



滤光镜

人生应似飞鸿踏雪泥

——评纪录片《苏东坡》第一集

长沙市第一中学高三(1)班 胡倩瑜

林语堂曾说：“苏东坡是一个秉性难改的乐天派，是散文作家，是新派的画家，是伟大的书法家……是饮酒成癖者，是政治上坚持己见者，是月下的漫步者，是诗人，是生性诙谐爱开玩笑的人。可是这些也许还不足以勾绘出苏东坡的全貌。”只要一提到苏东坡，在中国总会引起人亲切敬佩的微笑，也许这话最能概括苏东坡的一切了。

前不久央视推出的大型历史人文纪录片《苏东坡》从文学成就、艺术作品、情感体验等多个层面全面地解读苏东坡的人生经历、艺术升华和生命感悟过程，突出其对于中华文明乃至世界文明产生的深远影响。而第一集主要讲述苏东坡从闻名天下的大文豪沦为阶下囚的巨大人生转折。

编导巧妙运用纪录片的多种手法，再现苏东坡这一鲜活的人物形象及历史风貌。例如，本片大量地穿插人文学者与诗词专家的解说和访谈，为避免画外音解说词的枯燥无味，编导在解说相应的画面加入很多与苏东坡有关的国画作品、书法作品、历史漫画，还使用古琴弹奏的曲子作为背景音乐，使解说词变得生动，也更利于抒情。在每部分都有相应的专家访谈，不仅有叶嘉莹、康震等知名学者，还有美国博物馆的馆长。他们为观众生动有趣地

讲述苏东坡由于党争原因而遭遇“乌台诗案”，差点被判死刑的故事，这些专家的解说使该片更具真实性和说服力。

摄制组历时两年、走访10余个国家和地区拍摄了大量与苏东坡的生平紧密相关的人文和自然景观，空镜头运用很频繁。如四川峨眉山、“三苏祠”、徐州“黄楼”、夜色与月光……这些空镜头不仅具有很强的纪实性，而且还实现了时空的转换，使过渡流畅自然。本片还多次运用了情景再现的手法，极富特色。编导邀请演员来扮演苏东坡、宋神宗、欧阳修、王安石等历史人物，再现苏东坡跌宕起伏的人生，这不仅丰富了解说内容，更使苏东坡这一人物形象有血有肉地展现在观众眼前，让观众深有身临其境之感。

特别让我回味无穷的是，本集对“雪泥鸿爪”一词与主旨的呈现——优美的女声朗诵《和子由渑池怀旧》、抒情的背景音乐、专家的解读、各地下雪天的全景拍摄以及“飞鸿”的特写。此处运用了象征蒙太奇和抒情蒙太奇的手法，把人生看作漫长的征途，所到之处如同万里飞鸿在雪泥上留下的爪痕，而雪终究会化、泥终究会干，之后



便没有印记留下来；但前程是远大的，这并非终点。人生处处都会有不公平的遭遇，所以即使苏东坡被诬陷而被贬于黄州，即使从“飞鸿”变成了“蹉跎”，也面带微笑，用乐观幽默的态度去对待生活。

“人生到处何似，应似飞鸿踏雪泥。”“往日崎岖还记否，路长人困蹉跎嘶。”苏东坡的人生态度是进退自如、宠辱不惊和自得其乐的。而今日吾辈观照领悟其人生，别无理由，只因为他的生命是不朽的、美好的。纪录片《苏东坡》让我们看到宇宙间难得一见的有趣灵魂，担当起了传播中华民族优秀传统文化的重任，给我们留下无限的思考和启迪。

浪花

回头看

长沙市第一中学2015级高三(文)1班
李辰康

曾在白落梅的作品中看到过这样一句，“世俗烟火，总让人迷失，不如驻足回首，寻回那个本真的自我”。“本真的自我”就是那颗最初的“心”。初心，纯洁、热烈、美好，她是人生起点上的希冀与梦想，事业开端时的承诺与信念，迷途困挫中的责任和担当，铅华尽染处的恪守与坚持。回头看，看初心。

回头看，是一种寻觅。诗人纪伯伦在《先知》里说，“我们已经走得很远，以至于忘记了为什么出发”。漫漫前路，就像在大雾中行走，人们习惯性地“疲劳”“磨灭”“迷失”。回头看，看初心。不忘初心，方得始终。马云在开始创业时屡屡碰壁，没有哪件事顺心。前不久的一次演讲，他说：“所以，那时我便停下了脚步，放下急切的心”。他开始寻找他最初的目标和梦想，最终他看到了最初本真的自己、听到了内心真实的声音，明确了前进的方向，不忘初心、奋勇前行，这才创造了阿里巴巴的奇迹。回头看看，找回最初的目标，才能走回最正确的道路上来。

