

静坐浮世一隅 自滤得清清沧浪

大足中学高三年级三十班 何小曼

历史的长河翻滚不息，一位风尘仆仆的诗人缓缓走来，临江自吟：“举世浑浊而我独清，众人皆醉而我独醒。”浮世芜杂，与屈原共望一轮明月的我们又如何做到独清与独醒？静坐浮世一隅，唯有自滤，方可得清清沧浪。

“且举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。”自滤力是一个人在生活中过滤掉无效信息和消极观念的能力，它需要我们明辨慎思，咬定心中的真理不放松。纵使有东西南北风，也能摒除流言蜚语、胡言乱语，以自滤拂去烟尘，以自滤拨开泥沙，看到苍穹之青青与沧浪之清冽兮。

回顾历史，前人己用他们的经验告诉了我们拥有自滤力的重要性，以及如何做到自滤。一如盘庚迁都，他告诉我们，自滤是“度义而后动，是而不可悔故也”；一如王安石变法，他告诉我们自滤是“不量敌之众寡，欲出力助上以抗之”，福泽天下百姓；又如司马迁著书，他在《报任安书》中写“惜其不成，是以就极刑而无愠色”的铮铮自白，告诉我们自滤是认定即无悔的坚定。他们以自滤力为剑，斩破了旁人的讥讽与消极影响，矢志不渝地朝着自己的理想奋进。倘若没有自滤力，他们的历史又将被重新书写。或许是一代都城的湮灭，或许是北宋王朝的僵化至灭亡，又或许是“未就草创”的埋没。

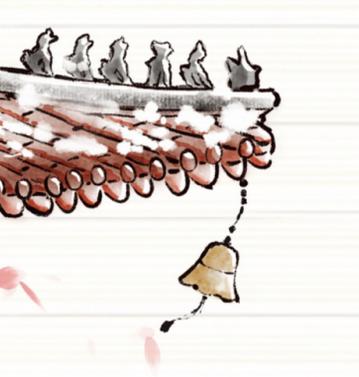
反思现在，在这个快节奏的时代里，大多数人都是社会流水线上的忙碌的工人。忙碌过后，尽情地释放，在鱼龙混杂的互联网上沉浮，各类言论充斥了人的大脑，却忘了原本自己的思考。自滤力是现代人在芜杂喧嚣环境中的心理需求。我希望在“快餐时代”里，我们仍然能时刻想起那些有自滤力的榜样，仍然能够想起钟南山院士，过滤掉国内外有关疫情防控的消极评论，坚定地带领人们筑起“生命防线”；仍然能够想起屠呦呦翻阅无数书籍，过滤掉无数无效信息，最终提炼出青蒿素，拯救了无数疟疾患者的生命……我希望我们仍然能够时刻想起海子的那句话，“万人都要火火熄灭，我一人独将此火高高举起。”

展望未来，望吾辈青年，静坐浮世一隅，以自滤得清清沧浪，以晨雾之微补益山海。以萤火末光增辉日月，以所爱之花为国增香。

点评

全文思路清晰，结构完整，语言流畅。题目点明观点——自滤得清清沧浪，全文围绕“自滤”展开，回顾历史，反思现在，展望未来，分析得当。论述精妙，层层深入，从历史人物“以自滤力为剑，斩破了旁人的讥讽与消极影响，矢志不渝地朝着自己的理想奋进”，到反思现在这个快节奏的时代里大多数人“在鱼龙混杂的互联网上沉浮，各类言论充斥了自己的大脑，却忘了原本自己的思考”，再到“展望未来，望吾辈青年，静坐浮世一隅，以自滤得清清沧浪”使文章层层深入，现实针对性很强。在论证观点时，本文引用古代和当今的经典语句，形式多样，使论证更具有说服力，同时，事实论据丰富多样，事例叙述简洁凝练。

(指导老师 江婷婷)



环境是我们人类的好朋友，跟我们的生活息息相关。生物学家发出了震撼全球的警告：“全世界将有5000种动物在不长的时期灭绝。”“本世纪上半期，每隔5年就有一种哺乳动物灭绝，本世纪下半期，已加速到每隔两年就灭绝一种。”

