



董杰



何卓婳



黄紫云

愉 家

深二外愉家(深圳第二外国语学校学生成长指导中心)为全体师生、广大家长,提供各类心理保健资讯及心理健康教育咨询服务,致力于呵护每一个心灵的成长!地址:教学楼A栋生物园旁。



知心信箱

朱同学: 愉家老师您好! 感谢您在百忙之中回答我的问题。我今年刚入学,对高中生活也很憧憬,确实感到每天很充实。但是每当最后一节自习的时候,看着还没有写完的作业,我就很心急。我从下午吃晚饭、洗完澡,就回到教室写作业,但还是没法及时完成。读初中的时候,我每天都会留一个多小时整理一天学习的东西,但现在也没有时间整理,感觉学习的东西一团糟,有些浮躁。我很喜欢看书,以前总会留一些时间看书,但是现在没有多余的时间可以看书了。我也制定过一套计划,但好像并没有时间来执行。周末回家以后,就感到很疲倦,很想写作业但总觉得休息时间不够。在家里学习效率低,在学校时间又不够,感到很心急。期待老师的建议! 祝您生活愉快!

朱同学,你好!最近老师这儿有很多和你一样情况的同学,也是对高中的学习生活充满了困惑,总觉得以前初中的方法不好使了,又不知道该怎么办,很心急。诚如愉家老师在新心理讲座时提到的,高中生活开始了,意味着一切都不同了。我们的学习内容比初中增加了,难度也变大了,还有永远也写不完的作业……

写不完作业是常态

初中时候的我们,写完作业是基本要求,可是进入高中,连这个基本要求都无法完成了。有时候是作业太多了,有时候是作业太难了,有时候是杂七杂八的事情耽误了……总之,



初中的方法放到高中都不好使了!如果我们问问身边的同学,会发现大家和你的感觉一样。既然大家的情况都差不多,就说明写不完作业这个现象在进入高中后很常见,所以对自己说:“写不完作业是常态”,先帮助自己调节好心态,不要过于焦虑、沮丧、自责。心理学研究发现,人的情绪在波动大的时候,大脑的认知功能会下降,也就意味着我们的大脑无法有效学习,那必然会影响学习的效果。

完成作业是基本要求

乍一看,这不是和第一条前后矛盾了吗?其实不然。第一条解决的是心情问题,因为只有先处理好心情,才能想出解决问题的办法。所谓作业,就是练习。好比游泳,谁都知道一头扎水里,手脚并用抬头换气就行了,可是等到自己真正扎水里,却发现完全不是那么回事儿,必须给自己一定的时间在水里练习,才能真正掌握游泳的方法。学习也是如此,课堂上听课只是对知识有所了解,完成作业也是对知识的练习,只有轻松的会做作业了,才是真正掌握了这个知识,因此完成作业也是学习的基本环节和基本要求。我们只有把握了适合自己的学习方法,才能协调好时间和任务之间的关系。

只有适合自己的才是好方法

一提到方法,大部分人就想不加思考的抓个现成的拿来直接用,省时省力。可是当这个方法没作用的时候,就会产生两种结果。一种是我们怀疑出这个点子的人,不靠谱,不权威,这种情况还不算糟。更糟糕的是,我们完全不怀疑这方法是否靠谱,而是开始怀疑自己的能力。其实,只有适合自己的才是

好方法。怎么才能找到适合自己的好方法呢?光听别人说远远不够,而是要在使用中不断总结、反思、调整,给自己留出探索方法的时间,可能是一个月、一个学期,甚至是一年,才能掌握好方法的要领。当然,探索方法的时间越短越好,这样才能更快更好的适应与初中完全不同的高中生活。

请进行以下思考和练习

- ①我的时间都去哪儿了?是什么事情耽误了时间?如何能改善那些事情?
- ②对自己百思不得其解的困惑,和同学们朋友、学长学姐、老师家长一同讨论,听听大家的意见是什么,可否从中有所借鉴。
- ③在接到一项任务后,我能否进行合理评估,并根据结果选择:a.当下立刻就做;b.今晚再做;c.明天完成;d.周末完成;e.请别人合作;f.交给别人做;g.其它方法。
- ④请看下面这幅图片,你是否坚持认为两个橙色圆圈一样大?



