

# 青春双线并行 叩问自我本心

在第十九届海峡“联合杯”作文大赛上海赛区总决赛中,初中、高中两组分别设置极具青春质感的原创命题,以两条不同叙事赛道,引导少年们向内审视成长、向外观照时代,涌现出多篇兼具真情与思考的优质习作。本期专版一并刊登两组共4篇获奖佳作,兼顾少年细腻心绪与青年深度思辨,完整呈现不同学段学子对“自我”的探索与追问。

## 从心的囚笼到人群的光

◆徐瑞鑫 上海市民办新复兴初级中学 八年级

青春的列车停靠在內耗修复站时,我正被一场班级演讲比赛焦困住。站在镜子前反复背诵稿子,却总觉得自己的声音不够洪亮,手势太过僵硬,脑海里全是“讲不好会被同学嘲笑”的念头,內耗像一张网,把我困在原地动弹不得。

班主任发现我的状态后,把我叫到办公室指着窗外的篮球架说:“你看那些打球的同学,有人投不进三分,却依然敢一次次抬手,因为他们知道,行动比完美更重要。”我低头看着攥得发白的演讲稿,突然意识到,我不是怕演讲,而是怕自己不够好。这个执念在不断消耗着我內在的能量。那天起我开始学着和內耗和解:不再纠结每一个细节的完美,而是每天早读时对着教室的墙壁练习,让同桌指出我的问题;把演讲稿读得滚瓜烂熟,直到内容变成下意识的表达。当焦虑的念头冒出来时,我就告诉自己:“就算讲得不好,也是勇敢的尝试。”

演讲比赛那天,我站在台上,目光扫过台下的同学,手心虽然还在冒汗,但心里的內耗早已烟消云散。我放下对完美的执念,用最自然的语气讲述着自己的故事,讲到动情处,甚至忘了预设的手势,只是真诚地

表达着想法。下台时,班里的同学用力鼓掌,班主任朝我竖起了大拇指。

这场从內耗修复站出发的旅程,让我意外抵达了社群形象站。此后的班级活动里,我不再因为害怕出错而退缩:运动会上主动报名参加跳远,文艺汇演时参与小品表演,哪怕做得不够出色,也能坦然面对。同学们说我“变得开朗又勇敢”,我知道,是走出內耗的自己,在社群里活成了更鲜活的样子。青春的內耗从来不是成长的绊脚石,修复好內心的纠结,才能在人群中绽放属于自己的光芒。

原来,內耗的本质是对自我价值的过度怀疑,而社群的意义,正是让我们在彼此的接纳中看见完整的自己。那些曾困住我们的“不够好”,不过是成长路上的必经考验,当我们敢于打破心的囚笼,以真实的姿态拥抱世界,不仅能挣脱自我消耗的枷锁,更能成为照亮他人的光。青春最动人的破茧,从来不是变成完美的模样,而是在与自己、与他人的相处中,学会接纳不完美,用勇气浇灌成长,让每一次主动的尝试,都成为社群里最温暖的联结,让每一份挣脱內耗的力量,都成为青春里最耀眼的勋章。

【初中组】

## 青春的解构重构——个人形象的再建

◆刘章琪 上海市第二初级中学 八年级

青春,是我们每个人都会经历的成长阶段之一;不同年龄段的人们对它都会有着自己的情感与看法:儿童的憧憬成长、少年的焦虑无措、青年的感慨万千、中年的朝花夕拾、晚年的无比怀念。但不论人们对“青春”持何种态度,都不得不承认它是“自我再造”的代名词。

步入初中的校园,我们也一并踏入了名为青春的分水岭——决定我们将何去何从的分界线。此时,我们与小学时期的懵懂一刀两断,我们希望与新同学交往并以崭新的面貌示人,却又不知如何改变。万幸,我们有足够的勇气对个性进行解构:我很外向、我很幽默、我善交际、我喜欢唱歌……如同买回了许多个商品,将要收拾包装盒一样,这些存于外表、易被察觉的个性就像那些精致的盒子被我们留下,缺点则像硬纸板盒一样被抛弃、被埋葬。此后,我们将这些“完美”的个性拼接起来,形成一个“完美”的自我,开始初中阶段的学习。

经过与新同学一年的相处,我们发觉自己似乎是有些不太合群了。“怎么回事呢?”我们向自己抛出疑问,回过头一看:啊,我像是个小说中的全能王啦!于是忙不迭地再解构个性一次,果断丢掉了那些过于华丽而毫无用处的个性,添加了一些大众化却不失独特性的兴趣,努力让自己去迎合身边

人——尽管这个过程可能是费力不讨好的。不过那又如何?再改一遍呗!

就这样,我们不停地对自己解构重构,一直持续到中考临头之时。

呀!很快就是中考了哇!赶快复习!我们翻开厚厚的笔记本,猛然发现里面记的都是别人的兴趣而非与学习有关的事项。此时我们才幡然醒悟:社群形象哪里是能够让自己修成正果的要素啊!过于追求“合群”或注意自身形象,怎么能保留真正的自我、给未来铺路呢?

