

大学生直播宿舍生活，边界在哪里

中青报·中青网记者 谭思静
实习生 周家安

夜幕降临，本该安静的大学宿舍，声音正从一扇扇虚掩的门后传出。架起的手机、补光灯、日常生活背景，将原本私密的宿舍空间变成直播现场。

大三学生何赴高考之后开始直播，她告诉中青报·中青网记者，最初直播有两个原因：一是想赚点“快钱”，二是享受和人沟通的过程，“我说话比较直接，有点‘毒舌’，直播时能畅所欲言，感觉很放松”。

直播赛道正吸引着越来越多的大学学生。不过，宿舍空间有限，直播难免影响他人。何赴偶尔影响了室友，会请大家吃饭以示歉意。由于直播频率不高，尚未引发大矛盾，但并非所有宿舍都能和平共处。

室友是主播，我成了“直播背景板”

林妙妙就是宿舍直播的“受害者”。她向记者抱怨：“我们宿舍很小，桌子还对着，就算再注意我也可能入镜。宿舍一直有人讲话也很烦。”

“我一开始试着跟室友沟通，她马上道歉说以后不会了。第二天，她又问我我不能在床上直播。”林妙妙说，“后来在我没察觉的情况下，跟室友打电话的声音出现在直播间。直播间都是陌生人，感觉完全不一样，生存空间像被挤压了。”

林妙妙并不反对直播，但前提是，“不要影响别人”。

申洁的室友也从大一下学期开始直播。起初申洁并不介意，只是希望她不要播到深夜。“结果经常播到凌晨一两点，影响我休息。”此外，直播还占用公共区域，“她直播时会拍到过道，我们绕行也很避免。我非常生气，她完全可以提前商量，让我避开镜头或换个位置，但她什么都没说”。

一场直播可能带来几十到几百元的收益，但这些收益的背后，是室友在默默付出代价。

某天晚上，申洁的室友说要请全宿舍喝奶茶，理由是直播影响了大家。“可我觉得她并不是在真心道歉，直播还会继续，最后我没有接受她的奶茶。”申洁说。

申洁身边不少同学都对成为网红跃跃欲试。然而，宿舍直播潜藏着隐私被侵犯的风险：镜头常无意拍到室友的私人物品或

日常活动，导致隐私外泄。更有甚者，为吸引流量故意拍摄室友，引发法律纠纷和人际矛盾。此外，直播产生的噪音——连麦声、音乐、灯光设备等——也严重干扰室友的休息与学习，长期如此极易激化矛盾。

申洁将经历发到网上后，有人建议她向辅导员反映，也有人劝她“以牙还牙”，加入直播大军。

看似轻松的宿舍直播，隐藏着不少法律问题。

民商法律师、知名普法博主李叔凡向记者指出，学生宿舍属于学生在校期间的“私密空间”，法律保护私密空间内的合法私密行为。因此，在宿舍进行商业直播，除非获得所有室友同意，否则很可能是不妥当的。

李叔凡进一步解释，如果室友面部清晰入镜，则涉嫌侵犯肖像权。“《中华人民共和国民法典》规定，每个人对自己的肖像有排他性使用权。未经允许拍摄并使用他人肖像，即便非商业用途，也构成侵权。”隐私权同样可能受到侵犯。《中华人民共和国民法典》明确，隐私包括“私人生活安宁”和“不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息”。宿舍作为生活起居场所，属于私密空间。室友的更衣、私人通话等活动若被直播出去，就是典型的侵犯隐私权行为。

勇闯直播间，闪光灯背后隐藏陷阱

宿舍直播的影响不止于人际关系，对大学生主播本人而言，也可能遭遇意想不到的风险。

19岁的王晨早在高考结束后就看准了直播这条“赛道”，当时因未成年被平台限制直播。上大学后，她立即开启了直播生涯。“我形象不错，性格开朗，暑假还学了不少舞蹈，直播数据挺好的。”很快，几家MCN机构也联系她，承诺优厚条件签约。

王晨直播的动机很简单：赚快钱、买衣服、化妆品、手机，像喜欢的博主一样去旅行；同时也享受被人夸赞的感觉。“在直播间，只要撒个娇、跳跳舞，就有人夸我。那时觉得赚钱成名挺容易的。”

然而，频繁的直播很快引发室友不满。“室友不敢当面说，就把我挂到朋友圈。我不想纠缠，想着赚够钱就搬出去住。”于是，王晨与一家本地MCN机构签约，对方承诺流量扶持、直播培训，以及



