

读者文苑

心灵驿站

十八岁，你好

第十三届征文比赛优秀作品

2017年

第二期



我与读者的故事，还得从新生入馆教育说起。军训的疲惫根本无法让我集中精神去听老师介绍关于图书馆的一切，以至于在老师介绍完后我根本就没记住什么，如同水过鸭背。但在入馆教育的最后，一位身穿白色T恤蓝色牛仔裙的学姐上台的讲话使我记忆犹新，心生敬佩。因为学姐我知道了读者协会，和读者的故事也正是从这里开始的。

所以在社团招新的那一天，我毫不犹豫地带上了简历，去报名加入了这个大家庭。加入读者协会最初仅仅是因为敬佩学姐，想在这个大家庭里安安静静的做一名成员。后来慢慢的接触下来发现自己喜欢上了这个大家庭。和蔼的指导老师，亲切的学姐们，使我迫不及待地想为这个大家庭贡献一份自己的绵薄之力。

读者协会的各项活动，我都积极参与其中。在这些过程中我收获了知识和快乐，懂得了什么是责任，体会到了团结的重要性。经过了大半年的努力，我通过了考核。在2017年5月10日我从学姐的手里接过了会旗，成为了读者协会的接班人。接过会旗的那一刻，心情无法言喻，既高兴又忐忑。高兴的是自己大半年的努力得到了回报，忐忑的是自己不知道自己是否有能力胜任这个职

卷首寄语

文 / 赵志兰

位，对得起学姐及老师对自己的信任。我只能告诉自己“不能退缩，我可以的。”为了对得起学姐和老师们的信任，我用心的去做好每一件事，积极认真的完成老师及团委交给的每一项任务，努力的处理好团队之间的关系，因此收获了大学里最美好的友谊。

因为接任了这个职位，我深刻的体会到了作为一个“领头羊”的不易。我曾因为工作而崩溃过、抓狂过，也曾因为工作奔波忙碌到废寝忘食过，受过委屈但却从未想过放弃。寝室里的小伙伴也总问我接任这个职位有没有后悔，我的回答从始至终都是“NO”。在离开校园之后，读者协会将是我一生的骄傲，是我大学时光里最美好的回忆！我对于读者协会的感情从最初喜欢逐渐加深，倾注了太多太多的光阴

与热情，深切地热爱并被一点一点地改变。若不是读者，我不可能知道原来自己也能做好那么多的事；若不是读者，我不可能遇见更好的自己，也不可能体会到坚持的可贵。

时光荏苒，转眼间我将卸下会长的重任，读者协会到了让更优秀的学弟学妹们接任的时候。回顾过去，这一年的光景，我与协会共成长。读者协会前进的每一步都离不开会干、会员们的辛勤付出，以及指导老师们的悉心指导。展望未来，我满怀期待，我将会继续坚持自己的初心，不断前进，我期待并且相信读者协会会越来越好吧！

与读者协会的相遇，我相信这是一种缘分，所以感恩缘分，感恩读者协会！



心灵驿站

- 05 十八岁，你好
- 07 文字说
- 09 月是故乡明
- 11 谢谢你们爱了我一辈子
- 13 旅行随感
- 15 生命之光
- 17 光 阴
- 18 让我们走到世界一片纯白
- 20 明 月
- 22 心有偶像是件了不起的事
- 24 平行宇宙
- 26 梦想的路，总在前方
- 28 南城以南，你醉了我的流年
- 31 因为刚好遇见你
- 33 影子说

读书感悟

- 36 照亮人内心的灯塔
- 38 荒原上的爱恨情仇
- 39 潇洒从容品味人生
- 40 跃于纸上的温柔
- 41 家国动荡的乱世哀歌

CONTENTS

医学常识

- 42 日常饮食禁忌
- 43 敲响防癌的警钟

活动风采

- 44 同校共读一本书——《灯塔》阅读分享交流活动
- 46 医学院第十三届百科知识竞赛顺利举办
柳石校区图书馆举办“读万卷书，行万里路”活动

征文精选

- 48 未来之光
- 49 梦所指，心所望
- 50 我的梦，中国梦
- 51 醒狮雄健耀中华
- 52 中国梦，有梦就会有力量
- 53 中国梦，我的梦
- 54 以梦为马，砥砺前行
- 55 中国梦

馆藏推荐

- 56 敲开图书馆的大门——智信读者入馆教育平台
- 58 毕业季专题图书推荐

读者文苑 Du zhe wen yuan

2017年第二期

主 办

广西科技大学图书馆

协 办

广西科技大学读者协会

顾 问

梁晓天 莫均超 薛宏珍

指导老师

刘伟勤 阳桂春 张颖玉

编辑设计

张颖玉

审 校

刘伟勤 钟建丹

通讯小组

赵志兰 蒙柳梅 许彩玲 巫晓敏
杨茹芸 韦钰玮 覃小虎 姚小湄
覃秋鲜 莫观梅 张春琳 陈诗芸
蓝广凤 黄柳红 吴诗琦 卢喜省



心灵驿站

十八岁，你好！

文 / 梁大钦

十八岁的到来，悄无声息。往事幽幽，如丝如绸，犹如一场单向旅程，沿途的景，总是最美，更或是说一种凄美。爱过，恨过，得到过，失去过，记忆犹若藤蔓，既可细细长长，亦可枯萎死去，再细数那些我曾拥有的，我曾失去的。一个“曾”一个“去”，代表的是“曾经”和“逝去”，我赋予它的意义是：过程。

有成为故事的故人，亦有新相识，此外，更有那些久伴我不离常驻我心中的良友。追忆似水流年，终不敌时间的消磨，来来往往于彼此的世界，或走或留，一种无奈，一份怅然。

这或许就是人生常态有时虽是万分不情愿，到头来却是无可奈何，叹一句“只道当时是寻常”，顺然就好。

顺然顺然，顺其自然。

淡然笑，凝目，不语。

烟雨续接光阴，风丝赶赴前行，不说烟雨湾里的来生，只风烟梦里袅娜的一阙诗情能否种下想要的一烟雨红尘。

缘深缘浅，冥冥之中自有定数，结局早已尘埃落定。沿途有景，有牵挂的人。

我突然明白，成长的很大一部分叫做接受。接受世事无常，接受物是人非，接受突如其来的无力感，接受自己身边来来往往过客匆匆的到来和离去。甚至接受十八岁的到来。

好的坏的，都得接受。独自咀嚼，独自回首。

极尽风流，葬不尽浮生过往；

追欢逐悦，换不来风花雪月一场；

淡雅疏离，寻不回你颊伴桃花。

我的十八岁，是十月十一日，秋风，

暖阳。学校的桂花开了，开在仲秋时节，九里飘香，带有它淡雅清新的魅力。

桂花开，秋风习习，深情款款；

桂花落，遍地缤纷，幽香缕缕。

十月赠予我的最好生日祝愿，就是桂花寓意：崇高，美好，吉祥，幸福。成为现实，最好。

感谢这六年时光，经历过那么多的起起落落，破茧成蝶还是破茧成蛾并不重要。重要的是，它们都有破茧飞翔的那一刻。

我会在感觉上相信自己，一切都只是我喜欢就好。你给我一个身份，我还你一份性格。不一样的身份，自然有不一样的性格。于你眼中，我又是个怎样的人？

一朝相识，从此迷离。

不曾遗望初识时你的模样。

“多情最是河桥水，今年依旧绕故人，”这是我一个朋友写的一句诗，我不知道，她是否还记得？你是第一个和我聊得最投缘的、关系也是最好的不曾见过面的朋友。

多情的并非是河桥水，只有人们才能赋予世间万物人类的情感。

流水无情，时光逝，无意留；

流水有情，润万物，泽苍生。

“不曾相见便相知”，隔着屏幕，隔着网络，隔着城市的人潮人海、车水马

龙，但我们还是相识了，无论最后是陌路还是深交，不说未来，未来太遥远；

不说过去，过去没有你；

活在当下，因为当下有你。

相识便是缘分；

若深交，甚好。

“转身一世琉璃白”，大千世界，芸芸众生，不早不晚的遇见你们，是我曾经从来未曾想到的幸事，你们是我的世界永久的居客。

斯人若惊鸿，遇上方知有。

华华婆娑，只盼你用这一双眸，在最后，将我记得。

“梦里烟花忆往昔”，故居犹可念，故人安可忘？我很念旧，总有故人让我回想起过往，想起惠风和畅，想起彼此的初见；总有故情，让我忍不住泪眼模糊却又小心翼翼的欢喜。

指间匆匆，一瞥便惊艳了岁月，谢谢你，曾出现在我的世界里，不论怎样的遇见，都是美好的，是时光从来残酷罢了。

说是写给自己的生日，其实是追忆往事

不恋尘世浮华，不写红尘纷扰，不惹情丝哀怨；闲看花开。静待花落。冷暖自知，干净如始。

十八岁，你好！



(网络 供图)

文字说

文 / 苏桃

“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄”许是人间有情义，在文字的述说里，仔细斟酌，才能将人看穿，却即使如此，依旧仍有保留。

我相信的，最好的情感，是在纸张的述说里升华，文字的组合里，得到解说。每一次的邂逅，是期盼好久的希望，是思念的寄托。我喜欢以前，喜欢故人，喜欢

旧友，却又在如今的凡世里，得到了安逸的人生。你说逍遥地远走像诗人一样，该是对人生的无奈，还是对未来的迷惘？

静谧的图书馆里，夹杂着窗外的雨。我说下雨天的日子，与图书馆更契合，更能激发自己的心性，读出文章里的感受。在文字的世界里，灵感是天时地利之时迸发出来的，是个人精华的所在，带上纸

和笔，记录的一切里，再回头整理时，依旧回味无穷。

在文化的熏陶里，感受着文字的碰撞，组合起的一字一句，在日后起笔时，能被自己所感动。大概是太多的人，在如今的世界里，过多地对科技产品进行依赖，而忽略了一直默默陪伴的文字，久而久之成为的习惯，当某一日想提笔时，却不知从何下手，从何写起，这是莫大的悲哀，也是我对文字最遗憾的感悟。却只身力薄，无法言说，无可奈何。

孤单影只时，看到一篇文章，最易触动心弦，每一次感受最深的，在细细品味之后，留下自己跟它碰撞过的痕迹。舒适的文字，循序渐进形成热浪，在人的心里翻腾，最深的藏在了沧海桑田，停下修饰主人的容颜（透露出气质）。

无论电子文字或者纸质文字，在生活里都有着不可忽视的重量，可在多情的人生里，我看到的，都是电子的文词言语，或许是我个人太不懂与时俱进的方式，对于此现象的囚笼，我竟无法对文学做出应有的答复。书的世界里，宁静和谐，提升身心的方法有很多种，我唯爱书中的文字，在该我提笔时留下足迹，自己想述说时，给自己足够的时间来说明一切。或许是我过于偏执，才忘了这世界的进步是必要的，而我一直希望在以前古人的生活里置身，于今繁华的样子格格不入，可我就是喜欢慢生活，这样显得不为生活所迫，也能将内心最真实的想法呈现。

关于文字的组合有成千上万种，大中华的文化依旧在时间的境迁，坚定不移地行驶着它的使命，为什么它不会累？是因为有太多的交替组合，给自己的心情又换了一种新形式，才能使它在五千年里依旧熠熠生辉吗？我很感动，不止因为它无穷无尽的组合方式，还有经过岁月显露出来的沧桑历史感。我哭了，但不是因为害怕它有一天会失去自己的风采，而是它依旧站在那里，为自己所感动。

经年累月，带走的是时间，沉淀留下的自是珍贵不可多得的良品，在余光的照耀下，希望文字给你的启示能让你在生活里自称一说，给自己，给他人留下如金的岁月过往，不是利益，只关乎自己。

我相信的，经历组合的文字，在每个人的想法里都会有多种多样的解读，每种不一样的背后，都体现了多种不同的人生，亦或是不同的思绪体现。文字有才华，存于此时的乱世，正是考验它经过五千年的升华是否依旧所能承受现在的压力。就因为它有多样的才华，才会在多人的选择之时依旧绽放属于自己的光芒。

所幸在此时，书中的气息，依旧拥有的魔力，安康的日子里，依旧需要文字的陪伴，在生于此时的你，依旧对文字充满了向往。

多乱的凡世，抵挡不住文化的熏陶渲染，不被看穿的另一面，在你逐渐学会品味文字奥妙时，自然应有自己的解说。



(视觉中国 供图)

月是故乡明

文 / 梁大钦

独自凭阑珊，远眺那轮明月。

漫步在家乡的幽幽小径中，落红满径，丹桂却在这清幽的夜晚悄然绽放花蕾，满目的郁香散发的是浓浓的乡愁。

一千多年前，杜甫就曾在《月夜忆舍弟》里写过“露从今夜白，月是故乡明。”很小很小的时候，对“月是故乡明”是没有什么感觉的，年少之时，总对那些过节过年痛哭流涕说想家却又回不了家的人嗤之以鼻，中秋的月，何处不是一样的圆，何处不是一样的明？

