

◆**励志**

减肥小记

洞口县文昌学校八年级 舒浩宇

“天啊!120斤了,我又长了5斤肥肉!”我站在体重秤上鬼哭狼嚎着。我这个人,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!为了从肥肉里“金蝉脱壳”,我痛苦地下定决心,我一定要瘦到100斤。

当天晚上,我便开始了减肥“大业”的第一步——起草“保证书”:为减掉一身肥肉,我保证:不吃高热量食品,如:红烧肉、红烧排骨、肉饼、薯条等;每天早晨跑步两千米,上下深蹲五十个,蛙跳五十个,舞蹈十分钟。我咬着牙,终于写完了保证书。我忍痛割爱与美食告了别,心想:减肥呀,就不要憋屈死我吗?

第二天清晨,才五点半,我的手机便响起了音乐:“每天早上第一句,先给自己

打个气……”我揉着蓬松的眼睛,挣扎着穿上了衣服,便去广场跑步去了。

来到广场,我便迈开腿跑了起来,边跑边哼《卡路里》——我的减肥主题曲。跑呀跑呀,太阳公公还在与我“作对”,炙烤着大地。渐渐地,我的脚好似被两个赖皮鬼抓住了,越来越沉重。现在应该跑了一千多米了吧!我打开手机一看,顿时傻眼了——我才跑了四百三十二米。“啊,减肥难,难于上青天啊!”我气喘吁吁,汗流浹背,好似刚洗了个澡一样。真是缺乏锻炼啊!我长叹一声,又在太阳下埋头苦跑起来。

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。唉,漫漫减肥路,何时了呀!

不知不觉间,午餐时间到了,妈妈做

了一大桌美味的菜——红烧排骨、肉汁拌饭、猪脚炖萝卜……我“口水直流三千尺”,准备大吃一顿。此时,保证书出现在我的脑海里:不吃高热量食品。

苍天啊!大地啊!你们是存心考验我吗?美食好似鸦片,吸引我走过去。怎么办?吃,还是不吃,早晨那痛苦的情景又浮现在我的眼前。“不,不要!”我痛苦地喊道。看着满眼美食,我吃着素菜。为了减肥,我豁出去了。

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,惊喜地发现:“哇,我只有103斤了,马上就要成功了!”于是,我又到广场上奔跑起来。(指导老师:向辉 王建)



彩带

刘玉松 摄

秋天,果实累累的森林里,一只漂亮的鸚鵡竟然饿死了。这是一只从小被关在笼子里的鸚鵡。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、能说会道的鸚鵡,被主人关在笼子里,无须为自己的生活操心、劳累。它吃着主人送到嘴边的食物,过着无忧无虑的生活,只需要跟人学舌,供人观赏,得到主人和观赏者的称赞就行了。表面上看它是幸福的,其实,它可怜又可悲,因为它丧失了最起码的生存能力,只能生活在人们为它安排好的笼子里。一旦离了笼子,在果实累累的森林里,却不知怎么找食物充饥,以至于饿死!

我想起以前看过的另一则

◆**思考**

抉择

邵阳县第十一中学415班 蒋星意

故事。老鹰爱把巢搭在悬崖上。母鹰先叼来一些石子和荆棘放在底层,再衔一些树枝、草盖在上面,做成一个窝。小鹰一天天长大,羽毛变丰满了,这时,该是小鹰学会独立的时候了。于是,母鹰开始搅动窝,让巢上的枯树、草、羽毛一根根落下,最后只剩下尖锐的石子和荆棘。小鹰卧在荆棘和石子中,身体被扎得疼痛难忍,嗷嗷直叫。母鹰不理睬,无情地用翅膀加以驱赶,小鹰只好忍痛离巢而飞。这就是母鹰的爱。母鹰逼着小

鹰离开温暖的家,勇敢地学会独立,让它们在经历暴风雨之后,看到那美丽的彩虹。

同学们,是学雏鹰展翅高飞,还是甘做笼中鸟?我想大家的选择是不言而喻的。因为谁也不想让鸚鵡的悲剧发生在自己身上。可是,现实中真的能让我们自由选择吗?

每次吃饭时,妈妈说:“快点来吃饭。”我说:“我要自己吃,不要你喂。”妈妈说:“不行,待会你吃得嘴巴旁边全是饭。”我说:“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鸚鵡那样丧失最基本的独立能力和生活经验吗?关在笼子中的鸟儿只能得到暂时的甜蜜,只有冲出束缚它的笼子,自由飞翔,才能得到真正的幸福和快乐。

雏鹰不经历悬崖上的生与死的考验怎能展翅高飞?花蕾不经历暮暮朝朝的风吹雨打怎能竞相绽放?柳条不经历寒冬的肃杀,怎能在春风的抚摸下一夜抽出新芽?经历过风雨,才能见彩虹。我要勇敢地冲出樊笼,像雏鹰一样展翅高飞。(指导教师:李军锋)

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了我,我从抽屉里抽出了一张中国地图,平铺在课桌上。地图上,长江、黄河两条大川如同祖国的动脉,为华夏大地源源不断地注入鲜活的血液。

“江山如此多娇,引无数英雄竞折腰……”离开书桌,眺望远方,白云蓝天下,万物生机勃勃。操场旗杆,鲜艳的五星红旗下,“世界属于我们”六个烫金大字在阳光下熠熠生辉。我回想起校长在开学典礼上的殷殷期许:“时代是交付给你们来创造的。把祖国山河建设得更美是你们的职责!”

