执行主编 / 陈彬 编辑 / 韩天琪 校对 / 何工劳 Tel:(010)62580712 E-mail:bchen@stimes.cn

青春话题

今天你被夸了吗

■本报记者 袁一雪

加入一个微信群，就能随时随地得到群里每个人对你的夸奖？这不是梦，而是最近流行在各大高校中的“夸夸群”。

“夸夸群”火到什么程度？火到连国外记者都忍不住进群一试，求夸赞。美国消费者新闻和商业频道（CNBC）“卧底”记者体验后表示，整个聊天过程令人十分愉悦。俄罗斯电视台甚至称，相较于一些网络上的“喷子”和无处不在的网络霸凌，“夸夸群”简直是一股清流。

风靡高校的“夸夸群”

在“夸夸群”中，不论发生了什么事，只要后面缀上“求夸”，便会获得滔滔不绝的夸赞。比如，在西安交通大学的夸夸群中，一位群友发布了“我失恋了，求夸”。后面立刻有人跟上“你值得更好的”“凭实力单身”。也有人因为“搬晾衣杆的时候手被划了一道，求夸”。立刻有群友附言：“你的勤劳与爱干净给晾衣杆留下了深刻的印象，晾衣杆也想给你留下些印记，人生充满了浪漫的相遇。”

如果没什么事，只是单纯求被夸可以吗？当然可以。在复旦大学的“夸夸群”中，一位女生就发布了“我想被夸”的信息，紧接着就有人从头像照片入手，留言夸赞道“帽子好好看”“看头像就知道从小是个美人坏子，在复旦一定疯狂绽放魅力，给你点赞”。有的人从这句话本身入手夸道“直白地表达自己的诉求，在这个时代真的很难得”。还有的人从标点符号入手，“你这句话以句号结尾，表达了你想被夸的坚定信念。你一定是一个执着追求自己理想的人”“说话会加标点符号，减少了大家的阅读障碍，是当代难得的清流。”

福州大学生物工程学院的何兴品也被朋友拉进了“夸夸群”。“群成员会根据你的个性签名和 QQ 昵称等进行夸奖，自己发出的表情包、图片都能够被群成员展开联想进行夸赞，但可以明确感受到多以谬赞为主，语言浅显直白。”何兴品告诉《中国科学报》。

不论如何花式“求夸”与“夸赞”，各大高校的“夸夸群”只能夸赞。福州大学的“夸夸群”就明文规定：不能攻击别人；群内可逗可诚，但一定不要有任何恶意，夸赞一定要发自肺腑，认识也好，不认识也罢，在这里只有一种关系，夸与被夸。

但如果你觉得正面夸赞不能满足，后起之秀的“喷喷群”“怼怼群”“丧丧群”，乃至硬核的“哈哈群”，总有一款适合你。“喷喷群”与“怼怼群”顾名思义，自然是发泄负面情绪、互喷互怼的微信群，但他们有时也名不副实，常常出谋划策，扮演安慰者的角色。“丧丧群”则是一个让人比赛沮丧的地方，互相诉说着沮丧的事情，既然大家都过着如此沮丧的生活，似乎自己的“丧”也不值一提了。至于“哈哈群”，就是毫无道理、毫无征兆地群体“哈哈哈哈哈”。

负面情绪也可以相互安慰

不论哪个群，在高校都有拥趸者，甚至还有学生是多群同时参与。不过，到底是积极安慰好，还是相互吐槽更治愈，则需要仁者见仁，智者见智了。近日，针对到底是“夸夸群”好还是“喷喷群”好的问题，来自清华和北大两所高校的辩论队甚至进行了一场辩论，还引发了大量学生围观。

来自福州大学汉语言文学专业的刘雯郡认为，“夸夸群”和“喷喷群”在网络上走红并非没有原因，对于大学生来说，在就业压力如此之大的社会背景下，闲暇之时，既能发泄自己的不满，也能肆意享受别人满满的赞赏，是网络时代特有的一种情绪排解的方式。“网友素不相识的夸赞声让压力得到缓解，情绪得到安慰。而‘喷喷群’中犀利刻薄的言辞、怼天怼地的热情甚至‘大义灭亲’的架势，都能让人在吐槽的同时，保持绝对的清醒，这比盲目自信更让人拥有前进的动力。”

在华中师范大学心理系博士生李纯眼中，“夸夸群”“喷喷群”等火热的原因背后，折射出大学生群体自身对社会支持系统的渴求。这也符合 20~25 周岁年龄段心理发育的需要。

