



当大学生遭遇“脆皮”标签—— 拒绝精神内耗 修炼“硬核”心态

11月中旬摔倒擦伤手，次日伤口感染；隔周去医院换药，手又划了个大口子……大三男生小田的遭遇，让他在朋友圈“喜提”“脆皮大学生”的称号。

“脆皮”原是游戏术语，用网络语言来形容，指代一些血量极低不堪一击的角色，和“大学生”相遇后，成为某些身体脆弱容易受伤生病的大学生的代名词。

大学生们将自己送进医院的方式奇奇怪怪——既有“没吃到猪脚饭气晕”“转身把腰闪了”“打喷嚏腰间盘突出”等意外遭遇，也有外伤、腹痛、胸闷等症状的侵扰。据河南广播电视台民生频道《大参考》报道，仅2023年9月一个月，郑州一家医院急诊科就接诊了1700多名18到25岁的年轻人。

明明是身体多项机能都处巅峰的年龄，大学生为何和“脆皮”挂了钩？这种自嘲和调侃背后，关于大学生身体素质、心理健康的问题也引发多方思考。

不是个例的“脆皮大学生”

兰州大学学生冯杨敬告诉中青报·中青网记者，校园生活中，“脆皮大学生”并不少见。虽然她本人没有经历过“脆皮”时刻，但身边有同学跑完800米就“喜提”咽喉炎一周，还有同学吃螺蛳粉得了肠胃炎，或没吃晚饭半夜胃疼，被舍友送去急诊。

一年一度的军训、大学生体质健康水平测试等，也都暴露出大学生体质下降的现状。

在某高校担任本科生辅导员的李靖柏（化名）每年都要带新生军训。今年她所在学院有76名大一学生参加军训，其中10%的学生在“伤病连”，自称不能晒太阳、不能吹风、容易拉肚子、有关节炎等，其他同学也会因身体原因，不时请假。

2021年，由教育部公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，大学生身体素质下滑问题严峻，肥胖、耐力不足等问题突出。

教育部一份关于115万名在校学生体质健康的抽测复核数据显示，截至2020年，全国学生体质健康不及格率，小学生为6.5%，高中生为11.8%，而大学生为30%。

“大学不像中小学有统一的体育课程和锻炼要求，加之一些同学不够自律，身体上的‘脆’可想而知。”冯杨敬说，到了新环境，大学生除了学习，还要面对很多事情，像“如何照顾自己”“如何社交”等，在这个过程中，难免会有不顺利的地方，容易导致情绪问题，诱发熬夜、暴饮暴食等不良习惯，恶性循环，使身体始终处于不健康的状态。

“脆皮”一定程度上成为大学生在身体“亚健康”时的自嘲说法。

“身脆”背后是“心脆”

“脆皮”也是当下大学生对自身精神面貌的一种“反思”。

西部某高校学生心理健康中心教师林阳（化名）表示，“脆皮大学生”和此前在网络上走红的“孔乙己”“打工人”“小镇做题家”等标签一样，反映了社会快速发展时期，大家对自身命运、生存境况的思考。

“这也是在以一种自我保护的方式释放压力。”林阳说，大学生喜欢用“脆皮”这样自我嘲讽、自我调侃的标签来定义自己，其实还是因为他们的自我同一性建立得不太稳定，在独自面对学业竞争、未来职业规划的不确定性、人际关系的挑战和对自己身份的探索时，心理上会出现一种悬浮、不稳定的感觉。

“给自己贴上‘脆皮’标签，也是一种试图融入群体的方式。”新疆财经大学新闻与传播学院青年教师、班主任赵玉琴说，“贴标签”其实是大学生在搭建共通的语义空间，他们把自己圈到这个空间里面，去寻找群体认同感和归属感。

西北师范大学体育学院副教授温兵从2008年起带大学体育课，他也观察到类似现象。他说，体测时，很多学生不是完不成项目，而是心理存在畏惧感，日常又缺乏锻炼，所以，有学生在跑完800米后，身体马上出现剧烈反应。“现在每次体质测试，我们都要请医护人员在现场待命”。

