

## 阅读是一场救赎

邓琴

人生并非总是坦途,我们都可能在某个阶段陷入泥沼——或许是现实的困顿,或许是内心的荒芜。于我而言,在那些几乎要被生活淹没的时刻,是阅读伸出了援手,让我完成了一场静默而深刻的自我救赎。

我的救赎,始于与一本书的相遇,它让我明白,痛苦并非我一人独有。那是在一段极度迷茫和自卑的时期,我感觉自己像一座孤岛。偶然间,我拿起了《平凡的世界》。孙少平,这个来自黄土高原的青年,他所面临的贫困与对精神世界的渴求,像一面镜子照见了我的内心。他在破旧的工棚里,就着微弱的灯光读书的身影,给了我深刻的触动:无论身处何种环境,灵魂都可以寻求向上之路。这本书没有给我任何具体的答案,但它让我看清,在更宏大的苦难面前,我的苦恼显得如此渺小,也因此变得可以承受。它救赎了我,让我从自我否定



的泥潭中获得了些许安慰。

如果说《平凡的世界》让我明媚起来,那么《活着》则教会我如何承载生命的重量。读余华笔下的福贵,我仿佛经历了一场苦难的洗礼。他眼睁睁看着亲人一个个离去,最后只剩一头老牛为伴。合上书本,巨大的悲悯之后,竟是一种奇异的释然。那一刻,我忽然明白:生命的意义,有时不在于追求辉煌,而在于学会承受。阅读这个过程,就像一次心灵的涤荡,它将我心中那些对得失的焦虑、对不公的怨怼,都冲刷得淡了些。我也学会了与命运和解,与自己和解。

“莫向外求,但从心觅。”决定人生走向的,是活在此时此刻的自己。而最彻底的救赎,是与心理学著作《被讨厌的勇气》相遇。读完这本书,我看清了内心的“恶魔”,并学会与之共处。最让我印象深刻的是作者对心理创伤的独特见解:心理创伤并不是无法逾越的障碍,而是人们为了给自己停滞不前而寻找的借口。这种观点打破了我以往的认识,让我重新审视自己对待过去不幸经历的态度。我们总因为害怕改变而选择停留在过

去,而这种停滞不前的状态只会让我们离幸福越来越远。另一个让我深有感触的是关于接纳自我的观点。在生活中,我们总是希望自己能够变得更好,但是这种追求往往建立在对现状的不满之上。作者鼓励我们要接受自己的不完美,正视自己的现状。只有真正接纳自己,才能迈出改变的第一步。我们需要有勇气去面对他人的不喜欢,去追求真实的自我,去接受自己的不完美,去超越过去的自己。这份勇气并不是与生俱来的,而是在持续思考和实践中逐渐培养起来的。

如今,我依然会遭遇生活的不如意,但内心却多了一份笃定。因为我知道,在书的世界里,我永远可以找到属于自己的庇护所和加油站。阅读,这场孤独而又充实的旅程,或许无法改变外部境遇,却彻底改变了我看待境遇的方式。

阅读,救赎了我的狭隘,赋予我悲悯;救赎了我的脆弱,赋予我韧性。最终,它引领我穿越内心的黑暗森林,找到了那个更完整、更平静的自己。这,便是阅读之于我,最深刻也最平凡的意义。  
(作者系威信县庙沟镇中心小学教师)

## 在劳动中成长

威信县旧城中学 李雪

劳动,是每个人成长路上的必修课,也是日后安身立命的重要生活技能。因此,在这门特殊的课程中,我们需要倾注大量的精力与汗水。

那年秋天,正值庄稼丰收的时节。田野间处处洋溢着忙碌的气息,家家户户都沉浸在秋收的喜悦与辛劳之中。我们家虽未种植庄稼,但外婆家的农田却迎来了大丰收。于是,每到秋收时,我们都会去帮忙。年纪小的孩子力气小,便留在家中做饭;像我这样稍大些的,就跟着大人们去田间背稻谷。大人们分工明确,负责割稻、脱粒,将金灿灿的稻谷从稻穗上分离下来。