坚持认为两个圆圈一样大的同学,请继续带着这种自信和坚持,积极面对接下来的高中生活,无论何时何事,你还是有信心!希望这些思考和练习能够帮助你很快的找到适合自己的学习方法,尽快适应高中阶段的学习和生活。

窦晓锐:第一次采访,非常紧张,鼓足勇气请别人接受采访,别人总说:现在没时间,一会再说。不一会,就只剩我一人在风中凌乱了,真想一走了之。想起自己的责任,我硬着头皮去找熟悉的学长采访。下次采访的问题要灵活起来,这样才能顺利完成工作。还要多参加实践,这样的锻炼机会很难得,要珍惜。

郭马萨迪:我跑到前面去拍照,一转头看到校长正在我身后,我小声问校长:会后可不可以接受我们的采访呢?校长探出身子,细细聆听我在说什么,一听明白,马上微笑着说:好,好,没问题。我看到校长的上半身都倾到我这边,说完话才直起身子坐回去。会后,好多学生围着校长合影,校长总是微笑着答应大家。采访时我问了一个问题,就不知道下面怎么做了,于是我就说:校长,您觉得我们该问您什么问题呢?校长笑呵呵地说:不要紧张,慢慢来,我们就当做聊天。我觉得校长非常和蔼可亲。这次“不算成功”的采访,一定会铭刻在我的心中的。我采访了校长啊!!!

肖千虹:我负责写作,所以很认真地看完整场演出。我记得一个细节,让我很感动。我们一见到校长,校长就让我们坐下来和他聊天,感觉好温暖啊!

欢迎举报抄袭

本次征文有一篇《无欲是福》系抄袭作品,幸亏老师及时发现,没有刊载。特此敬告各位同学,凡投稿必为本人原创,不得抄袭,一经发现,后果严重,不仅校刊登报批评,学校也会给与相应处分。欢迎广大同学监督举报,举报电话:0755-23102525。举报邮箱:1115694408@qq.com。举报一经核实,奖励精美礼品一份。



彼岸

SSFLS·Paradise

主 办：深圳第二外国语学校文学社

创刊号

主 编：黄海强 副主编：李德雄 孙克林 李 方

编 委：麻月兴 于元林 张冬兰 孙启莲 颜启婵 何玉明

策 划：麻月兴 董 杰 孙启莲 (本期报纸由文学社与愉家合办)

创刊词

彼岸

深圳第二外国语学校校长 黄海强

彼岸,梵语音译为“波罗”,所谓“般若波罗密多”就是“用智慧到彼岸”,或者“渡彼岸”的意思。佛家以有生有死的境界为“此岸”;超脱生死,即涅槃的境界为“彼岸”。

天地日月,恒静无言。作为红尘之一粟,我们每每面临生活对底线的挑战,甚至为了生存,可能面临变卖人生尊严的抉择。如此卑微与渺小的活着,也许伤痕累累,也许举步维艰;也许失去自我,也许故作老练。但人类生生不息,虽面临那么多天灾人祸,能够不断绵延,薪火相传,也许就是这一念执着。因为有了对“彼岸”的追求,虽斧钺加身,而毫无顾忌,勇往直前。人可灭,精神不可灭;点点星火,仍可燎原。

世事虽无常,彼岸有花香。有了彼岸光明的指引,



最美乡村教师格桑德吉工作和生活的地方。在西藏生活久了,便明白墨脱的路难行,那条路吞噬了许多鲜活的生命。进入墨脱的路一面靠悬崖,一面是湍急的雅鲁藏布江。墨脱县委书记笑说掉进去护照都不用办,20分钟就到印度了。在临行的前一晚,我真实地感到死亡好像就站在我的身边,突然有一种很悲壮的感觉。我定了定神,把房间收拾整齐,还给家里发了一条信息,心里默想:这会不会是给父母发的最后一条信息?第二天一早我们毅然踏上征服墨脱的征途,出发15个小时后顺利进入墨脱县城,我们才松了一口气,开始给亲朋好友报平安。在巍峨的雪山和广袤的高原中,人微小的像一粒尘埃,生命脆弱且不堪一击,随时可能会被死亡带走。在面对死亡时,活着也变成了一件重要且奢侈的事。我还活着,就是一件最值得开心的事。活在当下,善待家人和朋友,对每天充满感恩和希望,对生命充满敬畏和热爱,这就是西藏的山和水带给我的最珍贵的一课。

有信仰的人是幸福的

著名诗人艾青曾在诗里写道:为什么我的眼里常含泪水,因为我对这土地爱得深沉。雪域高原以她独有的自然风光和坚定执着的信仰猛烈的撞击着我的心灵,在我没有任何心理准备的时候,已经深深的爱上了这片土地。我沿着天路,风尘仆仆的赶到大昭寺门前,遇到那些正在朝拜的信徒,从他们的脸上,我看到了坚定和安详。大昭寺是拉萨最热闹繁华的地方,常年行走着从各地前来朝拜的人。听说每一个有信仰的藏族人一生都会从自己的家乡三步一拜到这里,如果在朝拜路途遭遇不幸,他的同伴会将他的牙齿带目的地。今天的大昭寺里,仍有一个放置信徒牙齿的地方。寺庙里络绎的游人啊,请您再安静一些,不要惊扰到那些执着的魂灵。那天傍晚,我站在根培乌孜山的山腰上,眺望夜幕下的拉萨。整个拉萨城好像被橙色的夕阳轻抚着,又像披着一层薄纱,空气里充满着酥油和藏香的味道,时间静止了,世界安宁而幸

