

娓娓道来

“延即”之衡，幸福之源

湖南师范大学附属中学2307班 邓志贤

人生长河奔涌，幸福形态万千。当今社会，人们对于幸福的追求主要分为两类，即“延迟满足”与“即时快乐”。前者如登山者坚持攀登险峰，坚信绝顶风光方为至美；后者如登山者驻足山腰，欣赏此刻霞光，深信缤纷当下即是永恒。二者并非冰与火，实则为对生命不同的诠释。唯有平衡好二者之间的关系，方能获幸福之源泉。

“延迟满足”是人生的一种持之以恒的态度。司马迁忍辱负重，以十余载光阴铸就《史记》不朽，其幸福非成书一刻的狂喜，而是将个

体生命融入历史长河的永恒回响；王羲之临池学书，拒绝即时挥毫的浅薄快意，终得《兰亭序》神韵。古往今来的事例证实，这种延迟是对灵魂的淬炼，是对生命的考验，唯有能够经历“延迟满足”的生命，方能拥有幸福的基底。“谁终将声震人间，必长久深自缄默；谁终将点燃闪电，必长久如云漂泊。”这是尼采对于“延迟满足”的高见。的确，唯有“延迟满足”，方能让我们真正有机会迎来长远幸福的曙光。

光有“延迟满足”是远远不够的，当“延迟”变成自我压抑，或极

难以抵达的虚幻未来时，它便走向了幸福的反面，此时此刻，我们所谓的长久坚持，便会显得毫无意义，因此我们需要用“即时快乐”来平衡它。

生于当今时代，人生仿佛有着许许多多道关卡，倘若我们一直“延迟满足”，本应精彩绝伦的人生便会显得枯燥无味。“即时快乐”，是对长远任务的深刻思考，赋予过程以美妙的幸福。它绝非纵欲享乐，而是于飞逝的光阴中捕捉确切的温暖与真实的快乐。李白“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的

豪放，是对生命的炽热爱恋。哲学家伊壁鸠鲁亦言：“快乐是幸福生活的起点与终点。”这提醒我们，在枯燥无味的征途中，尝试着放慢脚步，放眼眺望世间斑斓的美景，作为漫漫长路上的一种短暂幸福，这何尝不是对生命的另一种诠释呢？

作为新时代青年的我们，更应该处理好“延迟满足”和“即时快乐”的关系，以青春活力的姿态迎接人生的每一场挑战与每一刻幸福，以“延即”之衡探寻幸福之源泉。

指导老师:李小军

生活空间

给黄瓜『做按摩』

武冈市幸福芙蓉学校五年级(二)班 欧子溪

劳动实践是我们每个人成长过程中不可缺失的“伙伴”，给我们带来成长和收获。

在一个晴朗的下午，学校举行了“第一届劳动技能大赛”。接到比赛通知，我们带上食材快速地奔向食堂，找到对应的班级和座位。我们准备的材料有黄瓜、香菜、花生米、小米椒等。我们分工合作，摆放食材，没有一个人是闲着的。

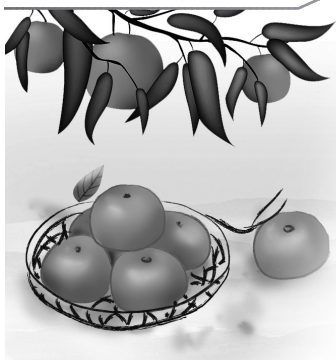
一切准备就绪后，只听评委喊道：“五年级做好准备，比赛开始！”时间只有20分钟，我们争分夺秒，先将洗好的黄瓜切成小段，拿菜刀将它拍扁，切成小块，撒上少许白糖腌制。接下来需要等待，10分钟的腌制时间像是10小时，我们焦急等待，手里也不闲着，把小米椒切成小段，放入碗中备用。把腌制黄瓜多余的糖水倒掉，将切好的小米椒倒入黄瓜的“房子”里，放入2勺生抽、1勺陈醋、半勺盐，戴上手套给它们“做个按摩”，让它们更好地入味。加一点点芝麻油用来提香，最后倒入盘中，撒一把花生米，放入小米椒，来两段香菜，大功告成。