故乡，是自己一直想逃离的地方。但

直至今日，第一次踏上大学的行程，迈入大学生的行列，看过他乡风景，才深谙故乡锦绣，不必等到时过境迁，就已明白，曾经拼命想逃离的地方，却是现在永远放不下的牵挂，故乡，有我牵挂的老人，有我最亲的乡邻。

因此，我终究还是下定了决心：这个大学生涯里的第一年，一定要回家。在踏上归家的行程中，耳畔一直萦绕着《故乡》的旋律，多数之时，单曲循环，不是旋律好听，而是歌词入心。“在异乡的路上每一个寒冷的夜晚，这思念它如刀让



(视觉中国 供图)

我伤痛”，许巍所唱的“这思念”，就是乡愁吧。所谓远方，也只是离人的徜徉；所谓遗忘，也只是思念的躲藏，交错的窄巷，掩埋乡愁的悠长。

最开始的时候，一天回三次家，后来，一个星期才回一次，再后来，一个月只回一次，再后来……就是踏入大学生行列后，就没有后来了。我不想故乡只是印在车票上的一个名字，每隔半年逢寒暑假才去看看它，像旅游一样，在故乡转了几圈，就离开。

离开了家，说不想家，却经常思念。总想着故乡的山山水水，想着故乡的乡里乡亲，甚至想到了邻居家的那只老黄狗。我们在远方用各种方式关注着故乡，故乡一点一滴的变化都能触动我们的心弦，故乡是那个在我嘴角上方的名字。

回到了家，已是傍晚，月亮也已悄然升起，它是在欢迎我回归故乡吗？应该是的。

夜幕降临，明月早已升在空中，月光映着羽毛般的轻云，让月下的我们浮想联翩。父母还没有回到家，我翻开了手机

通讯录，习惯性地划向父母的那个熟悉的号码，按下了通话键…父亲说，明天早上就回到家，已经好久没有全家聚在一起了啊。

是啊，好久没有聚在一起了，圆月，它不就有着团圆的蕴意吗？虽然父母还未曾与我相见，但我已闻到一种浓郁的带有甜蜜的味道。

我想，这大概这就是我一直期待的家的味道吧。

怪不得，文红霞会在她的文里如此写道：“我在千山万水之外的梦里跋涉，只想要回家。”或许，每个人都有着思乡情节吧，只有故乡，自己的心里就充满归属感的，只是站着故乡的土地里，就莫名的感到心安。世上再难有这样的地方，它的每一条小路都留下过足迹，每一栋房屋都进进出出无数次，每一个春夏秋冬每一个风雨都亲身经历过，故乡，是自己内心最深处的留恋。

故乡夜的月，真的很美。月，真的还是故乡明，你想家了吗？

谢谢你们爱了我一辈子

文 / 吕金燕

在硬的指甲里，读懂父亲的沧桑与不易；亦能拿起一把木梳，在母亲黑白交织的头发里，感悟母亲的辛酸与担忧。

岁月不饶人，我不再是懵懂无知的小孩，而父母亦能在岁月的齿轮里慢慢变老。父爱无声，但它一直都在；母爱无声，但却不代表它的爱仅限于此。

父亲不善言辞，却用行动表明了他对我的爱。小时候，他的爱是小心翼翼，冬日总是抱我在怀，夜里总会起来看我是否踢被。夏日亦会像母亲般拿着一把扇子，扇啊扇啊，我在扇子传达的爱意中安然入睡。后来，他的爱是严肃，他会用残酷的现实理论来教育我，以此让我发现社会的竞争与残酷，进而让我感受这社会的点点滴滴。如今，他的爱是支持与理解，无论发生了什么事情，他都会尊重我所做的决定。父爱无声，但它一直都在，点点滴滴的爱意是父亲爱我的有力证明。

父爱深沉稳重如山，母爱柔和如水。有诗云：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报

得三春晖。”此诗亲切真挚地吟颂了母爱的伟大。小时候，我肆无忌惮地在母亲怀里撒娇，讨要心仪之物。母亲用亲身经历教会了我，喜欢的东西未必要占为己有。后来，母亲会强制要求我在各个年龄段完成我所制定的目标。看似严肃，但却是用用心良苦。如今，母亲会担忧远离家乡的我是否好好照顾自己。一句句问候，一句句叮咛如冬日里的阳光沐浴着我，温暖着我的心。尤其是受挫时母亲的谆谆教诲，让我看到了希望。

父母的臂弯是我永远的避风港，总能义无反顾地护我周全。幼时的摔跤绊倒，少年时的任性，父母用爱为我撑起了一片天空，使我健康茁壮地成长。

我在成长，而他们在慢慢变老。没有任何事物敌得过岁月，敌得过时间。我渐渐褪去稚嫩的外衣，而父母慢慢地如幼时的我。我需要他们的爱，他们亦需要我的爱，我的关心。

子女哪怕是一丁点的烧热头疼，冷暖炎凉无不牵动着父母的心。世界再怎么狭小拥挤，父母也要给予子女最大空间



(网络 供图)

的爱。如此深厚的爱是我们追梦途中的避风港，是我们的坚强后盾。

慢慢的，我越来越理解父母的良苦用心；慢慢地，我在父母的双鬓中读懂他们的担忧；慢慢地，我用最大空间的爱回报他们。

“儿行千里母担忧，母行万里儿不愁。”当我们不在他们身边时，是否想到

在家门口盼着我们早日归来的父母？是否能想到他们时不时地点亮手机屏幕，生怕错过我们的短信、电话时的神情？是否能想到他们的眼睛渐渐昏花？

谢谢父母给予了我生命。

谢谢父母给予了我一缕缕光线。

谢谢父母偷偷地爱了我一辈子。

旅行随感

文 / 梁巧云

行走在长廊的边角上，熙熙攘攘的嘈杂声中，思维空间里的我独自坐在火车座位上进入高度复习状态，行驶在列车过道上每隔几分钟就有一位推销员路过，他们时刻关注着乘客出手的动向，就连残疾人也能把断了的腿拿出来讨要生活费，其嘴皮子上的功夫还真了不得，我看了，也于心忍不住要赞许。

当仰起头，手上还托举着医学类复习资料书，嘴里咀嚼着绿箭牌子的口香糖，享受着火车上旅途中的就连那点事儿；在耳边回旋着的便是旅途老者的豁达屈关，付之在眼眸里的车窗外青山绿水，桥下小清河溪落散户的隐居者们，煤矿产业电力厂等等。

我在冷冷的旁待，细细的听，或许心有期许，又或许旅游游玩的是心境，背包跨行，少了徒步的花薇。3月23日，晨，对于实习已久而又刚开始解放的人来说，多少还是满怀期待的，在消磨的时间里，购买了去凯里转车的火车票，磨蹭拾物，匆忙的走。

从凯里前往西江千人苗寨途中，山路一环扣一环，略显弯坡，坐的小出租车

在颠簸晃荡中行驶，里面的我们又开始犯晕车，窗外的个体苗寨户挤满了我残留一丝的眼缝，依靠在小伙伴身上昏睡了一会。

我们三被时间涂鸦着，抵达景点大门，装着一颗狂热的心，背着行囊跨过门槛，择宿落脚，卸下囊物，我紧跟着她俩身后，手机相机镜头聚焦散落在会游走的小吃街上，涂盖了一层浓厚的地方风俗特色小吃，穿着本土的民族服装，咔嚓来几张美照留念，一路上寻找着一小弯路，沿途中嬉闹着，蹦跳着倚山走下坡路。

在一家农客店里共享晚餐后，买票进入了一围场观看舞蹈团的表演，提裤子的一位男嘉宾，能让我们观众席的亲友团们开怀乐一翻。

晚上趴在客栈的窗前往下看，竟是星星之火燎原，万家灯火阑珊，萧风刺骨中，寒露的窗台有景怡之物，入境取物的人儿易疲惫，等我吹干头发，已半夜深至，打开客栈的木门，便听到清脆的吱吱声，拖着拖鞋，哒哒走着，打着电筒，提着吹风机，本要归还，发现，



(罗鸿贵 摄)

楼下门已经反锁，灰溜溜地稍加快步伐往回走，山上寒风越发汹涌地向我袭来。

次晨，山上下起了小雨，匆忙赶车的我们正奔赴下一处景点——荔波小七孔：车程遥远，路上瞅着窗外的工人们在辛勤的修路，开山凿路：路上坑坑洼洼的，总能让车子上下浮动，乘客们总能感受到有股翻江倒海的气势。

午后，潇洒的卸下身上的所有的装备，携带雨伞，手机，电宝，证件等，奔去小七孔景点，这里的山与水，美如画，我身边的小伙伴们，越发可爱，玩的是心境，静则灵；一路上总相互耍嘴皮子，逗趣得很；全程下来，脑里浮现着的是：碧水青山颜如玉，三五伴群亲

朋友；马路上，纵身飞跃横拍耍帅，游玩得忘时忘事。

走在《跟着贝尔去冒险》的路上，看着山上灌木扎柱，水流之汹涌，一幅高山流水壁画犹如屹立在山的对面，伊人的山水。待回程，三人一起瘫倒在观光车后排，两腿伸得仰天高，相互倚靠，舒心之极。

小城弥漫着芳香，绕人的小农人家，烟雾通天，路上小路杂草郁葱节高，若行走在路边，小葱游曳并不比你矮，乡间弥漫着的，本土归根，心间瞬息感慨，此次旅途迷人醉眼。

如果说，只能依旧，我依旧喜欢贵州的交友、人文、风土、旅游……

生命之光

文 / 梁婧婷

生命，犹如天上闪耀的星星，驱散着内心的黑暗；生命，犹如一颗跳动的火苗，燃烧着希望的色彩。生命，这亘古不变的话题，始终是人们争论的焦点。有人说，腰缠万贯就是生命；有人说，轰轰烈烈就是生命；还有人说，平淡就是生命。而我却从法布尔写的《昆虫记》中，领悟到了不同的道理。

生命的长河永远不息。而这不息的长河，是由每一个微小生命组成。对于每一条来之不易的生命，我们都应当珍惜它。在一些人眼中，那些身边的动植物，或许是微不足道的，但它们何尝不是一个一个的生命？不，有时它们甚至比人类还要懂得怎样活下去。看那脆弱的萤火虫，在夜晚，扑扇着翅膀，闪着微小的光芒，恍若一个误坠人间的小精灵般，可爱地，羞涩地，飞在草丛间，用那暗淡却绝美的光芒驱散无边的黑暗。“腾空类星陨，拂树若生花。屏疑神火照，帘似夜珠明。”多少诗人赞叹萤火虫不灭的光芒，可谁又知道它生命的短暂？也许，正是

因为它知道自己的弱小，才坚持不懈、勇敢地绽放那不灭的生命的色彩。相比之下，那些漠视生命的人难道不应该好好反思吗？生命只有一次，珍惜它，用仅有的生命时间活出自己的光彩，才不会后悔。

在生命历程中，谁都会经历一些或大或小的考验。动物世界中勇敢的黄蜂，对于这类似命运的考验则毫不退缩。它们用毒针攻击敌人，以超强的团队合作能力打败敌人，只为捍卫自己的土地，最终以胜利者的姿态活下去。如此，我们难道不该学习黄蜂的精神吗？那些面对困难只懂逃避的人，难道不应该振作起来吗？一个刚出生的人，就像是一块未经打磨的玉，只有经历了考验，才能显出真正的光泽。在人生道路上行走，好比在海上航行，若是顺流走，那么这一路将毫无波澜，海水就会把我们带到一个固定的地点；若是逆流走，中间便有许多困难阻碍前行，而这时就要考验我们坚定的意志。在此过程中，我们既主动又被动。



(图片来源于网络)

但只要到达最终的地点，再回头，我们会惊讶地发现，自己曾度过了许多难关。

生命的历程，是从咿呀学语的襁褓婴儿到沧海桑田的老人。而这中间，我们又做些什么呢？有人，在为沉重学业而苦恼；有人，在为工作辛苦而埋怨；有人，在为各种应酬而奔波。我们，究竟是忙，还是“盲”？人生在世，有多少人在不知不觉间长出一根根白发，在斗转星移间忘记了生命的真正含义？当他们进入老年时，回看记忆，是否十分空白？蝉在地下长眠多年，只为破土歌唱，那最真实的愿望，难道不值得我们感慨？保尔的话让我们深思：“人最宝贵的东西就是生命，生命属于我们只有一次而已。人的一生应该这样来度过：当他回首往事时，不会因虚度年华而悔恨，也不会因过去的碌碌无为而羞耻；当他临死的时候，就能够说：‘我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。’”