未来的带货合作。

没想到，这竟是噩梦的开始。王晨想去公司直播，却被经纪人告知“宿舍背景才是流量密码”。她提到与室友的矛盾，对方却连一个假背景都不愿搭设。合同规定每天直播6小时，每月26天。“把爱好变成工作后，直播真的很痛苦。”公司还要求她维护粉丝，尤其那些打赏多的中年男性。“他们常发奇怪的消息，我得花大量时间应付。”那段时间，她上课时精神恍惚，甚至翘课直播，几乎荒废学业。

何赴同样遭遇到屏幕另一端带来的烦恼。她曾持续遭遇男性粉丝的线上言语骚扰。“一开始会愤怒地回击，后来发现这只会消耗自己。”更令她后怕的是， once一名自称校友的男粉丝请她代寄学校的纪念品，她好心帮忙后，对方便获得了她的电话号码，继而直接根据学校地址为她点外卖。“我没敢去取，但这件事之后，我开始注意保护自己的隐私。”

3个月后，公司以直播时长不足为由，要克扣王晨的打赏和工资。“我没想到什么扶持和培训，平台和公司还要分我的钱。我去找他们理论，他们却说我们流量差，建议我在宿舍聊更私密的话题来吸粉。”身心俱疲的王晨提出解约，对方却指控她违约，索要两万元赔偿，否则就告知学校与家长。最终，她交出拥有6000多粉丝的账号，并赔偿5000元才脱身。

“对于这段直播经历，我不敢算到底是赚得多还是赔得多。”王晨无奈道，“直播看似光鲜，水却很深。但也不能全盘否定直播，主要是我还没有能力去辨别和应对。”

北京市盈科（苏州）律师事务所专职律师朱晨飞指出，MCN机构与大学生直播的此类合约常暗藏陷阱：用高额签约费吸引主播，再通过难以完成的考核制造违约，从而收取违约金。他解释，MCN机构与主播签署的是合作协议而非劳动合同，正是因为劳动合同受劳动法严格保护，强制用人单位缴纳社保、保障带薪休假等；而合作协议遵循《中华人民共和国民法典》，双方平等自由约定，公会借此将风险转嫁给主播，“大学生缺乏社会经验和法律知识，极易陷入此类纠纷”。

直播也许做不长久，养好自己才是关键

直播之路并不好走。

何赴对直播的看法随经历有所变化。“刚开始接触新闻专业课时，我对传媒、互联网都不熟，网感也差，我不是所谓的‘互联网原住民’。”她意识到，“影响热度的关键不是内容本身，而是内容的‘利他性’。”这可以是赏心悦目，也可以是有益信息。

何赴分析自身局限：“我在两方面都不突出：一，我输出的内容情绪价值有限，也不愿迎合下沉市场说‘垃圾话’；二，我不够漂亮，也不愿花心思包装。直播需要定期、长时间投入，还要维护粉丝

苦“脑”的年轻人，用“轻体力活”探索另一种可能

实习生 习馨元 周家安
中青报·中青网记者 沈杰群

晚上10点半，在读博士生贺辰结束了一天的科研工作。他戴上头盔，点开接单界面，开始了他的外卖骑手工作。

在晚风中飞驰，迟迟没有进度的科研任务被贺辰抛在脑后。“你点一下屏幕，接个外卖单子，有时候和游戏打怪很像。”对他而言，这外卖成为一种独特的脑力休息方式，不需要过多考虑，还能在出汗的同时赚一些零花钱。

和贺辰情况类似的年轻人还有不少。豆瓣小组“轻体力活探索联盟”创建于2022年11月，聚集了102753名“探索者”。他们原先大多从事脑力劳动，在小组里分享从办公室“逃”向轻体力活的经验：前媒体人分享咖啡拉花的技巧，离职不久的大厂员工记录下应聘服务员带来的幸福感……这些年轻人尝试用轻体力活来平衡过载的大脑。

年轻人为何开始体验轻体力活？苦“脑”的年轻人们，又能否在轻体力活中找到他们想要的答案？

杭州咖啡师津云的职业生涯，同样也是受了小组帖子的启发。26岁的她在互联网行业工作3年后，在2023年6月去了一家咖啡店求职。在正式尝试之后，她发现咖啡师这个职业既能学习新技能，又能实现工作生活的平衡，相当符合自己的职业预期。

36岁的桔年从互联网大厂离职。正处于求职焦虑的她看到了一名40多岁的社交媒体博主分享的职业转型经历，“40多岁的姐姐都能快速上手新工作，那我还在扭捏什么”。她开始检索家附近的花店，并很快找到一份分拣花材的工作。

轻体力活治好了我的“脑力倦怠”

