

# 青春上善好活法

## 年纪轻轻一遇线下交流为啥张口忘词



中青报·中青网记者 王志伟 白杨

一离开网络流行语、表情包就不知如何开口；在正式场合说话，突然“卡住”，大脑一片空白；与朋友面对面坐着，却相顾无言，尴尬非常……不少年轻人感慨自己的表达能力下降，“词穷”的情况越来越普遍。年轻人为何“词穷”？又该如何摆脱“词穷”？在中国青年报社出品的新一期《参数》节目中，一些受访者分享了他们的观点。

### 线上侃侃而谈，线下“欲说词穷”

“线上通过表情包、网络流行语交流，显得大家融入得很好。”但当回到线下，00后大学生李欣然发现情况并非如此。她感慨，每次放完长假返校，和同学见面都有种网友“奔现”的感觉，突然不知该说些什么，“线上‘e人’，线下‘i人’（MBTI人格测试，e人指性格外向的人，i人指性格内向的人——编者注）的情况时有发生。”

“我在线上比较‘e’，谈吐交流自如。”19岁的大一学生曹洛萌坦言，到了线下面对面交流的时候，出现过大脑突然“宕机”、一片空白的情况。

25岁的姚文进在自媒体行业工作，在他看来，网上的交流比较简约，有时一个词或一个表情包就能反映个人的想法和心情，但在线下，则需要即时的、真实的反应，这时容易出现“词穷”的情况。

“在专业领域内，我的表达能力有所提高，但在日常的表达中，语言能力有所下降。”北京某高校大四学生王晨松说，自己在表达情绪时，会因为想不到词而“卡住”，而且有时难以精准表达想说的内容。

“从我接触的年轻人来看，最直观的感受是他们的表达意愿不太强，你问一句，他答一句，不太会主动沟通。”作为一名70后，王玲记得自己年轻时，经常会引用一些名人大家的话语，而现在不少年轻人更喜欢用网络流行语。

中国青年报社社会调查中心的一项调

## 欲说却“词穷” 你经常这样吗？

调查显示，过半受访青年感觉近几年自己的语言文字表达能力下降，47.1%的受访青年感觉自己词汇量匮乏、表达单一。

“年轻人出现‘词穷’问题，或者说表达能力下降，主要是指他们在现实世界中的语言能力下降。”中国社会科学院大学文学院讲师赵菁认为，作为“网生一代”，这一代年轻人在网络中沟通交流如鱼得水，而且颇有创意，擅长造梗，不太会“词穷”，但脱离了网络情境，就容易出现表达不畅的情况。

### “词穷”背后是表达能力的退化

“之所以出现‘词穷’，可能是积累不够。”李欣然觉得，现在很多年轻人依赖碎片化的表达，比如形容对方很棒，首先想到的是“666”“yyds”等网络用语，正式的词语反而想不起来了。“这种零碎的、直白的、浅显的表达方式，影响了我们的阅读方式和阅读习惯，缺少积累后，语言就会变得很贫瘠。”在北京工作的白雪儿感觉，表达能力

下降主要是说得少了，“就像家乡话，因为平时不怎么说，等到回老家和长辈交流时，就会变得不敢说，不知道怎么说”。白雪儿觉得，“词穷”的情况要引起重视，“如果说中文变得像在说一门新的语言，是件很不好事情。”

“词穷”反映的是表达能力的退化。”曹洛萌觉得现在大家使用手机的频率越来越高，无论是跟家人，还是跟朋友，线下面对面聊天的机会越来越少，越缺少沟通，就越不知道说什么。

“有些年轻人想表达，但忘记了这个词，就像‘提笔忘字’似的，有时虽然知道这个词，但不清楚准确的含义和使用场景。”王玲表示这种情况不仅在年轻人中常见，自己也遇到过。谈及原因，王玲觉得现在吸引大家注意力的地方太多了，很难静下心来去读书学习，“我们公司图书馆，但真正去读书的人很少，读书的氛围也没原来那么浓厚，读书少了，词汇量渐渐地就下降了”。

“网络中的语言表达逻辑和现实中的不同，一些年轻人长期沉浸在网络世界中，当回到现实世界时，会出现不适应，尤其在一些正式的、公开的场合，更容易出现‘词穷’的情况，表达也比较粗糙。”赵菁表示，网络世界是个信息过载的世界，充斥着情感、精神、感官上的刺激，面对海量的信息冲击，个人无法用语言文字表达细微的感受，因而变得麻木，进而对所有信息缺乏耐心，无形中丧失了精细的语言表达能力。另一个原因是，现在很多年轻人的交往是边缘化的、圈层化的，他们会通过表情包、缩写词等手段，设置进入的壁垒，在这个圈子里，他可以毫无顾忌地表达，但在现实的交往环境中，总会遇到不熟悉的人，没办法筛选“圈子”，这种情况下就会出现“词穷”的情况。“而且现实中的关系大多是长久的、难以轻易退出的，比如家庭关系、社交关系、亲缘关系等，如果表达得不好，会影响关系的质量，所以在这种情况下，就干脆闭嘴不说了。”

