

韧性 预制 × × 苏超 数字游民 具身智能
活人感 谷子 × × 基础, × × 不基础
赛博对账 从从容容、游刃有余,匆匆忙忙、连滚带爬

咬文嚼字

2025年十大流行语

今年十大流行语发布

你的「基础不基础」
二〇二五

本报讯 (记者 徐翌晟)“一年一盘点,一语一世界”,昨天,《咬文嚼字》“2025年十大流行语”发布,“韧性”位居榜首,“苏超”“赛博对账”也高票入选,这一年度的大事要事、社会热点,都在“流行语”中得到了体现。

这十大流行语是:韧性;具身智能;苏超;赛博对账;数字游民;谷子;预制xx;活人感;xx基础,xx不基础;从从容容、游刃有余,匆匆忙忙、连滚带爬。

今年的十大流行语中,有大批与人工智能相关的语词。如进入榜单的“具身智能”“数字游民”,还有已关注到的但未进入榜单的“智能体”“数字人”“深度学习”等。“人工智能在深刻改变这个世界的同时,也正在重塑我们的语言结构。”《咬文嚼字》主编黄安靖认为。

进入榜单的“赛博”是cyber一词的音译,意思是与网络有关的,最早出现在一些科幻作品和计算机科学文献中,“对账”比喻双方拿着各自的“生活账本”(即个人经历和见闻等)核对彼此的“数据”,以消除因信息差带来的误解和偏见。赛博对账,为全球化背景下不同国家民众的信息交流与文化互动提供了借鉴。

“谷子”来源于英文单词 goods 的音译,本义为商品,流行语中特指动漫、游戏等二次元文化的衍生产品,如海报、卡片、挂件、人物立牌、玩偶、徽章等。原本只是在二次元亚文化圈层中流行,近年受到越来越多年轻人的追捧。“谷子”的出圈与火爆,使其设计、制造、销售、物流、展会乃至收藏等环节展现出前所未有的活力,催生被称为“谷子经济”的产业形态。

这些流行语也从不同侧面反映了普通人的生活状态、价值观念、情感诉求和审美取向。普通人的百态人生,都在这些语言中得到了呈现。如“预制xx”一词,与今年关于预制菜的公共话题相关。随后,人们用“预制”来比喻那些被标准化、流程化、去个性化生产打造出来的人和事物。又如,“xx基础,xx不基础”,来自一条穿搭博主的视频,视频中提出“上身基础,下身就不基础”的搭配原则。该句式通过“基础”与“不基础”的鲜明对比,形成幽默的反差效果,既能用于对他人他事的戏谑式赞美,也可用于对自身状态的幽默式调侃。

新大众文艺

艺中人

在大众印象里,五六十岁的爷叔可能是穿着背心遛鸟下棋、陪着孙子的模样,但最近一群上海爷叔帅气地走上了《时代达人秀》的节目舞台,白发配墨镜、定制西装衬衫,挺拔身姿……从容自信的台风瞬间圈粉无数。这群平均身高180厘米、平均年龄超55岁的大叔,一样经历着人生的跌宕起伏,也要面对生活的柴米油盐……但他们用行动证明:银发的生活不只一种模样,追梦的路上没有退休。

潇洒,是历经千帆后的热爱

在“时尚爷叔团”里,每个成员的故事都透着对生活的热忱。69岁的鸣叔(见图3)是个“冒险王”:他这个连英语都不太会说的人,敢独自背着行囊闯荡欧洲,没有对翻译软件的依赖,全靠手势比画、眼神交流。为了追逐心中的极光,他远赴冰天雪地的南极,在极寒中等待那一抹绚烂;为了见证生命的壮阔,他深入非洲草原,跟着动物大迁徙的队伍穿越广袤大地。旁人问他怕不怕,他总是笑着摆手:“活一辈子,就得看看不一样的风景。”这份说走就走的洒脱,比年轻人更显纯粹与热烈。

55岁的乔治大叔(见图2),人生则多了几分跌宕与坚韧。曾经的他在餐饮业干得风生水起,是旁人眼中成功的企业家,奈何商场如战场,一朝巨变让他亏了几千万,一夜之间头发、胡须全白了。看着镜中苍老的自己,乔治大叔也迷茫过,但他没有就此消沉,“生活再难,体面不能丢”。他重新振作起来,从零开始在时尚自媒体领域创业打拼,如今的他,白发白须成了独特的标志,搭配得体的休闲西装,反倒多了几分儒雅与从容,“以前觉得赚钱是人生目标,现在才明白,不放弃自己、把日子过好,才是最重要的。”