“去年8月，我的体检单，数据很不好。在公司的这几年，体重已增加了接近60斤，我当时就觉得不能再拖了。”看着不尽人意的健康状况，广州互联网大厂员工张佳瑞终于下定决心提交了离职申请，正式离岗的一个月后，她走进了为期一个月的“兰州拉面培训班”。

每天7点起床，8点到9点准备面团，11点半前练习拉面动作，下午两点后用自己做好的拉面调味……在拉面培训班规律充实的劳动中，张佳瑞久违地放松下来。25天的课程结束后，张佳瑞瘦了接近20斤。之前看电脑导致的颈椎病和脖子前倾有了改善，身心状态都在拉面的揉捏摔打中好了许多。

“大厂人很容易职业倦怠，不知道天天做图表做数据走流程是为了啥，久而久之自我评价越做越特别低。”张佳瑞认为，轻体力活的成果“独一无二”。后来她在帖子中写道：“建议从大厂离职的人员都来试试纯体力活，踏实做事真的能提升生活幸福感。”在张佳瑞看来，这种体力活能带来直接、即时、正向的反馈。

在福建宁德的工厂里，20岁的郑娟正在从事燃料质检工作。学习旅游管理专业的她，做过酒店前台、移动营业员、水利局文员，最终选择进厂。“现在的工作

关系——这些我都不愿意做。”

此外，认清内容生产的价值至关重要。“要问自己：你的创作是否让你感到有价值？直播时，我能直接帮到家长和学生，这让我觉得有意义。但重复性工作令我厌烦，要想做好，又不得不重复。”何赴说。

何赴总结：“想把账号做下去，得看3点：对钱是否足够渴望，是否具备‘红’的特质和时机，能否承受持续的情绪消耗。”

中国传媒大学新闻专业吴颀可进入大学后，一直在运营自己的自媒体账号，偶尔也会通过直播固粉。对她而言，自媒体是“对冲风险”的策略，也是一扇通向新世界的大门。凭借账号运营经验，吴颀可成功进入大厂实习，优化了简历。“即便将来不做自媒体，这段经历也能帮我找到好工作”。

直播让她体验到前所未有的轻松——并非来自经济收益，而是与社会各界的深度交流。她提前感受社会压力，学会多角度看待问题。当周围同学为绩点、考研、就业焦虑时，她觉得自己跳出了这个怪圈。“有压力不是坏事，但若让人痛苦，就是坏事。”经历流量起伏、质疑甚至网暴后，她越发从容。“人生每个阶段都有烦恼，没什么大不了，不如轻松以对。”

吴颀可坦言，内容创作与创新并不容易，常伴随痛苦。“我发现没有什么工作能长久，但人本身的创意产出和传播才是永恒的。而源源不断的创意，来自对生活的热爱——把自己养好才是关键。”

在谈到自媒体行业的挑战时，高艳指出，行业发展存在“幸存者偏差”。如果是以实现财富自由为目的选择自媒体行业，学生们往往只看到成功者的光鲜亮丽，却忽视了他们背后的努力和付出。但见过“赚吃肉”也理解“赔挨打”的过程，本身就是成长。“即便最终未成为头部博主，学生在选题策划、用户分析、内容运营中积累的数字化生存能力，都将转化为未来职业发展的隐性资本。”

李叔凡律师强调，对于大学生宿舍直播，平台应履行审慎义务，及时识别并处理可能侵权的直播行为。“若平台未尽责，可能构成共同侵权。”他提到，现有法律体系已较健全，《中华人民共和国民法典》、个人信息保护法、网络安全法等均有规定，而网信办2023年发布的《关于进一步加强网络侵权信息举报工作的指导意见》进一步压实了平台责任。

李叔凡指出，互联网主播已是国家认可的职业。“只要合法合规、诚实劳动，都应鼓励。年轻人有热情、有想法、有精力，投身互联网创业是好事。”但他提醒，“挣快钱不现实，投机取巧往往意味着短视与违法。日常生活的方方面面都可在互联网落地，机会很多。用心找到适合自己又不妨碍他人的切入点，才能有所作为”。

（应受访者要求文中何赴、林妙妙、申洁、王晨、吴颀可为化名）

互联网没有标准答案

“直播是新一代大学生的一种生活方式，他们有权利通过直播自我表达并探索如何从中获利。而在这个过程中，他们会逐渐认识到直播的代价与风险，但这本身也是宝贵的社会阅历。”中国人民大学心理健康教育与咨询中心副主任刘鹏认为，不应因出现问题就全盘否定大学生直播。