生命之光，只有一次却经久不息，因为它从一个人的心中，传向了另一个人的心底。时光匆匆，朋友们，请把握生命之光存在的每一分每一秒，充实而有意义地活过，才是它所存在的真正含义！

光阴

文 / 梁为婷

时间就像一条绵延不绝的小溪，或平缓、或湍急，不容你反应，早已经斗转星移物是人非。人生苦短，在奋斗拼搏的年华，我们应该张开双翅，翱翔于天际。

时代在发展，科技也在进步，手机几乎成了每个人的必需品。随着手机的出现“低头族”也随之而来。手机也变成了我们身边的“定时炸弹”，无异于“手雷”。

在某地，一个18岁高中生终日沉迷于手机游戏，几乎不眠不休。一日在家中玩手机游戏，被父亲批评了几句，而后与父亲发生了争执，一气之下从自家高楼跳下，一个鲜活的生命就这样陨落。呜呼哀哉，生而为人应始于呱呱坠地，然后长大成人，终于生老病死。而这个花季少年却选择草草结束自己的生命。

无独有偶，福建一中学生在家中晕倒，被父母送至医院，被确诊为脑瘤。原来，该学生因长时间使用手机，手机的电磁波长期对脑细胞的影响导致脑细胞恶变，导致脑肿瘤的生成。

人的一生非常短暂，青春年华本应是努力的大好时机，可有些人却终日沉溺于虚拟的世界，无所事事荒废时间。人

生奄忽，千万别等后悔的时候再回过头感慨时光匆匆。

回望漫漫历史长路，不乏许多勤奋好学的志士仁人。诸如头悬梁锥刺股的苏秦；凿壁偷光挑灯夜读的匡衡；苦练武艺、闻鸡起舞的祖逖和刘琨……而反观当今社会，物欲横流流尽了血汗，歌舞升平平息了壮志。许多人都将时间荒废于纸醉金迷的灯红酒绿之中，这实属是21世纪莫大的悲哀啊！

梁启超曾经说过：“少年强，则国强；少年富，则国富；少年自由，则国自由；少年进步，则国进步……”我们作为新时代的接班人，更应该珍惜时间，披荆斩棘勇往直前，如苍鹰般翻飞盘旋，寻求属于我们的阳康大道。莫等闲，白了少年头，空悲切。

岁月如梭光阴易逝，而花有重开日，人无再少年。日子像流水一样，悄无声息地淌过了名叫光阴的小河。如此，我们该如何应对呢？是逃避亦或直面？

一些虚无缥缈的东西不会绊住我们的脚步，斑驳我们的旅程，蹉跎我们的岁月。时间不易，且行且珍惜。



(徐白婷 摄)

让我们走到世界一片纯白

文 / 李水溶

“第一次见你不太顺眼，没想到后来关系那么密切”。初入大学的我每次哼起这首诗时，总会想起与我共度高中时光的那九张可爱的面孔。

高中三年，百味掺杂。三年时光，在学校和家之间来回穿梭，期间有很多故

事发生,但最令我百般难忘的是在202宿舍发生的大小故事。

2014年的夏天,我只身来到陌生的学校,怀着忐忑的心理走进202宿舍,在军训时,互不相识的我们在整理完内务后都整齐而又略微严肃地坐在两排床铺的下铺,那场面是既安静又尴尬。在军训时,我们大都把后来的女汉子看成了斯文小姑娘,把亲切、果然的成熟女生看成了严肃、呆板的小大人,把百分百幼稚的女生看成了高冷、孤傲的女生,把热情、开朗向上的女生看成了“非事不扰”的冷面女……同窗三年,我们从陌生走向熟悉,从相看两厌到最后形影不离,从识于表面到彼此深入心底。一路风风雨雨走来,我们从个体走向集体。

转瞬三年,在202发生的故事,有苦有甜、有哭有笑、有有轻松亦有严肃、有欢乐亦有悲情。在倒放的时光中慢行,还能感受到寻找晚归舍友的紧张,还能清楚的看到获得“文明宿舍”时一张张高兴的脸,还能感受到天冷时三三两两相拥的温暖,还能在午夜中感受到舍友讲恐怖故事的害怕,还能看到我们在夜里挑灯奋战的情态。

在紧凑的学习时间中,和舍友一起打闹的欢乐时光成了我们在紧张的奋战备考路上的一件奢侈事。在备考的路上,我们都负重前行,每个人身上都肩负着

一定的责任与压力。在一次次不如意的考试面前,我们也曾心灰意冷过,也曾含泪呐喊过,也曾恐慌,也曾迷茫,也曾的高考的岔路口上不知所措。现在的我想起高中的那段煎熬的时光,在感慨之余更多的是庆幸有202的小伙伴陪在我的身边。

曾经的我们因为一个共同的梦而相聚在一起,现在的我们又因不同的梦而奔向四方。三年时光,不长不短,却是我们一起奋斗过最美时光……我们一起打闹过,一起欢笑过。我们怀着自己的理想在黎明中呐喊,在黑夜中奋战。在一个小小的县城里,在三个春夏秋冬中,我们在宿舍——饭堂——教室三点一线中来回穿梭。在那四百米的跑道中,仿佛还能看到我们留下的脚印,在那状元桥之上仿佛还能看到我们匆匆行走的身影,在那崭新的图书馆,仿佛还能看到我们沉迷书中的可爱情态,在那教室的图书角上还残留着我们的温存……

冬天来了,如今天各一方的我们,都要好好照顾自己。勇敢、开朗的你,大大咧咧的你,温婉优雅的你,娇小柔美的你,古典端庄的你,心智细腻的你,简洁大方的你,自信豁达的你,婉丽稳重的你,待我们喜欢的花开时,便是我们相聚的时候。未来的路还很长,相信我们会更好。

明月

文 / 薛玲静

夜深了。

她最喜欢晚上一个人静悄悄来到村外那条永不停息的小河旁。河中的月亮映射出她清秀的面庞。她晃着脚丫，坐在小河岸边，仰望那轮明月，而这一切都被河那边草众的他尽收眼底，他最喜欢看着她做着一切她认为有趣的。

她叫安和，是村支书的女儿。

他叫林吕，年少时失去父母，独自生活。

她书香门第，满腹诗书。

他只上了小学，四处打工。

夕阳西下。

她在河边读书，他在河边采草药，她向他招呼，她邀他坐一起，他不敢回看，左顾右盼不自然的暗自喜欢，偷偷张望总是没完没了的坐立难安，试探着说你好，多空泛有心酸，低头呢喃。

时间就是这样，她站起来对他说再见，他看着她消失在眼前，欢喜与落寞互相交织。没有采完草药的他只能饿着肚子。

起风了。

“文化大革命”来得是那样的突兀，安和的父亲被视为右派，被当从抓去批斗，而母亲从此一蹶不振，家庭里的东西被扫荡一空。

林吕，见到她们家就这样落败，心里

也不是滋味，比以前更加努力的替人打工，赚取多份食物。每天凌晨林吕都回去等别人不注意，将食物放在安和的家门口。

安和渐渐地发现了是他拯救着她的家，她想表达她自己内心的感谢，但在当时，她要小心翼翼，不能出一点差错，这个家不能垮。她只能将这份心意埋藏在心里。

风停了。

“大革命”接近了尾声，但安和的父亲不堪忍受狱中的酷刑与别人的嘲弄，早早的离开了安和，离开了家。

听到这个消息时，安和并没有声嘶力竭，安和走进屋子，瘫软的坐在地上，泪水抽泣一拥而下，原本乐天，无忧的安和，此时只能自己一个人扛起整个家庭。

林吕知道她父亲去世的消息，对她来说无意识雪上加霜。林吕只想让安和好好的，让她的安和一切都好。

几天后，队长体恤安和的境况，提出让她担任老师，教孩子们读书，识字，争取工分。这是安和的救命稻草，她要紧紧抓住这个机会，安和有一个月的考核期，她不能犯一丁点错误，必须兢兢业业，等待转正。

半个月后，门口的食物里出现了一张纸条，明晚十点钟小河边见，林吕。

这是安和第一次收到林吕的书信，字迹俊秀飘逸，安和露齿的笑了，她等来这刻已经好久了。

晚上，安和在房内走来走去，她到底该不该去，如果被人发现，他和她母亲都将受到处分。经过一番思想斗争后，安和决定不去了，她脱去专门为了见林吕而穿上的新衣，纵然晚上看不见，她也要将她自己最好的一面展现给林吕。但一切都不会实现。

去他乡。

夜里安和辗转反侧，凌晨三点，她再也按耐不住自己内心的想法，穿上衣服，跑去河边，她知道林吕不会再在停留在河边，但安和想去，想去看他，想去看林吕。

安和走近河边，看见林吕背着行李，仰天凝望月色，今晚比以前更加明亮而耀眼。林吕知道安和不会来，神情冷峻而又落寞。安和走过去抱住了林吕，林吕看见了安和，紧紧相拥在一起。安和知道林吕将离开这里，从村里通知鼓励男同志南下打工赚钱的时候，她就知道了早晚有一天林吕要离开她，只是她不知道这一天竟来的这么早。

“我走了，你好好保重，我会想你的，会给你写信的。”林吕哽咽的说道。

“嗯嗯……如果我们互相想念的时

候，就抬头看向天空，看那一轮明月。”安和抽泣的说，眼泪在双方的脸上肆意纵横，一切的情话在此刻都不足以表现他们，无言就是最好的陪伴。

月亮了。

因为安和优秀表现，她很快被转正，有了生活的保障。

他和她都会去凝望自己的思念，寄托给对方。

今夜的月亮是如此的明亮。

不幸的消息迅速传来，林吕在晚上一个人坐在楼顶上看月亮，因为过度劳累，起身时不慎失足坠下。

安和去向那个小河旁，眼泪随着小河一起流淌去远方，依旧凝望着那轮明月。

没有人知道他们两的故事。

只知道安和终身未嫁。

候鸟在风声中回旋于檐下，夕阳的醇香正透着枝丫。

等到人们发现安和时，八十岁的她坐在摇椅上望着天空，寂静恬然。

人们什么都不知道。只知道昨天的月亮出奇的圆亮。

一轮明月。

再见。

心有偶像是件了不起的事

文 / 黄春玲

“偶像就是能给自己带来正能量的人。”仇诗怡在给小朋友们解释新学的词语。

“那仇老师有偶像吗？”小朋友们好奇的问。

“有呀，他在北京，下次有时间我带你们去看他。”

看着小朋友们那清澈的眼神和对外面的向往，仇诗怡就觉得自己这个选择是正确的。她相信小朋友们能走出这个山村，能走向更远的地方。

成子小学现在的教学环境已经提高了，但是因为这里比较贫困，教师资源缺乏，政府虽然已经在网上招聘教师了，可是这里的教师还是缺乏。

仇诗怡就是在网上看到招聘的信息才想要过来的，在她还在犹豫的时候，是凌夜鑫让她坚定要来这里的。

凌夜鑫是一个畅销作家，人们都说他是中央空调，因为他的文字能温暖人心。他的文章被人们称为心灵鸡汤，给人正能量。

在仇诗怡高三，她就是靠凌夜鑫的文字度过那枯燥无味又艰难的一年。仇诗怡已经习惯了当她不开心或者压力大

的时候去看凌夜鑫的书，他的文字能让人解压。

刚上大学那段时间是仇诗怡最抑郁的时候。看着那陌生的校园，自己认识的朋友都不在这个学校，她还发现大学老师讲课和以前在中学的完全不一样。仇诗怡是一个慢热型的人，以前都是发小李萌在身旁帮她调解同学关系的，但是现在李萌不在这个学校，面对陌生的同学，她不知道怎么跟他们相处，那时她非常想逃离那个学校。

那段时间，仇诗怡一有时间就往书店跑，因为只有书店里的那些书能让她暂时忘记烦恼。也是那个时候，凌夜鑫的新书《你就是最好的自己》上市了，那里面的文章让她知道自己不该逃避问题了，要去适应这个新环境了。

因为凌夜鑫的书，她学会了如何去和同学相处，学会了如何去适应新环境。也是因为这个原因，仇诗怡一直说凌夜鑫是她的偶像。她的英语其实一直都不好，但是因为来自凌夜鑫文字的鼓励，她把英语六级过了。

在毕业前夕，面临就业问题的时候，她找了很多地方，可是自己就是不满意，

就在这时，成子小学在网上发出招聘信息，她看见那些小朋友渴望学习的眼神，她有点动容，想要去那个地方，正好她学的是小学教育，但是想到那里是一个贫困山区，她又害怕自己坚持不下来。

