

知心信箱

李同学：老师您好！一直以来有个问题困扰着我，严重的影响了我的学习和生活，真不知道怎么办才好。我是一个懒癌晚期患者，就好像身体里有勤奋和懒惰的两个小人在打架，现在勤奋的小人已经被打死了。我并不想这样，也尝试过一些方法去改变，可实施起来真的好难。老师，我并不是不想学好，也知道学习的重要性，可是现在却无力改变，很绝望很迷茫，您说我该怎么办呢？

李同学，你好！从你的形象的描述里，老师甚至能看到你身体里那个“勤奋的小人”正在血泊里绝望挣扎的样子。勤奋的小人太弱了，真的需要几剂强心针才能帮助它重新站起来，那我们就来听听喻家老师的专业建议吧！

强心针1：别轻易给自己判死刑

那个大学一项著名的心理学实验表明：被迫放弃自我控制感会降低个体的积极性和幸福感，自我责任感有利于提高个体的自我控制感。这一研究结论给我们的启示是：能够对自己的生活负责、监控个人生活的人，会感觉更加幸福快乐，行为也会变得更加积极。因此，对自己负责并不是一种烦恼，而是一种幸福的源泉。你所描述的问题，在一定程度上是自己的责任，你却给自己贴个“懒癌晚期”的标签，等于给自己判了“死刑”，这不仅是对自己不负责任的表现，更是放弃了解决问题的可能性。如果你想消除迷茫和绝望，提升自己的幸福感，首先要做的就是：别轻易给自己判死刑。无论何时，只有你能把勤奋的小人从死亡线上拉回来，用你的实际行动来拯救它吧。

强心针2：努力创造一次次的小成功

自信是成长中必不可少的阳光雨露，当面临一项挑战时，自信直接决定着我们的行动：尝试或放弃（do or not）。可在你的描述中，我们很难找到自信的踪迹。心理学研究表明：自信心的提高源于我们一次次经过努力获得的小成功。由此可见，影响自信心提高有两个重要的因素：努力和成功，两者缺一不可。因此，不妨尝试这两个步骤来改善目前的困境：第一，选择简单易行的方法，或者把方法逐步分解，使每一步变得简单易行。重点是要让自己体验到成功的滋味，哪怕这种成功很渺小。第二，付出全力！尝试不等同于努力。面对问题，也许我们曾尝试过很多方法去解决，但浅尝辄止，没努力坚持，结果自然不言而喻。只有付出全力，才有成功的可能。

强心针3：学会说不，减法生活

【小测试】你认为自己一分钟能鼓掌多少次？现在你给自己估计个数字，然后开始计时一分钟去尽全力鼓掌，最后看看自己能鼓掌多少次。你对自己测试的结果感到惊讶吗？曾有人在在一分钟内鼓掌超过三百次。其实只要专心尽力，1分钟能做很多事，那么5分钟呢？10分钟呢？30分钟呢？大家不要忽视这些点点滴滴的小时间，它们恰恰能成就我们的与众不同。时间是有限的，但也是最公平的。时间哲学所推崇的不是“什么都要”，而是“只要能要什么”。我们的很多想法都无法在有限的生命里实现，时间的有限性让我们不得不做出选择，过“减法”生活——我只能要最珍贵的。因此可以说，除去最珍贵的，其它都是诱惑。面对诱惑，我们必须说不！不仅是对他人说不，更要学会对自己的无关念头说不。减法生活，才能专注珍贵，也才会得到智慧，这就是时间哲学给我们每个人的启示。

最后的话：

喻家老师提供了三剂强心针：自控、自信、自律，希望你能积极行动起来，尽快走出绝望和迷茫，任何时候，喻家的老师们都会陪伴着你的成长。

喻家地址：教学楼A栋生物园内假山旁
更多信息请关注深二外喻家微信公众号



彼岸

SSFLS·Paradise

主办：深圳第二外国语学校文学社 第六期

主编：黄海强 副主编：李方 王宏莉
编委：麻月兴 黄家旺 颜启婵 何玉明 阮月华
策划：麻月兴 何玉明 阮月华

在我看来，《赤壁赋》是苏轼的又一巨作。或许是因为其不够直白，而是先把我带进了一个绚丽如画，恬静优美的环境中，浩荡的江水与苏轼洒脱的胸怀一并浮现于人的眼前。他的作品，无不体现了他的一往情深和高洁气节，也许我并不是真的很懂他，但他的胸怀与笔锋都让我如痴如醉，超越时空，纵横千古，如此伟人，绝无仅有。

鲁安娜
高一（19）班

圣诞来袭，外语狂欢

“Last Christmas I gave you my heart, But the very next day you gave it away……”轻音社与爱乐社一首温馨动感的《Last Christmas》拉开了二外第六届外语节汇演序幕。

