



## 校长俯卧撑 以身作则

●深圳一位55岁校长连做71个俯卧撑的视频近日引发关注,赢得不少网友点赞。视频发布者附文:“开学首日,55岁的吴校长以实际行动,向全校3000余名师生生动诠释了多元发展的素质教育理念,孩子们在‘文明其精神’的同时,更要‘野蛮其体魄’。”(9月6日 极目新闻)

许华凌点评:当大多数学校还在用传统讲话开启新学期时,深圳这位55岁的校长以实际行动,上了一堂别开生面的“开学第一课”。这不仅是一位教育工作者对“体教融合”理念最生动的诠释,更饱含对学生身强体健、品学兼优的深情期待。吴校长刻意选择开学首日这一仪式性场景,正是要把多元发展的素质教育理念,转化为可触摸、可参与的集体记忆。在“71个俯卧撑”的感召下,学校将形成“校长带头、教师跟进、学生参与”的体育锻炼文化链。俯卧撑撑起的,实则是“五育并举”的教育格局。教育改革的终极目标,是让每个生命都能挺直脊梁,以健康之姿奔赴星辰大海。当教育者率先垂范、身体力行,学生自会懂得“强健的体魄才是人生最持久的竞争力”这一深刻道理,进而坚持不懈地践行。

## 月饼“毒打”广告 营销焦虑

●桃李面包一则宣传“桃李蛋月烧”月饼的电梯广告近期引发社会争议。这则广告以“有人说五仁不好吃,我们认为,那是因为你还年轻,还没饱尝生活的毒打”为文案,在社交平台迅速发酵。面对舆论压力,桃李面包官方微博发文致歉,表示“文案翻车了,确实是领导拍的板”,并称“他现在正在接受‘现实毒打’”。(9月6日 上游新闻)

王志顺点评:从表面看,这是一次典型的营销失误,存在将食品口味偏好与人生阅历强行关联的逻辑谬误,实则暴露出传统品牌在年轻化转型中的共性困境,不仅反映了企业决策层对年轻人话语体系的理解偏差,更揭示企业在业绩压力下的营销焦虑。五仁月饼作为一种传统食品,其口味争议本是正常的消费偏好差异,品牌方却用“生活毒打”来解释这种差异,不仅缺乏说服力,更暗含“年轻人不懂生活”的傲慢预设,与当下年轻人“反爹味”的话语体系产生剧烈冲突。传统文化产品的年轻化转型的核心在于思维革新,而非碎片化地抓取网络热搜,这场由月饼广告引发的风波,最终考验的是企业面对时代变革的认知能力和转型智慧。

## 网红打假“翻车” 信誉崩塌

●近日,网红“反诈老陈”质疑“嘎子哥”直播间销售的699元酷派手机并非官方正品。酷派官方客服回复表示,确认“嘎子哥”直播间所售卖的手机为官方正品。事后,“反诈老陈”向“嘎子哥”道歉,称之前都是误会,希望“嘎子哥”高抬贵手,并发布一张被封禁直播权限10分钟的截图。(9月6日 极目新闻)

胡建兵点评:在这起打假“翻车”事件中,“反诈老陈”作为消费者提出质疑本属合理,但他在未充分核实产品信息的情况下,仅凭朋友怀疑且未提供权威检测报告,就直接将质疑包装成直播间互怼的娱乐事件,导致公众对其专业性产生质疑。事发后,“反诈老陈”直播间因刻意制造矛盾被平台封禁10分钟,加剧信誉危机,成为其转型网红后信誉崩塌的“导火索”。作为前反诈民警,“反诈老陈”延续了“打假”形象,试图通过强硬态度维护直播间的公信力,但在未通过官方渠道验证便直接定性,反映出其维权过程中的冲动性。“反诈老陈”打假“翻车”事件表明,打假需以事实为依据,不能仅凭猜测或情绪化判断。公众人物需谨慎使用公信力,避免因频繁“翻车”透支信任。

