

## 留一点缓慢给自己

伫立在缓慢，飞奔于人生。——题记  
纸醉金迷，玩世不恭，推杯换盏间，我们已然成为碎片化的牺牲者。你还记得当初的梦想，本心吗？或许经历了时间的打磨，你已经不记得了。恍然不觉间，人生也被撕成互联网时代的碎片。

耳边回响起李宗盛的歌词：一个人在现代与传统中寻找怎样的答案，才能让大家都觉得好？诚然，在碎片化的现代生活中，去享受那些传统的慢生活会显得尤为奢侈，但是，慢生活是走进自我，回归本心，接受自然的敲门砖。慢下来吧，寻找答案。

高山流水，知音难觅。在网络时代，我们是社交软件里的好友，究竟有多少是我们需要的？我们有多久没有反思，交际名单里，究竟还剩多少真正的知己？“你在干吗？”手机铃响，不语，“没什么，打游戏呢……哎呀，真没必要这么卷，上号！我先退了啊。”退出微信界面，转眼又跳进学习软件，头顶冷白的灯光映照在镜片上，给眼珠笼了一层沁凉的光。正如席慕蓉所说：“旋转木马是最残忍的游戏，彼此追逐却有永恒的距离。”伯牙子期，高山流水觅知音，从不是在疲于奔波中寻得的，天涯寻芳草，人间寻知己。慢下来吧，寻找知音。

“慢不下来了……”困禁我们的是什么？是网络？是题海战术？还是痛苦残忍？慢下来，感受人间骄阳正好，风过林梢的仲夏夜。年少时，看枫叶当红，清季辽阔，海风潮湿，抬头顺着一绺长云直落天边。风一吹，织锦灿烂，红鲤涌跃；闻春眠不觉，花色如胭脂，盛极时，繁叶茂，沁寒香；观雪落鸟啼，暮色笼罩，乌云流转……你看啊，慢下来，不是很简单吗？太阳一点点升起，一点点落下，花一朵朵开，一瓣瓣落下，稻谷成熟，都慢慢的。“沿途风光都在慢慢地展现，看风景的灵魂又怎能飞快而过？”慢下来吧，寻找灵魂的归宿。

留一点缓慢给自己，做生活的赢家——假如生命有答案，我宁愿是缓慢。

城中小学六(8)班 杨贻心  
指导老师 马国福

## 留一点诗情画意给自己

每一个人，都有自己对生活独特的视角。作为一名小学生，每个人脑海中固然离不开几个高频词：学习、试卷、书本……每个学生似乎都与这些词产生极大的冲突，似乎因此，我们都会劳累、疲倦、困惑……但在这百般平淡的学习生涯中，只要我们能放下、能静心、能观察，每个人都可以在各自的世界里，留下一点诗情，一点画意。

“啊——”“唉——”教室里，阵阵哀叹声忧愁声不断蔓延开来，每个同学看着桌上堆砌了数次的试卷，心中有苦说不出。我坐在角落一个靠窗的位置。看看试卷，我知道这是无法回避的事实。忽然，一阵风吹来，将我的试卷拉起又放下。我下意识抖抖衣服，扭头看窗外，硕大的操场上空无一人，鲜艳的红旗迎着夕阳的金光不住飘动。石块街道上，一排排杨树高拔地挺立着，任凭秋风拨动着他的枝枝叶叶。我再闻闻那阵阵风送来的气味，是秋的味道。“我言秋日胜春朝”在脑中浮现。再看向手中那张被洒满金粉的试卷，笔与阳光的触碰，此刻不再是遥不可及。看着那一张张映着阳光的脸，心中一股珍惜油然而起。那一刻，我的心中一片清明，埋下头，继续向着远方进发。

晚饭后，我躺在一张大大的摇椅上，不住地晃着身子。天上，一轮明月高挂着，银光倾泻而下，铺满了大半个世界。我起身推开窗，一边应和着“写作业”的催促声，一边静静趴在窗口。夏天，整个世界都变得生机勃勃，即便在夜晚，也不会停止“狂欢”。微风拂过水面，泛起阵阵银碎似的波纹。池塘上的荷叶，映衬着岸上阵阵虫鸣不断晃动。夏夜，宛如一场永不停息的演唱会：蝈蝈、青蛙，甚至是树上知了，都想来插一脚。夏夜，固然是热闹的。望着眼前这片世界赠予我的环境，享

