

过年方式的悄然改变：悦己而行，过年可以没那么多“必须”

2026年02月13日 15:46 来源：中国新闻网



年关将至，中国人过大年的打开方式正悄然发生改变。

不再执着于“老家才是年的归宿”，不再坚守“除尘备物才算过年”，不同年代的人正纷纷卸下传统年俗中的执念，以更从容、更自我的姿态拥抱新春。

观念革新的背后是国人生活水平的提升，更是对“心灵满足、自我圆满”的新时代追求。

对于“60后”而言，“过年必回老家”的执念正被“旅居式团圆”温柔替代。曾几何时，无论路途遥远、一票难求，回老家守着老屋、祭拜先祖、团聚族人，都是刻在他们骨子里的春节信仰。而今，随着交通便捷化与观念开放，越来越多的银发族选择放下这份执念，或追随子女前往其工作城市过年，或约上老友开启异地旅居，让团圆与休闲撞个满怀。

呼和浩特市63岁的邢阿姨今年选择和老伴一起在广东过年，他们提前一个月抵达目的地开启旅居生活。“不用抢票挤车，还能体验不同的年味风俗，这样的年更轻松。”同样，“60后”和平大爷今年决定与在北京生活的女儿一起过年，他说：“往年都是让孩子们回老家过年，今年我和老伴去找女儿女婿，还能利用假期自驾去其他地方旅旅游。”

“80后”则在与传统年俗的和解中，放下了“大扫除必清全屋”的执念。作为承上启下的一代，他们曾被传统要求裹挟，年前必来一场“断舍离式”大扫除，从屋顶到墙角、从衣柜到厨房，力求一尘不染。如今，随着生活节奏加快和消费观念转变，“80后”不再执着于“极致干净”，转而追求“适度整洁、身心轻松”。

在物资匮乏的年代，穿新衣是孩子们最热切的期盼，也是过年最直观的仪式感。而今，更年轻一代的过年方式，则越发凸显“悦己”的核心。“00后”李豆豆计划着年前购买一款心仪已久的手持摄像机，她说：“我的日常穿搭已然精致，新衣服不再是稀缺的渴望，反而更希望买一台新设备，好好记录我过年期间的生活。”

最令人动容的变化，来自常年围着灶台转的“妈妈们”。曾几何时，妈妈们的春节就是“忙碌”，从腊月下旬便系着围裙泡在厨房，炸丸子、蒸馒头、

备年货，只为给家人准备一桌丰盛的年夜饭。而今，越来越多的妈妈们放下“灶台执念”，将时间还给自己，烫头发、做指甲、约闺蜜小聚，在精致与放松中迎接新年。在美甲店排队等位的王女士说：“往年为了给一家人准备过年的美食，根本无暇顾及自己的形象，近几年，制作过程复杂的烧肉、丸子类食品我选择购买半成品，再从网上学几道方便快捷又好看的菜，或者一家人去饭店吃，年夜饭反而更有新意。”

过年期间，“不愿走亲访友”也成为许多人的真实写照。不再勉强自己参加拜年应酬，不再应付重复的寒暄与过度的追问，人们更倾向于“精简社交”，只与至亲挚友相伴，享受高质量的团圆时光。微信祝福、视频拜年成为新的拜年方式，既维系了亲情友情，又保留了彼此的私人空间，让春节少了一份尴尬，多了一份从容。

内蒙古自治区社会科学院秘书长史卉说：“当现代民众开始以旅居度假的方式重构团聚形态，以适度轻松的心态替代疲于奔命的应酬，以悦己本心取代世俗攀比的焦虑，过年便真正回归为一场心灵的滋养与生命的圆满。这样的新年，既有文化根脉的深沉回响，又具时代精神的鲜活温度，也因此，春节才能在快速变迁的社会中保持持久的生命力，成为每个中国人心中真正温暖的精神原乡。”

zhízhuó	guīsù	jiānshǒu	biànjié
单 词： 执 着	归 宿	坚 守	便 捷
lǚjū	héjiě	guǒxié	chéngshàngqǐxià
旅 居	和 解	裹 挟	承 上 启 下
tūxiǎn	xīquē	wúxiá	yìngchóu
凸 显	稀 缺	无 暇	应 酬

讨论：1. 当传统习俗和个人意愿发生冲突时，你会如何选择？

2. 你认为“团圆”的本质是什么？是否必须在特定的地点（比如老家）、以特定的方式（比如面对面）才能实现？你理想中的“团圆”是怎样的？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/02-13/10571826.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202602161771203270.mp3>