



接纳真实自我,保持从容生长



“海边‘悦’读”是由舟山市新闻传媒中心小记者团“夏老师教育工作室”打造的读书类视频栏目。

第36期“海边‘悦’读”，舟山中学张心怡同学分享了法国心理学家克里斯托弗与精神病医生弗朗索瓦联合撰写的《恰如其分的自尊》，一本字里行间藏着关于“如何与自己相处”答案的好书。

书中提到，自尊的三大支柱是自爱、自信与自我观，即喜爱自己、相信自己、信赖自己。这三者交织在一起，构成了人格最基础的维度之一——自尊感。

“真正决定自尊水平的，从不是别人的贬低或褒扬，而是你的内心。若能从根本上不纠结外界那些不客观的评价，才算真正接近‘不以物

喜，不以己悲’的状态，自然也能走出自卑的缠绕。”张心怡在分享中表示，“看完这本书后最大的收获，是学会了挑战自己的舒适区。改变自己这步最难，因为它需要实实在在的行动。”

愿我们都能跟着这本书的指引，提升自己的价值感。学会审视内在价值感的构建逻辑，以平衡的姿态接纳真实自我，在生活风雨中保持从容生长的力量。



张心怡
舟山中学学生

路上

定海二中九(9)班
学生记者 王宸源(证号B3137)

天阴着脸，结束了一天课业而昏昏沉沉的我，在一辆车突然从身旁驶过时，才发现前方已是红灯，匆忙止住了脚步。那一瞬间，记忆的阀门轰然打开，耳畔响起了那句“有车也不知躲一躲”。

年幼时，和奶奶外出散步，她总是走在外侧并牢牢地抓住我的手。川流不息的车辆在她眼中无异于洪水猛兽，仿佛随时会把我吞没。那时的我无法理解她的过度紧张，总想挣脱那双苍老粗糙的手。

有一次，我趁奶奶不注意，用力甩开她的手，全然不顾身后焦急的呼唤。脱离羁绊的我蹦跳着来到一个拐弯处，此刻，一辆货车如猛虎般向我扑来，小小的我怔在那儿不知所措。就在这时，一双大手近乎粗暴地扯过我，将我一把搂入怀里。是奶奶！

奶奶身上那股熟悉的老牌肥皂的清香淡淡地笼罩着我，我忍不住哽咽起来。奶奶一边轻抚着我的后背，一边柔声责备：“有车也不知躲一躲啊！”那以后，我再也没有挣脱过奶奶的手。

时光荏苒，我慢慢长大，奶奶慢慢老去。

秋日清晨，太阳刚从地平线上升起，金色的光辉洒满大地。我与奶奶如往常一样走在去菜场的路上，一辆车从背后驶来，年迈的奶奶却毫无察觉，依旧颤颤巍巍地走着。我急跨步上前，一把扯住奶奶，将她护于身前。当身后传来呼啸而过的汽车喇叭声，我大松了一口气。望着眼前惊魂未定的奶奶，我略带生气地说：“有车也不知躲一躲啊！”说完，我愣住了。这句熟悉的话语带着岁月的尘埃，穿越光阴在耳畔响起，我仿佛又看到了晨曦中那个调皮的小男孩，和那个总是第一时间冲上去保护他的老人。直到这一刻，我才恍然领悟这句略带责备的话所饱含的深情。我轻轻牵起奶奶那满是褶皱的手，说：“我们走吧！”

“嗨——”一声急促的喇叭声打断了我的思绪。回过神来时，绿灯早已亮起，我迈开脚步，向前走去。

(指导老师:王志芬)

留方井畔听光阴

定海七中九(1)班
学生记者 郭欣原(证号B2053)

步入留方路，湿漉漉的石板映着天光，水珠沿着老墙的裂缝缓慢滑落，像无声的时光在墙上作画。

巷子尽头，留方井安静地居于此处。

转头看见旁边的石碑，上书“义士李先生殉难处”，字迹已有些模糊。手指抚过刻痕，仿佛触到了1840年的秋天——

黄昏的海岸线，被战火绣上了灼烫的裂痕，定海城的夕阳，被炮声惊散成漫天泣血的残霞。城破了。军书书记官李昌达穿戴整齐，在这口井前纵身一跃。他的妻子房氏，亦随他而去。而今，石碑沉默矗立，苔藓在井边的石缝里静静生长。我突然懂得了什么叫“以死守节”。