本次汇演于中午12点50分在千人报告厅隆重举行，十五个节目，十五个班级、团体轮番上阵，为我们奉上一台视听盛宴。

高二国际班带来的《超能陆战队》的电影配音，配合着荧屏大白可爱的形象，生动有趣，让观众欢笑不断。语种班的歌曲串烧《那些年》、《Derkorpertell Blues》、《情歌王》引领我们体会了日、德、法不一样的异国风情。配音《Spirited Away》、《Secret Garden》、《Knallerfrauen》更是在集合跨国语言的基础上，带领观众们回顾了宫崎骏的漫画，将欢笑带给观众。伴随观众们富有节奏的掌声和动感的音乐，好声音歌手们各自演唱了《can't hold us》、《try》、《恋上你》等美妙的歌曲。高二（1）班的短剧《Little Prince》小王子形象生动，精彩而又富有戏剧性的表演，引来阵阵热烈掌声。

其中短剧《Snow white's crystal shoes》深受好评，获得一致肯定。《Snow white's crystal shoes》改编新颖，连细微的鸡叫、狗吠都精彩地演绎得淋漓尽致，以搞笑、滑稽、浪漫的特点引来观众的一片欢笑，现场反应热烈。就如李方副校长所说：“这个节目是我最喜欢的，堪称完美，绝对是经典，是值得点赞的。”



本次外语节更邀请到了观澜二中初一（17）通用小语种班的小学弟小学妹，作为初中生的他们为我校师生带来了青春活泼的短剧及舞蹈。小学弟学妹们带来的节目准备充分，虽然才学习了三个月的法语，但也毫不逊色，在保证全班同学一个不落下的情况下，将节目演绎得精彩绝伦。表演结束后，小学弟学妹们都表示，这次演出使他们扩大了眼界，提升了自己的境界。

在演出的最后，服装社与爱乐社首次合作完成了一场精美绝伦的服装秀。服装社社长表示：服装设计只是设计师把自己心中的想法通过服装表现出来，简单舒适的衣服便是最好的服装设计。其实，服装设计就在大家的生活中。通过这次表演，他们希望将生活中最常见、最简单的白加以改造，将它们变成了今天舞台上走秀的主角。

本次外语节汇演时长两小时，集精彩、全面、专业于一身，且有效地调动了现场观众的情绪，迸发出更多的新创意，让我们期待下一届外语节的到来！

（撰稿：郭马萨迪 李龙儿 王蕾 整合：何玉明）

辩论出理性，言辟正青春



随着互联网的发展，一些网络语言层出不穷，不止在网上盛行，有些甚至“跳”出了网络，出现在中小学学生的作文中。网络语言，是否有利于语言发展呢？1月11日下午，高一年级围绕“网络语言是否有利于语言发展”主题展开了一场精彩的辩论赛。



辩论伊始，双方一辩陈辞揭幕，他们充分的准备和犀利的言辞，点燃了双方的熊熊战火。接下来，稍显锋芒的攻辩由双方的二三辩上演，你问我答，丝毫不让，提问的设置一个不易察觉的语言陷阱让对方中招，防守的或者避而不答或者反设陷阱。本轮攻辩，尤以正反方二辩为出彩，正方二辩不慌不忙，坚守立场，反方二辩用数据说话，步步紧逼。最后，双方四辩总结陈词，再次阐述本方的观点。

经过评委的打分和统计，最后正方的吴尔蔚同学和反方的秦鹏同学获得了“最佳辩手”称号，反方为获胜方。随后评委代表张少军老师从辩题、辩手表现等方面做了精彩点评，李方副校长从辩论谈到了课堂语言，对同学们提出了锤炼自己课堂语言的期望。比赛进行了现场颁奖，张晓红主任、刘英琦主任为最佳辩手颁发证书，李方副校长为获胜方颁发奖状。

辩论是真理获得的一种途径，也是明智的一种方式。二外秉承让学生具有世界眼光的培养目标，势必要多多的放开眼光，勇敢质疑和思辨，我们希望有更多的二外学子能在这样的舞台上展现自己的青春风采。

（撰稿：余双华老师 高一（2）班 郭思琪）
责任编辑：何玉明

我的阅读史

余双华

无法判断我的阅读是从什么时候开始，甚至，我在怀疑，我有没有阅读史？那些可怜的字在我的日渐壮大的肚皮里面晃荡着，不务正业地摩擦我体内器官，就是不理智我的大脑的指挥，“将在外，军令有所不受”，今天我 will 梳理一遍汉字的编制，重新整顿他们，试图能夺回属于我的阵地。

读书是从上小学就开始了，可真正的阅读却是从三年级开始，叔父一本《古文观止》尽管让我日后骄傲不已（至少是提前感受了文言文），但当时确实让我吃尽了苦头，叔父对我的要求是每天读一篇，每三天背诵一篇，这无异于“逼良为娼”，赶我上梁山。为了逃避这种压迫，我开始学会耍小计谋，比如老师说背诵乘法口诀，不能背诵的放学后留下来，结果在晚归的队伍中总有我的身影。叔父因为忙于生计，其实也没有太多的时间来约束我，断断续续的小学阅读时光，就在我的计谋中开花结果，到小学毕业的时候，背诵下来的文章大概就只有《祭十二郎文》、《滕王阁序》、《岳阳楼记》等几篇，而这几篇，现在也已经淡忘殆尽。小学参加了几乎所有的作文竞赛，获奖寥寥无几，也许，背诵的几篇文章能够让我在当时贫瘠的村小学中鹤立鸡群，但在外面的广袤天地中无比渺小吧。

