2024盘点

i人e人、搭子、松弛感、偷感……2024年你用过这些词吗？这些被人们挂在嘴边成为流行语的热词，背后隐藏着什么情绪密码？我们要如何好好面对？语言是社会的一面镜子，也是人心的反射。流行热词会折射出时代特征，也隐藏着使用者的情绪密码。羊城晚报请来权威心理专家，盘点2024年度热词，解析这些“共同语境”的背后，折射出怎样的“共同心境”。

读懂年度热词背后的情绪密码

策划：龚丹枫
统筹：王倩 黄海昀
撰文：羊城晚报记者 林清清
图片：受访者提供

解读专家 何红波（广东省精神卫生中心负责人、主任医师）

年度热词1 i人e人

释义：源自MBTI性格测试，分别指内向（i人）和外向（e人）的人。目前网络上很多性格测试走红，甚至有更多细致分类，成为年轻人自我定位的“人设”，以及社交时的热门话题，被广泛用于描述和讨论人际关系和社交模式。

人们对各种性格测试、心理测试感兴趣，希望更多地认识自我是件好事。不过，不需要过于泛化概念和轻易为自己贴上“标签”。

正如很多人关心i人e人谁更占优的问题，其实性格无好坏，i人e人各有优势。可能e人在社交场合更能展现自我，而i人更有耐心，更擅长冷静观察和独立思考。不管是i人还是e人，都是一种正常的健康的性格特征，而且往往是人的自我选择。

我们需要关心的是，不要太容易对号入座，不断进行自我暗示、自我强化。尤其是青少年，在探索世界和认识自我的过程中，他们对很多事物的好奇心是值得保护的。但很多网上测评，总体的准确度和解读的严谨性相对有限。青少年如果理解不到位，方法也未必精准，得出的结论就有可能与事实并不相符。所以不要过度泛化，尤其不要为自己贴上标签后，认为“我不适合与人打交道”，就尽可能减少社交，这是不科学的，容易走进误区。

有一种情况可以特别留意，i和e的适度和自若是挺重要的。特别对于青少年，如果本来一直很e很活跃，突然一下变得很“宅”，话很少，不愿意跟人打交道，当出现了这种显著的行为特征变化时，是值得去关注的信号。

年度热词2 显眼包

释义：用于形容那些在社交场合中非常显眼、外向且不怕丢人现眼的人。这类人通常能活跃气氛，是典型的“社交高手”。在互联网社交语境下属于褒义词。与之对应的另一热词“小透明”，则是指内向的人，倾向于在社交场合不太多对外表达展现自己。

其实在大多数人眼里，“显眼包”挺好挺可爱的，他在一个社交场合能给大家带来欢声笑语，令这个社交场合不至于冷场或太沉闷。“显眼包”还有一个特征——不怕丢人现眼。

尤其在青少年阶段，我们鼓励他们适当地参与人与人之间的互动，这种社交场景对于青少年的神经发育和人格的健全完整是有帮助的。如果孩子不善于在社交场合呈现自我，家长创造一些条件去培养鼓励他，我觉得也不是坏事。前提是要明白每个孩子都是独一无二的，无论是“显眼包”还是“小透明”，本身都不是坏事，当然如果能在恰当的时候有能力去自我呈现一下那就更好。

如何培养孩子在社交场合更自信？我想是“不怕出丑，犯错要早”，越小越早让他尝试越好。比如可以多创造让孩子当家做主的机会，在组织家庭旅游时让他来当总策划，多让他在公共场合发言。3岁就可以在家里面演讲，上幼儿园时也可以鼓励他当众演讲，这其实是一个非常好的训练。所谓无知者无畏，越早去经历一些小的挫折，就能越早习惯面对压力场景，不怕丢脸，培养出更善于面对压力的“情绪免疫系统”。

解读专家 范长河（广东省第二人民医院精神心理科主任、广东省医疗行业协会睡眠管理分会主任委员）

年度热词3 松弛感

释义：《咬文嚼字》发布“2024年十大流行语”之一。源自一个网络热帖，讲述一家人在机场遇到问题时保持冷静而轻松解决。一般指面对压力时从容应对、善待自己、不慌张、不焦虑的心理状态。2024年巴黎奥运会期间，“松弛感”火遍全网。中国队“00后”小将出征奥运时，面对压力应对自如，以“新世代的松弛感”展现阳光自信。

松弛感可以说是身心健康的重要基础，但在快节奏、高压力的现代社会，这种难能可贵的状态往往相对缺乏，因此受到人们向往和追求，而成为口头热词。

尤其是对于儿童青少年，松弛感是一种积极的、有助于心理健康的心态和状态，有助于孩子们健康成长。儿童青少年时期是一个身心迅速发展的阶段，同时也面临着学业、人际关系、自我认同等多方面的压力。松弛感可以帮助他们应对压力，缓解焦虑，也能帮助培养乐观心态，提高适应能力。

