



《咬文嚼字》发布2025年十大流行语

看“苏超”吃“谷子”做“数字游民”

“普通民众的百态人生，都在这些流行语中得到了呈现。”《咬文嚼字》主编黄安靖对青年报记者说。12月2日，由《咬文嚼字》评选出的“2025年十大流行语”在沪发布，入选的有：韧性；具身智能；苏超；赛博对账；数字游民；谷子；预制××；活人感；××基础，××不基础；从从容容、游刃有余，匆匆忙忙、连滚带爬。

青年报记者 郦亮



2025年《咬文嚼字》十大流行语。

受访者供图

青年报：流行语一直都是百态人生的呈现，您这次为什么特别强调这一点？

黄安靖：流行语原本就反映民众的百态人生，这一特征在今年的大环境之下，体现得尤为明显。今年是流行语的大年。各个领域都出现了大量流行语，反映了民众不同的情绪和心理。

语言是心灵的窗口，语言反映社会情绪，进入今年榜单的“××基础，××不基础”“从从

容容、游刃有余，匆匆忙忙、连滚带爬”“预制××”，以及进入备选条目的“最棒的小羊”“高能量的一天”“丝瓜汤文学”等，都从不同侧面反映了普通民众的生活状态、价值观念、情感诉求和审美取向。

青年报：如此多的流行语，你们入选的标准是什么？

黄安靖：《咬文嚼字》评选年度十大流行语是从2008年开始的，到现在已经17年了。我们始终坚持语言的“社会学价值”

及“语言学价值”评价标准。语言是社会的一面镜子，今年的流行语折射出的时代特征十分明显。

讲到社会特征这一点，现在的一个社会特征就是新质生产力。新质生产力推动了产业结构持续优化，经济转型升级加快，就业方式呈现出多元化态势。汉语中随之出现了大量与之匹配的新词新语，比如进入榜单的“谷子（经济）”“数字游民”，进入备选条目的“竖店”（反映短

剧的兴起），以“经济”为词根的“低空经济”“上门经济”“悦己经济”等。语言是社会的产物和符号载体，社会生活在这一年度的发展变化，在语言中得到了相应体现。

青年报：我注意到，现在越来越多的流行语，我自己都很少听见。为什么会出现这种情况？

黄安靖：今年是流行语的大年，各个平台都有大量的流行语。但是流行语的“圈层化”趋

势又非常明显。比如“最棒的小羊”在抖音中很流行，而“丝瓜汤文学”在小红书里很火。如果一个人不了解其中的“梗”，就会对这个词没有太大感觉。

流行语要流行起来，一要看流行度，二要看刺激度。但是现在的不少流行语都是在某一些圈层里流行，流行语破圈的难度在增大。“苏超”和“从从容容、游刃有余，匆匆忙忙、连滚带爬”可以算是成功“破圈”的流行语。



青年报·青春上海 × 随申办