把这群潇洒爷叔聚在一起的是 Polo 安(见图1)。57岁的他本是服装设计专业出身,毕业后转行做了30年文化、时尚活动策划。他渐渐发现,时尚圈的写真和秀场千篇一律,全是专业模特的标准化呈现,“难道普通人就不能拥有时尚的权利?”他在2017年牵头,将各行各业对生活有追求的男士汇聚到了一起,其中包括上海滩艺术家吕忠平、音乐家“莫老爷”,还有知名导演、美食家、退伍军人等不同领域的从业者。此次登上节目的,只是这万千热爱生活者的缩影。登上T台时,他们不会刻意模仿标准猫步,而是用最放松、最自信的姿态,走出各自的人生阅历和独有的风范。

“时尚从不是明星、名人的专利,滴滴司机、外卖小哥、退休老人,人人都能表达时尚。”Polo 安说,“哪怕只是买个菜、会个友,我们也应该穿戴整齐、精神抖擞。”真正的潇洒,是历经世事沉浮后,依然热爱生活、不向岁月妥协的人生态度。

风度,是身体精神的自律

爷叔们在舞台上的亮眼表现背后,藏着日复一日的自律密码。

作为团队核心,Polo 安习惯每天只吃一顿饭,“我并非刻意节食,而是早年做活动策划时太忙,常常想起时已近傍晚,久而久之便养成了习惯。”但他从不含糊营养,蛋白粉、健康食材从不间断,还特意提醒“这是个人习惯,不建议大家盲目模仿。”除了饮食,他每天雷打不动做200个俯卧撑,再加上一小时跑步与力量训练,几十年如一日。

在爷叔群里,这样的自律无处不在。他们曾经按人物特点、年龄分为不同组群,除了“不省心大爷”“时尚爷叔”之外,还有“雅痞大叔”和“八块腹肌”组。“八块腹肌”组成员每天要投入5小时训练,饮食管控更是严苛到极致,只为保持最好的状态。

自律,不止于身体管理,更延伸到精神层面。团里的成员们各有热爱:有的痴迷画画,在笔墨间涵养审美;有的深耕书法,是中国书法家协会会员;还有的醉心音乐、钻研艺术,把日子过得有声有色……为了这次节目,从未接触过舞蹈的爷叔们,从零开始学起,在挑战中收获了新的乐趣。他们感慨,精神生活的精彩,远比外表好看更有力量,也让他们在追求美好的路上走得更远。

“爱美不是表面功夫,得内外兼修。”Polo 安说他们想用自身的经历证明,自律不仅能塑造挺拔的身姿,更能滋养丰盈的精神世界。当被问及为何年过花甲仍执着于时尚,Polo 安的回答道出了所有成员的心声:“爱美和时尚是永不退休的事业。”

本报记者 吴翔



图1

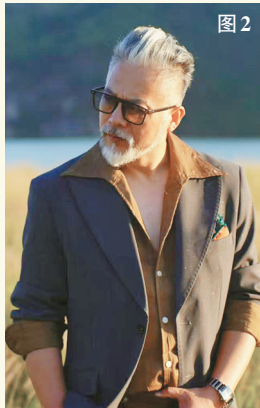


图2



图3

真正的年轻与年龄无关
上海「时尚爷叔团」一直在路上



记者 手记

点亮生活

总听说五六十岁正是闯的年纪,直到见了“时尚爷叔团”,才知此言不虚。镜头前,他们尽显挺拔身姿与从容气场,定制西装衬得身形笔挺,白发与墨镜相映成趣,举手投足间没有丝毫暮气,反倒透着历经岁月沉淀的儒雅与洒脱。原以为这般精致只是外在修饰,深入接触后才发现,这份魅力早已根植于他们的内心深处。

当鸣叔聊起南极追光的奇遇、非洲草原动物大迁徙的壮观,眼里闪着孩童般的光芒;乔治大叔坦然讲述事业沉浮,谈及“体面不能丢”时,语气坚定却不失温和;Polo 安聊起时尚理念,从行业现状到普通人的审美权利,条理清晰又满含热忱……他们的谈吐里,有走过风雨的通透,有对生活的赤诚,更有敢于尝试的勇气——年过五旬学舞蹈,跨界做自媒体,深耕艺术领域,这份对新鲜事物的好奇与执着,比年轻人更显珍贵。

这群爷叔用行动告诉了大家,年龄从不是放弃追求的借口,精致的外在源于自律的坚持,有趣的灵魂来自永不停歇的脚步。在快节奏的当下,他们不疾不徐,在自己的节奏里打磨生活,这份潇洒的人生态度,不仅点亮了自己的银发时光,更给我们带来启示:真正的年轻,从来与年龄无关,而是永远保持对生活的热爱与对美好的追求。

吴翔



感受「时尚爷叔团」的风采
扫码看上海拾艺路的视频