2021年1月28日 星期四

♥励志

减

肥

洞口县文昌学校八年级 舒浩宇

肉!"我站在体重秤上鬼哭狼嚎着。我这个 上了衣服,便去广场跑步去了。 人,天生"与众不同",自幼在体重方面卓 尔不群,就连喝水都长肉,可悲!为了从肥 跑边哼《卡路里》——我的减肥主题曲。跑 脑海里:不吃高热量食品。 肉里"金蝉脱壳",我痛苦地下定决心,我 呀跑呀,太阳公公还在与我"作对",炙烤着 一定要瘦到100斤。

红烧排骨、肉饼、薯条等;每天早晨跑步两 青天啊!"我气喘吁吁,汗流浃背,好似刚洗 肥,我豁出去了。 千米,上下深蹲五十个,蛙跳五十个,舞蹈 了个澡一样。真是缺乏锻炼啊!我长叹一 十分钟。我咬着牙,终于写完了保证书。我 声,又在太阳下埋头苦跑起来。 忍痛割爱与美食告了别,心想:减肥呀,不 就要憋屈死我吗?

第二天清晨,才五点半,我的手机便 唉,漫漫减肥路,何时了呀! 响起了音乐:"每天早上第一句,先给自己 不知不觉间,午餐时间到了,妈妈做

"天啊!120斤了,我又长了5斤肥 打个气......"我揉着蓬松的眼睛,挣扎着穿 了一大桌美味的菜——红烧排骨、肉汁拌

早练完后,我回到家里,双脸通红,衣 服都可以拧出水来了, 脚还在不停发抖。 地发现:"哇, 我只有103斤了, 马上就要

饭、猪脚炖萝卜.....我"口水直流三千尺", 来到广场,我便迈开腿跑了起来,边 准备大吃一顿。此时,保证书出现在我的

苍天啊!大地啊!你们是存心考验我 大地。渐渐地,我的脚好似被两个赖皮鬼抓 吗?美食好似鸦片,吸引我走过去。怎么 当天晚上,我便开始了减肥"大业"的 住了,越来越沉重。现在应该跑了一千多米 办?吃,还是不吃,早晨那痛苦的情景又浮 第一步——起草"保证书":为减掉一身肥 了吧!我打开手机一看,顿时傻眼了——我 现在我的眼前。"不,不要!"我痛苦地喊 肉,我保证:不吃高热量食品,如:红烧肉、 才跑了四百三十二米。"啊,减肥难,难于上 道。看着满眼美食,我吃着素菜。为了减

> 接下来的日子里,我每天在《卡路里》 的歌声中醒来,到广场上奔跑。

一个月后,我站在了体重秤上,惊喜 成功了!"于是,我又到广场上奔跑起来。

(指导老师:向辉 王建)



彩

刘玉松 摄

秋天,果实累累的森林里, 一只漂亮的鹦鹉竟然饿死了。 这是一只从小被关在笼子里的 鹦鹉。它的主人叹息道:"鸟儿 在笼子里多么会说话,大家公 认是出色的,可是……"

这只漂亮的、能说会道的 饥,以至于饿死!

那一天,我做了一个奇异

的梦,梦见我眼前横铺展开一幅

祖国山河图。恍惚间又记起父亲

常与我说的一句话:"诗人用足

丈量江山,同时也用文来解读江

山。"我翻开厚厚的典籍,密密麻

麻的汉字如同群蚁排衙。每读一

句,便是一片风景。

◆思考

择 抉

邵阳县第十一中学415班 蒋星意

须为自己的生活操心、劳累。 母鹰先叼来一些石子和荆棘放 独立,让它们在经历暴风雨之 关在笼子中的鸟儿只能得到暂 它吃着主人送到嘴边的食物, 在底层,再衔一些树枝、草盖在 后,看到那美丽的彩虹。 过着无忧无虑的生活,只需要 上面,做成一个窝。小鹰一天天 跟人学舌,供人观赏,得到主 长大,羽毛变丰满了,这时,该 飞,还是甘做笼中鸟?我想大家 幸福和快乐。 人和观赏者的称赞就行了。表 是小鹰学会独立的时候了。于 的选择是不言而喻的。因为谁 面上看它是幸福的,其实,它 是,母鹰开始搅动窝,让巢上的 也不想让鹦鹉的悲剧发生在自 死的考验怎能展翅高飞?花蕾 可怜又可悲,因为它丧失了最 枯树、草、羽毛一根根落下,最 己身上。可是,现实中真的能让 起码的生存能力,只能生活在 后只剩下尖锐的石子和荆棘。 我们自由选择吗? 人们为它安排好的笼子里。一 小鹰卧在荆棘和石子中,身体 每次吃饭时,妈妈说:"快 的肃杀,怎能在春风的抚摸下 旦离了笼子,在果实累累的森 被扎得疼痛难忍,嗷嗷直叫。母 点来吃饭。"我说:"我要自己吃, 一夜抽出新芽?经历过风雨,才 林里,却不知怎么找食物充 鹰不理会,无情地用翅膀加以 不要你喂。"妈妈说:"不行,待会 能见彩虹。我要勇敢地冲出樊 驱赶,小鹰只好忍痛离巢而飞。 你吃得嘴巴旁边全是饭。"我说: 笼,像雏鹰一样展翅高飞。

鹦鹉,被主人关在笼子里,无 故事。老鹰爱把巢搭在悬崖上。 鹰离开温暖的家,勇敢地学会 基本的独立能力和生活经验吗?

