



葛澍将家视为“安稳的港湾”，直言“家不需要繁复，实用和舒适最重要”。2024年二次装修时，她选了松下整体厨房：成套系的喜马拉雅厨电、宽大水槽取代旧分隔槽，转角柜与下拉收纳让物品触手可及，“这些细节让烧饭轻松不少”。

刘蔚然的三口之家，选家电既看品质耐用，也看设计能否融入家居氛围——松下的冰箱、空气净化器是她的“安心”之选，嵌在橱柜里的松下洗衣机更契合她

的生活美学；她还计划“重新装修时做整体空气净化方案，减少空间占用，让家更整洁”。



对中年人而言，他们以“素直”定义家：安放角色转换的平衡，留住家人与自我的温度，在忙与静间寻得安心笃定。

4.3 老年人： 实现活力与健康的 「素直」社区

晚年生活节奏放缓，对“家空间”的期待反而更高。它需要满足安全、舒适、健康的居住条件，也要有能交流互动、延展兴趣、实现价值的舞台。

58岁的韩京华住在位于宜兴市的雅达·松下社区，这是一个智慧养老社区。对他而言，舒适空间不是设计与产品的堆砌，而是一种让人自在安心的氛围。

“入住这个社区，有了松下的介入之后，在看不到的价值方面，比如空气、光、水这些方面的巧思增加了不少，感觉自己是在无微不至的关怀和呵护中健康地变老。”



在日常起居里，韩京华并不排斥新科技：6 恒气候站、深眠爽醒系统、坐式淋浴和安全扶手，都让生活更便捷、更安全。未来退休后，他计划更多依赖这些科技来让生活更规律，直言“大胆尝试、理性判断，就是“素直”的智慧。



这正契合老年人的居住需求：家能在细节上减轻体力负担，在功能上兼顾舒适与高效，同时社区配套能满足运动、社交和精神滋养。

对老年人而言，他们以“素直”看待家：依靠智慧健康养老方案，营造安全安心环境，让晚年生活安稳且富有生机。

心向「素直」， 身居丰盈

在人生的不同阶段，人与生活的关系不断重构，而“素直”作为跨越世代的内在力量，为每一代人提供了相应的精神支撑。

彭凯平指出，“素直”人生的核心是真诚面对自我与生活，既保持坦率与慎行，也追求一种安定而沉浸的状态，不为外物所役，从容悦纳当下。

在此基础上，“家”的意义得以延展，它不仅是物理居所，更是实践“素直”生活的精神场域。

跨世代的“素直”实践，本质是回归本真、安顿自我的生活哲学——这与松下幸之助对“素直之心”的阐释不谋而合。在信息纷扰、节奏加速的当下，它提醒我们：不必追逐外部的喧嚣，而应向内安顿，以真实、自然、清醒的方式，活出丰盈而自在的人生。

注：报告中受访者均为化名（凌扬、刘梓涵、刘蔚然、葛澍、韩京华、刘十杰）