### 在现实交往中找回表达能力

“多进行深度阅读很有必要。”李欣然觉得现在AI工具越来越发达，用这类工具搜集资料、写文稿越来越方便，但个人不能被工具“绑架”，要重新建立阅读习惯，在阅读中提升文化素养、锻炼表达能力。

王晨松认为，提高表达能力，保持输入和输出是可行的方式。“一方面要在平常的学习生活中，多看书，加强专业知识的输入，另一方面，要与身边的朋友多交流，比如就某个话题进行深度讨论，提升逻辑思维能力。”

“无论是职场人士，还是大学生，社交能力和表达能力都是必不可少的技能。”曹洛萌说，学校时常会举办线下的活动，大学生可以多多参与其中，拓宽交友圈。“同时要放下手机，把更多时间留给家人和朋友。”

“线上只是初步认识，如果想要真实、清晰地了解对方，还是要到线下。”相比于线上，姚文进更喜欢在线下与朋友交流，“沟通交流是需要场景的，可以多组一些线下交友的局，积极参与线下活动，个人的表达会越来越清晰。”

“年轻人要保持好线上和线下之间的平衡，在现实生活中建立关系、获取力量。”赵菁认为，网络世界的交往逻辑是以自我为中心的，关系比较脆弱，不利于个人的成长成熟，尽量不要将网络中的表达逻辑沿用到线下。对于逻辑思维能力、表达能力的提升，赵菁认为，这些能力需要有意识地练习和培养，比如每天利用固定时间或碎片化时间，阅读古今中外的经典作品，日积月累会有显著变化，语言文字的敏感性和精细的理解能力会逐步提升。“主流媒体要发挥引导作用，减少‘萌化’‘简单化’的表达方式，提供有深度、有逻辑的严肃报道内容，年轻人可以多关注这类时事报道，锻炼理性思考和逻辑思维能力。”

在北京的朝阳公园，24岁的刘丽佳正在和同事们一起散步，她觉得和大自然接触、多出去运动很重要，“在轻松愉快的户外环境中，个人的性格会越来越开朗，自然而然会更愿意与他人交流。”



陈卓琼

## 住进养老院的零零后，堪称「人间清醒」

在一些养老院里，最近成为焦点的不是老人，而是一群00后。他们靠着为院内老人提供陪伴服务，“兑换”到了养老院的住宿资格。

有人好奇，00后住进养老院是怎样的体验，一名00后回答道，“和上大学住宿一样，只不过我的朋友年龄大一点，但不妨碍我和他们一起快乐”。在养老院里，00后多了“爷爷”“奶奶”疼爱，老人们也有了“孙子”“孙女”关心，双方都被呵护成了“孩子”。

00后里，年纪最大的不过24岁，刚刚步入社会的他们，面临房租、水电一系列经济压力，住养老院可以节省一大笔开支。在“花钱”这样的大事上，00后堪称“人间清醒”，他们相信钱是省出来的，任何营销手段都别想套路他们，甚至还能“反套路”。

“我们家就有一个00后，平日里，一分钱薯条纸、0元薯条子、2元薯条小风扇，就连几千元的某品牌吹风机都能0元薅到手，我虚心地向她讨教薅羊毛攻略，她向我传授秘诀，“拼多多做作业，跟着大神走”。她曾向我袒露心得：不求大富大贵，只求每天省下几十。这份精打细算，让我望尘莫及。”

成长在物质丰盈年代的00后，相比追求名牌，更在意的是性价比。00后去老年食堂、上老年大学、报“夕阳红”旅行团、住养老院……近些年兴起的“蹭老式”消费，让00后频频“闯”入老年消费场景，掌握新型省钱密码，一些00后坚信，不买东西，只选对的。

低廉的租金并不是00后选择住进养老院的唯一考量。养老院里关系简单，没有内耗，也不内卷，是00后心里的乌托邦。养老院更像是一个缓冲地带，结束了忙碌的一天，回到这里，这群年轻人得以从快节奏的工作生活中短暂抽离，找到片刻“宁静”，待他们收拾好心情，再去拼搏奋斗。

不只是老年人需要陪伴，来城市打拼的00后也需要“心灵伴侣”。养老院的长者来自各行各业，有阅历和经验，与他们建立良性互动，能“少走几十年弯路”。不少00后都是爷爷奶奶辈带的，他们中，有的爷爷奶奶过世了，试图在养老院找到情感寄托，延续这份“爷孙情”。

