



凌晨四点的江西省上饶市信州区，三个摇晃的身影在胡同里搬运蒜袋。三个00后少年——小寒、小琪和小龙，因先天性脑瘫导致平衡能力弱、走路不稳。他们在残联组织的活动中相识，相似的病情与经历让他们决定合作创业，用双手托起生活的重量。

中国残疾人联合会发布的《2024年残疾人事业发展统计公报》显示，2024年全国城乡持证残疾人就业人数达914.4万人，新增51.2万人。这是一个庞大的群体，通常也被视为弱势群体。相比于健全人，他们不仅难以找到稳定工作，更因身体障碍、认知水平差异及信息获取渠道受限，创业难度较高。

小摊前立着的那块纸板上写着：“我们走路带点‘抖’，但大蒜颗颗‘稳’。人生哪有不晃的，站稳就好。”用颤抖的双腿站稳的人生，比任何豪言壮语都更

## 人生哪有不晃的，站稳就好

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

有力量。讲话不清的小寒需要小琪帮忙复述，而双腿支撑力不足的小琪则要坐在小寒的三轮车上出行。三个相互扶持的身影，在晨光中勾勒出温暖的画面，令人动容。同样身有残疾的00后女孩小余被他们的精神打动，免费拍摄记录他们生活的短视频。四个人的小团队，让无数网友看到：在裂缝里也能开出花的人，自有照亮黑暗的光。

残障人士带来的精神力量，总是更深刻，也更持久。此前，记者采访过一支由六名视障青少年组成的电声乐队。既然看不了谱子，他们就给自己起了一个名字——“不靠谱乐队”。孩子们很乐观，也很有实力。负责人的一句话我至今还记得：“除了音乐素养培养，我们还注重综合能力提升——待人接物、心理健康、自理自立和社交能力。我经常说：都说要社会给你公平，可你是否具备参与公平的能力？只有本领武装到牙齿，才有资格去谈‘公平’二字。”尊严与机会，从来都是留给有准备的人。

那些舞台以外、没有聚光灯加持的残疾人，同样需要社会释放更多善意。正如上海“熊爪咖啡”成为现象级话题，真正让它出圈的，是背后残障人士就业的社会

现象带给人们的触动。其中，聋哑人咖啡师陈莹莹，曾荣获2019年全国残疾人职业比赛“咖啡冲调”冠军。她像是一个标志性的案例，证明了“学会一门技术，有一份有尊严的工作”是可行的。江苏省苏州缘跃纸制品有限公司厂长陆鸿身患脑瘫，他有43个员工，其中35个是残疾人，厂里年销量达1500万元。陆鸿说：“我找工作也不容易，就想让大家抱团取暖。”

残障人士如何能体面地工作、融入社会，实现自主创业、平等就业，这不仅需要政府的帮助、整个社会的尊重和关怀，也需要他们自身不向命运低头的努力。从摆摊擦鞋到卖大蒜，三位少年用双手挣得人生第一份稳定收入。钱虽不多，却让他们挺直了身板。小龙说：“以前总觉得低人一等，现在发现靠劳动吃饭，腰杆自然就硬了。”劳动带来的不仅是收入，更是对生命价值的确认。当残障人士通过自食其力获得尊严与快乐，社会的文明程度便又向前迈进一步。

在这个故事里，没有“阿甘式”的传奇，却有着平凡而坚韧的生命力。每一分努力都值得被看见，每一束微光都能照亮他人。正如他们摊位前那句手写标语：人生哪有不晃的，站稳就好。

## ■ 接住年轻人的脆弱，我们需要更多的“猫头鹰老师”

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

在同济大学，青年教师李博被学生亲切地称为“猫头鹰老师”。“猫头鹰”的寓意，与黑格尔的一句哲学名言有关：“密涅瓦的猫头鹰总在黄昏时起飞”。李博老师为学生创设的“猫头鹰信箱”也在黄昏开启。

信箱于2022年春季一上线，短短三个月就收到340多封学生来信。信箱从线下搬到微信公众号上后，迄今已收到超过1600封学生来信。李博老师用总计超过50万字的回信，为求助者点亮了一盏盏心灯。

“猫头鹰信箱”为何如此受欢迎？一个被治愈的学生说：“原来我不是一个人在焦虑，原来我的迷茫有人认真对待。”朴素的话语道出了年轻人的心声。

谁的青春不迷茫？困惑、焦虑、无助，本就是人在

成长过程中的正常情绪反应。对高校学子而言，他们会因冲刺奖学金落选而沮丧，会因家庭突遭变故而惶恐，会为宿舍关系而无措，也会在“我是否足够好”的追问中陷入自我怀疑。这些困惑或许不够宏大，却无比真实。它们需要被看见、被倾听、被温柔地接住。