20~25 周岁年龄段是美国精神病学家、发展心理学家爱利克·埃里克森提出的人格社会心理发展八个阶段中的一段。这一阶段处于成年早期，主要任务是亲密与孤独。“亲密与孤独，可以理解为在这个阶段人们会建立起属于自己的稳固关系，比如爱情、友情等，同时发展自爱的能力。”李纯在接受《中国科学报》采访时解释说。但如果在这个阶段遇到失恋或朋友较少等挫折，大学生会产生疏离感和孤独感，便会去寻找心理补偿来缓解这些感觉。网络正好提供了这样的载体，而且是匿名的，让大学生可以安心地寻找心灵的慰藉。

虽然性质类似，但“夸夸群”更偏向“赞美、信任和期待”，“喷喷群”“怼怼群”则属于“情绪宣泄”。前者会令人在获得信任和赞美的同时，感受到获得社会的支持，从而增强对自我价值的认识，变得自信、自尊，产生一种积极向上的动力，并尽力达到对方的期待；后者则是依靠宣泄情绪，帮助人实现情绪管理。“宣泄不仅能够维持一个人的心理健康、排解压抑，更能使他们保持一个良好的心态，合理宣泄，是让大学生远离心理问题的重要武器。”李纯表示。

学习自我调节更重要

求鼓励也好、主动宣泄负面情绪也罢，虽然很多学生被它吸引是因为好奇心作祟，但不能忽视的是，一部分进群的人可能因为自身心理承受能力较差，不知道如何自我调节，所以只能向网络求助。

“夸夸群”“喷喷群”内容能够博人一笑，但是当遇到一些真正的问题时，并不能予以解决。“有些问题是即时发生的，比如与身边的人吵架拌嘴导致心情不愉快，那么通过发泄抱怨或者夸赞可能会缓解。但如果一个人遇到的是由来已久的问题，通过短暂的发泄只能得到短暂的缓解。因为现实环境没有改变，问题还存在，那么这些人如果无法及时调整心情，就需要寻求另外的帮助了。”李纯说。

如何判断自己是否需要寻求专业的心理帮助？每个人可以根据自己的精神痛苦程度、对社会功能的影响程度、持续的时间（是否超过 3 个月）来判断心理状态。能够察觉自己情绪异样并作出判断是否需要求助也是大学生阶段可以完成的“任务”。

此外，大学生要在这一时期积极建立自身的社会支持系统。也就是说，心情不好的时候，有人理解你，安慰你。人际关系和人的幸福感是高度相关的。哈佛大学一项 75 年的追踪研究揭示，良好的人际关系是幸福感的最大来源，所以在平常，要注重维系自己的社会支持系统，家人、朋友等。

除了人际关系，还要培养自己乐观解释风格。乐观解释风格的概念由积极心理学家塞利格曼提出，即当人们遇到负面事件时，尽量将其解释成暂时的、通过努力可以缓解的，给自己以希望；同时，告诉自己很多人也有同样的困扰，并不是糟糕透顶一无是处，还是有一些可取之处的。

李纯补充说：“这样去解释一件事情，就比‘我就是不行、以后也没戏’‘大家都能做好，就我最差劲’‘我真的没一点可取之处’的悲观思维要好很多。”当然，倾诉、运动、进食等都可以成为宣泄情绪的出口，只需要找到自己最适合的方式即可。

此间少年

平凡中的独特

——访北京工业大学生命学院博士生赵洋

■本报通讯员 戴瑶 崔黛珩 曹容嘉 杨妹

赵洋

2 月 28 日凌晨，英国《自然》杂志在线发表了由军事科学院军事医学研究院生命组学研究所（国家蛋白质科学中心）、北京工业大学生命学院、复旦大学附属中山医院、北京大学肿瘤医院、上海生物信息技术研究中心和华东师范大学生命学院等六家单位合作完成在早期肝细胞癌蛋白质组研究领域取得的重大科研成果。文章测定了早期肝细胞癌的蛋白质组表达谱和磷酸化蛋白质组图谱，发现了肝细胞癌精准治疗的潜在新靶点。

北京工业大学生命学院的博士生赵洋是这篇文章的共同第一作者。

学生物学是为理想

“我要在《自然》上发表文章。”这是赵洋刚刚考上研究生时立下的豪言壮语。彼时，周围的人只觉得这是一个年轻人的少年意气，令人意想不到的是，赵洋用五年的时间让这句话成为现实。

学习生物学一直是赵洋的理想所在。然而，生物学专业本科阶段结束后，他没有继续选择这个专业深造，转而选择了渔业。但单调的鱼类调研令他萌生退意。在反复思量后，赵洋选择了退学，重新考研。