不被定义的一代，他们寻求被“治愈”，渴望做自己，愿意为“情绪”买单。某电商平台显示，各种盲盒摆件、卡牌创下了数十万销量，露营、演唱会现场，00后也是常客。他们既追求平价产品，又愿意花钱在网上购买各种“树洞”陪聊和监督服务，主打一个“自己开心就好”。有卖家在线售卖“蚊子”，数百万人花几毛钱购买这件虚拟商品，众多00后参与其中，图一乐呵，情绪浓度拉满，就连追剧，他们也喜欢拖动进度条，所以，别想轻易读懂00后。

不过，喜欢倍速追剧的00后，和养老院里的老人们相处时，却懂得慢下来。教老人使用智能手机，教上一遍两遍不会，他们会不厌其烦地教上三四遍，直到对方学会；和老人说话，他们也会下意识放慢语速，抬高音量。

00后知道如何取悦自己，也明白“该省省、该花花”的道理，有个性，但懂得适时收敛锋芒，面对比自己大五六十岁的老人，00后选择无缝融入，乐当团宠，收获满满“存在感”。

不久的将来，住进养老院的这群小年轻，也会变老，他们也会憧憬着，要是有个当初的自己能来陪伴自己该多好。



### 图知道



### 看“日期”需放大镜？

不少消费者在超市选购商品时，常常遇到同一个问题：食品生产日期标签常因字体小、颜色浅、位置隐蔽而难以辨认。近日，市场监管总局印发《关于鼓励食品企业优化预包装食品生产日期和保质期标签标识的公告》，推动食品企业积极采取针对性改进措施。这看似不起眼的小事，实际上不仅反映出企业的经营态度，更直接关系到消费者的合法权益。食品企业应切实遵守法律法规，确保重要信息的清晰、准确标注，以实际行动维护消费者的合法权益。同时，相关部门也应加大监督力度，推动企业诚信经营守法经营，共同构建安全、透明的消费环境，让消费者买得放心、吃得安心。

## 春天的茶有了青春的香

中青报·中青网记者 李超



“春天，对于苏州的茶农来说，是收获的季节。”手捧卷曲如螺的碧螺春，江苏苏州创业青年、90后柳倩楠在抖音平台开起了茶叶小店。如今，这个始于1953年的江苏老字号在网上的旗舰店已有11.2万粉丝。

直播带货时，柳倩楠也会泡一杯自家的碧螺春茶。茶香氤氲间，她向网友分享着从碧螺春中体会的生活闲适、滋润与韵味。今年的明前茶已经上市，她的“抖音小店”忙得不可开交，经常“熬夜发货”。

唐朝“茶圣”陆羽将碧螺春以“洞庭山茶”之名写入《茶经》。清朝皇帝康熙则以其“色淡绿清，卷曲如螺，采于早春”之特性用“碧螺春”为其命名，清代诗人龚自珍更不吝笔墨，赞其为“茶中天下第一”。

### 江苏老字号进军互联网

柳倩楠生长于吴中区东山镇的一个茶香世家。从幼时记事起，她的生活就浸润在茶香之中。父母都是制作碧螺春茶的大师。学业之余，柳倩楠就会走进茶厂，在长辈手把手的带领下学习炒茶、制茶。

2011年研究生毕业后，柳倩楠并没有选择与所学专业相关的金融、贸易类的工作。相反，她选择回到家乡，回归茶园与茶厂。

作出这个选择，柳倩楠并不是头脑发热。其实，早在学校时，她就敏锐地感觉到互联网产业迅猛发展带来的商机。结合自家的茶厂，柳倩楠试着开网店，为自家茶叶打广告、拓宽销路。线上销售不比线下，店家需要在没有试饮等环节的情况下，获取顾客的信心。

“这对于茶产业来说，是一项不太容易完成的事情。”为此，柳倩楠首先从电商客服工作人员做起，不辞辛劳，为网络下单客户解决问题。

在不断的经验积累中，她发现，营销并没有绝对的套路，赢得销量和声誉的是诚信和真心。每卖出一包茶叶，柳倩楠总会在发给顾客的快递包裹中加上小剪刀和小夹子。用剪刀方便剪开茶叶袋子、取出茶叶后夹子又方便封装……在柳倩楠看来，这样的“小赠品”是“与人方便、与己方便”，如果密封不当，茶叶会受潮、香味也会丧失。这在一定程度上会让顾客丧失对产品的好感。

