

年度热词

“热词”是反映时代变迁的注脚，语言狂欢中传达着人们乐观向上的生活态度

从“年度热词”感受时代脉动和社会心态

本报记者 尹晓燕

从“人民至上 生命至上”到“党的二十大精神” 链接年度大事件，扑面而来的家国情怀

2022年10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京召开。党的二十大报告指出，必须坚持在发展中保障和改善民生，鼓励共同奋斗创造美好生活，不断实现人民对美好生活的向往。二十大的胜利召开，擘画了以中国式现代化推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，亦与每个人的生活息息相关。

2022年2月4日，奥运之火在国家体育场点燃，2022年北京冬奥会火热开幕，中国代表团创造了自1980年参加冬奥会以来的历史最好成绩。冬奥会掀起了全民冰雪的运动热情，更点燃了全民的爱国热情。

“党的二十大”“冬奥会”“中国式现代化”等多个热词与年度大事件紧密相连，既浓缩了年度热点，又勾勒出了发展蓝图。

从“人民至上 生命至上”中，我们看到了满满的责任与担当；在“党的二十大精神”里，感受到了浓浓的爱国情怀。“热词”是社会的一面镜子，反映着社会的热点话题及民生问题，从近几年的热词榜来看，民众的家国情怀正强势回归。

2021年，是党和国家历史上具有里程碑意义的一年。这一年，中国共产党迎来百年华诞。“建党百年”当选年度国内词。

电视剧《觉醒年代》以早期中国共产党人的视角为叙事的切入点，用宏大的画面、厚重的精神全面呈现了中国共产党的孕育和创立的艰辛过程，深刻讲述了中国共产党是怎样选择了中国共产党。该剧一经播出，便牢牢占据了各大网络社交平台的头条，让年轻观众受到极大的震撼。“觉醒年代”成为年度网络热词第一位，表明了人民群众对中国共产党的深切感情，对马克思主义的真理力量的深刻感悟，对国家和民族的深厚情怀。

事实证明，无论是“强国有我”中彰显出青年一代的志气、骨气、底气，还是“YYDS”中表达对楷模榜样的高度敬佩和崇拜喜欢，都充分展现出了一个国家、一个民族应该有的价值取向和能量磁场。

此外，入选年度榜单的流行语中，还有不少词与此相关，成为“红色年”的语言印记。如“百年未有之大变局”“小康”“赶考”“赓续”“江山就是人民，人民就是江山”等，反映了大众对国家叙事的强烈关注。

而在疫情刚刚袭来的2020年，“人民至上，生命至上”成为热词之首。新冠疫情给人民群众的生命和健康带来了严重威胁，全国人民紧密团结，积极投入到史无前例的抗疫斗争中。“人民至上，生命至上”体现了共产党人“以人民为中心”的价值追求。

与此相对应的还有“逆行者”。2020年，“逆行者”成为对在新冠疫情阻击战中涌现出的先进个人和集体的称呼。在这场抗疫斗争中，广大医务工作者、疾控工作人员、人民解放军指战员、科技工作者、社区工作者、公安民警等等做出重大贡献的人，均被称为“逆行者”。“逆行者”展现了中国人民面对生死考验时坚守岗位、不畏艰险的优良品质。

研究表明，更强的时代自信引发了家国情怀在这一代年轻人身上的强势回归。年轻人“追剧式”关注国家大事，为革命先辈、奥运健儿、航天英雄应援“打call”，将民族自豪感和对英雄的仰慕投射其中。

从“乡村振兴”到“双减” 回应百姓关注，引领社会进步

“热词”以其特有的传播方式、焦点效应和文化内涵，更容易激起人们情感共鸣和对社会热点事件的关注，在一定程度上改变着社会治理的方式、引领着社会进步的步伐。

党的十九大报告首次提出乡村振兴战略。近年来，“返乡创业”成为新潮流，越来越多的年轻人响应号召回到家乡，2022年度热词“乡村振兴”，让更多的山里娃看到希望，拥有光明的未来，引领着年轻人回到家乡、建设家乡、成就自己。

对于很多家长来说，2021年印象最深刻的“热词”莫过于“双减”了。“双减”政策落地后，家长们“解放”了，孩子也更开心了。家长们不用每天卡着时间奔波在接送孩子的路上，孩子有更多时间培养兴趣爱好，学习乐器、锻炼身体。对于不愿意“鸡娃”的家长来说，“双减”政策简直就是福音。

“双减”政策作为党中央的重要决策部署，其落地生效关乎教育大计，对于学生的全面发展和健康成长具有重要意义。在网络舆论的监督下，“双减”政策快速落地，教师更加规范和负责，让家长和学生得到“双减”，成为当年最热的话题。

