

东福山拾遗

□南海高中高二(5)班 刘欣宇

“海风你轻轻地吹，海浪你轻轻地摇……”
记忆里飘来那支老歌，这诗意的画面，竟在那日的东福山不期而遇。

沿着蜿蜒的小径拾级而上，西南侧主坡上错落分布着“海客之家”“云雾山庄”等几十家民宿。它们依山势而建，白墙黛瓦透着渔家特有的质朴。这些民宿不仅是游客的栖息之所，更是当地一道独特的人文景观。

下山时，一道石坡蓦地闯入视线。岁月在石面上刻下纵横的纹路，而苔藓则为其披上了一袭翠绿的绒袍。近观之，那些苔藓或聚集成簇，或纤细如丝，或舒展如云，在石缝间顽强地生长着。“草色遥看近却无”的意境，在此处得到了最生动的诠释。

浪花在青石板边缘轻吟，似在诉说对海岸的眷恋。我们以海湾为幕，或弯腰掬水，或举手拾贝，将身影定格于此。人与自然在此刻达成了微妙的和谐，造物主正以最温柔的方式，拥抱着我们这群来访者。

近傍晚时分，岛上起了雾，风也渐大，青白云层逐渐堆叠起一道金光，闪动在云层间，宛若给天空缀上了璀璨的璎珞。远处传来悠扬的汽笛声，渔舟唱晚，是归家的船儿泊入海湾的哨声。放眼望去，一艘艘极具特色的渔家小船渐渐闯入视线——蓝色尾翼，红饰船头，标志旗杆，绿漆甲板，大小渔具，还有谈笑风生

的渔家汉子。

海水涨起来了，斜坡被淹没了四五分，船家们都回去了，只剩下渔船在海水中上下起伏。

起风了，海在最后一道霞光来到前脚足了劲儿，号令着浪涛冲向两岸，“砰——”一声，水石相击，真是“砵崖转石万壑雷”！险哉！

“乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。”不正是对此情此景最好的诠释吗？

这亘古不变的海韵，见证着渔家人“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的生活轮回，这或许就是生命最本真的模样。

“小城故事多，充满喜和乐……”邓丽君温婉的歌声从山坡上的民宿飘来。与此同时，海鲜的鲜香穿透薄雾而来，直钻入我们的鼻孔。快入夜了，作为东极的特色，海鲜们即将闪亮登场。我们随意择了一处临海的食肆落座，让东海最纯粹的味道在舌尖绽放。

当暮色完全笼罩东极，天幕竟泛起层层紫晕，宛如打翻的调色盘。在这梦幻的光影中，几个背包客已迫不及待奔向海边。山海间的薄雾氤氲成纱，我深深呼吸着带有咸味的空气，将这幅水墨丹青镌刻在记忆深处。

神奇而不失质朴，瑰丽中透着宁静。东福山用最纯粹的方式，诠释着海与人的永恒对话。

自律苦中乐

□舟山中学高二(9)班 张倍嘉

所谓“自律”，即一种有能力驾驭内心，能以严谨慎独的态度成就自我的行为方式。“自律”自有其积极的导向作用，然尘世喧嚣，于蜃楼海市、尘土冥茫之中，更多人将目光瞄准了自律带来生活乐趣、让日常单调化的一面。吾辈青年，应当正确看待自律的两面性，唯如此，方可成起于青萍之末的风，成于微澜之间的浪。

认为自律带走了乐趣的想法，虽无可指摘，却并非正确。当今社会，精致的利己主义者比比皆是，武断的自我中心论层出不穷。越发内卷的当下，我们把兴趣让位于效率，自然也就把喜好牺牲给了自律。于是，我们关于美与爱的认识逐渐扁平趋同，很难欣赏课本之外的丰富景致。这种难以跳脱的死循环，诱导了我们对“自律”产生韩炳哲笔下的“绝对认知”意识。从此维度观之，自律似乎真成了每个人的“快乐杀手”。因此不少人在自以为认清“自律的本质”后肆意挥霍，以“人生苦短，及时行乐”的名义，把本就薄如蝉翼、流似沙砾的生命过得愈发空虚。