警告就在空中回荡，悲剧仍在脚下发展。地球上的野生动物资源大国，在想方设法保护他们的同时，也无可奈何地看着他们惨遭扑杀、践踏、掠夺……

我国的长江、黄河目前也遭到同样的破坏，导致水污染严重，人们将垃圾扔到里面。使黄河、长江的水，不再是以前那样的清澈了。导致长江、黄河被污染的诸多因素中，人为因素是重要的因素之一。只要这个因素不彻底消除，那么“天敌”的罪名依然是人类难逃的魔咒！保护野生动物就是保护人类自己。

保护环境不仅有利于我们的身体健康，也在为我们的子孙后代造福，保护环境的主要目的是改善环境质量，保障人体健康和促进社会经济的可持续发展，保护环境不仅要从小事做起，更要从自己做起，积极地和破坏环境的

墙外那一抹红

大足区龙西中学二〇二四级五班 吴倩

童年，如一幅斑斓画卷，展开时，老家墙外那一抹红，便在那记忆里绽放开来。

老家坐落在山水相依之处，青山绵绵，绿水悠悠，仿若世外桃源般宁静而美好。自我有记忆起，便在那里度过了一段纯粹而快乐时光，直至近几年才迁至城市。那里，承载着我整个童年的欢笑与梦想。

春天，是老家最美的季节。我常与母亲漫步于田间，四周绿意葱茏，生机勃勃。邻居常年在外，他家的外墙高耸，我总是好奇墙内的世界，母亲便会将我高高举起。映入眼帘的，除了被春风卷入的几片落叶，别无他物，角落里那株悄然生长的小花，被我们轻易地忽略了。

次年春末，我与母亲依旧在田间悠然踱步。彼时，小草已茁壮生长，鸟儿在枝头欢歌，一切都是如此和谐而美好。我在田间肆意奔跑，不经意间抬头，一抹鲜艳的红如同一颗璀璨的星辰，瞬间夺去了我的目光。那红，恰似夏日初升的朝阳，热烈而绚烂，我的视线被牢牢锁定。带着满心的疑惑，我缓缓走近。原来是一朵朵娇艳的小红花簇拥而成的花簇。那花瓣微微张开，宛如少女轻启朱唇，欲语还休；三片花瓣相互依偎，恰似三位亲密无间的姐妹，共同守护着花心的小秘密。我忙向母亲询问这花

的名字，母亲闻声而来，仔细端详后，也只能无奈摇头。

那花瓣，似仙女的裙摆轻盈飘逸，它的艳丽，让整个春天都为之增色。我忍不住伸出手，想要摘下一朵，母亲却轻轻拦住了我。她温柔地说：“这些花是春天的精灵，是墙的守护者，它们如此美丽，我们应心怀敬畏与珍惜。爱它，就让它在这春天里自由绽放吧。”我懂事地点点头，静静地凝视着它。它美得如同梦幻中的风铃，微风拂过，仿佛能听到清脆的声响。自此，它的模样便深深烙印在我的心间，那般娇艳，那般迷人。

我常于墙畔嬉戏玩耍，或是放飞风筝，看纸鸢与红花共舞于蓝天；或是与母亲捉迷藏，藏身于花丛间，嗅着淡雅的花香，心跳加速，既怕被母亲发现，又暗自欣喜能与花儿相伴；或是仅仅静静地欣赏它的美，看它在春光中翩翩起舞。

如今，每至春末，我仍会回到老家。它依旧如期绽放，那灿烂的模样，仿佛是我们之间心照不宣的约定，一个跨越时光、连接童年的约定。每次凝视它，心中便涌起一股暖流，那是对童年的深深眷恋，亦是对故乡美好生活的无尽怀念。它宛如一扇通往儿时的大门，时间便是那开启记忆之门的钥匙。

2024年9月21日 杜塞尔多夫 阴

当我决定拿上我的行李，踏上我的旅途，连地球都愿意为我添上一笔加速度。14个小时，7000多公里，6小时的差异和一位满怀赤子之心的异客。

迷迷糊糊从梦境中惊醒，晃眼之间我已经来到了异国他乡——德国杜塞尔多夫市。看着来来往往的陌生人群，一丝惬意在心中涌起。但喜悦还是占了上风，毕竟，作为普通家庭的孩子，这可是终生难遇的机会，真的感谢自己的母校。第一次出国，就飞这么远，而且是与我们文化差异挺大的欧洲，谁说这是农村人第一次进大城市？这分明是哥伦布第一次发现了新大陆啊！老师热情洋溢地介绍：“这就是你的寄宿家庭啦！”