大人们总是格外体谅我们,前一天就会叮嘱:“多睡会儿,等我们把稻谷装好了再叫你们。”可天刚蒙蒙亮,大人们便早早起床,简单吃过早饭,带上几瓶自家泡的茶水,匆

匆赶往稻田。等装满一大袋稻谷后,他们才会打电话喊我们起床。接到电话,我们赶紧洗漱完毕,拎起背篓,向田间跑去。

没走多久,就到了稻田。妈妈将背篓装满沉甸甸的稻谷,小心翼翼地扶稳,帮我背在肩上。那是我第一次背稻谷,沉重的负荷让我踉跄了一下,金黄的谷粒险些洒落一地。

在回家的路上,我佝偻着腰,豆大的汗珠顺着脸颊滑落。双手死死攥住背篓的背带,大口喘着粗气,每走一步都无比艰难。那一刻,平日熟悉的小道仿佛变得格外漫长。实在走不动了,我就停下来歇一歇,走走停停,不知过了多久,才终于到家。我将稻谷倾倒在宽敞的场坝上,又拿起木耙,仔细地将稻谷摊开,让每一粒稻谷都能充分沐浴在阳光下。

这一趟背完,还有下一趟。想到还要来回奔波,心里就直发怵。好在有了第一次的经验,第二次背起来便轻松了许多。来来回回好几趟,我们才搬运了一部分稻谷。

后来的每个秋收时节,我都会去外婆家帮忙背稻谷。虽然每次都累得腰酸背痛,但也收获了不一样的快乐。在一次次的劳动中,我真切体会到了农民的艰辛,也对“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”这句诗有了更深刻的理解。

劳动虽然辛苦,但只要用心感受,也能苦中作乐,收获先苦后甜的喜悦。在劳动的过程中,我不仅体会到了田间劳作的乐趣,更在心底深深种下了“珍惜粮食,杜绝浪费”的种子。这,大概就是劳动赋予我的成长礼物吧。  
(指导教师 熊玲)

## 那个教会我幸福的人

永善县红光九年一贯制学校 杨洁

她时刻都在诠释幸福,也在教我感受幸福。  
——题记

在我的记忆里,妈妈的脸上总是挂着幸福的笑容。那时我还不不懂什么是幸福,但看着她明亮的眼睛和上扬的嘴角,我想,这大概就是幸福的模样。

一次野餐,让我对幸福有了更真切的理解。那天午后,妈妈递给我和姐姐一人一个竹篮,轻声道:“今天去野餐吧!”对于年幼的我来说,这简直是天大的惊喜。我们来到一处宛如童话般的世外桃源——清澈的溪流从山间奔涌而下,茂密的树木在地上投下斑驳的光影。我和姐姐在林间追逐嬉戏,妈妈就在身后用相机定格下我们嬉笑的瞬间。直

到现在,我依然记得那天温暖的阳光,记得妈妈幸福的笑容。

玩累了,我便躺在树下休息。树叶间漏下的光斑像散落的星辰,随风舞动,汇成一只发光的蝴蝶。我下意识转头望向妈妈,又一次看见她温柔的笑靥。“妈妈,人是因为幸福才笑的吗?”妈妈沉思片刻,轻声回答:“是啊,小洁刚才和姐姐玩得开心吗?”

“特别开心!”

“那现在的小洁也很幸福呢!”

“我要永远和妈妈一样幸福!”

时光飞逝,我成长了许多,可妈妈脸上那幸福的笑容,始终未曾改变。

某个繁星满天的夜晚,我们再次谈起“幸福”。“其实最初我并不幸福。”妈妈仰望着星

空说,“生活的重担,常常让我喘不过气,直到你们出生……”

“可我们什么都没做呀?”

“幸福往往很简单。”妈妈轻抚我的头发,“一个笑容,一句问候,都能带来幸福。而我的幸福,就是有你们在身边。”

“那我也要像妈妈一样,把幸福传递给更多人……”

在这个充满变化的世界里,妈妈教会我幸福的意义。她让我学会在困境中微笑,用行动告诉我幸福的模样,也给了我世间最珍贵的礼物——感知幸福的能力。

愿妈妈,愿我,愿世上的每个人,都能找到属于自己的幸福,并将这份幸福传递下去。  
(指导教师 胡兴梅)

## 心灵深处的改变

昭通市凤池九年一贯制学校 叶羽宸

我是一个书包,模样普通,平平无奇。自从遇到小主人之后,我的噩梦便开始了。

我本就身子单薄,他却每天往我肚子里塞些有用没用的东西,压得我喘不过气。到了学校,他

从不会小心翼翼地把放进课桌,而是随手把我扔在地上,摔得我满身灰尘。他从不曾在意我的感受,高兴时,会把我抛向空中再接住,晃得我头晕目眩;生气时,我便成了他的“出气筒”,被狠狠丢在地上反复踢踹,让我甚至一度后悔来到这个世界。