上了初中，变成了住校生，远离了叔父，也就远离了《古文观止》，学校附近有两家租书店，里面的书装了大概两堵墙高的书架，眼花缭乱，一本每天租金5毛钱，多数是武侠小说，当时还不流行玄幻小说，没有什么时空穿越，有的只是法术和气功的对抗，当时也没有金庸、古龙的概念，看书背后的内容简介，有吸引我的地方，就租下来，交十元钱，把书藏在衣服里面，带进课堂，就可以享受了，当时因为每个星期出去的次数有限，而且还要承担一定的风险，所以往往一个星期可能是三本左右的阅读量，曾经最辉煌的记录是期末考试的前一个星期，我发狠连续不断地读了大概是“燕十三”系列的十二本书，忘记作者是谁了，总之是如痴如醉，尽管这样，也没有过多的影响我的成绩，到了初三的时候，宿舍看门的大爷偷偷地自己在传达室设立了一个小小的租书店，这样我们看书的进度更快了，躲在被窝里而奋斗在一两点是经常性的事情。此时武侠还没有被金庸统治，情节大多没有过多的注重故事的厚重感，只是剧情的快速发展，人物的迅速成长，武功一页比一页厉害，看的非常过瘾，可能中间也无意间看到过古龙的书，不太喜欢这种虚张声势的武功场面，没有刀光剑影。可惜，我的成绩在这些刀光剑影中终于晚节不保，以一泻千里之势将我变成了班级的倒数。

痛苦的挣扎后，终于踏入了高中的校门，学校附近仍然有很多的书店，但已经不再单一地出租武侠小说，多了很多的外国经典名著、现代名著。高中语文老师是一个秃了前半头的中年人，姓王，上课天马行空，恣意汪洋，班里有一个酷爱武侠的同学在一次期中考试的时候写了一篇武侠小说，结果被给了38分，这个语文老师再评讲的时候却说如果是我，那一定给50分。这无疑助长了我们对武侠的兴趣，这个时候，我们已经知道了武坛霸主金庸、古龙，于是从地摊上买来了全套的金庸全集，古龙全集，盗腹有诗书，心有天地。

夫读书将以为何哉？辨其大义，以修己之体也，察其微言，以善其居神之用也。——王夫之

读书不是为了雄辩和驳斥，也不是为了轻信和盲从，而是为了思考和权衡。——培根

劳于读书，逸于作文。——程端礼

读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。——朱熹

外物之味，久则可厌，读书之味，愈久愈深。——程颐

博学而笃志，切问而近思，——复旦大学校训

教学

我用诵读教宋词

刘喜霞

诗词是文学艺术中的骄子。它们常常以自己独特的艺术风格，感染千千万万的读者，影响着人们的精神世界。但如何读懂诗词，如何读出意境、读出感情，却不那么容易。

洪镇涛先生说：“朗读是语文的第一教学法。”朗读能激发阅读兴趣，有利于培养学生想象力，加深对课文的理解，培养语感，促进表达能力提高。对同一首诗不同的读者会有不同的感悟。因此，不同的读者在朗读过程中对同一句的语速、语气及重音的处理各有不同，所以在自由诵读阶段，主要解决两个问题——一是要理解本文诗句的意象特点，并体会诗句之内包含的诗人的具体情感。以读带讲，学生既觉得枯燥也不觉得辛苦，更重要的是，他们在这样的形式中慢慢被带入一种意境之中，赏读诗词要求知人论世，我在与大家共赏词句的时候，将词句与诗人的经历和个性贯穿其中，既丰富了诗句的内涵，也极大地丰富了诗人在学生心理的形象。

诗词最早是唱出来的，诗与音乐可谓情同手足。在韵文的教学中，万不可忽视音乐的存在，忽视音乐之于韵文教学的功用。精美的配乐朗诵不但能提高学生的注意力，更有利于听者在音乐的渲染中更好的感知的作品意境，领悟作者的思想情感，接受语言美音乐美双重的熏陶。配上乐曲来赏读，可以营造情境，能使使学生尽快进入角色，活跃课堂气氛，愉悦学生的心情，提高学生的注意力，有助于理解课文内容。

具体在诵读时，还须注意以下几点。

（1）语调往往由诗歌的感情基调决定。

（2）语速的快慢要依情节发展与感情的表达而定。情节紧张、情绪欢快昂扬时快；情节舒缓、情绪忧郁悲伤时慢。

（3）语气则应该轻重兼顺，读出抑扬顿挫的特点。而往往是最能体现作者感情的字词要重读。



责任编辑：黄家旺

编者按

读书，是世界上最廉价的高贵之举。阅读，让我们在诗意般的生活中栖息。当你用手打开铺满墨香的旧书，用心交流，它带给你的不只是一本书的快乐，读它，你会觉得生命竟是如此甜美。年华短暂，总是红了樱桃绿了芭蕉，何不以书为伴，充盈内心！

