

给你的心灵做护理

□桐城市第五中学 江 铃

我们身边不乏有很多妆容精致的姑娘，她们像爱惜生命一样爱惜自己的脸，梳妆台上摆满了各种瓶瓶罐罐。每天清晨，她们会意志坚定地温暖的被窝中爬起来，花上一两个小时去护肤上妆，她们是光彩夺目的。可也有一些姑娘，她们的外表并不是特别漂亮，或者说有些很普遍。但走在她们身边，你却如沐春风如置花丛，她们的言谈举止优雅得体，更让人忍不住想亲近。

也许后者，更重视心灵的保养与呵护。

人的心灵，也需要打理打扮吗？当然！

无论你是为悦己者容还是为悦者容，你总想呈现鲜妍美好的一面。而一颗美丽的心灵，才是真正散发能量的地方，由内而外的美，更持久更动人，温柔了时光，惊艳了岁月。

你知道林芳兵吗？曾经万人空巷为之倾倒的影视红星，塑造出银屏最美杨玉环，风头不亚于现在的四旦双冰。息影后，她慢慢淡出众人视线，相夫教子，素手调羹。她的生活并不单调，她喜爱诗词，潜心创作，一首首绝美诗词正如她的玲珑之心。在朋友圈看到她发的照片，她依然那么美，乌黑柔顺的长发，美目流盼，在帅气的儿子旁边仿佛姐弟。

还有一些传奇的不老美人，赵雅芝、林青霞、刘晓庆……说真的，谁的容颜真能抗拒得了岁月磋砣？她们的不老之术，是拥有一颗精致美好的心灵。

姑娘们，是时候给你的心灵做个SPA了。

克制是洗心乳。洗去你心底不该有的非分之想，洗去你在种种诱惑面前的摇摆不定。克制欲望，克制怒气与娇气。大千世界滚滚红尘，充满了各种各样的爱而不得的好东西，别人的优质老公。姑娘，有时我们需克制心魔，你可以行为浪漫，但要保留一颗理性的心。在该止步的时候止步，不悲不怒，不要试图翻越雷池，翻过去不一定看到风景，反而让你追悔莫及。

憧憬是养心水。说克制，并不是要你苦行僧，也不是要甘于平庸碌碌无为。人，总是需要梦想的，它在前方，流光溢彩璀璨迷人，正向你遥遥招手。没有梦想的人生，如在黑暗中行走，茫然不知方向。有梦想，无论它在别人眼中是高不可攀的还是微不足道的，你憧憬向往，为它一往无前。带着这憧憬，去努力吧！枝头的果子快成熟了，它甜美芬芳，你只需再加把劲就能摘下品尝。

从容是精华液。也许你的梦想不一定能实现，日复一日的无望憧憬与漫长等待让你的心灵疲倦了。你摇头叹气，说“心好累”。是的，你没做错，一次次挫折打击折磨着你的心灵，它怎么会不累呢？这个时候，你需要一支精华液：从容。

持一颗从容之心，泰山压顶仍闲庭信步，静看花开花落满天繁星。失败了，受伤了，你可以悄悄地哭一场，然后给你的心注入这精华液，精神抖擞投入新的征程。窗外乱云飞渡又怎样，我心从容。

自信是弹力素。弹弹弹，弹走自卑与郁闷。去面试也好，去约会也罢，你的自信会让你从头到脚焕然一新。你想，你虽然不是最优秀的，但却是独特的，天地之间独一无二的你。你正年轻，身体健康眼神明亮，琴棋书画略懂一些，煎炒炸煮也会一二。你这样的好姑娘，是值得别人欣赏呵护的。拥有自信，你眉飞色舞脚底生风，命运也会眷顾自信的你，让你职场情场双双得意。