更重要的是，李博老师提供的不是居高临下的指导，而是平等暖心的陪伴。当学生向他袒露那些羞于启齿的脆弱、难以言表的忧虑，得到的不是“你应该如何如何”的“爹味”训诫，而是“我在听”“我能懂”的共情式回应。这是一种被确认的感觉，就像在情绪的小黑屋里点亮一盏灯，照见年轻人的内心，引导他们审视、调节自我。

有社会阅历的人都知道，生活中的很多烦心事，往往不是靠什么高明的办法解决的，而是经过时光淘洗，慢慢淡化的。所谓“时间是最好的良药”，就是这个道理。道理不难懂，但年轻人毕竟处于成长期，很难仅凭冷冰冰的“道理”就有效化解当下的痛苦。正因如此，真诚的倾听和耐心的对待就显得尤为珍贵。这也是高校在应对大学生情绪与心理问题时最该着力的地方——不必先急着下判断、给答案，而是先接住那些真实的情感。

从这个意义上说，不止高校，很多年轻人扎堆的地方都有类似“猫头鹰信箱”这样的需求。在这里，年轻人的迷茫可以被细致地梳理，困惑可以被耐心地解读。而被温柔接住的迷茫将孕育出破茧的勇气，被郑重对待过的困惑会走出暗夜，找到自己的路。我们需要更多像李博这样的“猫头鹰老师”，帮助年轻人，把青春的不安与焦灼，转化成自我觉察和保持前行的力量。

在今年8月中国海洋大学发布的《诚邀全球英才申报国家优青(海外)项目(新增批次)》中明确，受聘者可享受良好的学术环境，无“非升即走”，不实行竞争性淘汰。此外杭州电子科技大学、沈阳工业大学辽阳分校等院校的招聘启事中，也都明确提出无“非升即走”。这一让许多“青椒”倍感焦虑的聘任制度，仿佛有了渐渐“松绑”的趋势。

所谓“非升即走”，主要针对青年教师入职高校时，须在约定的期限内完成一定的教学、科研、社会服务等工作指标和任务，并通过聘期考核。如果不达标，就不得离职或转岗。高校施行这一制度，旨在改变“能进不能出、能上不能下”的僵化用人制度，起到“能者上、庸者下”的筛选作用。

然而在具体实施时，“非升即走”出现了不少走偏的现象。有些高校考核刻板，唯科研指标论的风气盛行，对“青椒”采取杀鸡取卵式的“压榨”，导致出现大量论文内卷现象和“短平快”式研究。原本“以高绩效换稳定”的初衷，反倒成了用时间压力倒逼产出绩效的压

## ■ 矫正“非升即走”，为“青椒”营造长期主义的学术空间

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

强机制。

有相关机构曾对148所大学进行调研后发现，实行“非升即走”的高校，科研产出提高了103.02%，但同时很多青年教师压力倍增，陷入“八小时之外定成败”的“内卷”。不少“青椒”在受访时诉说苦恼：有很强的职业不安全感，试错成本高，或多或少不敢尝试新方向或新方法……

青年学者有朝气有潜力，但也需要有一定自由度的成长空间，需要能沉得下心、实践长期主义的科研环境。事实证明，高压并非激发“青椒”学术潜力的最佳方案，科研成果也不是衡量“合格高校教师”的唯一标准。高校在制定评价体系时，在学术成果之外，也应将教学水平、实践能力综合纳入考量，避免“一刀

切”式的僵化，或因用力过猛造成“过犹不及”。

除了松绑“非升即走”考评制度，当下许多高校也开始对聘任机制、管理机制进行更多探索。例如复旦大学在改革“准聘—长聘”制度时，力求构建一个让老师更好成长，与激励制度、培育制度相匹配的长聘制度。中国人民大学退出以论文影响因子为指标的高校排名。中国农业大学也将放弃高压的竞争与淘汰政策。这一系列对“非升即走”的矫正，正在让学术回归学术、教育回归本源。

在“升”与“走”之间留下一条“缓冲带”，为“青椒”提供弹性空间以及人文关怀，这样的评价体系优化，更能让青年教师安心教学、育人树德，同时也在守护他们的科研热情，帮助他们敢于去挑战长周期、高风险的研究工作。