



# 我的“战疫”生活：宅家学自律

□魏墨轩  
山东大学附属小学四年级二班

2020年的春节很特殊。我今年十岁了，从没见过这样的春节。

绝大多数人没有走亲访友、聚餐畅饮，而是家家户户大门紧闭。人们小心翼翼地戴起平时并不多见的口罩，巷陌间也没有了辞旧迎新的喧闹喜庆。不懂事的弟弟一直喊着出去玩，在地上打了几次滚儿，竟然也没见效。

渐渐地，我明白了。导致这些变化的罪魁祸首，是一种可怕的病毒。新冠病毒，这个长相丑陋的家伙让人看了易引发密集恐惧症。就是它，夺去了很多人的生命，改变了所有人的生活和习惯。

我知道，一件大事正在中国大地上发生，十四亿人民众志成城、目标一致，那就是战胜这场疫情。这需要人们变得更加自律：讲卫生、勤洗手、戴口罩、少出门、拒食野味。

抗击疫情没有旁观者。每当看到钟南山爷爷、李兰娟奶奶忙碌的身影，还有很多很多医护人员奋不顾身地舍小家冲向战疫一线，我都很想出点力。

作为一名小学生，宅在家中，我决定利用这段时间学会自律，打造一个全新的自己，不给祖国添乱，也算是我的一点点贡献吧。

人是矛盾的，有惰性也有潜力，此消彼长。想控制惰性时，浑身上下百般难受。自律和自控是相辅相成的，自律一些，磨砺锻炼自己，潜力就会发挥得更充分；失去自律，人就会被惰性吞噬，变成一个慵懒散漫的平庸之辈，一事无成。

明代心学的集大成者王阳明说过，人须有为己之心，方能克己；能克己，方能成己。为了“成己”，我列出了详细的作息计划，包括学习和锻炼两部分，争取成为越来越完美的人。

学习方面，需要自律的地方很多。就拿上网课为例，因为没有时间的约束，不少同学并没有及时上课，而是等着看回放。我给自己规定第一时间收看网课，遵守时间。上课时，也要改掉恶习。我承认我是一个“坐不住”的人，面对电脑上网课，经常觉得老师看不见自己，就会抠铅笔头、吃零食，有时一放纵，还可能躺到床上去。我决定严格要求自己，按照老师面授时的标准认真听课。果然，我的学习效率提高了不少。

在家中，各种食物触手可及，锻炼身体控制体重也是我自律的一个目标。我是易胖体质，为了开学时老师和同学们还能认识我，我给自己制定计划，每天做100个仰卧起坐，拉单杠30个。后来，还会到小区操场慢跑。尽管体重仍有增加，但身体素质得到了有效增强。

迫使自己进入不喜欢的状态，是一件痛苦的事情。但久而久之，这种状态变成习惯，痛苦也就自然而然消失了。就像跑马拉松的人，超越了最初的极限，就会越来越享受奔跑挥汗的过程。我现在就常常感觉到，征服自我是一件很爽很酷的事。

大人们常说，人只有强迫自己，多做应该做的事情，才能成就自己。人生最终的高度，取决于对自我要求的高度。我希望通过自律，塑造一个更好的自己，也算是我对疫情做出的贡献。一举两得，何乐而不为呢！

(指导教师 刘俊)

# 姥爷

□李昊晴  
寿光现代中学高一25班

我记得，小时候常坐他的三轮车。车子用了多年，旧极了，他便铺了木板，好让我坐得舒适些。从幼儿园回家的路上，我嘴里唱着儿歌，身上随着节奏不安分地扭着。阳光下，他载着小小的我，欢快地蹬着车子，车子吱吱嘎嘎地响。阳光洒在我的身上，暖暖的。

如今，好久没见到他了。我站在那个熟悉的路口，远远地看我幼时常去的那栋楼房。阳台上依旧是那片红红绿绿的花，挨挨挤挤地爬满了整个窗台，让我想到窗台后他的笑或是沉默。

他知道我喜欢吃甘蔗。每次去看他，客厅的一角总会放着零零散散的一捆甘蔗。见到我的时候，他便会利索地戴上旧手套，刨一根新鲜的甘蔗，然后笑盈盈地递给我。在那个角落，他弓着身子，拿着刀，一手费力地撑着甘