刘鹏支持这种探索：“探索总是有益的，通过直播与互联网大环境进行交互，并寻求在宿舍小环境中得到满足，正是一个人自主与环境发生真实互动的宝贵经历，也正是‘自我同一性’的形成过程。”

他建议学校通过课程、工作坊、从业者分享等形式进行适当引导，提醒学生直播的边界与风险；或建设静音舱、可预约

成都铁路卫生学校培养“六边形护士” 赋能基层医疗

“健康中国2030”战略的浩荡春风，吹拂着基层医疗卫生事业发展的沃土，也为护理教育指明了前行方向。作为扎根巴蜀大地、深耕护理教育的优质中职院校，成都铁路卫生学校始终以“为基层育人才、为健康筑根基”为使命，十余年来坚守“技能立身、仁爱铸魂”的办学理念，致力于培育能认同、有担当、愿从业的“六边形护士”，用匠心打磨人才培养护理，用仁心践行服务承诺，为我国基层护理人才培养注入了强劲动能。

理念先行：从“单一技能”到“六边融合”的育人升华

面向国家大健康战略背景和基层健康服务升级的迫切需求，基于全生命周期健康照护理论（Whole-Life Cycle Health Care Theory），整合预防、诊疗、康复、照护、健康促进等多维度服务，契合当前医疗智慧转型趋势，将人才培养定位从传统的“单一护理”技能，拓展至“医、养、康、护、防、智”六维能力并重，前瞻构建并提出了“六边形护士”这一基层护理人才画像，为护理职业教育改革确立了清晰而富有时代特征的目标靶向，也是对基层健康服务需求的精准回应。

路径创新：“四融四新”铸就六边形护理人才

为破解传统护理教育中的不足和难题，学校精准施策，创新打造“四融四新”人才培养模式。

多能融会：重构“跨界交叉”教学新框架。学校调研确立“能在基层医院从事专科护理、能在康养机构承担健康照护、能在社卫中心提供智慧护理”的“三能”就业方向，绘制

“六边形护士”能力图谱，融通康复、养老服务等特色课程，搭建“基础层—融合层—进阶层”三级跨专业课程体系，设置康养结合、医防一体、智护联动课程模块，实现培养规格与岗位需求深度融合。

理实融通：创构“临床进阶”实践新路径。学校构建了“三阶递进”实践路径，让学生在真实场景锤炼技能。第一阶段“职业筑基早临床”：首创“临床第一课”机制，入校首周即医院沉浸式观摩，开展“临床护士进课堂”活动与《护理学基础》专业课程学习，开展无风险岗位临床见习，激活“医护智”基础感知。第二阶段“护理强技多临床”：依建设虚拟临床、模拟临床、真实临床多场景，全天候开放智慧技能实训室；打造社卫中心、养老机构等基层多临床见习点。第三阶段“技能耦合反复临床”：构建九大顶岗实习场景，以“科室闯关”制驱动“综合医院轮转——夯实通用技能、社区养老实践——打造融合优势”反复临床实践。

德技融合：构建“仁爱浸润”育人新格局。打造“仁爱”育人文化。基于78年办学积淀构建仁己（爱自己）、仁亲（爱家人）、仁人（爱患者）、仁政（爱党爱国）、仁岗（爱岗位）、仁生（爱生命）“六仁(爱)”体系；打造仁爱校园环境，出台仁爱制度。课课、人人渗透“仁爱”。将“六仁(爱)”融入课堂，开发《仁爱文化》系列读本6册、《护理人文进课堂》校本教材10册；持续10年开展“仁爱大讲堂”“5·12”传光授帽、医护宣誓等活动，学生演绎《提灯女神》仁爱主题话剧；将仁爱思政与班主任工作、课堂教学深度融合，形成“铁卫仁心”服务育人品牌。

医教融汇：建立“多元联动”协同新机制。学校联动21家医院、养老机构、企业及高职院校，构建“校—院—社—企”多元联动协同机制。“校—校”贯通：与高职、本科合作开展五年一贯制、中高贯通、中本贯通项目，长学制培养“六边形护士”；与电子科技大学合作探索“护理+智能技术”教学改革。“校—院”互通：挖掘革命休养院红色育人价值；共建行业产教共同合

体、临床教学基地及导师库；建立“医院评价+学校考核”双轨评价机制。“校—社”联动：建立社区健康驿站，依托六大社团第二课堂，常态化开展社区服务活动。“校—企”创新：校企共建智慧康养虚拟实训中心，引入智慧护理新设备及“互联网+护理”新模式；开发健康护理AI智能体、配套在线课程及数字资源。

（信息来源：成都铁路卫生学校） ·广告·