## 探店狂吃生病 敲响警钟

●席先生是一名美食博主,他穿梭于各地县城,为碳水爱好者们发掘特色小吃,在镜头里大快朵颐。两个多月前,他出现“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减少)症状,最终确诊“2型糖尿病”及脂肪肝等。经过一番心理挣扎,他把个人经历发到网上,希望警醒更多人。(9月6日 九派新闻)

汪昌莲点评:探店本应是一种分享美食体验的行为,但部分博主为了追求流量和关注度,却陷入盲目进食的误区。他们面对镜头,毫无节制地品尝高糖、高油、高热量的食物,将暴饮暴食当作一种吸引眼球的噱头。这种过度追求流量的做法,不仅对自身健康造成极大危害,也向观众传递错误的饮食观念。健康比流量更重要,探店博主应当树立正确的价值观和职业观,在探店过程中要选择健康、营养的美食进行推荐,引导观众树立正确的饮食观念。观众也不能盲目跟风,要根据自己的身体状况和需求,选择适合自己的饮食方式。平台应承担起监管责任,对于暴饮暴食、传递不良饮食观念的探店内容,要进行限制和管理,引导探店博主朝着健康、积极的方向发展。

## 让信用成为社会“硬通货”

□郑运钟

中的制度性成本,使企业能更专注于经营与创新,彻底走出“信用模糊”的困局。

以精准施策“解痛点”,释放民营经济活力。该条例并未简单移植外地经验,而是紧密结合泉州民营经济发达的本地实际。在突出守信激励与失信惩戒的基础上,针对民营企业抗风险能力偏弱的特点,明确规定在其申请信用修复时,相关部门应主动提供指导,最大限度减轻失信带来的负面影响,防止企业因一时失误陷入长期困境。同时,条例还创新性地提出探索与港澳澳信用体系的交流合作,推动信用产品互认、标准共建和信息共享,为民营企业跨区域发展搭建信用桥梁,助力其拓展市场、赢得先机。

以法治强化“硬约束”,夯实信用制度根基。该条例的出台,标志着泉州社会信用建设进入法治化新阶段,为民营经济提供了稳定的制度预期。立法直指以往“多头管理、权责不清”等痼疾,明确泉州市发改委作为社会信用建设的牵头部门,并对信用信息的采集、归集、共享、公开与查询等环节作出系统规范,为信息安全和合规使用划定红线。对民营企业而言,信用记录、评价与修复全流程变得有法可依、有章可循,显著降低了市场交易

用树品牌、信用赢市场”的良性机制,为民营经济注入持续深层的文化动力。

下一步,该条例将按程序报请福建省人大常委会批准,为2026年元旦正式实施铺平道路。随着后续配套细则的推出,信用信息将在金融、税务、市场监管、科技创新等更多领域实现深度应用——金融机构可凭借信用数据推出“信用贷”缓解融资难;市场监管部门可实施信用分级分类监管,为失信企业减压赋能。这些措施将进一步放大“信用红利”,助力泉州民营经济提升实力与竞争力,从而更好担当福建省新时代民营经济强省战略的主力军,为全省高质量发展贡献泉州力量。

一纸信用条例,三分法治规范,七分市场活力。当诚信成为可兑现融资便利、政策扶持的“硬资产”,当信用变为拓展市场、积累品牌价值的“软实力”,泉州民营经济必将在法治轨道上行稳致远,并为社会信用体系建设与民营经济高质量发展,提供可供借鉴的“泉州方案”。



## 关注

“54岁阿姨上岸法大硕士”  
查无此人

## 编造的逆袭不是励志

□丁慎毅

一张录取通知书,一段“54岁河南阿姨考上中国政法大学硕士”的故事,最近在朋友圈刷屏,有人甚至说要拿这个故事激励自己父母。对此,中国政法大学党委宣传部回应表示“查无此人”。目前,故事发布者清空内容,只留下错愕的公众和又一次被透支的社会信任。(9月6日 澎湃新闻)