冷静、反省、沉思、悦读、坚持、乐观、善意……给心灵做护理的营养品有很多，也是因人而异的。亲爱的姑娘，你需要哪一款？

孩子们的笑脸

□六安市裕安区青山乡黄大桥小学 陆秀红

五月的清风

吹拂着校园的草坪

一旁，串串脚步轻盈

孩子们欢天喜地

属于他们的节日，即将灿烂来临

昨夜的星辰

转瞬间化作甘甜的雨露

在晨曦中被鸟儿衔上云端

蓝天下的禾苗

吮吸着爷爷奶奶的汗水

露出了天真的笑脸

有想念远方妈妈的夜晚

有对于马良神笔的憧憬

有告别调皮孩子的伤感

还有描绘雪花童话的烂漫

这就是你们

双手捧着一行诗歌，脸上贴满了幸福

崭新的太阳说

最美的时刻是八九点钟

每天与太阳赛跑

即使身在不起眼的山林

也能感受夏日的晴柔

以及四季的鸟语花香

摊开六月的星空

画一幅璀璨的梦想

也许夹杂着炊烟和灰尘

歪歪斜斜的脚印，起点就在这里

蝌蚪正朝着绿色的田野成长

我们把笑容撒在远方的课桌、黑板和花园

我是留守儿童

(外一首)
□涡阳县第四高级中学 王全安
我与爷爷奶奶生活在农村
从小学会了烧锅，做饭，喂羊
听见爷爷奶奶的咳嗽声
我会心疼

爸爸妈妈一年才回来一次
住不了几天又走了
我那么乖，为何
爸妈生了我却不陪我

我越来越内向
走路很慢，低着头
踩那些落叶，踢坷垃头
跟谁也不想说话
就像一个心事重重的老头

有一次，老师布置一篇作文
叫“我的梦想”
我只写一句话“我梦想经常与爸爸妈妈
在一起吃饭”
老师在班里朗读了我的作文
全班三十位同学都哭了

捡拾麦穗的老人
她的腰佝偻成残月
她的脸沧桑成菊花
她的手嶙峋成瘦骨
她的目凹陷成枯井

她捏着一个蛇皮袋子，在路边捡拾麦穗
一穗一穗地捡拾
一穗一穗地装进袋子
她时不时想挺直腰，但她再也做不到了
她只好用手捶捶几下
实在累了，坐下来歇歇
用混浊的目光看着老伴的坟
我试图听到一声叹息
但她一直静默着，像泥土一样

校园桂花开
□枞阳县金社中心学校 张杏梅

中秋将至，应时应景，我们校园的桂花开了。
学校综合楼门前的四棵桂花树一字排开，就像站岗的卫兵，两两立在大门两旁。这几棵桂花树移栽到我们校园有几个年头了，接受了阳光雨露的滋润，还有校园朗朗书声的熏陶，长得格外茂盛，浓密的树叶自然形成了一顶绿色的礼帽，煞是喜人。八月正是桂花盛开的季节，一簇簇米黄色的桂花，就像好奇的小学生一样，不安分地钻出树叶的缝隙，探出它们的小脑袋，硬是染花了树冠，稀释了这浓浓的绿色。
看到这么茂盛的桂花，不禁想起了桂花糕。小时候，最馋桂花糕了。白白的、薄薄的方片糕上，镶嵌着一两朵已经干了的金色的桂花，更是诱人，含一片在嘴里，从舌尖一直甜到心间。如是捻几小朵放在嘴里，味道涩涩的，但口齿留香。时值八月，满树的桂花开得芬芳，仿佛要把自己积蓄的能量毫不保留地献给季节，那香气四溢，不但充溢了校园每一个角落，还随风飘出校外，很远很远。每次行人路过校园都不自觉地深呼吸，赞赏——真香！
每当晨曦微露，和着几声鸟鸣声，沿着操场跑步，迎面吹来的是带着晨露和桂花香气的晨风，湿漉漉地贴在脸上，这香味有点湿有些浓，像陈酿，有点醉人。
上午七点过后，学生们陆续都到校了，他们在校园或读书、或嬉闹、追逐，都像桂花一样热闹。也许是人多的缘故，桂花香味有点薄有点淡。当你深深地吸上一口，那种优雅的桂花香，会随着你的鼻腔游走整个脑神经，整个人精神为之一振，所有的不和谐都逃离了身体，神清气爽。
秋日的阳光还是很烈的，尤其是午饭过后，照在桂花树上，桂花散发的香味也是暖暖的、绵绵的，随风拂来，像极了妈妈的手，抚摸着，让你想眯上眼睛，昏昏入梦。
傍晚，孩子们放学回家了，校园里又恢复了宁静。一缕一缕的桂花香味像调皮的孩子，从校园四面八方又聚拢在一起，无论你在校园的什么地方，它都能随时随地地钻进你的鼻孔，让你不得不贪婪地猛吸几下，仿佛要把这香气啊，永远留在身体里——据为己有。
月光下的操场上树影婆娑，迷人的花香总能提醒你，在它盛开的季节它在努力绽放，不管人多人少，白天还是黑夜。这时教师宿舍里灯火依旧亮着，一盏、两盏……一层、两层……配上满园的桂花香味，和谐得很。
一阵香风拂过面颊，甜甜的，仿佛告诉你，桂花开了。

