

动画电影《深海》关注抑郁症青少年——

汲取心海的力量 向着光明的方向

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



在精彩纷呈的春节电影档中，有一部以青少年为主题的动画电影《深海》值得关注。这是一个以奇幻冒险为包装、讲述了青少年抑郁症患者如何治愈的故事，也涉及家庭教育中的诸多问题。

不容被忽视的精神健康

《深海》从女孩参宿缺乏家庭关爱、患上抑郁症开始，然后以大海航行为引，构建了一连串求死前的奇特幻想，最终重启新生活的感人故事。观众穿越深海，看到希望和救赎，所有追求的、热爱的、经历的，都将成为一束光，照亮每个人的心海。

抑郁的青少年往往被贴上“内向”“不合群”的标签，自己也觉得不快乐是一种屈辱。就像参宿的一段自白：“有时候，觉得自己做什么都不对，好像妈妈离开也是我的错。”但参宿的父亲认为抑郁症根本不是病，“你只要多笑笑就好了”，不让参宿进行正规治疗，差点闹出人命。实际上，抑郁症并不是简单的情绪或者性格内向，而是需要治疗的疾病。

参宿的父母长期争吵而离异，失去监护权的母亲对孩子越来越疏远，拥有监护权的父亲再婚生育后也冷落了长女。她认为自己被抛弃了，而且归咎于自己，是自己不乖、不好，妈妈才会离开家、爸爸才会不喜欢自己。作为一个未成年人，她无法处理自己复杂的情绪。她需要爱和安全感，却不得不将渴望深深藏在心底。她整天将自己裹在妈妈留下的红外套中，一个人独来独往，讨好地对每一个人微笑，却

失去了真正的快乐。

生活中不一定会出现电影中这样戏剧化的情节，抑郁症的发病原因也很复杂，但如果父母子女之间缺少沟通、情感冷漠，或多或少会影响青少年的精神状态和心理健康。因此，我们呼吁理解、尊重、陪伴抑郁患者，他们的身心痛苦需要被看到、关爱和治疗。一旦孩子出现长期的抑郁状态，一定要去正规医院治疗。

多方合力疗愈青少年

除了专业治疗，来自学校、社会和家庭的关爱也必不可少。《深海》一开始是老师发现参宿情况不对，提醒父亲注意。父亲带她去海边散心，参宿坠海，被陌生人南河拯救。南河安慰她：“有时候这个世界看上去是灰色的，不像梦里那么五彩斑斓，可是，就算是这样，也一定有些光亮在等着你，哪怕只是些很小的瞬间，也值得你努力活下去。”

这个情节探讨了社会的关爱：陌生人的善意也可以成为一个人坚定前行的力量。

作为父母，是养育孩子的第一责任人，即使夫妻离婚了也永远是孩子的父母。参宿最大的痛苦就是妈妈离开以后就逐渐失联了。作为监护人的父亲重组家庭，也忽视了女儿的心理过渡，特别是生了二胎之后，处处要女儿让着儿子，“让着弟弟”这样的说法和做法也会让老大感受到排斥。无论年龄大小，家长都要对孩子讲公平、规则。生活远比电影复杂，需要家长用更大的智慧和持续的耐心、温柔地坚持。

治愈精神健康问题，不可或缺的还有自我认知的调整。“若一次次被打碎，便一次次拼凑起自我，夜很长，但我会勇敢地走下去。”“做自己的光，不需要太亮，足以挨过寒冬和黑夜就好。”愿每一个青少年都能从《深海》中，汲取来自“心海”的力量。（作者系科普作家、金牌阅读推广人）

正月十五，闹“元宵”

——春节风俗探源（三）

□ 李英

每年农历的正月十五，我们就迎来了一个重要的传统节日——元宵节。“元宵”是什么意思呢？

“元”的本义是人的脑袋，引申为开始、起初，比如“元旦”就是一年的开始。

“宵”指的是夜晚。元宵，就是一年之中的第一个月圆之夜，也就是正月十五，也叫“元宵”。

这么特殊的日子，怎么庆祝呢？主要是看月、看灯和看人。“有灯无月不娱人，有月无灯不算春。春到人间似玉，灯烧月下月如银。”“谁家见月能闲坐？何处闻灯不看来？”月与灯交相辉映，美不胜收。

据说汉代的时候，吕后专权，扶持吕氏家族。后来吕氏死后，诸吕作乱，周勃等人平定了叛乱。为了纪念这件事，汉文帝把正月十五定为元宵节，与民同乐。到了唐朝的时候，放灯的规模非常大，花样特别多。正如唐诗里写的：“火树银花合，星桥铁锁开。”宋代的元宵节也热闹得很，从辛弃疾的词里可以窥见当时的盛况：“东风夜放花千树。更吹落，星如雨。”

