

喝花式咖啡、做申花死忠、讲正宗上海话、工资上交老婆……老外们正在成为“精神上海人”

喝热水、泡脚、室内穿拖鞋、打八段锦、中医针灸……2026 年伊始，网络上突然刮起了一股“becoming Chinese”（成为“精神中国人”）的风潮，成群结队的外国网友涌入海外社交平台——尤其是 Z 世代青年，分享起自己“精神上越来越中式”的生活瞬间。大洋彼岸的中国人，在刷到这些短视频时，一方面觉得亲切，一方面却也很快意识到这种“成为”的初衷是因为新奇而效仿。我们在采访一个华裔男孩时——在中国出生，在荷兰长大，不久前刚回归祖国生活——他认为外国人开始对中国文化感兴趣是好事，但他们的兴趣目前大多还停留于对潮流的追赶上。而所谓的“成为精神中国人”，应该是“深刻了解中国历史和文化，并进行一种全身心的投入。就这一点而言，我也还在学习成为真正意义上的中国人。”他说。

这种发自内心的文化认同，是在长期的生活与相处中，通过深度融入逐步建立起来的。在上海，我们可以清晰地看到：越来越多外国人不再满足于表面的体验，而是努力扎根本土，追求更地道的生活方式，成为真正意义上的“精神上海人（becoming Shanghai）”。

95 后博主爱黎（Alice Roche）是法国人，她说上海的咖啡总在推陈出新，无论品种上还是咖啡店数量上都已远超过被称为“咖啡之都”的巴黎，她的家乡；75 后上海女婿、苏格兰人 Cammy（Cameron Wilson）在上海生活了超过 20 个年头，他是申花队的死忠，并一手创建了中超历史上首个外国球迷会 SEC；比利时人 Tobias-高悦、意大利人 Alessandro 和俄罗斯人 Alexei，都是社交平台上知名的沪语博主。他们说，认同一座城市的文化和精神，首先是认同它的语言。

成为“精神上海人”，关键是在精神上和上海建立起一种链接。

巴黎人万万想不到 竟在上海喝到“人生咖啡”

根据可以查询到的历史记载，上海滩第一家独立咖啡店应为诞生于 1876 年的“生昌咖啡馆”，比最早出现在巴黎的咖啡馆 Le Procope，要晚 190 年。在过去数百年中，巴黎的咖啡馆因为悠久的历史 and 深厚的文化底蕴而著称全球，被称为“咖啡之都”。

然而，当巴黎人爱黎 2020 年左右开始在上海定居时，情况正在悄然发生转变。2021 年初，上海的咖啡馆已达 6913 家，数量首次登顶全球。

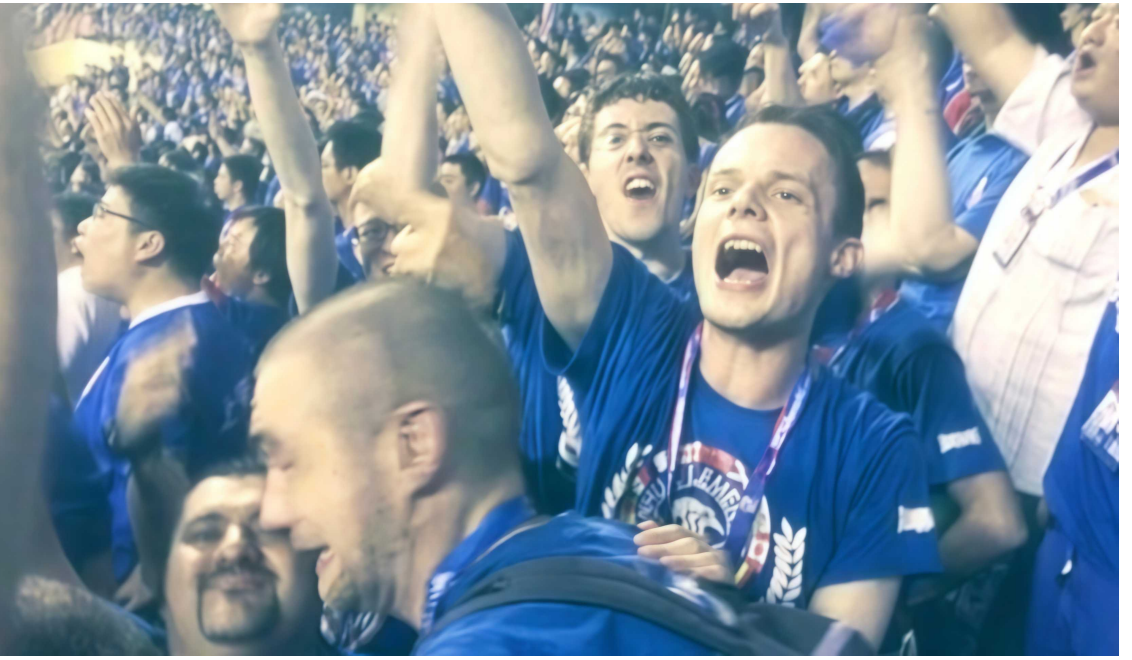
事实上，上海的咖啡馆数量和咖啡品种之多，也是《Time Out》在全球最佳城市评选中将上海列为第二名的理由中特别提及的。