礼 物

□安庆市绿地实验学校 孙 朋
假期来了，学生们走了，一学期又溜得没影了。趁着空闲，我开始整理自己的办公室，随手翻出一个盒子，里面装着的都是学生送我的礼物。翻阅这件件小心意，往事件件醒来……
这是一枚贝壳——那天早读过后，我带着学生排队准备去做早操，小女孩走到我身边，手里似乎握着什么。她对我说：

“孙老师，寒假妈妈带我去海边玩，我捡到这枚贝壳。”语气里带着几分骄傲。她摊开手掌，举起来给我看，一枚光洁的贝壳躺在小小手心，这大概是她珍贵的收藏吧。“老师，送给你。”还没等我反应过来，带着她手心温度的贝壳已经在我手里了。我看着她离开我走进队伍的身影，心里泛起层层涟漪。这孩子，极为不易，4岁起身患癌症，小小年纪就挣扎在生死边缘。我用力握紧这枚贝壳：一个被命运残酷对待的孩子，依然将仅有的珍藏送给什么都做不了的老师。生活击之以痛，她报之以歌，这种无己无私，这份乐观豁达，健康的人又拥有多少呢？

这是一片风干了的桔子皮——那年春节下着雪，一大早我就出去拜年了。中途妈妈打电话给我，说有学生来给我拜年，现在只能请他们回去了。一个多小时后我返回时，意外发现他们并没有走，一直站在楼底下等着。这俩男孩是我以前的学生，早已毕业。他们拎着一袋桔子，并排站在雪地里，洁白的雪花不断地落在他们的肩上、头上。他们看见我，也不说什么，只是羞涩地笑着。我的眼睛不争气地湿润了，从他们冻得冰冷的手里接过桔子，搂着他们的肩膀，走向家里……

往事并不如风，我的眼睛又不争气地湿润了。人走茶凉是常态，但人走茶不凉，是孩子用多少温暖的回顾，给我们看似寡淡的教学生涯茶一样的滋味呢？

念兹在兹，这周作文题是《最难忘的一件事》。备课时有了主意，上课那天，我拿出自己写的下水文读了起来，边读边注意观察陆丰，故事的主角当然是她。她的小脸涨得通红，看得出，她兴奋又骄傲。尤其我读到文章结尾——我永远也忘不了这件事，忘不了陆丰送我的礼物，忘不了她与我之间的情谊。同学们发出阵阵惊叹，这也太不符合剧情了。可见，我们是做了多少符合剧情、不懂心情却自以为深情的事呢？明知千句批评不如一句表扬，但面对孩子的不如意，打着为你好的旗号，习惯性地批评和指责，孩子最后油盐不进，还怨天尤人。对视老师为全世界的小学生而言，真的是给点阳光就灿烂，只是几句叮嘱、一朵纸花，孩子就还给我他们的最爱。这样既贴心又无价的礼物，不应该送给更多亟待阳光和雨露的生命吗？

……

很多礼物，都是用钱买来的，但孩子的礼物，却是用钱买不到的。我们当老师的，总自以为是燃烧自己照亮他人的奉献者，可细细想来，我们给孩子的，除了那些逐渐会淘汰的知识和无尽的不满意，我们还给了他们什么呢？而孩子，赠予我们的，是生命的礼盒，里面装满他们全部的欢喜与热爱！

□ 荷 韵 巢湖学院 罗 蓉/摄