在她摇摆不定的时候，凌夜鑫因为一本新书的签售会来到了她的城市，在签售会的时候，她就问了凌夜鑫的意见。

“你有这个想法为什么不去试试呢？你忘了这本书叫什么名字？”听见凌夜鑫这句话，仇诗怡一愣，然后就笑了。对呀，这本书叫《感谢自己够勇敢》，自己不去试试怎么来的勇敢呀？

“我先替那些孩子谢谢你。”凌夜鑫伸出手来，“其实有机会的话，我也想抽出时间去支教的。”

在成子小学支教的时间里，当她快坚持不下去的时候，她就拿出《感谢自己够勇敢》来看，看见那个凌夜鑫亲笔先下的“加油”，她又有了坚持的勇气。

现在这个时代已经不流行说偶像了，人们也渐渐的忘了偶像的意义，忘记有一个偶像是一件多么了不起的一件事情。



平行宇宙

文 / 梁大钦



(图片来源于网络)

平行宇宙 (paralleluniverses) 是指多元宇宙中所包含的各个宇宙。多元宇宙是一个理论上的无限可能存在的宇宙集合，包括了一切存在和可能存在的事物：所有的空间、时间、物质、能量以及描述它们的物理法则和物理常数。

很久很久之时就在网络上接触到休·埃弗雷特提出的“平行宇宙”概念，我也一直认为有平行宇宙，一个世界有好多好多个我，过着不同的生活。在某个时间里，我们面临着一样的选择，但在这个时空的我们选择了这个，其他时空的选择了不一样的，所以可能某个时空的你就是你最想要成为的那个人。

可是，在这个时空里，走过的路、见过的景、爱过的人、遇过的事，却是自己亲身经历的，刻骨，而铭心。如果换一个时空，或者回到过去，又怎还会有如此感觉？

我比较喜欢现在的自己，不想回到过去，也不想变成另一个自己，哪怕是最想成为的那个自己。

是啊，这世界上，最不可能的，就是如果了。说出如果这个词，不过是在为如今自认为不完美的自己，寻一个开托的理由和借口而已。不回头，勉强的笑的确很难受，或许，真的是因为深爱过，所以

才没有再联络的吧。过去的不会再回来，即使回来也不会再完美了，若回到过去，或者在另一个平行宇宙，把自己改变得看似十全十美，把自己换成看似最好的模样。那，还是自己吗？

所以，我不愿意。

因为我知道，哪怕自己在某方面变得完美了，冥冥之中，在另一方面自然而然地也就出现缺陷，取彼之长，补此之短，导致自己的模样变了样。命运之下，自有定数，因与果彼此循环，永不停息。回到过去，去到另一个平行宇宙，弥补了这个遗憾，出现的是一个更大更难弥补的遗憾。

人生如梦，一梦初醒，恍如隔世。

有时醒来，的确是需要三五分钟来区分现实与梦境。

前一段时间我做了一个梦，梦中的我好像受到了委屈，梦中窗外倾盆大雨，梦中的我，也哭得歇斯底里。就在这时，我的身旁，出现了一个围着围巾的陌生人，露出一双眼睛对我微笑着，而我，却只顾着流泪，他上前一步，把我的眼泪抹干，拍着我的肩膀……接着，我就从梦中惊醒了，之后，愣神了好久才睡着。

梦境真的好真实啊。一个梦，如似经历了一生，醒来的时候也有所感应，也会

有许多不舍，因为我知道，一旦醒来了，下次再做梦也永远不会出现这个梦境了，就像是现实中人死去了一样，离开了生活了几十年的世界。

不相信一个人可以回到过去，可却始终认为，至少存在着一个“平行宇宙”，它的名字，叫做梦境。梦境之中，不能改变自己，反而展露出的是最真实的自我，我喜欢与梦境之中的人交朋友，然后产生一段友谊。她们受伤了，我一样会心疼。不知道我离开了梦境，她们会不会想我，会不会伤心啊，醒来之后，我又该去哪寻找她们啊。梦里，幻化做栩栩如生的梦蝶，梦外，发现自己仍还是庄子。究竟是庄子梦中变成了蝴蝶，还是蝴蝶梦中变做庄子，实在难以分辨啊。

终于出现了久违的阳光，阳光正好，微风不燥，我走出寝室，站在学校的操场中，望向蓝色天空。如果真的存在平行宇宙的话，代我向梦境中的朋友道一声，别来无恙啊。

我在信签纸上轻轻写道：“从今天起，我开始我的真正生活了，亦去寻找我心中的诗和远方，开始我的新征程。愿平行宇宙的另一个我，愿过去的我，愿将来的我，一切安好。”



(徐白妍 摄)

梦想的路，总在前方！

文/田力

小学的时候，妈妈问我的梦想是什么，我说是科学家；初中的时候，老师问我的梦想是什么，我说是百万富翁；高中的时候，同学问我的梦想是什么，我说是考上一所好的大学，那么大学呢？

高中时候老师说过，父母望子成龙，望女成凤，高考就是你们鲤鱼越龙门的

机会。可是跃龙门之后呢？初进大学时一切都是新鲜的，只感受“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。但是很快，大学的环境就如一盆冷水，泼灭了满腔的热血，只剩下空虚。

曾想着有空去图书馆，但宿舍的安逸却禁锢了自己。曾想着多多参加社团

活动,但不愿交往,却使自己被封锁在集体外。曾想着去操场跑步多多锻炼身体,但总是一拖再拖,在被窝里玩手机、刷微博。

上大学就没有了意义,只感觉用空虚的青春再换一张大学的文凭,感觉自己在不知不觉中失去了什么,就像笼中的仓鼠有吃有喝,但却被囚禁的梦想,在园笼中没有尽头的奔跑,迷失方向。

后来,学姐找我谈心,问我心中的大学是什么样的,我说,大学是一个神圣的地方,进去的是一群无知,懵懂的少年,出来的是一群成熟,有才华,有毅力的社会精英。学姐说,大学不会改变我们,真正改变我们的只能是我们。

是啊,你不负责的把一切都给了大学,但大学又为什么对你负责,你每天玩手机,刷微博,逛淘宝,过着八十岁都能干的事,不去争一份奖学金,不去一次徒步旅行,不参加一次竞赛,你要青春干嘛?

有些东西错过了,就再也无法追回,高考已经结束,不管结果如何,但一切早已尘埃落地,“花开堪折直须折,莫待无花空折枝。”我们所要考虑的不在是过去而是现在和未来,大学是新梦想的开端。

大学是最纯粹的时段,还没有被社会的大环境影响,是建立人脉的好时光,而成功不止需要努力和奋斗,更需要朋友和帮助。人是一种群居动物,没有人是独立存在的,我们要拒绝羞涩大胆展示

自己,去建立纯洁的友谊。

恋爱是大学生中恒久不变的热题,早已过了早恋的年纪,可以选择谈一次以结婚为目的地恋爱,去寻找自己的另一半,去寻找那个可以和你相伴一生的姑娘或小伙子。但不要让爱情束缚住前行的步伐,成为爱情的奴隶。爱情,并不是我们上大学的唯一目的,如果你真的爱一个人就努力的让自己变地更好,为了自己和他(她)的未来去奋斗。

青春还需奋斗,梦想还需努力。为的不仅是将来不因上万平一的楼价而震惊不已,不因看见心爱之物时而瞻前顾后地考虑钱包,更为了当我们老了,回忆大学生涯是嘴边露出的满意的微笑。

当你坚持不下去的时候,想想是什么让你当初坚持走到了现在,当你堕落时的,想想你在高三付出了些什么,连高考都不怕的你,还怕些什么?时刻提醒自己记住自己的初心。可以出现迷茫,但不要放弃梦想,想想高三,每天早上为了梦想,像打了鸡血一样奋斗,大学你仍要为了梦想而奋斗。

如果有一天,有人问我,你的大学生活是什么样的,我想说:“大学是一条通向理想的道路,路的两旁不仅盛开着青春之花,也有荆棘满地的相伴相随,在寻梦路上,用自己的爱心和激情创造温暖和昂扬,用平静融化忧郁和感伤,但无论怎样,追逐梦想的脚步不会停滞,梦想的路,总在前方。”

南城以南，你醉了我的流年

文 / 梁大钦

纯粹，卑微。

这就是我所能形容你的情谊的两个词。

仅仅是依靠彼此带来的感觉，就能共同走了一段最唯美的国度，除你之外，再难寻第二个人。你是我唯一的女神，你是我一直的信仰，从相知相识乃至深交的这六年，有你支撑着我虔诚的最初。我愿因你，低到尘埃里。

六年弹指一挥，南城物是人非。该庆幸的是你从未从我的世界离去。之后的很多年，也一直会有一个我，搁浅在你心里，挥之不去。

以后的以后，你未走完的路，就由我来作陪，可好？

未完的故事，就由我来继续，就由我来书写往后的岁月安稳，可愿？

不好也得好，不愿也得愿。听着我永远的情话，续一段不死的情缘。你的世界，必须有我。

南城太冷，南城以南，有着生命最原始的温暖。南城以南的地方，有你，醉了我的一整场青春，醉了我的流年。

当情不知所起时，早就已一往而深。当备注从生疏的名字变成特别的昵称，我就知道，时间已将我们的情谊化至无息，浓至无息。

时间带走的，是曾经的年少轻狂，和彼此之间的距离感。

时间带给我们的是成长，是很珍贵的记忆，也是一伤惦念。

旧人听云消，新欢又朝朝。会喜欢一个人喜欢多久？我不知道，这是我一直都在寻求着答案的问题。或许只是片刻，可能是一阵子，亦可能是一辈子。

特别钟爱那一句：除非白骨黄土，我守你岁月无忧。

你问我：“要是有一天，你不喜欢我了，我们还能这样相处吗？”

我并未回答，只是反问：“会有那一天吗？”

你又问道：“不会有吗？”

我呆楞片刻后，缓缓道：“不会。喜欢你又不是因为什么，至少目前没有想过不喜欢你的那天。”我忽然笑了，带着满足。这是我一生中最认真的回答。

现在，亦或将来，这个回答也不会改变，对你的感觉也是亘久不变。真心喜欢的话，只会在乎眼前，不会想没有结局的那天。

我的心中有座城，城里住有个你，不是不可能。从此，都有一个你，在我心中挥之不去；从此，梦夏，你之名，成为我心中最美好的温存，不是记忆，而是真真切切地存在我心中的城。

也只有你，才可以在我的世界我的城里，肆无忌惮地把我虐得心甘情愿，成就一场自我毁灭。

“红豆生南国 春来发几枝
愿君多采撷 此物最相思”



(图片来源于网络)

我曾一度认为，你抛弃了我，一心扑在学业上，枯燥又乏味，那比得上我们之前的畅所欲言？可就是这样的枯燥乏味，桃李春风一杯酒，江湖夜雨十年灯啊，数载幽幽寒窗，你兢兢业业，如今这般的拼命，我有什么资格去责怪你对我的爱搭不理，又有什么理由去问你一句置我于何地呢？

又不是几年前的初中生了，被人弃了还要哭哭捏捏的要个原因，这次，要什么原因呢？还有什么不懂啊，就是个傻瓜也知道这么多年的情谊哪会是做了假的。是信任，和任何时候都不会被丢下来的稳定感，你知道我的过去，是真正对我

久伴不离坚信我的人。

我知道，你会回来，所以我等。我始终在彼岸等你，等有个姑娘跋山涉水来到我的身边，煮茶一杯，慰藉一路风尘。

素年锦时，把对你的喜欢妥贴安置，那是我对你最美的追逐。随你行走，追逐你的脚步，在你疲倦时，供你扎营为驻，漫长余生，我还是想要和你在一起，与你同哭，与你同笑。

彼岸，隔着沧海。我不是梦蝶，因为沧海那头有你，有我的等待，你给我深入骨髓的感觉，穷极一生我也不愿忘。如果连你都会遗忘我的话，还有谁，肯为我千山万水的，来寻找？你可是我的第一知

交挚友啊，这个世界上，也只有你，可以令我为你甘之如饴地受苦遭罪。

世间有你生活着存在着，我就愿意忍受一切，你的存在对我来说，真的很重要。你微笑的那一刹那，我的世界我的青青如花盛开。痛并快乐着，大概就是指这时候的我吧。

是你，我便心甘情愿。

阳光若在，影子并存。

面对太阳，眼中充满无限的阳光；背对太阳，看到的也将是影子。存在阳光的地方，也存在着影子，同样存在影子，也必有阳光的照耀。天气无常，可也总有放晴的那天，就算不能看见影子，也不要怀疑，影子，它一直存在。