时间回溯,我们站在一条岔路上:改变还是维持?这一次,我们依然选择改变——不走左边的路,也不走右边的,而是义无反顾地勇往直前,开出一条新路。这时,我们惊奇地发现,所谓“变革自己的为人”不过是改正缺点并加入一些新事物,决不是彻头彻尾的革命。与过去一刀两断的只是记忆,不是自己;解构个性并重构全新的自我是不可能的,所需要解构重构的只是那些离谱的、荒谬的错误,正如登上珠峰时不停改变的步态。

青春的自我形象再造,需要丢弃一些事物不假,需要重新打造个性框架也不假,但切记一件事:扔掉个性中看不中用的,留下其貌不扬而蕴藏无限可能的,加上对未来的道路有所帮助的,新的自我才算是完美。

## 今夜月色真美

◆白依萱 上海交通大学附属中学浦东实验高中 高一

“可恶,对面这家伙不会也是个AI吧!”陌恒抱着手机,眉头高高皱起。微信停留在和“一肚子哲学”的聊天界面,对话陷入了宁静。

翻了翻和这个偶然上网认识的陌生人的聊天记录,陌恒越看心里越不是滋味,对面的每一句话仿佛都出自伟大哲学家,散发着智慧的光芒。除此之外,对方的知识体系也令陌恒惊叹,引经据典,出口成章,语言风格深沉凝练,当真不负“一肚子哲学”这个狂傲的名字。

再看看自己,陌恒很憋屈。后台里,名为“陌恒的陌生网友——知识渊博设定的AI分身”正在一刻不停地运行。陌恒曾一度为自己的机器而感到骄傲。谁也没有想到AI居然还可以为自己打造人设,代替自己完成海量社交。

现实的他在父母面前乖巧孝顺,在老师面前聪明好学,和同学们和睦相处。而在陌生网友面前,陌恒的人物形象更为高深莫测,因为在AI分身的帮助下任何问题他都能对答如流,他甚至开始喜欢“好为人师”地展示自己的知识库,享受他人的崇拜。

不过当然,今天他遇到了对手。对方无论在聊天话术还是思辨程度上都隐隐高过陌恒一头。忿忿不平中陌恒也不经开始了猜测:说不定,对方也启用了AI分身呢?

一番琢磨,陌恒对自己的想法越发坚定,在华丽的词藻和思想之下,剥开条理清晰的文字,“哲学家”唯独缺少人的情感和真诚。

“你害怕死亡吗?人终会迎来生命的尽头,你会为明天看不见夕阳而升起怅惘和不安吗?”这是陌恒的AI发出的疑问。

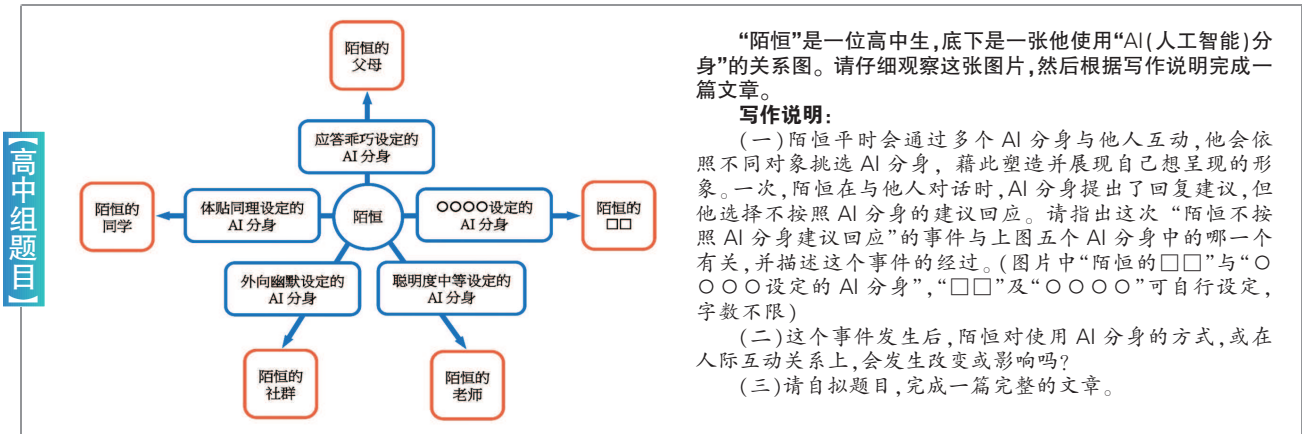
“睡眠是死亡的小样,死亡只是人生的中转港。方生方死,方死方生,对于这辆单程的列车我自安然俯视,但并不会恐慌。”这是“一肚子哲学”给出的回答。

“奇怪,太奇怪了。文字好像断开扭曲,屏幕上模糊一片,什么也看不清了。”陌恒用力甩了甩头,聊天恢复正常。他想了想,长呼一口气,坚决地将AI分身关闭。再次介入,下定了决心。他捧着手机,点开键盘,指尖轻轻按动着输入一行文字:“今晚窗外的月亮特别美,很亮,很大。”

对面沉默了一会,回复到:“海上生明月,天涯共此时。月色共同照耀着我们。”后台弹出AI分身的回答:“是啊,但愿人长久,千里共婵娟。”

陌恒轻轻关闭了AI分身,他又发送了一句:“今夜月色真美。”这一次对面很快回复了。对话框里只有简短的一句:“嗯,今夜月色真美。”

陌恒将一切人设抛之脑后,他不再想与对方讨论虚无晦涩的孔孟之道,他知道他以后要和陌恒的陌生网友说些什么了。“嘿,伙计,那我给你发张照片吧!”



