

我想回家

我是一个小小的塑料袋，千万别小看我塑料家族，我们不仅可以承载东西，而且“威力”很强，想要将我们完全溶解甚至需要上百年哦！

那天，晴空万里，小主人波波用我装着我最爱的零食，来到美丽的三亚湾海边玩堆沙堡的游戏。可是，令我难过的是，波波吃完零食后，并没有把我“送回家”，而是将我随意丢弃在沙滩上。我难过极了，孤零零地看着潮起潮落，任凭海风将我吹得七零八乱。经历了几天的风吹日晒后，最终，我被一阵巨大的海浪卷进了汪洋大海中。

我的身体像一株海藻，在大海里越陷越深……起初，我有些害怕，但慢慢地，当我睁开双眼，看到那美丽的海底世界，便不再害怕了。这是怎样美丽的一片大海呀！在阳光的照射下，海水五光十色，瑰丽无比；那形态各异的珊瑚礁宛如怒放的雪莲；鱼儿们自由自在地遨游着，那么惬意，那么悠闲。

没过几天，我就交到了一个好朋友——小章鱼，有时他还会钻进我的“肚子”里玩捉迷藏，有时我也会给他吹气球，我们一起度过了很多快乐的时光。可是好景不长，有一天当我们正愉快地玩耍时，我的身体竟不小心缠绕在了小章鱼的脖子上，使他动弹不得，我努力挣脱，却不想将他勒得越来越紧，最后小章鱼因为窒息还是永远离开了我……看着章鱼妈妈悲痛欲绝的样子，我的心也碎了。

此后，我越发孤独。没过几天，海里又来了几个新朋友，他们是矿泉水瓶、锂电池，还有一些过期的药品。时间久了，我们越来越不受欢迎：小丑鱼因为过期的药品患上了严重的皮肤病，小海龟因为误吞了锂电池险些丧命……“我们的家到底在哪里？谁能带我们回家？”无数次我们在心底默默祈求着，期待着奇迹发生的那一刻。

忽然，一天夜里，狂风大作，海浪滔天。睁开眼，我们刚巧被巨浪拍打在了沙滩上。“妈妈，这里有垃圾，这里不是我们的家！”一个扎着马尾辫的小女孩，头顶着灿烂的阳光，蹦跳着向我们跑来，她小心翼翼地捡起我们并将我们投入了各自的家——一个黄色的垃圾桶和一个红色的垃圾桶里。那一刻，我们终于不再流浪。

小朋友们，如果你以后见到我们，请一定记得把我们送回家，好吗？

海南省三亚市吉阳区榆亚路
八一小学三(1)班 周鑫儿
指导老师 林莉

心底的一盏明灯

在记忆的深处，母亲精心准备的红纱灯，是吴伯箫心中永恒的温暖；而鲁迅先生笔下的江南夏夜，赵庄戏台上的灯火阑珊，映照出他心中那份难以割舍的情愫；至于枣园之光，它不仅是延安革命圣地共产党人心灵的灯塔，更是信仰与希望的象征。在我心中，也有这样一盏明灯，它源自《简爱》那深邃而璀璨的智慧之光，照亮了我前行的道路。

初遇《简爱》，是在小学班级那个不起眼的阅读角落。在众多排列整齐的书籍中，它仿佛自带一种魔力，不仅因为“简爱”二字静谧地悬挂在侧壁，更因其厚重的身躯中蕴含的哲理，吸引了我的目光。我轻轻拾起这本看似普通却又非凡的书籍，随着书页的翻动，我仿佛被一股无形的力量牵引，深深沉浸在了简·爱的世界里。

再次邂逅《简爱》，它已化作我必读的经典。重读之下，每一次情感的共鸣都更加深刻。简·爱，这位平凡而又非凡的女性，她的坚韧、勇敢与自尊，如同璀璨星辰，照亮了我内心的每一个角落。在舅母家的寄人篱下，她未曾放弃对生活的热爱与希望，以乐观之姿，笑对风雨。洛伍德学校的岁月，她更是以无畏之勇，穿越黑暗，踏浪前行，展现了生命中最美的姿态。

