

A “封闭”之难与迎难而上



■稍显“冷清”的毕业季校园

疫情期间，很多高校都采取了在校内划分区域、限制人员流动的管理措施，有的学校称为“气泡管理”，有的则称为“片区管理”。校园封闭管理给大多数高校学生的生活带来了猝不及防的改变，首当其冲的便是活动范围受到限制。起初，学生尚能在校园内自由活动，快递和外卖也还未停止。随着疫情防控形势越来越严峻，“封校”变为了“封楼”。管控最严格的时期，学生“足不出寝”，餐食送至寝室门口。

“包菜”，是来自各大高校的几位受访学生不约而同提起的另一关键词。“我们学校的盒饭里每顿都有包菜，午饭有，晚饭也有，天天都有，有同学说我们学校是‘上海包菜大学’。”今年大三的储同学这样回忆。无独有偶，另一所大学的张同学介绍说，包菜和狮子头是该校封闭管理期间不断重复的菜品。并且，由于物资紧张和人手不足，盒饭的口味无法满足所有人的需求。肠胃不好的同学只能在微信群内以物易物，交换其他同学早餐中的鸡蛋和清淡面点。

而对于应届毕业生张同学而言，疫情带来的不便使得就业问题更加棘手。张同学读的是文史类专业，中学教师常常成为该专业多数毕业生的职业选择。但上海各区的教师编制考试因疫情纷纷推迟，而学校的最后退宿期限又渐渐临近，使张同学和其他几位有相同情况的毕业生倍感压力。幸而，学校考虑到本届毕业生的特殊情况，及时出台了延长退宿期限的政策；而张同学也在近日得知考试时间恰好就在延长的退宿期限内。问题迎刃而解，张同学得以放松心情、全力备考。

尽管这个毕业季颇多波折，但诸多应届毕业生并未因疫情停下脚步，他们迎难而上，积极尝试各种线上面试机会，也因为自己的坚持不懈而取得了不错的结果。



■储同学觉得封闭期间“最好吃的一餐饭”

寻找精神支点 改变可以改变的 春天寂静校园里的成长



■校园中的春天与“大白”



■志愿者为同学们打理“烦恼丝”

焦点关注

突如其来的疫情，令上海70余万名高校学生在封闭管理的校园中度过了这个春天。期间，他们不得不面对和处理疫情与封闭管理带来的各种棘手问题，还需要直面随之而来的种种情绪波动。令人欣慰的是，许多年轻人没有选择“躺平”“摆烂”，他们的坚忍彰显出青年人在面对困难时的韧性。

走出“寂静的春天”，如何回望与思考这段经历，从中又能收获哪些经验和启示？关心青年学生的专家学者们提出了建议与勉励。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香，或许这段经历亦蕴含着青年学子成长的契机。

实习生 陶胡的

C 梁永安：寻找精神支点，在焦虑中拓展自我

复旦大学中文系教授梁永安，是一位多年来始终密切关注青年问题的人文学者，近年来在各个平台发布的创作内容引发了许多青年的共鸣。目前，他在年轻人云集的视频平台“B站”已经拥有超过93万粉丝。

校园封闭管理带来了教学方式和生活方式的改变，他认为这种情况不是长久的，带来的短期化焦虑也相对易于处理。回看这段时光，不失为一次可贵的生存体验。“我估计经过这么一段特殊时期的磨炼，精神上的成长在某些方面可能超过以往好几年。”

封闭管理期间，梁永安的居家生活也处在别样的忙碌之中：一方面，网络平台的分享、文学与电影等专题策划并未中断；另一方面，难得的安静时光可以细看一些“大部头”，期间回看一些喜欢的书籍，令他分外亲切、别有感触。“封闭的时候需要寻找自己的精神支点。”他对学生给出这样的建议，“原来一直跟着学校的节奏走，一旦封闭，要在不适应中尽快找到平衡，这就要找一些自己喜欢的事情了，比如看看书，健健身，与同寝室的同学们分享体会。”

对于年轻人而言，未来还会出现各种不确定因素，梁永安认为，疫情中的这段经历，可视作一个很好的“预演”，对于个人的内心、观念、意志品质都是一次自我检视。“真正扎实的生命，用古代文学理论的话来说就是‘随物赋形’，随着实际变化有新的内生长，这就是生命力。”

