



想起那年大汗淋漓的“高三”补课

□仇士鹏 河海大学水文水资源学院大四(2016级)

早上刷到表弟的朋友圈，说“老师说暑假可能要用补课”，配图是一个强颜欢笑的表情包。我评论了一句：“恭喜啊。”可能在他看来，这是一句幸灾乐祸的话吧，他马上回了一个生气的表情。实际上，我确实是在恭喜他。

我也曾在暑假补过课。当年我们高二结束，作为准高三生，已经可以隐约闻到高考战场上弥漫的硝烟了，所以暑假的时候，学校就采取自愿报名的方式，给我们补课。

补课地点是在一个职业技术学校。虽然占地面积很大，教室却很小。大概有两间普通教室那么长，却只有普通教室一半的宽度。左右两张桌子中间只能容纳一个人通行，稍微胖一点的得侧着走，不注意还会把桌角堆叠的书撞倒地上。

我们是两个班一起上课，一百多号人全挤在一个课堂里面。教室里没有空调，没有电风扇，只有温热的呼吸不断聚集，沉闷的空气笼罩在头上，闷得人浑身痒痒。教室前面有一道门，一扇窗上有三扇窗子，这是仅有的供新鲜空气进出的渠道。但外面的空气被太阳晒得同样炙热无比，因此，坐在教室的中后排，简直就像是在蒸桑拿，衣服一拧就能拧出水来。从教室外回来，坐到位置上，拿出书，

前后不到一分钟的时间，汗便浸透了衣服。一边做题，一边还要用纸巾擦汗，不然汗渍很容易就滴到试卷上，溅湿一大片。

前排的同学也不容易。虽然门开着，有风吹进来，但阳光也会照进来，他们经常苦中作乐地说：“我感觉自己都有叶绿素了，整天都在光合作用。”

老师坐在一旁，也跟着笑。头发黏在他的额头上，脸上满是红晕，眼镜上还有汗滴正在缓缓滑落。为了照顾后排的人，上课的时候老师都要站在教室中间。那里正好是热气最为聚集的地方，随便走一走，都会与好几个人火热的呼吸撞个满怀。他似乎只有在回黑板处板书的时候才能缓一口气，然后再站回来，扯开嗓门，大声讲题。

那年夏天，我终于打通了物理课上热力学知识的任督二脉。我总结说，可能正是得益于这种得天独厚的外部条件吧。

不过，就是在这种情况下，两个班没一个人迟到。上课的时候也没有一个人讲话，无论旁边的马路上传来多么大的轰鸣声，我们的耳朵始终一心一意地听着老师讲的课，眼睛总能清楚地记录粉笔与黑板的每一次碰撞。

事实上，我们的高中并不是那种

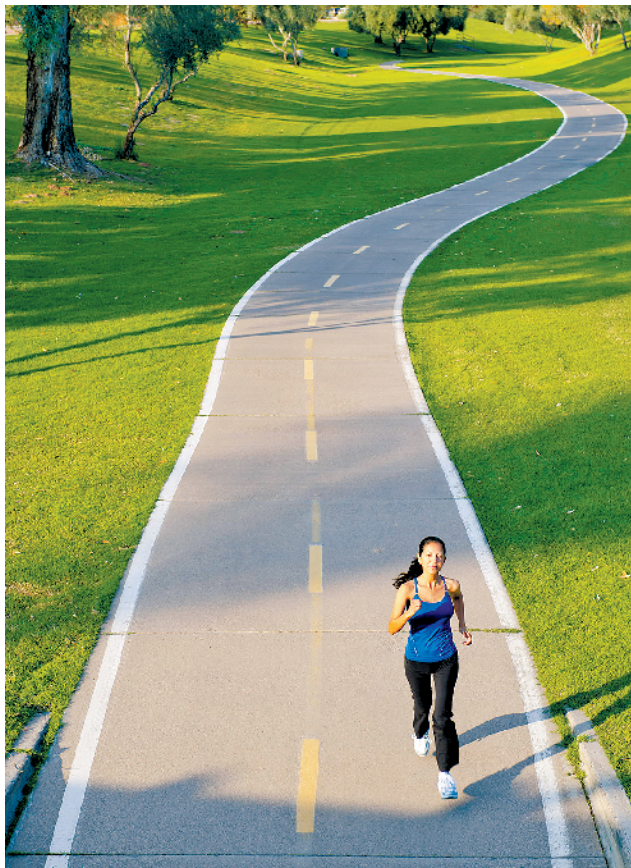
顶尖的学校。我们分外清楚，高三作为决定我们命运的时刻，如果此时不努力，我们绝不可能在独木桥上拼过那些顶尖学校的学生。

