



“现在孩子午休，怎么跟我们当年不一样了？”开学季，可一键切换成躺姿的多功能课桌椅走进校园，引发众多网友感慨。朴素的疑问，道出了两代人不同的校园体验，也照见校园生态的蜕变。

“趴桌午休”曾是非常普遍的校园场景，由此带来的脖子酸痛、胳膊麻木，还有脸上被袖管印出的痕迹，成为不少人的集体记忆。后来才知道，趴着睡不只不舒服，还有健康隐患。医学专家指出，侧趴睡使头扭转，颈椎处于扭转又屈曲的状态，肌肉始终紧绷，长时间如此容易引发筋膜炎，甚至颈椎病、腰椎病等。只是长久以来大家都习惯了，也就不以为意了。

近年来青少年身心健康受到重视，从课程设置到

一套能平躺的课桌椅，一份对少年的温柔守护

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

校园环境，从体育锻炼到午休质量，越来越多的细节被重新审视。2025年8月，市场监管总局批准发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》，并于今年2月正式实施。标准细到什么程度？靠背能放倒135°以上，让学生能舒展身体；课桌挂钩能挂5kg物品不损坏，搁腿部件用2万次不断……对学生健康的关心，可谓细致入微。

标准落地生根，校园便有了看得见的改变。首都师范大学附属小学的学生抬手之间，课桌椅便化身舒适躺椅，解锁惬意午休；中山大学深圳附属学校因地制宜，搭建临时午休区，让孩子们安稳休憩；多地中小学陆续更新可升降、可躺卧课桌椅，让“躺睡自由”变成常态。由南到北，校园午休的小小革新，让课间的休憩时光，成为学业间隙的温柔补给。

不只午休，校园里那些曾经被忽略的细节，也在被一点点重新打量。教室的光线、厕所的蹲位、饮水机的温度，凡此种种都有了更具体的标准。

湖北省黄冈市57所公办中小学完成护眼灯改造工程，共计更换标准化护眼灯具16432盏；江西省樟树市45所学校安装直饮水设备673台，覆盖率超过了81%，拧开龙头就能喝上洁净水；浙江省龙泉市将全市中小学通槽式厕所全部替换为带隔断门的独立蹲位，并重新设计了通风方案。大学校园同样在发生变化。空调不再是稀罕物，独立卫浴成为宿舍标配，教学楼和宿舍区里的健身房也越来越多。

每一处改善，都指向同一个逻辑，意味着把学生当作具体的、有需求的个体来对待。过去的校园，更看重知识传授，要求学生适应环境。而如今这些细小的变化，打破了往昔的惯性。

一张可以放平的课桌、一盏柔和的灯、一处保有隐私的角落，不是宏大叙事，却实实在在关照到青少年的身体与感受。教育不只有书本与考卷，也应当容纳休憩、体面与舒适。照见一个个具体需求，是对此间少年的温柔守护。

想家是成长的一课

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

又是一年开学季，“才刚开学我就已经想家了”这个话题在社交平台上持续发酵。镜头里，有人坐在床铺上默默发呆，还有人上一秒正晒着家里准备的零食，下一秒却偷偷抹泪。表面上看，这是一群大学生在开学季的常规“emo”而已；但如果把评论区里成千上万条留言细细读下来，会发现它呈现的远不只是一时一地的离别伤感。

对于刚上大学的新生来说，第一次独自在陌生的环境生活，确实像突然开了“困难模式”：你要自己办卡、自己交网费电费、自己规划生活费，要在发生矛盾时学会处理，在小组作业里学会沟通，在遇到挫折时学会消化失落。每一件小事都在提醒你：从现在起，你得自己来了。来自河北的“欣悦你”在评论区说，“刚开学不敢跟家里打电话，怕一开口就哭了”，获得近2000条点赞。

有一个表情包特别契合当下新生的心境：原野

上，一只白色小狗喃喃自语：“没去过……再往前就是没去过的地方了”。下一个分镜，它咬咬嘴唇，踏上了前路。独立到底意味着什么？总有一种声音认为，成为大学生了还想家就是没长大、被惯坏了。这种判断不仅粗暴，而且在逻辑上站不住脚。想家只是一种情绪。正因为和父母建立了足够亲密的关系，分离时才会有这种情绪出现；而一个在冷漠中长大的孩子，面对分离反而很难体会到这份焦虑。

上海市静安区闸北第一中心小学心理老师王慧认为，开学焦虑在异地求学的学生中非常普遍，本质上是“心理适应”与“分离个体化”交织的过程。从心理学角度看，这种焦虑既缘于对熟悉环境（家庭、家乡）的安全感依赖，也折射出新环境带来的“不确定性压力”——新的人际关系、学业挑战以及自我期望值升高，都会触发应激反应。