蔗，另一只手不停地上下刨削——这是我再熟悉不过的画面。回想起来，那个时候的他，额上定会因为年老而渗出汗水，可惜那时的我并未曾留意过。

现在，同样的那个角落是否还放着一捆甘蔗呢？他是否还会站在窗口，捧着满手的甘蔗等着我去看他呢？

我也还记得他头上的那顶解放帽。旧旧的绿色，如他快走岁的岁月。帽子里面的毛有些掉了，恰似他微秃的头发。我常喜欢把他的帽子摘下来，戴在自己头上玩。每一次，那帽子都是温暖的。每一次，他都那样看着我笑，依着我拿着帽子东跑西跑。

可是，好久我都没拿到那顶熟悉的帽子了，想起它的时候，突然好想摸摸他渐白的发。

伸出手，又顿时醒悟——我的双脚却是站在离他家很远的路口……

(指导老师 周爱英)

# 你我追赶的样子，真好看

□管梦飞扬 青岛市西海岸新区致远中学901班

在人生的旅途中，最美的状态就是你追我赶，彼此努力，共同成长。

——题记

## 相识

你和我是在初一开学时遇见的。

那时的我，既羞涩，又不懂得与人交往，面对一张张陌生的面孔，紧张得不知所措。我想主动认识一些新朋友，却又不知道如何开口，只好低着头，用余光悄悄打量着身边的同学。

就在此时，你风一样走进了教室。我仍记得，那时的你笑靥如花，两个圆圆的酒窝仿佛盛满了甜甜的蜂蜜，丝丝阳光就像数不清的金粉洒在你的身上。

我被你的活力吸引，脑海里冒出一股想要向你靠齐的念头。“那个……我身边的座位空着，你来我这坐可以吗？”我鼓起勇气对你说。“好啊，我也想坐这里呢，以后我们就是同学啦！”说话间笑容始终在你的脸上绽放着。

## 相知

初二时的一个早晨，我同往常一样走进教室，猛然发现你正趴在桌上，肩膀一耸一耸地轻声哭泣。

我扶着你的胳膊，轻声问：“怎么啦？”你抬起头，红着眼眶望着我：“昨天的数学测验考砸了……”

“别伤心，一次小考代表不了什么。”我拍了拍你的肩膀，安慰着你：“我们一块来分析一下错题吧。”

于是我们找出错题，一边认真探讨出错的原因，一边用红笔订正着。当把全部错题都弄明白时，你的脸上又露出了久违的笑容：“谢谢你给我讲了这么多题，我们以后就是超级要好的朋友了！”“好啊，我们谁也不要离开彼此，就像夕阳永远从西方落下去一样。”两个女孩的欢声笑语飘出窗外，乘着朝霞飞向天边。

此后，我们在学习上你追我赶，取长补短，彼此进步；在生活中互相关心，无私帮助，共同成长。友谊，也在两个姑娘的心间深深扎下了根……

## 相约

初三下学期，该毕业了。那天傍晚，夕阳西下，柔和的晚霞像彩缎一样飘散开来，把整个天空染得红彤彤的。操场上，你和我手拉着手慢慢踱着步。

“你高中想考哪里呀？”你停下脚步，看向我的眼神中含着一丝不安，似乎担心我们毕业后会分开。

“我的理想是一中，你呢？”“太好了，我和你一样。”你抬起头，眼里泛着激动的泪光，但脸上的笑容依然灿烂：“就让我们追赶成为彼此幸福的依靠吧！”

我想起了我们第一次见面，你也是这样笑着来到我身边。我拉起你的手说：“我们约好了，互相努力追赶，然后一中见。”

“好！”你难掩内心的激动，用力攥着我的手，给了我一个坚定的回答。

夕阳越发绚烂，晚霞铺满了半边天。远处，两只鸟儿叽叽喳喳地飞过来，在我们头顶嬉戏着，它们互相追赶的样子，真好看。

(指导老师 王静)