嘿，这一家子的身高，让我这个还没有1.55米的女孩感受到了莫大的压力。还好，Dana姐姐和她的父母热情的拥抱和微笑化解了我的不安。当他们领着我拖着沉重的行李出机场时，“我好像找不到路了。”Jernot爸爸尴尬地说着，其余人面面相觑。哈哈，刚刚来到异国他乡上演了一幕熟人不知路的戏剧。在轻松愉悦的找路冒险中，在他们特有的松弛感氛围中，我们渐渐熟悉了。

2024年9月23日 洪德堡学校 晴

今天来到洪德堡学校，发现他们的校园居然充满了各异的涂鸦！难道自由的气息已经蔓延出墙壁啦？我的伙伴Dana必须

守护美丽的龙水湖

大足区龙水镇大围小学四年级二班 李曦冉

在我的记忆画卷中，大足龙水湖宛如一颗璀璨的明珠，镶嵌在大地之上。那波光粼粼的湖面，倒映着青山白云，周围郁郁葱葱的树木像是忠诚的卫士，守护着这片宁静与美丽。然而，一次游览龙水湖的经历，让我深刻地明白了环保的重要性。

那是一个微风轻拂的春日，我和小伙伴们怀着兴奋的心情来到龙水湖游玩。我们一路欢歌笑语，期待与那片美丽湖水的亲密接触。当我们到达湖边时，眼前的景色依旧让我们陶醉，湖水在阳光的照耀下闪烁着金色的光芒，仿佛无数的精灵在水面上跳跃。

可没过多久，我们就发现了一些令人揪心的现象。湖边的草丛里有不少零食包装袋，有的甚至被风吹到了湖面上，随着水波起伏，就像一块块刺眼的伤疤。岸边还有一些被丢弃的饮料瓶，它们杂乱地躺着，与如画风景格格不入。更糟糕的是，我们看到有一些游客为了图方便，把用过的纸巾随意扔在地上，那些白色的纸巾在绿色的草丛中十分醒目。

这些，让我的心里很不是滋味。这片美丽的龙水湖就像是大自然馈赠给我们的

珍贵礼物，而我们却在肆意破坏它。我和小伙伴们对视了一眼，便默契地行动起来。我们从背包里拿出事先准备好的垃圾袋，开始沿着湖边捡起垃圾。有的垃圾在草丛深处，我们就小心翼翼地拨开草丛，生怕踩到那些娇嫩的小草。那些在湖面上的垃圾比较难捡，我们找来一些树枝，试着把它们捞上岸。

在我们捡垃圾的时候，有一位路过的叔叔停了下来。他看着我们忙碌的身影，眼中露出了赞许的目光。他不仅表扬了我们，还和我们一起加入了环保行动。他告诉我们，他经常来这里，每次看到湖边的垃圾越来越多，都很痛心。他说龙水湖是大家的，保护它是每个人的责任。

随着我们的行动，越来越多的人注意到了我们。有带着孩子的家长，他们借此教育孩子要爱护环境；有年轻的情侣，他们也主动帮忙捡垃圾。那一刻，我感受到了一种无形的力量在传递，大家都为了保护龙水湖而努力。

经过我们的努力，湖边的环境有了很大的改善。原本脏兮兮的角落变得干净整洁，湖水也似乎变得更加清澈了。看着重

环境的呼吁

大足第一中学高三年级二十班 蒋佳成

人作斗争，让环境和以前一样没有任何污染。

一种天然的灵性告诉我们：只有和平相处才能继续生存，让我们携起手来共创美好明天。

生态失去平衡，水资源、大气等的污染又造成了全球气候变暖。气候变化是当今全球面临的重大挑战。遏制气候变暖，拯救地球家园，是全人类共同的使命。每个国家和民族、个人，都应当责无旁贷地行动起来，让人与自然能和谐相处。

关注生态环境不单是为了保护地球，也是为了维护人类自身的健康和地球上各种生物之间的生态平衡。保护能源，倡导环保，已是迫在眉睫的大事，必须从我做起，节约用水、电等，为共同创建美好家园而努力。

但是真正做到自觉长久地保护环境，保护资源，还有许多事在等待着我们去做。作

为生活中的每一个普通人，虽然不可能都直接从环保工作，但我们完全可以从身边点滴做起。当看到洗手间的水龙头在滴水时，是不是能够举手关了呢？当购物时能否自觉使用环保袋……一件件小事虽然不起眼，但却体现我们究竟具备了多少环保意识。