这个决定并不容易，退学后意味着不仅没有生活来源，还要承受重新考研的压力。但赵洋凭借对生物学的热爱，考上北京工业大学生物学院的研究生。回想起这一切，他并不后悔：“如果没有这样的经历，我可能没有机会参与到这个项目中来，也就是说，一辈子也没有一次这样的机会在《自然》这样的杂志上发表这样一篇文章。”

做科研是为希望

从学生物学再到加入肝细胞癌蛋白质组的研究，赵洋的选择与他的母亲不无关系。因为早在高中时期，母亲因为肝癌离世，这令他备受打击：“我太明白那种痛苦了，哪怕有丝毫的希望，病人和家属都想去争取，因为那是他们仅剩的一点点慰藉了。”

带着这一执念，赵洋义无反顾地加入了肝细胞癌蛋白质组的研究。最终，基于蛋白质组表达谱数据，研究人员将早期肝癌患者分为三类，有助于肝癌的早期排查，及早发现是否罹患肝癌。同时，研究人员还发现了胆固醇酯化酶 SOAT1 的药物靶点，要知道，能够抑制候选药靶胆固醇酯化酶 SOAT1，便能有效地抑制肿瘤细胞的增殖和迁移。这一发现是蛋白质组学驱动精准医学的全球第一个成功范例，为肝癌的临床治疗带来了新的希望和曙光。如今，这篇文章的下载量已经突破两千万。

“我希望这项研究可以落实到临床，我会往这个方向努力。”赵洋说，但他也知道，仅凭一个人或一代人的力量还不够，现在他们所做的，就是让这一天早日到来。他们也确实做到了，这项研究至少能把攻克肝癌的时间缩短三年。“有生之年，我想把肿瘤研究通透，然后为肿瘤的疾病治疗打下一些基础。”这是一个小小理想，也是他的未来规划。

会娱乐是为生活

“我的博导有时会认为我的思维好像跟他们不太一样，有点跳跃。”赵洋笑着说。赵洋眼中的导师是一个完全钟情于科研、沉浸在学术领域的科学家。但赵洋认为，尽管科研确实很重要，却也不能被其完全束缚，应该有自己的生活。

基于这点认知，赵洋经常会“忙里偷闲”，视频、书籍、卡拉 OK 和游戏一样不落。而且，他对戏剧也有着浓厚的兴趣。中学时的他就已经自编自导过一些小品。大学时期，他还加入了学校的话剧社。“如果有一天在科学的道路上走不下去了，转行去做一个剧作家也挺好的。”赵洋开玩笑说。

“现在的博士生在做科研之余都会有各自的生活，我觉得这是一件好事。无论做什么职业，不仅要在自己的领域做得好，也应该对感兴趣的事物稍微有所涉猎，这样可能会给你未来的发展带来积极的影响。”赵洋解释说。而在刚刚发表的文章中，就有一部分元素来自非生命科学领域。

“作为一个完整的人，你可以在一定时间放松自己，可以做自己想做的事情，去旅游也好，或者是去尝试自己想尝试的东西。但是当你真正开始做自己的事情的时候，还是得静下心来，踏踏实实去做。”赵洋说。这次在《自然》上发表文章，仅是他人生中一个小小的节点，未来还有更多的未知在等待着他一点点探索。而这未知不仅仅在生命科学领域，更是未来生活中的每一处精彩。

学苑律动

云南大学：“悄悄绽放”的英语角

■本报通讯员 蒋玲婧 韦思宇 记者 袁一雪

常有外国朋友来访英语角

在张健眼中，有勇气参加英语角的学生都很棒，即使有的学生英语水平欠佳，但他们在思想上也是极具魅力、极富朝气的，他们知道自己需要什么，也知道能从英语角中获得什么。

网络的高速发展、智能手机和聊天工具出现，让面对面交流的机会越来越少。云南大学英语教师张健却在云南大学的一隅设立了英语角，为学生们创造了面对面进行英语交流的空间。

在接受采访的时候，张健反复强调：“其实我只是做了一件自己该做的事情。”

学校应该有个英语角

早在 2003 年，张健刚刚进入云南大学（以下简称云大）执教时，就有成立英语角的想法。因为在他上学期间网络还不流行，但英语角却风靡校园，“每次参与人数都能达到 200 人左右”。张健回忆道。因为参与过，所以他十分清楚英语角能带给学生成长的机会。之后，成为一名英语老师的他，越发感受到云大的学子也需要这样一个平台去锻炼。