# 千里东风一梦遥

——读《红楼梦》有感

□王昕煜  
济南第七中学

带着憧憬和探索，我读完了文学巨著《红楼梦》。这以后，时常辗转反侧，深夜无眠。想起那些红楼女子们的“音容笑貌”，想起她们昔日一处嬉笑玩闹，无论是在芦雪广鹿肉，抑或是在秋爽斋结诗社，还是在蘅芜苑夜拟菊花题，无不令人神往。

然而，转念想到众女子的悲剧命运，便簌簌落泪。恍惚间，仿佛看到元春在官中病逝——何等惋惜！仿佛看到迎春回家省亲，拉着王夫人的手，诉苦诉冤的情景——何等无可奈何！又仿佛是惜春正在镜前铰头发，要出家做尼姑，余生便应了那句“独卧青灯古佛旁”——又是何等悲凉！但最使我无法忘怀的，便是远嫁的贾探春。她虽嫁得贵婿，但因嫁得远，亦是一种悲剧。曾经那个精明颇有才干的贾府三小姐，便这样“千里东风一梦遥”……

比起二姐姐迎春的老实，小妹妹惜春的年幼无知，探春的聪颖和才干得到了贾府上下的一致认可。她曾协助王熙凤，与大嫂子李纨一同掌管偌大一个荣府，她敢作敢当，敢爱敢恨，令人刮目相看。

“你回来！我且问你，那几年，老太太屋里的几位老姨奶奶，也有家里的，也有外头的，这两样必有个分别。家里的若死了人是赏多少？外头的死了是赏多少？你且说两个我们听听。”“你办事办老了的，还记不得？到来难我们！你素日回你二奶奶，也说现查去？若有这道理，凤姐姐还不算利害，也就是算宽厚了。还不快找了来我瞧瞧！”

由此观之，探春是一个十分精明、有才干的姑娘，她处理家务的能力不比王熙凤那样一个泼辣管家差，井井有条，叫人着实心生佩服。

此外，探春也与众丫头姐妹十分合得来的，例如秋爽斋结诗社，探春与园中众姐妹作诗玩笑，以及与岫烟等人一同垂钓，她随和又个性，精明又讲理，实在人见人爱。

只可惜在一个晚上，宝玉的怡红院里，探春抽到了“杏花签”：“得此签者，必得贵婿”。那晚，众人的命运已随签定，探春果然也嫁得了贵婿，远走高飞。

海疆风平浪静，探春坐上喜船，向家人挥手道别——想起这样的画面，我便又想起那些在大观园中的时日，那个爱玩笑、精明能干、聪颖贤惠的三姑娘了……

“才自精明志自高，生于末世运偏消。清明涕送江边望，千里东风一梦遥。”

“自古穷通皆有定，离合岂无缘？从今分两地，各自保平安。奴去也，莫牵连。”意犹未尽，潸然泪下……

《红楼梦》中的女孩，或含蓄、端庄，或活泼、泼辣，或伶俐不失风雅。但即使如探春这般娇妍而富才思、独特独立、不乏个性的鲜明形象，最终却只能屈从于命运，这何尝不是那个年代对女性的不公呢？

“说到辛酸处，荒唐愈可悲。由来同一梦，休笑世人痴。”一石斑澜，多少字镌刻不断；红楼百载，多少人流连忘返。邂逅经典，《红楼梦》以包罗万象的独特品质伫立，流传千古，百年芳馨。

我将心怀敬畏再次细品《红楼梦》，因为经典值得无数次探索挖掘，令人回味。

文学点亮生活

## 作文大赛

山东省第二屆中小學生

指导单位：山东省作家协会、齐鲁传媒集团  
 主办单位：齐鲁晚报·齐眼社区  
 协办单位：时代文学杂志社  
 特别支持：临沂国华新城·鲁商国际广场

---

**初赛截稿日期**

7月31日

---

**报名及投稿方式**

请登录齐鲁壹点APP，进入“作文大赛报名入口”上传作品，选择所在市报名通道，完善个人信息及上传稿件；或直接扫描下方二维码报名投稿。

请务必在应征稿件后注明作者信息。

关注赛事信息，请加QQ群：676258723