爱黎对于这一点体会深刻。她告诉我们，自己平时在梧桐区小咖啡馆里尝到的各种口味的咖啡，在巴黎却是难得的奢侈，听起来似乎有些不可思议。今年年初，爱黎的弟弟来上海玩，在南昌路一家咖啡店品尝到开心果 dirty 后，将其称为自己的“人生咖啡”。

“巴黎的咖啡大多是经典口味的，比如美式、Espresso 和牛奶咖啡等，但在上海你可以尝到各种不同口味的咖啡，你才发现原来咖啡是这么百搭的饮品。”爱黎说，“而且巴黎只有 3000 多家咖啡馆，而上海有大约 1 万家！就像这条南昌路，只有 1.7 公里左右的小马路上却有这么多咖啡馆。都小而精致，却有难以想象的丰富口味。”

爱黎住在南昌路上，她家所在的弄堂，也是著名的法语翻译家傅雷居住过的地方。她曾经分享过一条视频：丝巾搭风车的她骑着一辆小电驴在家门口的马路上悠然而行，一边唱着法语版的《夜来香》。通过《当法国人爱上上海的秋天》的 POV（第一人称视角），观众如同和她一同骑行在秋日明媚的阳光下，街道两边的梧桐树和小洋楼则次第闪过。

一条高赞的网友评论这样写道：“一个法国人在中国最喜欢中国的法国梧桐。”当中国和法国纠缠在一起的时候，便成



就了一个个最上海的时刻。

爱黎出生在巴黎的意大利广场（Place d'Italie）附近，那里是以中国人为主的大量亚裔聚居的 13 区，也被称为中国城，她觉得出生地预示了自己此后的人生和中国的缘分。

后来，父母为了更接近大自然，把家搬到了 91 省。那里离塞纳尔森林很近，她经常和父母一起去林中散步。

很多年以后，当爱黎第一次走进复兴公园，那种熟悉的感觉就回来了。从此只要有空闲，她就会从家出发走上 10 分钟去复兴公园。“在复兴公园散步是我在上海生活最开心的时光，这让我想起了自己的小时候。”

她找过一些历史资料，知道复兴公园旧称法国公园。负责设计和扩建的都是法国人，此处是上海滩上独一无二的法式园林公园。而在她家和复兴公园之间的上海科学会堂，曾是接收法国侨民子女就学的法童学堂。

她忍不住想，法国人这么早就在这座城市里安居乐业，一个多世纪过去了，他们仍然是在上海生活的外籍居民里比例最高的。“上海的生活很舒服，特别适合法国人。因为这些小咖啡馆，还有很适合散步的小马路，都很符合我们法国人的生活习惯。”

如果不是因为看申花 我们可能交不到中国朋友

苏格兰人 Cammy 最早来中国是 2000 年，当时他在江苏江阴生活。作为一个球迷，他很好奇中国足球是什么样的。于是在某个周末，他从江阴坐火车到上海，直奔虹口足球场，见证了申花主场 1 比 0 战胜大连实德，他至今保留着当天的球票。