自律带给我们的，难道真的只是抽刀断水般的痛苦？面对“浮士德难题”，在肉体的欢娱与精神的升华之间，我们是接受魔鬼梅菲斯特赠予的“及时满足”，还是像浮士德那样，不再以固执的官能贴紧凡尘，选择在“自律”中升华自我？揆古，于繁华洛阳一隅，赵普时时以自律约束自我，于自律间探求儒家之理，终得以三度拜相；酌今，于信息茧房之中，陈忠实在故乡的茅屋里践行自律，以自律之信念抵御夏日蚊虫，冬夜北风，终于文坛上留下不可磨灭的一笔。由此观之，若能正确看待自律，不仅不会剥夺生活的乐趣，更能为人生助一臂之力。

向青草更深处漫溯，“自律”给人带来的又不仅仅是物质上的荣誉，更是一种如毕淑敏所言的心的“富足”。马斯洛需求层次理论指出，人的最高需求便是自我实现，而自律恰是通往此地的最好途径。自律又怎么会带走生活的乐趣呢？不过是苦中寻乐，把散落一地的光华小心捡拾，去绘就人生的那轮明月罢了。

兵马俑修复师马宇以自律之心，于泥石碎瓦间还原历史原貌；织物修复师王亚蓉于抚绢弹丝间，秉承自律之心讲述时光故事；古籍修复师李仁清潜心钻研，于黑白拓印间，恪守自律之道，书写天地山川……他们无不向我们证明——自律不仅不会剥夺你生活的乐趣，还能在不经意间给予你灵性的充盈。

察势者明，趋势者智，驭势者独步天下。学会以自律苦中寻乐，便不再像树上的阿西莫与世无争，亦不再是勒庞笔下的乌合之众，而是自满人生的明月，守得云开天霁的光亮！

小议正向话术

□南海高中高二(8)班 郭蔚婉

面对一蓑烟雨，苏东坡高呼：“何妨吟啸且徐行。”面对一椽陋室，刘禹锡自慰：“惟吾德馨。”纵然困境三万顷，应以豁达化轻舟。如以自我激励为桨，必能且歌且行，奔赴锦绣前程。

正向话术，不是自我麻木、逃避现实。它如参天大树，以乐观为根，深扎心底，以勇气为叶，披挂全身。纵有狂风拔地起，亦能毫不动摇，直面困境。

语言如镜，映射心灵。积极的语言常如春风化雨，能给予心灵以温暖；消极的语言则如六月飞雪，会让人落入自暴自弃的深渊。

撑一支时光长篙，向历史深处漫溯，能于花繁柳茂处窥见曙光者，莫不以励志话语自我激励、直面困境。探古，苏东坡几经贬谪，却仍能“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”悦己自慰；王安石面对变法挫折，仍能“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层”催己奋进；望今，李子柒出身困顿，却仍心向美好、积极生活，以“美好生活靠自己创造”自我激励，把琐碎的日常过成了网友眼中的诗情画

意。凡此种种，皆告诉我们正向内驱、自我激励的重要性。

英国诗人狄兰·托马斯曾写下诗句——不要温和地走进那良夜，日之将尽，暮年仍应燃烧咆哮。正向话术，能折射出我们内心的积极愿景，于困境中赋予我们前行的勇气。它如熊熊烈焰，即便我们身处困境，亦能催人奋进，燃烧咆哮。

面对时代的暮霭云雾，梁启超亦曾高呼：“愿我中华少年与天不死，与地无疆！”这，何尝不是对美好中国的希冀？正因心存此愿，他投身浪涛翻滚的清末变革浪潮，以探求少年中国之出路。英国诗人雪莱亦曾写下——唯有你的光辉，能像漫过山岭的迷雾。在“丧文化”不断侵蚀当今我辈青年的当代，积极的话术犹如突破阴云的微光，能滋润照亮枯槁黑暗的心灵，缔造积极乐观的心态，激励我们在布满荆棘的人生道路上，亦能心怀希望、仰望星光、劈波斩浪。

愿我辈青年永远以积极的自我暗示，拨开人生道路上的重重迷雾，且歌且行，永不言弃。