我的浮生过往，你无所不知，也唯有你，一直伴在我身旁，不离亦不弃。你就是我的影！

人生如梦，你亦如梦。倘苦我的梦境中出现了你，一切都将是最美好的存在。如梦似幻的漫漫人生中，你也一直是我故事中的主角。因情所生的我，注定了我的一生不能够洒脱，伤至极致也曾在我的世界中，被我推崇至深。只是不得不承认我很幸运，在我的身边总有那么多的温暖相伴，在我走进“情伤”、难过得无所适从时，也总有一个你为我支撑起那一隅无尘的港湾。因为你，我被“情伤”冰封已久的心逐渐融化，虽还会追求触景则伤、触物即悲，但已不再狂热，伤悲中亦隐隐约约地看到温情。有你们的存在，我又怎还伤得起来？你们的笑，暖了我的心。

此后余生，暖你暖世界亦暖我所爱。

一个身份，一份性格。你给我的身份，是女神是信仰，我因之而仰慕，愿追随你左右。我还给你的，是一份专属你的、这世间独一无二的性格。最爱那一封三行情书：

“如果你的一生需要有人捧在手上，

那个人只能是我，

必须是我。”

陪伴在身边的，天论是人还是物，有形抑或无形，都会久而生情，或于心不忍，或恋恋不舍，或关爱有加……因为你，你的姓氏，成为了我生命中遇到的最美的姓氏。

“重要的人，不能忘的人，绝不想忘记的人。”

记忆退潮后，有你的名字，提醒着我忆起那个曾住进我自己身体的人，就是你。

“正如维系二人的羁绊，喜悦而忧伤，仿佛远古留下的印记，冲破时空阻力，搭起命运相会的桥梁。”

从此，你的姓氏，我的故事；

从此，你的名字，我的心事。

我需要答案，也需要你。

南城以南，有一个你，倾了闲云半抹灯花，醉了一汀烟雨流霜如雾。

南城以南，有一个你，跟我说着余生很长亦很短，请多指教。

南城以南，有一个你，南柯一梦恍若千年，灯火阑珊南风万里不负。

南城以南，有一个你，带着我们之间的故事，醉着我的流年。

因为刚好遇见你

文 / 周妍星

春风碧绿江南，遇见你们，满世界都是菩萨的微笑。随着高考的结束，怀揣着对外面世界的憧憬，七月之初，我开启了暑假工之旅。与同学们一同前往，去的那个是电子厂，她姑姑在那里上班；很多人叫她姑姑叫玲姐，我也一同叫之。首先来接我们的是同学的小妹，她在外面打工，热情贴心，带我们吃完东西后来到玲姐那——玲姐不在工厂里，在外面租房子。洗漱后，我们进入梦乡。

是周末，工厂里正常上班，但不招新。不是厂里人不能随便进出，小妹带着我们在厂外逛了一圈。

周一正式招新，人很多，是整个暑假里人数最多的一批。填写各种材料和体检在面试小男孩的逗比与开朗中完成，他开启了在这里的第一堂课。第二天晚上我们正式成为伯恩一员。

正式上班前，大组长带我们去开会，他的平易近人，加深了我对伯恩的了解。

初来乍到，感激遇见了你们。

上班无尘服、手套、口罩样样齐全；作为新员工，我们首先是看前辈操作，而前辈们很友好，从不吝于把自己懂得分

享给我们——一个多月时间里，我真切感受到了我进了一个很暖心的家。一个部门有很多组，一个组即一个家。七八月陆陆续续进来很多人，家族成员不断增加，规模不但扩大。大家来自五湖四海，我的师傅则是个来自四川的小伙子。第一印象很斯文，相处久才发现他幽默乐观，我坐在他旁边，刚开始上班的时候，每天都有一大堆问题去问他，他也不厌其烦，每次都会耐心地教我——所以我把他当成了我的师傅。他看玻璃很快，又是贴膜神手，我在的这段时间内，他的记录无人能破，不过后来他因为家中有事，急辞了。我们的男辅助是个云南人，刚来之初，我不能胜任自己的工作有些灰心。但是他从来不骂我，而是认真开导和鼓励我，让我拥有自信去做好一切。

同事进厂的帅哥美女，有几个陆陆续续地离开了。其中一个是一本地人，经常和我上下班，理解能力很好、交际能力也很强，敢爱敢恨，在她身上我学到不少。而一直待到最后的，是个广东女孩；她经常和我讲大学的事，为我对大学的认识做了个很好的铺垫。她是个大学生，喜



(图片来源于网络)

欢旅行、做微商,为我能尽快辞工出谋划策。

而我和我同学的关系也在此次旅途中升华了,跨越了同学,走向了亲友。她也是个负责的人。开学之际由于部门不同,我们的辞工时间相差了好几天,她可以先回去,但她始终坚持等我,一起回家。

从去到回,一直照顾我们的实属玲姐啦!她今年三十多岁,和老公在外打工。来这里最大的感触就是,她对我同学怎样好便也对我怎样好,从不把我当外人看待。平常周末有空都会带我们去玩,带着我们熟悉环境;邀请我们去她那吃饭,她主厨,我们打下手。她做的菜很好

吃,一边下厨一边和我们分享做菜的技巧,闲余之时谈谈她以前的经历,也告诉我们外面要照顾和保护自己.....

缘聚缘散,一个多月的时光里,我遇到了很多人,同事也告别了他们。也许有些人会再见,但有些人也许都不会再遇见;不再见的,我就成了他们的一个过客,他们也是我人生的美丽过客。那里,有我的美丽回忆。

文稿的最后,引用一个小视频的语录来结束;人一出生就踏上了生命的列车,在这趟生命的旅途中,有人在上一站会上车,也有人在下一站,我们自己也会某个站点的最后,但不遗憾的是,旅途有你来过。

影子说

文 / 刘 洋

第一次见你，你站在梧桐树左边抬头望天，你清澈的眼睛里云淡淡的，你的笑也是淡淡的，眼角嘴角都是云的样子。明媚的脸上写满了你的梦和期待。你愿意为眼下的一草一木牵动嘴，你相信只要站得够高伸出双手便可触碰到明亮的太阳。

再见到你，起风了，你穿着一件厚厚的毛衣缓缓地踏在小路上。那天，逆风，风那般不顾一切地刮，我好想闭上眼眸。可你，你闪着光，你还带着那明媚的样子，把书夹在怀中，就在与你初遇的梧桐树下，你躬下身捡起了属于这个季节的梧桐叶。你夹入书中，你说你要数清它的脉络，我躲在树后，静静地默默地朝你望着，因为你，我的世界风停了。

有一天，我又悄悄跟在你身后。到白雪皑皑我便很少出没，可我，时不时怀念你明媚的样子。你踏着没脚的雪，戴着羊毛帽，沿着样一路光秃秃的梧桐向你眼中的远方走着，不曾回头看我。我那样眷恋你的明媚，我给你我所有深邃的目光，我不在乎你是否回头看我。我只愿你一路同前，你一路明媚。

当满世界开始抽新芽的时候，你迎

着和煦的光又踏上梧桐小路，我还是那样悄悄，你停下脚步我便停下一动不动，你向前迈步，我便立即启程，你走在我的前方你不曾知道我多么感谢在这浮华的大千世界里能有上一个明媚的你，虽然，你并不在乎身后有没有默默的我。

我许下每一个心愿都关于你，关于对我来说那般明媚的你，你关心天气，你关心星辰，你关心梧桐小路上那盏灯灭了又亮亮了又灭，你关心三十三路几分钟从你身边驶过一班，你关心这个布满鲜花的大千世界。我，只关心你。

奈何，时光如滚滚烟生，一瞬消逝。我在这阵阵烟尘中拼命寻找你明媚的眼睛，可我知道，这是促劳。恍惚中，我仿佛看到了失去的样子，就是你的样子，我仿佛看到了消失的样子，就是我的样子。我站在梧桐树下的微光里，我伸手去拥抱你；我张开嘴去喊那个明媚的你。而你，不曾回头，我才发现我没有力气。那天对我来说充满悲伤，你失去了太阳，而我，失去了你。

你走之后我才发现，原来我是依附你才存在的，我看着现在的你渐渐的变化，天晴了，路灯亮了，星星闪烁了，几



班三十三路经过你身边了，可你不再关心了。你说太忙了要关心自己的那条路，那条你所要关心的路并不是我陪你走过的梧桐小路。你说你要面临各种各样的选择了，你在选择中摇摆不定了，你不相信太阳了。

我想起了汪国真曾说过：“你的路，已经走了很长很长，可还是看不到风老，你的心很苦很彷徨。”也许你心中只剩下了苦和彷徨，所以你不再选择明媚你急迫地去看风景、你被诱惑，被各种选择诱惑。可你是否还记得汪国真还说过：“如果你是鱼，不要迷恋天空；如果你是鸟，不要痴情海洋！”还有梧桐树下你捧在手里的诗集现在是否布满灰尘？那句你最欣赏的话也出自汪先生之手，我不相信你会忘记！我不去想，是否能成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程！”

明媚的你，当初选择太阳的初心，总

会让我想起纳兰性德的词：“人生若只如初见，何事秋风悲画扇。”却奈何：“等闲变却故人心，却道故人心易变。”既然选择了别人未选择的路为何又被人烟迷惑？

如今，我悄悄写信告诉你，我是影，明媚的你，身后的影子，为了你的明媚，我愿意一辈子在黑暗里沉默。我陪你走过的路，明媚的梧桐小路，那里，每个脚印我都还记得，我只想哪怕回头看我一眼也好，去选择太阳，去选择我，不要再听塞壬的歌声了。

倘若我心中的山水，你眼中都看到，我愿一步一莲地祈祷，倘若你的太阳在明媚里，我便永不离弃。我不愿就此消失。

而我也知道，你的人生会充满阳光！最终，你会选择太阳，选择我。

读书感悟

的订单量。
量就要高
和拖欠订
生产率的成



照亮人内心的灯塔

文 / 曾思娥

《灯塔》是法国漫画家克里斯多夫·夏布特以独特的“慢镜头”描绘的一部发人深省的哲学漫画，讲述人类心底无法逃避的孤独和渴望拥有的自由。

刚开始我对这种以漫画形式展现的小说故事没有多大兴趣，但是后来舍友跟我说了一下大概内容，当时我就在想到底是一个长相多么不起眼的人，让他一直待在一个如此孤独的灯塔里。就是抱着这样的好奇心让我向同学借了这本书，拿起这本书，开始翻阅。我大概翻了一下，漫画全都是以黑白色绘图，我在想是不是所有漫画类的小说都是这样的黑白单调。于是我开始了一本探索之旅。

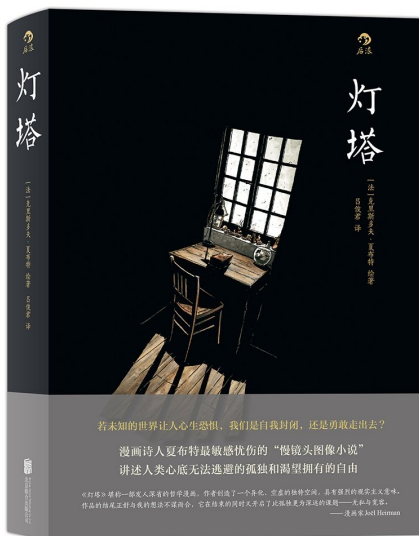
首先映入眼帘的是一座高高的灯塔，就单独伫立在一座漂在海上的岛，我在想在这灯塔里得有多孤独，究竟是什么让塔里的人如此害怕出来看看这个世界，在没读之前只知道塔里的人是个相貌丑陋的畸形怪人，在这塔里已经待了五十多年了，他到底是怎么渡过那么多个孤独的夜晚的，我百思不得其解，就再

一次抱着这样的不解继续开始解密之旅。我仿佛被这栩栩如生，活灵活现的漫画给带进了那个世界，我跟里面的水手一样也想看看这塔里的人长怎么样，也想问问他，跟他说说话。

终于看到了畸形怪人的真面目，在看到的第一眼，我终于知道为什么他不愿意走出塔里，确实长得很丑，看到了他的真面目，我开始去了解他的内心世界，去体会他内心的感受。看到他每个夜晚都亮着台灯去读那一本父母留给他的旧词典，那本旧词典很厚，页与页之间也很散，可想而知他这么多年来翻阅了多少遍，这得多无聊？每天对着那本书，每天重复这样的画面，他究竟靠着怎样的意志活到了现在，可是让我更为惊讶的是，我看到了他在读这本词典时脸上那专注认真的神情，让我不禁心里有些惭愧。在他眼里那些词语应该很生动有趣吧！看着他每看到一个词语时似乎在思考的神情，当他想着那个画面时的那个幸福满足的神情，我不禁嘴角微微上扬了，替他感到高兴。这样的画面我们从没见过，荒

《灯 塔》

[法] 克里斯多夫·夏布特 绘著 吕俊君 译
北京联合出版公司 2016年4月
J238.2(565)/XBT
东环第五社科阅览室(603室)