当今，全世界掀起了一轮提倡环保、节约能源、降低消耗的潮流，我家也不例外。节约用电：参加了第四届“地球一小时”熄灯活动，为我们的地球母亲熄灯一小时；使用节能灯具，离开房间时关灯；看完电视拔下插头，从不让它处于待机状态；使用太阳能热水器；上街购物时用环保袋，尽量不使用塑料袋。节约用水：洗脸、洗澡、洗衣物的水用于冲洗厕所或拖地……这样不仅环保，还能省下不少的钱。

大自然已经给了我们太多太多，我们要

墙外的那一抹红，不仅是童年里一道亮丽的风景线，更是故乡给予我的一抹温情。它将永远绽放在我心间，岁月流转，永不褪色，成为我生命中永恒的珍藏。

点评

这篇文章宛如一首清新悠扬的田园诗，洋溢着童真与温情。行文如行云流水般自然顺畅，毫无滞涩之感，带领读者悠然步入作者的童年世界。语言优美且富有感染力，精妙的比喻与拟人修辞信手拈来，将那墙外的小红花刻画得活灵活现，仿若一位娇羞的少女在春风中浅笑低语，使读者仿佛能亲眼目睹其娇艳姿态，嗅到那淡雅花香。结构严谨而精巧，以回忆起始，如丝线串珠般将童年趣事与那一抹红紧密相连，层层递进，直至结尾处情感的自然升华，不仅使文章层次清晰分明，更让“墙外的一抹红”所蕴含的对童年的眷恋、对故乡的思念之情深深扎根于读者心间，引发强烈的情感共鸣，是一篇极具感染力与表现力的抒情佳作。(指导老师 陈静)

德国研学见闻

大足城南高二〇二四级五班 陈本津

参加数学考试，我便同她的朋友 Hannah 一起上课。除了正常的听课、交流、小组活动外，我也看到有几位同学在课上偷偷用平板电脑玩了一会儿俄罗斯方块或开心消消乐。嘿嘿，被我抓住啦——原来天下小孩一个样啊，都会小小偷偷的。

今天上了一节神学课。他们几位学生组成一个小组，一位学生来扮演神，酷似角色扮演的游戏，其他人当罪人。接着是“坏人们”提出问题，想要赎罪，渴求神来回答他们的问题。结果神又不用去回答他们的问题，于是他们便自己想象神可能会怎样回答。把这一切录音下来，作业便完成了。我感觉他们看重的是提问过程的思维训练，我开始反思自己学习中总希望老师给一个标准答案的做法。

2024年9月30日 杜塞尔多夫 晴

原来10天那么短暂吗？我怎么这就要离开了？最后一天，他们为我准备了在德国的第一顿米饭。天啊，他们竟然在煮饭时会往米饭里面放盐！其实之前我也好几次感受到德国食物的特色：特甜与特咸。但是在一口口咸味的米饭中，我似乎

感觉多了一个故乡。米饭虽然不及家乡的软糯香甜，但也温暖可口。Dana的母亲 Petra 还不忘最后调侃一句：“我以前从不知道德国人吃得这么咸，我想现在我知道了。”她的表情，一下就让我又想起了家。

世界这么大还是遇见你们，跨越山海，感谢遇见！

点评

这是该生德国研学日记系列的节选，根据篇幅要求，做了删改。该文特点有三：一是真实质朴。真人真事，真环境真体验，最宝贵的是真实而质朴的情感，在笔端自然流露。无论是对异国文化的好奇和欣喜，还是“不及家乡的软糯香甜”表现的对家乡的眷恋，都出自肺腑，如水自然流动。二是选材新巧。选择出国研学经历，与多数读者产生一定的审美距离。而研学过程中，不写“大”事件，单选“小”故事，以小见大，从点滴中表现文化差异，读来亲切自然。三是思路清晰。采用日记体的形式，随时间推移，场景变换娓娓道来，行文干净清爽。(指导老师 梁琴)

新焕发光彩的龙水湖，我们的脸上都洋溢着自豪的笑容。这次经历就像一阵春风，吹开了我心中环保之花。

从那以后，我每次来到龙水西湖，都会带上垃圾袋，自觉地捡起垃圾。我也会向身边的人宣传保护龙水湖的重要性，让更多的人加入到环保的队伍中来。因为我知道，龙水湖的美丽需要我们每一个人去守护，“保护环境，人人有责”，我们的每一个举动，都关乎着这片美丽湖泊的未来，关乎着我们身边的生态环境。让我们一起行动起来，让我们大足龙水湖永远闪耀着它那迷人的光彩，让大自然的美好永远延续下去。