对经常上网的人来说，2021年最大的感受之一，是网络环境更清朗了，这得益于国家网信办开展的“清朗”行动。“整治网上历史虚无主义”“治理算法滥用行为”“打击网络

每到年末，盘点流行语，成为人们回顾一年的标志性事件之一。12月8日，《语言文字周报》率先发布2022年“十大网络流行语”“十大网络热议语”。“栓Q”名列“十大网络流行语”之首，“十大网络热议语”包括党的二十大、中国式现代化、冰墩墩(冬奥会)等。“热词”，即热门词汇。作为一种词汇现象，反映了一个国家、一个地区人们在一个时期内普遍关注的问题和事物。或有感于国家政策，或来源于重大事件，或反映百姓生活，“热词”从不同的视角反映出时代风貌、传递时代脉搏。“热词”不仅仅是一种语言文化现象，也成为人们宣泄情绪、自我解压的方式。

2022年是在疫情中艰难前行的一年，每个人都有属于自己的独特经历，盘点年度热词，不仅能照见现实、回味过往，也有助于更好地认知总结。感谢这些“热词”陪伴，鼓舞人们更有勇气和力量迎接高光的2023年。



核酸检测



太空授课



复工复产



人气回归

水军、流量造假、黑公关”“整治未成年人网络环境”“整治PUSH弹窗新闻信息突出问题”“规范网站账号运营”“整治网上文娱及热点排行乱象”等在内的专项行动全面展开，网络违法违规问题得到整治。

2021年4月，公安部推出了“国家反诈中心”APP。5月，公安部刑侦局发布《防范电信网络诈骗宣传手册》。这些措施通过普及反诈知识提醒广大群众谨防上当受骗，2021年也因此成为“反诈”年。

“双减”“清朗行动”“反诈”“三孩”“双碳”等体现社会治理的词走红，反映了政府倾听人民群众呼声、回应百姓关切，重视社会发展过程中出现的各种问题并及时做出改变。还有一些“热词”并不是具体政策的改变，而是对社会观念的引领和提升。

“后浪”源于“长江后浪催前浪，世上新人换旧人”。2020年五四青年节前夕，短视频《后浪》以不可阻挡之势成为舆论焦点。视频中以“后浪”称呼新一代青年人，表达了他们的

认可与赞美，引起各界热议，“后浪”红极一时。

“后浪”多为独生子女，曾让人觉得“不着调”“太叛逆”，但面对新冠疫情，他们奋不顾身，冲锋在前，用实际行动证明了自己。“后浪”承担起了历史赋予他们的责任和使命，已成为这个伟大时代的“希望一代”，这一“热词”感染鼓舞了许多年轻人努力成才。

从“破防了”到“小镇做题家” 打破语言隔阂，传递公众情感的同频共振

“破防了！”打开网络平台，经常能看到网友发出这样的感叹。这个源于网络游戏本意为“技能被破坏、防御被破除”的词语，越来越多地被网友用来比喻“心理防线被攻破、内心受到触动”。从自媒体到官方媒体，从视频弹幕到微博互动，“破防”在2021年顺利“出圈”，在不同年龄层传播，成为“年度热词”。

“‘破防了’让我们看到了当代年轻人强烈的共情能力。”有专家认为，这个词生动地展现了年轻人的情感激荡和文化共鸣。

事实上，每年的“热词”，都是社会生活和市民心态在语言层面的反映。从今年的“小镇做题家”，到2021年的“干饭人”，再到2020年的“打工人”，是励志的自嘲与鼓励，传递着奋发向上的味道，在变与不变中传递着公众情感上的同频共振。

2021年东京奥运会期间，不管是杨倩夺得首金，还是全红婵一场决赛跳出3个满分，或是“苏神”站上百米决赛跑道，全网齐喊“YYDS”。人们通过热词，表明自己的态度。

此外，“绝绝子”“破防”等热词展现出了网民在思考社会问题、观察社会现象、尝试解答社会和人生难题的态度和行为，“元宇宙”等热词展现出了在互联网技术下的虚实融合的社会生活新形态。这些热词打破了不同场合下意识的语言区隔，体现出了网络平台的多元性、包容性，为不同生活背景的人们构建了一个具有相同文化场景的语言共同体。