诞而感人的想象力：被听诊的凳子、下着网球的雨天、插满钥匙的双簧管、头上长着蘑菇的人……看到这些有趣生动的画面，我突然有一种想要去和他一起想象的念头。

这些都还不算出人意料，最让我惊讶而期待的画面竟然呈现在了我面前，当水手再也忍不住他的好奇心，在送食物时留了一封信给怪人，问怪人喜欢什么，我想在怪人心里肯定有很多他喜欢的东西吧，我也在等着他的答案，最后他回答了他喜欢世界的景象。他一定很期待看到外面的世界吧。当水手回信给他的时候，一张张外面的世界的景象活灵活现的呈现在怪人眼前，他一定很惊喜也很开心吧。看到这时候的怪人似乎在思考，世界的景象如此美好，为什么我不出去看看呢？而真正的转折点是在他在词典中看到了“监狱、牢笼”这个词的时候，他做了一个让我难以置信的举动，他把一直待在鱼缸里的鱼放入了大海，那也是第一次他说话了，他对着鱼儿说：“没有理由也让你受监禁，给你自由，希

望你勇敢。”刚开始我不明白为什么好像每个有怪人的画面都会有缸里的那条鱼儿，现在我懂了，那条鱼儿是他的影子，同时也是一直陪着他那么多年的一个陪伴者，更多的是为了表现出他一步步走到现在做出改变的一个开始。我觉得很不容易，很感动，也希望他给自己一些勇气去看看外面世界的景象，更希望他出去了外面的世界之后还能依旧保持着心里那份对世界纯真的向往与憧憬。

原来我以为塔里的人肯定很孤独，但是发现并不是，虽在没有一人的塔里，但他的内心世界却很丰富，我想他并不孤独。他那份对世界的向往渴望之情深深的震撼了我。我也终于知道为什么要用灯塔作为小说名，灯塔意味着光明，象征着希望，希望身处浮躁社会的我们能够向灯塔人一样，寻得一盏明净的灯光，照亮那些被遗忘的自信，善心和勇气。也许，这将会成为你下一个独自出航的港口，夜色庇护，此处独明。

荒原上的爱恨情仇

文 / 林美秀

《呼啸山庄》

[英] 艾米丽·勃朗特 著 王芳 译

百花洲文艺出版社 2013年12月

I561.44/BLT

柳石102文学书库



《呼啸山庄》是十九世纪天才女作家艾米莉·勃朗特的传世杰作，故事背景是一片狂风呼啸的山庄，通过对主人公希斯克利夫所进行的一系列惊人的复仇之举来展开故事情节，显得苍凉而悲壮，表达了“爱与恨”纠缠的主题。“爱与恨”这看似平淡的主题，在艾米莉笔下却能散出迷人的魅力，甚至迸发出震撼人心的感召力。

主人公希斯克利夫是吉卜赛人的弃儿，在流浪的街头上得到老恩肖先生的接济，住进了呼啸山庄，却受尽恩肖先生的儿子亨得利的欺负、凌辱，终不堪忍受，离家出走，三年后归来，对于曾经伤害过他的人，展开了一系列疯狂的报复，最终复仇的快感也弥补不了他对凯瑟琳的思念，在负疚中绝食而死。作者通过塑造希斯克利夫这一矛盾体，向世人展现了十九世纪英国社会腐朽，罪恶的现象，在维多利亚时代，金钱至上是人们奉行的准则，艾米莉痛恨社会现状，但又苦于无法排释，于是笔锋一转，化为希斯克利夫这一矛盾体，将丑恶的、令人窒息的社会现实，真实展现在大家眼前。

作者艾米莉本人，性格孤僻沉郁，喜欢长满荒草的悬崖、草原，从小就表现出惊人的写作能力，她本人的生死观非常消极，她认为：只有死亡才是解决痛苦的

唯一方法，最后却因重病治疗时，拒绝治疗而病死，这位仅仅走过三十个春秋的女子，生活没有给过她一丝微笑，社会没有给过她一缕爱情，既凄凉又哀伤，天才的世界，总有一些疯狂的因子，我们很难理解，但我们却可以通过作品来感受天才的思想、天才的哲理。

在这部作品中，希斯克利夫的爱是感人的，十八年来，他无时无刻不在思念死去的爱人，最后却因思念过度，在深夜里，他挖出了凯瑟琳的坟墓，这在旁人看来，显得阴森恐怖，却又让人动容。

《呼啸山庄》引起巨大反响的原因还表现在它的超前性，作者采用了倒叙、插叙手法，使作品取得了巨大的艺术成就，这些写作手法，在一百五十多年，不得不说是个超前性。

其次，富于人文主义情怀，主人公希斯克利夫复仇后愧疚自尽，而他的儿子与小凯茜生活在一起，希斯克利夫愧疚自尽也体现了人性的回归。

《呼啸山庄》在问世之初并没有引起巨大的反响，甚至被斥责为一部阴森恐怖、充满诡异的小说，然而，时光终究掩盖不了精华，是精品总会有发光的那一天。自《呼啸山庄》被印刊以来的时间里，对它的研究不计其数，它已经成为英国文学史的一部奇书。

潇洒从容品味人生

文 / 蒙悦捷



《游戏人间》

贾平凹 著

百花洲文艺出版社 2017年2月

I267/JPW

柳石图书自助服务站ATM(第5教学楼1楼)

在我看来贾平凹是一位最具个性的作家,《游戏人间》这部作品就更具特色了,作品里展现了贾平凹先生的人生片段,同时反应了他的心路历程,文章中有许多关于乡村生活的描述,读下来,更深刻理解了他淳朴与叛逆的根源,文章质朴无华但充满画面感,西安的风土令人心生敬畏,读他的散文不难发现他对美感的追寻和对做诗文的态度,还能从中读出他对生活的坦然无畏。

读完《游戏人间》我明白了,从容不是随波逐流,唯有默守初心才能做成真的自己。我们这不长不短的一生,就应该学会自寻欢乐,读书,写作,旅行,交朋友,都可以带来欢乐,脸上笑容多了生活才会有奔头,有奔头的人生才能过得潇

洒从容,活得像你自己。

“不要论他人的长短是非,也不必计较自己长短是非让人去论,不要计较太多,不热羨,不怨恨,以自己的生命体验着走,这就是性格和命运。命运会教导我们心理平衡。”“为什么活着,怎样去活,大多数人都不知道,也不去理会,但日子就是这样有秩无序地过着”。文中这两句令我印象最深。是啊,世间的事本就没有完美的,追求完美还不如去认清自己的长短,把自己的擅长和喜欢的事做到极致,把人生的遗憾当做成全。

我们闲暇时不妨读贾平凹先生的散文吧,相信你会有不同的体会,希望我们不忘初心,活得从容,活得有趣,活得乐气。

跃于纸上的温柔

文 / 林智毅

《解忧杂货店》

[日] 东野圭吾 著 李盈春 译

南海出版公司 2014年8月

I313.45/DYG

柳石102文学书库



《解忧杂货店》是一本剧情步步紧凑、人物环环相扣的悬疑推理小说，其创作风格更是突破了以往传统推理的框架，文字鲜加雕琢，叙述却简洁明了、通俗易懂，情节跌宕诡异，故事架构几至匪夷所思的地步，从极不合理之处写出极合理的故事。一个能够为人们答疑解惑的杂货店，一所孤儿院，一位老人，三个小偷，还有五个被各种忧愁困扰的男男女女，通过五个主要角色与乐于助人解忧排难的浪矢先生的书信往来，逐步展开了各个角色日常生活中所遇到的各种烦恼与忧愁。本书最精彩之处是在这本悬疑小说里，作者着重了每个角色的心理描写，更通过不同时代人物之间的坦诚交流，使两个彼此陌生的灵魂碰撞出情感的火花，他们的喜怒哀乐仿佛皆能跃于纸上令捧书畅读之人感同身受！本书

的结尾，又通过时间流逝的转换给了五个与浪矢先生书信往来的人一次完美的邂逅，看似毫无关系的几个人最终却能牵连到一起，各自境遇的不同是五个主角在时间长河中做出的选择，也是各自对人生最真实的领悟。乐于助人的浪矢先生和心怀感恩的五位主角，通过他们的书信往来，向人们阐述了什么是“赠人玫瑰，手有余香”的精神美德，暖化了现代社会中人与人之间关系冰冷的僵局，引起了人们对生活的反思和对美好的向往。相助是一个轮回，无论出于什么目的出手相助，只要用心和真诚，到后来都会实现自我的救助和灵魂的升华。我相信这本书能给同学们带来不一样的生活感悟，还在等什么？快去图书馆寻找它吧！

家国动荡的乱世哀歌

文 / 董香兰



《京华烟云》

林语堂 著

湖南文艺出版社2016年6月

I246.57/LYT

柳石102文学书库

《京华烟云》是林语堂在日本侵华时写下的作品。1975年它被诺贝尔文学奖提名，美国《时代》周刊评其为现代中国小说之经典之作。小说描写了姚、曾、牛三大家族之间从义和团运动到抗日战争三十多年来的恩怨情仇。小说中鲜明的人物性格与其哲理思想深深地吸引了我的眼球，情节故事发展虽不算跌宕，却也生动起伏，读起来令人回味无穷。说到小说中的人物，如木兰，姚家的大女儿，因义和团运动与家人走散被贩卖，被曾家救下，于是有了姚曾之间的故事。木兰受其父亲姚先生道家思想的影响，思想超脱，行事果断，为人善良，热爱自然；她相信命运，相信父母之命媒妁之言，心里喜欢着立夫，却又听命于父母嫁给荪亚，只能将这感情藏于心底。再如曼娘，一个出身卑微的农家小女，和木兰结为义姐妹，与曾家大儿子平亚相爱。最后以冲喜的名义嫁与病重的平亚，没几天便成了寡妇。因出生卑微，她为人低调，胆小，从不过多的去参和家事。《京华烟云》被誉为“现代版”的《红楼梦》，在看的过程中我也深刻地感受到，尤其是姚家小儿子阿非与红玉之间的爱情，活脱脱的“林妹妹与宝哥哥”。通过我的讲述，你是否也勾起了阅读这本书的欲望呢？那么，跟我一起拾起这本《京华烟云》，一起去感受这经典之作吧！

日常饮食禁忌

文 / 毛国政



当下社会生活节奏变快，人们的饮食习惯也由精致讲究渐渐转变为简单快捷。但随之而来的问题也突显出来——饮食搭配不当。饮食搭配不当，轻则吸收不到应有的营养，重则会引起不适，甚至死亡。所以，注意饮食搭配，是当下每个人都应该具备的知识。

(1)牛奶不宜与酸性饮料同食

现在人们喝牛奶的时候喜欢加一些果汁或者一些饮料，用来调节口味。但是其实牛奶不宜与果汁混合饮用。因为果汁大多数为酸性，牛奶中的酪蛋白会与酸结合形成沉淀，降低了营养值，且不易吸收。所以，牛奶不宜与酸性饮料同食。此外，牛奶与巧克力也不宜同食，因为巧克力中富含鞣酸，会与牛奶中的钙形成沉淀，在胃液中难溶，其沉淀进而会发酵而引起腹泻症状。

(2)动物肝脏不宜与含维生素C蔬菜同食

动物肝脏富含铜、铁、锌等人体必需的微量元素，如与含有维生素C的蔬菜一同

烹炒，则维生素C会与铜、铁、锌等生成脱氢抗坏血酸，其进一步氧化成草酸，会影响钙的吸收，所以动物肝脏不宜同富含维生素C的食材同烹食。

(3)虾与含维生素C蔬菜不宜同烹食

虾肉中含有五价砷，无毒，但与含维生素C的蔬菜同食，维生素C会将五价砷氧化成三价砷，即我们俗称“砒霜”。食用后发生砷中毒，分慢性中毒与急性中毒。慢性中毒表现为自主神经衰弱症候群，多发性神经炎，皮肤色素沉着等。如一次摄入过多三价砷，则会引起急性中毒，摄入后数分钟至数小时内发病，出现口干、咽喉灼烧感、心窝剧痛、引起全腹绞痛，甚至死亡。

(4)蛋不宜与茶叶同烹食

茶叶中富含鞣酸，与蛋一同烹食时，茶叶中的鞣酸会与蛋白质生成凝固的鞣酸蛋白，不易于为人体消化吸收，食物滞留于肠内发酵，导致消化不良腹痛等症状。

(5)菠菜不宜与豆腐同烹食

豆腐中含有硫酸钙，氧化镁等无机盐，当与菠菜同食时，菠菜中的草酸会与钙，镁结合生成草酸钙和草酸镁白色沉淀，人体不能吸收，使人体缺钙，并易形成结石，影响人身体器官健康。

俗话说：“病从口入”。我们除了要注意食品安全，还要注意饮食的合理搭配，让自己有一个健康的身体去面对生活中的各种挑战！

敲响防癌的警钟

文 / 覃梅华

人的生命是可贵,人的生命也是脆弱。如今有太多的人死于癌症,也有很多的年轻人患上了癌症。2017年中国癌症最新数据报告,每一天一万人确诊癌症,平均每分钟就有7人。如此触目惊心的数字,难道还不足以让我们敲响防癌的警钟?

