



“和”，让脚步慢下来

定海二中九(14)班
 学生记者 严翎允(证号C15120)

“和”，不是退让，不是妥协，而是与自己温柔相处、从容前行的人生智慧。生活处处有节奏，一味求快、急于求成，往往适得其反。一次登山的经历，让我真正读懂平和的力量：唯有稳住心境、踏稳脚步，成长之路才能走得踏实、长远。

平日里学习生活紧凑忙碌，我总习惯追求速度。写作业只求快速完成，忽略细致打磨；遇到稍有难度的题目，不愿静心钻研，总想快速跳过、敷衍过去。久而久之，基础不够扎实，知识掌握浮于表面，学习效果大打折扣。我总想着追赶进度、赶超他人，却忘了沉淀自己的节奏，越急越稳不住状态。

细心的爸爸看出了我的浮躁，没有批评，只是在一个晴朗的

周末，带我走进山林，让大自然教我成长。他轻声告诉我：“爬山不用急，慢慢走，才能看见风景。”

刚上山时，我依旧改不了急促的习惯，一心想着早点登顶，大步快步向前，很快就把爸爸甩在身后。可没过多久，我的双腿开始发酸、呼吸急促，看着蜿蜒向上的石阶，身心都变得疲惫，脚步也渐渐慢了下来。

爸爸追上我，拍拍我的肩膀，语气温和却充满哲理：“爬山和读书一样，最怕急于求成。不必追赶别人的脚步，稳住自己的节奏，才是最快的成长。”

简单几句话，让我瞬间醒悟。我不再一味冲刺，试着放慢步伐，放平心态，专注走好脚下的每一级台阶，开始静下心来欣赏山间风景。清风穿过树林，草木清新舒展，山花静静绽放，林间一片安然静谧。

从容慢行，反而收获满满。

不知不觉间，我和爸爸顺利登上山顶。放眼望去，层峦叠嶂，满目青翠，视野开阔无比。站在高处，我真切体会到：稳下来、慢下来，才能看见更好的风景，收获更踏实的结果。

爸爸望着远山，缓缓说道：“所谓成长，不是跑得有多快，而是走得有多稳。学会和自己的节奏和解，踏实积累，自然稳步成长。”

下山之后，我把这份平和带入日常学习，不再一味求快，而是静下心来踏实深耕。做题不再急于落笔，而是认真审题、仔细思考；遇到难题，耐心梳理思路、慢慢拆解，一步步攻克难点；日常复习稳扎稳打，扎实巩固每一处知识点。

成长路上，最难得的心态，是内心平和、步履从容。“和”，是接纳自己的节奏，是沉淀自我的心境，是不急不躁、稳步前行的力量。

世界赠予我的

定海二中九(12)班
 学生记者 虞意涵(证号C15103)

世界赠我以檐下雨，也赠我暮云平；赠我半笺秋雁影，也赠我满船星；赠我三更泪，又悄悄拭去说无凭；赠我十年孤，又轻轻解开旧门铃。

世界赠予我太多暗喻。譬如雨水在玻璃窗蜿蜒，譬如黄昏总把路灯拉得比思念更长。那些藏匿在晾衣绳上的月光，落在窗前的蝉鸣，还有孩童衣袖间的晚风，都是命运写给我的十四行诗。我和世界啊，曾在梧桐叶落的岔路口交换过沉默，像两枚被秋雨打湿的邮票，等待某个春天重新启封。

世界啊，有人说敏感是悬在眉睫的琉璃盏，盛着晨曦也盛着暮色，你也许觉得我太诗意，可我是真的爱你。你将这一切欣然赠予，我只想把信交给你。是的，我把生活裂痕缠进墨绿色的信纸，让每个标点都长成蝴蝶结。如果无知的人们只愿读我字句里绽放的鸢尾花，就看不见根系处盘绕的荆棘。

世界赠予我雨落声，也赠我沉暮一盏灯。绿苔爬上屋檐，雨水打湿裤脚，乍暖还寒，惹人心烦。黑发末梢沾着水汽，顺着脸颊垂落，用手捋过，瞥见前方温暖光晕，我知道，那是母亲在檐下等我回家。带着余温的饭菜和整齐码在桌前的习题，此刻，喧嚷的雨声，是世界给我准备的莫扎特乐曲。

世界赠与我的，是这一副皮囊。它不甚健壮，却也曾害过大病。它的一双眼睛，见过美，也见过恶，见过世界给予的山花烂漫。站在世界面前，我发觉自己矮小、晶莹、破碎，发现自己像它曾弄丢的一滴泪，颠沛好久，只是为了回到它的眼睛。