我们可以欣然接受尘世的打磨和历练。生命中虽然有那么多不能承受的重量,但彼岸的梦想总会指引我们前行。轮回之中有记忆,三生石上有旅痕。此岸与彼岸,昙花会开,灯塔仍在。

每一分前行的足迹都记载着我们的坚持和勇敢。纵然苦辣酸甜,纵然血迹斑斑,纵然感伤难言,梦想的彼岸依然在前方召唤!给我一双翅膀,我要展翅飞翔!给我一片帆帆,我要把浩瀚的海洋装进胸膛!

不朽的文明需要有人承继,不屈的诗魂需要有人捍卫,伟大的汉字需要有人书写,《彼岸》因此而生。作为校长,我要感谢由催生《彼岸》而默默奉献的麻月兴、于元林、张冬兰、孙启莲、颜启婵、何玉明等语文组老师,正是因为有了你们的执着,二外的校园才更有诗情画意、四季如春!我相信《彼岸》将不断点燃二外人的梦想之光,在此岸与彼岸之间架起一道绚丽的彩虹,照亮二外的天空。藉此我向不怕艰难险阻、朝着彼岸奋勇向前的二外全体同仁致敬!感谢你们将赤子之心献给二外每一个孩子!

祝福《彼岸》!祝福二外!

祝福二外学子借“彼岸”之光的指引梦笔生花,理想结果!

福,恍惚间我好像看到了梦中的香巴拉,心底生出一个声音:有信仰的人是幸福的。

友谊是快乐的金钥匙

藏族人是乐观的,生活中处处充满了笑声,我想这一定有秘诀的。经过长期又仔细的观察,我发现,亲密的同事及朋友关系是快乐的金钥匙,他们有着自己独特的友谊经营方式。我所支教的学校有一个响箭俱乐部,几个有共同爱好的同事每周聚在一起,射箭箭鸣酒吹吹牛跳跳舞,玩地也不亦乐乎。在天气暖和的时候,每个办公室的同事们会利用周末时间组织郊游,本地老百姓叫“过林卡”。大家在一起唱歌、跳舞、打牌、玩骰子、请客赴宴、饮酒狂欢,尽情享受大自然赐予的温暖阳光。平日里,饥寒交迫的早上走进任何一间办公室,都可能有过热乎乎的甜茶和小吃等着你,以至于到现在,天冷的时候,肚子里的馋虫就开始怀念起阿佳们的暖心甜茶了。钱钟书先生曾感慨:“吃饭有许多社交的功能,在吃喝喝喝间,彼此的关系就亲近了。而且吃了人家的饭,至少有一段时期是不会说他的坏话了。”可是我们在大城市生活久了,虽然人口密度大,人的心却很远。而在藏的同事却把钱老先生的人生哲学诠释地淋漓尽致,经常于公于私的各种聚会,吃吃喝喝,唱唱跳跳,日子就过去了,可彼此间的关系却更亲密了,生活也因此而变得欢笑不断。

不缺氧时从没想过要珍惜呼吸的空气,不生病时不会知道健康的可贵,不孤单时不会体会友谊的无价,不接近死亡也不会珍惜生命的宝贵,不经历苦难更不会明白快乐的滋味,西藏就用这样朴实而直接的方式,让我明白了最简单的道理,教会了我知足和珍惜。感谢我还活着,还能拥有健康和朋友,还能感受身边的美好,一切都使我们的生命变得深刻而宽广,心灵变得宁静而安详。转念之间,发现自己早已置身于前往香巴拉的路途中。

记者:高二(19)班 郭马萨迪、肖千虹、窦晓锐 指导老师:孙启莲 何玉明

我校高二年级“弘扬民族精神”合唱比赛隆重举行

2014年10月27日,为庆祝祖国65岁华诞,深圳第二外国语学校举办了高二年级第三届“弘扬民族精神”合唱比赛,出席本次大赛的有二外的“男神”校长黄海强、团委郑鑫等老师。下午4时许,合唱比赛于我校千人报告厅拉开序幕,比赛正式开始。