从“外卖小哥保研”到“保安考上北大”,类似虚假叙事近年来屡见不鲜。它们之所以能实现“病毒式”传播,是因为精准命中现代人的软肋。比如,“54岁”“阿姨”“名校硕士”这几个标签,组成了一个完美对抗年龄焦虑和学历焦虑的神话。

在35岁职场危机和考研内卷的背景下,人们太需要看到“逆袭”的可能。哪怕故事漏洞百出,很多人也愿意选择相信,因为它给了焦虑一个出口,给了困境一个看似简单的解决方案:只要努力,就能突破一切限制。

假励志最可怕的不是欺骗本身,而是它引发的连锁反应。公众在一次次被骗后,会变得习惯性质疑所有超越常规的故事。更深远的是,这种信任危机会让社会变得愤世嫉俗。人们开始不相信奇迹,不敢为努力鼓掌,对正能量保持警惕。长此以往,那些真正突破自我的人将被埋没,而社会失去的是激励每个人向前走的榜样力量。

流量经济是导演这些闹剧的推手。在算法主导的内容生态里,极端、反差、戏剧性的故事更容易获得推荐。有些账号深谙此道,不断炮制“逆袭模板”:大龄、低起点、名校录取等,每个元素都是计算好的流量密码。当平台追求用户停留时长,当创作者追逐流量收益,双方合谋下,真实让位于戏剧性。

改变需要多方合力。平台不能继续做“甩手掌柜”,对涉及学历、年龄等关键信息的逆袭故事,应该建立验证机制,要求发布者提供证明材料。监管部门要将“虚假励志”纳入治理范畴,网信、教育等部门可以建立典型案例库,对刻意造假、造成恶劣影响的账号依法追责。最重要的是,学会用理性思考代替盲目相信,是我们对抗虚假叙事的最有力武器。

一个健康的社会,不应该把54岁考研当作奇观,而应该把它看作正常的终身学习选择。真正的励志不在戏剧性的逆袭,而在日复一日的坚持;不在身份的巨大转变,而在自我突破的勇气。

我们要学会欣赏平凡坚持的价值,更需要重建对真实的信仰。当我们停止消费虚假逆袭,开始尊重平凡努力,励志才能回归本意——不是制造焦虑,而是给予希望;不是虚构神话,而是见证成长。

假励志终会破灭,真奋斗永远闪光。别让我们的感动,成为流量骗局的筹码。唯有真实,才能给予我们持续前行的力量。

大学生宿舍流行“微改造”  
要舒适更要适度

□王军荣

开学季,有哪些“宿舍装备”卖火了?记者调查发现,诸如“三防”床帐、单人乳胶床垫、垂直收纳等单品销量猛增。这些售价在200元左右的小装备,正悄然重构年轻人的校园生活场景。

兼顾社交与私人空间的“宿舍装备”卖火的背后,在于精准迎合了大学生对宿舍舒适度的需求,满足了他们对宿舍进行“微改造”的期待。不过,大学生在校园里追求生活品质的同时,更需明白:要舒适更要适度。

大学生们在能力范围内,为改善睡眠条件投资,优化宿舍生活的基本环境,这无疑是生活质量意识觉醒的积极表现。但改造要贴合自身实际需求,摒弃攀比心态,不能将“微改造”变成“大改造”,更不能追求过度装饰。

宿舍“微改造”的初衷是提升生活品质,唯有守住“适度”的底线,才能让舒适与集体和谐并行不悖。现实中,不少大学生的宿舍“微改造”已偏离初衷,被社交平台上的“网红改造模板”牵着鼻子走,盲目跟风消费。这种非理性选择不仅会加重自身经济负担,还能陷入“改造即浪费”的尴尬:买来的装备用不上、摆不下,最终只能闲置。

更重要的是,宿舍“微改造”绝不能偏离安全轨道,必须做到不破坏设施、不违反校规、私拉电线、在墙体随意钻孔等不当改造宿舍的行为,既威胁自身与他人安全,也违背宿舍管理规定。这既需要大学生主动增强规则意识,自觉遵守相关制度,也要求高校加强日常管理与引导,提前排查安全隐患。