高二3班 陈家蔚 指导老师：朱泽明

一泓“真诚”的清水

空中飘过来一片云，看那片云朵，必定是的三毛的化身；空中依稀飘来一滴滴雨，滴滴透明，汇流成真诚的大海。三毛，你就是那飘过天际的云朵，是那清亮透明的雨滴，是那一泓灌注真诚的水。

每当我翻开三毛的经典，如《撒哈拉的沙漠》、《温柔的夜》，我总禁不住心潮澎湃。这个生命在旅行，用生命在写作，用满腔真诚在生活的女性，一次次地，牵扯着我的灵魂。

满载纯真梦想的三毛，似水远活在王子公主童话里长不大三毛，总是在实践着许多女孩的梦：甜蜜的春梦，冰封的美梦，被埋在深处的梦。三毛说：“如果我不爱他，他是百万富翁我也不嫁，如果我爱他，他是亿万富翁我也嫁。”当荷西问：“你想嫁给有钱人吗？”三毛说：“如果是你，我只要吃饱就够了。”三毛与荷西的爱恋，沙漠里盛开了朵朵鲜花！一句“ECHO，你等我结婚好吗？六年！四年大学，二年服兵役！好不好？”的话，三毛没有承诺，她说六年的时间太长了，六年里什么都会变，然而，荷西实践了他的诺言：六年后的那一天，三毛被朋友叫到家里。她被单独关到了一个房间里，闭着眼睛。有人进来了。那个人忽然从后面将她环抱起来，在屋子里转啊转。她睁开眼睛，竟然是满脸落腮胡子的荷西！三毛喜极而问：“六年前你要我等你六年，如果我现在答应是不是晚了？”一句戏言似的话，却成了生死相依的爱恋，人世间，还有什么情怀可以胜过它？

三毛很普通，她爱拾荒，却不因经济的困窘。她会竭尽全力帮助有需要的人，就像她会给沙漠的居民用指甲油补牙齿。但，也许是她的故事，他的文章，总是透着一种人格的魅力吸引着我，可望而不可即，那也许就是真吧。三毛说过：“在我有生之日，做一个真诚的人，不放弃对生活的热爱和执着，在有限的时空里过无限广大日子。”而她讲的故事中，那就是美好，而我，愿意同样用真诚换来她看过的世界。正如《巨人》中12岁的红发男孩，面对只是领养自己的父母，在母亲病危时，掏心掏肺，扮演着家里的支柱。甚至当三毛知道后问为什么，他却说：“是不是自己父母，不都是一样？”那时的三毛觉得自己好渺小。而在我眼里，她如这个12岁的男孩一样，单纯率真，至纯至美。

对死亡，我在三毛身上看到的是释然。

年幼时的自杀以及面对荷西的死，让这个可怜的女人一次次拥有心碎的滋味，却塑造更真实的三毛。三毛曾说过：“我的一切都是用生命去做。”多次濒临死亡边缘的她，用真诚不惧真的承担着生命。她依然上路，寻找生命的意义，带着对世界爱，对荷西日益信任的情，真真切切地活下去。

因为噩耗，三毛稳住了重心，不再失衡；因为离别，三毛看淡了世间悲欢离合，不再不舍；因为死亡，三毛领略过生命的意义，不再害怕。

有句话说：“活得长不如活得多。”一个空无的灵魂拥有无数的岁月，那也是虚无的。在三毛的生活中，重现了世界的美好，让我真实触摸到世界分明的棱角，清晰知道我所处的地方。

三毛，传奇般的女子，宛如一泓浅浅的清水，映射出你的脸庞，上演的是她的故事。



高三6班 梁琳 指导老师：刘喜霞

岁月是无止境的阅读

从前以为阅读只是为了消磨时光培养情趣，如今渐渐发现，生活中的一切似乎都可在书中找到答案与意义。人只有匆匆一生，但岁月是无止境的阅读。通过阅读，我们可以深刻了解那些我们经历过或不能体验的事情。在我看来，在书中学习到的不止于悲哀怒乐、为人处世之道，更有对成长路上生离死别的不同释义。愿在此分享我对四字的看法。

对于生，我更愿意将其看作是生存二字。生命无处不在，但其存在的方式更能体现它的真意。去年宁夏旅游，有幸在沙坡头上目睹了骆驼的出生。还沾着胎血的骆驼在一出生就得学会站立，否则它们将会被选择，无法为人类效力。这让我想到《狼图腾》里的狼群为了生存，需要不断地奔跑狩猎，“狼无法选择如何生存；人，可以选择如何生活”。是啊，我们比动物多了七情六欲，可以自己通过努力改变成长道路，有何不该比它们活出自己的色彩？