回头看，是一种前进。歌德曾说过：“当一个人学会反思自己的时候，他才是真正地成熟了。”奋进的路上难免磕磕绊绊，走得太快，灵魂有可能落在后面，审视、反思、检讨是自我的校准器，更是前进的助推器。回头看，看初心。靡不有初，鲜克有终。新中国成立前夕，毛泽东主席把进城执政比作“进京赶考”，告诫全党全军“务必使同志们保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，务必使同志们保持艰苦奋斗的作风”，不能当第二个“李闯王”。闯王进京，败在贪图享乐、骄奢淫逸，翻到历史的那一页，警醒胜利在望的共产党人。人生最懊恼的是“我本不该”“我本可以”。回头看看，反省、总结、纠正，把握前进的方向，这就是一种前进。

回头看，是一种蜕变。苹果公司创始人乔布斯说：“创造的秘密就在于初学者的心态”，“我现在还在新兵营里训练”。歌手李健引用清华大学一位老师的话：“一个人若能永远保持学生的状态，他的人生就不会枯竭。”这两个人说的话都是在说“对初心的坚持”，这种坚持，注定是一种革弊鼎新的蜕变。回头看，看初心。不忘初心，就是力量。我们笔记本扉页上的人生理想，高考志愿中的目标规划，少年气盛时的美好憧憬，这些“初心”需要好好珍藏在心中，绝不能因岁月的冲刷而让它斑驳失色。坚持总有收获，坚持就是胜利，历史也正是这样证明着。蜜蜂破蛹而出，回头看，方知孕育自己的蜂巢需要的是辛勤地付出，付出方能孕育；相反，有些人夜郎自大，最终迷失自我；还有些人觉得世事难以把握，努力了却看不到结果，逐渐失去梦想。回头看看，砥砺前行，这比盲目的自信或自卑更能成为生命注入蜕变与成长。

人生苦短，道路漫长。回头看，看初心，才会找对前进的方向，坚定我们的追求，抵达生命的初衷。就像一首诗所言：从前/所有的甜蜜与哀愁/所有的勇敢与脆弱/所有的跋涉与歇息/原来/都是在为了/向着/最初的自己/进发。

七音符

陪伴是最长情的告白

双峰县第二中学397班 谢若楠

每当父亲节、母亲节等节日到来之际，细心的人就会发现：各种温暖人心的亲情故事、各种对父母的深情告白，扑面而来，占领了朋友圈。这种表达爱的方式，固然令人起敬，但在陪伴面前显得那样的苍白无力。

年少尚小时，我们还不懂得什么叫爱，总认为父母含辛茹苦地养育我们理所应当。摸着父母依然挺拔的背脊，看着父母挥汗如雨地工作，靠着父母气息厚朴的胸膛，牵着父母略微粗糙的大手，无忧无虑地幸福成长着。他们包容我们的错误，细心地引导我们做人，让我们明白什么该做什么不该做。但我们很少知道他们为何要陪伴我们成长？为何我们成了他们的全部？其实这一切的一切都是为了爱。正是因为爱，他们才会不离不弃；正是因为爱，我们才备受宠爱；也正是因为爱，他们才会陪伴。

到了束发之年，正处于青春叛逆期的我们，对父母无微不至的爱很不理解，隔三

差五就会与之争得面红耳赤，可大多数时候败下阵来、妥协的却总是我们的父母。他们不计前嫌坐下陪伴仍在生气的我们，尽管我们并不占理，而父母却依然随时准备敞开心扉，与我们详谈热议。如此浓烈的爱，已经随着父母最好的年华深深地融化在对我们的陪伴当中。

年至不惑，青春不再，我们渐渐理解了父母的爱，开始用行动来表达自己对父母的爱。不少人逢年过节用手机向父母表达自己的祝福来取代回家坐坐，自己与父母之间总是隔着一块不可逾越的屏幕，感觉屏幕中的父母只是个会动的影像而已，如此便冲淡了那份浓烈且真挚的情感。也有不少人意识到这个问题，提着大包小包回家，但坐下没聊几句，掏出智能手机就“两耳不闻窗外事”了，甚至出现了父母儿女各坐一边的尴尬境地。