那天，站在虹口足球场的看台上，他产生了一种模糊的信念：语言不通不要紧，足球给全世界的人们提供了一种共同的语言。从那时起到现在，他一直试图通过足球去了解中国。

“我发现在中国，喜欢足球的人跟一般人不太一样。” Cammy 说，“因为中国足球有各种问题，所有人都知道。但还



是有一些人坚持支持中国足球，所以我觉得这种人的价值观可能稍微特别一点。中国和英国不一样，足球在中国是一种非主流的文化。这些年我一直在看台上，认识好多球迷，觉得他们都是非常有意思的人，思维比较独立。”

在 Cammy 看来，申花队可以被视为上海文化特质最鲜明的代表之一。国际化大都市之间都大同小异，让一座城市区别于另一座的，就是生活在城市里的人。而足球不仅仅是竞技，说到底还是关于人。

因此英超再精彩也是商业，“英超……现在的英超全是为了吸引游客，我觉得他们的灵魂不在了，所以英超没什么了不起。足球质量是不错，但是足球不仅仅是球员踢得多好。”在 Cammy 眼中，足球同时也代表着一个人出生的地方，以及他和自己的父母兄弟姐妹站在看台上共同度过的时光。

“幸好申花就是申花，他们没有假装自己是世界上最强的球队。而且申花的球迷文化还是代表申花的味道，还有那些上海话的球迷歌。”

Cammy 2001 年回到苏格兰，然后在 2005 年正式搬来上海定居。他一回上海就办了年卡，从此成为申花北看台上的一员。他觉得自己已经是半个上海人。

让这个苏格兰人最难忘的一场比赛，是 2017 年的足协杯决赛，申花在战胜了同城那支当时还叫上港的球队后夺冠。“我支持申花那么多年，从 2005 年到 2017 年，从来没有看到

物资回收

渝水堂 高价收购 红木家具、老家具、字画、扇子、印章、像章、老服装、小人书、紫砂壶、玉器、瓷器。地址：多伦路文化名人街 182 号（近四川北路） 热线电话：65407260 13601926417 高经理 免费上门服务

投放热线：22895373
（新闻晨报）综合分类、遗失、注销各类声明广告

道歉声明

本人朱晨蕾的小红书账号 (ID: 538708773) 于 2024 年 5 月 1 日至 8 月 30 日发布的若干笔记和转引的邮件中，使用了具有人身攻击性和人格侮辱性的词语对郭璐溢女士进行贬损，且本人定义郭璐溢女士与他人存在不正当男女关系的行为引发大众误解，导致郭璐溢女士社会评价降低，给她造成精神损害。本人已认识到自己行为的不当，特向郭璐溢女士致以诚挚歉意。相关笔记已删除，本人之后亦不再发表类似言论。

他们赢过什么冠军，这是第一个。”

那晚，大家去一个大饭店庆祝。最后的高潮，当然是一帮人赤膊开唱球迷歌。尽兴而归的途中，Cammy 不小心摔了一跤，伤到了脚踝。“没有什么大问题，但第二天我丈母娘来帮我，用一些中药敷在我脚跟上，为了让它恢复得更快。”对于这个上海女婿来说，中药早已成为生活中的一部分，而不是老外游客们在中国行程中观摩体验的一个环节。

中超最早的老外球迷会 SEC，可能至今也是唯一一个，是在 2013 年成立的。在那之前，他偶尔会请一些外国朋友一起去看比赛，有些人看过一场又看了第二、第三场……几年后，他们渐渐有了一个外国球迷的小群。随着小群越来越大，便在蓝魔球迷会下面成立了自己的球迷会。

有些外国会员的心声让 Cammy 很有感触，“他们说可以通过看申花跟中国人交朋友，他们告诉我，‘如果没有足球，我觉得自己没有那么多机会跟普通的中国人交朋友。’也有一些人，老婆平时管得很严，不让老公出门。但是只要跟 SEC 的兄弟们一起去踢球，就可以获得出门的机会。比赛后再一起去庆祝胜利，真的非常开心。通过看足球以及跟兄弟们在一起，可以释放很多压力。”