说到离别，最容易让人联想到的便是“再见”一词。可“再见”二字，也存在着两层意思。一种是期待着再次见面，它标志着成熟，寓意着不舍。孩子时期时，我与表姐每年寒暑假必在一起度过，每到分别时总少不了哭闹，随着成长，后面的分别显得愈发平和。就算有一肚子的话要说，最后吐出口的却被极限压缩至两个字——再见。情淡了？不，《红楼梦》初篇宝玉贾府初遇黛玉，分别时，更是偷偷看几番，心里何不是想着再会？而想到《家》中鸣凤对觉慧感到嫁娶无望时，放下一杯茶后转身说的再见，却是另一种再也见不了的悲伤。苏东坡面对爱妻的坟墓哭泣到：“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，何处话凄凉。”离别让人心存再回回的侥幸，却也有心依旧，物是人非的悲剧。

庄子面对死亡鼓盆而歌是我最敬佩的态度，他泛泛悲凉却又从容豁达，但又有多少人能对自己最珍爱的人逝去而不悲喜呢？直到经历了发小的奶奶离世，在火葬场进行最后的一场目送后，我才体会到那种情感。远观者火箱里不时迸出的星星火花，我惊讶地发现她竟然没有掉一滴眼泪，平静而淡定。事后问她，很久才顿顿地



少年读

高二16班 赵羽西 指导老师：罗时伟

少年读

阅读是一座随身携带的小型避难所。——序

从牙牙学语到蹒跚学步，从初识拼音到识字三千，自第一次从母亲口中听到从石头里蹦出来的悟空、环球探险的丁丁，书籍，便成为了我闲暇时最好的玩伴。现在想来，成长中的各种蠢事，在每天阅读好书的影响下，才渐渐淡化。

沉溺于那份清淡怡人的纸墨香气，回眸远望，少年一路走来，书为伴。楚辞，汉赋，唐诗，宋词。《目送》、《看见》、《老人与海》、《上下五千年》。从三毛到龙应台，从毛姆到王尔德。是那些古今中外那些美妙的书香，将我的年少时光透彻地浸染，浸染得有了与众不同的气质和韵味。每每回忆起那些翻阅纸张的静好时光，内心都会充满感激——贫穷固然是一种不幸，平庸乏味更是。而书，好书，让我摆脱了后者带来的不幸。

犹记当年读宋词，读大宋的兴衰存亡。从“小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中”失掉江山的南唐后主，读到只听“白鸢飞来空外声”，只看“水底闲云片段飞”不思进取的康王赵构。读那宋朝历代君王重文轻武，贪慕享乐所造下的重重耻辱，那一个小小的少年人啊，叹息痛恨不可言表。

忧“故国神游，多情应笑我，早生华发”早年满怀政治豪情，却命运多舛、壮志难酬的苏轼；叹“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”精忠报国，却惨死奸臣之手的岳飞……沉浸在一段又一段的历史里，感受每个人物的喜怒哀乐、命运沉浮。从此，对那段历史不再陌生，不再疏远。

也记得在那个宁静无人的下午，端了一杯茶，坐在天光正好的窗前，翻阅三毛的作品，沉浸在《撒哈拉的故事》中不可自拔，三毛的文字能让人真切地感受到她当时的一颦一蹙、一举一动，身临其境地体味她的生活琐碎，心路历程。故事一幕幕地过去，不经意间，手中的茶凉了，却几乎一口未动。犹爱书中关于沙巴军曹的一段——在炸弹即将爆炸的生死之际，那个被仇恨啃啃了十六年的人，却在最危急的时候扑向死亡，用自己的生命去换取了这几个他一向视做仇人的沙哈拉孩子的性命。为什么？我发出了和三毛一样的疑问。后来经历的事多了，才渐渐明白，其实，最高贵的复仇，是宽容。

书一本本读过去，其中人物仿佛一个个从眼前真切地走过，甚至自己都化作了书中人，体味万般情节。不经意间，便仿佛在生活中活了几辈子。合上书页的那一刻，世间沧海桑田；窗外阳光洒进来，世上已去千年。

后来，跟至交好友一起养成了摘抄习惯，先是抄些平常不经意间看到的好词好句，接着却日渐成了瘾似的，四处寻觅佳句芳踪，购买各种文摘杂志，疯狂阅读各式书籍。在理解能力和识字量都达到了一定水准的少年岁月，是阅读让那个小小少年，在梦想之路上走得越来越远，登得越来越高，也拥有了越来越宽广的眼界和见识……

如今回忆起这些年少读书的琐碎细节，便会对着那个把年少闲杂时间都花来读书的自己，怀有深深的感激——幸好没把时间浪费在不经事的娱乐上，幸好没有养成让自己后悔的习惯。那个年少的自己将阅读作为一座小型的避难所，避开了世俗娱乐的低俗，躲过了生活悲苦的风暴，将自己从年少无知和幼稚的泥潭中拯救出来。而今回想，万般庆幸。

