

2014 瑞安日报“升学宝”杯作文大赛获奖作品

这个假日没有网络

陈璇 集云实验学校 八年级 指导老师:夏素梅

手机屏幕暗了下去,只余下百分之五的电量。这个假日,没有网络,我悄然坐在晨曦中。淡淡的遗憾,让我转向墨香弥漫的那里。

明媚的阳光伴着窗外淡淡的花香弥漫入窗棂,柔柔地笼罩着窗前的我。我手捧一本书细细品读,带着满怀的期待翻开新的一页。

书中一幅画映入我的眼帘,里面绿绿的爬山虎占据了整个墙面。那是怎样一种旺盛的绿呀。有一瞬间的恍惚,脑中浮现的光景竟与眼前的画面交错重叠。

记忆里,外婆家门前有条消瘦曲折的小巷,一打开房门,便可见匍匐在角落里湿软的苔藓,与那层叠攀附的爬山虎,生得茂盛。夏季的尾巴,酸甜的浆果开始零星冒出,煞是可爱。一群孩子最爱循着绿意密藏的墙一阵忙活,比摘浆果。手上的动作更是毫不怜惜,一望见那摄人心魂的紫黑色浆果,便忍不住将藤网一把扯下。谁会心疼呢,这藤蔓长势极好,不消时日,绿网的空缺就会被填上。

夏夜,灯光透过一棵高大的玉兰树洒落在爬山虎上,跌落下斑驳的影子。扑棱一声,一只麻

雀来访,衔上一颗爬山虎的浆果,又一扬翅,掠过灯光,飞向了远方。春去秋来,有多少玲珑的小生命,聚在爬山虎下,叽叽喳喳着找食吃。在这重叠着无穷碧草与绿叶的墙面前,我一次又一次被大自然的魅力折服。

没有网络的现在,不敢再去想象,因而成为最丰盛的时光。

走出门去,我去追寻那流逝的点点滴滴,那过去的旧时光。又一次回到外婆家,站在那墙爬山虎前,手中拿着的,只是笔记本。

晚风细细碎碎的,那柔软与清冷不知迷了谁的眸。下意识地抬起头,仿佛要寻觅什么。天很黑,却给人很明朗的感觉。

这个假日,没有网络。擦肩的我们不再专注着屏幕,我们的眼睛开始更多地停在夕阳的余晖前,那一抹极清浅的笑让相逢有了理由。没有网络的假日,星光多了些璀璨,那样夺目,让仰望的人有了更多的希冀,匆匆忙忙的光影里,有了更多容我们思考的地方。

这个假日,没有网络。没有手机,我或许什么都不是,但正因如此,我开始变得像自己。原来,在屏幕之外,有更多的美好与希望。

一份超越自我的作业

叶行健 市安阳实验中学 七年级

在这个波光粼粼的小溪上,横架着两条棕黑的钢索,斑驳的锈迹依稀可见。在风的舞动下,钢索颤抖着,可就是这样的颤抖不禁让我身心战栗,因为我要挑战这个“拦路虎”,完成对自我的超越。

“下一个!”我的心已提到了嗓子眼,眼里露出恐惧。这都是几年前的失败留下的阴影。那时我大概四年级,与父母一起来到这里。为了好玩,去挑战它。我遇到的第一关“守门将”——携手并进。毕竟年纪尚幼,在钢索的挥舞下,在风的百般攻击下,我没能扛住,从钢索上坠下。也就是那一次,我的心里留下了一道阴影。现在,长大了的我,能超越自我吗?