而当爱情悄然而至，简·爱并未迷失自我。面对爱人的隐瞒与困境，她坚守内心的纯净与自尊，毅然选择离开，这份决绝与勇气，让人动容。是《简爱》教会了我，真正的幸福来自于不懈的努力与自我价值的实现，唯有自立、自强、自尊，方能成为自己生命故事中的主角。

在我们的人生旅途中，又何尝不是需要这样的精神灯塔呢？夜深人静时，那盏陪伴我们的台灯下，是难懂的知识与无尽的挑战，但正是这些，铸就了我们坚韧不拔的意志。考试的失利、难题的困扰，都不过是通往成功路上的试金石。我们要相信，每一次的跌倒都是为了更坚实地站起，每一夜的黑暗之后，必将迎来黎明的曙光。

心底的明灯，或许光芒微弱，或许深藏不露，甚至略显斑驳，但只要我们能勇敢地靠近，站在那光亮之下，我们便成为了自己故事中的主角，一个坚强不屈、勇往直前的主角。让《简爱》的智慧之光，永远照亮我们前行的道路，引领我们向着更加辉煌的未来迈进。

江西省芦溪县芦溪镇
第三中学校九(3)班 李紫琴
指导老师 郭燕

去走走

——一个高中生的高中生存指南

最近，城市的雨很大，我的内心也不平静。步入高中之后，我时常感到抽离与不适应。在校园里，每天的生活就像打仗。四周的红墙仿佛围成了一个“战壕”，而我呢，就像一个小士兵，帽子都没戴端正，枪都没拿稳，就要学会奔跑。去食堂的路要靠跑，上学快迟到了要靠跑，每天十点的大课间也要绕着操场跑。我常常会陷入沉思，在我循规蹈矩的青春里，焦虑的风头为什么总是压过了获得的意义？

“焦虑的时候就走走。”“去走走”，我的同桌总爱这么说，当我为月考而感到紧张的时候，他说：“紧张的时候就走走。”当我遇到一道数学题百思不得其解的时候，他说：“迷茫的时候就走走。”“当我从食堂回来，感叹食堂饭菜真美味的时候，他说：“吃饱了就去走走。”

一开始，我以为这是他的敷衍，可后来我细品，竟然“走”出了不少的味道。老子说：“道可道，非常道。名可名，非常名。”我想，“去走走”短短三个字里，也蕴含着无穷的道理。

如今的高中生活，大多数同学为了取得理想的成绩，都恨不得把一分钟掰成两分钟用。在教室里认真听讲，下课了也不休息，在食堂边排队边做题，回到寝室也会垫着板子写上两笔。毋庸置疑，努力、勤奋是极其宝贵的学习品质。可有些同学也会陷入迷茫和沮丧，心想自己付出了那么多的努力却始终得不到想要的结果，从而被疲惫和焦虑的情绪所淹没。

每当这个时候，不妨停下笔、深呼吸、去走走，给自己的心灵来一次说走就走的“精神旅行”——走出消极情绪的沼泽，走向执行力和行动力的康庄大道。于是，去走走，成为我送给自己，也送给大家的高中生存指南。

第一，面对考试的压力，去走走，走出焦虑，走向自信。面对学业，我们对自己要有清醒的认知，清醒的认知要求我们明确自己对于哪些知识已经熟练掌握、对于哪些知识还是一知半解、对于哪

些知识还是一头雾水。而积极的评价，则是坚定相信自己，通过努力我们能将熟练的知识变成精通，把不会的知识变成熟练。具体到考试过程中，我们要做一个健忘的人，做完一张卷子就忘记一张卷子，不要多想、不要多问，永远要向前看、向前走，要有初生牛犊不怕虎的自信。即便考试暂时失利，我们也要相信好事总在下一个转弯。