我想起以前看过的另一则 这就是母鹰的爱。母鹰逼着小 "我都10岁了,一定可以吃干净

的。"妈妈说:"别废话,快点。"妈 妈生气了。这时候,我真想大声 对妈妈说:"妈妈,请放开你的双 手,让我试着飞一次吧!"我知 道,妈妈是因为爱我,才会这样 做。可是,妈妈难道不担心过度 的爱会使我像鹦鹉那样丧失最 时的甜蜜,只有冲出束缚它的笼 同学们,是学雏鹰展翅高 子,自由飞翔,才能得到真正的

> 雏鹰不经历悬崖上的生与 不经历暮暮朝朝的风吹雨打怎 能竞相绽放?柳条不经历寒冬

(指导教师:李军锋)

◆感悟

诗 词 江山

武冈市第二中学高一623班 林雯慧

"云销雨霁,彩彻区明。落 纵一苇之所如,凌万顷之茫然。" 空蒙雨亦奇"的晴雨变换,也有 了我,我从抽屉里抽出了一张 霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一 《前赤壁赋》让人们对赤壁增添 "人间四月芳菲尽,山寺桃花始 色。渔舟唱晚,响彻彭蠡之滨;雁 了一丝柔情。赤壁不仅仅是三国 盛开"的物候差别。 阵惊寒,声断衡阳之浦。"登台远 历史的见证,也成为了苏轼的一 眺,彩虹已在一片美景中淡去、 张名片。读起它,展现在人眼前 有多少美丽的诗篇。"我喃喃自 断地注入鲜活的血液。 消逝,雨后初晴的天气分外清 的不只是"谈笑间,樯橹灰飞烟 爽。滕王阁前,水天一色。美景不 灭"的冷酷,而且有与友同行、谈 突如其来的亮光让我感到不 雄竞折腰......"离开书桌,眺望 胜收,却只有一句"槛外长江空 古论今的畅然。无需哀吾生之须 适。我抬头,这才发现政治老师 远方,白云蓝天下,万物生机勃 自流"。滕王阁,因鄱阳湖而增 史,只需江上的清风、山间的明 色,因《滕王阁序》而闻名。潦水 月,"耳得之而为声,目遇之而成 寒潭,烟光暮山;耸翠重霄,鹤汀 色",吾与子之所共适,可矣!它 我正打算小声地向老师道歉, 大字在阳光下熠熠生辉。我回 凫渚。这一切,令古今多少人心 让人了解了苏轼这样一个"无可 驰神往。但又不由得让人生出疑 救药的乐天派",以及他代表的

笔,但桂殿兰宫等亭台楼阁,不 了大江南北。有"天似穹庐,笼 都是劳动人民创造的吗?正因为 罩四野"的草原风光,也有"日 地说:"中国古诗词或写景,或抒 认识了祖国山河,也于诗词中 具有伟大创造精神、奋斗精神的 出江花红胜火,春来江水绿如 怀。应该说,它们表现了特定时 激发出爱国热情;将来,我们还 中华民族,才有了万里长城的雄 蓝"的江南小景;有"青海白云 代和地域祖国的风光。对于中华 将创造属于我们这一代人更美 伟、西湖美景的细腻、苏州园林 暗雪山,孤城遥望玉门关"的雪 诗词文化,我们可以利用它们来 丽的时代诗篇,来讴歌祖国的 山奇景,也有"无边落木萧萧 了解我们的国家,了解我们的大 壮丽江山!

斗牛之间。白露横江,水光接天。 观;有"水光潋滟晴方好,山色

语,却一下从梦境中惊醒过来。 正在讲台上眉飞色舞地讲课。

却听见老师点我的名字。

惑:这一切风景的创造者又是 中华民族乐观积极的人生态度。 对中华古典诗词文化的理解和 造的。把祖国山河建设得更美

定文化自信,让我们为将来建设 更好的祖国做好准备,让祖国新 时代的诗篇更美。"

老师赞许地点了点头:"回 答很有条理。也希望同学们和 L同学一样,可以从诗词中找 到爱国情怀……"

老师的话语中深深地触动 中国地图,平铺在课桌上。地图 上,长江、黄河两条大川如同祖 "祖国有多少山川河流,就 国的动脉,为华夏大地源源不

"江山如此多娇,引无数英 发。操场旗杆,鲜艳的五星红旗 "抱歉,我刚才睡着了……" 下,"世界属于我们"六个烫金 想起校长在开学典礼上的殷殷 "L同学,请你分享一下你 期许:"时代是交付给你们来创 是你们的职责!"