现在，那些曾经喜欢，也会一直喜欢的文字，已在我的心里，为我筑起了一个小小的，却在不断扩张的世界，就像避难所一样，高墙厚瓦为我挡住生活的风雨，重重深院为我开辟出一块想象的净土。那里布满生活中没有的乐趣，时有早莺争树，新燕啄泥；时有伟人沉吟，诗人朗诵；时有个性人物栩栩如生，难忘情节娟娟重现。

说，“怎么可能不悲伤，在知道噩耗的那一刻哭得手足无措，后面渐渐麻木了，觉得奶奶还在身边，就像她从没离开过一样，她活到了我的习惯里。”一语惊心。其实人说的死不过是肉体不在了，但记忆永恒。《挪威的森林》里渡边面对友人的逝去，却在生活中不断出现他的影子，这使他感慨道：“死不是生的对立面，而是作为生的方式永存。”不错，你爱的人永远不会终将逝去，而是活在记忆和生活的点点滴滴中。“只要有活着的感觉就有未来”，《时生》告诉我们，即使面对死亡，也是看到了希望。子曰：“未知生，焉知死。”逝者永存，在当下活出自己才是死亡给我们最大的启示。

道别，其实更应该看做是新的开始，新的起点。我们在完结一段人生的时候要道别，互诉往事，相道珍重。一场道别是你放下一段时间的节点，“轻轻的，我走了，正如我轻轻的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩”。不留痕迹，放下一段感情开始新的路程。不管是“莫愁前路无知己，天下谁人不识君”，还是“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”！，平淡到壮志满满，都是对旧生活的挥手。《女少年》里有说“虽然很容易，但我在每一个岔岔路口都对之前的自己好好道别了，我成为了更好的自己，我对得起她。”其实成长不过就是为了成为更好的自己，不让自己后悔。成事不说，遇事不谏，既往不咎，那便是最好的道别礼物。

不止于生死离别，岁月中的我们更应在无止境的阅读中领略不同的人生风景。每个人的成长都是一本书，你从别人的书里来，不知不觉也谱写了属于自己的一本。在每本书里来来去去，有的只是时间的差移，而重要的是在这段有限的时间里有无收获。有时候回头一望，才发现成长的很多时候就像书翻过了这页，结局早就在那里候着了，它不声不色籍籍无名，不受别人的臆断，只在于你的行动。通过阅读获得知识是其次，其优点更在于它激发了人无限的想象空间。禅宗有个境界叫“花木全开月未圆”，意义就是让人在不完美的事物中寄托精神于完美。花木不开因为还有开花的机会，月未圆证明还有全满的欲望，人也该通过不断地修炼从而去了解自己所处的世界。

如今的阅读更应为了开拓自己的视野。我不太相信读书能完全改变一个人的人生轨迹，但我坚信一个人通过长期的阅读是能扩展一个人的气度和格局。也许有人揶揄，坚持阅读在快节奏的生活中有点不切实际，那请坚持多行走吧。行走与阅读相仿，可以让人发现那些不一样的美好。灵魂和身体总有一个要在路上，不管是千卷书还是万里路，都是为了成就不一样的自己。

从前往后数，十七个春秋，从踉踉跄跄到步履矫健。从后往前数，十七个春秋，从精益求精到不求甚解。岁月是无止境的阅读，莫欺少年穷。

责任编辑：阮月华

编者按

毛泽东曾说：“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。”莎士比亚也有言：“书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”由此可见，读书于我们的的重要性。时不我待，现在就让我们跟随各位小作者，去领略读书的无穷奥秘吧！

高一17班 赵楚希 指导老师：马登春

读书·读心

蒋捷在《虞美人·听雨》中描绘了词人从少年到老年不同阶段“听雨”的感受：少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低断雁叫西风。而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明。

全词萦绕着一股凄怆的愁情，雨还是雨，只是听雨人的心境变了。少年不知愁滋味，壮年漂泊似孤舟，老年一任雨淋漓。雨滴入词人心中，汇成块垒，喜怒哀乐、悲欢离合便熔铸其间。读书亦该如此。

前阵子，看到蒋方舟写了一篇文章，说读书便应该不带任何立场地读，虽然这样能更好地理解书的本意，但是如此读书便丢了快乐，变得味同嚼蜡，与其这样，不如将心放开，与作者的思想交汇、与人物的情感对接，喜时仰天大笑，悲时黯然神伤，或喜或悲，让七情六欲于心中绽放。读书，便更像是走人生，一书一轮回。

或许因为自己太过于情绪化，所以我才更偏爱小说。小说并不像散文那般需自己理解，亦不像诗词那样言简意赅。小说一气呵成，文思缜密而高潮迭起。而其最吸引我的，便是书中的人物，性格与外貌的鲜明各异，以及他们丰富的情感。对小说的内涵主旨之类我往往不会过于纠缠，于我而言，读小说便是读书中人的情感。让自己沉醉在人物的悲欢离合、喜怒哀乐中，总感觉自己是一件莫大的幸事。即便只是一群虚构的人物，但跟随他们感受着百味人生，悲喜交集，岂不快哉！