随着销量的不断提高，柳倩楠建议茶厂专门成立网络营销团队，由专人负责线上营销工作。她先后在多个电商平台建立品牌旗舰店，拓宽销售渠道。

经过柳倩楠的多年运营，公司品牌形象得到大幅提升，电商会员粉丝人数超30万，公司旗舰店在绿茶店铺排行榜上稳居前三，年销售额近5000万元。

### 让“碧螺春”有更多可能性

经过打拼，柳倩楠从父母手中接过接力棒，成为公司的总经理。

在企业蒸蒸日上的同时，柳倩楠也发现了企业发展存在的问题。原来，碧螺春茶以明前茶为最佳。天气炎热时，不少顾客买来解暑、饮用。气温一旦下降，喝绿茶的顾客就会减少。

“全年有一半的时间忙得要命，另一半时间却无事可干。”柳倩楠表示，随着传统文化不断推广，年轻人越来越喜欢这种健康的饮料。而碧螺春茶高昂的价格却让“学生党”、初入社会的年轻人望而却步。

为了解决这一系列问题，柳倩楠开始带领团队研发攻关。从苏州特色的碧螺春茶入手，柳倩楠成功研制出桂花红茶、玫瑰红茶、蜜桃红茶等近30个新品，并获得两项发明专利、18项应用新型专利和46项外观设计专利。

作为发酵茶，桂花红茶等新产品不仅延长碧螺春茶的保存时间，也降低单品价格、调和口味，成为年轻人喜欢的饮品。

通过“线上+线下”“国内+国外”协同发展的营销策略，柳倩楠目前与多家跨国企业进行战略合作，年销售额稳步突破9000万元。

### 讲好茶故事

父亲是国家炒茶大师，母亲是非遗传代表性传承人，柳倩楠顶着压力和包袱，苦练碧螺春茶炒制技艺。七年磨一剑，她的炒茶技艺越来越纯熟，并在青年炒茶大赛等活动中取得了一系列不俗成绩，成为一名真正的“茶二代”。

随着不断的深入了解，柳倩楠深深守住洞庭山碧螺春茶“老味道”的重要性。

2018年，在她的号召下，公司联合全镇6家专业合作社、两个家庭农场、5户经营大户共同组建“苏州碧螺春茶产业化联合体”，通过办论坛、搞培训、向茶农收购茶叶和发放农资等举措，规范茶农种植，带动农民致富，推动产业兴旺。

为了让更多的青年茶人学茶、让消费者了解茶，柳倩楠多方奔走筹集资金，建设“江南茶文化博物馆”。

经过持续优化升级，博物馆被打造成集碧螺春茶历史文化展示、非遗文化体验、实践教学、观光休闲于一体的综合性产业链项目。如今，该博物馆成为长三角诸多大中专院校的教育实践基地，并已陆续接待游客、学子7万余人次。

多年前，柳倩楠在公司和博物馆门口摆起凉茶摊，她让专人负责，拿出家里上好的茶叶，免费服务高温中作业的人们。

渐渐地，路过喝凉茶的人越来越多，环卫工人、快递小哥、建筑工人，甚至游客、路人也都闻讯赶来。2019年，公司加入“清凉苏州”联盟。直至今在，柳倩楠的爱心凉茶从未失约，悠悠茶香飘在吴中的东山镇。



柳倩楠(右)在镜头前介绍产品。

受访者供图

### 一心一意

江苏省苏州市虎丘区枫桥街道团工委坚持党建引领团建工作，凝聚青年、提振队伍、服务中心、带动青年志愿服务发展，勇于应对新时代、新形势下的新挑战。打造“团聚青枫”品牌，打造“青枫”聚核行动，赋能发展型城市建设“创新创优项目”，举行“春枫有约”、青年社团团建初心、“青枫画廉”青年干部“清廉行动”等系列活动，持续引领青年队伍提升；打造“团聚青枫 融汇健康”青年学习社线路，打造全市首个集宿区的青年运动健康空间，全方位服务辖区青年发展；培育多个主题青年社团，不断集聚青年向心力，提升青年服务中心战斗力。



江苏省苏州市虎丘区枫桥街道团工委副书记 徐妍妍



承德应用技术职业学院团委副书记 王雪慧

承德应用技术职业学院团委围绕立德树人根本任务，以深化实践育人效能为主线，学院团委以志愿服务引领学生思想建设，依托团总支和团支部层层建立各级青年志愿服务队，组织和引导志愿服务队开展各项服务工作，2023年，学院6065名志愿者累计志愿服务时长达111.68万小时，组织“正青春，共实践”暑期社会实践活动，结合专业组建125支服务队，深入农村、社区、非遗工作室、乡村幼儿园等基层一线场所，参与公益服务、社区服务、乡村振兴、兼职锻炼等，以专业服务社会，同时提升自身素养。未来，学院团委将以青年学生素质养成作为切入点，把实践教育与地方经济文化发展和社会热点问题紧密结合，立足专业优势，为学生搭建知行课堂，为助力当地发展、推进和美乡村建设献计献策，实现双向受益，引导大学生立志成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。