

2025年，文化浪潮奔涌不息，社交场域里的身份标签也迭代不停。从朋友圈的自我调侃到热搜上的集体讨论，一个个热点事件、一句句流行热梗，不仅勾勒出年度文化图景，更悄然重塑着我们的自我认知。

这一年，我们不再是单一的文化消费者，而是在不同场景中切换着多元身份。这些新身份，藏着我们对生活的适配智慧、对真实的执着追求、对热爱的纯粹坚守，更记录着这一年的情绪脉动与时代温度。它们，共同构成了这一年的集体记忆。

## # 邪修生活达人



▲“邪修菜谱”之用冰激凌制作意大利面。  
(图片来自网友“豪赤赤好吃”)

“邪修”二字从玄幻小说走进生活日常，成为2025年年轻人的自我注解，其核心正是年轻人对抗流程化形式主义、追求高效生活的独特智慧。当按部就班不再被奉为圭臬，“邪修生活达人”应运而生，他们不纠结于是否符合流程标准，

只关注是否解决问题，用四两拨千斤的小窍门，为生活做流程减法。

做饭时用橙汁烧排骨、假扮学习博主倒逼自己专注、靠模拟咳嗽找准健身发力点……这些看似离谱的小妙招，恰恰勾勒出当代年轻人打破思维定式、不拘一格的生活姿态。“邪修”让解决问题的过程告别了苦差事的底色，转而变成一场充满趣味的自主实验。年轻人在这个过程中摸索出更多灵活变通的方案，更重要的是，还能在无形中挣脱固化思维的“枷锁”，为日常琐事解锁全新的破局视角。

社交平台上，“邪修生活”的讨论热度居高不下，折射出当代人对“高效生活”的追求。人们不再被无关紧要的规则和流程捆绑，用灵活和创新的方式解决问题，寻找属于自己的生活节奏和方式。

## # 勇敢小羊



▲资料图片

2025年，《奇思妙想喜羊羊》的主题曲在短视频平台翻红，欢快的BGM，搭配着“蓝蓝天空晴朗，青青草地也芳香，慢慢长大的小羊，一天一天更坚强……”的歌词，配上懒羊羊自信昂扬的表情包，文案记录的则是一件件看似平凡却对自

己意义非凡的事情。这些元素彼此串联，瞬间触动了无数人内心最柔软的部分。

这样的内容能够引发广泛共鸣，正是因为它们捕捉到了普通人成长中那些微小却真切时刻。没有夸张的渲染，也没有什么惊天壮举，有的只是“我曾感到害怕，但我依然做到了”的小骄傲——考研学生会发“刷题到深夜的勇敢小羊”打卡备考日常，职场新人会用“第一次独立汇报的勇敢小羊”化解工作紧张，还有“一个人去医院的勇敢小羊”“独自跨省求学的勇敢小羊”等各种内容的分享。

“勇敢小羊”所传递的不是无所畏惧的强大，而是“明知害怕仍选择勇敢面对”的坚韧，其拓宽了我们对成功和价值的理解，让那些无数个克服恐惧的“向前一步”，成为成长路上照亮平凡的微光。

## # 活人感本色玩家

2025年，“活人感”成了社交领域的“硬通货”，“活人感本色玩家”的崛起，撕开了“完美人设”的滤镜。这一年，过度精致的摆拍、千篇一律的文案逐渐降温，反之，素颜出镜的日常、加班后的疲惫吐槽、做饭翻车的真实记录，反而收获了更多关注。

“活人感”聚焦凡人叙事，主张接纳与表达真实自我。真实的情绪、不完美的日常，才是最能连接彼此的纽带。相比于精心经营的“表演式”社交，大家更喜欢看到生活中的“毛边”时刻。

置身数字浪潮中，我们习惯了由代码逻辑带来的标准化输出与无差错执行，这种机器化的运转永远精准高效，可人类的珍贵，恰恰在于这些没有规律甚至不合逻辑的“活人感瞬间”。这些瞬间的

我们有瑕疵、有缺憾，会吐槽、会犯错，但每一个平凡的日子，都因此裹上了真实与厚重。也正是因为这些瞬间，我们才成为有血、有肉、会喜、会悲的鲜活生命。



▲吉祥物“乐融融”因极具“活人感”的在场边倒立表演而迅速走红。

(周牧 / 摄)

# 这一年，我们有了这些「新身份」

## # 潮玩体验官



▲资料图片

今年，随着LABUBU系列潮玩的持续走红，一度局限于小众圈层的潮玩文化正加速破圈，悄然走进大众休闲生活，越来越多人变身“潮玩体验官”，在拆盲盒的惊喜和赏藏品的趣味中，解锁了全新的精神消费模式。

此前，潮玩多被视作特定群体的专属爱好，而LABUBU凭借其“有点奇怪又有点可爱”的独特造型设计、丰富多元的主题系列以及盲盒玩法自带的随机性与仪式感，成功打破圈层壁垒，吸引了不同年龄层人群的关注与参与。

如今大众对潮玩的喜爱，早已超越单纯的收藏范畴。人们以“潮玩体验官”的身份，在交流款式心得、交换闲置藏品、共创主题玩法的过程中，既收获了休闲时光的治愈感，也搭建起新的社交联结。这场潮玩热，本质上是大众对个性化精神消费需求的释放，而“潮玩体验官”身份的普及，也让潮玩从小众爱好转变为兼具娱乐性与社交属性的大众休闲方式，为我们的精神消费生活增添了一抹亮色。

## # 竖屏精品追更者



▲资料图片

2025年，竖屏短剧摆脱了“低俗、廉价、套路化”的标签，迎来“品质升级”的发展，从“爽点密集”的娱乐消遣，转向“情感深刻、制作精良”的精神载体。这一年，大众对“高质量短内容”的需求日益增长，而竖屏精品短剧凭借着艺术表达和情感价值双在线的特点，成为大家快节奏生活中重要的“精神喘息空间”。

今年夏天爆火的短剧《盛夏芬德拉》，便是年度标杆作品。这部短剧全网播放量破亿、观众自发撰写长文剧评的传播盛况，正是精品短剧收获市场与口碑双重认可的缩影。不同于靠强冲突博眼球的短剧，这部作品凭借电影级的镜头语言、不悬浮、不套路的剧情，打破了大众对短剧粗制滥造的刻板印象。

大家对精品短剧的追捧，又反向推动了行业的全面升级。短剧愈发注重细节打磨，创作者不再局限于“爽文套路”，而是深入挖掘现实题材，打造有温度、有深度、有美感的精品，让短剧不再只是碎片化的娱乐消遣，更成为传递情感价值与文化内涵的优质载体。

这些身份标签，从来都不是转瞬即逝的潮流噱头。它们是大众对生活的主动适配，是对情绪的真实表达，更是对时代的真诚回应。每一个身份背后，都藏着一份对美好生活的向往；每一次共鸣时刻，都凝聚着一种集体的生活态度。告别2025，藏在这些身份背后的力量，将陪伴我们继续在生活中探索、成长，开启下一段征程。

(据《大众日报》)