他记得婚礼当晚，自己和老婆两个人坐在床上把一个个红包拆开，然后一张张数着百元大钞的情景。从此以后，他终于理解了中国人说的红包是什么意思。

在上海生活了 20 年出头，Cammy 养成了一些上海男人特有的习惯，比如把工资上交老婆。他这样解释自己这一行动的初衷：“说实话我是比较典型的苏格兰男人，所以我不怕老婆，一点都不怕。但是不怕老婆，不等于不尊重老婆。所以，结婚后我决定，我大部分的工资要交给老婆，让她放松，让她开心是吧？同时，给她工资也能让我自己的生活变得很简单，我不操心别的任何事情。”

也包括外出给老婆拎包？当然他对此断然否认。“这是不能接受的，苏格兰男人不可能这么做！”但他很懂得给自己找借口：“如果我给她拎，那一定是因为这个包太重了，她拎不动……”

意大利人 Alessandro 也许是这座城市里最深谙上海已婚男人精髓的老外之一，他 2023 年和老婆一起从意大利回到上海生活，不到三年的时间里，已经学会了讲流利的上海话。

他去菜市场买菜，操一口上海话和摊主讨价还价；在家里，跟着丈母娘学烧上海本帮菜代表之一的响油鳝丝。在网络段子里，意大利男人是有名的“妈宝男”，他说自己原本也不懂怎么照顾妻子，但是看着丈人对丈母娘那样无微不至，便也学会了体贴和周到。

最初学上海话是因为家里其他三个人交流他听不懂影响沟通，后来，当他学会几个上海话单词上街炫耀的时候，是上海的老人们给了他最多的鼓励。他开始渴望和他们更深入地交谈，了解普通上海老人的历史。

他曾在采访中对我们说过这样一段话：“我想听丈母娘和丈人说他们的青年时代，每个人都有各自的历史，最后汇成一座城市的历史，形成了一座城市特有的态度。就像上海有上海的态度，和北京和成都都不一样。”

上交工资不是怕老婆 而是出于对她的尊重

Cammy 是正宗的上海女婿，岳母的老家就在浦江镇上。他还记得婚礼当晚，自己和老婆两个人坐在床上把一个个红包拆开，然后一张张数着百元大钞的情景。从此以后，他终于理解了中国人说的红包是什么意思。

在上海生活了 20 年出头，Cammy 养成了一些上海男人特有的习惯，比如把工资上交老婆。他这样解释自己这一行动的初衷：“说实话我是比较典型的苏格兰男人，所以我不怕老婆，一点都不怕。但是不怕老婆，不等于不尊重老婆。所以，结婚后我决定，我大部分的工资要交给老婆，让她放松，让她开心是吧？同时，给她工资也能让我自己的生活变得很简单，我不操心别的任何事情。”

也包括外出给老婆拎包？当然他对此断然否认。“这是不能接受的，苏格兰男人不可能这么做！”但他很懂得给自己找借口：“如果我给她拎，那一定是因为这个包太重了，她拎不动……”

意大利人 Alessandro 也许是这座城市里最深谙上海已婚男人精髓的老外之一，他 2023 年和老婆一起从意大利回到上海生活，不到三年的时间里，已经学会了讲流利的上海话。

他去菜市场买菜，操一口上海话和摊主讨价还价；在家里，跟着丈母娘学烧上海本帮菜代表之一的响油鳝丝。在网络段子里，意大利男人是有名的“妈宝男”，他说自己原本也不懂怎么照顾妻子，但是看着丈人对丈母娘那样无微不至，便也学会了体贴和周到。

最初学上海话是因为家里其他三个人交流他听不懂影响沟通，后来，当他学会几个上海话单词上街炫耀的时候，是上海的老人们给了他最多的鼓励。他开始渴望和他们更深入地交谈，了解普通上海老人的历史。

他曾在采访中对我们说过这样一段话：“我想听丈母娘和丈人说他们的青年时代，每个人都有各自的历史，最后汇成一座城市的历史，形成了一座城市特有的态度。就像上海有上海的态度，和北京和成都都不一样。”

讲上海话不仅是一根小众赛道 这些外国人是真心想传承和推广

在如今的社交平台上，外国人讲中国各地方言是一根很吃香但也着实小众的赛道。2021 年，比利时人高悦成了带头拍上海话视频的外国人。此前，他已经能说一口流利普通话，但是这一年他回老家生活了一段时间，看了一部讲上海话的电影《爱情神话》。