因此，每当读完一本小说，人物的结局大白后，我便为之高兴或哀叹，然后便是一抹由心底飘来的空虚，让我颓然郁闷，不知所措。每当故事情节曲折离奇，我便会迸发出强烈的情感。如，当读到《神雕侠侣》中的李莫愁身中剧毒而投火自尽时，口中便兀自长吟着“问世间情为何物”，在解恨时又顿生怜悯；当阅至《白鹿原》中瘟疫蔓延时族长白嘉轩遣散族人，独自留守空屋，照料绝症中的妻子时，不禁对其慨然相佩。

这何尝不是一种情怀？尝听闻魏晋时的狂生感时兴怀，独对山水而仰天长笑，忽而又抚面长吟号哭，长发狂舞，捶胸顿地，状若疯魔。读书读到心头里的，也许就只有这些罢了。正因如此，魏晋的散文辞藻才绚丽华丽，文学之风才盛行罢。

并不用每个人都像这群狂生，然而，与书交心是必要的，在我看来，情感流露才算读过一本书，因为，读书便是“读心”。

高一4班 程玉欣 指导老师：刘丽英

一个人的旅行

阅读是一个人的旅行。我没有背包，没有车票，只有一本书，一支笔，和一个等待上路的灵魂。

首站自是唐朝，一个古老而辉煌的时代。在这个时代，有着繁荣的都市生活，安然自得的平民百姓及豪情壮志的文人墨士，这也是我最喜欢它的理由。我喜欢热情奔放，傲岸不羁的“诗仙”李白。“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”，《将进酒》的作者是如此地充满壮志豪情！人生应该及时行乐，莫要到以后方知后悔。人生本就是应该要用快乐填充的不是吗？“天生我才必有用，千金散尽还复来。”每个人都是上天的宠儿，存在于万物间必定有他的道理，所以，每个人只需做最好的自己，不要着急，是金子总会发光。

我喜欢将情诗写得缠绵悱恻，扣人心弦的李商隐。最喜欢他的那首《锦瑟》。“沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟。此情可待成追忆，只是当时已惘然。”不难看出，这是一首关于思恋的诗。有时，我会想，为什么李商隐身为堂堂七尺男儿，竟会有如此细腻的情感，缜密的心思，细致的观察。我想，也许这与他的生平经历脱不了关系吧。这首诗，最令人难以忘怀，也为世人所广知的是尾联，然而我更喜欢颈联，十分柔美的两句话，令我久久难忘。

走出唐朝，心里久久难以平静，然而再美好的事物也不能停留太久。于是，我开始迈步朝着宋朝走去。

宋朝，一个同样有着悠久历史的朝代，却与唐朝有着截然不同的写作风格。它以词闻名于世，所以我更愿意用词牌名来介绍我所认识的宋朝。

首先，是众所周知的李清照的《一剪梅·红藕香残玉簟秋》。“红藕香残玉簟秋，轻解罗裳，独上兰舟。云中谁寄锦书来？雁字回时，月满西楼。花自飘零水自流，一种相思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。”寥寥几笔，离别的不舍之情跃然纸上，写出了作者内心的悲伤与无奈。蒋捷的《一剪梅·舟过吴江》同样也是愁苦一片。“一片春愁待酒浇。江上舟摇，楼上帘招。秋娘渡与泰娘桥，风又飘飘，雨又萧萧。何日归家洗客袍？银字笙调，心字香烧。流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”作者借景抒情，写出了游子渴望归家的心情，也写出了自己渴望战乱平息，生活安定的心思。然而，这一切只不过是幻想而已。

不得不介绍的是牵扯了陆游与唐婉两个爱情感纠纷的《钗头风·红酥手》。“红酥手，黄藤酒，满城春色宫墙柳。东风恶，欢情薄，几年离索。错，错，错！春如旧，人空瘦，泪痕红浥鲛绡透。桃花落，闲池阁。山盟虽在，锦书难托。莫，莫，莫！”明明是两个人相亲相爱的人，却被封建社会活活拆散，被迫经历人生的一大悲剧——生离，无奈之下陆游只好在沈园写下这首诗。回到家中，唐婉怨念难解，于是提笔写下了：“世情薄，人情恶，雨送黄昏花易落。晓风干，泪痕残，欲笺心事，独语斜阑。难，难，难！人成各，今非昨，病魂常似秋千索。角声寒，夜阑珊，怕人寻问，咽泪装欢。瞒，瞒，瞒！”不久之后，抑郁而终。身为旁观者，我只能默默叹息，责怪陆游的母亲棒打鸳鸯吗？并不能，我只能说，是命运让他们分离，只能恨他们生错了时代。

列车能将你带去所有的地方，旅行似乎永远都没有终点。经过唐朝与宋朝，灵魂有种充盈之感，产生了一种想去更多地方的冲动。相信很快，我又将启程……

苦旅

高一2班 钟沁伶 指导老师：黄兵权

不止一次拜读余秋雨先生的《文化苦旅》，总是对那充满着诗意的书名心怀无尽困惑：先生为何称旅行为苦旅？而既是苦旅，先生又为何一次次地踏上征程？当下余先生的作品又再次风靡于校园，借此，重读，只为寻求答案。

