

心理课上，老师带学生走进自然“捡秋”

记者 刘春霞

眼下上海已进入深秋时节，五颜六色的秋叶宛如一幅绚丽多彩的画卷。伴随着“捡秋”在年轻人中走红，在一些学校，老师也将捡秋与课堂结合起来，让学生走进自然放松心情、感受季节的变化。一个简单的捡秋活动，缘何会让人感到解压？

心理课上“捡秋” 让学生体会季节的真实

不是在教室里听老师讲解理论知识并互动，而是大家撒欢在操场上捡心仪的秋叶……最近，上海安生学校高一（1）班的同学们上了这么一堂别开生面的心理课。这堂课上，心理老师金红芳把同学们带到了学校的操场上，让他们捡秋叶或花朵做一个书签。

叶子昊同学选了半天，最后捡了一朵掉落在地上的牵牛花。“好看的叶子太多了，我有点选择困难，刚好看到地上有朵牵牛花，就捡了这朵花。”叶子昊回忆说，这堂课上，同学们都很放松，也很开心，大家互相交流自己的叶子是在哪里捡的、怎么组合比较好看，还一起讨论评选心目中最好看的“作品”，“整个氛围很欢乐，大家真正体会到了季节的变化。”

说起设计这堂“捡秋”心理课的初衷，90后心理教师金红芳坦言，自己平时喜欢刷视频，注意到最近年轻人

很喜欢捡秋，觉得很有意思，于是就想着跟学生的活动结合起来，“心理学科不像语数外那样有固定的知识结构，相对来说开放性更多一些，如果以年轻人喜欢的形式来上，学生可能会更有兴趣。而且在他们（高中生）这个年龄段，学了太多的理论知识，平时精神上的思考很多，有机会跟自然接触一下，感受一下秋天的美，体会一下季节的真实，都是很好的。”

捡秋叶的过程中，金红芳发现，学生个人的状态都投射出来了。“有的学生平时上课不怎么积极，但在这种活动里体现出了很好的美学素养。”她表示，有个学生平时比较沉默，但他做的标签，无论是色彩还是结构，都能让人感觉到他的搭配和审美能力。

学生做好干花书签后，金红芳又加了一个环节，让他们给自己的书签取名。而这个环节，也有意外收获，“他们取的名字也投射出了各自不同的心态，有的同学写的是‘枯萎’‘荒凉’，有的写的是‘秋的回忆’‘继续梦想’，这对我们后续对他们心理状态的判断或评估，也有一些指导意义。”

“捡秋”为何能解压？ 自然本身就是一种疗愈

一个简单的捡秋活动，为什么能让人感到解压、觉得被治愈？金红芳认为，对学生来说，在自然环境中上的捡秋



心理课，是没有任何KPI、没有任何评价标准的，无论是捡什么叶子还是如何创作，学生都可以自己把控，而且创作出来的作品也没有评判标准，“在这个课堂上，他们跟自然链接，然后输出自己的想法，相当于有一种自我的创造，这个过程有一种放空的作用，所以学生会觉得放松、解压。”

而年轻人热衷捡秋，也是同样的道理。“自然就是疗愈，它本身就让人放松。”金红芳说，自然环境一般空间都很大，身处其中人更能放松，在自然中捡落叶、果子，不用去想别的，本身就是一个放松、解压的过程，所以这样的活动会

让人觉得被治愈。

“打破自己常规的生活圈，去做任何一件事情都会是开心的，尤其是捡秋这样的活动，走到自然里，植物不会催你‘快点做’，完全是自主控制的行为，自己能控制快慢就是一个享受的过程。”在傅元看来，除此之外，捡秋是有产出的，捡秋的作品能够被反复看到，“有些人的减压是最好能看到实物，捡秋的成果可以反复看到，就能回忆起当时是在哪里、跟谁一起，心情怎样、天气如何，这些脑子里都是有画面的，会引起一系列愉悦的反应，也就会感觉比较解压。”

【特别提醒】

“捡秋”切勿“伤秋”



捡秋很治愈，但捡秋的过程中也一定要注意安全。首先，就是尊重自然，不要“伤秋”，只捡拾那些自然脱落的叶子、果实和花朵。其次，要注意个人安全，避免进入可能有危险动物出没的区域或不熟悉的地形；要穿合适的衣物和鞋子，保护自身免受划伤或跌倒。此外，不要随意品尝不认识的果实或植物。

记者从上海疾控方面了解到，确实有多种植物或者树叶不可轻易接触。比如，夹竹桃就是一种剧毒植物，它的花、树叶、枝干、汁液甚至树皮都是有剧毒的。误食少量夹竹桃的任意部分，均可引起人体中毒反应。除了食用夹竹桃会引起中毒以外，夹竹桃的汁液弄到皮肤上也会引起麻痹以及过敏的情况。

上海疾控提醒说，再比如绣球花，其实同样有毒。所有绣球花的部位，包括花朵、果实、树皮、种子和叶子等在内，均含有氰苷、八仙花酚等生物碱，尤以茎叶毒性最强。一般来说，由绣球花导致的中毒主要是误食花叶所致。误食八仙花酚会导致恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状的发生，严重者会出现昏迷、抽搐甚至神志不清。