

观点扫描



当年轻人说出“爱你老己”时，仿佛跳出了自身，以一个温和的挚友的身份，来关怀和鼓励那个正在经历疲惫、焦虑或失落的自己，让接纳变得自然而松弛。

## “爱你老己”:年轻人的内心和解

“爱你老己，明天见”——这句听起来有些俏皮的网络热词，正成为社交平台上最温暖的风潮。它源于一个再平凡不过的生活片段:有人想吃柚子却懒得剥，但最后还是自己动手满足了自己，并对着自己道了一声感谢。就是这样一句简单的独白，却意外地引发了亿万网友的集体共鸣。

“爱你老己”的妙处，在于它通过一个亲昵的称谓“老己”，完成了一次巧妙的重构，它将常被容易忽略的自我，具象为一位可以并肩坐下、唠唠家常的老朋友。这个微小的语言转换，缩短了心理距离。当年轻人说出“爱你老己”时，仿佛跳出了自身，以一个温和的挚友的身份，来关怀和鼓励那个正在经历疲惫、焦虑或失落的自己，这消解了自我对话中常伴随的严厉与审判，让接纳变得自然而松弛。

这股风潮的深层动因，源于年轻人对社会优绩主义的反思。在优绩主义的逻辑下，个人的价值与幸福，必须通过可见的成就，如成绩、薪水、职位等来兑换和证明，形成“因为你优秀，所以你配得”的残酷逻辑，这导致无休止的内卷与自我苛责。“爱你老己”则尝试打

破这个逻辑，它所倡导的自我关怀，其可贵之处恰恰在于“无条件”——它无关你是否达成了KPI，是否比同龄人更成功，是否足够努力。它的内核很简单:只因我的存在，就值得被关爱和善待。深夜的一份外卖，或是一件小事雀跃，这些细小的举动，都是为自己构筑一方心灵飞地。这并非消极的躺平，而是一种清醒的战略撤退，旨在重获对生活节奏和内心感受的掌控权。

当然，真正的“爱己”，不是消费主义鼓吹的“悦己”消费，也不是矫揉造作的顾影自怜。它至少应包含三个层次:真诚地倾听并尊重自身需求，勇敢地设立边界保护内心，以及在认识局限后依然保持自我接纳。它最终导向的，并非孤岛般的自恋，而是以自我丰盈为根基，拥有与他人和世界构建稳固、健康关系的力量。

因此，“爱你老己，明天见”与其说是一个网络热梗，更像是一个承诺，是疲惫的心灵向自己发出的忠诚约定:无论外界风雨如何，我将永远站在自己这一边。当无数个个体开始学习善待自己，或许我们能共同期待的，是一个更友善、更具包容性的明天。

金美艳 来源:广州日报



在人口众多、需求多元的现代都市，类似粮食节约、社区互助、环保实践等民生问题，尤其需要这种创新思路。

## “食物银行”公益探索暖人心

近日，在深圳福田区，一批24小时运行的智能柜机成为人们讨论的话题。柜机里存放着面包等临期食品，市民可通过手机预约免费领取。这一创新公益模式被称为“食物银行”，已稳定运行3年半，展现出公益理念从“救济帮扶”向“共治共享”的转变。

临期食品如何处理，一直是商超、烘焙店日常经营中面临的难题。“食物银行”通过接收并严格检验、冷链配送，为这些食品找到了新出路，让原本可能被浪费的食物，流转 to 真正需要的人手中。

这一模式还体现出对受助者尊严的保护。手机预约、智能柜领取的“无接触”方式，避免了传统救助形式可能带来的心理压力，也保护了领取者的隐私。而分时段开放的设计，如晚8点前优先保障低保户、环卫工人等特定群体，晚8点后向所有市民开放，则在优先满足弱势群体需求的基础上，最大限度避免了资源

闲置。

“食物银行”的实践，为超大城市精细化治理提供了启示。一方面，要以技术创新优化治理流程。“食物银行”通过精准的规则设计，在资源分配、人文关怀与可持续运行之间找到平衡点。另一方面，要以机制创新凝聚治理合力。企业捐赠物资、机构负责运营、数字平台支撑服务……企业、社会组织、市民形成有效协作，使公益行为从零散的“献爱心”变为体系化的行动，在有效利用资源的同时，也滋养着互助、信任的城市文化。

在人口众多、需求多元的现代都市，类似粮食节约、社区互助、环保实践等民生问题，尤其需要这种创新思路。城市治理的进步，不仅依靠资源投入，更须持续探索出更多新模式，让善意的传递更顺畅、城市的发展更有温度。

刘莉 来源:经济日报



景区标识翻译，是一个景区的门面，应当恪守“信、达、雅”的要求。治理翻译乱象，推动景区重视翻译品质，让每一块标识牌都成为展示中华文化的窗口，让每一次翻译都成为传递中国声音的契机。

## 景区标识翻译，更须恪守“信达雅”

景区卫生间提示“小心碰头”，译文竟是“Carefully Meet”;阶梯边缘警示“当心踩空”，被译作“Be careful on empty”……近日，媒体在一些景区调查发现，不少翻译标识错漏频出，令人啼笑皆非，更让外国游客困惑不已。

据统计，2024年中国共接待入境游客13190万人次，2025年“China Travel”持续升温，成为展现开放中国、促进文化交流的重要载体。然而，漏洞百出的翻译标识，不仅影响外国游客的游览体验，也影响了我们有效传递文化内涵与价值。

关于翻译标准，严复先生早有“信、达、雅”之论。“信”为准确，“达”为通顺，“雅”为优美。景区的一般性标识翻译，至少应做到“信”与“达”，比如“注意安全”“小心地滑”之类常用语，应当遵循英文的一般表述习惯，让海外游客一目了然;地名、车站名的翻译，也应遵循相同原则，比如“北京西站”的英译名，用“Beijing West Railway Station”就肯定要比“Beijingxi Railway Station”更容易被外国游客理解;涉及人物生平、历史典故、文化意境等，则要有更高追求，如翻译家余光中所言，“真有灵感的译文，像投胎重生的灵魂一般，令人觉得是一种‘再创造’”。

景区标识翻译，是一个景区的门面，应当恪守

“信、达、雅”的要求。在特定的情况下，翻译也应尊重历史形成的表达习惯。比如云南的香格里拉，就是一个音译词，它源自英国作家在书中塑造的“世外桃源”，由于这个词语本身已在海外读者心中留下深刻印象，当地遂根据音译推动修改地名，成就了如今香格里拉作为知名旅游目的地的美誉。

景区标识翻译要做到“信、达、雅”，须从源头入手。基础性、提示类标识的翻译，其实并没有什么技术难度，关键在于建立统一的标准与审核流程。文旅部门应牵头制定景区外语标识规范，健全多语种译写标准，从严审核新设标识。对于蕴含深厚文史背景的讲解类文本，则应委托专业翻译人员或团队进行审核，确保文化信息准确传递。

治理翻译乱象，宜疏堵结合、系统施策。一方面，加强对现有标识的排查整改，开展专项督查与社会监督，可探索设立“差错随手拍”等公众参与机制，对提出建设性意见的游客给予奖励，形成共同监督、积极纠错的氛围。另一方面，景区在评级考核体系当中，也应强化翻译质量的考核指标，从而推动景区主动重视翻译品质，让每一块标识牌都成为展示中华文化的窗口，让每一次翻译都成为传递中国声音的契机。

萧钟 来源:光明日报