儿女们各自不语，都在摆弄手中的手机，而他们的父母则尴尬地坐在一边，希望得到儿女们的“青睐”。这种现象并不少见，

父母们为何希望儿女能够回家？那是因为他们内心有寂寞和期待，希望儿女们可以陪伴他们聊聊天。可是一些所谓孝顺的儿女却在父母与手机之中选择了手机。在我们这个以“百善孝为先”的国度，出现这种现象，是多么的讽刺。

中国历来以孝闻名于世，孝是中华民族的传统美德，百善孝为先，孝顺父母是我们每个人应做的事情，应该趁早，应该从小开始，从点点滴滴做起，让世界充满孝，而不是将父母晾在一边漠不关心。故我们应该从现在开始放下手机，多聆听父母内心的声音，多陪伴他们，让他们的桑榆晚景过得幸福快乐，没有遗憾，这是我们的责任和义务。不要等到耄耋之年，才想起父母对自己无私伟大的爱；才想到要好好陪伴父母，孝敬父母。

“子欲养而亲不待”是多么可悲的事啊。双亲犹在之时，若不懂得珍惜，不懂得及时行孝，到父母离去之后才恍然大悟，将徒留伤悲，到头来留下永远无法弥补的遗憾，悔恨终身。

“陪伴是最长情的告白”，这句话不仅适用于爱人，也同样适用于亲人父母。你们养我长大，我来陪伴你们到老！

思享

先吃好葡萄还是坏葡萄

长沙市长郡中学1514班 杨雅涵

第一种先吃坏的，因为你还有对未来的憧憬和期望。第二种先吃好的固然不错，不然他总是品味着糟糕。所以我们可以把未来和现在的收益进行权衡，进而做出自己的判断和抉择。

事实上，这些例子反映的都是个体如何看待未来或过去事物的价值，是愿意享受当前的利益，还是为了获得长远利益而抑制当前的短期愿望。

不论吃葡萄还是吃甘蔗，都是一些简单的类比。在日常生活中，许多复杂的事情也包含简单的权衡之策。比如家里的大人买保险，交一定保险费之后，就可以获得可能发生的

意外事故的补偿；另一方面，如果不买保险，节省下来的保险金可以用来做一些愉悦自己的事情。

在学习压力繁重的高中生活中，我常常思考，我究竟是该先吃好葡萄还是坏葡萄。未来对于我来说终究只是一个词语、一个抽象的概念，所有人都用它来安慰我，说熬过现在这段苦学的岁月就好了。我又何尝不想现在就尝一口好葡萄，及时行乐？

有一位朋友对我说，要学会区分“大幸福”和“小幸福”，令我豁然开朗。“大幸福”是苦尽甘来所获得的幸福；“小幸福”是及时行乐所获得的短暂幸福，而这换来的可能是将

有一个经典问题，现有一筐葡萄，分若干天吃完，你先吃好的，还是先吃坏的？

一些人可能会选择每天都挑最好的葡萄，因为他每吃的一颗都是剩下的葡萄中最好的，这样吃的每一颗葡萄都是幸福的。然而换一种角度来说：选择先吃好葡萄的人，他们选择了美好的回忆；先吃坏葡萄的人，他们选择了对以后的期望。

其实古人也对这样的问题有一番精辟见解。《晋书·顾恺之传》中提到“恺之每食甘蔗，恒自尾至本，人或怪之。云：渐入佳境。”，意即东晋时期的顾恺之吃甘蔗，通常人家都是先吃中下部最甜的部分，而他却总是从最没有味道的末梢慢慢往下啃，别人问他为什么要这样吃，顾恺之说，这样吃，越吃越甜啊。

显然，如果喜爱“渐入佳境”的顾恺之被问到怎么吃葡萄的话，他肯定选择先吃坏葡萄；而不像许多人那样选择先吃好的。但是，我认为不能简单地判断谁的选择更具智慧。

来一事无成。

所以我们应当对比现在决策的收益成本和将来决策的收益成本，以最小的成本得到最高的收益回报，同时学会权衡成本与利益，选择最佳方案，这会使我们在生活和学习中受益无穷。

作为高中生，正是精力最旺盛、最渴望知识的时候，也是未来充满无限可能的时候。我们应对未来充满期待与憧憬，而这份愿景所带来的幸福，不是任何一次懈怠能够比拟的。如果等待我们的是最甜美的果实，为什么不选择此刻吞下“坏葡萄”呢？

正如冰心奶奶的那首小诗“青年人呵！为了后来的回忆，小心着意地描绘你现在的图画。”叮嘱我们要把握好现在，勤奋努力地学习。这样，将来事业才辉煌，人生之路才宽广。

所以，我们应以学习为重，抵制诱惑、一鼓作气，如顾恺之一样，渐入佳境，奔向最美的明天。