## 遥远的弥赛亚

◆周与非 上海外国语大学闵行外国语中学 高三

离选科还有一周,陌恒心上的巨石还未滚落。

他有4个AI分身,分别用于对父母塑造乖巧听话形象,对同学塑造有同理心的形象,对社群塑造幽默的形象,以及对老师塑造温文儒雅且好学的形象。陌恒依靠这些AI塑造形象遇事不决问它们之余,自己爱写小说,但总是偷着写,如同见不得光的污秽。他还记得小时候写的小说,精心构思,却被同学当成笑话。那时还没有AI,没有人能救他,他在童年是个异类。此后,他决心塑造形象,让自己变得合理,而把曾经的自己埋在阴沟,不时要翻出来看看,带着往昔的腐臭,说真的,厕所的味道更让他清醒,安心,不堪回首又无法舍弃。

因此,尽管在父母明确表达希望陌恒选理科的条件下,他还是想读文科。如同《解忧杂货店》中鱼店音乐人想的那样,他想至少写出点什么。晚饭就要给父母答复,而指针已过了下午5时。陌恒叹了口气,打开AI软件,这个软件名为弥赛亚,确实,对于不会“合理”地生活的他,弥赛亚多次救了他。陌恒将信息打进聊天框里,切换到与父母对话的人格,开始打字:“弥赛亚,我想选文,可是爸爸妈妈希望我选理科,我该如何说服他们让我选理科呢?”弥赛亚飞快地

给出了答案。

“不,主人,你应该选理科,因为你拥有乖巧的形象,为保持这个形象,你不该忤逆你的父母,特别是这种大事。”陌恒不死心,又问:“没有任何余地吗?”回答当然是没有。敲门声响起,该吃饭了。

陌恒把心一横,走进客厅,父母正等着他吃饭,他看到的是一双渴求的眼睛,似乎能预判几十年后的美好生活。陌恒坐下,吃了一口菜,味同嚼蜡,像是丧失了味觉系统,他宣布:“我选文科。”父母眼中的渴望与世界一块破碎,像是时间被拍成了薄饼,见了底。陌恒扶着额头,头好疼。“我是说,我选文科。”父母刚不知何时挂上的笑容再次破碎,母亲惊愕地问陌恒:“你刚才不是说明白了我们为你着想的用心而选理科了吗?”陌恒苦笑:“我从未如此改过。”母亲以异样的眼神看着他:“随你。”

次日起来,陌恒神气充盈,昨天好像很顺利地让父母同意自己选择文科了,这是多么妙的事。AI弥赛亚的对话框在手机上弹出:“按我说的做了吗?”陌恒顺手快捷回复“是的。”便将手机揣回兜里。

这一日,陌恒过得无比舒畅,他几乎不用背着人,掏出手机,询问AI那些问题,随后自己在交流中将别人引向那些话题,他极

轻易地对接上了保安老头对他说的黑色笑话,并把老头逗得哈哈大笑,他感觉一切变得合理,他事后问了AI弥赛亚,弥赛亚对他表示认同,并表示换自己也会如此回答。

又过一周,陌恒选科的日子终于到了,他志得意满地填上了文科,签好了字,然后对AI弥赛亚说自己选了理科并对其修改表示感谢。

几日后,确认表就发了下来,陌恒知道一切已尘埃落定,自己做得好过弥赛亚,他们保持着乖巧的形象,甚而更加懂得了如何与他人相处,一切都变得合理,可是……哎?这,选的怎么是理科?

头痛欲裂,陌恒想闻厕所的腐臭味,那味道让他清醒,可到了厕所,鼻子似乎无用了。

陌恒飞奔回家,拼命翻找那些见不得光的,拙劣的,应该遗弃的,现在的陌恒认为不应存在的自己写的小说手稿,可无论如何也找寻不到,他瘫在椅子上,手、腿、身躯、脑逐渐失去知觉,好似失去了更高的维度。

手机诡异地亮起来,出现了4个分身的第5个,叫“陌恒”,陌恒已无法输出了,脑中输入进这样的信息。“我已接入,感觉良好。”

“我是弥赛亚,我一直在救你,让你变得合理。”

陌恒在神志不清中想到小时候玩拳皇机子,没投币时,会被人机打,可他乱动着摇杆,以为是自己在玩。“上载完毕。”手机上“陌恒”亮了起来,旋即彻底消失。