诚然,现在,我们于诗词间

(指导老师:夏玮)



▶心声

뮦

湘中幼儿师范高等专科学校希望文学社 刘星语

程度不同罢了。

厕所帮我洗澡,爸爸忽然走 疼,妈妈却不在。 到厕所旁的洗漱台吹头发, 道气氛不太对。时间一分一 庭幸福,就会羡慕的小孩。 秒地过去,我按捺不住自己 洗完,匆匆出去。在客厅看到 庭,意料之外的,是班上有许 妈妈盯着电视,爸爸坐在沙 多类似的家庭。"我爸妈也经 "帮爸爸吹吹。"说着指了指 18岁再离婚。"声音一个接 头。我走过去一看,他的头顶 着一个,这些故事好像连成 有微微血迹。转头看妈妈,她 一座连绵的山脉,紧紧依偎。 的脸也受了伤。

的。奶奶告诉我,父母一开始 我只希望,这样的家庭越少 瞒着所有人,后来她发现了 越好。

父母离异,无论在何时, 端倪,爸爸才如实相告。他要 都会对孩子造成伤害,只是 奶奶瞒着我,怕对我产生影 响。至于我是什么时候知道 入学前的记忆已经很模的,我想,大概是在五岁时。 糊了, 唯一还记得的, 是父母 太婆去世, 大家都很难过, 作 的争吵。有天晚上妈妈正在 为曾孙的我跪在灵前跪到腿

相比离异这件事本身,我 和妈妈说了几句话后,他们 更不喜欢别人异样的眼神。其 便默默地走开了。那时虽然 实这么多年过去,我变得更坚 不懂什么叫察言观色,也知 强了,不再是那个看到别人家

初中偶然谈起自己的家 发上,微微驼背,看到我,说: 常吵架的。""我爸妈说等我

小时候不懂大人为什么 父母是在我四岁时离婚 结婚又离婚,现在依然不懂。

◆成长

你还好吗

隆回县小沙江镇中学九年级186班 贺杰

喜欢他的,他总是蓬头垢面, 轻声说了句:"谢谢!" 一点儿也不讨人喜欢。可在 笑带过。后来,我居然发现我 成了最要好的朋友。 喜欢上了他。

肯定了。

后一躲,正好瞅见一个黑 知道说什么…… 色的身影极速朝我这边赶 来。他一拳打在了中间那 吗? 人身上, 痛得那人嗷嗷直

他个子瘦小,皮肤黝黑、 叫。我也不顾那"三好学生" 头发蓬乱,可偏有一双可容 的招牌,冲上去就是一顿乱 纳日月星辰的桃花眼。他就 揍,可结果仍然寡不敌众。 是小凡。整天嬉皮笑脸,成绩 而后我俩相视一笑,我拉过 差。刚来学校那会儿我挺不 他来紧紧抱住,在他耳边

他就是小凡。他拔刀相 我指桑骂槐的时候,他都一 助,着实让我感动,我俩就此

有一天,他眼睛泛红过 他这人责任心强,从不 来找我。他一言不发,我顿时 恃强凌弱,人品很不错。那一 也沉默下来,因为我知道他 次,我对他的这种看法更加 就要转校了!我打破了寂静, 问道:"你要走了吗?"他并没 一天,放学后我独自 有像往常一样摇头,我知道 一人踏上了回家之路。路 这一别可能再也见不到了。 上有几个身形硕大的肥胖 从他的眼神可以看出他没有 学生,屁颠屁颠地走过来 骗我,我与他在一块抽泣,谁 找茬。其中一个直接朝我 也舍不得谁。那天望着他远 挥出一拳,我下意识地向 去的背影,我没有说话,也不

一转眼六年了,你还好

(指导老师:肖邹林)

◆观察

秋 雨

洞口县思源实验学校九年级79班 李从曦

顶上,街道上的行人渐渐少 斗笠…… 了。没过多久,各家各户的门 的花瓣上,花瓣慢慢地飘落。

仔细看,还真以为是下雪了。 老茧,手上全是皱纹。看那青 天色暗淡下来,街道上越来 菜,绿绿的,像半开的绿色花 越静了,静得只听见"唰唰 朵。菜叶上偶尔也有几只虫 唰"的声音,戴斗笠的环卫工 子,那是自家地里采摘的菜。 人正在街道上扫着地。

水,不,那应该是大汗淋漓。 想想,他脚下那小小的世界, 菜的老奶奶也回去了.那"唰 应该是雨水横流。他推着垃 唰唰"的声音不停地在街道 圾车,迈着沉重的脚步慢慢 上回荡。 地向前走。不远处也发出"唰

秋雨滴答滴答地打在屋 唰唰"的声音,那人同样戴着

菜市场里卖菜的老奶奶 窗也都关上了。雨点打在菊花 没有回去,还在那儿不停地 吆喝着,尽管街道上行人稀 毛毛细雨飘在空中,不 少。从近处看,她的手起满了 一旁的钱罐里躺着些许的几 环卫工人头上满是雨 块钱,那是她一整天的收获! 街道上的行人没了,卖

(指导老师:王建 龙蓓)

"月出于东山之上,徘徊于 下,不尽长江滚滚来"的大河雄 好河山。同时,培养文化认同,坚

的精致……

谁?湖光山色自是大自然的手

我用这美好的诗词,览遍 态度。"

我略加思索,便胸有成价