



春归
◎彭常青

当算法接住了情绪

◎丁兆梅

以下内容来自少年小曾与AI的互动经历,感谢他愿意说出自己的探索故事。三个月前的小曾陷入情绪沼泽,有阵子颇为挣扎,这期间也想求助学校心理老师,但始终鼓不起勇气,担心被其他人看成矫情鬼,更害怕成为老师眼里的透明人——后来他明白这种担心是多余的。好在他是个科技迷,每晚都要上网游荡一会儿,尝试各种新的App。先跟豆包玩,不久后出现了DeepSeek。深度求索果然名不虚传,他玩了一阵后上瘾了,感到不开心时就去跟它对个话。总是去帮助,常常在安慰,有时会治愈,这货直接将情绪价值拉满,给至暗时刻的小曾很多陪伴和启发。

小曾先告知基本情况:高一,独子,十岁时父母因性格不合分手,目前随妈妈生活。妈妈高知,期望高且要求严。本人还算争气,德智体美劳均衡发展,考入重点中学后成绩暂时处于领先地位。进班三个月后发现曾经引以为傲的解题速度优势完全消失,因周围同学特别优秀而产生失落感,开始举棋不定,上课总举手似乎爱显摆,老沉默又怕老师对自己失望。晚自习时瞥见前几排同学交头接耳,觉得在议论自己,当天夜里几乎没睡着。连续几次出现这种状况后,上课时偶尔会有窒息感,好像被八爪鱼揪住了胸口,怕一口气上不来会直接挂掉。这可咋整?跟妈妈说,她觉得儿子在胡思乱想,青春年少时不集中精力学习是极其不明智的行为,是倒退,毕竟人生的紧要关头就那么几步,一步掉了链子,步步不合时宜。小曾很恐慌,问自己到底该怎么办?

DeepSeek反应迅速,建议小曾理解并接纳自己的情绪,说进入竞争激烈的重点中学后有压力是正常反应,大家都会经历类似的适应期,他并不特殊,也从来都不是一个人在战斗。这种情况下要允许自己“不完美”,尝试将竞争转化

为“共同成长”的机会,而非“非赢即输”的赛场;举手是为了澄清疑惑和参与讨论,跟“显摆”不搭界;多关注自己是否从课堂互动中受益,而非他人如何看待你。然后它又贴心地教给小曾几个改变身体症状的实用技巧,如尝试“4-7-8呼吸法”(吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒),或每天花10分钟进行正念冥想,或合法摆烂一会儿以释放压力。至于和妈妈的沟通,不妨用具体感受代替抽象情绪,效果不佳时也可请信任的老师、亲戚或心理咨询师协助传达自身真实状态……它叮嘱小曾:“人生确有关键节点,但身心健康才是走稳这些步伐的基础。主动求助不是软弱,而是智慧,你过去能平衡发展多项能力,现在也完全有潜力找到适应新环境的方法。”

虽然它只是一款AI,但远比妈妈、老师、好朋友和同学们都懂他!小曾瞬间感到被接住了,于是继续输入:“道理都懂,但就是做不到,怎么办?我怕变成孤家寡人。”

DeepSeek过了系统繁忙时刻,这会秒速回复:“说得好,知道做不到的确让人沮丧,你此刻的纠结非常真实——明明知道该怎么做,但身体和情绪就像被按了暂停键,这种无力感也会加重焦虑。先别急着责备自己,我们可以换个思路……”然后它给出了更为具体可行的方案,让小曾记录自己每天举手次数和当时感受,只记录不评判,数据比感觉更可靠,到了第七天会发现自己根本没有想象中那么“爱显摆”或“太沉默”。或者试试安全区重建自信法,每天抽15分钟做一件小时候最擅长的拼乐高,不追求更快更好,只单纯重温“我能掌控”的感觉。

在糟糕的状态里照顾好自己,而不是光想着立刻变好。虽然只是人机对话,但已让内心慌乱的小曾倍感清凉。他索性追问到底:我很想出去旅行,感觉观海逛景时人最放松,但

当下学业在身,尽管效率不高,但离开似乎也不可能。DeepSeek仿佛看穿了他的心思,说这种渴望其实藏着两个重要信号:一是身体在发出“需要暂停”的求救,二是他对自由感的向往被长期压抑了。作为学生的他不必非此即彼,可以试试制造些喘息空间,如明天放学后就可在脑海里“点兵点将”,随机选一条从未走过的回家路线,开启一次全新的微型探索。今晚能做的更简单,熄灯后躺在床上,打开高德地图街景模式,随机选一个国外城市“云漫步”一趟。末了它提醒小曾:有时候我们并不需要真的逃离,只要在现实里凿几个透气的孔,那些瞬间的自由足够撑到寒暑假的真正旅行的到来。