既然如此，就在高温中燃烧吧，让我们用“最火热的抒情”，壮烈、雄浑地燃烧自我，无声地高歌、呐喊吧。我们就是高尔基笔下的海燕。做题、讲题、做题、讲题……当我们的内心比室温更火热时，反而能得到一阵阵精神上的凉爽。

我想，求学之路，无外乎如此。既然要求取功名，必须要有着“吾将上下而求索”的决心与毅力。古人求学，悬梁刺股、凿壁偷光、牛角挂书、囊萤映雪，这些简单的四字词语里，是无数个日日夜夜的废寝忘食。今天，我们的物质条件已经得到了极大的改善，但那份对知识的渴求，绝不应该被冲淡。

今年暑假，表弟的学校如果补课，那必然是在窗明几净、风扇悠悠的教室里。这种尝不是当初的我们羡慕不已的一种幸福吗？只可惜，他把幸福的定义完全交给了暑假，也因此更加愤愤不已。

但我想说，年轻的时候，我们有很多的梦，也有着更多的不愿。等到长大、成熟以后，我们摇晃酒杯，会希望那时候我们感受到的，不是梦的破碎，而是金浆玉醴沿着生活的杯沿缓缓倾注时的美妙。



图/视觉中国

第一次公园晨跑

□王楚晗 湖北仙桃二中七年级

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”早晨，是一切事物的新开始和新起点，是美好的一天翻开的新一页。我很早就起了床，大约6时10分就准备好出发了。这是我的第一次公园晨跑，地点是位于我家附近的龙潭公园。

公园里有一面镜子似的大湖，周围杨柳依依，花香阵阵，鸟鸣声声。爸爸推荐的地点，他也身体力行地跟我一起来了。我们打算绕湖跑三圈。因为是我的第一次，爸爸要求我先慢跑一圈，让身体适应一下。但身为体育健将并且自尊心超强的我当然不会答应。所谓“初生牛犊不怕虎”，我

以我没理睬爸爸的劝导，像飞毛腿导弹一样“发射”出去了。

我飞奔在林间小道上，呼吸着阵阵清风带来的花香，感觉心旷神怡。十分分钟后，我的第一圈便跑完了，汗水似乎带出了我身体里的全部杂质，感觉棒极了。

我信心满满地开始跑第二圈。我打算把爸爸甩远点，到这时他好好炫耀一番。可第二圈才跑了一半，我竟感觉有些力不从心。速度一会儿快，一会儿慢，呼吸也变得有点急促，此时的我活像一辆开了七八十年的老爷车。正当我张大嘴巴“呼呼”喘气的时候，爸爸慢跑着赶了上来。他边跑边说：“你跑得太快了，并且你又没

有掌握正确的呼吸方法和节奏。跟着我开始调整呼吸，放慢节奏吧。”我按照爸爸说的方法，重新调整呼吸，慢慢地跑了一会儿，虽然速度比之前下降了一些，但是呼吸好像真的顺畅多了，人也不像之前那么吃力了。果然，姜还是老的辣。

我开始考虑还要不要挑战第三圈——毕竟我是第一次跑这么长的距离。我这会儿已有些精疲力竭的感觉，深刻理解了孙悟空被压在五指山下的感觉。正当我准备放弃，要坐下来休息的时候，爸爸又赶了上来。他露出一副惊讶的表情，随后又漫不经心地

就知道你会半途而废。”听了爸爸的话，我愤怒了——嘿，你说我跑不动，我就跑完三圈给你看看——我觉得心中的愤怒就像一桶汽油淋在将要熄灭的火上，浑身又充满了力量，开挂了似的向前飞奔。

如果此时你在旁边的话，你就会看到一个正在拼命跑步的少年，高昂着头，挥舞着手，咬牙切齿，面红耳赤。对，那就是我，虽然已经满头大汗，已经气喘吁吁，已经精疲力竭，我依然在努力地奔跑着。近了，近了，我看到终点正飞快地向我靠近，它似乎比我还激动。我成功了！我又一次战胜了自己，也并不是那么难吧。

