

AUSTRALIA

AGES 10-17

PARENT GUIDE

AIRBOTIX FAMILY GUIDES · 澳洲家长成长指南

澳洲 Teen 聊天黑话保命词典

看懂缩写、表情、Gen Alpha 梗和澳洲本地口语

不用背完整本词典。先判断一句话是在夸人、自嘲、玩梗、表达不满，还是值得家长多问一句。

2026 年 7 月 30 日核实版

澳洲家有 10-17 岁孩子的华人家长与照护者



01

开始前：先别急着背词

2026 年的澳洲 teenager 横跨年轻 GenZ 与 Gen Alpha。rizz、sigma、skibidi 等词更常与 Gen Alpha 网络文化一起出现；reckon、keen、arvo 则是澳洲日常口语，并不是年轻人刚发明的语言。

您可以先把聊天表达分成五类：

- 夸人或认可：ate、slay、W、valid。
- 自嘲或表达翻车：cooked、L、I'm dead。
- 描述氛围和人物：it's giving、aura、lore。
- 玩群体梗：sigma、skibidi、数字梗。
- 可能需要确认安全：涉及自伤、威胁、泄露、勒索或现实冲突的表达。

同一个词在不同学校、朋友圈和平台里可能有不同意思。最可靠的翻译者通常是孩子本人。

家长不用假装全懂。您可以问：“这个词我查到两个意思，你这里是哪一个？”

02

一分钟速查：先记住这 12 个

表达	家长版翻译	常见语气
fr	真的	for real
ngl	说真的	not gonna lie
lowkey	有点、暗暗地	lowkey wanna go
bet	好、没问题	类似 OK
no cap	真的、没骗你	cap 表示假的、吹牛
ate	表现得太绝了	She ate
cooked	完蛋了、累废了	I'm cooked
it's giving	很有.....那种感觉	teacher vibes
aura	气场、酷感	+1000 aura
rizz	会撩、有吸引力	romantic charm
💀	笑死、我不行了	通常不是字面死亡
😭	笑哭、无语或真难过	必须结合上下文

如果您只想先学一页，可以从这 12 个开始。其他词遇到时再查，不必一次记完。

03

高频聊天缩写（一）：把句子骨架看懂

表达	完整形式	家长版翻译
fr / frfr	for real	真的、确实 / 真的真的
ngl	not gonna lie	说真的、老实说
tbh	to be honest	老实说
idk	I don't know	不知道
ik	I know	我知道
ikr	I know, right?	就是啊、我也觉得
rn	right now	现在
bc	because	因为
tho	though	不过、但是
imo / imho	in my opinion	我觉得、依我看
lmk	let me know	告诉我一声
wdym	what do you mean?	什么意思？也可能带质问语气

例子：ngl it was mid 通常是“老实说，很一般”，不是在承认做错了什么。

04

高频聊天缩写 (二): 语气
往往藏在最后

表达	完整形式	家长版翻译
omw	on my way	在路上了; 也可能还没出门
brb	be right back	马上回来
dw	don't worry	别担心、没事
mb	my bad	我的错、不好意思
istg	I swear to God	我发誓、真的服了
af	as f***	非常、超级; 带粗口性质
smh	shaking my head	无语、摇头
iykyk	if you know, you know	懂的都懂
hmu	hit me up	联系我、找我
irl	in real life	现实生活中
jk	just kidding	开玩笑的
atm	at the moment	目前、现在

jk 有时只是轻松收尾, 也可能被用来给一句伤人的话找补。判断时要看前一句和双方关系。

05

同意、回应与强调

表达	家长版翻译	使用提醒
bet	好、成交、没问题	有时也带“走着瞧”的挑战意味
say less	不用多说，我懂/我答应	不是让对方闭嘴
valid	可以理解、这个观点成立	不等于完全赞同
fair	有道理、可以理解	类似 fair enough
legit	真的、靠谱	legit good = 确实不错
facts	说得太对了	强烈认同
real	太真实了、我也是	可以只回复一个词
no cap	真的，没骗你	cap 是假的、吹牛
deadass	我是认真的	语气较强
period / periodt	就这样，没什么可争的	强调一句话说完
word	对、确实、收到	很随意的肯定
it's not that deep	没必要想那么复杂	也可能在淡化别人的感受