要克服这种心态，心理老师有如下建议：第一，

接纳情绪，允许自己想念家人，不把想家视为软弱；第二，重建联结，主动参与校园活动、加入兴趣社团，用新的人际网络缓冲孤独感；第三，设定小目标，将注意力从“离家”转移到“新学期的具体计划”上，用掌控感缓解焦虑。当然，如果这种情绪持续加重，严重影响了日常生活，可以寻求学校心理老师的专业帮助。

虽然孤身上路，但“家”就在行囊里。今年开学季，华东交通大学的新生古再丽努尔亚森因为满满一行李箱的馕，引发了全网热议。她从新疆阿克苏库车出发，坐十几个小时火车到乌鲁木齐，再转飞机，独自辗转20多个小时、跨越4000多公里赶到江西南昌报到。而陪伴她的，是她的行李箱里，母亲亲手准备的满满一箱馕。在妈妈眼里，馕耐储存、能饱腹，女儿路途遥远还要过夜，这是最朴素的守护。

我们蹒跚学步时就忍不住频频回头，确认母亲是否还在视线内。从那时起，焦虑就伴随着人的一生。儿童通过克服分离焦虑，拓展与外部世界的连接。而对于大学新生，克服分离焦虑，则是学会独立自主地学习、生活、交际，走向成熟的必经之路。

郑钦文的故事，还远未结束

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

心态坚韧，“一路走来经历了许多，我永远觉得自己可以做得更好”。这种不再执着于过往荣光、接纳当下不完美的心态，正是褪去浮躁、走向成熟的最好证明。

这个被郑钦文比作“职业生涯最黑暗”的低谷，也成了涅槃重生的起点。父亲形容初涉赛场的女儿像“闯进一片天地的老虎”，有着一股横冲直撞的劲。可这次伤病带来的低谷让她能够真正沉淀下来，重新攀登的经历更是打磨了心性，网球思想都成熟了起来。我们为赛场上热血的郑钦文欢呼，但此时的她已从“幼虎”成长为“冷血的猎手”。无论是每天12小时的魔鬼训练，还是0:5逆境下“忘记比分、一球一球追”的极致冷静，都是“Queenwen”的蜕变，父亲说：“这个时候的郑钦文才是最可怕的。”

竞技体育的残酷在于它从不承诺一帆风顺，但它永远奖励那些在黑暗中依然选择前行的人。因为脚

踝韧带撕裂被打上“玻璃人”标签的羽球名将石宇奇，被腰伤复发困扰许久的举重名将罗诗芳，他们都曾经历过职业生涯漫长的黑暗期，但鼓起失败中的勇气，秉持攀登中的坚韧，他们又重回巅峰。罗诗芳感悟道：“真正的勇气从来不是不曾跌倒，而是跌倒后依然有重新站起来的底气。”

竞技体育的魅力也不只是赛场上的电光石火，还有赛场外的人生起伏。真实的冠军也会受伤，也会经历漫长的自我怀疑，但一时的挫折，永远无法“剧透”未来的结局。我们的生活亦是如此，会犯错、会受挫，会因为看不到结果而茫然。但在受挫和困境中，不内耗、不自我否定，不和已经发生的遗憾纠缠，才能把精力留给未来。

带着这份“永远可以做得更好”的清醒与底气，属于郑钦文的故事，远未结束。

当郑钦文在美网1/4决赛的决胜盘4:3领先时，那记飞出底线的反拍穿越球成为比赛的转折点，“就像电光石火一瞬间，没有抓住那一瞬间就什么都没有了。”最终郑钦文以6:3、1:6、4:6不敌莱巴金娜，结束了这次波澜壮阔的美网之旅，莱巴金娜则凭借这场胜利登顶世界第一的排名。

但48小时之内两次完成0:5的逆转，依然是浓墨重彩的一笔。美网官推将“0:5落后的郑钦文”，与“G6的乔丹”“周日的‘老虎’伍兹”并列“惹不起的人物”。

可强如乔丹，也曾留下这样的名言：“我经历了失败、失败再失败，但这就是我成功的原因。”而郑钦文同样如此。

让人惊喜的是，我们看到了“Queenwen”在破碎中重建自我，并强势回归。曾经的她，因肘部手术跌入谷底，世界排名落到第121位，连续几个赛事都遭遇“一轮游”。“昔日的奥运冠军还能否重现荣光”成了许多球迷的心结。可9月的美网赛场，她从资格赛一路突围，进入正赛后的每一场都是恶战，可她豪取七连胜，重返世界第52位。即便止步八强，郑钦文依然