癌症是夺走人们生命的罪魁祸首之一,许多人谈癌色变,人类与癌症的斗争也从未停止过。据全国肿瘤登记中心统计,2015年有全国450万人确诊癌症,280万人因癌症去世。癌症大数据显示,大约百分之六十的癌症死亡可以通过减少可控危险因素来预防。因此,我们必须敲响防癌的警钟。

敲响防癌的警钟,或许你的弦奏得更久远。据分析熬夜会造成生物钟紊乱,免疫功能下降,白血病、乳腺癌、前列腺癌就容易找上门;久坐的人比经常运动的人患结肠癌可能性高40%~50%;长期处于亢奋和紧张状态,是导致卵巢癌的重要原因,而吸烟和空气污染是肿瘤的主要诱因。可见,癌症发病与我们的生活方式息息相关,预防癌症就是从我们的生活方式入手。

敲响防癌的警钟,或许你的诗章谱写得更华丽。不得不承认,随着工业的进程加快,环境污染无处不在,从空气污染到辐射污染,有毒有害物质充斥着生活,加速了癌症年轻化趋势,而他们的嗜烟、酒,熬夜,

吃烧烤,饮食不规律以及不洁等都是不良习惯,日积月累终会危害生命。有些年轻人的生活压力较大,心理负荷过重,长期处于焦虑烦躁,抑郁寡欢的情绪中,这也是导致患癌的因素。作为年轻人,不要以为身体素质好就不在意生活习惯与饮食,这样久而久之,受伤害的还是自己,早做好预防工作,拥有健康人生。

敲响预防的警钟,后续你的人生更精彩。癌症随时都有可能降临到我们身上,每个人身体里都有肿瘤,但是在大多数情况下它们呈隐藏的,肉眼无法发现的状态,就像“偷渡客”那样伴随我们终生而不暴露它们自己。正如理查德·贝利沃所说——我们生来都不是有患上癌症的倾向,但是更关键的是我们也都生来有能力预防癌症的发生。从预防角度看,早发现,并及时采取预防措施,必将有助于降低癌症的发病率。

只要到医院进行定期体检,就能达到早发现,早诊断和早治疗的目的。日常生活中,需要保持良好的健康状态,合理饮食,注意有针对性地选择食用有抗癌的食物,选择适宜的体育和体能锻炼方法,调动体内的抗癌积极因素,不断提高机体的免疫力,这样无论是癌症易感人群,还是高癌家族成员,都可最大程度地避免癌症的发生。

敲响防癌的警钟,早预防,健康一生。

同校共读一本书——《灯塔》阅读分享交流活动



3月28日晚,由校图书馆和校宣传部主办,勤工助学团队、读书协会、读者协会协办的“同校共读一本书——《灯塔》”阅读分享交流活动在图书馆一楼心能源空间如期举行。参加此次活动的有我校图书馆副馆长薛宏珍、勤工助学、读书协会、读者协会、飞跃戏剧协会学生及及图书馆其他老师等40余人。

活动由我校图书馆薛静静老师领读,由勤工助学、读书协会以及读者协会学生共50人在一个月时间内一起阅读《灯塔》。活动的整体流程和主要内容有:(1)1月为前期宣传阶段。在学生团队中广泛宣传并发布“同校共读一本书”的相关活动信息。(2)2月为招募和选书阶段。招募参加阅读活动的同学并由学生对“2016年豆瓣年度高分书单TOP10”进行投票选书。学生们选择了法国漫画作家克里斯多夫夏布特著的《灯塔》,这是一部探索现代人内在情感的图像小说,引导读者直面人生中的种种精神困境。(3)3月为分期阅读分享阶段,



所有参与《灯塔》阅读的老师与学生，根据每周制定的共读计划(四期)分享各自的读书感悟。四期的阶段性读书分享会时间分别2月27-3月5日、3月6-12日、3月13-19日、3月20-25日。在3月21晚在同学们在图书馆学习讨论室进行了小组交流。(4)3月底为总结交流阶段。最后的阅读分享交流活动于3月28日举行,主持人由薛静静老师担任。薛宏珍副馆长在活动中致辞,她号召同学们平时多读书,读好书。本晚活动主要以视频、“朗诵+表演”、“口述+书评”等形式还原书中的某些片断,描述自己的阅读过程和感悟,让书中简单图像生动、鲜活和丰满起来。读者协会会长何晓欣和勤工助学同学黄凤婵上台进行了精彩的现场分享;在互动环节,同学们朗诵有“春”字的诗词更是赢得了听众的阵阵掌声;医学院飞跃戏剧协会学生带来了《梨花颂》和《闺蜜》的表演更是将动气氛推向了高潮。

参与共读活动的同学们都认为图书馆开展同校共读一本书活动很有意义,能从中收获到许多友谊与快乐,并为自己今后在学习和工作中树立了积极向上的信心和克服困境的理念。我馆在活动结束后进行了读者调查,近90%同学对《灯塔》活动感到比较满意,他们纷纷表示:很高兴能参加这个活动,并在线上线下与他人共同分享读书感受,从中不仅能了解他人读书感悟,也能让自己更深入地理解本书的含义。此外,同学们普遍希望图书馆在未来的读书角活动中让更多的人参与,将活动举办得更好。



医学院第十三届百科知识竞赛顺利举办

为拓展在校学生的知识面,提高在校生的综合素质以及丰富其在校文化生活和营造良好的学习氛围,由医学院团委和校图书馆主办、读者协会承办,以“知识冲浪,魅力绽放”为主题的医学院第十三届百科知识竞赛活动于2017年4月23日在广西科技大学医学院2、3栋教学楼顺利举

办。本次活动以笔试的形式进行,面向医学院及第一临床医学院全体在校生展开,共有660人报名,469人实际参赛。竞赛内容主要以医学知识为主,以科技、文史、地理、体育等知识为辅。经过赛后成绩的统计,评选出41名获奖者,其中获得一等奖3人,二等奖27人,三等奖10人。一年

一度的百科知识竞赛开阔了同学们的视野,考察了同学们平时的知识储备情况,增强了校园的学习氛围,促进了同学们对学习的热爱。希望通过本次竞赛活动,让更多的在校生成爱上学习、爱上阅读。

柳石校区图书馆举办“读万卷书,行万里路”活动

“读万卷书,行万里路”读书系列活动在柳石校区图书馆举行。此次活动以“读书与旅行”为主题,主要包括三个方面的内容:“读书与旅行”书展、“读书&旅行”DIY明信片作品展、“读书与旅行”主题阅读分享会。

“读书与旅行”书展时间为11月6日至11月10日,所展图书由图书馆老师从馆藏中精选,共展出图书220册,汇集了相关优秀图书,如《百年孤独》、《分开旅行:在路上遇见自己》等。这些经典图书集中亮相,吸引了不少读者,活动期间共借出展出图书79册。

“读书&旅行”DIY明信片作品展是同学们结合旅行与读书经历,制作成一张特制的明信片,由图书馆征

集后统一展出,展期为11月6日至11月19日,活动期间共收到参展作品近50张,个性化的明信片吸引了不少读者驻足观赏。

“读书与旅行”主题阅读分享会于11月6日晚上17:00-19:00在图书馆二楼大厅举行,由蒋梅芳老师主持,图书馆老师及五十多位学生读者参与了活动,共有七位读者进行了分享发言。“有时间读书/有时间又有书读/这就是幸福……”,活动从蒋老师朗诵的一首静美的小诗开始,接着图书馆邓克珠老师将自己拍摄的《镇远古镇》照片分享予大家,精彩的照片配上邓老师诗意的描述,让同学们获得了美的享受。随后同学们纷纷上台与大家分享了自己的读书心得和旅行感悟,他们的发言时而热情洋溢,

时而俏皮风趣,吸引了不少路过的同学驻足,护本16-1班的邓艳丽同学本是路过,听到后也即兴上台分享了自己的旅行经历和人生感悟。护理16-2班的陆静同学说:“我最大的收获就是,读书和旅行,是远离喧嚣和浮躁的最好方式”。除现场分享外,此次活动还提供线上共享交流平台,在“科大医学院阅读分享”Q群上进行活动内容的分享,让没能到现场参与的同学也能感受到现场的氛围。

此次系列活动以各种方式让大家了解了关于“读书与旅行”的图书,增强了馆员与读者,读者与读者之间的沟通和交流,共同营造了良好的校园书香氛围。

第十三届征文比赛 优秀作品



未来之光

文 / 马跃旗

“我想去北京。”这是来自一名内蒙古小女孩的中国梦。而西安的一位市民，他的中国梦是想让孩子健康成长的成长。

每个人都有自己的中国梦，或许它是一个渺小的梦，又或许它是一个巍峨的梦，但他们都是梦想。

笔者作为一名在校大学生，伴随着国家的改革一步步成长，人性的善与美，丑与恶都尽收眼底。国家日益变得富强，人们丑陋的一面便显露出来。面对这样的现状，我的中国梦与那位西安市民相同，希望我们青少年们，幼年们能健康成长的成长。

从小都说孩子是祖国的花朵，祖国的未来。习近平总书记曾强调：“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿。”可是现在我们不断被伤害，让我们对世界感到害怕，让我们的心灵蒙上了一层难以抹灭的阴影。

近年来，幼儿园教师虐童事件不断曝明于世。根据不完全统计，仅在今年媒体曝出的大小虐童事件就有十多起，近期的三原色事件轰动全国，引人深思，为此我们更要透过现象看本质，虐童事件背后的真实原因究竟是什么？是师资方面的问题，是家长的职责，还是法律上的疏忽？

笔者认为，这三个方面都存在。随着二胎政策的开放。就读幼儿园人

数大大增加，而师资的匮乏与教职工配备标准仍相差甚远。并且最好的师资没有流向幼儿教育市场，现任幼师中，学历主要集中在专科水平。每天幼师要面对一群“熊孩子”被搞得心力交瘁，却又得不到相应的物质回报和社会认可，以至于出现虐童教师。

其次对于家长，孩子永远是父母手上的心头肉。如今的父母们大多忙于工作，忙于赚钱。在他们的观念里，只要让孩子上最好的学校，便可以接受最好的教育，大多数父母都会在上学前嘱咐自己的孩子：

“要乖啊，要听老师的话，知不知道”等等。每次接孩子回家第一句问的往往是，“宝宝今天乖不乖啊，有没有听老师的话。”等等，完全忽略了自己孩子的真实感受，甚至让孩子认为父母和老师是一伙的，他们是大人，我们是小孩子啊！所以就不断出现了“医生叔叔”等这类猥亵儿童的人。

然而，最严重的就是法律上的漏洞。我国对于这类事件过于宽容，不能仅仅只止于刑拘教师，尽管这是最有应得，正所谓“谁有害病谁吃药”，但当事幼儿园和教育主管部门有没有反思在此事件中该承担什么责任？怒摔，掐拧，脚踢，猥亵，

扎针，喂白色药片，这简直就是中国版的《熔炉》。我们需要完完全全地做到让法律有“牙齿”，对待孩子任何施害行为都是不道德的，更涉及触犯刑法。保护好孩子，这样的中国梦现实而又困难。从《未成年人保护法》到刑法修正案（九）扩大虐待主体范围。我国在立法上并不缺位。可是，再完备的法律，没有足够的量刑，执法不严，那是难以达到初衷的，才会让这些不法分子逍遥法外，才会让虐童事件层出不穷，对于“三原色”事件，让人气愤的是幼儿园竟未给出监控视频。因此，更应加强投入，通过技防监控，确保监控探头全覆盖，实现园内无死角，还给孩子们一片晴朗的天空。

让孩子健康茁壮的成长，是我的梦，也是千千万万父母心中的梦。我们要凝集每一个人的力量去实现这份美好的梦，让孩子心中充满阳光，不再是阴霾，让“幼儿园”这个名词不再是噩耗。

中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。只有当我们每个人的梦想聚集在一起，聚成一个强大的中国梦，化为我们前进的动力，世界才会更美好，孩子才能成为未来之光。

梦所指，心所望

文 / 梁凤优

历史长河中，无数先辈在黑夜下蹒跚前行，摸索通往民族觉醒的路。风雨中，他们坚强不息，不惧生死，奋力吹响前进的号角。他们不畏艰险的前进，只为了他们共同的愿望——一个民族觉醒的中国梦。

