

在特种兵和脆皮大学生之间反复横跳 这届大学生真的“脆”吗？

青年话题

走着走着腿瘸了；睡了一觉颈椎坏了；太激动了，心律直接飙到二百；刷短视频憋笑，鼻动脉裂了，血止不住被送到医院……

上半年还在各地做旅行“特种兵”，下半年就收到一长串病例单，这是当代部分大学生的写照。一群还没进入社会的年轻人已经有了垂垂老矣的身体，同时又笑着为自己取了一个新外号——“脆皮大学生”。

大学生们真的就“脆皮”了吗？

青年报记者 刘昕璐 实习生 李蕙兰

承认派

“脆皮”是多种因素的叠加

“脆皮”原是电子游戏中形容“血条少，容易死”的角色。如今，放到大学生身上竟十分贴切——运动较少，睡眠不足，作息不规律等时常引发隐性身体疾病，像不定时的炸弹诱发急性病状。在他们看来，别人眼中的那些不可思议的“脆皮”表征，也实则各种因素的叠加使然，而情况只有当事人自己清楚。

晓茵是松江大学城的一名大三学生，最近一个月她频频进出医院，“最近是因为一只耳朵坏了，前段时间是膝关节囊肿去拍片，再早一些是偏头痛得厉害，开了一些药。”

晓茵所学的是中外合办类专业，经常需要熬夜写澳方学校的课程作业，长期睡眠不足使得气色不佳。前段时间，在考研与留学的双重压力下，朋友们时常能够看到她恹恹地坐在图书馆写论文作业。“我觉得精神状态占更主要的因素，我会因为压力大而吃不下饭、睡不着觉，‘倒霉’的事情就接踵而至了。”晓茵认为，各种因素叠加，容易让身体产生警钟，“可能也是阶段性的反映吧，倒也不是说自己一贯这么弱不禁风。”晓茵说道。

“脆皮”事件的发生是个人因素和意外事故叠加的结果，而前者更占主导。当身体素质与精神状态都占下风时，抵御意外事故的能力自然会下降。嘉欣同学认为，“脆皮大学生”由来已久，只是近期才受到社会广泛关

注。中学时代课业压力大，“做题家”缺乏锻炼；到了上大学依然睡眠不足、运动量少，各方压力下情绪也得不到释放，再碰到一些意外事故，自然将积久的症状诱发出来。

“我的朋友说我是‘淬火大学生’，因为我总是把日程排得很满，像特种兵一样学习生活。”嘉欣是两个学生组织里的骨干，社团工作与学习生活无缝衔接，课多的时候经常会忙到凌晨。刚进入大学时她经常被突如其来的工作弄得手足无措，在这样的高压状态下，骑车磕磕碰碰、走路容易摔跤、出去旅游就水土不服，“脆皮”般的身体自然找上门。

在适应的过程中，她找到“脆皮”的多方根源，从日常生活开始改变。她每周都会定期进行3到4次运动，长跑、游泳、自行车拉练样样不落。通过自律淬炼自身，以抵御生活中偶然发生的意外事件。

否认派

哪有如此不堪，更多是自嘲

当下，许多人上网更多的是为了娱乐消遣。部分网络博主为迎合热点，吸引眼球，故意夸大事实，将“脆皮大学生”描述成粗心、生活经验不足、不在乎身体健康等，原本最具青春活力的这批年轻人，和弱不禁风挂上了钩，当代大学生们的身体素质被戴上了许多有色眼镜。

“比起‘脆皮’，我更喜欢‘铁皮’这个称号。年轻人打不倒弄不



网络截图

死，一颗坚定的心比铁还硬——来自一个坐了18小时火车硬座的大学生。”网上一条留言写道。和“特种兵”一样，据记者了解，年轻人更愿意用这种带有一定自嘲的方式火出圈，由此形成了“脆皮热潮”“脆皮铁皮大讨论”等热议话题。

与此同时，公共社交媒体让年轻人乐意向大众展示自己的生活，脱口秀般讲述“脆皮事件”，常常引发许多点赞与共鸣，这也让很多人对“脆皮”深信不疑。

刚刚上大一的小珂同学经常在社交媒体上分享日常，有一段时间她认为自己很“倒霉”，每天都会在朋友圈调侃发生的倒霉事件。“后来才知道，我也是脆皮大学生。”小珂告诉记者，“虽不至于三天两头进医院，但也时常闹一些小病痛。”

