



不为内耗遮望眼

星霜荏苒，居诸不息。疏忽易逝的时光里，生活节奏日趋紧凑，如激流般裹挟我等，急速向前。为了控制自我从容应对快节奏的重担，我们的心理资源加速消耗，精神内耗也悄然而至。

何为内耗？顾名思义是人对内部资源的消耗，当资源匮乏时，内耗也愈加剧烈，心理资源需求的激增进一步将人困囿于无止境的疲惫中，恶性循环，周而复始。内耗之怪圈不仅阻塞了生活动力的源泉，更如迷雾般遮蔽了前行的方向。

然山林蓁蓁，阻猛兽兮；内耗茫茫，难阻吾辈兮。作为高三学子，我们应心怀青云志，不为内耗遮望眼。心中有梦想，脚下有方向，心理资源匮乏的塞流也便有了源头活水。于内耗迷雾彷徨不前者，亦会在明星的指引下，大步向前。正是“寒门博士”黄国平走出大山的志向，才使他扛过一轮轮的重压，走出精神内耗的泥沼，守得云开梦想成真。

但这还不够，立足于高耸入云的青云梯间，攀登于擎天屹立的象牙塔上，梦想只能给我们拨开迷雾、指明方向，却无法替我们补充后续动力，我们还需拥有如陈寅恪般“乱时还与静时同”的定力去坦然面对他人看法，亦应有平凡跛脚二舅的毅力履

鲜衣怒马，快意恩仇

——读《鲜衣怒马少年时：唐宋诗人的诗酒江湖》有感

唐诗宋词若为江湖，那可谓是遍地侠客，钟灵毓秀，他们站在历史的潮头，以笔为剑戟，以纸为战旗，用文字刺穿昏庸帝王，唤醒沉睡百姓，却也在腐朽之地怀才不遇，在乱世之中吟诵哀叹，尝遍了人情冷暖、爱恨情仇。

“自古情字如枷锁，莫轻涉，一朝踏错皆是错。”

作为男儿，陆游深知若不展风云志，便空负了天生八尺躯，他的梦想在沙场，而不是儿女情长，可壮士暮年，那风云志却从未实现，“夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来。”只能梦里想想，现实却无尽凄凉。

少年时那一抹背影，与唐婉离别时那一封休书。陆游，试问你可悔？“林亭感旧空回首，泉路凭谁说断肠。”“城南小陌又逢春，只见梅花不见人。”“也信美人终作土，不堪幽梦太匆匆。”他道尽了答案。

“红颜多薄命，才子稀时运。自古辛酸道良才，命运多舛难蹉跎。”

秋风萧瑟，寒雨连连，秋叶落下枝头，将在泥里腐烂，这秋叶就像二十七岁的李贺，此时的他行将就木，提笔写下他短暂一生中最后一首诗，“思牵今夜肠应直，雨冷香魂吊书客。”

生命随想

泰戈尔曾说过：“生命是盛开的花朵，它绽放得美丽，舒展，绚丽多姿；生命是精美的小诗，清新流畅，意蕴悠长；生命是优美的乐曲，音律和谐，宛转悠扬；生命是流淌的江河，奔流不息，滚滚向前。”是啊！生命是那么的多彩，每一个晨昏都充满着绚烂的霞光。

有人说，人生就像一本书，不知道珍惜的人走马观花般地随手翻阅，匆忙且随意；而聪明的人却在用心去阅读它，因为他们知道这本书只能读一次。

青春

青春，是生命中的春天，她每一天都朝气蓬勃；青春，是点燃理想的火把，少年燃志，方能扬帆；青春，是一个人生命的聚光点，布满彩色与梦幻；青春是生命之花的蓓蕾，绚丽夺目。我们要爱惜青春，世界上没有比青春更精彩的了，没有比青春更珍贵的了！拥有青春是很幸福的事，因为每个人只有一次。青春也是每个人不可多得的回忆，他们在青春时拼搏的身影，是自己精彩人生的最好注脚。

理想

理想，是生命征程中的灯塔，没有理想的人就

践致远，更应有如红军般“而今迈步从头越”的魄力走出自我怀疑与否定。如此一来，才可能减少心理资源的无用能耗，迎难而上。

可无论如何，心理资源的消耗和内耗的产生是很难避免的。志向与诸多品质只能引领你走出内耗迷雾，但倘若你畏葸于内耗的难关而徘徊不前，再多的品质、再高的志向也是惘然。木心有言：“即便是万丈深渊，下去亦是前程万里。”面对内耗，我们更应勇敢面对，而这份勇敢来源于充足的心理资源。

因此，我们要及时充盈自己的精神粮仓，上至天文，下至人文；瞻仰大国工匠，关注平凡二舅。我们不仅要从业知识中汲取食粮，还要从他人身上寻求精神动力，补充自己的精神湖泊，即便内耗的干旱来临，湖泊也不会枯竭。

青衿之志，是摆脱内耗的启明星；自我充盈，是勇敢面对内耗的康庄大道。高三学子，应仰望星空，脚踏实地，如此才可不为内耗遮望眼，于高考中迎难而上。

严州中学新安江校区高三(14)班 何旋
指导老师 程莉

真是天妒英才，为何我会这么说？且回到十年前，十七岁的李贺便已满腹才华，在韩愈大力举荐下前往洛阳参加府试。但因其父名“李晋肃”中的“晋”与“进士”的“进”谐音犯讳，举进士受阻，“何当金络脑，快走踏清秋。”他这匹骏马将永远不能戴上黄金打造的辔头，不能在战场上驰骋拼杀，不能受皇帝重用。