这时我听到了掌声。是爸爸，他在为我欢呼。我成功了，他似乎比我还高兴。我心中一阵感动，在我的成长之路上，遇到过很多困难，遇到过很多挫折，都是眼前这个男人像山一样支持着我，像风一样关怀着我，像海一样包容着我。谢谢您，我的父亲。

我抬头望了望天空，发现天空比刚才更蓝了，花儿似乎也更香了。经过这次跑步，我明白了一个道理：一旦开始跑步，能跑就千万不能走，能走就千万不能停。做人做事也是如此，只有坚持不懈，才有可能拥抱成功。（指导老师 林丹）



材料作文，勿忽略身份与情境

【文题】

老师解题

学生作文(1)

学生作文(2)

这类任务驱动型材料作文，首先要分析材料。

这三则材料中，第一则讲的是职业从无到有，第二则讲的是职业从无到有，第三则讲的是职业的历史沿革。三则材料可以分成两类，一二两则讲的是科技发展对职业变化的影响；第三则讲的是传统文化方面的职业在新时代仍然具有生命力。从三则材料可以看出，时代对职业发展的影响是，科技催生新职业，淘汰一些旧职业，传统文化中的优秀行业仍然具有旺盛的生命力。对于高一学生，得到的职业规

划启示就是：我们应该与时俱进，跟上时代步伐，或者我们也可以以不变应万变。总之我们要用发展的眼光看未来，努力掌握新技术，培养创新精神，但也不改热爱之初心。

从学生写作中能发现存在如下问题，需要注意并改进：
1. 过多分析职业的变迁，而不是讲职业规划。
2. 脱离材料讲职业规划。讲兴趣，讲能力，讲适应时代，但是没有结合材料。其实材料都是在讲时代对职业变迁的影响。

3. 缺乏大局意识，忽略国家的发展与需求，以及缺乏将社会现实融入职业选择的时代感。

4. 忽略身份意识。写作者的身份是高一学生，不是企业家，也不是待业人士。

5. 忽略情境。文题的任务要求在班会上发言，这便是一篇发言稿，应该有交流意识。

也就是说，除了分析材料，还应该懂文题要求，找准定位与方向再动手，然后结合材料来论述，充分展开自己的观点。（广东实验中学教师 徐梅娟）

“承”旧迎新，更领潮流

□杨耀斌 广东实验中学 2019 级高一格致 1 班

亲爱的各位同学：

俗语道：“长江后浪推前浪。”在科技快速发展的今天更是如此。各领域的高新技术不断推陈出新，为人们的生活带来极大便利。在时代大潮中，出现了一批新兴职业，同时也有一些传统职业走向“式微”。作为即将步入社会的新一代，我们应当“承旧迎新”，在选择职业时方能更合理规划。

何为“迎新”？顾名思义，即以宽容的态度面对新兴职业，以变化、适时的眼光看待新兴职业。一些刚出现的行业，即便在当下显得不成熟，却很可能在不久的将来一举抢占市场，迅速发展壮大。以“迎新”的态度看待新兴职业，可以减少个人偏见对于职业选择的干

扰，从而紧跟潮流，做时代“弄潮儿”。

“迎新”对于我们个人的素质与能力提出了更高要求。首先，我们作出职业选择时要更科学、合理，就应通过各种渠道，广泛、多角度地了解各种职业。新时代普遍需要的知识与素养，如“搜商（与情商、智商类似，指衡量检索能力的指数）”与“媒介素养”等，也是我们在生活中必须积极了解并掌握的。只有个人素养与时俱进，才能在应对选择时得心应手。

何为“承旧”？一是对传统职业不歧视、不轻视，能勇于选择，愿意将传统技艺传承下去；二是在传承中，能不断推陈出新，使传统职业与时俱进，在新时代继续发光发热。其实对传统行业、手

艺的传承，不仅是掌握了一项谋生技能，更是对先人智慧结晶的继承和发展，是对民族、国家甚至人类文明的尊重。

“承旧”，一为“承”，二为“接”：不耻于从事别人不屑的传统职业，勇于打破成见与偏见，是“基本功”；在继承传统的基础上，又迎合时代需求进行创新，则是“加分项”。结合时代需求，将传统文化发扬光大，既是存留了文化遗产的价值，也是在为传统文化镌刻出新时代的