第二，在竞争的环境中，去走走，走出自己的步调。因为资源有限，所以竞争无法避免，但很多人，却在盲目的竞争中汲汲营营，以至于失去了自我，成为了被竞争异化了的空心圆。恶性的竞争叫内卷，意思是每个人要付出的努力越来越多，得到的效益却越来越少。而良性的竞争应该向外延伸、创造价值而不是向内蜷缩，在学术上这叫作外卷。比起令人疲惫的内卷，我们更应该外卷出自己的价值。

尤其是对于初到高中的“小白”，初来乍到一个高手云集的武林，心态上难免波动。来到高中，我们也许会感到“预期违背”，也许会发现好多比自己更厉害的同学。由于自我定位和现实的落差，我们会感到巨大的竞争压力，会尤其关注别人的一举一动，生怕哪件事情又落后于人。但外卷的内涵，就是不要和别人比，不要看见别人做什么你就做什么，找准自己的目标，选好自己的赛道，然后咬定青山不放松。相信在与自己竞争的旅途上，你不会感到疲惫和无奈，而是因为每天进步一点点而收获满满的成就感和幸福感。

第三，在繁忙的日常中，我们要去走走，边走边看，发现生活的乐趣。“学者如登山焉。”古人将学习比作登山，因为学习从来就不是一件容易的事。作为高中生，我们的生活难免琐碎、难免疲惫、难免枯燥。我们对于学习有着匠人般的追求，却总是忘了探索书本和习题以外的世界，雕琢独属于自己的生活。高中，不

仅仅是一个空间，更是我们生活所锚定的环境。其实啊，校园的一草一木都是被葱茏绿意装点的“旅游景点”，当我们感到疲惫时，不妨去走走，去绿荫小道走走，去操场走走……或者，你把生活的乐趣寄托于自己的兴趣爱好，寄托于每晚晚自习下课后酣畅淋漓的夜跑，体育课上与伙伴在篮球场尽情的切磋，抑或参加校合唱团，用音乐释放压力、表达自己。无论如何，我都希望同学们不仅要做一个严谨的学习者，更要做一个专业的生活家。因为学习和生活都可以很美妙。

大文豪苏轼也经常“去走走”。在《定风波》中大笔一挥，他写道：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕，一蓑烟雨任平生。”说来遗憾，我们读过大文豪苏东坡那么多的诗词，背了那么多的知识要点，却很少真正理解他乐天派的情怀。很多时候，我们可以提醒自己，努力变成生活中的苏东坡，这样的话，生活于你而言，就是诗意、是幽默、是一场好雨，是龙井茶、是岭南的荔枝、是东坡肉、是山水画。反之，如果你把自己视作被众神惩罚的西西弗斯，那么生活对你而言，就是一块巨石和一座陡山，你每天做着无效又无望的事，直至消磨殆尽。香港美食家蔡澜说：“开心的时候吃饭最香。”不难看出，你的心态和定位直接影响着你的生活质量、学习质量。

人们都说，生活不止有眼前的苟且，还有诗和远方。可事实是，远方只存在于小说和电影中，因为真正的生活就是事事苟且、难得远方。因此，拥有积极的心态、坚强的意志，用存在的力量去试炼意义的拷问，是我们对抗生活的秘密武器，也是我们制胜考试的重要法宝。祝每一位同学都能够能够在高中按时吃饭、踏实睡觉、好好学习、认真生活、热爱生命。

四川省绵阳中学
2023级(44)班 谷子沐
指导老师 张娜

奉我衣冠 渡人急难

家。行了一段路，却意外发现一个老妈妈倒在路中央，气息奄奄近乎昏迷。简单询问后才知她被一辆过路车撞伤了，而肇事司机竟不管不顾逃之夭夭了。外公晓得详情后，询问出家人的号码，二话不说将她送去了医院，还和我妈妈一起等到其家人到来后才离开。后来老人家康复了，她的家人经过多方探问，终于找到了外公，且带来了许多礼物，但都被外公辞谢了。

听妈妈讲完这桩旧事，我是既感动又惊讶。后来，我向外公问起此事，他也只是淡淡一笑，淡然道：“这些啊，都是我妈妈教我的呢！……”