井水幽深静谧，井壁上垂着几缕蕨草。目光移到井沿上的沟壑，它们像被时光的纤绳一寸寸磨进石骨，沉默地诉说着年岁的重量。

老人说，这井从前叫“方河”。元末，方国珍在这里治事十二年，减赋税，办学堂，修桥梁。他离开那天，百姓俯身叩首，长街恸哭如潮。从此，“方河”成了“留方”。

百姓的眷恋，就像井绳磨着石头，在坚硬的地方留下了最柔软的痕迹。耳朵贴在冰凉的井壁上，恍惚间，似乎听见了当年的哭声和李昌达的落水声。

岁月如歌，这口老井吞咽过太多故事，最苦的是解甲归田的断肠，最烫的是志士的肝胆。古井如眸，盛着两汪化不开的深情：一泓是故土难离的缱绻，一泓是生死相守的决绝。

踩着往事的碎影攀上鳌山墩台。那座新立的文笔峰如一支蘸满沧桑的巨笔，笔直地划破苍穹——它曾在风雨中折断脊梁，而今又带着斑驳的伤痕倔强重生。石砌的塔身叠着无声的誓言，沉默地诉说着“断了，也要接上”的韧劲。

夜色漫上来了，文笔峰的身影愈发浓重，恍若一支饱蘸沧桑的巨笔，在黄昏的宣纸上洒开深深浅浅的离愁，留方井终于隐在了巷子的暗处。

老城墙的裂缝、石碑上的刻痕、井栏的勒印、文笔峰的伤痕……它们不是时间的伤疤，它们是这座古城长出的皱纹，是光阴亲手写下的日记。每一道沟壑里，都藏着不肯低头的倔强，岁月带不走的深情，和断骨重生的勇气。

(指导老师:虞盈盈)

角落里的秋

南海实验初中八(4)班
学生记者 张馨予(证号A3014)

提起秋天，人们总先想起“千山唯落晖”的旷野，或是“鸟鸣山更幽”的深谷。可我知道，“秋”从不是只藏在远方的风景里，它会悄悄溜进小区的角落，藏在那棵不起眼的枫树下，等着我去领略。

微风裹着几丝凉意掠过，一片红色的枫叶轻轻落在我脚下，猛然抬头，楼道口的角落边，那棵枫树早已换了模样——枝头缀满大片深浅不一的橙红，唯留着一缕未褪尽的青涩，像被大自然精心调配过的颜料。巴掌大的叶子，层层叠叠。风一吹，便错落有致地上下轻摆，宛如一群停在枝头的蝴蝶轻轻扇动着翅膀。又像是谁不小心打翻了橙红色的调色盘，颜料顺着枝丫一路晕染下来，最后写下“秋来了”的讯息。

起身走近，指尖轻触枫叶。叶脉在掌心清晰凸起，边缘带着细微的锯齿，摸起来有些粗

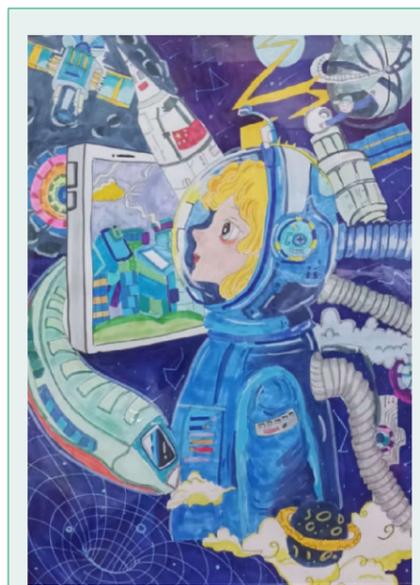
糙，却透着草木的韧劲。风又起时，叶子间相互摩擦，发出“沙沙”的脆响，不像夏蝉的聒噪，倒像一群躲在树后嬉笑的孩童，细碎又热闹。

空气里飘着淡淡的凉意，混着草木的清爽气息，深吸一口，心旷神怡，连鼻尖都染上了秋的温柔。

夕阳西下，一束暖光斜斜投在树冠上，晚霞的粉紫与枫叶的橙红融成一片。忽然，一只麻雀扑棱着翅膀落在树枝上，歪着头盯着枫叶，像是也被这秋色吸引了。随即，它蹦跶了两下，枫叶又簌簌落下几片。这一刻，定格成了一幅最美好的秋日图景。

我拾起脚边的一片枫叶，把它小心地夹进书里。那片小小的枫叶，是藏在角落的秋送予我的礼物——它没有“声势浩大”的模样，却带着指尖能触到的纹理，耳边能听到的轻响，鼻尖能闻到的清爽。

秋，已经把角落里的恬静，悄然种在了我的心里。



我的梦想

定海七中九(4)班
余佳效(证号B2086)