受着晚风送来的清爽，我仿佛觉得这无尽的学习生涯中也充斥着些许乐趣。夏天，万物都在奋力生长，而我是不是也该努力奋斗呢？奋斗，虽是艰辛痛苦，但在生活里，你依然能发现，诗情画意带来的愉悦。

诗情，让你拥有更高的情怀；画意，又让你发掘生活中那些更深意的画面。生活中遍布了无数的滋味，一个人必然会失落、会失望，然而细心地观察，诗情画意便无处不在，愿你给自己留一点诗情画意，养花养草养情怀，你终会发现，一个更澄明的自己。

海门实验小学六(5)班 沙天胜  
指导老师 马国福

## 埋下一颗种子

一颗颗种子，带着我激情的梦想，埋入泥土。和风拂过，雨水倾盆，我心中的那个梦想，正在萌芽成长！

### 播下梦想

独自走在美术馆中，一幅幅镶着金框的画作挂在墙上，它们如同一朵朵娇艳的花朵，绽放着最美的风姿。我盯着那些画作，呆呆看得入迷。那鲜艳的红领巾如同真的一般，在淡黄色的灯光下，散发出熠熠金光。那皱纹满面的老奶奶，脸上的一丝丝斑点，纹路清晰可见，让人恨不得想用双手抚平。我在馆里游览，那一幅幅画卷讲述了一个个令人落泪的故事，倾诉了一代代文人墨客的千古情怀！是何等人，能画出这么逼真又感人的画作？

我望着那一幅幅画作，我何时才能画得如此完美？想着上美术课时的随意与不努力，我暗自决定，一定要画出那秀丽的画卷，一定要收获梦想的果实。就这样，埋下了一颗种子，我的画画梦，深埋于心，我要用自己的努力，让它生根发芽！

### 滋润梦想

我深吸一口气，拿好手中的画笔，认真地勾勒出我心灵深处的梦想。彩色的线条从手下蔓延，那五颜六色的彩笔，退去了平日的沉重，变得轻巧许多。我的心愉悦地跳动着，“沙沙”声响起，我描绘着心中的种子，一笔一画，跳动在洁白的纸上，渐渐地，一块块色彩充斥着空白，平淡的纸上，多了许多如花草般令人赏心悦目的线条。

我滋润着心中的梦想，一遍遍地画，又一遍遍地擦，在纸上潇洒，涂出最满意的线条。在无数个平常的日子里，细心勾画，认真描绘，记录着生活中的点点滴滴。稚嫩的线条，悄悄地退去，那彩色的线条，如流水般畅快，流淌在欢愉间。渐渐地，七年时光如纸上的线条，一划而过。我的种子，在泥土里生根，在岁月的滋润下，它将要挣扎出泥土，一展风姿！

### 收获梦想

我手握那如烈焰般红色的证书，万分喜悦，心中埋下的梦想，在此刻发芽。多少天的辛苦与奋斗，多少年的努力与坚持，成就此刻的成功。我梦想的种子，在这严冬中散发出阵阵绿意，温暖了冬日冰冻的双手，同学们的阵阵赞叹，老师的声声表扬，曾经的迷茫与泪水，也渐行渐远了。

每一颗种子，都值得埋下，细心呵护；每一颗种子，都值得浇灌，努力奋斗；每一颗种子，都会生根发芽，绽出世间最美的花朵！

城中小学六(1)班 金容妍  
指导老师 马国福

## 关爱孤寡老人

3月12日下午，我们班的同学来到虹西社区党群服务中心开展社区服务。

活动分为两组，为孤寡老人上门服务，进行互动。两个小组分别来到虹桥新村的缪同春爷爷家和虹桥西村的保金泉爷爷家，同学们用自己的零花钱集中购买了慰问品，送去了我们的关心和祝福。

保金泉爷爷是一位盲人，我们先帮他打扫小院及房间的卫生，又陪爷爷坐在床边唠唠家常，给老人捶捶背、讲笑话。老人听到这么多人来探望他，非常开心，家中不时发出欢声笑语。通过同学们的努力，房间变整洁了，小院也干净了。