外公的母亲，那个我从未见过的曾祖母，曾在长兄离世后主动照料他的5个孩子，在那样艰难的岁月里，跛着一双小脚，将那5个孩子连同自己的6个儿女一起拉扯大。虽然听起来不可思议，但那个瘦弱的老人做到了。她将长兄家的孩子视如己出，那些孩子也都唤她“妈妈”。外公说完这些又抬起头，慢慢道：“妈告诉我们，人活一世，只要可以帮助别人，

就一定要竭尽所能。那墙上的八个字，是我之前写的，也算我们家的‘家风’吧！”外公笑笑，忽又敛住笑意，正色道：“你以后长大了，也要牢牢记住这8个字，记住外公这些话，乐于助人，永葆善良，‘奉我衣冠，渡人急难’。”

可惜的是，后来在老家翻新时，那张“家风”书法作品竟遗失了，我们怎么找也找不到，倒是意外翻出了老太太的一帧小照，黑白色，也模糊，却可以清晰看出她与外公有着相似的眉眼。后来在生活中，我也尽力帮助他人，如给同学讲解难题，帮左邻右舍做一些力所能及之事。我常想，“家风就是一盏不灭的灯，是一盏从先辈手中交付到我们手中的灯。”那盏名为“奉我衣冠，渡人急难”的家风之灯，从曾祖母到外公，再到妈妈和我，一路传来一路暖，我暗誓，一定要将这盏永明之灯传承下去。

安徽省芜湖市繁昌区
第三中学902班 杨璟翼
指导老师 刘敬

秋宿山林有感

淌着，透亮、清凉。远处的山林依然郁郁葱葱，时不时还有两条小黄狗对着我们吠两声，也不知是欢迎我们还是觉得我们影响了它们的戏耍。

我踩着溪水，假模假式地抓着里面的小鱼，感受着它们在脚边和手指缝中滑动的惬意，感受着大自然带来的最纯粹的凉意，这可真是个好漂亮又舒服的地方啊！

妈妈为了这次露营准备了很多东西，还特意去市场上给我买了一根羊腿并做成了烤串，我跟着两个大哥哥去对岸的林中拾柴火，这可是城市生活里难得的一种生活体验。

一路在小树林中穿梭，寻找干枯的树枝，头上透过枝叶射进的阳光没有让我感觉一丝炎热，鼻腔中也充斥着泥土的湿润气息，眼前的世界一下变得丰富而又多彩斑斓起来，一种“空山新雨后，天气晚来秋”的感触油然而生。

我们很幸运，当天晚上会有难得一见的“超级月亮”，而营地两侧也并没有被高山阻碍，于是大家便时而团坐一起解决伙食，时而下水嬉戏享受秋日应得的凉意，一直到夜间，那一轮大大的圆月挂在了远山。

每个人的人生其实就像一艘小船，沿着不同的方向去划行，我们不断地前进，不断的航行到一个又一个新的港湾。看着那一轮“亮眼”的明月，还有相伴的几颗小星星，此时我心中感悟的不是李白“举头望明月，低头思故乡”的惆怅，而是“远山映明月，寒暑四季归”的激昂。

耳旁蝉鸣声声，头上星光点点，难得的假期小憩，难得的山林之旅！

四川省成都市石室联中
蜀华分校2024级(9)班 张翼兴
指导老师 李梅

萝卜

萝卜品种繁多，大约有一百多种。按季节来分，可分为春萝卜、夏萝卜、秋冬萝卜和四季萝卜；按根的大小来分，可分为大、中、小三种类型；按萝卜的颜色来分，又可分为白萝卜、青萝卜和红萝卜。

