



2025年的进度条即将拉满。这一年，技术迭代的齿轮加速转动，生活与工作的节奏被不断推向新峰值。站在年末的回望节点上，人们总会不自觉地放缓脚步，打捞过往一年的碎片。照亮前路的高光时刻固然值得铭记，而那些略显狼狈的瞬间，同样是岁月留下的深刻印记。而千千万万的打工人，又会选择哪个词作为年终岁尾的落款呢？

不同的人有不同的答案，而“汉语盘点2025”公布的年度汉字“韧”，这个朴素的汉字，蕴含着打工人于工作和生活里滋养出的智慧，也勾勒出我们这一年的心态起伏、情绪流转与行动轨迹。

韧，是柔软，也是结实。柔软是面对压力时放低的身段与灵活的心态，结实则是承压的底气与化解的能力。这一年，Z世代打工人放下整顿职场的执念，不再一味“硬刚”。他们在工位旁备上维生素，在养老杯里

2025年，一个“韧”字写尽打工人的柔软与结实

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

泡上枸杞，用颈枕对抗久坐，以定时散步切割连续工时。“带薪养生”盛行的背后，是一种务实且可持续的自我保养策略，是在系统性消耗中为自己编织的缓冲网。

冷幽默也被这届打工人收入锦囊。《长安的荔枝》里的李善德，因其遭遇映射出当代打工人的普遍境遇，而成为大家的“嘴替”。景德镇“鸡排哥”的一句“加油，打工人”，抚慰了多少脆皮打工人。

除了被动应对，韧也可以指向一种主动的、向阳而生的劲头。这届打工人的信条是：反内卷而不躺平，偶然佛系但不沉溺。他们拒绝做“牛马”，执着地追寻工作中的活人感。从往年的多巴胺穿搭、美拉德风格到今年大行其道的“基础不基础”，哪怕局促在狭小工位，也要增添色彩。“去班味”更是必修课。年轻人涌入夜校、投身兴趣班，誓要将被工作格式化的自己，重新染上生活的斑斓。

那些背井离乡、独自闯荡的年轻人，对“韧”字的体认就更为深刻。那句“离家千里又千里，务必争气再争气”的金句，戳中了多少人的心房，道尽了他们的坚守。远离亲友的陪伴，承受租房的压力，面对职场的挑

战，每一步前行都需要足够的韧性。他们把对家人的思念藏于心底，将疲惫和委屈悄悄消化，在异乡的职场咬牙坚持、奋力打拼。这份“争气”，不仅是对家人的交代，更是对那个跨越千里的自己一份郑重的承诺。

韧的特质，更在人工智能浪潮席卷的当下，展现得淋漓尽致。面对AI的强力冲击，年轻的打工人也曾恐慌焦虑，但终究鼓起了勇气。他们主动学习AI工具使用技巧，减轻案牍劳形，提升工作效率。同时，警惕地守护着自身的主体性与创造力，努力突破算法可能带来的认知茧房。或许打工人的应对注定“跌跌撞撞”，永远做不到“从从容容”，但直面变革的勇气和自我进化的意识，本就是我们在这不断变化的时代安身立命的根本。

饶有意味的是，临近岁末，打工人获得了一个暖心的收尾。刷屏全网的“爱你老己”，形成对打工人一年坚守的美好呼应。它温柔提示，在奋力爱世界、爱他人前，请先爱护那个有些疲惫的“老己”。这恰与“韧”字相连：所有的坚韧不拔，最终归宿，正是守护一个完整、健康、值得去爱的自己。

这份出圈的成绩单，把实干刻在祖国大地上

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

时值年底，大伙都在写年终总结，一位00后村支书的“年终述职报告”火上了热搜。在一段1分多钟的短视频里，山东省枣庄市一位党支部书记王浩晒出的成绩单干货满满：修老渠、铺硬路、改窄桥，带着乡亲们搞助农直播，办村晚、文艺展，暑假还帮忙带娃。这份成绩单，不仅让乡亲们点头，也让广大网友纷纷点赞。有网友评论说：“这才是村干部！干的都是和日子绑在一起的事。”

这份成绩单之所以出圈，首先是打破了我们对于“年终总结”的刻板印象。没有空谈套话，只有实打实的“硬核清单”。400米老旧水渠焕新、200多户村民通上自来水、寒暑假开设免费托管班……一桩桩都直奔民生痛点。而一个个已完成的项目，远比空泛的“成绩描述”来得更有说服力，有网友直言，这是一份