对于学生在封闭管理期间遇到的挫折，梁永安不太赞成给学生提出一个“完美方案”。“人往往是通过焦虑来拓展自我的。年轻嘛，力量主要在内心，只不过没有调动出来。一般这种情况下，都让他们相信自己，相信自己能够走过这一段，走过之后就是成长。”回望自己的人生，梁永安作为“知青”在云南高黎贡山生活的两年中也经历过很多艰难时刻，但他很感激那段时光。“翻山翻多了，你就觉得没什么了不起。上山时，越到山顶的路越陡峭，但熬过后站在分水岭，视觉陡然开阔，浑身充满力量感。这种经历多了，对于生活中一些迎面而来的陡坡就没有什么畏惧了。”

艰难的时光亦是珍贵的体验与成长的契机，因而梁永安认为不用对学生进行特别开导。学生终有一日要接触真实的社会，因此“哪怕疫情期间也不要特别的呵护”。学生要与整个社会同甘共苦、共同承担。“有这样一种博大的胸怀，每个人有自己的坚持，我认为这才是大学生应该有的品质。”



■图为梁永安教授

B 孙时进：接受不能改变的，改变可以改变的

复旦大学心理研究中心主任孙时进教授，在6月中旬重回阔别了近三个月的校内办公室。在毕业季，他也用各种可能的方式与今年的毕业生们见面并合影留念，其中包括他指导的一位博士和三位硕士。

校园封闭管理期间，孙时进在家中通过线上形式继续本学期的研究生课程教学，期间也会时时关心了解学生的生活情况和情绪状态。他认为自己学生的情绪和状态总体比较稳定，课堂表现一如往常。偶有一位平时各方面表现都十分优秀的学生向他提起，自己曾“小小爆发”，某日突然大哭了一场。但她在这期间不但完成了自己的毕业论文，还承担了很多助人的工作，后来也成为今年的上海市高校优秀毕业生。刚听闻此事，孙时进觉得有点意外，但仔细一想，作为一名年轻学生，能以合适的方式接纳和释放自己的负面情绪，恰是心理健康的表现。

据孙教授介绍，本学期他的课程设置本来极具体验性和互动性，包含自画像解读、沙盘等种种形式。转为线上授课之后，确实带来了局限性，但“人生就要面临各种不如意和挑战，疫情中的经历对于他们来说也是功课和历练。”面对客观情况带来的限制，孙时

进和学生分享说：“接受不能改变的，是你的胸怀；改变可以改变的，是你的勇气；能够区分这两者，是你的智慧。”

并且，他认为线上交流也不乏正面的效果。大部分情况下，孙时进不要求学生打开摄像头，以对话和聊天的形式与学生进行交流，加之“小课堂”的优势，彼此的互动与了解非常充分。他和学生都很快适应了这种放松、自由的氛围，网课的“匿名性”甚至释放出学生在线下课程中所没有表现出的另一面。

对于封闭期间高校学生可能出现的心理问题，孙时进认为价值观的指导比心理疏导和心理咨询更重要，心理建设立足于精神文明。坚持“自由、平等、公正、法治”的社会层面的社会主义核心价值观，是社会大众心理健康的重要保证。“心理技术只是一种路径，如果没有‘道’、没有价值指引，那只是‘瞎子的技术’。”人文氛围的塑造和人文素养的培育十分重要，并且不是一朝一夕之功，也非一两个机构可以做到。他认为，对于复旦的学生而言，或许正是“自由而无用”的精神给了他们更大的韧性。孙时进认同北大中文系教授钱理群“观察、等待、坚守、做事”的理念：“复杂形势之下，第一，冷静观察；第二，耐心等待；第三，坚守做人的底线；第四，在可能的空间内做更多的事。”

此外，尽管大学生在疫情中会面临一些困难和挑战，但“高校和社会不要像保护孩子那样把他们抱在怀里”。政策制定者固然应该保证底线，但原则是“授人以渔”，而非“授人以鱼”。“正如孩子在摔倒的时候，首先要做的不是把他扶起来，而是与他共情和分享信任。”孙时进语重心长地指出，“就像治疗一样，偶尔去治愈，常常是帮助，永远是陪伴。”



■图为孙时进教授