一只颤抖的脚,迈出去了,可又极快地缩回来,我的身上冒出了冷汗,真是进退两难啊!“呼!”极力缓和一下自己的情绪,我硬着头皮,再一次踏上了征程。

又是一阵虚空,我的心仿佛悬着大石,迟迟不能落下,虽只走了十分之一,但我已感觉到双腿虚软,嘴唇发麻。“加油!”在旁助战的父亲喊道。父亲坚定有力的话语,重新给了我勇气。“我不能放弃!”我心中默念着,又一次向前迈进。风吹得更大了,钢索抖

得更厉害了,我觉得我移动的速度似乎和蜗牛不相上下了。我僵硬地悬在半空中,犹如高高挂着的稻草人,面如土灰,无依无靠。

这时,钢索的攻势爆发了,如着了魔一般,疯狂地摇晃着,仿佛要让所有人都前功尽弃,后面已经出现了接二连三的惨叫声,恐惧又一次爬上我的心头。她发出“嗤嗤”的笑声,分明在说“放弃吧!何必与自己过不去呢?”我突然觉得双手僵直、乏力,想使劲却怎么也不听使唤,而双脚却沉甸甸,想挪移一小步都很困难。

这时,亲友团、围观人群的呐喊声更响了,我仿佛看到了亲人期许的目光。稍作停歇,一股坚持的信念在我的心中涌动。是的,坚持,就是胜利!我的手脚似乎注入了新的力量,我又一次迈出了一小步。这时寒风似乎小了一些,钢索也不再像先前一样颤抖。我的勇气之火再一次点燃了。一个脚印,一个脚印, set up! set up! set up! 向前! 向前! 向前! 我终于挪到了终点,人群里发出了欢呼的呐喊声。

脚踏实地,一小步、一小步,就能取得胜利。这次野外拓展活动,我完成了一份超越自我的作业!

高考前的关键时刻 千万别“过犹不及”

高考的脚步越来越近了,不少考生因难以承受这股压力,纷纷出现焦虑、失眠、疲惫等考前综合征。

考前心理如何调整?考前是否需要加餐?考前睡眠如何保证……面对这一系列问题,考生和家长不妨听听心理专家建议。



案例 1

因统考成绩不理想而失眠 专家:考前学会放松

由于高考的意义重大,几乎所有考生都会有不同程度的紧张与失眠,一些考生因过度焦虑而引起失眠,最后急哭。某重点中学高三学生,3月底一次月考,她最拿手的数学成绩从正常的120多分下滑到了及格边缘,当天晚上她满脑子都是做错的数学题。平时一躺在床上就睡着了,可最近几个晚上,她却在床上辗转反侧几个小时都睡不着,有时几乎一晚上没有睡。为此她十分着急,担心自己这样下去会

无法考出应有的水平,急得在家哭泣起来。

据心理专家介绍,每到考试前都会有家长咨询类似的问题,而考前焦虑失眠的学生大都是学习成绩比较好,家庭要求比较严,而且学生自身性格比较要强,他们常常会因一两次月考成绩突然下滑而失去信心,接连几天睡不着觉。遇到这种情况最好让考生学会自我放松,其次进行心理疏导、系统脱敏、饮食调节,必要时可以咨询心理医生。

案例 2

考前山珍海味加餐 专家:考前饮食最好跟平常一样

高考临近,考生也是最忙碌和疲惫的阶段,大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗大,许多考生家长觉得孩子辛苦,便开始为考生“疯狂”加餐。保健品、口服液、山珍海味齐上阵,结果孩子不但没有补好身体,反倒出现消化不良拉肚子的状况。

专家称,高考前几天,最忌讳给孩子大吃大喝,因为大鱼大肉常常伴随高油脂。考生大部分时间都是待在课桌前做题,运动时间很少,所以突如其来的山珍海味很容易造成考生消化不良、拉肚子。专家建议,高考前,考生饮食最好和平常一样,以清淡为主。

案例 3

考前放假休息刻意补眠 专家:谨防打乱生物钟

据了解,不少学校都会在高考前放假,让考生自己回家调整状态。一些考生觉得高三这一年就没有睡过安稳觉,提前放假正好可以放松一下补补瞌睡,结果作息时间表打乱了,造成生物钟紊乱,考试不在状态。

高三老师建议,高考前,学生也要保持自己的正常作息状态,坚

持到最后几天,更不要做“猫头鹰式”选手,晚上精神很好,到了白天就犯困。另外,考生的休息时间也要尽量正常化,除了保证每天夜间7小时的基本睡眠时间外,中午最好也能休息半小时,做到劳逸结合,才能事半功倍。

(苏梦璐 整理)