“桥边红药，落日踏过蒹葭，栀子花落，落成你哀婉诗词里的泼墨山水画。时间还很斑驳啊孩子，世俗无涯，你也可以成为烟雨楼台，一枝永不落幕的夏。”世界说。

我笑了，世界也巧笑嫣然。我张开双臂，轻轻搂住它的双臂，感恩它十余载的赠予。“世界，你站在我的诗行一隅，所有不具名的意象，都开始为你起韵。风有风的灰烬，树有树的泥泞，而你，是我潦草笔墨中永不败落的长青。”

世界仍在赠予，而我只需欣然接受便是。

目光因你而停留

定海二中八(12)班
 学生记者 应铠泽(证号C15051)

那天值日完毕，离开教室时已近黄昏，我背着书包步履匆匆。经过校门边的紫藤花架时，忽觉发丝被轻轻牵绊，抬头只见一缕紫藤花从高处垂下，悄然缠住了我。这日日经过的紫藤花架，何时竟开得如此盛大了？

仰头望去，那深深浅浅的紫藤花串串垂落，如悬垂的紫色瀑布，又似从天穹倾泻而下的紫霞，绚烂地铺展在浓密的绿叶间。原来这沉默的花藤，早已在我浑然不觉的匆忙里，悄然酿就了春日的生机与丰满。

次日午后，我特意绕行花下，却意外遇见班主任正坐在石凳上批改作业。微风轻轻拂过，几片花瓣悠悠飘落，栖息于她发间，也轻吻着她手中的纸页。阳光透过层层叠叠的花叶筛下，光斑在作业本上跳跃，如同无声的伴舞。

我屏息立于老师身后，见她的红笔在作业本上圈点批注——紫藤花瓣于是也悄然落在我的作业本上，像无声的赞许。她终于抬头，不知是有意还是无意，低声道：“紫藤开得急呀！再迟些，就要零落成泥了。”那温柔的眼波深处，映照着满架繁华，也映照着，竟比满目春光更暖人

心湖。

后来我特意拾起几朵落花夹入书页。交作业时，老师接过本子，当她抽出那几朵已压得微皱的花瓣，眼光中闪动孩子般的光芒。

“真美啊！这紫藤的香魂，竟被有心人收留了。”后来她悄悄告诉我，那几朵干花已被她珍藏于喜欢的书籍里了。

原来，当美被一颗心郑重地关注，它便如投石入水，会在另一颗心上漾开层层不息的涟漪。从此，我更懂凝视这世间万物。每一次留心，都是向世界投递的一片璀璨。那无声的回应，便是人们回赠给虔诚心灵的无尽星光。

追逐阳光，自在生长

定海二中八(11)班
 学生记者 周心恬(证号C15043)

翻开《追逐阳光之岛》，仿佛挣脱了城市的喧嚣与学业的重压，闯入了碧海环绕、暖阳漫天的希腊科孚岛。作者杰拉尔德·德雷尔用温柔又幽默的文字，记录了一家人远离阴冷的英国，在海岛肆意生活的时光。

故事的主角是普通又特别的德雷尔一家。温柔坚韧的母亲路易莎从不刻板管束孩子，尊重每个孩子独特的天性；热爱写作的大哥拉里、痴迷自然的二哥莱斯利、天真烂漫的姐姐玛戈，还有沉醉于动植物世界、把山野当课堂的小作者杰瑞。四个性格迥

异、各有短板的孩子，没有被世俗的条条框框束缚，在科孚岛的阳光、海风与绿意中，肆意奔赴自己的热爱。

最打动我的是书中无处不在的包容与松弛。在传统的成长定义里，少年似乎总要循规蹈矩、埋头苦读，朝着统一的目标奋力奔跑。但德雷尔一家打破了这种定式：母亲从不苛求成绩与名利，允许他们犯错、探索、热爱。杰瑞整日穿梭在山林海边，观察昆虫、喂养小动物，把家里变成热闹的“野生动物园”，这份不被打扰的热爱，最终让他成为著名的自然科学家。原来，成长从不是千篇一律的流水线，每个人都有专属的成长节奏。

步入初二，繁重的学业、激烈的竞争时常让我倍感焦虑，偶尔陷入自我怀疑。读完这本书，我才豁然开朗——成长不必急于求成，也不必人人相同。真正的优秀，是保持内心的热爱与纯粹，接纳自己的不完美，在自己的节奏里稳步前行。我们不必一味追赶别人的脚步，要像德雷尔一家一样，心怀阳光，坚守热爱，勇敢奔赴自己的天地。

《追逐阳光之岛》不仅记录了一段美好的海岛岁月，更赠予我成长的底气。这本书没有跌宕起伏的剧情，却用细碎温暖的日常告诉我：最好的成长，是心怀热爱、向阳而生，在包容与自由里自在生长。



书法作品

定海二中八(5)班
 学生记者 李沛轩(证号C15023)