



感官漫游，从追一阵风开始

新闻回顾

8月8日，2026国际安徒生奖颁奖典礼在加拿大渥太华举行，79岁的绘本艺术家蔡皋领取了被誉为“儿童文学诺贝尔奖”的国际安徒生奖插画家奖，成为该奖项创立60年来首位获奖的中国插画家。

颁奖典礼上，国际儿童读物联盟主席卡齐姆表示：“蔡皋的作品中有一种不疾不徐的优雅，能让孩子们去细细凝视，在安静的角落里发现美好。”

在蔡皋看来：“一本好的图画书，是让色彩和线条自然地‘说话’，引导孩子调动感官去感受、体验世界，也帮助大人找回真诚。”

这段话，像一把钥匙，悄悄打开了一扇门——门后不是绘本，而是我们每个人与生俱来却日渐迟钝的感官。蔡皋所说的“调动感官去感受世界”，究竟该怎么开始？答案或许比你想象的更纯粹。

来一次感官练习训练

我们习惯了“看”自然，看一朵花开了，看一棵树绿了，看一只鸟飞过。但自然不只是用来看的。它可以被闻、被摸、被听、被尝，甚至可以闭着眼睛去“看见”。现在，我们一起，做一件具体的事：追一阵风、采一段寂静……

先去做，再来看。这是感官练习的方法。

任务卡·追风实习记

任务名称：看见风的形状

难度系数：★★☆☆☆

所需时间：等一个有风的日子，10分钟

适合地点：有树的操场、晾晒衣物的天台、空旷的广场

操作步骤：

- 放弃直接看风。风是透明的。盯着空气看的人，会错过所有证据。
- 寻找证人：
树叶。哪些树的叶子正面背面不一样？翻过来的时候是什么颜色？
水面。是细密的鳞片纹，还是一整片被推开的绸布？
旗杆。红旗是软塌塌裹着，还是饱满地鼓起来？
头发。谁的刘海最先被掀起来？
- 成为证人。站到风经过的地方，闭上眼睛，等它推你一下。
- 承认事实：你也只是风留下的形状之一。

任务卡·寂静备忘录

任务名称：找到一段没有声音的时间

难度系数：★★★★☆（很难。城市里几乎没有真正的寂静。）

所需时间：睡前15分钟，每隔一天一次，持续三次

适合地点：凌晨的卧室、清晨六点的阳台、深夜的厨房地板

操作步骤：

- 关掉一切，屏幕、风扇、空调（如果不太热的话）……不是为了“安静”，是为了看清声音是怎么退场的。
- 从最远的开始听。高架桥的车流——那是城市的基础噪声，像海潮，永远不会停。然后听近一点的：冰箱压缩机的声音、楼上的脚步声、隔壁的咳嗽声。然后听最近的：自己的呼吸。
- 捕捉“寂静”。它不是在某个瞬间突然降临的。它是压缩机停转后，那几秒钟的空白；是车流断档时，窗外陡然变大的风声；是你发现自己已经在听心跳——才意识到其他声音都下班了。
- 不要害怕。寂静不是恐怖片，它只是你平时躲不掉的那些声音，终于放了你一晚上假。

用文字来一场感官漫游

老房子拆了，柴火灶的味道还在鼻腔里转。歪脖子树没了，手掌还记得树皮的凹凸。奶奶的缝纫机早不响了，耳朵偶尔还能听见“哒哒”声。还有那年的晚霞，闭上眼，粉紫色就浮了上来。

它们消失了，但你的感官没有删除键。那些刻进身体里的感觉——气味、触感、声音删不掉，也忘不了。它们成了你随身携带的秘密花园，在某个不经意的时刻，突然被打开。我们来读一读中学生文字里的感官体验。

小黄

第一次见它，是在一个雨夜。一只瘦得肋骨根根分明的狗，黄毛杂着黑，从篱笆缝里挤进来。我喊它，它不靠近，也不跑。雨水顺着肚皮往下滴。我握着火腿肠慢慢向前，离它三步远时，它却低伏身体。
我把火腿肠放在地上，退到屋檐下。它警惕许久，才小心挪过来，边吃边抬头看我，眼神里全是戒备。吃完，它转身钻进篱笆，消失在雨里。
从那以后，雨天成了我们的约定。我渐渐懂得——它的刺，也是它的盔甲。
它消失了半个月。再见时，瘦得只剩一双眼睛。我照常投喂，照常蹲在三步之外。它吃着吃着，忽然抬头看我。就那一眼，好像有什么东西变了。它吃完，没走，尾巴慢慢摇了半下——也许是很久没摇过，忘了怎么摇。
然后它走过来，走到我面前，把湿漉漉的脑袋抵在我的膝盖上。我怔了片刻，伸手摸它。它的毛还是湿的，扎手。但它的脑袋是暖的，隔着湿毛，一点一点把温度传过来。我们就那么待了很久。雨水从屋檐流下，哗哗作响。它抵着我的膝盖，像把所有的刺都收起来，藏进了雨里。
后来它走了，我也离开了。雨还在下，但它抵在我膝盖上的那个瞬间，还活着。活在我身体里，活在每一个雨天。

文 / 欧阳欣怡（娄底市第一中学附属星星中学2302班）

□教师说

这篇文章运用了“通感”的写作手法。不同感官感受之间的相互沟通与转换，便是通感。通感不是简单的感官叠加，而是深层感知与表达方式的融合。比如，我们将桂花金色的光芒转化为触觉上的温暖，或是将嗅觉上的香气转化为听觉上的轻柔旋律。我们打通感官之间的界限，便能对事物有更为丰富的体验。
通过感官训练，我们可以细腻地感知世界，不再满足于对事物表象的描摹。这种超越表象的

感知能力是通感写作的基础。

有了这个基础，我们在通感写作中，可以将不同的感官感受融合，将视觉、嗅觉、听觉等多种感受融合在一段文字中创造出独特意境。

当我们能熟练运用通感来写作时，便实现了从“描摹自然”到“成为自然”的转变。我们不再是自然的观察者，而是自然的参与者与创造者。

文 / 曾凡平（怀化榆树湾中学教师）



更多读写知识，请关注《十几岁》杂志
锤炼思维逻辑，构建终身词汇库，尽在《十几岁》。