

悠游自得，沉潜自在

重庆市中山外国语学校 曹 陵

当前,新型冠状病毒,来无踪,去无影,肆意横行,惹得国人防不甚防。生活一度处于半封闭状态。专业人士在前线冲锋陷阵,普通人们居家修养。

虽足不能出户,心仍可游万仞。忙碌的人倒也落得个清闲自在,自由散漫。

自由,是个非常受欢迎的词语。它的重要内涵却被许多人忽视了。无拘无束,自由自在,任其所为,这是低层次的、野性的自由。须知,任性的自由随时可能给他人带来伤害。小则触犯禁忌,影响他人,大则违规违纪,甚至触犯刑律。野性的、任性的自由是短命的。比之高一层的是他律的自由。这种自由虽看起来受了一定约束,但这种约束也是一种必要的保护。有了保护的自由,其寿命自然是长久的。最高层次的自由是以不妨碍他人、他物为前提,是不需要他律的,是以自律为前提。

最高层次的自由,是知道当下最该做什么,怎么做才最好,最先考虑的不是自己,也不仅是家人、友人,更重要的是本职,是集体,是国家。我们每个人的一天都是 24 小时,有的人在此期间大睡懒觉,胡吃海喝,漫无目的。看起来,这种自由对人没什么妨碍,实际上它不利于身心健康,更不利于工作,违背了生活规律、生命节律。生命是有所追求的,均衡使用 24 小时,才易使生命保持活力。用于吃喝玩乐的时间多了,花在读书学习上面的就少了;睡觉多了,运动就少了。生命容易失衡,失衡严重了,疾病就上身了,势必影响家人,影响生活和工作。这种自由表面看是追求健康快乐,实际却适得

其反。

读书学习是属于个人的、独立的、自由的精神劳动,从根本上说是自由散漫的。不过,这种自由是最高层次的,这种散漫也不是无所事事,而是积极有为的。一个志向远大的学生,一个真正有追求的学者,读书学习、潜心研究是他内在生命的需要,任何他律以及外在的督促,都是多余的。看起来他在闲荡,读闲书,其实是在不停地思考。看起来他漫不经心,其实是进入了生命的一种沉潜状态,在淡泊名利、拒绝诱惑、不急不躁的沉稳心态下,潜入到了生命与学术的深处而自得其乐。这种严谨的自律状态是难得修炼的,任何外在的作用都显得多余,甚至是添乱。自由学习,自由学术,有似无为而治,以无为而无不为。

做事讲方法。比如病痛,有些疾病需要保守疗法,有些疾病需要大动手术,有些疾病则需要多种方法结合才有更好的疗效。做事讲态度。如果一个人借口年纪大就懈怠工作,无异于“坐以待毙”,与生了疾病就保守治疗没有多大差别。倘若积极肯干,发挥余热,也许是“垂死挣扎”,却可能创造奇迹。不管是“坐以待毙”,还是“垂死挣扎”,最终都是一样的归宿,但生命的过程和价值就大不一样了。

既然如此,何不平衡心态,均衡使用生命中的每一个 24 小时呢?何不利用淡定的心境和自由散漫的条件,修炼出悠游自得、沉潜自在的最佳境界呢?



(总第 64 期)
封面题字: 钱梦龙

主 办	上海新纪元教育集团
协 办	重庆市云阳县校园文学社团联谊会 四川省广元外国语学校 浙江瑞安新纪元实验学校 浙江平阳新纪元学校 潍坊(上海)新纪元学校 上海新纪元双语学校 重庆涪陵外国语学校 上海新纪元武义双语学校 瑞安市上海新纪元高级中学 瑞安市新纪元小学 浙江平阳新纪元双语学校 潍坊高新区(上海)新纪元学校 金华新纪元丰子恺学校 丽江上海新纪元学校 贵州赫章新纪元学校 浙江瑞安新纪元学校芳庄校区
承 办	重庆市中山外国语学校
编 辑	云外文学社
总 编	陈伟志
副 总 编	谢作黎 周远生 叶绍胜 杜军义 陈才锦 陈雨洁
总编委员	陈大向 曾义荣 许益权 李海林 赵小洁 徐 昕 杨锡明 吕大伟 魏昌龙 胡柏林 蒋次美 马振芝
名誉主编	曾义荣
主 编	胡伯用
编 委	黄益味 易燎鑫 王业斌 涂海滨 胡伯用 杨 武 黄发文 薛炳进 黄图强 徐 颖 何芳海 何 丹 冯聪聪 蔡良概 林 欢 孙晓燕 胡慧君 洪银英 刘晓燕 温洋洋 王 静 黄晓燕 张仁星 殷 惠 方丽俊 刘 斌 杨莉红 余乃益 高绿楠 陈小艳 谢仕勇 胥克宏
编辑部主任	黄发文
责 任 编 辑	张欢欢 王世雄
网络版主编	罗文彬
统 筹	章 纯