一句话很短，不代表没有态度。real、valid、period 都能完成一次完整回应。

06

夸人时，他们不会只说 good

表达	家长版翻译	常见对象
ate	表现得太好了、赢麻了	表演、穿搭、发言
ate and left no crumbs	发挥完美	比 ate 更夸张
slay	太牛了、做得漂亮	穿搭、决定、作品
serving	正在散发某种魅力	serving looks
iconic	太经典、封神	也可能带反讽
fire	很棒、很炸	歌曲、作品、食物
GOAT / goated	史上最佳 / 顶级的	人物、作品、表现
W	赢、好事、值得夸	big W
clean	干净利落、很帅	球技、设计、动作
hard	很酷、有冲击力	That outfit goes hard
bussin	特别好吃、特别棒	最早常用于食物
face card	颜值、脸的吸引力	face card never declines

iconic、GOAT 和 mother 等词常故意夸张。家长不宜把这种夸奖当作事实排名。

07

完蛋、很差、很尴尬

表达	家长版翻译	示例或边界
cooked	完蛋、累废、考试炸了	I'm cooked for maths
washed	不行了、过气、状态下滑	常用于运动、游戏
it's over	没戏了、结束了	很多时候只是夸张
L	输、倒霉、失败	take the L = 认栽
mid	一般、平庸	不一定是“很差”
buns	很差、很烂	This game is buns
cringe	尴尬到脚趾抠地	也可形容一个人
ick	突然反感、下头	关系讨论中常见
flop	失败、没火起来	作品或计划
yikes	这就尴尬了	震惊或不赞同
caught in 4K	被抓包，证据确凿	不要求真有 4K 视频
skill issue	是你技术不行	游戏梗，也用于损朋友

I'm cooked 可能只是“今天累死了”，也可能是“我没复习，考试完了”。直接问具体是哪一种，比字典猜测更准确。

08

TikTok 式氛围与人生叙事

表达	家长版翻译	示例
lowkey	有点、暗暗地	lowkey wanna go
highkey	明显地、真的、非常	highkey obsessed
it's giving...	很有.....那种感觉	teacher vibes
vibe	感觉、氛围、是否合拍	The vibe is off
aura	气场、酷感、个人魅力	He has aura
aura points	虚构的气场积分	+1000 aura
aura loss	丢脸、掉气场	minus 100 aura
aura farming	故意做帅气动作刷存在感	可夸也可嘲笑
main character	主角感、把自己当焦点	可褒可贬
NPC	像背景人物、没个性	贬义时可能不尊重人
lore	一个人或事件的背景故事	What's the lore?
canon event	人生绕不过去的一段经历	常指青春期尴尬经历

这些词把日常生活说成游戏、电影或审美标签。它们往往描述“感觉”，不是精确结论。

09

朋友、感情和群聊八卦

表达	家长版翻译	使用提醒
rizz / rizz up	吸引力、会撩 / 主动搭讪	来自 charisma
delulu	幻想过头、不切实际	不只指恋爱脑
simp	过度讨好喜欢的人	常带嘲笑意味
stan	狂热粉丝、非常支持	可作名词或动词
ship	希望两个人在一起	来自 relationship
situationship	暧昧但没有正式确认的关系	不等于正式伴侣
talking stage	正在了解，还没正式交往	teen 日常交流常见
ghosted	突然消失、不再回复	He ghosted me
left on read	已读不回	read 在这里读作 red
left on delivered	信息送达很久但没打开	Snapchat 语境常见
red / green / beige flag	危险 / 正面 / 中性怪习惯	常评价潜在关系
tea / spill / receipts	八卦 / 快说 / 截图证据	spill the tea

这些词能帮助家长理解对话在谈什么，但不能代替孩子本人对关系的定义。

Gen Alpha 与“脑腐梗”

表达	大概意思	家长需要知道
sigma	独立、厉害、不随大流的人	也可能只是无意义玩梗
skibidi	怪、酷、坏或纯粹无意义	必须结合语境
brainrot	无营养内容或刷到脑子发木	不是医学诊断
Ohio	奇怪、离谱的地方或事情	来自 Only in Ohio
Fanum tax	抢朋友一口食物	来自主播梗
gyatt	对臀部或身材发出的惊叹	有性化和物化意味
mewing	用舌位训练改善下颌线	网络常夸大效果
looksmaxxing	尽力改善外貌	极端版本可能有风险
lock in	集中注意力、开始认真	I need to lock in
touch grass	别泡在网上，回到现实	通常用于吐槽
ratio	负面回复支持超过原帖	暗示原帖翻车
nerf / buff	削弱 / 加强能力	来自游戏更新