最初，张健希望学生能够将英语角办起来，但效果却不尽人意。于是，张健意识到这个活动最好的成立方式是教师与学生一起合作。在与不少组织交流过后，张健在云大学生会的支持和帮助下，与当时校学生会学习实践部的负责人一起，商讨了举办英语角的事宜，正式把这个活动开办了起来。不久后，外语协会也加入进来，在英语角的活动安排工作上发挥了重要作用。

从 2015 年 10 月正式成立至今，云南大学英语角已成功举办了超过 100 期，受益于英语角的学生已超过 6000 人次。每一期的宣传海报和相关宣传印刷品都出自张健之手。为了扩大影响力，张健还申请了英语角公众号，定期更新内容。“英语角的意义大于英语本身。”张健说。英语角最基本的目的是提升同学们的英语口语水平，并以英语为载体，拓宽学生的交流圈，让学生之间有机会产生思想的碰撞，而不仅仅局限于自己狭窄的思想维度中。

2018 级经济学院学生刘静澜已经参加英语角六次。对于她来说，英语角是释放压力进行英语交流的好去处。而且，英语角中聚集的“高人”时常鞭策她，令她不断前行。“英语角是我学习英语的一种最轻松的方式，我乐在其中，这让我成为身上有光芒的人。”刘静澜说。

在张健眼中，有勇气参加英语角的学生都很棒，即使有的学生英语水平欠佳，但他们在思想上也是极具魅力、极富朝气的，他们知道自己需要什么，也知道能从英语角中获得什么。这也是张健在英语角创办之初的目的之一。

至于另一个目的，则是希望更多地了解学生。“有趣的人聚在一起总感觉有许多谈不完的话题，和有趣的人聊天我们也会变得有趣起来。”张健坦言，他很享受借助英语角和学生交流的过程。对于他来说，这是一个很好的倾听学生的机会。“许多学生的想法乍一听可能会觉得很怪异，但当你深入了解后，就会发现是可以理解的，这些孩子的想法真的很奇妙。所以老师和学生的交流是必要的，我希望更多的老师也能参与进来。”张健说。

希望学生自发参加

现在英语角的人数不固定，从上百人到十几人的情况都出现过。最令张健遗憾的是，他教过的学生来到英语角的并不多，“或许与我在课堂上太过严肃有关。”张健笑称，“其实私下里我也很放松，但没来参加过的学生自然见不到我的这一面。”

在英语角，张健始终秉持着“没有准备的口语才是真正的口语”的理念。结合自己的教学经验，他认为，许多学生在应试教育的惯性下，到了大学对英语的学习仍然抱着应付考试，而非发展自我的目的，但英语角可以打破这种惯性，因为它是在同学们没有提前准备的情况下，去开发听说的潜意识，在潜移默化中达到提升的作用。

相较于英语四六级的应试之路，张健觉得学生们应该将目光放得更远。因为外语作为一种媒介，在未来工作与生活中的作用与重要性远大于眼前的四六级。同时，他希望这种宏大的人生观可以帮助学生找到未来的努力目标。毕竟只凭借外界的推力并不能让一个人真正有努力的动力，只有一个人拥有上进的态度、开阔的眼界以及敏锐的思维，才不会放任自己的惰性，而是努力去寻求最好的方式充实自己。在这个过程中，这个人才能形成良好的世界观和人生观，成为敢于表达、善于表达、有自信、有内涵的人。

践行云大精神

张健坦言，毕业后选择来到云大任教是“被云大‘会泽百家，至公天下’这八个字吸引过来的”。

“云大精神就是学生提出的，当年校方选用学生提出的云大精神提案，就说明云南大学有一种公正、包容的大胸怀，可以为学生创造一个展现自我的平台。这是云大展示出的特有的传承品质和海纳胸怀。也正因为如此，每一个云大人都应该拥有一种胸怀天下的精神，不要只局限于自我，而是让自己成为一束光的同时，去照亮他人。”张健说。

现在，英语角已经步入了正轨，张健打算将其交给学生们管理。“我并不觉得创办英语角是件值得炫耀的事。我是一个再平凡不过的人，但是云大的精神对我影响很深，再平凡的人也要有为别人付出的想法和行动。我希望云大的学生们也能够体会到云大的这种熏陶，把自己的格局放大一点，努力地做一些力所能及的事去帮助他人，这样我们的学校才会建设得越来越好。”

社址：北京市海淀区中关村南一条乙 3 号 邮政编码：100190 新闻热线：010-62580699 广告发行：010-62580666 62580707 传真：010-62580899 广告经营许可证：京海工商广登字 20170236 号 零售价：1.50 元 年价：288 元 工人日报社印刷厂印刷