

心灵 滴润

我最敬佩的人

湖南师范大学附属中学2102班 廖沐琳

我爸爸中等身材，其貌不扬，但他却是我最敬佩的人。

爸爸是个学习十分刻苦的人。

虽然他已经博士毕业，曾在中央党校进修，工作更是非常繁忙，但他依旧保持对学习的热爱与坚持，仅凭脑力就令我折服。

爸爸都有自己独特的学习方法，这让他练就了过目不忘的“特异功能”。爸爸将化学元素描绘成一幅幅图画，把元素“氢”比喻成“青蛙”，把元素“氦”比喻成“大海”，把“锂”则比喻成“鲤鱼”，最后把它们连成一句口诀——“青蛙跳进大海变成鲤鱼”。这个记忆方法真神奇，我迅速记住了二十个化学元素。同样，按照爸爸教的联想记忆法，我也很轻松地背诵了十二个月份的英语单词。

爸爸是个工作十分认真的人。

爸爸爱岗敬业，他总是忙忙碌碌，似

乎有做不完的事。他节假日很少休息，甚至过年时都在值班。

我上二年级时，爸爸要去西藏工作。西藏——一个对我来说十分陌生的地方，我不知道西藏在何处，但明白爸爸将远离家乡，不能每时每刻陪伴在我们身边。我哭着央求爸爸不要去。爸爸却严肃地教导我，必须服从组织的决定，也要担得起组织对自己的信任。没过多久，爸爸就启程去了西藏。

后来，我和妈妈去西藏看望爸爸。我们原计划在西藏待一周，却没想到两人都有高原反应，胃口不佳，夜不能寐，甚至多次呕吐。我们被迫改变计划，提前回了长沙。西藏的自然环境与生活条件如此艰苦，我们连三天都熬不下去，爸爸却在那里艰苦奋斗了三年，他能吃苦、肯上进的敬业精神使我永难忘怀。

爸爸是个生活十分节俭的人。



生活 空间

“唉，怎么今天又是芹菜……”对于这芹菜，我从小十分厌恶。

我端着碗，噘着嘴，慢慢悠悠地找了个角落的位置，耐着性子把芹菜一根一根地挑出来，准备倒进垃圾桶。

“同学，你还没吃完呢，不能倒掉！”执勤的同学挡在我前面。

“关你什么事，我不吃了！”我吼起来，跳起来。

“不吃也不能倒掉，粒粒皆辛苦，浪费粮食可耻！”旁边又过来了一个执勤的同学，是我们班的生活委员。“你知道，全世界还有多少人处于饥饿状态吗？”

我想起，学校专门开展了一次关于“光盘”的主题班会课，当我看到非洲那些瘦骨嶙峋的儿童时，的确深有感触，可每当我在学校吃午餐时，又总会挑三拣四，甚至将不喜欢的菜品一股脑儿倒掉。“就一次嘛，我实在吃不下了，我只倒掉芹菜好不好？”我跟生活委员央求着。她非但不给我面子，还说如果我不光盘就要扣我小组的量化分。

“好吧，我吃！”身为组长的我为了小组的荣誉，转身回到座位，用了好大一口米饭裹着芹菜塞进嘴里，不加细嚼地吞下去，一口，两口，三口……我发现芹菜也并没有那么可怕，吃到肚子里也没有什么不良反应，反而觉得饭菜一起吃味道也还不错。

“我吃完了，可以检查了！”我掏出纸巾擦着油乎乎的嘴巴，高傲地端着空碗，对着生活委员喊。她瞟了一眼我的饭碗，干干净净的，一粒米饭都没剩，真是“光盘”。她微微一笑，对我竖起了大拇指。

望着手里干净的饭盘，它在阳光下闪耀着光芒，我仿佛看到了一张布满皱纹的农民伯伯的笑容……

指导老师：杨香桂

洞口思源实验学校
张映发

小荷 尖尖

我小时候经常去奶奶家门前的小树林，那儿是我幼时的乐园。

春天，树木在春雨中快速生长，温暖的春风带来了春的消息。在树荫下，一株株小草从地里探出头来，好奇地打量着这个陌生的世界。野花遍地都是，有的在草地里玩耍，有的在小溪边照镜子，还有的在树下睡觉，十分好看。

夏天，小树林绿树成荫，厚厚的绿叶遮住了整个树林。蝉儿不知疲倦地叫着，一些小虫也低声附和。溪水撞击岩石，发出“叮当叮当”的声音，像在弹奏一首动听的乐曲，我和朋友们在溪水里玩耍，小树林里回荡着我们的欢声笑语。