brainrot 可以描述内容，也可以是孩子对自己“刷太久”的自嘲。它不是正式心理或医学诊断。

表情、标点和大小写也在说话

表达	常见语气	不能忽略的边界
💀	笑死、我不行了	仍要结合对话主题
😂 / 😭😭😭	笑哭、无语、太可爱或真难过	重复表示情绪更强
😬	我像个小丑、被耍了	常用于自嘲
😓	累化了、尴尬到融化	情绪耗尽
🙂	表面微笑，内心无语	可能带被动攻击感
🧑	呆住、尴尬地站着	像现场突然安静
👁️	我看到了、有瓜、继续说	表示关注
👉	收到、认命、我去执行	可认真也可搞笑
💨	假的、吹牛	对应 cap
.	结束话题、语气变冷	取决于平时聊天习惯
??	你在说什么？	不只是普通疑问
拉长字母	放大情绪	betttt、stoppp

不要单凭一枚 emoji 判断孩子的情绪。表情、文字、关系变化和现实状态需要一起看。

澳洲 Teen 常说，但不属于 Gen Z 的词

澳洲表达	家长版翻译	示例或提醒
reckon	我觉得、你觉得呢	What do you reckon?
keen / not keen	愿意想参加 / 不太想	You keen?
sweet	好的、没问题	Sweet, see ya
cheers	谢谢、谢啦	不只用于碰杯
heaps	很多、非常	heaps good
dodgy	不靠谱、可疑、质量差	That site looks dodgy
suss	可疑、不对劲	澳洲常见拼法
arvo / servo	下午 / 加油站	this arvo
Maccas	麦当劳	澳洲常见昵称
devo / spewin'	很失望 / 很懊恼	并非真的呕吐
yeah nah / nah yeah	不、算了 / 是、可以	通常最后一个词决定答案
too easy	没问题、小事一桩	不是抱怨“太简单”

sus/suss 在《Among Us》之前已经存在；游戏让它重新流行，但不是这个词的唯一来源。

13

多义词：同一个缩写，两种意思

表达	可能意思一	可能意思二或边界
pmo	pisses me off: 把我气死了	put me on: 推荐给我
ts	this shit / that shit	部分年轻人也直接当作 this
asl	旧义: age / sex / location	新用法: as hell, 表示非常
OP	游戏: overpowered	论坛: original poster
smash	打碎、击打、游戏动作	也可能带成人性含义
body count	表面: 死亡人数	关系语境常指性伴侣数量
rawdog	不借助工具、准备或娱乐硬撑	原本有成人性含义
gyatt	有时被当作感叹词	核心仍与评价臀部、身材有关

如果直译后整句完全不通，先不要硬猜。您可以问：“你这里的 pmo 是生气，还是让我推荐？”

十句话实战翻译

原句	更自然的家长版翻译
bro ts lowkey wild 🤪	哥，这事确实有点离谱，笑死。
ngl she ate	说真的，她今天表现太绝了。
I'm cooked for the maths test	我数学考试肯定完了。
the fit is giving rich auntie	这套穿搭很有富贵姨姨那种气质。
he has negative aura after that	做完那件事，他气场直接掉光了。
wait what's the lore?	等一下，这件事背后是什么故事？
I need to lock in fr	我真的得开始认真了。
left me on delivered for two days	信息送达两天，对方一直没打开。
that's a massive W	这绝对是件大好事。
say less, I'll be there	不用多说，我肯定到。

字面陷阱：She ate不一定是“她吃了”；I'm cooked不等于“我煮熟了”；no cap也不是“没有帽子”。

家长怎么问，才不像在审问

比起突然模仿孩子的黑话，更自然的方式是让孩子当老师：

- “你刚才说 cooked，这里是考试没准备好，还是今天特别累？”
- “这个梗我没看懂，是你们学校都在说，还是网上流行的？”
- “我查到这个词有两个意思，你这里是哪一个？”
- “我不是来检查你，我只是想听懂发生了什么。”
- “你希望我现在只是听，还是一起想办法？”

四个沟通原则：

- **不假装全懂**：承认听不懂，比硬套词典更可信。
- **不嘲笑表达方式**：聊天简写不等于不会正式写作。
- **不脱离语境定性**：一个词不能证明恋爱、欺凌或心理问题。
- **不忽略安全信号**：涉及自伤、威胁、勒索或泄露时，先确认安全。

