

精神小屋,心灵的栖息地

兰州市外国语学校九年级(10)班 宋佳懿 指导老师 宋佳

有一颗大心,才盛得下喜怒,输得出力量。

当物质的欲望像潮水般涌来,当繁杂的信息像瀑布般砸向我们,我们可曾停下脚步思考:在跳动的心房里,是否该留一方只属于自己的天地?为精神筑一间小屋吧,它不用砖石搭建,却能稳稳安放我们在喧嚣世界里漂泊的灵魂。

这精神小屋,是我们与自己对话的秘密角落。在这个容易随波逐流的世界,我们需要在这里坦然面对自己,不再被别人的评价牵着走。

第一间,梳理与外物的关系。人际关系就像一张蜘蛛网,紧密相连。要是断了一根丝,缺了一块网,整张罗网就会晃个不停。所以我们得好好梳理、用心维护这份关系。这张网既坚韧又脆弱:有些连结能扛住岁月的考验,就像蛛丝

里藏着的韧劲;有些却轻轻一碰就断,只在记忆里留下一点模糊的影子。这间小屋,就是给我时间整理人际关系的地方,让我分清轻重,珍惜值得的人。

第二间,安放疲惫的自己。毕淑敏曾说,她也有一间安放自身的精神小屋。若是没了这间屋,墙壁会化为灰烬,顶棚会变成泥泞,地面会沦为沼泽,连轻薄的窗根都会破碎,露出世界惨淡的真相。我的精神也是如此,没了这间屋,就会孤独地在风雨里漂泊。这间小屋,是我精神的避风港。在这里,时间好像被晨露滋润过,走得格外慢、格外静。当我在生活里走累了,就回到这里,掸掉身上的疲惫,坐在窗前听雨声滴答,全身都跟着放松下来。

第三间,滋养自身的修养。这间小屋,藏着我们的人格底色,更是快节奏时

代里,稳住我们的精神锚点。它能让我们的心灵更清澈,看世界更通透。要是没有坚定的内心,人就像水上的浮萍,只能跟着波浪漂。苏轼一生坎坷,一次次被贬,从黄州到惠州,再到儋州,他住的房子越来越简陋,心里的精神小屋却越来越坚固。“此心安处是吾乡”,正是内心的丰盈与坚定,让他不管遭遇什么困境,都能把日子过成诗。我想,要是我们每个人都能修好这间小屋、提高修养,那整个世界的温度,会不会也能升高一点呢?

精神小屋最珍贵的地方,在于它只属于自己。不管外界的风雨多猛烈,只要退回到这方寸天地,就能找回内心的平静与力量。它不是逃避现实的堡垒,而是让我们在纷扰中保持清醒的灯塔。愿我们都能守好自己的精神小屋,让心灵有处可栖,有力量前行。

微光暖流

平凉市静宁二中高一(17)班 徐梓航 指导老师 孙学良

一位老人,步履蹒跚地走向易拉罐,缓缓弯腰将它捡起。我赶忙上前扶住他,一起将罐子投进了垃圾桶。那一刻,老人佝偻的身影,成了公园里最美的风景。

园中依旧热闹,春风拂面,仿佛轻轻诉说:“文明虽小,却是最美的风景。”

二

“五一”假期,家门口的小巷如一条欢快的小河,人来人往。树荫下,几位老人下棋闲聊,构成一幅悠闲的画面。

忽然,“小河”停止了流动——一辆红色奔驰与一辆大众迎面相遇,窄巷中谁也过不去。红色奔驰里探出一个光头,喊道:“哥们,你先过!”“大哥,还是你先吧,我不急!”没想到,对方也谦让起来。话音未落,红色奔驰已主动后退数米。

小巷重新恢复了流动,仿佛轻声低语:“文明虽小,却是最动人的语言。”

三

寒冬腊月,年味渐浓,家家户户忙着置办年货。小区门口,一位穿着军大衣的中年大叔,在零下十几度的严寒中,一次次为忘带门禁卡的居民开门。

他机械地重复着动作,脸上的笑容在寒冷中略显僵硬。“谢谢叔叔!”一个稚嫩的声音响起,如暖流瞬间融化凛冽的空气。大叔微微一怔,随后笑容变得愈发灿烂。他或许不曾想到,一句简单的“谢谢”竟有如此力量。周围行人投来的目光,也充满了敬意。

一切回归忙碌,却仿佛有声音在轻轻回荡:“文明虽小,却是最暖心的温度。”

正是这些细微之处的文明,这些看似微不足道的感动,汇聚成人与人之间最质朴的温情,构筑了我们共同生活中的美好。

论教养

兰州市十九中教育集团下沟校区
九年级(13)班 鲁茹嫣
指导老师 张雪霞



真正的教养,并非体现于众目睽睽之下的刻意表演,而是流淌在无人注视之时的自然选择,其洁净的光泽,乃是为了内在的安宁,而非取悦路人的目光。

餐桌上的等待

餐盘已满,香气袅袅,但他并未立即动筷。他的目光温和地扫过同桌的友人,尤其是长者,确认每个人的餐具都已就位。这短暂的停顿,并非出于饥饿的煎熬,而是一种深植于心的仪式感。第一筷的谦让,远比食物本身更能滋养席间的温情。

言语中的留白

当激烈的争论如潮水般涌向某个沉默的同伴时,他悄然将话题引开去,如同为一只受惊的鸟儿让出飞翔的空间。他并非赞同或反对任何一方,只是守护着每个人选择表达或不表达的权利。