秋天，一阵秋风吹来，树上的叶子都纷纷扬扬地飘落下来，我们把树叶分门别类地收集起来，有的叶子可以做书签，有的可以做装饰，还有的可以……

冬天，一场大雪后，整个小树林白茫茫的一片，光秃秃的树林披上了白色的厚棉衣，有的树枝上还有一层霜，像冰糖葫芦似的。我们在林间堆雪人、打雪仗、滑雪，大家开心极了。

我爱奶奶家门前的小树林，它给我的童年带来了许多快乐，它永远是我心中最美的乐园。

手写 我心

雨

邵阳市高崇山中学239班 刘欣

春天的雨，丝丝细如蚕丝，织出了生机勃勃的世界；夏天的雨，来去匆匆，赠予我们清爽；秋天的雨，是把钥匙，打开了果实累累的金色世界；冬天的雨，风来得寒冷，雨来得更是狂妄。四季的雨，各有各的不同，各有各的气质。

我爱夏天的雨，它赠予人们一曲曲美妙的交响乐。

炎炎夏日，刚刚还是烈日当空，一转眼，天空就黑沉沉地拉下了脸。大片大片的乌云堆



积在天空上，似乎在一起撕扯着，像小孩儿们打闹时的你挤我拥。接着，一道银蛇似的闪电劈了下来。“轰隆隆”一声，闷雷炸开了，唤醒了夏天的雨点。

紧接着，在那闪电中，雷声中，无数个晶莹的小雨点从天而降。雨越下越大，打在窗户上，像一个个活泼的精灵起舞；打在房顶上，像用瓷器敲打出的音乐；落在小草上，那活力凝聚成了一颗颗晶莹的珍珠……硕大的雨柱冲刷着大地，像在与大地进行一场生死搏斗。树被压弯了，风仍不停地咆哮着，世界被白茫茫的雨幕笼罩。分不清天和地，周遭只是一片白亮白亮的“水世界”。

在太阳狂放得不知收敛的季节，雨，是我们唯一的慰藉。

指导老师：刘运梅

我的乐园

长沙师范学院附属小学四（一）班 李沐霖

思想 走廊

思想 走廊

不知道从什么时候起，焦虑一词频繁地出现在人们日常的交流中，这种现象侧面地反映出我们仿佛正处于一个由竞争与对抗构成的洪流之中。对此，一部分人选择与洪流竞速到底，而另一部分人则选择“任尔东西南北流”。有许多人指出，焦虑是随着社会的发展，人们面临的升学、就业、家庭等压力不断增加而导致的。但问题的根源或许不在于此。身处社会不同发展阶段的人们必须面对时代潮流带来的不可逆的挑战，或许在信息技术发达的如今，人们在单一的成功标准、无止境的比较等现象引导下产生的心态改变才是导致焦虑情绪蔓延的直接原因。

法国哲学家萨特的“他人即地狱”正适用于此，他人本不是地狱，但个体若过

草有千百种，生出花万样

湖南师范大学历史文化学院2019级 唐萃仪

度在意他人的注视与看法而失去自身主体性时，外界的注视便成为了地狱之火，无时无刻不在对个体进行炙烤。如今人们正面对的许多压力中，真正威胁到个人生存的只是少数，而大部分的焦虑实则来源于对于无法达到所谓的成功与优秀，无法在他人注视中脱颖而出的无力感。这种现象并不发源于当代，只是信息技术的发展将“他人的注视”通过多样的传播渠道扩大到了极致，越来越多的自我被淹没在“注视”的海洋当中。

然而，长期靠外界注视来驱使行动、评判自身必然会导致心理压力的增加，在清晰规划和具体自我追求的缺失下，有的人开始陷入疯狂的努力中，有的人则试图忽视一切。如果大环境无法改

变，那么要想解决这种困境则需要从自身心态进行调整。首先，认清外界定义的所谓的成功与部分网络上宣传的优秀是否是自己真正所需要的，在这种价值观引导下产生的渴望到底是对于发展自我的追求，还是对在与他人比较中产生的优越感的向往。只有建立起正确的奋斗方向，才有助于在外界的影响下坚守初心，保持稳定的心态。其次，在明确自己的追求之后还需要探索出适合自身的奋斗道路。社交平台上常常可以看到有人表达因身边同学或同事“过度”努力而感到的不满和焦虑，他们为身边人的言行一惊一乍，陷入斤斤计较的对比当中，更有甚者直接陷入绝望而逃避一切，不再为目标做出任何努力。人人都有成为

优胜者的愿望，但优胜的定义却不应单一，个体在某些方面存在不足与弱势之处，才符合世界形形色色的本质。又何须在单一标准的比较下，以一时的不同而苛责他人或者自己，每个人的人生都是一条漫长而又独一无二的道路，我们应当做的是正视自己与目标在客观上的差距，而非与某一位暂时的同路者的差异，将注意力放在自己的脚下，才能不被一时的情绪冲昏头脑，不让突来的懈怠阻碍前进。

就像杨绛先生曾说过的那样，“无论人生上到哪一层台阶，阶下有人在仰望你，阶上亦有人在俯视你。你抬头自卑，低头自得，唯有平视，才能看见真正的自己。”自己总是独一无二的，有优有劣，就像草有千百种，生出花万样。