来到缪同春爷爷家，我们为他带来了一台小小的即兴演出，大家一起唱歌为老人送去祝福，一首首

老歌带领老人回到他的青春时光。

虽然大家都做的是一些简单的事情，但饱含深情。在短短的下午时光中，我们抛却了年龄的差距，血缘的关系，只有浓浓的亲情。同学们表示，要结对帮扶两位爷爷，周日有空就去老人家打扫卫生，陪他们聊天，做好力所能及的事情。同时，我们作为新时代的中学生，要继续发扬尊老敬老的传统美德，学会奉献，学会感恩！

马玥  
指导老师 张园园

## 向日葵

无数片金黄的花瓣，一个果实累累的棕色大花盘，衬托着几片绿油油的叶子，加上又细又长的根茎，凑成了那样美丽的、高高的向日葵。

六到八月的夏日里，灿烂的阳光由天空洒落，是向日葵长得最茂盛的时候。

公园里，向日葵竞相开放，有的才展开两三片花瓣，有的花瓣已经全部展开了，露出了棕色的大花盘，有的还是花骨朵儿，看起来像是马上要爆开似的。

远远望去，向日葵像一片金黄色的海洋，阳光照射过来，花瓣便发出耀眼的光芒！走近一些，向日葵像是一个个金色的圆盘，微风拂过，好似一张张笑脸冲着我们打招呼呢！

对了，你们知道向日葵的种子是什么吗？其实就是我们经常吃的瓜子，瓜子肉就是它生根发芽的地方。到了秋天，向日葵的花盘会结出许多瓜子，它们会掉进泥土里，长出小向日葵。

向日葵虽然没有牡丹的华丽富贵，也没有兰花的超凡脱俗，但它总是向阳而生、朝气蓬勃。

实验小学三(5)班 张宸宁  
指导老师 严晓佳

## 我读懂了你

父爱是一杯热茶，暖热了我的心；父爱是一条路，让我踏着你前行。你总是默默奉献着，如今，父亲，我终于读懂了你！

平时爸爸很忙，也经常不在家，我和他的交流很少，总感觉不到他的关心。尽管我懂，他是因为工作，但总觉得和爸爸之间有一层隔阂。

去年我到海门上了初中，和爸爸的交流更少了。偶尔打个电话，“怎么样？还适应吗？”“嗯，嗯，嗯”。每次我都是淡淡地应付着，“外面有嘀嗒声，是怎么回事？”爸爸警觉地问道，“哦，房子顶棚在下雨时发出的声音。”“这会影响你学习和休息吧？”知道我喜欢安静的爸爸自言自语。沉默了一会儿，“再见！”“再见，明天我还要去科技馆呢。”

炎热的夏天，在科技馆顿觉凉爽，回到家一股热浪让我压抑。“叮咚，叮咚……”，阳台上传来敲打的声音。我寻声望去，一个高大的身影映入我的眼帘，“爸爸？”我一愣，心头涌上不可思议，“回来了，热吗？”“你怎么来了？”“你说雨天屋顶声音大，我就专程带了材料，把屋顶加一层海绵，缓解一下雨声。”

抬起头，看着站在屋顶上的高大身影，没错，正是我那恐高的爸爸，他站在屋顶上的脚有些颤抖，有些花白的头发因为流汗全贴在头上，脸也已经晒得红黑，他正仔细地把海绵加固上去。“爸爸，喝点水吧。”我已经好久没有这么认真的近距离地看着爸爸，忽然间发现他的头发那么白，皱纹也不知趣地爬在眼角，一瞬间，泪水模糊了我的双眼，我递去一瓶矿泉水。“好，谢谢儿子。”接过水，一个不小心，爸爸滑了一下，刹那间我却感到我与他的心平衡了。“爸爸，小心！”我不知说什么好。

忙碌了许久，爸爸要走了，“回去还有事。”我迟疑了一会儿，望着浑身是汗的爸爸上车的背影，心中涌出许多不舍，“再见！”

又下雨了。雨很大，但声很小，稀稀的雨声中，我读懂了什么。或许是父爱无言，抑或是愧疚？但我相信，读懂的是让我忽略的爱。

陈嘉乐  
指导老师 施燕