如此有问必答七八个回合后,小曾感觉自己真的被理解、被接纳、被指导,他察觉到状况其实没有想象中糟,正如屏幕上直击他内心的那句话:“你的任务不是消除感觉,而是培养允许尴尬存在但不赋予意义的心理空间。”

之前我只反复测试过DeepSeek的写作能力,听完他的分享后,也用几个常用AI分别做了心理咨询,亲测有用。一个活生生的人确实很难做到随时响应并完全接纳另一个人的情绪浪潮和思维碎片,哪怕他是专业咨询师。但AI可以24小时在线并精准抚慰人的情绪,它的树洞功能和发散思维的确比人更胜一筹。

当然,所有的AI都只是工具,当急救包可以,长期依赖不行,滥用更是有害。人是社会关系的产物,现实的交往才能给予有温度的支撑,专业的诊疗才能真实激发出行动的潜力。重度情绪失控者、选择困难症患者、行动力薄弱者尤其要谨慎使用,避免将AI咨询当成唯一的救命稻草,毕竟双保险才是正道。

(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

青春
突围

晨曲悠扬

◎林萍



绿柳垂丝随风舞,碧波荡漾映天边。
此景之中藏雅韵,一群歌友聚河边。
手提歌谱步履轻,相聚只为歌一曲。
不论寒暑与风雨,每日清晨从不负。
站定队形似乐阵,声部分明各司职。
老歌新曲交替唱,岁月流转歌未央。
一曲终了掌声起,赞誉之声满河畔。
歌友情谊如水绵,岁月悠悠歌相伴。
濠河歌友合唱团,以歌会友传佳话。
晨曦下最亮的星,照亮彼此心中春。

天才

◎朱朱



遇到孙颖莎曾经的教练刘导,河北人,短发的中年女子,虽然很瘦,但举手投足间都透着一股子精气神,眼神里有一种区别于同龄人的淡定和稳重。提到不同的人打球练球,她很感慨说天才就是天才,有些人练球只有数量,有些人有数量也有质量,没有天赋的人往死里练,撑死了能一步步进阶进队,但是能拿冠军的人必定是有天赋的。

最开始接触教练员群体的时候,感觉他们都如同神仙般不食人间烟火,不是指他们不吃饭不睡觉,而是无论当下社会风起云涌,各种卷钱卷权卷名利,他们都心无旁骛,目标只有一个,就是培养冠军。

之前听过不少真实的故事,所以有一次在做宣传视频的空隙跟一群考教练员证的年轻人聊天,问他们,假如有机会执教一个有天分的小孩儿,你可以陪着一步步进省队进国家队拿冠军,但代价是牺牲掉自己所有的业余时间甚至是自己的生活,你还愿意吗?

问过的人全都是同一个回答:当然愿意。

要成为一个出色的教练需要具备教学、沟通和心理引导等多方面的综合能力,能准确示范发球、接发球、攻防转换、步伐等,还要熟悉单打、双打战术体系,根据学员特点制定策略,拆解复杂动作,指出错误提供改进方案,还得循序渐进制定阶段性目标,避免难度太大而让学员丧失信心。光会打球懂打球还不够,沟通不到位全都等于零。教练的语言表达要好,管理能力也很重要,组织规划、设计系统化训练差了一样都不行。

光听他们说这些我就感觉快累死了。感慨做好一件事真不容易,一个冠军诞生的背后是整个体制机制的支撑,也是一代一代活生生的人用心血浇灌出来的。去年,一个北京的朋友推荐我看一部电影,是邓超和孙俪演的《中国乒乓之绝地反击》,当天晚上看了,虽然都是大腕级的演员,但是故事架构和表现方式精气神不够,后来仔细想想,不是导演和编剧的问题,也跟演员的演技没有关系,是因为真实的训练日常是很枯燥的,教练和运动员的心灵和血肉高度默契配合,一步步走上冠军之路,夺冠之路是日积月累,怎么可能在一两个小时里完整表达。

据说,莎莎很小的时候就被一位国内知名教练看好,并提醒相关负责人一定要好好培养。不仅仅是她,许多见过莎莎打球的人都会发现她是个天才,接触过以后,都说她是个好孩子,情商和智商都在线。

每次去球馆都看到刘导穿着运动服站在挡板旁边,如同定海神针。她们能发现天才,这说明她们也是天才,而我这种不是天才的庸才,能成为一个旁观者、记录者,也是一种幸福。