世间苍凉，那便随着沙鸥去往诗国吧。在人间，你是暮秋卧床成鬼名；在诗国，你会是胸纳天地自鸣鸣。那是诗人的世界，那里会是你的归属。

在这诗酒江湖中，李太白清狂无畏，整个唐朝似乎沦为他的陪衬；王维他掩耳不听尘世叨扰，留有一身淡然；李清照面对物是人非、断香残酒，没有歇斯底里，只有一杯浊酒洗忧愁，留下一世温柔。

历史的滚滚车轮不曾停下，但他们在自己的时代寄情山水，烈酒助兴，成就了自我，成就了唐诗宋词，推动了中华文明，滋养了炎黄子孙。

诗人已去，诗魂仍在，愿你我千帆过后，忘记鲜衣怒马，快意恩仇，不染岁月风尘，皆能审视内心，抬头就能看到诗和远方。

安仁中心学校九(2)班 曹定语
指导老师 刘慧兰

会失去人生的方向。而泰戈尔又说过：“毅力是千里大堤一沙一石的凝聚，一点点地累积，才有前不见头后不见尾的壮丽；毅力是春蚕吐丝一缕一缕的环绕，一丝丝地坚持，才有破茧而出重见光明的辉煌；毅力是远航的船的帆，有了帆，船才可以到达成功的彼岸。”有理想就要有毅力，才会想要努力地去达到目标，哪怕只是那么一点点的小目标……

努力

其实，每个人都是平凡的，但生活是自己拼来的，成就也是自己努力得来的。一个在生活中努力拼搏的人，是最美的人。诚然，努力不一定会带来好结果，但不努力是肯定不会有好结果的。现在的我们正处于一个青春奋斗的时期，正是接受知识的最佳时期，所以我们要努力努力再努力。只要你努力了，再平凡的人生，也将注定不平凡。

请把每一个黎明都看作是生命的开始吧，这样你就能拥有更多的光辉起点；请把每一个黄昏看作是生命的小结吧，因为只有不断总结，人生才能走得更远！

城东实验学校八(1)班 黄诗琦
指导老师 叶昌

登乌龙山

午后，窗前，望着远处被雾气罩住山尖的青山，心湖上不禁泛起涟漪，圈住时光中的美好。

那是一个几年一遇的雨雪纷飞的日子，乌龙山俨然成了看雪景的网红打卡地。我们一家三口也燃起了登乌龙山看雪景的欲望。雪停后的第三天的清晨，我们便驱车来到乌龙山山脚。

根据朋友圈里的攻略，我们先沿古道往上走。前几天的雪早已化开，把古道弄得十分泥泞不堪，随时都会滑倒，还没往上走多少米，额头上已渗出细密的汗珠，而且连雪的影子都没有看见。

走完这段古道，我们便也改走盘山公路，而有的人则继续走古道。我们继续走着，眼见太阳已把光芒洒在前进的道路上，不禁心头一紧：雪不会化了吧！

拐过一个弯道，路边的一丝白色吸引了我的注意力——雪！之前的疲惫和牢骚似乎一扫而空，我奔过去，捧在手中。虽然雪块底部粘上了一点黄土，显得有一点脏，但其表面仍然晶莹剔透，反射着太阳的光芒。我们驻足良久，终又将其放在路边，继续往前走。

走着走着，积雪便多了起来，到后来路中也有几笔浓浓的白，而路边的雪几乎可以盖过小腿肚。

又走了一会儿，妈妈有些吃不消了，便对我和爸爸说：“你们去爬，我在这里等你们。”我这才发觉脚又胀又酸，不禁也想打退堂鼓。尽管——然而——不，我好不容易来一次，我一定要看到山顶的风景！

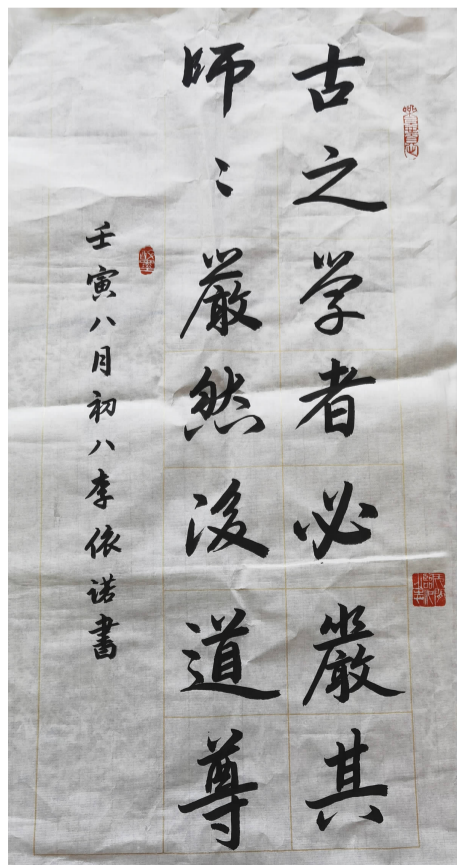
不知又走了多久，忽然前面出现了一个平台，站上去，顿觉豁然开朗。

突然，我被震惊了！路边高大的树上积满了白雪，但这雪在高山特有的寒风作用下，齐刷刷地向一个方向生出了尖刺——好像这些树剃了个大奔头，而那深绿的绿叶时隐时现，宛若不胜凉风的娇羞，我静静地看着，像是望着极远极远的远处，又像是盯着极近极近的近处。我醉了，醉于这山水之间、雪景之中。

伫立良久，好像听到了一首美妙的歌曲，浸得很深，奏得很美，飘得很远。

草木宛枯，多少岁月已逝，但这美好一直圈在心中。也许只有经历苦难，才能看到别样的风景，而路上的坎坷，都是美好的基石。坦然接受，美景即将出现！

新三中九(1)班 季鑫喆



新一中八(2)班 李依诺