“五十六个民族,五十六朵花,五十多个兄弟姐妹是一家”。高二(1)班的同学以一首铿锵激昂的《爱我中华》唱出了作为中国人的骄傲,浑厚有力的歌声响彻整个报告厅。

百年回眸,悠悠岁月,高二(11)班的一首《祖国不会忘记》唱响校园。同学们身着整齐而朴素的军装,并以一个又一个高难度的动作吸引了在场所有人的注意,赢得了一阵又一阵的掌声与欢呼声。

高二(13)班的同学们以一身具有中国特色的中山装亮相,“长亭外,古道边,芳草碧连天……”一首《送别》唱出了多少离愁别绪。一把把转动的油纸伞将在场的老师和同学带到了烟雨江南的凄美迷离之境。

高二(19)班的《闪光的日子》将舞台霎时蒙上夜晚的色彩,流星洒落,同学们手中挥舞的荧光棒,在最后化作一个大大的19,一个亮丽的不一样的数字。

高二(5)班《奔跑》的舞步欢快地跳动着,洋溢着青春的味道。每个班级都充满激情和活力,这不仅是一场青春的交响乐,也是一场视觉的盛宴。

最后在两个实习老师别具民族韵味的藏族舞蹈和郑鑫等老师的一曲《走向复兴》……比赛也接近尾声。

在各评委计分的时间,“男神”校长为此次合唱比赛做出了精彩点评:二外不仅需要读书的声音,也同样需要歌声和笑声,二外的同学们缺的并不是才华,而是一个舞台。这样的合唱比赛要一直延续下去,成为二外的传统节目。高二年级的学习生活是紧张的,同学们利用挤出来的课余时间,用心排练,为我们提供了这样一场精彩的演出,这是很值得称赞和学习的。

综合各评委打分,最终高二(13)、(11)、(1)班成为比赛冠军的得主,高二(18)、(20)、(10)、(4)获得二等奖,三等奖由高二(19)、(12)、(17)、(3)、(7)、(9)、(2)、(16)班获得,深圳第二外国语学校第三届“弘扬民族精神”合唱比赛圆满落幕。

会后,记者采访了黄海强校长。校长对同学们的表现再次表示赞赏,认为此次活动充分体现了学生应有的“精、气、神”。校长建议奖项可以多设一些创意奖,比如服装最好的班级、舞蹈最好的班级、道具最好的班级、队形最具特色的班级等。希望二外的老师也多参与到学生活动中,共同丰富我们的校园文化。



编者按

冰心曾经说过：爱在左，同情在右，走在生命路的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途点缀得香花弥漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦；有泪可落，也不觉是悲凉。在她那里，幸福的法则就是爱和同情。那么在你眼里，你认为幸福是什么？分享幸福，共筑梦想！

高一（10）班 林卓航 指导老师：朱泽明

多样的幸福

从古代到现代，幸福一直被人们议论，产生了许多幸福理论。幸福是什么？怎么样才算幸福？

我从百度百科上搜索到对幸福的解释：幸福，是一种感受良好时的生活状态；它不等同于快乐、快感，不是短暂的，易逝的，获得幸福并不简单。

很多人对幸福有着很多不同的说法。他们会从经济学、心理学、哲学等方面去下定义。我想要的幸福很简单，很现实。幸福，应当是人的一种知足的心境。幸福在于拥有自己应该拥有的东西，才能按照自己的意愿，自由自在她生活。

幸福可能是在生活中，家庭和睦，亲人们身体健康，工作顺利，平凡却不失欢乐，柴米油盐却不会缺几道可口美味的鱼虾肉。我真心相信，总有一天，我会成为与幸福同在的一个人。我想要让自己幸福，我也要竭尽全力地让我身边的人感受到幸福。

我现在还一直记得高中的第一个寄宿周。在高中生涯的第一个星期五，所有同学都是欢笑，兴奋，就是因为这天下午三点半，就可以拉着行李箱，背着鼓鼓的书包，坐上校车大巴，轻松回家了。下午三点半的下课铃响起时，同学们都按耐不住自己激动的心情，大声欢呼起来，我也怀揣着一个跳动的心灵雀跃起来。我听到一个声音：我就是全世界最幸福的人！

经过长达十分钟的寻找，我终于找到了16号校车，当我看到校车静静待我的到来，我感觉这幸福是注定的。坐上校车，带上耳机，听着自己最喜欢的歌曲，坐在我喜欢靠窗户的位置。校车发动了，透过窗户，一幕幕令人感慨的景象呈现在我的眼前：废弃的工厂、干活的工人，还有许许多多简陋的房子，这些场景令我想到了自己，我也变成这样了……不!不!不!我不愿意成为这样的人，不是因为轻视，而是因为缺失。虽然我没有腰缠万贯，但是我有一个舒适的学校和温暖的家，我该是多么的庆幸和幸福啊！我回到家，打开家门，听到妈妈亲切地说了一句：“阿航回来了。”我笑笑点了点头，心里还是想要去表达我心里的激动和感动，这就是幸福啊！当妈妈端出那碗香气袭人的鸡汤时，我真的觉得家是最温暖的地方。还有比回家时更幸福的吗？