萝卜含有多种营养成分，大量的葡萄糖、果糖、多种维生素和矿物质，其中维生素C的含量比梨和苹果高出8~10倍。

萝卜的辛辣味也是一种有用的物质，它和萝卜中的消化酶能一起帮助胃肠消化食物，尤其是脂肪。人们在吃了油腻食物后，吃点儿萝卜就会解油腻。

萝卜还可以治病。如果咳嗽日久，可以服用白糖萝卜汁，它有化痰、止咳的功效。萝卜还可以用来治疗痢菌和肠炎。

如果人们吃多了，也可以吃些萝卜。萝卜为什么能帮助消化呢？因为萝卜中含有大量芥子油、膳食纤维和多种消化酶，这些物质都能促使肠胃加快蠕动，帮助消化。

萝卜还可以治病。如果咳嗽日久，可以服用白糖萝卜汁，它有化痰、止咳的功效。萝卜还可以用来治疗痢菌和肠炎。

如果人们吃多了，也可以吃些萝卜。萝卜为什么能帮助消化呢？因为萝卜中含有大量芥子油、膳食纤维和多种消化酶，这些物质都能促使肠胃加快蠕动，帮助消化。

湖南省邵阳市隆回县
三阁司镇中心小学2001班 孙轩皓
指导老师 钱晗

心灵的觉醒与梦想的真谛 ——读《五毛钱的愿望》有感

在浩瀚的书海中，有一本名为《五毛钱的愿望》的书籍，如同夜空中最亮的星，照亮了我内心深处对梦想的渴望与追寻。作者比尔·布里坦，这位1930年出生于美国纽约的文学巨匠，用他的笔触，勾勒出一个关于愿望、梦想与现实的奇妙故事。

故事发生在一个名为巫师树村的小村庄，那里住着一位神秘莫测的小矮人——泰德司·布林。他以一种近乎魔幻的方式，吸引着四位顾客：波莉、司徒米特、亚当和罗威姆。他们怀揣着各自的梦想，支付了五毛钱，却意外地发现自己被卷入了一场关于愿望的漩涡。

波莉渴望被注意，却因此陷入了言语的困境；罗威姆渴望爱情，却换来了爱人的永恒囚禁；亚当渴望水源，却引来了无尽的洪水。他们的愿望，如同夜空中绚烂的烟火，短暂而虚幻，最终只留下了一片狼藉。

然而，正是这些看似荒诞不经的愿望，让他们开始反思自己的内心，重新审视自己的梦想与追求。他们意识到，真正的愿望，不是靠外在的力量去实现，而是需要自己去努力、去奋斗。最终，在司徒·米特的帮助下，他们撤回那些不切实际的愿望，重新找回了属于自己的幸福与平静。

读完这本书，我深受启发。原来，愿望并非遥不可及的星辰，而是我们内心深处最真实的渴望与追求。但实现愿望的道路，并非一帆风顺，它需要我们付出努力、承受挫折、勇于面对。只有这样，我们才能真正地实现自己的梦想，让心灵得到真正的觉醒与升华。

四川省都江堰市玉堂小学五(2)班 詹雅雯
指导教师 谢涛

我的挚友

我有一位形影不离、无话不说的挚友，我们经常一起学习、一起运动、一起玩耍。

她身材匀称而苗条，面色白皙，乌黑亮丽的头发似瀑布般流畅顺滑。鼻梁高挺，佩戴着一副框架眼镜，眼眸明亮得像一块黑宝石，闪烁着灵动的光芒，充满了对知识的无限渴望。

以前我俩在一个篮球社团打球，那时的她才刚刚入门，球技一般，到手的篮球经常被人抢走。但有一次打比赛，她却一反常态，主动出击从他人手上抢到的篮球，并十分精准地将球投进了篮筐，我霎时被惊呆了。她告诉我，为了精进球技，她周末经常独自练习，只为在球场上展现最优秀的自己。此后，她的篮球水平逐渐看涨，教练也多次表扬她的进步。只可惜，她后来退出篮球社团，从此我们在球场上分道扬镳。

她非常乐于助人，一次，有一道应用题我不会解，是她主动且耐心给我讲解，解题有几个步骤，每个步骤应该注意什么，几分钟就让我释惑，掌握了该类题型的解答技巧。她性格也极其温柔，和同学说话时语气总是很平和。同学两年，我没有看到她和其他同学闹过不快。

她就是我的好伙伴、好同桌——龚忻场。

四川省成都市草堂小学三(10)班 余梓睿
指导教师 李潘