本用以描写风声，却成为2020年热词的“飒”，特指帅气利落、潇洒清爽，多用于女性。新冠病毒肆虐神州大地，女性撑起了抗疫的大半边天。据统计，奋战在抗疫一线的医生中约有50%是女性，护士中女性超过90%。巾帼不让须眉，女性是战疫前线的“最美风景线”。用“飒”来形容她们，是对女性同胞最崇高的致敬。如今，“飒”“真飒！”“又美又飒！”已成为人们赞美奋战在各行各业各自岗位上女性同胞的常用语。

从“栓Q”到“内卷” 独创草根精神，用自嘲的方式释放情绪

一位来自广西的70后农民，在网络上用一段夹杂方言的中英文向大家介绍桂林阳朔。由于视频里的“谢谢你”英语发音非常像“栓Q”，引得国内外网友们争相模仿，这个词也从网络迅速走进大家的日常生活，演变成为一种新潮表达乃至解压方式。网友表示，其实每次说完“栓Q”“我真的栓Q”后，最希望的就是能够甩掉包袱、轻松上阵。

2022年的“热词”“栓Q”，表达了一种大无语的状态，包含了自主创造的草根精神，以充满个性化的表达显露对现实的态度；“团长、团”记录了一群不畏风险、各显神通的“平民英雄”；而“小镇做题家”从2020年诞生到2022年的走红，既反映了青年群体的某种焦虑，更以一种自嘲的方式释放情绪。

对一些年轻人来说，“内卷”和“躺平”最能概括他们2021年的心境。“内卷”在2020年就曾入选“十大流行语”榜单，2021年继续流行。内卷本是社会学学术语，指一种社会或文化模式在发展到一定阶段后停滞不前，或无法转化为更高级模式的现象。用它指非理性内部竞争。专业人士指出，发展中出现停滞阶段很正常，关键是要有效地进行理性竞争，呼吁相关行业正视非理性的“内卷”现象，积极探索“去内卷化”的改革之路。

不喜欢结交新朋友、不喜欢主动跟人打招呼、与人交谈时不敢直视对方……越来越多的年轻人在社交中产生焦虑，成为“社恐”。与之相对，有的人可以在陌生的环境中游刃有余、毫不胆怯地开展社交，被称为“社牛”。

“凡尔赛文学”是一种“以低调的方式进行炫耀”的话语模式，也称凡学。这种话语模式先抑后扬，明贬暗褒，自说自话，假装用苦恼、不开心的口吻炫耀自己。实际上，现在的“凡学”作品多数已不再是炫耀，而仅是一种调侃。动辄几十元到几十元的雪糕，和“普通雪糕”一起躺在店家的冰柜里，当消费者顺便拿一个去结账时，露出大吃一惊的表情，但此时已经不好意思再放回去了。

由于这些高价雪糕们表面平平无奇躲在冰柜里，却常常在结账时给出“致命一击”，网友便给它们取名“雪糕刺客”，用于讽刺那些价格虚高的“普通商品”。

这些“热词”幽默诙谐极具个性化，很容易就将人们的负面情绪代谢出去，在自嘲中修复身心、传递着积极乐观的生活态度。

本版照片均由本报记者王伟伟摄

G 心路

年初定的计划又落空了怎么办

调整预期，远离挫败感

读者来信

您好，年底了，看着年初自己定下的“年度计划”，当时的热血激情还在眼前，可是一盘点，除了体重没降其他的都降低了，不仅没完成有些还退步了，特别沮丧，感觉又是一年白白过去了。 福建 许彬

专家心解

许彬您好：

年初有多“燃”，年底就有多“丧”，这是不少人特别是年轻人的年底精神状态。不熬夜、有存款、坚持健身、成功脱单……新年伊始，立个Flag似乎是成年人最大的仪式感，可是年底总结的时候就备受打击。你要做的是尽快调整心态，远离挫败感。

首先，放下焦虑，停止自责。很多人都会出现这样的情况，计划的目的，本就是让人们有更清晰的方向。但是，如果以前的计划没有完成已经是既定的事实，那就不要再让自己陷在自责的情绪中了，先放下焦虑，停止自责，才能客观理智地找到问题，分析问题，解决问题。

其次，关注已完成部分，给自己信心。先看看，都有哪部分完成了，完成的原因是什么。从已经完成的部分中吸取经验，同时，也可以给自己点信心。

此外，研究计划中未完成的部分，寻找原因。发现问题，找到未完成的原因，也是复盘时必须要做的事。不仅成功的事可以自己成长，失败带来的价值，有时是更大的。全面剖析，看看到底是哪一环节有纰漏，然后，依据问题，制定相关的应对策略，调整方法，避免下一次出现类似的失误。

不久之后又是新的一年，还需不需要制定计划呢？应该调整预期，合理安排。把之前分析结果运用到新的一年实际应用中，调整计划。之前，或许是制定计划时太盲目，目标定得不切实际，或许是执行上没有考虑其他的情况。新的一年，就是要把这些考虑进去，合理安排。