有人把幸福比作上帝掷到人间的一块最贵思量的诱饵，没有得到的时候，她让你魂牵梦萦，一旦得到，又让你感到味道索然。所以，幸福是一种感觉而不是拥有。如果你觉得别人比你更幸福，那一定是你把自己的幸福弄丢了，好好找找看，幸福需要细心的去感受。



摄影：高一（11）班 胡昊昊 指导老师：李骄

幸福是什么？幸福便是简单，简单便能创造幸福。

窗外的雨声缓缓消失，坐在香气四溢的餐桌旁，忽的嗅到一种甜蜜的气息。我明白，那便是家的滋味，幸福的空气中溢着满满的爱，很暖，很甜。我坐在中间，弟弟则由我抱着。左侧，父亲在小心翼翼地削着香甜的苹果。右侧，母亲则笑着帮我们倒热牛奶。面前，弟弟开心地手舞足蹈。父亲将苹果切成四分，一瓣给妈妈，一瓣给弟弟，一瓣给我，一瓣留给了自己。我们品尝着苹果的香甜，也品尝着只有家才拥有的那份简简单单的幸福。那是一种安逸、快乐和温馨。由此不禁想到葛朗台老先生，他是标准的守财奴。我不禁想，他真的幸福吗？他有着巨大的财富，却并不善待自己，更不善待自己的家人。在他眼里，女儿和妻子远不及一块金币重要。临死之前还让女儿把金币铺在桌上，长时间地盯着，这样他才能感到暖和。由此，我更确信简简单单的生活，有着家人的关怀便是幸福。

酒店大鱼大肉、山珍海味远不及家里妈妈的一餐饭菜。因为这些饭菜蕴含了妈妈的爱，有妈妈的味道。所以，我认为花大钱能买到的快乐，还不如小小的幸福。

简单的幸福不需要胭脂的涂抹，不需要珠宝的修饰。需要的是简单的努力，因为只有努力了，才能了解到生活的充实。

又是一个晴朗的日子，伸伸懒腰。默默地坐在书桌旁。翻开手边的书，一个人静静享受书中的世界。然后等待妈妈送上一杯温暖的牛奶，这对我而言便是充实的一天。因为我已经充分使用好了一天时间。我始终相信，只要我们不蹉跎时间，亦不辜负时光，时光一定会报答每一个珍惜它的人。

这样，把握时间，充实生活，把每一天都过得更有意义，便也是一种简简单单的幸福。简单的幸福更取决于心态，要建立和放大自己的优点，对缺点就应该学会改正，乐观面对他人的批评。幸福是享受当下，拥有一双发现美的眼睛，发现世间的任何东西都有着自己独特的色彩。

给幸福定义，幸福便是简单，简单便能创造幸福。

高一（4）班 钟淑婷 指导老师：余双华

这也是一种幸福

不是每一份爱都给得起“山无棱，天地合，乃敢与君绝”的誓言，不是每一份情都需要经受“多情自古伤离别，更那堪冷落清秋节”的凄凄惨惨：泪撒之俯，相濡以沫，这也是一种幸福。

爸是医生，妈是护士。两人都在同一间医院上班，科室仅隔了三层楼，几乎每天都是一同骑着自行车去上班，又一同回来。

然而我向来不肯承认他们的爱情或婚姻是幸福的。

他们的爱情，太平凡，太普通；他们的婚姻，太匆忙，太急迫。这样的爱情，这样的婚姻，又怎能担得起“幸福”这一甜蜜的词汇呢？

在我看来，要爱，便当如唐玄宗与杨贵妃般“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”，这才是轰轰烈烈的幸福；要爱，便当如焦仲卿与刘兰芝，“孔雀东南飞，五里一徘徊”；要爱，便当如张爱玲之于胡兰成，敢爱敢恨，纵然最后挥剑斩断情丝，不也有一种曾经爱过而痛彻心扉的幸福吗？