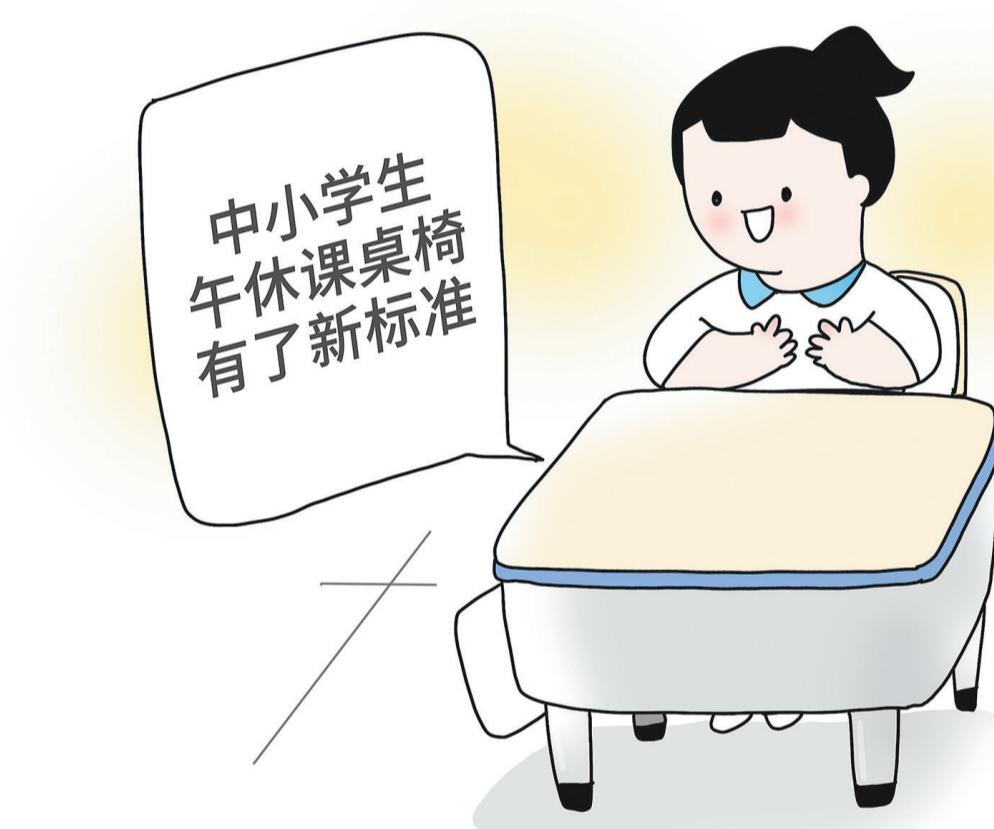
大学生通过“微改造”维护个人隐私,这一需求值得理解,但宿舍本质是集体居住空间,大家同住一室,核心是要学会和谐相处。这也是大学生锻炼人际交往能力的重要机会,不能因过分追求“个性化”的“自我空间”,而模糊集体生活的边界。



中国晚报优秀专栏

近日,《泉州市社会信用条例》经泉州市人大常委会会议二审表决通过,正报请省人大常委会批准。这一着眼于信用体系的地方立法,不仅为诚信社会建设提供法律保障,更聚焦民营经济发展特色,以精细的制度设计为市场经济注入新的法治动能,真正“让信用成为社会硬通货”。

以法治强化“硬约束”,夯实信用制度根基。该条例的出台,标志着泉州社会信用建设进入法治化新阶段,为民营经济提供了稳定的制度预期。立法直指以往“多头管理、权责不清”等痼疾,明确泉州市发改委作为社会信用建设的牵头部门,并对信用信息的采集、归集、共享、公开与查询等环节作出系统规范,为信息安全和合规使用划定了红线。对民营企业而言,信用记录、评价与修复全流程变得有法可依、有章可循,显著降低了市场交易