真正的教养,不在于雄辩,而在于懂得为他人的思想保留一片安静的领地。那体贴的转折,是言语交锋中一道无形的缓冲,让不同的声音得以安然共存。

对卑微的敬意

他俯身拾起被路人碰落的传单,轻轻拂去灰尘,平整地放入垃圾桶,而并非任其委身泥淖,即便对待一件无主之物,他依然流露出郑重的姿态,这并非表演,而是源于一种根深蒂固的认知:世间万物,无论贵贱,都值得被温柔以待。

这份对卑微的敬意,恰是灵魂最高贵的徽记,它无声地宣告:我的尊严,正体现在如何对待这个世界的尊严之上。

当慎独成为习惯,当尊重他人成为无需思考的反应,人才得以在喧嚣浮世中,守护一方内心的从容安定,它们所诉说的,是一种无需观众的高贵,是灵魂沉静而坚韧的质地。

电子游戏

兰州十九中教育集团下沟校区九年级(9)班 李琛 指导老师 张雪霞

茶香袅袅升腾时,有人醉心于其清冽回甘,也有人溺于酹茶的苦涩。电子游戏恰似这盏跨越千年的茶汤,在数字时代氤氲出新的芬芳,但若不知节制的豪饮,也会让人迷失在虚拟的云雾中。当我们以品茶的智慧审视游戏,方能领悟这杯数字茶汤的真味。

初试游戏如饮春茶,清冽的茶汤里藏着智慧的萌芽。北宋文士以“分茶”斗技展现才情,今人在《文明》中运筹帷幄,在《我的世界》构筑理想国。正如茶道讲究“一期一会”的专注,电竞选手李晓峰每日训练十小时锤炼技艺,最终在世界舞台摘得桂冠。未来,游戏会让人们更高兴地上班;游戏也会修正教育系统;游戏更能治疗抑郁、肥胖、焦虑和注意力缺陷;帮助老人感到社会关怀;大大提高人类的创造力。这恰似茶圣陆羽所言:“茶之为用,味至寒,为饮最宜精行俭德之人。”

但沉溺游戏如同贪饮浓茶,过量则损神伤身。据《广州日报》报道,一名15岁的中学生为了上网玩游戏竟然杀害自己的表姐。这则消息令人骇

然!也让人想起陶渊明“止酒”诗中的警醒:“日醉或能忘,将非促龄具”。游戏本为消遣,若成枷锁,抑或是危害社会的利器,便失了本真了。

真正的游戏玩家当如茶人,在沸腾与冷却间把握平衡。清华学子张华曾深陷网游泥潭,却在编程游戏中重拾对计算机的热爱,最终开发出帮助视障群体的智能程序。这印证了卢梭在《爱弥儿》中的洞见:“满足能转化为前进的动力。”正如茶道讲究“和敬清寂”,当我们在虚拟世界保持清明,游戏便能成为通向现实的桥梁。

茶汤在紫砂壶中经历滚水冲泡,终将苦涩化为回甘。电子游戏这盏数字时代的茶,既需要开发者秉持“茶人精神”的精研品质,更需要玩家以“流觞曲水”的雅趣对待。当我们在游戏世界中既能纵情山水又不失本心,方能在虚实交织的天地间,品出属于这个时代的隽永茶香。毕竟人生如茶,重要的不是杯中物的浓淡,而是品茶人能否在这沉浮间守住灵台的清明。

风雨同舟

平凉市静宁县阿阳实验学校七年级 杨亦轩

“轰隆隆……轰隆隆……”天色阴沉,云层黑得仿佛能滴下墨汁来。闪电不时划过,伴着骇人的雷声。我漫无目的地朝家走,背上的书包比往日更沉,连路边的石子也像在嘲笑我。我烦躁地踢开脚边的一颗石子,心里莫名发慌,总觉得有什么大事要发生。

果不其然,一进家门,就看见爸爸妈妈沉着脸。尤其是爸爸,虽然一言不发,却像一座随时可能喷发的火山。我小心翼翼地走过去,轻声问:“怎么了?”妈妈悄悄瞥了爸爸一眼,对我说:“没你的事,快去写作业。”一直沉默的爸爸忽然开口:“先过来,有件事要跟你谈。”他的语气出乎意料地平静,“最近生意不好,前些天被人骗了。现在欠了银行不少钱,往后家里的日子,怕是要难了……”

我如同被雷击中,久久回不过神来。爸爸接着说:“我还是打算干老本行,毕竟干了快二十年了。我相信困难是暂时的。但这次难关,得靠我们全家人一起扛。你们几个孩子,以后花钱不能大手大脚,能省则省……”说完,他深

吸一口气,像下定了决心似的,目光从我们脸上一扫而过。

“我能行!”

“我也同意。”

“对,只要我们共同面对,困难总会过去。”妈妈最后说道。

从那以后,我们不再像从前那样随意逛零食店,买新衣服的次数也越来越少。妈妈平时去一位阿姨店里帮忙,挣点钱贴补家用。爸爸继续种苹果、收苹果。因为他为人老实、心眼好,果库的生意渐渐有了起色,日子一天天好转起来。

谁知天有不测风云,一场突如其来的冰雹,让丰收在望的苹果遭了灭顶之灾。有了上一次的经历,爸爸没有灰心。他一边请求债主宽限时日,一边拼命工作,终于还是还上了一部分债务。

回想起来,要是当时没能挺过去,真不知道这个家会变成什么样子。经过那件事,我深深体会到一家人面对困难时齐心协力的温暖。我也相信,日子一定会越来越好——因为,我们是一家人!