

“情绪能量瓶”里寻找快乐源泉

□记者 吴佳逸

去迪士尼玩、坐飞机、散步、和妈妈做手工、和妈妈旅游拍照、喝肥宅快乐水、吃冰镇西瓜……最近，静安区闸北三中心小学里的不少学生都在画“瓶子”——在28个空瓶子里画上让自己开心的事，在这个过程中，找寻心理能量与支撑，让心情永葆舒畅。

这其实是静安区推出的一项心理健康活动课的作业。而在静安区闸北三中心小学里，四五年级学生全员参加，一二三年级学生自愿选择参加，更有不少教师、家长也欣然作画，和学生、孩子的作业互为对照，互相学习，共同守护心理健康。



徐瀚宇作品

下了自己的“情绪能量瓶”，让她感到快乐的事情有，和鱼儿一起吃奶茶、鱼儿受表扬，鱼儿拿着满分卷子回家、鱼儿帮忙做家务……鱼儿是徐瀚宇的小名。没错，在28个瓶子里，妈妈画下的一大半事情都和儿子有关。

接着，徐瀚宇和妈妈交换了作品，徐瀚宇看到妈妈的画作后，他说：“原来我被表扬时，取得好成绩时，妈妈是那么开心呀，我以后一定要多做让妈妈心情好的事情！”妈妈看了儿子的作品后，则说：“以后发生矛盾时，可以参照这两幅画，相互化解，让心情指数蹭蹭上涨。”

画里折射出多彩心理世界

在这份作业里，只规定了一个主题，情绪能量瓶，学生们只拿到了一份画有28个空瓶子的画布，其他的，这幅画作的名称，想画哪个范畴的东西，画作的呈现是怎样的，都交给学生们自己发挥。

于是，在四五年级学生画作里，记者看到的是一个五彩斑斓的心理世界，也看到了学生无尽的想象力和潜力。五年级的林妍君是个“小胖妹”，她给这些瓶子取名为“吃货的‘急救

包’”，她画下的是28种食物：肥宅快乐水、冰镇西瓜、北京烤鸭、味增汤、羊肉泡馍……她说：“我是一个小吃货，这些食物就是我快乐的源泉，我把它们画下来的过程，就是一个‘画饼充饥’的过程，现在我正在减肥，每天控制食量，但画食物的过程，就好像吃到了它们一样，也很开心的！”

五年级的童语晨只画了一半的瓶子，另有一半，她是这样想的：“让我开心的事，还有下雨时，窗外的雨声，刮风时，呼呼的风声，我都想画下来。”开心的事不仅是具象的食物、事物，而是抽象的声音，她是怎么想到的？童语晨说：“因为有一次考级成绩不够好，那一下午我都在听窗外的雨声，听着听着，到了晚上，我的心情就好了许多。”但是，她不知道该怎么画这些声音，记者也给她出主意：“可以让一个颜色来代表一个声音，例如雨声是蓝色，风声是黄色……”静安区闸北三中心小学心理老师陈来秀评价道：“这份充满创意的作业呈现的是她的心情密码，是属于她个人的，很特别。”

四五年级复学以来，陈来秀和班主任老师在交流及观察中发现：学生们重回校园生活是很开心的，珍惜这份来之不易的在校经历。但是，学生们在校期间，需要承受戴口罩等保持社交距离要求带来的种种不便，看起来有一点闷、话也少了，举手发言也没有上学期那么踊跃了，这份“情绪能量瓶”的作业刚刚好为他们提供了无拘无束、放飞自我、尽情表达的出口。

妈妈的快乐大多和儿子有关

三年级学生徐瀚宇拿到的画纸上有28个空空的瓶子，老师告诉他，你只要在瓶子里画上你觉得开心的事，并用文字标明就可以了，看一看有多少能让你开心的事呢？又有多少不那么开心的？徐瀚宇赶紧画下了让他感到高兴的事：练武术、去迪士尼玩、坐飞机、散步……有意思的是，他画下的事情中有三件和妈妈相关：和妈妈做手工、和妈妈旅游拍照、和妈妈抢食物。

他的妈妈得知后，也饶有兴趣地画

学生作品

一只温热有力的大手将我生产流水线上举起，本来打在我纯白色皮肤上的白炽灯投射出一小片阴影。从沉睡中苏醒，我揉了揉惺忪的双眼。

“从今天起，你就是N95口罩了，知道了吗？”

说话的是一个肥胖的中年男人，长而细的眼睛里闪过一丝狭促的光芒，挺着硕大的啤酒肚，皮带上悬挂的钥匙串随着一摇一摆的步伐互相碰撞，发出清脆的金属响声。后来我才知道，这就是人类世界里名叫老板的生物。