出刊时间 2020 年 4 月

目 录

◆◆卷首语◆◆

悠游自得,沉潜自在	曹 陵	1
-----------------	-----	---

◆◆本期关注: 共同战疫◆◆

众志成城,共克时艰	杨君安	4
抗击疫情,我们在行动	周永翔	4
等你,一起迎接春暖花开	季 忆	5
山河无恙,人间皆安	谭春雪	6
医者,仁心	童家豪	6
等春来	贺姚珺	7
战•疫	陈明欣	7
特别的春节	黄仁丽	8
暗夜终有破晓时	王裔师	8
不一样的春节	李旭彤	9
特别的“疫”年	吕香婷	9
特殊的春节	刘亚萌	10
用爱化解恐惧	傅梦玲	10

◆◆青春赞歌◆◆

最美的逆行者	吴 桐	11
黑夜里的太阳	李柯融	11
他,温暖如春	喻 睿	12
疫情背后	张丹阳	13
这个冬天不一样	杨刘阳	13
最美逆行者	蒙思宇	14

◆◆青春师恩◆◆

我的摆渡人	瞿子原	15
与师心言	涂怀琰	15
黄昏时的阳光	方 婷	16
玉兰花开	陈彦蓉	17
外语男子天团	罗桂青	18
慈祥的老头	赵宪宇	18
我与春哥	黄霞丽	19
老 C	黄俊豪	20
别样温柔	陈 欣	20
师友	刘晓琪	21
师恩沐我心	邹红燕	22
一场源于化学的赌约	曹晨严	23
那十道错题	雷 鸣	23

三年两信	谭庆果	24
唯独她	陈 灿	25

◆◆青春节奏◆◆

搞怪“138”	胡馨月	26
花开不败	严宇菲	26
她	张亦寒	27
钉钉,感谢有你!	谭福涛	28
回首•凝眸•		

众志成城，共克时艰

丽江上海新纪元学校高 2018 级 1 班 杨君安



当下新型冠状病毒猖獗，许多生命在这场没有硝烟的战争中凋亡。他们中有白衣护士，有交通警察，有无名的爱国人士，更多的是对于病毒毫无准备的普通人，可疫情当前，亿万的中国公民被民族精神所感召，他们齐心协力筑起了一座抗击疫情的长城。

常思奋不顾身，而殉国家之急。钟南山，一位 84 岁的耄耋老人，临危受命，虽已没有青壮时期的体力，可他如今人精神焕发，步伐矫健。03 年的时候，他为中国抗击非典型性肺炎的领军人物，在非典猖獗的非常时期，钟南山不仅始终在医疗前线救死扶伤，还积极奔赴各地去指导医疗开展工作。17 年后老骥伏枥，烈士暮年，他砥砺前行到武汉，为救苍生可敬可佩，然而他只是这个队伍的一员，成千上万的人们用他们不畏艰险的勇气，舍己为人的精神以及执着不悔的信念，铸成了希望的高塔。

苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。为国为民，虽九死其犹未悔。抗疫一线的医生用汗水和泪谱写了危难时期的英雄史诗，前线是我们的战场，白袍是我们的战袍，我们虽不能上前线去帮助，但我们能做到自觉封闭，我们能拿出我们的积蓄支援，我们也可以相互关爱，为奋战的白衣天使和黑衣战士唱响他们的战歌。

虽长城已筑，但仍待完善，因患者死亡家属殴打医生，某些网民发布辱骂言论，某些人依然非法交易野生动物，忽视公告，开千人聚会，在抗击病魔的时候，在齐心协力舍身忘死的将病人从死亡线上拉回的时候，我

们也同时看到这些让人义愤填膺地丑相上演着，让人又悲又愤。爱国的各界人士，齐喊：他们为你们拼命，你们却想要他们的命，他们于大风大雪中为你们抱薪取暖，你们却恩将仇报，严惩这些无社会责任感的人，医生警察在我们前方闯刀山下火海，我们便要为他们做好后备。