然而妈听完我的话后，笑着拍着我的头，说：“你还太小，不懂什么是幸福，妈幸福着呢。”说完她就笑了，那份甜蜜似乎从心里一直溢了出来，幸福流了满地。

真的吗？难道我自己一直都错了？一直不明白他们所谓的幸福？那被我与生离死别，海誓山盟画上等号的“幸福”，一直就在他们身边吗？

我开始寻找，寻找幸福。

我看见妈生病时，爸爸做好了饭菜，坐在妈旁边一口一口喂着她，又像哄小孩一样哄她吃药。妈那原本病恹恹的脸色在刹那间有了阳光般的灿烂。

我看见妈闲来无事时，为爸梳头，梳着梳着便感叹：“唉，怎么这么多白头发了。”爸便回头一笑：“不都老了吗？”接着两人便都笑开了，彼此眼中都有一种心照不宣的甜蜜。

我看见妈上班回来，说着：“好累啊，还要做饭。”刚喊累躺在沙发上的爸爸鲤鱼打挺般跳起来，说：“我去做！”妈面带笑意闯进了厨房，一会儿便听到妈温柔的呵斥：“你出去，你出去，在这里帮倒忙。”

我还看见……

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……”耳旁传来熟悉的旋律。我想我已经明白，爸和妈的幸福，在平凡的日常生活中，在琐碎的柴米油盐中，也在那条他们一起走了二十多年的路上。

不是每一份爱都需要“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的苦苦追寻；不是每一份情都需要“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”的肝肠寸断。“执子之手，与子偕老”，这也是一种幸福。

高二（12）班 曾琦琦 指导老师：颜启婵

停下来，享受幸福

如同长途跋涉般，每个人都在成长的路上走得很艰苦。

一心只惦记旅途终点的人，往往被目的迷惑而忽略了更加重要的东西。当你感到累得不行的时候，为何不放缓脚步欣赏一下沿途的风景呢？

前些年，我参加的一个夏令营因为暴雨的缘故不得不取消野外露营的计划，只能临时在一个村庄落脚。

不少同龄的孩子都被暴雨淋得湿透，正瑟瑟发抖，带队老师只好组织大家到不同村民家中洗个热水澡以防感冒。

被柴火烧得沸腾的热水被一瓢瓢倒进一个小桶中，蒸腾起一团团稠湿迷蒙的氤氲。女主人细心地走回房间并把门关严，留给我和另外一个女孩子充足的空间。

说老实话，女孩子毕竟是女孩子，先不说在狂风暴雨的后院只使用一小桶热水冲洗的难熬，单是露天洗澡这种事情都很让人不好意思。

就这样僵持着，我和那个女孩子都没有要冲洗的打算，即使湿漉漉的衣服紧贴着肌肤，即使在每一次冷风刮过时都带来冰冷刺骨的痛苦，我也不打算在这时候低头。

真是痛苦啊，早知道就不参加这种无聊的活动了……脑海中充斥着诸如此类的言语，渐渐地烦躁混着冷空气吸入肺腑，一下一下地带着令人委屈的烧心灼肺的感觉。

正当眼眶中满溢的液体无法控制地要滴落下来时，我听见了一声清脆蛙鸣，仿佛穿越了时空而来。

有节奏地，蛙鸣一声声地传来，与此同时，空气中仿佛还能嗅到一丝荷香。

一丝凉爽的气息令我不由得冷静下来，我看到了菜地里长满了或直或曲的藤蔓，里面如滚落的玻璃珠般洒满了沾着雨珠闪闪发光的小果子。

远处的槐树静谧地立着，却又在夜风中时不时抖动着枝叶，演奏令人惬意的奏鸣曲。

夜空中被雨水洗涤过的繁星，成片成片地闪烁着钻石般的光辉，如同最华丽的晚礼服上点缀的珠宝般令人着迷。

啊，多么美好的一切。

这种时候，真的什么都可以迈过去。

在面对困难与挫败时，你有停下来好好审视自己或欣赏周遭的美景吗？听我说，连眼前的阻碍都无法克服并迈过去的话，是到达不了所谓大的梦想的。

看看在旅途中能否拾回遗失的东西，有的时候，状态无法恢复的原因仅仅是过早地否定自己。

幸福是可以沸腾的，关键在于你是否有用坚定的信念与乐观的心态去点燃它。

第3版

主 编：黄海强

副主编：李德雄 孙克林 李 方

编 委：麻月兴 于元林 张冬兰 孙启莲 颜启婵 何玉明

策 划：麻月兴 董 杰 孙启莲

第3版

<p>珍珠晶莹，需历蚌病长长黑暗；蝴蝶翩然，需度化蛹生死一刹那；绕指柔钢，需经数次淬火冶炼……这些都在告诉我们“阳光总在风雨后”。人生之路，成功、欢笑、幸福固然是我们所期待和追求的，可“人生不如意者十之八九”，失败、眼泪、痛苦总出现在我们的生命中。我们当然需要成功、欢乐以使我们重拾希望与信心，但更重要的是，在穿越失败苦痛后，我们拥有了坚强和勇敢，以及自我成长的能力。</p>	<p>编者</p>
--	-----------