内涵。同学们，时代在进步，职业在变化。我们作为时代新生力量，职业的选择势必承载着时代所赋予的沉重责任。“承旧迎新”，我们终将创造出新辉煌！

做时代的紧跟者

□胡乐璋 广东实验中学 2019 级高一格致 1 班

将被时代淘汰的；为时代发展而继承那些经典的、传统的。

投身时代所需要的职业，与时代共同进步，历来被视为“成功之道”。第二次工业革命期间，随着生产力进步，越来越多的新产品诞生于专业实验室的研发，而不是来自于一线工人凭经验的偶然改良。在这样的时代下，涌现出爱迪生、贝尔等一大批发明家。他们的工作就是发明，这在以前或许许多人想都不敢想的。但他们成功了。他们选择了时代所需，不仅实现了自我价值，也改变了时代的步伐。当下大数据时代，人工智能催生出许多诸如数

据分析师等让人难以想象的新兴职业，我们应像爱迪生、贝尔那样，敢做“吃螃蟹的人”，投身时代所需。

时代的发展，同时也淘汰了一批曾经稳定的职业，许多岗位上的工作者甚至已经被机器人所取代。譬如谷歌试验中的无人驾驶车辆，就可能很快让不少司机失业。对此，我们在学习的同时更不能“两耳不闻窗外事”，要多关注新闻，了解时代发展，才能在选择未来职业时，避开那些可能被淘汰的行业。

当然，还有一种另辟蹊径的选择：借助时代优势，继承并发展“式微”的传

统行业。近来走红的章丘铁锅，离不开电视纪录片的助推，可以说，是当下的多媒体平台，挽救了一度无人问津的章丘铁锅。其实深受中外网友喜爱的李子柒亦是如此，她借助短视频这一新兴媒介，将中国传统技艺发扬光大，借助时代优势，在传统行业里再造辉煌。我们不妨从中汲取灵感，做一名时代紧跟者，在传统行业里充分利用时代优势，打造一条独特的职业生涯规划之路。

“恰同学少年，风华正茂”。如今的我们正青春，做时代的紧跟者，与时代同行，必能奏出时代最强音。



用三分之二的时间去等待

□欧颖欣 广州市第六中学高一(6)班

只要能自由支配的悠闲时间稍多一些，我便能手痒痒地倒腾起烘焙。如今听到打蛋器的声音响起，搅拌机又开始运作，我已不再像以前一般手忙脚乱，也更愿意耐心等待，静候成品。

我在做芒果慕斯。先做好饼底，再做好慕斯，最后加入芒果肉、果冻等配料……制作过程虽然谈不上难，却是对烘焙最基础技术的一种考验。奶油打发的程度、搅拌的手法是关键，常常少一分则欠缺，多一分便无法均匀。搅拌手法非常重要，搅拌均匀的同时更需手法轻柔。每次做芒果慕斯，我都会想起自己最开始学烘焙时的心忙脚乱。

大约三四年前，爸爸开始在家里倒腾烘焙，这让我又好奇又兴奋。我在一旁左看看右看看，有时帮着称量一下面粉、糖，偶尔也学着爸爸的样子搅拌两下鸡蛋。看着爸爸一步步地完成制作，最终拿出成品与我们分享，我只觉得相当快乐。

渐渐地，我也能独立完成一些简单的烘焙了。刚开始总有些细节上的差错，比如蛋糕发不起来、有大气孔、太湿或太干……爸爸说，这些问题除了多加练习、掌握好手感，并无他法可以改进。于是，那段时间的每个周末，厨房就短暂地成为我的“天下”，每次蛋糕出炉，我都叫来家里人一起品尝、点评，一家人乐此不疲。现在回想起来，正是当时一次又一次的失败与反复练习，才让我有了现在的淡定与轻松。

其实失败也罢，成功也罢，实践中总能积累到经验。在这个过程中，我学到的是耐心，得到的是快乐。

我小时候性子急，爸爸烤蛋糕时，一小时内我要跑到烤箱前看上四五次，甚至直接掀开烤箱门，坐在烤箱前面等着；蛋糕刚出炉还烫口时，我已迫不及待地上手掰一小块，要率先尝尝才安心。那时并不懂“心急吃不了热豆腐”这句话的真谛。直到自己动手做烘焙，我才慢慢明白等待的奥妙，明白追求高效快捷的同时，也不该完全无视慢的独特、慢的魅力。