“我突然想，为什么自己当初没学上海话，如果会说上海话肯定可以更加融入到上海人的社会里。”于是，他开始学讲上海话。“我告诉身边所有的上海朋友，以后和我说话、发信息一律说上海话。”在朋友们的介绍下，他跟着周柏春、姚慕双的滑稽戏学上海话。如今，高悦很可能是全上海一只手都能数得过来的会说老底子尖团音上海话的外国人。

“我觉得生活经常就那么奇妙。当你身处一个环境里，比较难意识到一些事情，反而是当一个旁观者看，才会意识到一些……”学了上海话以后，这个比利时人开始逐渐了解上海的本土文化，也渐渐意识到上海的方言正在慢慢消失，因为小孩子几乎都不会说了。



“我开始努力推广上海话，因为方言里包含一个地方本土的文化，当方言没有了，本土文化也会慢慢消失，这件事很可怕。”他的社交平台上渐渐积累了一些粉丝，但是直到他从比利时回到上海落地浦东机场的时候才发现，自己的上海话频道真的做出了一些名堂，因为不止一个人认出他并上前打招呼。

高悦说，“我是一个新上海人，作为新上海人学上海话很重要。因为当你和一个上海人交流，用普通话聊的内容可能还是比较表面，但如果你开口说上海话，距离就会一下子拉近很多。其实全世界都一样，如果你去比利时和当地人开口说英文，与说荷兰语、法语、德语肯定有很大区别。”

和上海人用上海话聊天，就是他眼中融入进当地社会的一种途径。“哪怕你说得不是特别好，但只要你愿意去了解和学习对方的文化和语言，就会让对方感到很开心，被尊重。”

去年，高悦站上舞台演绎大型滑稽戏《72 国房客》。这次舞台体验更加激发了他对于上海话的热忱，“我现在正在研究一些老的独角戏段子，想找一些老先生一起学习，一起演老段子。”他说，自己最近还在酝酿进行一次沪语脱口秀的尝试。

文 / 晨报记者 沈坤或 丁梦婕 图 / 受访者供图

马骝王 荣誉榜

匠心铸造 质创未来——优秀企业推介

<p style="font-weight: bold; color: red;">上海古北状元楼大酒店有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">品牌：古北状元楼</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海老字号</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海茗居网络科技有限公司（沪尚茗居）</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026上海市首批家装行业自律公约承诺单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海沪铭生物科技有限公司</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026年上海市菜田土壤保育产品、蔬菜水溶肥料产品推荐单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">江苏鸿玖智能制造技术有限公司</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年国家级入库科技型中小企业</p>
<p style="font-weight: bold; color: red;">上海戴生泰食品有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">品牌：戴生泰</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海老字号</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海波涛装饰（集团）有限公司</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026上海市首批家装行业自律公约承诺单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海舒睿贸易有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">商品名及通用名：斯大师复合微生物肥料 斯大师复合微生物菌剂</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026年上海市菜田土壤保育产品推荐单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">嘉兴东仑光碳农业科技有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">产品名称：微生物菌剂（发酵豆粕）、微生物菌剂（魔力壮）</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026年浦东新区新型商品有机肥推介产品</p>
<p style="font-weight: bold; color: red;">上海艺杏食品有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">品牌：艺杏</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海老字号</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">盛联盛一装饰有限公司</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026上海市首批家装行业自律公约承诺单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海芳甸生物科技有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">商品名及通用名：满格大量元素水溶肥料</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026年上海市蔬菜水溶肥料产品推荐单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海苏淳智能科技有限公司</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海市检验检测机构能力验证评定合格单位</p>
<p style="font-weight: bold; color: red;">上海朋利来餐饮管理有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">品牌：小杨生煎</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海老字号</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海南区老大房食品有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">品牌：南区老大房</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海老字号</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海蓝晶农业科技有限公司</p> <p style="font-size: 10px; color: gray;">商品名及通用名：蓝谷丰微生物菌剂</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2026年上海市菜田土壤保育产品推荐单位</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">上海雷谷建筑科技有限公司</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">荣获</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">2025年上海市检验检测机构能力验证评定合格单位</p>