高二（10）班 蔡安诺 指导老师：孟爽

阳光总在风雨后

傍晚七点启程，汽车发出轰隆隆的鸣响，窗外稀拉稀拉下着小雨。仿佛与车窗结着仇怨一般，雨水大力砸在上面，只留下一圈圈的破损的水珠。乌云重重遮蔽，几只飞鸟飞过，与黑暗融为一体，似要被吞噬。裹紧外套，目光停驻在外面几秒，继续浅寐。也许很快雨就停了。

老家的天不如以往的纯蓝，泛着几缕黑丝，团团缠绕在天空上，带有些许诡异。路边的小草小花被风折弯了腰，枝枝无精打采地低着头，鲜花也失去色彩，一切都是黯淡的。整个世界一团死气，只有涌动的乌云还昭示着活力。撑着雨伞，走在坚实的水泥地上，一片死灰中雨伞的颜色成了唯一的点缀。

高二（10）班 郭诗慧 指导老师：孟爽

窗外，细雨纷飞。那斜斜的、细细的雨丝轻轻地打在行人身上，他们那精致的发髻、姣好的妆容在雨的洗礼下，竟显得如此的狼狽不堪。我笑了，淡定地欣赏着他们四处逃窜的窘迫与慌乱。

一场温和的细雨，我们何需乱了自已前进的步伐？

曾记起那年，正是我人生中的迷茫期。下雨时，我也如这些行人般，在雨中大步前行，最后慌忙逃窜。我永远都不知道自己在做什么，我又是为了什么。我的前方永远是浓得看不清的雾、永远都是灰茫茫的一片。

我本能地跟着大多数人的方向前行，渴望着幸运的到来。慢慢地，与我同行的人少了，他们大多找到了自己的目的地，我有些不舍但也有些无奈；渐渐地，与我陪同的人一个个体离开了我，我开始变得紧张起来；最后，当最后一个人跟我道别时，我才意识到，这条路只剩下了我孤零零的一个人了，我感到了空前的孤独与无助。

雨越下越大了，我却不动了，因为我不知如何前行。我瘫在路边的一个角落，开始嚎啕哭泣，开始埋怨上天对我的不公。但事实告诉我，哭并不能解决问题，它不能驱逐我身上的寒意与孤独，不能指引我前

进方向。那些成功的人从一开始就很清楚自己在朝什么方向前进，所以他们才能如此从容、而我呢？我只是个可悲的随从！没有自己的目标，没有前进的方向。我只能傻乎乎地跟在别人的后头，可笑地渴望着幸运能降临在自己身上。

我哭了，也醒了。

忽而想起了一则小故事：一个年轻人去拜访一位高僧，他急急忙忙请求这位高僧给他算命，高僧只告诉他命运线在手掌中的位置，然后要求这位年轻人将手握拳，问了一句“这命运线在哪？”年轻人虽很疑惑但也照实回答“在我手里呀！”看到这时，我开始泪流满面。靠人还不如靠自己，我的命运就掌握在我手中。我不能再把自己的人生交给这虚无缥缈的命运，我要制定自己的目标，把握住自己的人生。

雨停了，温暖的阳光驱逐了我的不安与无助，突然惊喜地发现我的前方不再是灰蒙蒙的，我能清楚地看见在路的远方，有着我想要的成功。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。目标，让我从不懈怠自己；目标，让我在满脸皱纹时内心依然有葱茏的生机；目标，使我前进的脚步更加坚定目标，这是我继续努力的理由。

高二（20）班张婉元 指导老师：孙启莲

阳光总在风雨后

什么时候，抬头发现瓦蓝天空，呼吸间有一种熟悉的、清香的味道，才像回到了那个纯粹的下午。——题记

当你开心、快乐的时候，时间总是过得那么快，但是当不想度过这时光时又是如何漫长。转眼，高一的生活过了一个月了，我从最初的陌生，抗拒变成了接受、适应。每天过得像机器人，什么时候该做什么事，不敢有丝毫的变化。其实这一个月，我没有真正地开怀过，也没有认真地融入到这里，一个老是活在过去，不想面对此刻或未来的人，会怎样？

现在，我知道了高中的地方，知道了图书馆在哪儿，知道什么时候该干什么。可是，当我走到那个地方的时候，却没有片刻的回忆在那后。就看自己的一半灵魂留在原地，另一半灵魂每每悬浮到空中，看着剩下的自己微笑，做自己该做的事。过后，自己问自己，这是哪里？身旁的朋友又都是谁？