前面提到，元宵佳节，看月、看灯，

还看人。在古代，平时的夜里实行宵禁制度，禁止大家在街上溜达，让大家赶紧回家睡觉。有外面瞎溜达的会被抓起来。到了元宵节时，取消宵禁，人们可以尽情玩耍。所以，人们很重视元宵节，街上有卖灯的，有卖糖人的，有卖面具的，有街头表演的；还有很多美女，平时不出门，这时候打扮得特别漂亮，结伴出行。看灯的时候，还顺便可以猜谜语，贴在花灯上的谜语叫“灯谜”，猜中有奖，所以吸引了很多人参加。别的节没有这么热闹，要不怎么说是“闹”元宵呢。北宋司马光有一阵子住在洛阳。有一年元宵节，夫人打算出门看灯。司马光说：“家里就点灯了啊，为什么上外面去看？”夫人说：“出去不光看灯，还想看看游人。”

我国的节日有个特点，就是每逢佳节必定吃点什么。元宵节也得吃点儿特殊的，那就是元宵，圆圆的、甜甜的，象征团团圆圆，甜甜蜜蜜。北方叫元宵，南方叫汤圆，做法也不太一样。

很多故事都发生在元宵节。相传，隋朝军队灭南陈时，南陈的乐昌公主和驸马徐德言知道即将国破家亡，就将一面铜镜打破，一分为二，各执一半，作为日后相



见的凭证。两人约定：如果公主还能活着，就在元宵节时派人到闹市卖半块镜子，这样徐德言就知道她的情况了。后来乐昌公主被俘，成了隋朝大臣杨素府上的侍妾。徐德言长途跋涉，到京寻访。元宵节那天，他拿着半块镜子前去集市，果然见到一位老仆人在叫卖镜子，两块镜子合在一起，严丝合缝。徐德言知道了乐昌公主的去向，回忆起两人的感情，知道今生难以再见，不由泪流满面，在半面镜子上写道：“镜与人俱去，镜归人未归。无复嫦娥影，空留明月辉。”老仆回报乐昌公主，公主见了诗，终日茶饭不思，以泪洗面。后来杨素得知此事，颇为触动，决定成人之美，找来徐德言，让他们夫妻得以“破镜重圆”。



(视觉中国供图)

还有我们熟悉的一个故事，也和元宵节有关。陆游的《老学庵笔记》里记载，有个叫田登的郡守，不许别人提他的名字，谐音也不行。等到了元宵节，官府贴出告示，不敢说“放灯”，只好写：“本州依例放火三日”。于是有了“只许州官放火，不许百姓点灯”的典故。

（作者系中国科普作家协会科学文艺委员会委员、文学博士、“三千字”品牌联合创始人）



在观影中上一堂灾害教育课

□ 罗明军

连日来，科幻电影《流浪地球2》引发公众对地球未来的讨论。太阳风暴、陨石坠落、巨型海啸……剧中有很多情节与灾害知识密切相关。天体撞击跟火山、地震、台风一样影响着人们的生产生活，甚至人类的生存。“死亡与毁灭”是科幻主题之一，也是全人类关心的重大议题。那么，如何借助《流浪地球2》，让青少年通过观影接受一次灾害教育呢？

立足基础，建构灾害认知体系

基础知识是树立灾害概念、形成灾害认知科学体系的前提，更是青少年形成防灾意识和素养的基石。以《流浪地球2》呈现的知识为基础，引导青少年将科学思维向纵深发展，符合认知发展规律。

《流浪地球2》里提到“今月曾经照古人”。月球绕地球公转与其绕自转轴的自转，两者周期相同。因此，月球永远以同一

面面对着其围绕公转的地球。在月球的潮汐力作用下，地球的自转轴也十分稳定，这是中学生的基础知识。

如果电影中的“逐月计划”得以实施，把月球推走的话，科学家估计地球自转轴倾角将会有0度到85度的巨大变化。这会导致黄赤交角的变化，引起地球上大气环流、两极冰盖、海平面等自然环境的剧烈变化，进而影响生物及人类的生存。正是由于月球的存在，地球的自转轴变化很小。太阳、地月系及地球自然环境长期保持稳定，是生物演化、人类出现的重要前提。

太阳风暴、海面上升……这些故事情节引导青少年查阅相关灾害知识，将电影中的灾害情节与已有相关知识进行链接。建构科学的灾害认知体系，形成有意义的认知整体，有利于加深灾害认知的深度，开阔学生的科学思维。