然而有一天,他竟破天荒地给我洗了澡,让我恢复了原本干净的模样。上学前,他会将书本依次整理好,放得井井有条,让我不再疲惫不堪。出门时,他会轻轻地将我背到背上。到了学校,也不再将我随意扔在地上,而是小心地把我放进课桌。随着年级的升高,他的书本越来越多,可我却不觉得重,因为他的后背变得愈发结实。他学习进步时,我陪

着他开心;他考试失利时,我陪着他落泪。我,成了他成长的见证者。

终于有一天,我知道了他改变的原因——他最好的朋友转学离开了。离别时,他们曾相互约定,一定要在两人共同憧憬的那所大学相聚。而我,正是那位好友送给他的生日礼物。我的存在,让他还能感受到友情的温暖,也给予了他继续前行的勇气与力量。

年华似流水,一去不复返。我终将老去,静静地躺在角落里追忆往事。而那个少年会慢慢成长,带着这份温暖的回忆,在新伙伴的陪伴下勇敢前行,最终抵达属于自己的星辰大海。  
(指导教师 曾恕敏)



## 一件自豪的事

昭阳区第五小学 赵浩成

我的记忆,被定格在2025年夏天球场上那一道完美的弧线。那是一场普通的篮球比赛,却因一记石破天惊的三分球,成为我成长中最难忘的瞬间。每当想起,脑海中仍会浮现那决定性的投掷瞬间与全场沸腾的场景。

记得那天是周一,晴空万里,太阳炙烤着大地。我静静地站在球场边,等待上场。这场比赛,由我、秦文和张明,对阵另一个俱乐部的小芳、小明和小辰。比赛前,我就听说小辰技艺高超。在好胜心的驱使下,我下定决心要战胜他,在众人面前大显身手。

比赛上半场,大家都展现出了极高的水平。发完球后,张明凭借身高优势率先抢到球权。只见他灵活运球,连续突破对方防守,最后完成一个干净利落的三步上篮。对方也不

甘示弱,迅速组织反击。拿到球权后,小辰用一个假动作骗过秦文,紧接着以标准的姿势投出一个空心球,获得两分。

之后是我方球权。我不想败给他们,发完球后便快速向篮板冲去。小辰在我前面严防死守,让我无法投篮。眼看这招行不通,我灵机一动,一个假动作骗过他,随即后撤到三分线上,用尽全力投出一球。只听“唰”的一声,篮球精准落入篮网。顿时,全场一片沸腾,我也高兴得跳了起来,这是我第一次投进三分球!

这个进球,让我倍感自豪,也是我挑战自我、帮助团队赢得胜利的证明。这件事虽然已经过去很久了,但每次回想起来,都让我热血沸腾,浑身充满力量。  
(指导教师 彭国琼)

## 那次经历真难忘

昭阳区第六小学 胡琛

我欣赏过大山包的云海,也见识过大城市的繁华。而最让我难忘的,是去年秋天的一个周末,爸爸带我去“苹果之乡”——洒渔,参加爬山活动。

早晨8点30分,我们来到集合点。迎着带着桂花香的微风,沿着山路往上走。起初我还蹦蹦跳跳的,一会儿拾起一片金黄的叶子,一会儿追着领队奔跑。可没过多久,本就崎岖的山路变得愈发难行,有几段路格外陡,脚下的碎石子很容易打滑。我一手紧紧拉住旁边的小树,一手牢牢握住拐杖,双脚不停地发抖。“来,抓住爸爸的手!”爸爸伸出温暖的大手,紧紧握住我的手腕,一步一步带着我向上攀登。他还特意踩在结实的土块上,让我循着他的脚印慢慢挪。我盯着爸爸的后背,手心虽然出了冷汗,心里却无比踏实,最终跟着爸爸成功走过那

段崎岖的山路。

翻过那段崎岖的山路后,我们走进一片松林。雾气笼罩着整片松林,仿佛置身仙境。我内心有些担忧,生怕迷路,便紧紧跟在爸爸身后。双脚踩在厚厚的松针上,软乎乎的,像踩在地毯上。走了一会儿,苹果的清香扑鼻而来,原来前面有一片苹果林。红彤彤的苹果挂在枝头,像一个个红灯笼。我情不自禁地摘下一个,咬上一口,又脆又甜,真好吃。我狼吞虎咽地吃完了苹果,感觉浑身充满了力量,迫不及待地催促爸爸快走。

这次爬山,虽然双脚有些酸痛,但回头看着自己翻越的大山、走过的崎岖山路,再想起爸爸手心的温暖,我便觉得特别开心。这次经历,深深地烙印在我的心里,怎么也忘不了!  
(指导教师 杨皓)