我们发现，具有松弛感的孩子，更容易看到生活中的积极面，对未来充满信心，实现自我成长。他们在面对环境变化时，能够更快地适应。懂得适时调整心态，减少因适应不良而带来的心理问题。而且，拥有松弛感的孩子在与人交往时，更加轻松自然，能更容易建立良好的人际关系。

如何培养儿童青少年的松弛感？家长要营造一个宽松、和谐的家庭氛围，不过分追求成绩，尊重孩子的兴趣和个性；学校应更多关注学生的心理健康，减轻学业负担，开展丰富多彩的课外活动，帮助学生释放压力。青少年自己也可以学习一些自我调适的方法，培养兴趣爱好，参加户外活动。当然社会各界的支持也很重要，提供心理辅导和关爱，帮助他们建立正确的价值观，学会面对生活中的挫折。

解读专家 张容（广东省第二荣军优抚医院党委副书记、院长）

年度热词4 情绪价值

释义：最初指的是产品或服务带给消费者的情感体验。在网络走红后，指的是一个人的语言、行为等对其他个体情绪的唤醒，即一个人或一件事影响他人情绪的能力，一般指给他人带来愉悦和稳定情绪的正向能力。

人们为什么突然发现情绪有价值了？这个热词的流行，反映了大众对情绪重要性的认识，以及对心理健康和个人福祉的关注。人们开始意识到，情绪不仅仅是生活中的副产品，更是影响个人幸福、健康和成功的核心因素。

情绪在生活中扮演着重要的角色，一定程度上指导我们的行为，影响思维和决策，影响身心健康和人际关系。因此，我们应该重视情绪的地位，并学会管理情绪，以便更好地应对挑战、提升生活质量，并与他人建立良好的关系。而情绪价值也强调了情绪在人际交往中具有传递信息、沟通情感的强大功能。

从专业角度来看，个体在情绪体验和表达中所获得的价值感，对维护和提升心理健康也有着重要作用。喜悦、满足、幸福等正面情绪，能够满足个体对安全感、归属感、自尊等方面的需求，也有助于拓宽思维、提高创造力，使人们更积极地面对生活和工作中的挑战。

广东省正在开展的“广东省幸福医院项目”正是强调了对情绪价值的关注。在治疗过程中，医护人员不仅关注患者的生理症状，更重视他们的情绪体验。医护人员通过倾听、理解和回应患者的情绪，给予更人性化的关怀，以便提升患者的治疗依从性和满意度，促进更快速康复。

解读专家 姜美俊（广东省精神卫生中心精神科主任、主任医师）

年度热词5 搭子

释义：这是一种新型的社交关系模式，指的是在特定领域（如吃饭、运动、学习）的精准陪伴。这种关系强调的是适当的陪伴和支持，以及场景的界限性。

“搭子”的出现填补了我们生活的一些空白，不同的话题、活动有了不同的陪伴对象。不同的搭子，分别承担不同的社交功能，本质上是殊途同归的：让我们的生活更为舒适自洽。

“搭子”是亲密关系的“平替”吗？我想，它是对固定关系的有益补充，是年轻人保持开放社交心态的表现。“搭子”与亲密关系是可以并行不悖的，因为它同样存在转化为更亲密关系的可能性。

可能很多人还不知道，对于儿童青少年来说，“搭子”还有更多不为人知的潜在好处。一个良好的“搭子”关系可以促进孩子的社交发展、情绪稳定和行为习惯的养成。

首先，在成长过程中，孩子们通过与“搭子”的互动，学习如何与人沟通、合作和解决问题。这种社交经验对于培养社会技能、增强自信心和自我认同感至关重要。其次，“搭子”客观上提供了一个情感支持和安全感的重要来源。面临学业压力、同伴冲突或家庭矛盾时，一个理解和支持的“搭子”可以帮助他们缓解心理压力，增强应对挑战的能力。再次，“搭子”在行为模式和习惯养成方面也会发挥作用。

所以，家长和老师都可以关注和积极促进儿童青少年建立健康、积极的“搭子”关系，鼓励他们强化互助、尊重和合作等正面行为。

解读专家 刘向欣（广东省精神卫生中心办公室主任、副主任医师）

年度热词6 Brain Rot

释义：被牛津大学出版社评为2024年年度热词，直译大约是大脑腐烂、“脑残”的意思。它指的是人们长期大量接触低质量的网络内容，令精神或智力状态可能因此出现退化的现象。据统计，从2023年到2024年间，Brain Rot的使用频率增长了230%。

Brain Rot有些类似我们常说的电子依赖、网络成瘾。这一热词的流行反映了当前社会对过度接触低质量网络内容的普遍担忧。值得重视的是，它对于青少年的影响尤其深远。因此也警示我们要关注孩子们的心理健康，引导他们正确使用电子产品。

过度依赖电子产品，会导致青少年沉迷于虚拟世界，忽视现实生活中的学习、交流和成长。长期处于这种状态，孩子们的身心健康都会受到严重影响，不仅容易近视、影响睡眠质量，还容易出现注意力不集中、记忆力减退等问题。儿童青少年正处于身心发展的关键时期，过度沉迷于电子产品，也会使他们在面对挫折、压力时，缺乏应对能力，容易产生焦虑、抑郁等情绪问题。