未来要提醒自己提升执行力，及时复盘，及时调整。计划制定好之后，执行过程中，有一项重要的事，就是及时复盘，定期做回顾，把当前的进度和总计划做对比、分析。如果有较大偏差，要及时寻找原因，进行调整。其实，人生不如意十之八九，更别提一年的计划了，得偿所愿本就不是件容易的事。

计划可以定，但别急着预支公开目标时的那份满足；也可以不定，埋在心里，偷偷努力然后惊艳所有人。祝你新的一年有计划、有收获。 岑娟

让矿工乐享“舌尖上的幸福”

本报讯“我们注重抓好伙食调剂，当日食谱中所有菜品均标注营养摄入量，推广营养配餐、标准化制作和精细化管理，科学合理搭配膳食，补充矿工人体，提高免疫力。”河南能源义煤公司耿村煤矿井口食堂负责人说。

设立井口食堂，为升井矿工免费提供工作餐，是今年义煤公司党委关爱职工的“十件实事”之一。各煤矿按照要求，积极落实井口食堂建设标准，严禁对外承包、委托他人经营，以补贴形式发放或井下配餐代替班中餐，对不按规定执行或落实不力的进行通报督办和追责。明确各单位工会组织职工代表定期对井口食堂进行检查，对饭菜的质量、服务质量、卫生状况进行评价，切实发挥职工代表的巡视监督作用。千秋煤矿经过调研，用最短的时间重新设计、装修餐厅，新配备设施设备，可同时容纳200多人就餐，为矿工提供优质的全时段餐饮服务；新安煤矿的井口食堂里，小米粥、杂粮菜、水果香气扑鼻。食堂人员贴心入微，笑脸相迎，24小时不打烊服务，让整个食堂和谐温馨；孟津煤矿井口食堂采取开放式半自助，可供200人同时就餐。为方便矿工升井后简单清洗，该矿在每个车场配备3至5个旧油桶改造的洗手池，升井后即可就餐。（王建 新坡）

党建引领促进乡村全面振兴

本报讯 山东省聊城市积极推进以党建引领基层治理，抓党建促乡村振兴。

该市在党建工作中抓班子、强队伍、树导向、增活力，强化“党建+巩固脱贫攻坚成果”，把党建工作全面融入巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作中。市乡村振兴局组织开展了“大排查、大整改、大提升”专项行动，办好任务书、定好时间表、画好路线图，充分调动基层干部、帮扶责任人的工作积极性。同时运用大数据技术，突出“线上+线下”常态监测。莘县城镇镇加强对农村人口的收入支出和生活状况、“两不愁三保障”和饮水安全状况的动态监测，对脱贫不稳定户、边缘易致贫户、突发严重困难户等重点户实施动态管理，开展针对性帮扶。按照“公开、公平、公正”的原则，对“两类人群”进行充分宣传，通过微信小程序自主申请等便捷渠道，让符合条件的农户自主申报，以实现快速发现、精准认定、科学帮扶、动态调整、有效化解，牢牢守住防止返贫底线。（王腾 姜亚楠）

“七个一”活动让职工爱上读书

本报讯 为争创学习型企业、争当学习型队伍，徐州货运中心连续八年坚持开展全员读书活动，引导职工自觉把读书学习作为强政治、增知识、长本领、促修养的重要途径。

该中心采取精选一本好书、组织一次启动仪式、举办一次读书会、制作一篇新媒体作品、搭建一个网络交流平台、汇编一本体会文集、进行一次评比表彰等“七个一”形式，多部门沟通联动，利用好职工书屋、宣传栏、媒体平台、互联网工作群等阵地，创新开展主题阅读、主题演讲、经典诵读、组织辅导讲座等形式多样的读书活动，激发广大职工和家人读书学习兴趣。通过集中学习和自学的方法进行学习，并结合实际拓展内容，开阔党员干部职工读书视野，提高用知识解决问题的和干事创业的能力。健全制度，定期交流，推动读书成果的转化，开展了“我的家训”“我的家书”等活动，勉励自身、教育子女、警示后人，引导职工在学中思，形成了学以致用、用以促学的浓厚氛围。8年来，中心党委坚持每年一个主题，购买了《浴血荣光》《红色家书》等职工喜爱的书。同时，每年还坚持定期举办座谈讨论会、报告会、交流分享会等，及时转化学习成果，先后收录心得体会文章400余篇，编辑《责任激发动力》等8本“职工著作”。（刘志）