所有人都能“看得懂”的总结。

这份成绩单也用“带回现场”的方式，让网友感受到乡村的蜕变。虽然视频只有1分多钟，但大伙明白这每一帧画面的背后，可能都是几周甚至几个月的埋头苦干。短短一年时间新修4座拦河坝，泥泞土路变“舒心道”、窄桥改造成安全桥，群众生活的改善，落在雨天不再泥泞的鞋子上，写在乡亲们脸上的笑容里，也暖在网友的心中。

数字技术拉近了大众与乡村基层的距离，流量也成为助力振兴的利器。王浩今年4月带着乡亲们开通了电商直播，组织老年带货团，并计划明年用直播收入带村里的孩子们去看海，这份务实里藏着的浪漫感动了许多网友，也为村里带来了人气。新的传播方式让这些乡村故事可见可知可感，但说到底，出圈的

不是王浩，而是他和村民共同改善生活的愿景与实干，打动人心的是创新与务实的深度融合。也许王浩没有老一辈的丰富阅历，却有着敢想敢干的冲劲和拥抱变化的创新力，让手机成了新农具，直播间成了新田地，为村里不断开拓振兴路径。他懂得用村民听得懂的语言沟通，用群众看得见的方式做事，留守儿童有了看护，孤老幼儿有了免费午餐，乡亲的需求回应在每一个细节里。

在全面推进乡村振兴的今天，基层工作不需要“花架子”，要的就是这样脚沾泥土、心怀群众的实干者。王浩的成绩单火了，也许还有许多年轻村干部的成绩单不为大众所知，但村里的老百姓能切实感受到，乡村振兴的大环境需要这样的青春脉动。他们也用行动证明，年轻人不仅能在城市发光发热，更能在乡村的广阔天地里大有作为。

好的年终总结，从不是写出来的；好的工作，也从不刻意“包装”。王浩这份“年终总结”的热度终会退去，但“实干为要”的理念将在乡村振兴中一直火下去。

年终岁末，你是不是也有一群忠心耿耿的“老伙计”，来帮你回眸你这一年？它们是活跃在你手机里的各大App，用一份份“你的专属年度报告”，似乎描摹出了你2025年的人生。

购物App告诉你，“你今年花了5万6”；外卖App告诉你，“你今年最爱吃的是这家川菜馆，一年点了46次”；听歌App问你，“你今年单曲循环《爱人错过》131次，宝儿你还好吗？”短视频App则给你颁奖，“今年累计观看1406小时，超过了97%的某某人”……或幽默或文艺的文字，高度总结我们这一年的生活，而一个特别定制的“专属标签”，更让我们感叹一句“原来我今年是这样一个人”。

在一份份可视化数据、精心挑选的氛围感背景音乐和个性化的人物标签组成的报告里，我们完成了和自己的对话。App用大数据和算法，塑造了“比你更懂你”的形象，俨然已经成为近年来不可或缺的跨年仪式。

在快节奏的现代生活中，年度报告提供了一种便

对App年度画像里的我，接住而后放下

【文/青年报·青春上海评论员 陈宏】

捷的自我审视途径和高效的情感链路，将你和这个世界甚至和你的内心连接起来，让你找到可以产生共鸣的“同类”，完成了很多人“被理解被看见”的心理需求。这些来自App的“理解”，对内心充满了不确定性的很多现代人来说，颇为珍贵，有人在社交媒体上说，“它们就像是我的老朋友”。

然而，App为我们绘制的“数据肖像”，真的和我们神似吗？真的能定义我们的2025年吗？我们清醒地知道，App终究只能通过标准化算法做出泛化归类，作为“流水线式情怀”产品的年度报告，上面的数据并非你的真实生活“成绩单”。

点开App之外的众多时光，才是你生活中最重要的部分。购物账单的金额，显示不了你的生活幸福指数；听歌的频次和时长，也衡量不了你的精神富

足程度。你在江边散了一下午步，江风拂面的惬意，让你做出了人生一次重要的决定，它没在购物、听歌、社媒等任何一个App上体现，大数据和算法根本无从知晓，但这个决定对你未来人生的影响，只有你自己知道。

各大App的年度报告，我们可以将它当成岁末的一次温情点缀，却不能成为我们生活的航标。数据之外，我们更需要静下心来，在热气腾腾的生活中创造更多和家人好友的共同回忆，在对未记录时光的回味中感知完整的自我。

坚持、包容、勇气、自信、博爱……我们的每一块人生拼图，都是流水线式的数据难以统一的“非标准化”元素。真正的生活复杂多元，我们还需脚踏实地，永远昂头奔跑，不时低头感悟。