



对于多数打工人的而言，下午四点是是个微妙的节点：手中奶茶已见底，微信对话框里未回复的消息堆积成山，看着那些“红点点”和“绿泡泡”，既提不起精神继续努力，又不甘心就此躺平，终究看着手机长叹一声：“都四点了，等下班吧……”

但是最近“不要放弃下午四点”引发了大家的热议。因为下午四点，很可能是灵感的第二高峰。我们总说深夜或清晨是创意的高发时段，却很少有人发现午后时光里也藏着重新出发的契机。

不要放弃下午四点，灵感正在等你

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

如果把一天的清醒时间比作一条路，早上八点出发、晚上十二点抵达，那下午四点不过才行至半程。按照现代人常见的作息，下午四点正好是一天清醒时间的中点，剩余8小时仍可完成大量核心任务。此时，生物学证据表明，体温波动和激素分泌使人体进入第二高效周期，决策效率更高。

心理学研究显示，当早晨的紧绷感逐渐消退，大脑会进入更松弛的“发散模式”，积累了一天的信息开始无意识联结，灵感便如春笋般破土而出。正如网友分享的：“如果在寝室赖到三四点就放弃当天，那才是真正的虚度。这个时间明明可以逛街、散步、约饭，甚至连看三场电影都来得及！”这种策略叫“时间分割法”：把一天进行细分，上午搞砸了没关系，还有下午、晚上可以补救。

其实人生何尝不是这样？它不囿于朝九晚五的刻度，也不限于18岁、28岁、38岁的年龄标签。每个

时间节点都有其独特的意义：创业者可以在低谷中二次出发，职场人能够突破职业瓶颈，就像下午四点的阳光，不是日落的预告，更像是星辉初现的序章。

下午四点，灵感就藏在疲惫和倦怠之间，当我们找到它们，便会发现：所谓“来不及”，不过是自我设限的幻觉；所谓“终点”，实则是重新定义的起点。

当然了，心理专家的话也有前提，在“适度午休和轻松心理状态下”，精力和注意力才能得到再度提升。午休后的清醒状态、摒弃完美主义的轻松心态，都是让精力再度充盈的关键。正如单位需要保障员工的合理休整，我们也要学会给自己按下暂停键：当畏难情绪袭来时，不妨泡杯茶、吃点甜食，让身心在短暂的休整后重获平衡。

此刻窗外，蝉鸣正欢。不妨放下手机，为自己冲杯咖啡——这个被忽视的黄金时段，该用来书写新的可能了。

高校装空调，不该被“学生能不能吃苦”绑架

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

这个夏天刷新了很多人对“酷暑”的认识，诸多在校的高校生因为宿舍没有空调而吃尽苦头，纷纷寻找避暑方法。之前山东一位高校生为了吹空调躲进了学校周边的便利店，结果发现店里蹲坐着十几位同学。这类现象引发了外界对高校宿舍普及空调的关注。同时也有声音认为，不装空调能培养学生的吃苦精神，“现在的大学生太‘脆皮’了”“当年我们读书的时候没有空调，不也熬过来了”。

其实，通过安装空调来改善学生的学习、住宿环境，与学生“能不能吃苦”没有必然联系。空调已经是人们生活的必需品。我们一边呼吁老年人不要为了省电费而不开空调，从而影响健康，一边又无视学子们在没有空调的酷暑环境下煎熬，这才是自相矛

盾。真正的现实难点是，每所高校的宿舍状况不同，要全面安装空调，从提出需求、资金申请，到后勤部门的评估和电力系统的改造，再到最后采购安装，每个步骤都需要投入人力、物资的计划安排，特别是一些老旧宿舍的改造，需要各个部门的协调，有时候一个点卡住了，会导致整个流程陷入停滞。

但2025年的夏天已经发出了警示，哪怕是东北，对高校普及宿舍空调的呼声也是强烈的。根据世界气象组织5月末发布的最新气候报告显示，包括今年在内的未来5年，有80%概率将出现有记录以来的“最暖年份”。学校有必要做好调研和决策，及早完成宿舍升级，为学生提供更好的就读环境。

高校学生确实需要培养坚韧的意志和克服困难环境的能力，但这可以通过思想教育、科学引导、社会实践等方式来实现。学会“吃苦”，不等于让学生“受罪”，更不能忽视学生的健康。

有些人质疑高校装空调，感叹当代大学生过得太舒适，其实也是对过往的一种怀念，毕竟当年与电扇、凉席、风油精为伴的校园时光，已成为青春的注脚。可如今科技条件不同，夏天的火辣程度也不同，没有体验过40摄氏度的酷热，没有钻过桑拿房一般的宿舍，就不该戏谑当代学生安装空调的诉求，更不能用“能不能吃苦”进行道德绑架。在精神层面，我们需要怀念，也需要懂得共情与关怀。

“以人为本”是教书育人的前提，当前高校除了教学质量之外，服务意识升级和人性化关怀也是硬指标。与其纠结“吃不吃苦”“该不该装”，不如把更多精力放在如何解决电路改造、费用如何分担之类的实操问题上，为学生提供舒适安全、功能齐全的住宿环境。

以理性之声，驱散“键盘侠”的戾气

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

日前，大二医学生孙毅杰在飞往新疆的航班上，听到紧急寻医广播后果断出手，以吸氧、平卧等基础操作

救助一名突发呼吸困难的年轻女性，使其转危为安。事后，学校官微发文赞扬这一义举，却遭到部分网友质疑，称孙毅杰“缺乏临床知识，没有执业资格，抢救手段有限，病人和医护人员的风险都极高”，等等。如果网友是出于对医疗规范的重视而发出疑问，那是可以理解的。但实际上我们观察到，部分“键盘侠”出于“为杠而杠”的心理。还有一些无良自媒体为流量驱动，无视孙毅杰刚学完《早期接触临床》课程、拥有144小时急诊科见习经历的背景，淡化他在施救现场实施了基础生命支持且全程规避有创操作的细节，转而放大他“大二学生”的标签，断章取义、危言耸听，硬生生将一场生命救援扭曲成“资格审判”的闹剧。

类似“键盘侠”无端指责见义勇为者的事件已有

先例。就在前不久，湖南衡阳一位医学院男教师与另一位路过的女医生轮流为一晕倒女子实施心肺复苏，挽救了她的生命。然而，这名男教师竟被一些人指责为“袭胸”“猥亵”。这还是医护专业人员的遭遇，要是换作普通人，背负的压力简直不堪设想。

面对“口嗨”的“键盘侠”，孙毅杰做了有理有据有节的回应，其专业性与包容心令人敬佩。而我们也要坚定地声援见义勇为者，用公共理性捍卫公共舆论的清风正气。令人欣慰的是，当孙毅杰遭到无端质疑后，不少律师通过解析《医师执业注册管理办法》、援引《中华人民共和国民法典》中紧急救助免责条款为

其正名，广大网友也站出来点赞，形成了积极正向的舆论氛围。

孙毅杰的导师、武汉大学人民医院洪山院区急诊科副主任医师刘梦林评价他“就像个小太阳一样温暖着身边的人”。这个“小太阳”能否持续发光发热，照亮更多角落，取决于我们能否与他一起抵御敌意、反击寒流。每一次对善举的声援都会加固社会信任的底座，每一句理性的发言都会稀释暴戾的浓度。理性的声音必须公开言说，让舆论场充满温情的力量，如此，“孙毅杰”们才能在别人需要的时候无所顾忌地挺身而出。