如何防止电子依赖、避免Brain Rot？合理制作“时间表”很重要，要保证孩子充足睡眠，积极投身于户外活动，制订使用电子产品的时间计划。家长也要以身作则，减少自己在孩子面前使用电子产品的时间，同时加强与孩子的沟通，培养良好的兴趣爱好。

加强学校心理健康教育也很重要。可喜的是，今年11月1日起施行的《广州市中小学生心理健康促进条例》，作为全国首部关于中小学生心理健康促进工作的地方性立法，明确了政府、学校、家庭、社会等主体的责任，通过立法形式推动校家社共同为青少年学生身心健康成长构建良好的生长和教育环境。

解读专家 王诗镔（广东省精神卫生中心公共卫生事业科主任、副研究员）

年度热词7 未来产业

释义：《咬文嚼字》发布“2024年十大流行语”之一。指由前沿技术驱动，具有战略性、引领性、颠覆性的前瞻性新兴产业。

以人工智能为代表的新技术应用，不仅能够推动产业变革和经济发展，也能让社会更加美好和谐，实现可持续发展。在心理健康领域，新技术已经带来了新动力。在破除医疗服务时空壁垒、提高诊疗效率、提升治疗效果、提供个性化和智能化服务等方面都展现了很大的潜力。

当前我们与高校、科研院所和企业合作，融合人工智能、虚拟现实、脑机接口等智能科技，基于语音识别、表情识别、情感分析、虚拟现实、聊天机器人，以及智能心理测评、智能医学影像诊断、智能监控管理、人工智能辅助数字处方研发等技术，来辅助进行心理健康问题和精神障碍的预防、识别、诊疗、监测和康复。

对于大众，常会发问的一个直观的问题是：现在出现了一些数字化工具，如穿戴设备或小程序，可以快速检测心理健康状态。这些新科技有用吗？我的回答是：可作为辅助手段，快速初筛和日常提醒，但真正的诊疗还是要到正规专业机构寻求专业医生的帮助。

对于大多数没有心理学和精神医学专业背景的人来说，这些工具提供了一种简单易行的方式，初步了解自己的心理健康状况，有助于提高自我认知和心理健康意识。

不过，这些数字化工具，只能基于有限的信息和简单的模型进行评估，无法全面、准确地反映一个人的真实心理状态，而心理诊疗是一个系统的、个性化的过程，需要专业人员制订个性化方案，并进行长期的跟踪和辅导。而且，如果过度依赖这些数字化工具，也有可能导致人们忽视自身的实际感受，产生不必要的焦虑，造成过度依赖和误导。

解读专家 范云歌（华南师范大学心理学院副研究员、广东省心理健康协会科普专委会副主任委员）

年度热词8 偷感

释义：主要用来形容一个人做事拘谨、偷偷摸摸、小心翼翼，不愿意引起他人的注意，害怕被误解或尴尬，因此倾向于默默地完成事情。当下尤其在青少年群体中悄然蔓延开来，通常指青少年在社交、学习和个人发展等方面表现出的一种低调、隐秘且自我抑制的心理状态与行为模式。例如在社交场合中小心翼翼控制言行，避免引起过多注意，力求保持一种低调的存在感。

“偷感”走红，尤其以年轻群体为甚，这与当代青少年所处的成长环境密切相关。现代家庭的“4-2-1”模式逐渐增多，青少年在成长过程中往往获得过多的家庭关注，导致其产生一种隐形的“被监视感”。尤其在进入青春期后，孩子的独立意识逐渐发展，常渴望拥有更多的私人空间，以便进行自我反思和内心对话。

从心理学角度来看，埃里克森的人格发展阶段理论指出，青少年时期是个体自我同一性形成的关键时期。这个阶段的青少年尤其敏感于他人对自己的评价。若孩子从小就生活在过度保护中，容易形成一种负面的自我意识，导致他们在面对外界时不自信，表现出回避、犹豫、不敢自我表达等行为，也就类似我们今天所说的“偷感”了。

不过家长也不用太过担心。首先应当接纳这一心理状态，避免过度干预和过多的直接批评与质疑。可以在与孩子的互动过程中，通过更多鼓励，帮助孩子进行自主性探索，给予他们更多的自由空间。还可以通过适当的挑战，激发孩子的独立性与自信心。其实，创造一个支持性和宽容的环境更重要，使孩子能够在自我表达和问题解决的过程中不断成长，就能逐渐摆脱“偷感”，迈向更加自信和成熟的人生。

地址：广州市黄埔大道中315号，邮政编码：510655 广告热线：(020)87138888 广告发布登记通知书：440100190065 订报电话：(020)87133333 全国零售价2元 新闻记者证查验、举报电话：(020)87138800。查验网址：http://press.gapp.gov.cn