诚然,现在,我们于诗词间认识了祖国山河,也于诗词中激发出爱国热情;将来,我们还将创造属于我们这一代人更美丽的时代诗篇,来讴歌祖国的壮丽江山!(指导老师:夏玮)

青少年文艺

QINGSHAONIANWENYI

◆**心声**

离异

湘中幼儿师范高等专科学校希望文学社 刘星语

父母离异,无论何时,都会对孩子造成伤害,只是程度不同罢了。

入学前的记忆已经很模糊了,唯一还记得的,是父母的争吵。有天晚上妈妈正在厕所帮我洗澡,爸爸忽然走到厕所旁的洗漱台吹头发,和妈妈说了几句话后,他们便默默地走开了。那时虽然不懂什么叫察言观色,也知道气氛不太对。时间一分一秒地过去,我按捺不住自己洗完,匆匆出去。在客厅看到妈妈盯着电视,爸爸坐在沙发上,微微驼背,看到我,说:“帮爸爸吹吹。”说着指了指头。我走过去一看,他的头顶有微微血迹。转头看妈妈,她的脸也受了伤。

父母是在我四岁时离婚的。奶奶告诉我,父母一开始瞒着所有人,后来她发现了

端倪,爸爸才如实相告。他要奶奶瞒着我,怕对我产生影响。至于我是什么时候知道的,我想,大概是在五岁时。太婆去世,大家都很难过,作为曾孙的我跪在灵前跪到腿疼,妈妈却不在。

相比离异这件事本身,我更不喜欢别人异样的眼神。其实这么多年过去,我变得更坚强了,不再是那个看到别人家庭幸福,就会羡慕的小孩。

初中偶然谈起自己的家庭,意料之外的,是班上有许多类似的家庭。“我爸妈也经常吵架的。”“我爸妈说等我18岁再离婚。”声音一个接着一个,这些故事好像连成一座连绵的山脉,紧紧依偎。

小时候不懂大人为什么结婚又离婚,现在依然不懂。我只希望,这样的家庭越少越好。

◆**成长**

你还好吗

隆回县小沙江镇中学九年级186班 贺杰

他个子瘦小,皮肤黝黑、头发蓬乱,可偏有一双可容纳日月星辰的桃花眼。他就是小凡。整天嬉皮笑脸,成绩差。刚来学校那会儿我挺不喜欢他的,他总是蓬头垢面,一点儿也不讨人喜欢。可在我指桑骂槐的时候,他都一笑带过。后来,我居然发现我喜欢上了他。

他这人责任心强,从不恃强凌弱,人品很不错。那一次,我对他的这种看法更加肯定了。

一天,放学后我独自一人踏上了回家之路。路上有几个身形硕大的肥胖学生,屁颠屁颠地走过来找茬。其中一个直接朝我挥出一拳,我下意识地往后一躲,正好瞅见一个黑色的身影极速朝我这边赶来。他一拳打在了中间那人身上,痛得那人嗷嗷直

叫。我也不顾那“三好学生”的招牌,冲上去就是一顿乱揍,可结果仍然寡不敌众。而后我俩相视一笑,我拉过他来紧紧抱住,在他耳边轻声说了句:“谢谢!”

他就是小凡。他拔刀相助,着实让我感动,我俩就此成了最要好的朋友。

有一天,他眼睛泛红过来找我。他一言不发,我顿时也沉默下来,因为我知道他就要转校了!我打破了寂静,问道:“你要走了吗?”他并没有像往常一样摇头,我知道这一别可能再也见不到了。从他的眼神可以看出他没有骗我,我与他在一块抽泣,谁也舍不得谁。那天望着他远去的背影,我没有说话,也不知道说什么……

一转眼六年了,你还好吗?(指导老师:肖邹林)

◆**观察**

秋雨中

洞口县思源实验学校九年级79班 李从曦

秋雨滴答滴答地打在屋顶上,街道上的行人渐渐少了。没过多久,各家各户的门窗也都关上了。雨点打在菊花的花瓣上,花瓣慢慢地飘落。

毛毛细雨飘在空中,不仔细看,还真以为是下雪了。天色暗淡下来,街道上越来越静了,静得只听见“唰唰唰”的声音,戴斗笠的环卫工人正在街道上扫着地。

环卫工人头上满是雨水,不,那应该是大汗淋漓。想想,他脚下那小小的世界,应该是雨水横流。他推着垃圾车,迈着沉重的脚步慢慢地向前走。不远处也发出“唰

唰唰”的声音,那人同样戴着斗笠……

菜市场里卖菜的老奶奶没有回去,还在那儿不停地吆喝着,尽管街道上行人稀少。从近处看,她的手起满了老茧,手上全是皱纹。看那青菜,绿绿的,像半开的绿色花朵。菜叶上偶尔也有几只虫子,那是自家地里采摘的菜。一旁的钱罐里躺着些许的几块钱,那是她一整天的收获!

街道上的行人没了,卖菜的老奶奶也回去了,那“唰唰唰”的声音不停地在街道上回荡。(指导老师:王建 龙蓓)