

2023年，那些戳中内心的

网络热词

□ 整理 | 应琛 制图 | 刘绮黎

网络热词年年有，去年的热词最“走心”。走过2023，你被哪些网络热词戳中了内心？

关键词①

“松弛感”

释义 一种轻松、反焦虑、接受当下的状态

没有哪个词如此深度地影响了2023年一整年的气质。这一年，在个人情绪、家庭关系，甚至穿衣风格等方面，“松弛感”成了很多人追求的状态。

这个热词的缘起是因为一家人由于孩子身份证过期导致没能顺利登机，以妈妈为代表的家庭成员之间没有任何彼此抱怨，而是愉快地接受。一位博主目睹后感慨，自己的家庭从没有过这样的松弛感，从而引发网友对松弛感的大讨论。

松弛感作为一种情绪感知状态，没有唯一的衡量标准。为“松弛感”叫好恰恰说明了这种状态在当下的稀缺性，也表现出人们对保持更好心理状态的追求。

关键词②

“i人和e人”

释义 MBTI人格测试中的两种大类型，i人格内敛，e人格外向

2023年在年轻人群中火起来的“MBTI人格测试”将人分成16型人格特质，又分属于两个大类：i人和e人。年轻人以i人或e人自居，最初是在交友时迅速建立联系，相互了解的一个标签，随后又蔓延到生活各处，甚至有连锁餐饮门店还为等位的顾客临时设置了“i人区”和“e人区”，求职市场上甚至还有公司会根据所需岗位招聘相应型格的人。

测试人格特质是为了更加了解自己从而悦纳自己，但也不要轻易因为一个测试而给自己和他人贴上标签，或者作为逃避现实、拒绝成长的理由。

关键词③

“早F晚E”

释义 精神内耗的具象化，早上fighting（加油打气）晚上emo（情绪低落）

“早F晚E”成了新的网络热梗，表达了当下一些年轻人一边想努力奋斗，创造美好生活，一边又因为人际压力、职场关系、容貌焦虑、职业规划、婚恋问题等遭到现实打击，常常感觉困惑却又习惯压抑和隐藏自身情绪，逐渐信心削减到心力透支的境地。于是在每天“早F晚E”的小循环里寻找着心理平衡。如果你也有这样的“症状”，不妨从调整生活作息开始，用早睡来对抗“晚E”。