就是下一场小雨，雨虽然小，小到落到身上也会很舒服，可是天空还是一如既往的黑暗，在我的心里。

周日当我补课完往家里走的时候，空气中有一种熟悉的、清香的味道，一抬头，瓦蓝的天空有一朵朵白云，我又深呼吸了一次，视线随着转动，看到了初中的学校，其实每次回家总能看到的，但是今天，太阳照射下，有暖意在脸上流转，突然想到一年前，也是这个季节，初三的运动会，就是这样的天气，空气中有阳光洒过的味道。当时椅子摆在操场上，我坐着，把外套蒙在头上，阳光的暖意和空气的清新，耳边还传来阵阵欢呼，呐喊的声音。渐渐地从回忆中醒来，看了那天空，云儿已经飘远了。离开那天空后有莫名的不舍，仿佛有美好的东西遗失在了那片天空里。

当天下午我回到学校，去的很早，在宿舍整理完东西的时候，发现阳台外的天空，轻轻走向阳台往外看，就像画一样，那天的夕阳很美，手搭在阳台的扶手上，静静的看着这片天，从来都没有的真实感油然而生，来学校这么久，第一次邂逅这种久违的感动。一切就在眼前，用手一下就能抓住。那天，我在阳台上看了很久，看到天色变暗。就像心里的雨停止了，展现出别样的风景。



滴饱满的水珠洒在上面。终于，在等待中，这场下了几天的大雨终于停歇。踢着水洼里的雨水，看着天空的倒影，纯白纯白的。天边还有淡淡的彩虹，弯弯的弧度一如微笑的嘴角。

奶奶说的没错啊，原本死气沉沉的泥地上果然冒出棵棵新芽，耀眼可爱的翠绿，让不好的心情瞬间变得开朗，心也淡然。是啊，梦想不应在别人的嘲笑中度过才有实现的价值，不应放弃且要越战越勇。

阳光冲破层层乌云，化为一射射光线笼罩大地，仿佛万物回春。鲜花小草迎着阳光，享受着此刻免费的滋润。梦想又要重新起航，顺着阳光的方向，总会为你挡住身后荆棘密布的险难。

高一（9）班 钟宇之 指导老师：朱泽明

怀念与渴望

孤独是人生最大的秘密，关于孤独，只要记得两件事：孤独没有不好，不接受孤独才不好。

——秋微

在初中很长一段日子里，我靠文字度过了太多的无聊时间，看了很多杂七杂八的书，发了很多杂七杂八的话，现在看来是仿伤感与真茫然。

总以为自己与这个世界格格不入，渐渐学着顺从，冷静旁观，才明白自己都不应该是他人世界的参与者，而是自己世界的创造者。

初二外已经过了一个月。刚开始很不适应，第一个不适应就是身边没有人陪，一个人坐车吃饭上学，我看着别人扎堆的时候就会下意识羡慕，一个人吃饭的时候感觉别人都在看我。

在新班级里我不止一次觉得自己过得卑微孤独。面对以前朋友、家人的不理解，我只能咬牙挺住。直到前天国庆放假，和初中的小伙伴出去玩，我突然明白——我需要向外界表达我存在的意义。

那天晚上，我收到了一个好朋友的短信。“祝愿，在路上的你，越来越好。”我控制不住自己的情绪，突然哽咽：“我真的好想你们。”然后大哭了起来。

因为哭泣，第二天眼睛肿爆了。曾经一度，我讨厌自己动不动就会流泪的娇情。现在的我，却越来越能接受自己被打动的瞬间。因为不怕别人看到了情感的脆弱，反而能比別人得到更多的感动。为了让自己被人记住，我一次又一次在内心塑造一个不像自己的自己。

比别人更坚强，比别人更能伪装，比别人更能委屈自己，也比别人更柔软。直到有一天，遇见一个人，他说：“不要太辛苦，做你自己就好。”

我常觉得人一到某个阶段，生活就会开始给你做减法。它会拿走你的一些朋友，好让你知道什么才是重要的；它会拿走你的一些梦想，好让你认清自己能实现什么。我想很多人或许也和我一样，越成长越发现有些心事无法倾诉，有些时刻没有人陪，有些情绪无法言说，只能自己吞下。孤独和挫败这种东西，会突然降临到自己的身上，然后从此变为自己的一部分。

世界不是由鲜花和掌声构成的，但也没有想得那么糟。听听曾经感动的歌，看看身边始终坚持的人，从中汲取一点东西，慢慢地把它变成自己的东西。

只有从害怕一个人吃饭一个人奔波，到习惯一个人面对各种波折，才能明白孤独到底是什么。它是我的一部分，它是天使也是魔鬼，它能让我变得更好，也能让我万劫不复。我只有面对它，孤独到最后都是一种极其真实的存在感。

能用自己的力量站在大地上的人都是勇敢的人，而我想成为这样的人。