比如制作慕斯，除了基本技法，最耗费的的就是时间。第一层饼底需要冷藏一小时左右，第二层慕斯要冷藏隔夜，第三层果冻要冷藏两小时。如此算下来，一个完整的芒果慕斯再快也要耗费一整天的时间，其中接近三分之二的时间都在等待。虽然花大量时间在等待上，于这个快节奏的时代来说，似乎有些奢侈，但当我们的品尝到最终的美味时就会明白，快餐、外卖虽然方便，但也让我们的生活缺少了一份沉稳与安心。

饮食如此，世事亦多类似。无论是知识体系、生活阅历，都需要时间来加以沉淀，需要不断实践与积累——积累经验，更沉淀出一种心境。

耐心去认真实践，把其他都交给时间，时光自会为你酿出甜美的果实。（指导教师 张倩）



收起那堆教育孩子的话

□钱永广

儿子15岁，初三，很快就要中考了。可儿子最近玩手机的瘾很大，妻子告诉我，有好几次，她发现儿子在半夜里偷偷躲在被窝里玩手机。不好好读书，以后只能到建筑工地搬砖头。可儿子对我讲的话似乎很不服，有时即使他嘴上跟我保证以后会好好读书，可没过几天，他依然我行我素，根本没有任何改变。

一想到自己在教育儿子这个问题上的挫败，我颇有些心灰意冷。我决定先歇一会儿。我瘫倒在沙发上，习惯性地脱下臭袜子，随手扔在了家里的茶几上，然后拿起了手机，打开了手机里没有玩完的游戏……突然，我想起妻子的再三告诫：“在家里不要随手乱扔臭袜子”，还有“你要给儿子做好榜样，平时有空多看些书，多学习，不要沉迷于手机游戏”，等等，我不也答应过妻子要改变，可自己怎么总是改变了呢？我立刻坐了起来，放下手机，收起了臭袜子。或者，想要教育孩子，想要儿子改掉沉迷游戏的坏习惯，我也应该先改掉自己的这些坏毛病。如果我自己都做不到，又怎么要求孩子呢？

所以，我决定先从自己做起。之前想好的那一大堆教育孩子的话，还是暂时收起来吧。希望我的改变，妻子能看到，孩子也能看到，那么我再跟他讲那些告诫的话，也许才能真正做到作用。



劝你善良

□李雨轩 河北省邯郸市涉县天铁一中七年(7)班

放学了，随着拥挤的人群，我背着书包匆匆地上了一辆公交车，塞给司机两张被我揉得皱巴巴的一元纸币，然后赶紧溜去车尾——说实在的，我心里挺慌的，毕竟刚才递出去的是两张假钞啊。

那天上午，奶奶出去买菜，回来时发现小贩给她找零的竟是几张假钞。奶奶很生气，气呼呼地要去找小贩理论，我拉住了她，说：“又没有证据，人家不会承认的，你把假钱交给我吧。”奶奶看着我，有些无可奈何地随手把那些假钱放在了桌子上。

我拿着前几张假钞去小卖铺买文具、买零食，花掉了。现在用来坐公交车的假钞是最后两张了，一想到把奶奶吃的亏补了回来，我心里不免有些沾沾自喜。

司机半天都没有什么反应，我自付司机没有觉察到，心情也慢慢放松下来。

快到站时，一个浑厚的男高音忽然传过来：“那个背书包的小男孩，你过来一下。对，就是你。”啊，是司机在叫我。四目相对，我的心里咯噔一下。众目睽睽之下，我只能慢腾腾地来

到司机的驾驶位旁。

我正想，要不主动认错吧。可还没等我说话，司机却先发问了：“小朋友，你有笔和纸吗？”“有，有的。”我紧张的心情放松下来，原来不是要揭发我啊。我从书包里掏出本子和笔。司机在靠站的时候，接过我递过去的本子和笔，在最后一页上写了点什么，然后将本子和笔一并还给了我，还客气地说：“谢谢你，小朋友。”我点点头，拿回本子和笔下了车，紧张的心情也彻底放松了。

回到了家，我掏出本子准备写作业，忽然发现，本子里竟然夹着我刚刚花出去的那两张假钞，那页纸上还写着四个大字：劝你善良。

我忽然无语。原来司机早就看出了纸币的异样，只不过他不想伤害我的自尊，悄悄拿出了这两张假钞，最后采取了这样的办法提醒我。

劝你善良——多么刺眼的字眼。那一刻，我终于明白：我错了。既然知道别人在犯错，我便不该将同样的错误继续下去。而司机的善意与教诲，才是我应该铭记终身的事。