理解语言的目的，是让孩子在真正需要帮助时更愿意继续说。

这些表达不一定危险，但值得认真确认

表达	可能含义	家长下一步
kms	kill myself	直接、平静地确认是否安全
unalive myself	规避平台审查的死亡/自杀表达	个人化使用时不要只当梗
I don't wanna be here	不喜欢当下，也可能涉及安全	问清“这里”和“现在”的意思
end it	结束关系、退出游戏，也可能指自伤	根据对象和上下文确认
jump me	有人准备围堵或群殴	确认人物、地点和现实风险
opp	敌对的人、对家	了解是否存在现实冲突
NPC	普通玩梗或贬低他人	持续去人格化值得留意

您可以直接问：

“你这里说的 kms 是夸张表达，还是你现在真的觉得自己不安全？
我不会先骂你，我只是想确认你现在安全吗？”

一个词不能完成风险判断，但它可以成为一次必要对话的入口。

泄露、勒索和网络欺凌： 先保护孩子

表达	可能发生了什么	先做什么
doxxed	地址、学校、电话等私人信息被公开	保存证据，检查账号与隐私设置
leaked	私密信息、照片或视频被传播	不责怪孩子，先控制扩散并求助
exposed	被公开揭露或挂网	确认内容、平台和传播范围
blackmail	以公开信息或影像相威胁	不私下付款或继续提供材料
fake account	有人冒充孩子建立账号	截图、记录链接并向平台举报
ratio him/her	号召大量负面回复压过对方	可能演变成集体围攻

澳洲 eSafety Commissioner 提醒，网络欺凌可能发生在社交平台、游戏、聊天、直播、图片和视频中。家长可以先：

- 保存截图、URL、账号名和时间；
- 不急着删除全部证据；
- 通过平台的举报与屏蔽功能处理；
- 若内容对未成年人造成严重威胁、恐吓、骚扰或羞辱，查看 eSafety 的 cyberbullying 求助路径；
- 如存在眼前或具体的人身危险，留在孩子身边并联系当地紧急服务或合适的医疗专业人员。

语言来源与核实日期

本指南于 2026-07-30 (AEST) 核对以下公开资料：

- [Merriam-Webster — Slang & Trending ↗](#)
- [Merriam-Webster — rizz ↗](#)
- [Merriam-Webster — brain rot ↗](#)
- [Merriam-Webster — gyatt ↗](#)
- [Cambridge Dictionary — ngl ↗](#)
- [Dictionary.com — delulu ↗](#)
- [ABC Radio Brisbane — The Language of Gen Alpha ↗](#)
- [ABC News — What young people think about the social media ban ↗](#)

网络语言变化很快。词典提供的是常见用法，不代表每个孩子、学校或平台都采用完全相同的含义。

澳洲安全来源与使用边界

家长网络安全部分核对：

- [eSafety Commissioner — Parents ↗](#)
- [eSafety — How to help someone deal with cyberbullying ↗](#)
- [eSafety — The manosphere: what parents and carers need to know ↗](#)

本指南只提供一般语言理解、家庭沟通和网络安全信息，不构成心理、医疗、法律、学校纪律或紧急服务建议。俚语、缩写和 emoji 不能单独用于诊断孩子的状态，也不能代替与孩子、学校或专业人员的直接沟通。

来源页面、平台功能和词义会变化。转发本指南、用于家长讨论或跨学年使用前，建议重新打开原始来源核对。

关于 Airbotix Family Guides

Airbotix Family Guides 从澳洲家庭正在面对的教育和数字生活问题出发，把分散的信息整理成可以实际使用的指南、清单和对话工具。

Airbotix 相信，孩子学习数字工具和 AI，不只是更快得到答案。更重要的是能说清楚自己的目标、判断信息是否可信、解释自己的选择，并把工具用于创作真实作品。

这本词典不要求家长追上每一个网络梗。它希望帮助家庭保留一条更重要的通道：

当孩子想分享、解释或求助时，家长愿意先听懂，再一起决定下一步。

更多家长资料可访问 [Airbotix Family Guides](#) ↗。

NEXT STEP

先听懂语气，再决定下一步

Website 查看更多 Airbotix Family Guides；Rain 负责课程、活动与合作咨询；
Source 回到澳洲 eSafety 家长资料核对网络安全信息。

hello@airbotix.ai

Rain · Sales: 0421 672 555

WEBSITE

Airbotix Family Guides

查看网页版本和更多澳洲家庭教育资料。



airbotix.ai/resources ↗

SALES

Rain · Sales

咨询 Airbotix 课程、活动和学校合作，不提供心理、法律或学校纪律判断。



[Rain WeChat](#) ↗

SOURCE

eSafety Parents

查看澳洲家长网络安全、网络欺凌和求助资料。



esafety.gov.au/parents ↗