“可我不是N95口罩啊！我没有那么精细……我……我不配……”

“我说你是，你就是。”他突然笑了起来，笑声极其古怪，脸上的横肉随之上下起伏。他把我送上生产线，在巨大的机器轰鸣声里，我的身上被印满了N95字样的花纹，像是有千万只蚂蚁在啃食着我的身体。

“你应该感到荣幸，像你这么普通的口罩送到医院，当N95使用，你要感恩戴德，别给脸不要脸。”

荣幸？我没有感觉到。我并不知道我为什么要成为一个N95口罩。

客服电话响起，来电的是一个女大学生，女孩清澈明朗的声音被扩音器放大之后，显得格外动人。

她的声音带着浓重的鼻音，像是刚哭过：“喂，客服吗？最近疫情越发严重了，时间不容耽搁，我要立即订五箱N95口罩运往医院。”

客服报出价钱，女孩半晌没有回答。

“能不能便宜一点，国难当头，能不能适当地减一些运费……”女孩的声音渐渐微弱了下去。

客服姐姐露出为难的神色，老板便一把将电话抢了过去：“抱歉呐，亲，您也知道现在的疫情，是特殊时期，所以口罩稀缺、运费也特别的贵，我们也已经适量降价了，您也要体谅我们一下呀！”

女孩在电话那头沉默了良久，像是狠下心一般：“好吧，那谢谢你们了！一定要快快送去灾区！”我只看到那女孩的淘宝账号名字叫“华夏微尘”。

炎黄华夏的“华夏”，普世微尘的“微尘”。

老板听到立刻眉开眼笑：“好的好的，小姑娘，一定帮你送到，你放心好了！”

我被装在了纸盒里，随后被包装进了一只更大的纸盒，再然后就进入一片黑暗之中，只感觉颠簸得厉害。

我碰了碰身边和我一起同行的口罩同伴：“你说我们会被运到哪里去？”

“我不知道，应该是医院吧。”

“可我们根本不是N95口罩啊！”

同伴鄙夷地看了我一眼：“你怎么那

一只口罩的自白

文 邱源（市北中学高二学生）

么死脑筋？”

我有些委屈，明明想说出实话，可是却被一次又一次地嘲讽，难道说出真话是错的吗？

只听到“轰隆”一声巨响，箱子被打开了，一束强光射进原本幽暗的空间。

可能是一下子从黑暗的环境中重见了光明，我有一些眩晕，只看到模模糊糊的人影穿梭在医院拥挤狭小的走廊里，消毒水的味道极其刺鼻，长廊里坐满了一个个戴着口罩的病人，他们只露出一双眼睛，掩藏不住的是焦躁不堪的眼神。

这时，一位头戴白帽子的小女孩便奔向我们：“肖医生，这里有五箱捐赠的N95口罩。”说罢，便打开了我们，我看到肖医生向我们走来。

“肖医生，这些不是N95，只是普通医用口罩。”声音像是刀又在光洁的瓷盘上摩擦，尖锐刺耳。

“怎么会这样？我看看！”

我被肖医生一把抢过去，用力掰开，浑身剧痛像是被撕裂一般。

肖医生布满血丝的眼眸里本来的星光忽然黯淡了下去，他的脸色疲倦不已。空气里笼罩着一片悲哀与死寂。

“就是普通医用口罩，完全可以

用。”肖医生声音很沙哑。

于是我们被送到了各个医生的手中，第一次被人使用，我还不习惯，可是看到医生们大汗淋漓地为病人治病，手术刀在病人的身上娴熟地游走，我那一刻竟然觉得自己也有了一份使命和职责，我虽然普通，但也在保护医生，也在参与挽回生命的战斗。

薄薄的水汽覆盖在我的皮肤上，温热的气息让我第一次感受到了人世间的温暖，一场手术做完已经是深夜了，我看见医生疲倦的面容，我的生命也即将结束。被使用了整整23个小时36分钟04秒之后，我被丢进了医用垃圾桶。

四周静悄悄的，只有手术室昏暗的灯光照着我的身体。我看见自己在一堆破碎不堪的垃圾里，浑身湿湿黏黏粘着病菌，消毒水的味道也渐渐挥发殆尽了。

人类现在应该在为疫情头疼奔走。我没有帮到他们呢？

尽管我不是真正的N95口罩。

为什么我不是真正的N95口罩？

我看了看自己的身体，N95的字样依然清晰可见，只是身体已经不再痒了。我望着透明玻璃窗外的灯火通明，长叹了一口气，又回想起在口罩厂家流水线上的兄弟姐妹们，又将以什么名称，去向何方？

我的身上还残留着肖医生留下的气息。

口罩也会哭吗？

可我只是一只小小的口罩而已啊！