

# 青年时评

社交平台上,越来越多的年轻人晒出幸福日记:一杯清晨热气腾腾的豆浆,加班时同事递来的一颗糖果,被猫咪亲昵蹭腿的瞬间……这些微小的事情会被细致记录,并不时被翻出重温,成为日常生活中真实可触的“小确幸”。

当下的年轻人正面临来自学业、职场、生活等多方面的压力,容易陷入焦虑的漩涡。焦虑最直接的影响,是遮蔽了生活本应有的意义,让人在疲于奔命中

## 从幸福日记里,寻找温柔而坚定的力量

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

迷失方向。写幸福日记,恰恰为人们提供了一个停下脚步、重新审视自我的契机。通过主动捕捉和记录身边的小美好、“小确幸”,记录者将注意力拉回当下,锚定自己的位置,进而寻回生活乃至生命更深层的价值。从这个角度说,写幸福日记正是一种温柔而坚定的反内卷、反焦虑的实践方式。

进而言之,写幸福日记也折射出年轻人主体意识的觉醒。在信息庞杂、标准多元的时代,人极易被外界声音裹挟,受社会规训或世俗偏见牵引,失去自我定义的勇气。而记录属于自己的幸福瞬间,本质上是在强调“我的感受”,书写“我的故事”,是一种基于主体意识的自觉表达。它不是为了展示,而是为了确认——确认“我”为何而存在,为何而愉悦。

当然,写幸福日记并不能改变外部世界,但它可

以改变我们看待世界、与世界相处的方式。它让我们学会不再简单追逐外界设定的幸福模板,转而向内探求,从周遭细微处发掘自己的人生意义。这是一种通过自我调节,重新拿回生活掌控权的努力。

不过,在书写幸福的过程中也须警惕陷入“表演幸福”的陷阱。部分人为了在社交平台上展示完美形象,过度美化日常,只呈现光鲜一面,刻意回避生活中的失落与艰难。其实,真正的幸福理应包括接纳生活里不那么幸福的时刻。换言之,我们要允许自己有“没那么幸福的一天”,坦诚面对自己的各种情绪。这种真实的接纳,才是幸福日记最珍贵的价值所在。

写一篇幸福日记,操作简单,却可能带来改变。当你彷徨的时候,不妨拿起笔,诚实地记录生活中的点点滴滴,书写属于自己的“小确幸”篇章。

## 初次见面的人文关怀,让学府成为港湾

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

又是一年开学季,高校新生踏进了全新的校园,而一个个别致的迎新环节,传递着高校的人文关怀。日前有学生家长发视频称,兰州大学将体育馆改成了“临时住宿区”,解决了家长住宿难、住宿贵的困扰。据悉,这一贴心安排已经持续了三年。

由于是开学季,学校周边酒店床位紧缺,住宿费涨了近一倍。对于不少家长而言这是一笔不小的负担,而学校的举措切实回应了家长的需求。视频显示,体育馆内的床位、被褥干净整洁,家长和孩子一样过起了“集体生活”。俗话说“儿行千里母担忧”,学校由细节传递的温度和关怀,无异于告诉家长:“请放心把孩子交给我们。”

第一印象往往是最深刻的。初来乍到,许多新生对大学生活满怀好奇与渴望,或许还带有一丝忐忑。精心安排的迎新环节,好比向学生和家长送上热情的拥抱,帮助新生更好地感受校园文化,融入全新环境。

有的学校主打一个“气场”。国防科技大学的迎新环节走出了校园,高年级学生一身戎装、身姿挺拔地在高铁站迎新,让许多新生颇感震撼,“保家卫国”的志气油然而生。徐州工程机械技师学院则安排师生驾驶叉车为新生搬运行李,一句“行李交给我,前程交给你”的标语,瞬间烘托出工科学校的氛围。有的学校则将“甜度”拉满,四川托普信息技术职业学院烹饪专业的学生亲手制作了蛋糕、饼干,“投喂”前来报到的新生及其家

长;健康专业的学生则免费提供按摩理疗服务,不但拉近新老学生间的距离,也展示了所学的专业技能,给新生更多信心。有些高校迎新环节不仅有浓浓的校园文化,还加入当地非遗秀,或是向新生赠送当地景区门票,无形中传递着信号:这个校园就是你的第二个“家”,这座城市就是你的第二故乡。



上海中医药大学迎新日,学生志愿者为家长推拿按摩。

受访者供图

扶苏、知潼、邕熙……又是一年开学季,一批崭新的名字随一年级新生“惊艳登场”。与若干年前风靡一时的“子涵”“梓萱”等相比,这一代孩子的名字演绎着东方意境。

这不仅是名字风格的变化,更折射出新一代父母审美趣味与文化观念的深层转变。从“好听好记”到“独一无二”,从追求流行到回归典雅,名字不再只是区分个体的符号,更成为父母送给孩子的“第一首诗”,是一份承载期望与祝福的“人生剧本”。

仔细看看这批新名字,不难发现三大特征:古典意象的复兴、文化符号的提炼、独立气质的期待。诸如“思源”“浚好”“千桐”等,既有诗词出处,又隐含家风传承,更体现出一种从容的文化底气。

张爱玲在《必也正名乎》中写道:“为人取名字是一

## 惊艳众人的新生代名字,浸润着国风之美

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

种轻便的、小规模创造。”这代父母正是在这“小创造”中,投射了自己对传统的重新理解、对个性的极致追求。

从“子轩”到“知潼”,不仅是几个字的更替,更是年轻父母对名字寓意的观念转变:从追逐流行文化,转向挖掘本土文化;从“希望孩子不落后”,到“鼓励孩子成为自己”。每一个不一样的名字,背后都是一个被认真对待的童年、一个被寄予厚望的生命。

这种现象背后,离不开两个核心推动力:一是父母群体对名字品位的时代变迁,二是社会层面传统文化热潮的持续升温。国风文化为家庭命名提供了丰

富的素材与审美基调。

当然,命名可以讲究,但不必苛求。真正的好名字,不在于用词有多生僻、意境有多高远,而在于它能否陪伴孩子从容成长,能否承载父母的深情与智慧,最终内化为孩子自我认同的一部分。说到底,名字再惊艳,也比不上孩子脸上那抹纯真自信的笑容。

开学时刻,无数双稚嫩的小手在作业本上一丝不苟地写下名字。他们的人生之路即将起航。愿每一个小“扶苏”、小“知潼”,都能在名字中汲取文化滋养,在家庭的陪伴下健康成长。