这场战役从凛冽寒冬到春暖花开，从每个人到整个国，从病毒无情到人间有爱，从一方多难到八方支援。你放下儿女情长，你奔向大爱无疆，只为那一句“生命重于泰山”的铮铮誓言，你把人民群众生命安全和身体健康放第一位，你连夜出发，救死扶伤，你按下手印，主动请缨，只为做到“同时间在跑，同病魔较量，”你说“国有战，召必回，战必胜，”哪怕白衣下同样是脆弱的身躯，哪怕病房外同样是被牵挂的父母儿女。你用身体透支来坚守，没日没夜，你用燃烧自己来拯救，不眠不休。你第一时间冲向无论生死的前线，告别假期、亲人、年夜饭。你争分夺秒抢在病毒之前，为生命筑起希望的港湾，你忘了害怕坚守者舍生忘死的诺言，来不及商量报平安，你忍住泪水放弃去见亲人最后一面。坚持科学施舍，加紧科研攻关再不能输的战场，国家需要你，人民需要你，你逆行向黑暗，无惧危险，你与病魔奋战，拯救病患，你为人民奉献，牺牲在前，白衣天使大爱人间。

众志成城，共克时艰，待到冰雪消融，河晏海清，你我共看山花灿烂。

（导师：胡 鹏）

抗击疫情，我们在行动

丽江上海新纪元学校初 2019 级 1 班 周永翔

今年寒假来得早，2020 年 1 月 11 日我们七年级进行了期末考，便进入了快乐的寒假。

寒假头几天，我们全家到超市、菜市场采购年货，熙熙攘攘的人群井然有序。春节越来越近了，人们的脸上洋溢着幸福的笑容，浓浓的年味扑面而来。

正当全国人民都在喜迎新春佳节时，这种喜悦的气氛却被一种可怕的东西打破了——新型冠状病毒。

听爸爸说这是一种新奇又特殊的病毒，是因为湖北武汉有人吃了不该吃的野生动物然后被感染了。感染此病毒者会出现急性、严重的呼吸道疾病，伴有发热、咳嗽、气短及呼吸困难，严重者会出现肾功能衰竭和死亡。到 1 月 20 日这天，武汉就有 198 人感染。“但愿病毒传染性不强，疫情可控就好啊！”爸爸轻声自言自语着，看着爸爸略显惊恐的眼神，我隐隐感到一丝不安。



等你，一起迎接春暖花开

丽江上海新纪元学校初 2019 级 3 班 季 忆

一份来自春节前夕的特殊“礼物”，以雷霆之势迅速席卷了华夏大地。新型的病毒，未知的危险，让这个庚子年的春节不再是普通的家人团聚，而是无数中华儿女不论生死、坚守一线的决心与守护。

“风雨同舟，安危与共”不再只是深藏于词典中难以触碰的成语，在这场持久的疫情防控阻击战中，它们彻彻底底地沾上了尘世的烟火气，被华夏儿女们共同演绎。无论是

演 戏

重庆市中山外国语学校
高 2021 届 1 班 周锦鸿

一个人的时候
就可以不用演戏了，
就可以卸掉所有的伪装，
脆弱的心可以暂时放松一下。

一个人的世界，
一个人的独处，
一个人的沉思。

如果可以，
我要变成蚯蚓，
切开自己，
变成两个“我”，
对着自己诉说内心的话。

有时候演得久了，
就忘了自己是谁，
就忘了摘掉面具，
就成了自己所讨厌的戏中人。

马上就要演戏了，
你准备好了吗？
(导师：黄发文)



我是一座孤岛，
矗立了许多年。
天空泛起鱼肚白，
十一月，
南飞的候鸟快到了。
(导师：张静)

我不记得，
这是第几次凝望日落了。
日暮落下，
微凉的海风和冷冽的月光，
又陪我度过了一个夜晚。

环顾四周，
是望不到尽头的海。

白衣天使

重庆市中山外国语学校高 2021 届
6 班 徐 蕾

一张张白纸
印上一个个手印
写下一句句承诺
同一张庄严的纸上
却有着不止一个人的名字
举起右手庄严宣誓着
与时间赛跑
与阎王抢人
每一句滚烫的誓言
都温暖人心
满腔的热血在沸腾
其温度足以消灭冷酷的病毒

白衣天使
你们有着天使般的面庞
但无奈藏于防护服下
新型冠状病毒就像可恶的魔鬼
毫不留情的向天使们发起猛烈的攻击
但我们无所畏惧
因为天使们拥有十四亿份信念
这份信念终将产生一个巨大的爱心光环
净化世间每一个角落
我们终将胜利
因为我们是正义的化身

风雨过后，必见彩虹
冬天过去了，春天一定不会远了
致敬白衣天使

(导师：胡伯用)