温兵是专业运动员出身，在他看来，身体的“脆皮”可以修正，比如做康复锻炼，“难以改变的是不愿锻炼、想‘躺平’的心态”。

有高校教师观察到，在学习上，一些同学也有畏难心理，不想学、不愿学，但看到别的同学努力时，自己又会情绪波动，失眠、焦虑，可能从假“脆皮”变成真“脆皮”。

大学生需练就“钝感力”

防止大学生身体和心理变“脆”，很多高校师生也开始主动作为，探索有益做法。

温兵告诉记者，当前，西北师范大学基于自身条件开设了更多特色课程，帮助学生提升运动兴趣。

在心理健康层面，社会各方也在对大学生群体给予更多支持。林阳介绍，目前，各高校都开设了心理健康教育课程，设立心理健康教育中心并配备相应师资、设施，让学生在遭遇情绪困扰时，可以及时倾诉、发泄。

今年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，加强学生心理健康工作提升至国家战略高度。

在外界形成支撑体系的同时，大学生们也要学会自我调节。林阳表示，青年学生要从多方面了解自己，正视一些“标签”，继而去关注自己的内心，关注个人情感价值方面的提升，避免被外界过度影响，养成独立思考的能力。“如果经常性地给自己贴上负面标签，就可能存在精神内耗，对自己的行为不认同，产生不安等情绪。长此以往，个人会缺乏良好的学习习惯、生涯规划的能力以及在困境中迎难而上的勇气，自我效能感会比较低。”

林阳建议，大学生们要练就一种“钝感力”，“不仅身体不‘脆皮’，还要以一个更‘硬核’的心脏，去对待生活中的各种困难和挫折，做到愈挫愈勇”。

据中国青年报



浙江省浙商资产管理股份有限公司重庆振能置业有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告

根据浙江省浙商资产管理股份有限公司与重庆振能置业有限公司签署的《债权转让协议》(2023年12月14日协议编号:ZSSB-HXYW02221025094-2),浙江省浙商资产管理股份有限公司已将其对下列借款人及其担保人项下享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、利息债权、损失赔偿权)依法转让给重庆振能置业有限公司。浙江省浙商资产管理股份有限公司与重庆振能置业有限公司联合公告通知各借款人及担保人以及其他相关各方。

重庆振能置业有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求下列借款人及其相应的担保人或其继承人,从公告之日起立即向重庆振能置业有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。

特此公告
浙江省浙商资产管理股份有限公司 联系电话:18523078658, 雍先生
重庆振能置业有限公司 联系电话:13505890110, 许先生
2023年12月21日

序号	借款人名称	债务情况(截至2023年11月17日)			担保物(含抵质押物)	担保人
		借款合同编号或司法裁判文书号	本金	欠息		
1	重庆晋商贸易有限公司	2014年南粤重庆借字第0094号	3650.00	5013.23	重庆同洲控股(集团)有限公司名下位于重庆北部新区经开园B48、B49、B50号靠西侧地块(现3-1-2号地块)	重庆同洲控股(集团)有限公司、重庆市华源天然气有限责任公司、王伟、任和斌、方华、周练
2	重庆开晟贸易有限公司	2014年南粤重庆借字第0244号 2014年南粤重庆借字第0251号 2014年南粤重庆借字第0252号 2014年南粤重庆借字第0245号	7654.97	10717.04	1、北部新区经开园鸳鸯组团金开大道东2-1/03附1号地块、附2号地块,面积合计10816平方米; 2、渝北区龙山街道余松路501号佳居花园2幢1-3.1-6,面积合计879.39平方米。	重庆同洲控股(集团)有限公司、重庆市华源天然气有限责任公司、王伟、任和斌、杨柳
合计			11304.97	15730.27		

单位:人民币万元

注:1.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人,担保人的担保范围以签署的合同等法律文件约定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定为准。

2.本公告清单仅列示截至2023年11月17日的贷款本金余额,借款人和担保人应支付给重庆振能置业有限公司的利息、罚息、违约金及其它应付款按借款合同、担保合同及中国人民银行的有关规定或生效法律文书确定的方法计算,实际计算与欠息金额不一致,以实际计算为准。已经进入诉讼程序的,并由浙江省浙商资产管理股份有限公司垫付的应由借款人及担保人负担的诉讼费、执行费等以有关法律文书确定的金额为准。

3.若借款人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关债权债务主体及/或主管部门代位履行义务或履行清算责任。

责编 廖雪源 美编 钟柳 责校 侯琪琳