沿着先生的行程，向西。一路上，看见了跨越了世纪的兵马俑，目睹了位于大漠深处的月牙泉，我感到无尽的愉悦，只因神秘的秦史就这样一览无余地呈现在我的眼前，只因与世隔绝的大漠深处竟有这绿洲。但是，这样的愉悦，却似乎，仅存于形体。

指尖再次拂过这些曼妙的文字，只是借了先生的眼睛观察，竟感觉到了一丝丝，不易察觉的情愫，那是苦。与兵马俑对话，感受到了繁华已不在咸阳的喟叹；听月牙泉哭诉，触碰到风吼狂沙，那渺渺泉水可能在弹指间埋没的恐惧。这丝苦，微弱又真实地存在着，发现的人却只是寥寥。

惊诧，用内心深处最敏感的神经去感知，竟能从这愉悦中品出这样的悲哀来。重新翻开先生的书。明白了他所写的不仅仅是表面的雄观，一次次思想的游历，使他一次次地接触到了人生的真谛，嗅起来微苦，咽下去却是甘甜。或许，这便是，秋雨先生一次次展开文化苦旅的原因吧！

心灵的苦旅，成就了独一无二之余秋雨，成就了独一无二的《文化苦旅》，但更多的成就了，人们从苦旅中细细嚼出的真理。

“古人观于天地，山川，草木，虫鱼，鸟兽，往往有得，以其求思之深而无不在也。”临川先生的褒禅山之行是苦的。他悔其随之而不得极夫游之乐，他感慨古代事物而今被误传，可是他的心灵之旅却也是有收获的，毕竟他明白了需凭“志”“力”“物”才能成就人生的道理。苏轼的石钟山之行也是苦的。他无奈于人们总凭一时妄测而自作主张，但他的心灵之旅却也充实，毕竟他弄清楚了石钟山命名的缘由。

试想，若介甫刻字于前洞，无意于后洞，又没有心灵的旅行，他该怎样去获悉人生的真谛？若苏轼人云亦云，深信酈道元与李勃，未用心灵对命名之由进行探究，又何来对世俗的百般无奈与感慨？

自古以来，人们乐于攀登，只为脚踏世间险峻；喜于观海，只为品味浩瀚无限。而人们，可曾用他们接近冰凉的心与山交流，与海对话？

只有让心灵苦旅，才能让人越来越接近思想的圣殿。

高一10班 龚慧中 指导老师：颜启焯



都说书籍是人类进步的阶梯，于是便有人将读书看作成功的途径，年阅千卷，却是例行公事，过目即忘。我却不同，我将读书看作一种享受，任凭自己在书籍的海洋中遨游，于书香缭绕中获得知识与心灵的双重收获。

自小便爱读书。母亲说我抓阄时就无视了可爱的娃娃，好吃的食物，而是抓紧了一本故事书不放，但因为看不懂，就只会抓着书留着口水咯咯地笑。待我识字，上幼儿园后，每当我哭闹，或无聊的时候，给我什么也没用，但只要有一本看得懂的书，我便停止哭闹，乖乖地坐在原地看书。儿时的记忆早已模糊不清，但听母亲说起来也不禁诧异，原来自己小时候就这么爱读书了！

长大一些，踏入初中，我依旧爱读书，不过不像小学那样只看些漫画、玄幻小说，而是升华到了一个新阶段。先是阅读了不可不看的四大名著，因林黛玉和贾宝玉凄美的爱情故事而落泪，对三国时期的明争暗斗感到惊奇，被水滸里的英雄们所震撼，为终于看到电视剧中美貌白骨精的原版描写而捧腹大笑。继而又爱读外国小说，到周末便往深圳图书馆跑，抓着一本东野圭吾的小说，就着一杯咖啡，便能呆到天黑，实在是享受极了！

现在步入高中，读的书籍类又变多了，几乎每一本都能让我实现知识的积淀，精神的升华。可考虑到学业繁重，我只好忍痛割爱，最喜欢的小说一本也没带到学校，取而代之的是翻阅课本上为数不多的故事内容，权当每天晚自习疲倦时的消遣。后面才发现，文言文和诗歌也很有意思，初中时只知道陶渊明的田园生活很有趣，于诗中感受到他的心安与宁静，现在又可以与王羲之共赴兰亭，看诗人们曲水流觞，谈古论今；和苏轼同游赤壁，听主客侃侃而谈人生哲理，诉说旷达处世的情怀；和屈原齐谱爱国高歌，解读端午节背后的凄美传说，进一步明白何谓“狐死必首丘”……知识多么神奇，再久远都不会过时，由此教科书也富有乐趣，实是妙哉！

读书于我，就像鱼儿于水，鸟儿于天，密不可分。它伴随我成长，助力我进步，但愿以后还能陪我走过人生的每一个春夏秋冬。我会永远热爱读书，并感谢它带给我的一切美好。

责任编辑：颜启焯