点评

本文情感真挚，行文流畅。作者以细腻笔触描绘龙水西湖美景，强烈的反差凸显垃圾问题之严峻，紧扣环保主题。行动描写具体，“拿出垃圾袋”“拨开草丛”“用树枝捞垃圾”等，展现出积极的态度与解决问题的能力。路人的赞许、加入及更多人受感染参与，体现环保行动的感染力与号召力，突出“保护环境，人人有责”的主旨。文章不仅是一次环保经历的叙述，更是对环保意识的有力倡导，能引导读者深刻反思人与自然的关系，激发大家守护自然环境的责任感与使命感，具有积极的现实意义。(指导老师 周卓丽)

重视这来之不易的环境，为了我们赖以生存的家园，为了圆那个绿色的梦，从我做起，从生活中的点滴做起，“保护环境，举手之劳！”也许我们的行动很微不足道，但我们聚沙成塔的信心和力量就能汇聚成地球绿色的希望！只要我们凝聚每一份力量，减少每一千克碳排放，在二氧化碳减排过程中，普通民众同样也拥有改变未来的力量。

我们一起来保护环境，让天空变得更蓝、水变得更清、花儿变得更红！

点评

本文开篇有气势，用疑问句引人思考，并且在文章多处使用排比句进行铺陈，具有强烈的感染力。作者在文中详细地叙述了自己在生活中的所见所闻以及自己在生活中保护环境的点点滴滴，非常有现实意义，能激起读者爱护环境的情感，表达了作者渴望人与自然和谐共生的思想感情，表现了作者对社会环境的关心和思考。(指导老师 曾静)

“夜发清溪向三峡，思君不见下渝州。”诗仙李白的《峨眉山月歌》描绘了美丽的巴蜀风光，这就是我的家乡——重庆，重庆不仅是独具魅力的网红城市，更是一座英雄的城市。

“一扇风门伸头，两个天窗透气。”这是渣滓洞的真实写照，但阴暗狭小的牢房抵挡不住他们宁折不弯的英雄气概，走进渣滓洞让我的心不由得一沉，泪水如决堤的洪水，无法控制地涌出眼眶。爷爷常说：“天下兴亡，匹夫有责。”作为中华儿女，重庆人民一定要牢记革命先辈

的艰苦奋斗为我们赢来如今的和平。他们是雾都的明灯，为我们照亮了前行的道路。八月的重庆有着热情似火的骄阳，万里无云的晴空，奔腾不息的长江和绿荫大道下的蝉鸣。那一夜，一边是熊熊的烈火直冲云霄，一边是雾都“少年”的灯河延绵不断。从山坡上冲下来了一位摩托车少年，他是负责运输物资的，汗水已浸湿了他的衣服，也模糊了他的双眼，他早已疲惫不堪，但他不愿休息。他说这是他的家，他怎能停下。

从山脚到山顶，崎岖不平的黄沙乱石，被硬生生地开辟出一条道路，数不清的摩托骑手在这条路上来回奔波。天色渐渐暗下，蓝色的灯光也随之而来，形成了一蓝色长龙，抵御着火龙的冲击。何为英雄，这便是英雄。他们不畏困难，勇往直前。“为什么我的眼里常含泪水，因为我在这片土地爱得深沉。”红岩的英雄们牺牲了，但他们的红岩精神代代相传，生生不息。

生于斯，长于斯。作为新时代的我，必将学习为天职，努力掌握科学文化知识，为将来建设家乡、报效祖国打下坚实的基础。我要发扬革命先烈勤奋学习的精神，不断提升自己，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

我坚信虽然那个红色的岁月已经过去，但红色精神却永不过时，我将用双肩扛起伟大的使命，在奋斗中成长为祖国的好少年。

点评

这篇文章情感真挚，充满激情与自豪。作者巧妙地引用了李白的诗句，展现了重庆的美丽风光和深厚文化底蕴。同时，通过对渣滓洞的描述，表达了对革命先烈的敬仰之情。文章中的细节描写生动形象，如摩托车少年和蓝色灯光形成的长龙，展现了重庆人民英勇无畏、团结奋斗的精神风貌。最后，作者表达了自己立志学习、报效祖国的坚定信念，体现了新时代青年的责任与担当。总体来说，这是一篇富有感染力、鼓舞人心的佳作。(指导老师 钟睿)