巴塞罗那宇宙盒科技馆：

“搬”来真实的热带雨林

□ 文/图 霍菲菲



热带雨林展区

巴塞罗那宇宙盒科技馆于2004年开放，它被称为“欧洲最好、科技水平最高，也是最真实的科学博物馆之一”。该馆既有收集生物化石、呈现热带雨林来讲述历史故事的自然博物馆的特点，又有探究科学原理的科学中心特点。在当今这个科学研究逐渐细化的年代，宇

宙盒科技馆尝试弱化学科之间的界限，“真实”呈现生生不息的地球生态圈背后的科学。与一般博物馆不一样，宇宙盒科技馆依提比达波山而建，从外面看，只有一层，但进去后会发现内有乾坤，地下居然还有五层。地面一层是观众接待中心，地下五层从上到下依次是咖啡厅、天文馆、生物教育活动区、会议室和大教室。

一件件实物讲述自然故事

进入科技馆，首先映入眼帘的是建筑内悬挂的巨大的树根。从这个象征着“生命之树”的树根本本出发，沿着螺旋坡道向下就会进入主展厅。主展厅空间非常大，有4个主题：无生命展区、生命展区、智慧展区以及人类文明展区。这里处处体现了“真实”二字。

无生命展区展示了真实存在于自然界的各种岩石，它们记录了地球上还没有生命出现时的样子。生命展区则展示了地球的生命物质，包括种子、海螺等呈现出生物多样性的化石实物。在智慧展区，观众可以看到从第一代

专题探究，培养防灾减灾能力

串联灾害知识，组织专题探究活动，助力学生防灾减灾能力的培养。在具体情境问题的解决过程中，内化灾害知识，外化应对灾害的行为，有助于防灾减灾能力的培养。

比如围绕外来物种入侵开展专题探究，学生必然会主动了解相关的生物知识，形成一定的沉淀，才能顺利开展物种入侵专题探究活动。

当灾难来临，《流浪地球2》中以行星推动器提供地球运行动力，以地下城安置人类幸存者。灾害一直是人类感到头疼的“难解之题”，防灾抗灾、减灾救灾是人类为生存发展而斗争的恒久课题。作为教育工作者，我们应进行灾害教育，培养青少年防灾减灾的意识和能力，这是《流浪地球2》带给我们的重要启示。

虚拟现实，具身感知灾害场景

据记载，1755年11月1日上午9时40分，葡萄牙首都里斯本突发地震。一小时后，又一次地震。幸存者奔向海边，却被地震引发的巨浪卷走。两波地震，造成25万人口的里斯本有7万人丧生。文字描述让我们对里斯本地震印象深刻，却不能具身感知灾害场景。如果能在科学馆的地震小屋模拟地震场景，或者利用VR等沉浸技术让学生具身“感知”灾害现场，比单纯文本阅读更能加深学生的灾害认知。

《流浪地球2》的虚拟现实技术不仅为我们研究自然灾害提供了借鉴，还呈现出人类在防灾减灾过程中的团结奉献和责任感，对青少年是一次良好的灾害教育机会。“危难当前，唯有责任”，主动参与防灾减灾行动中，是灾害教育的重要内容。

（作者系深圳市龙岗区龙城高级中学教师）

展示最真实的热带雨林生态系统

热带雨林展区或许是宇宙盒科技馆最真实、最生动的部分。这个1000平方米的热带雨林温室，是多年前该馆的建设者们远赴巴西，在亚马孙热带雨林里选定一片合适的区域整片移植到科技馆内。

作为一个独立展区，它向公众展示了最真实的热带雨林生态系统。因为不光是整片热带雨林的树，原本生活在这块土地上的各种动物，也同样被迁移过来。透过玻璃，观众能看到形形色色的动植物。树木的枝干高大粗壮，庞大的根系扎于水中；各种鱼类在水中悠闲游动；鸟兽在树枝间飞翔跑跳。展

区会根据环境监测数据，适时启动人工降雨，当阵阵急雨敲打雨林的树木和水面时，蛙鸣鱼跃，场景无比震撼。

更有意思的是，参观者还可以沿着小路进入雨林内部，感受它的勃勃生机。整个内部空间充满了湿热带，上面栖息着鸟类，中间有昆虫和蛇，下面有哺乳动物和龟，水中有各种鱼类，让人目不暇接。

巴塞罗那宇宙盒科技馆最重要的特点是真实，真实的物体和现象将诸多生命的生存故事娓娓道来，激发了公众的兴趣。在这里，来自世界各地的游客通过一件件真实的化石、真实的标本，以及真实的热带雨林认知自然、敬畏自然，并感受着科技与自然、与人类的相互影响。

【作者系中国科技馆办公室（党办）讲师】