谋 杀

重庆市中山外国语学校高
2021 届 1 班 郭 铭

在一行告白里
我失去了我的月亮
它告诉我
醉在酒里的是诗仙
醉在诗里的是人间

月亮卧薪尝胆千万年
才斗胆闯进太白的眼
我悬梁刺股招兵买马
你却笑我草木皆兵风月难达

写诗的人光明磊落
我只学会望梅止渴
你指鹿为马挥师南下
我闷闷不乐喜形于色

神明笑我苦中作乐
又怎会不知
非你不可

我的月亮按时浅眠
他不再爱我
我杯弓蛇影
再不能席地而卧

有一天
我的月亮没来见我
没有墓碑
也没有仓皇失措

这是一场谋杀
你说
血液顺着刀柄淌进晚霞
这是一场谋杀
我哼起一支歌

可惜我再押不住韵脚
于是斩断双手开始难过
我的月亮啊
我怎么就成不了李太白
(导师：黄发文)

等你——武汉

这是一首简单的诗
只为问候亲爱的你——武汉

凌晨两三点
他们仍在烧烤店
举杯畅谈 嘘寒问暖
可不知
病毒早已潜伏在彼此之间
武汉，你还好吗？

疫情迅速蔓延
从武汉到全国
口罩将我们与新鲜空气隔绝
病毒把我们与多彩世界隔离
谁曾想
整个城市蒙上了一层灰色
武汉，你还好吗？

医疗队伍及时驰援
从全国到武汉

重庆市中山外国语学校高 2021 届 6 班 张 莉

无数白衣天使与时间呼吸
无数志愿者以日月为伴
无数中国人团结一心 共同抗疫
我们知道
病毒终将被爱打败
武汉，我们等你回来

我们相信
十四亿万人民众志成城
疫情定会过去
就像
春天终会到来
那时的武汉

十年后，上天最后的眼泪

上海新纪元金华丰子恺学校七年级 3 班 胡羽凡

“嘀嗒，嘀嗒……”随着秒针移动的清脆声音，时光齿轮飞速运转，时间的数字跳转着，最终定格在了十年后的这一天——2030 年的 1 月 23 日。

荧荧的蓝光，映着厚重而磅礴的大门，伴着“咯吱”一声，时空大门，缓缓打开……

映入眼帘的，不是林立的高楼大厦，也不是如画的秀丽风景，更不是神奇的高科技设施。有的，只是满目荒夷，极目凄凉！

这里的土地，已不复肥沃，干旱异常，地面上裂出一道道丑恶的缝隙。零星的，几棵枯草，蔫蔫地瘫落在地面。旁边，几棵低矮的枯树，枝条扭曲，像极了狰狞的魔鬼伸出的爪子，张牙舞爪地淹没一切生命的迹象。不远处，有几个人，零零散散，漫无目的地走着，眼神空洞，精神溃散……

22 岁的我，凭借卓越的生存能力，超级的冷静机智，成了人类的首领。唯一不同的是，我的眼中仍然散发着坚定的光芒。

这些年，人类为了追求经济的发展，肆意地开发，贪婪地攫取。一开始，我们还能和睦共处。随着自然环

境的破坏，生态链的紊乱，病毒疫症到处横行，生存条件也不断恶化，人类的数量也便日益锐减。为了争夺更多的生存资源，我们开始尔虞我诈，相互侵轧，甚至斗斗厮杀，人类仅有的一点点善良的血性也不复存在。作为首领的我，也成了无可奈何的摆设而已。没过多久，这片土地便成了人间炼狱般的存在。

正当我苦恼地思索如何让他们重拾希望之时，有一个人发现了一只死去多时的兔子，所有人便蜂拥而至，互相争夺那难得的食物。我焦急地试图去调节他们：“大家都先停下，我们平均分，每人都可以分到……”没有人听！他们为了这仅有的一点散发着腐臭味的美食，已经开始自相残杀……

我痛惜地望着眼前的一切，却又无能为力。越来越多的人倒下，却又有更多的人加入厮杀的阵列，我歇斯底里地怒吼：“再打下去，我们都得死！一个人都活不了！”

空中，飘落下了晶莹透亮的雨滴。我想，这应该也是上天最后的眼泪吧！

（导师：鲍炎花）

抗疫记

广元外国语学校初 2017 级 2 班 李 锦



公元 2020 年，岁旦之时瘟疫肆虐，始于汉鄂，国以百万之力来援，国有此事，吾怎敢轻视，遂作此文以记之。

余乡李店距武汉之千里遥，可同为一国亲如手足，何能轻视乎？《诗》云：“昊天疾威，敷于下土。”现万人染疫，吾心不安。

观外状，商户房门紧闭、百姓足不出户。正所谓：居家本不易，况疾疫之威虐乎！白衣郎中、一线抗疫者已戮力奔劳。吾等虽碌碌，亦当有为，以尽绵薄。

泱泱华夏，介然自克，枕戈担当，虽有厄于目前，终疾云远遁，克清大憝也。

疾疫为民害者，虐于江汉之间，然荆楚之地，争为长雄，借举国之力，疾云远遁，晬晬乎其难哉？

（导师：贾荣华）