不过，一顿朋友圈输出过

后，小珂依旧投入正常生活中，一天前她参加了学校的秋季运动会，“在备战运动会期间，我会定期进行运动训练，感觉身体素质好了很多。”从运动场出来的小珂活力满满。

年轻人有自己的生活态度，简单地为他们贴上标签可能会以偏概全。

即将毕业的琳琳认为，网络调侃中更多是自嘲，要从更深处认识大学生这一群体。“网上部分说辞有夸大之嫌，真实事件仍在少数。尤其是污名化大学生的行为并不可取。”她正在参与一家社交网站推出的坚持做《100件恢复能量的小事》并做下记录，到现在已经打卡过半数，“期待从身体锻炼到修身养性，让自身变得更加强大。我希望，自己进入职场后，让职场前辈知道我们大学生实际上是一个十分有韧性的群体。”

[链接]

《脆皮大学生自救指南》来了

为了帮助大学生摘掉“脆皮”的名号，最近，不少大学生群策群力推出花式“自救指南”“充电手册”。

复旦大学团委官方公众平台“团团在复旦”昨天推文，邀请“脆皮大学生”进来加满能量。适当运动，健康饮食，规律作息，情绪稳定。是最为核心的四大法宝。《自救指南》专门提及，“心理问题躯体化对于健康有很大的影响，压力较大、情绪激动导致的过呼吸，紧张、焦虑情绪导致的肠胃应激、皮肤病……良好的情绪管理对身体有很大好处，避免情绪的大起大落，尽量保持稳定，让身体也维持在一个平和宁静的状态。”

上海对外经贸大学官方微信公众号的小编们，从学校学生视角出发，展示了各色充电方式：在学生社区咖啡馆的温馨环境中学习，为知识续航；感到疲惫的话，就来体育馆恢复活力；饭后“续约”食堂，再充会儿电。

上海师范大学学生工作处视频号就此话题进行街头采访，引发一系列讨论同时也总结几点建议。“建议更多同学考研养成一个爱健身、爱运动的习惯。”一名来自退役军人学院的同学表示，有过两年服役经历的他身体素质过硬。

针对学期内定期的体测，华东政法大学团委送出“干货宝典”：立定跳远落地时稳住重心，小心摔倒；跑步时前脚掌外侧落地；仰卧起坐一定要抱头以手肘碰膝……

狂欢、自嘲和热梗之外，大家即刻行动起来，让“脆皮”变身坚实的铠甲。

[专家]

文化现象不等同社会现实，自我督促乐见其成

上海社会科学院副研究员、团委书记薛泽林对于“脆皮大学生”的现象不禁莞尔。他首先指出，这是当下的一种文化现象，有一种年轻人“文化认同”的属性。事实上，文化现象并不一定是社会现实，公众更要理性看待而不是完全被带入其中。

当下，许多年轻人上网更多的是为了娱乐消遣，年轻人更愿意用这种带有一定自嘲的方

式来蹭热点，由此形成了一股“脆皮热潮”。新词的层出不穷，大家对于热词的吹捧恰恰也反映了年轻人的活力。另一个层面，“脆皮”确实也一定程度上反映出当代青年人身体素质下降，或者说是感觉到“力不从心”的现象。各方压力加上普遍以“静态”动手指、玩手机的方式参与娱乐，会导致年轻人缺乏必要的体育锻炼，久而

久之在身体上有所沉积和反映出来。

即便如此，薛泽林仍然坚持，公众大可不必过于担忧这样的青年群体，“就像每一个代际看下一个代际总觉得‘不太行’，实际上，每一个时代的人都有自己的生活方式，尤其是现在00后大学生。”

从对策建议上面，薛泽林认为，针对年轻人户外活动较少，

上海的青年发展型城市建设，建议要有更多的配套运动设施。在大学课程、社团活动中可以加大体育课程、活动范围和力度，尤其要留下空间给年轻人组织开展他们自己喜欢的体育娱乐活动，让大家切身参与到线下活动中来，提升和加强自身的身体素质。另外，公众也要理性看待文化现象，不要习惯性地给年轻人贴上标签。

爱的启事

李慧女士：2023年11月16日是我们结婚十周年的纪念日。与你相守的第一个十年幸福而快乐。谢谢你给了我美满的婚姻与家庭。未来的日子愿一直这样携手走下去。我爱你！永远！

你的丈夫：包铭杰