比赛过程中我们很紧张，心脏扑通扑通地跳。生怕生抽放多了味道太重，盐放多了太咸。我们特别期待评委对拍黄瓜的评价。

评委走到了我们的桌前，夹了块黄瓜，放入嘴中尝了起来，我们紧盯着评委，心里七上八下的，突然评委笑了起来，说：“很好吃，黄瓜很入味，也新鲜！”听到这句话，我们高兴得手舞足蹈。我们的拍黄瓜三两下就被吃光了，可想而知这道菜有多么受欢迎。

这一次活动，让我们真切地感受到劳动的快乐。我相信通过劳动能真正长大，真正实现自我。

指导老师:欧春芳



我的家乡有一座橘子山，秋天来时，整座山都挂满了橘子，远远看去，像是谁在山坡上点起了千万盏小灯笼。

橘子树的叶子绿油油的，橘子就躲在里面玩捉迷藏。有的全身都黄了，像胖娃娃的脸；

家乡的橘子

新邵县思源实验学校二年级X2404班 柳舒妍

有的一半黄一半绿，像害羞的小姑娘。我轻轻扒开叶子，它们就露了出来，三个一群，五个一伙，挤在一起说悄悄话呢！

最有趣的是摘橘子。爸爸把我举起来，我伸手去够那个最黄的，它圆鼓鼓的，摸起来滑滑的，凉凉的，像刚洗过澡的胖娃娃。我小心地转呀转，只听“啪”的一声，橘子就到我手心里啦！

剥开橘皮，一股清香冒出来，我的手指头都变香了。橘

子瓣围成一圈，像月牙抱在一起。我忍不住掰一瓣放进嘴里，甜甜的汁水在舌尖跳舞，甜到心里去。

妈妈说，这甜味里有阳光的味道、雨水的味道，还有家乡泥土的味道。难怪这么特别！

现在，每当吃到橘子，我就会想起家乡的那座山，想起那些在绿叶间摇摇晃晃的小灯笼。家乡的橘子，有我心里最甜的味道。

指导老师:夏情畅

心灵滴漏

童年的“探索发现”

长沙市长郡双语星沙学校2403班 柳鸿铭

那是一个星期天的上午，我正在认真地看儿童画报。这时，我听见妈妈洗衣服的声音，跑过去一看，只见洗衣桶里有许多泡泡。我看着感觉很好玩，于是就趁着妈妈去拿衣服的时候抓了一把。我立刻喜欢上了这种感觉——摸起来很柔软，而稍微一用力就破裂开。这时，妈妈的脚步声传来，我赶紧脚底抹油，溜之大吉。

于是，我不露声色地等待时机，终于，妈妈要出去买点东西，我抓住这个难得的机会，立即开始了我的“探索发现”。我找来一袋白色粉末，取来一盆水，用勺子小心地舀了几大勺进去，再用一根筷子

飞速地搅动，弄了半天，好像并没有起泡沫，看上去黏糊糊的。我不甘心就此失败，干脆丢掉筷子，双手插进去，使出吃奶的力气，揉搓起来。哼，我不相信出不了泡泡。可是，我刚一揉，就发现大事不妙，盆里的东西越来越黏，仿佛里面也长出了两只有力的手，把我的两只小手牢牢地黏住，拔都拔不出来。我越是用力挣扎，它就“抓”得越牢，最后，盆里的水几乎都干了，我的两只小手被“固定”在里面！

惊恐万状的我想起了前天晚上，妈妈给我讲的绘本《潘多拉魔盒》的故事，那个袋子肯定就是“潘多拉魔盒”，里

面的就是被我释放出来的妖魔鬼怪，不然，怎么会把我的手抓住？想到这里，我害怕得哭了起来。

我正伤心地哭着，妈妈回来了，看到狼狈不堪的我，“扑哧”一声笑了，说：“傻儿子，你把面粉和水加在一起做什么啊？那是做菜用的。”哦，原来那不是魔鬼，我终于松了一口气。

后来通过查找科普资料，我才知道，原来这就是非牛顿流体原理——淀粉和水混合后，遇硬则硬，遇软则软。

童年的那次“探索发现”真是让我记忆犹新啊。

指导老师:周思思