近日,市场监管总局(国家标准委)批准发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》国家标准,将于2026年2月1日正式实施。该标准根据学生身体发育特点,从设计、生产、检验、使用全流程作出规定,让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

(央视/文 视觉中国/图)

## 火车票数字化,勿忘适老关怀

□林轩鹤



连日来,“纸质火车票将正式退出历史舞台”的话题登上热搜,引发广泛关注。根据铁路部门规定,今年9月30日之后,纸质报销凭证将全面停用,由电子发票取代。(据人民网报道)

随着科技飞速发展,火车票“无纸化”进程不断推进,为广大旅客带来了诸多便利。这一变革,是科技进步的必然结果,也是社会发展的生动体现。然而,在这一数字化转型过程中,我们绝不能忽视老年群体的需求,应充分考虑“适老化”服务,确保每一位乘客都能享受到便捷、舒适的出行体验。

2018年海南环岛高铁率先试点铁路电子客票以来,我国火车票“无纸化”进程稳步推进,到2020年6月,电子客票已在全国普速铁路推广实施,乘客可持有效身份证件“一证通行”。如今,随着电子发票的全面推行,纸质报销凭证也将于2025年9月30日后全面停用。火车票数字化举措无疑极大地提高了出行效率,旅客无需再提前到车站排队取票,节省了时间,缓解了车站在客流高峰期的拥堵状况,也解决了一旦车票丢失要补办的麻烦。电子发票让旅客避免了以往要为报销而东

奔西走的窘态,旅客无需再为打印车票、保管车票而费心,极大地节省了时间和精力。同时,这一举措还体现了绿色环保理念,每年可减少大量纸张的消耗。

但在火车票数字化浪潮中,我们也必须清醒地认识到,老年群体在适应这一变化时可能会面临诸多困难。有网友担忧,那些不熟悉智能手机操作的老年人,没了带有检票口、车厢号和座位号等信息的纸质车票,出行会变得困难,他们对铁路出行会产生“数字化焦虑”。

针对老年群体乘车不便的问题,铁路部门给出了相应解决方案。虽然纸质火车票已停用,旅客仍然可以在自助机上打印行程信息单,上面包含发车时间、到发车站、座位号、检票口等关键信息,为出行提供帮助;不会使用手机的老年人都可由亲属代买车票,乘车信息可通过电话或短信告知;也可携带身份证件前往车站人工窗口或自助机柜,现场买票并打印行程信息单。

然而,这些措施在实际执行中仍存在一些问题。行程信息单类似超市小票,轻薄易破碎;部分老年人对取票方式变化反应慢,面对新操作流程感到迷茫无助;独居或无人协助的老人,不懂得操作购票软件;虽然短信会通知预留手机号,但一些老人不懂得绑定导致接收失败;由于行程单无报销功能,需报销的老人申请电子发票时,因流程

复杂而无从下手。

让老年群体更好适应这一变化,需要多方共同努力。铁路部门作为服务提供方,更应在适老化服务上持续发力,全力打造贴心服务,充分展现交行业的人文关怀与责任担当。譬如,电子发票只能本人车票开具,暂时不能帮他人代开,这些问题亟待解决。在新规实施后,应该增加现场工作人员和志愿者,耐心解答老人提出的疑问,积极为他们提供相应帮助,让老人出行更放心;还可以加大行程信息单相关信息的字号,让视力退化的老人看起来更方便;在老人乘车时,开展“有声服务”,播报相关信息。家人、子女在老人出行前,则应多与老人沟通,多给予关心提醒,帮助其规划行程,确保其掌握新流程,确保出行安全。

火车票数字化是科技进步、社会发展的体现,但在追求效率和便捷的同时,也要兼顾不同群体的需求,尤其是老年人群体。在这个快速变化的时代,我们或许会告别一些旧事物,但对人文关怀的坚守永远不会撤岗。让铁路交通“便捷”与“适老”同行,让每一位旅客,尤其是老年旅客,都能在这场数字化变革中感受到关怀和温暖,我们的社会才能更加和谐、美好。