中国梦，每个人都有，或许很伟大，或许很渺小，但都是人们对生活的追求。雄鹰的梦想就是在经历过无数次的生死后，能够飞向蓝天，一天齐飞；对于贫困的小红帽来说，梦想便是能够吃上美好的一餐，然后在奶奶温暖的怀里安稳的睡去；对于默默无闻的邓稼先来说，梦想就是稻田上沉重的稻穗，是一粒粒硕大的稻谷。人若没有了梦想，那和咸鱼有什么区别。如今，我手持炫灿的画笔，在纸上涂鸦，一笔一划都浓墨重彩，每一笔都是那么的富有激情，闪烁着星光般的炫彩。我在绘制我的梦，我平凡的中国梦。

贫穷，是一个可怕的恶魔，它笼罩着中国偏僻山区的山村，它覆盖住城市街角的贫困住区，它无情的挡住了中国母亲的发展之路，限制了无数人民的生活，包括我的家乡。回想年幼时的光景，我的家乡至今无不弥漫着贫困的气息。父辈们每天的生活就是面朝黄土背朝天，没有宽阔的水泥路，没有结实温暖的混凝土房屋，只有多年的木屋。祖辈们都在为了家乡

的发展而努力。记得父辈们闲聊得最多的便是家乡的发展。当父母卖掉家中唯一值钱的水牛，用所得的钱来供我读书时。说得最多的便是让我好好学习，学有所成后能发展自己家乡。

当我离开父母的港湾，在父老乡亲的期盼中就此踏入了追梦的路途。自那时起，我就告诉自己，不管未来如何艰险，我都要努力改变自己家乡贫困的面貌。这就是我的梦想，平凡的中国梦。为了未来有能力实现这个梦想。要跨出的第一步不仅仅是学习。还有锻炼自己的体魄，广交益友，充实自己的知识，让自己每一天都在欢笑中度过。不留下太多遗憾，我很想对自己的学习负责，很想自己的家乡能够发展致富，摆脱贫困的魔爪。我非常希望中国的任何一个角落，都不要像我的家乡一样贫穷，那里的人们也就不会活得像我的祖辈一样辛苦。我一直在为了这些梦想而努力，在为了梦想而拼搏着……

当收到大学录取通知书的时候，我就知道离我的梦想又进了一步，更重要的是，我没有辜负父母的期望，没有愧对父老乡亲的期盼。夜晚仰望星空，我只想知道这仅仅是个开始。我的梦依旧如星星挂在银河般遥远。但我不会气馁，因为这个世界上有无数人和我一样。都在为了自己家乡奋斗，都在路途中前行着，我不孤

单，我望着充满幻想的夜晚，渐渐进入了梦乡……

我看到自己走在光滑的柏油路上，路两边都是经济果树林，洋溢着温暖的阳光，心中不明所以的感到充实。咦？开着私家车的那人不正是我三叔吗？哟！他家都开小车了！这还是我的家乡吗？家家户户都搭建了房子，路上铺上了混凝土，还建设了公交场。老人们在空阔的场地上满怀笑容的聊着家常，讨论着家乡的变化。不远处，朗朗书声传来，原来是村里创办了小学，毕竟知识才是根本啊。不说了，爸妈去旅游回来了……

噢，这就是我的梦，我的中国梦是我梦中家乡的风景。也许有人会觉得我的梦想太过平凡，也许也有人认为我的梦想太过遥远。但我不会因为言语而动摇我的信念。因为我觉得，要实现中华民族的伟大复兴，不管任何职业任何身份，都可以为国家的发展做出应有的贡献，帮助中国还在受贫困困扰的人们摆脱现状，也是中国梦的重要内容。

我骄傲！因为我有梦想。不管前方的路有多艰险我都会一如既往，不忘初心努力实现。涂鸦纸上那绽开的抹点是梦想开出的花。把贫困赶出我的家乡，驱除中国，实现民族的伟大复兴，树立在世界之巅，便是我的梦，平凡的中国梦！

我的梦，中国梦

文 / 蒋露香

习主席所倡导的中国梦，滋润着十多亿中国人民和海外游子的心灵和梦想，并引领中国人民走向新的航程，促使中国人民能真正实现千年的中国梦，中国梦是中华民族几千年梦想的汇总。记得《中国梦》的歌词里写到“中国梦，人民的梦，团圆的梦，富强的梦。梦是人生的启程，有了梦，才有那美好的人生。”有梦就有希望；有梦就有力量；有梦就有方向，当你迷惘时刻，梦想将指引你何去何从。

从古至今，多少仁人志士心怀梦想，成就事业，古人云：“故天将降大任于是人也，必将苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”如：越王勾践的卧薪尝胆，韩信的胯下之辱，孙敬的悬梁刺股……古人的毅力令人钦佩。因为有梦想，让孙思邈写下《大医精诚论》，因为有梦想，让张仲景著有《伤寒杂病论》；因为有梦想，让孔子坚持自己“天下为公”的大同社会，因为有梦想，让范仲淹有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的情怀；因为有梦想，让秦始皇，汉武帝励精图治，成就辉煌的封建王朝；因为有梦想，成就了灿烂

的中华民族。再看看世界的今日：马云因为有梦想，成为阿里巴巴的总裁；李阳因为有说好英语的决心，最后成为疯狂英语的创始人；马化腾因为心怀梦想，新创qq，给广大人民群众带来无可厚非的福利。

人生需要有梦想，梦想需要我们的宏图伟业，不畏艰辛，敢于牺牲。

陆游的“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”因为心系家人，心系祖国，陆游才会有如此豪情壮志；杜甫的“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。”希望天下百姓温饱无忧，社会进步，年轻有志向，愿天下美好。因为诗人们的胸怀大志，才会创下这些豪言壮语，留给后代们无价的文学财富。因为心中有家，心爱国家，红军战士们不辞辛苦，不畏牺牲，走完25000里长征之路，他们积极乐观，“更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。”因为有梦想，成立了新中国，八国联军侵华，抗日战争，解放战争，这一路走来，可谓是艰难险阻，但是中国人民没有放弃。那是什么支撑着中国一步步走向成功呢？这是因为每个中国人的心中有一个“中国梦”，曾经的中国梦——成立新中国，能够过上安宁的稳定的生活。党的十

九大以来，“中国梦”在不断的更新，不断的进步。“不忘初心，牢记使命，高举中国特色社会主义伟大旗帜，决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。”这是十九大的主题，涵盖了中国梦，同时也吐露了广大人民群众的心声。

“中国梦”？中国梦是什么呢？中国梦是促使中国努力发展的动力，中国梦是推动国家富强的动力。中国梦可以是航母的创建，中国梦可以是各种型号的“神舟飞船”的创新，中国梦可以是中国医学的进步。换一个角度看，中国梦是全中国人民的梦想汇聚的总和。可以是你梦想成为一名舞蹈家；可以是她梦想成为一名画家；可以是我梦想成为一名优秀的人，不断强化自己，为中华崛起而读书。或许我的梦想有点夸张，可是如果每个人都有这样的梦想，中国14亿人口，可想而知，力量无穷大。

“少年智则国智，少年强则国强！”我的梦，中国梦！

醒狮雄健耀中华

文 / 黄何媛

看呐！火红的东方，阳光正在它身上奏起一声声新的乐章。时代在召唤，人民在奋起，一代代优秀的中国共产党人带领着我们，点滴呵护，以润物细无声之势，细微、俱到。雄狮、日出、狮醒，好的领导，奔向中国梦，一个美好中国。

在从前，当你从首都机场飞到肯尼迪机场的时候，你就会感受到什么叫做发达，什么叫做从第三世界的机场到第一世界的机场。但在这近二十年来，特别是近几年，人们在往返于美国日本欧洲大陆的时候，更多的是感受是从北京到上海和谐号以350公里的时速飞驰，再到今天的伟大复兴之响应，东京到大阪新干线的时速，却很少超过250公里，在德国一些城市，当地号称正在大力建设智能城市，但那里的互联网技术还赶不上北上广。

三十年前，当中国人去到美国的时候会被其高楼大厦、机场、高速公路、超市、公园所震撼，对于今天的国人来说这种视觉震撼已经荡然无存，因为国家在发展。

国家在发展，人民思想觉悟同样步不停歇，许许多多优秀的共产党员们，用平凡的故事讲述深刻的

道理，用先进典型模范事迹诠释党的崇高理想，一代又一代共产党人不忘初心地执着坚守，不停歇地紧跟时代要求，紧贴脱贫，攻坚等工作中心，彰显出了当代共产党人信仰坚定，心系群众，勇于担当，创新奉献的精神风貌，这些，也正都是中华大地思想精神风貌的缩影。

中国是个安稳的国家。在世界格局多极化的今天，各地区发展不平衡，因资源分布不平衡而争相抢夺的今天。中国是一个以积极向上之心态稳步发展的国家。从前国人出国留学，学有所成，选择回国，外国人惊呼居然还要回去，而现在，我们却得到了很多外国人的羡慕，羡慕什么，羡慕我们生活的环境，令人安心舒坦，在动荡的世界大背景下，我们的国人不用饱受战争威胁，恐怖分子的迫害，不用担心会有私人枪支打破一方静谧的天空。

中国是个积极的国家。积极发展自己，积极帮助他国，积极扶贫、教育、建设、救灾、恢复，积极、努力，为人民，为大众为了一代代人民百姓的美好生活，不停努力发展，随年岁流去的，只有时间，红

色的东方尽是朝阳，磅礴气势，一往无前。

中国为什么有前途，因为现在的中国拥有着世界上最大最复杂的能源输送网络；世界上最高效的物品运送网络；世界上覆盖最广的信息传输网络；这三张网络，国外由于体制原因，都没有能像中国弄出来。中国为什么有前途，因为这三个问题都解决得好。

一个国家的强大，不仅仅是看建筑、车辆，还要看一个国家为弱者的付出，正如短板理论那样，决定一个水桶的容量不是最长的挡板而是最短的那块，我们评价一个国家的发达程度，判断标准不是强者的地位，而是弱者的地位。中国很注重这一块，发展经济的同时，运用各种方式，如低保补助、精准扶贫、义务教育、医疗保险，这些种种，都是为了让我们的百姓有更好的生活，都是为了造福于我们。

光芒里，中华大地上，中国，定我心中的宇宙，从没想过放弃国籍，哪怕中国退回吃土的年代。

中国梦，有梦就会有力量

文 / 周 彤

你认为中国梦是什么？

习近平主席说，中国梦是实施五位一体建设，进而实现中华民族的伟大复兴，国家富强，民族振兴，人民幸福。这是全中华民族的梦。

但中国梦更具体的应该是我们这种普普通通的中国人的梦，它由无数个个体构成，是我们所想要拥有并为之付出努力的生活。

正如那些忙碌着只为第二天吃顿饱饭的工人，那些在街头推着小车四处叫卖的小贩，那些大学即将毕业还没找到工作却仍在努力的毕业生……都在属于他们的中国梦之路上努力着，奋斗着。他们都很平凡，只是芸芸众生中的一员，但他们也在努力的实现中国梦，正因为有了他们才使得我们的祖国更加繁荣美好。

中国梦就是一颗种子，在我们的努力下不断地萌芽，引领着我们走向更加美好的生活，做出一些对我们、对社会有意义的事。它可以是拉萨一中熊老师的坚持，走遍西藏各地跟各种人交谈，她自己只希望以后的人会

知道现在的西藏是什么样子。它也可以是律师郝劲松的执着，为了一瓶水的发票把铁道部告上法庭，他为他的权利做斗争，并赢得了尊重。它还可以是习近平主席的初心——从梦想启航的地方再出发，带领我们的国家走向繁荣富强……正因为有千千万万像他们这样的人，这颗种子正在慢慢的长成参天大树。作为一个中国人，我相信每一个人的心中都有属于自己的中国梦。

就像小学时别人问我想做什么，我说当老师，因为当时特别崇拜老师，感觉老师没有什么是不懂的。从初中开始，接触到并阅读了大量的文学作品，也知道了很多作家，感受着他们独特的文学魅力，有了一种想当文学家的冲动，开始主动地参加各种和文字有关的活动，到了高中，突然对医学有了很大兴趣，逐渐了解，直至深陷于其中无法自拔。但现在，我还是一个一无所知的孩童，虔诚的在医学的道路上一个脚印一个脚印的缓慢步行着，偶尔能抬起脚边的落

叶便觉得开心不已。这就是属于我的中国梦，很平凡，也一直在变，唯一不变的就是我还在一如既往地努力着。

中国梦的意义在于创业成功？
在于走向人生事业巅峰？

它的意义在于让我们相信自己，相信明天会更美好，只要我们多努力那么一点点。

或许我们无力去改变我们所处的时代，因为有着太多的无可奈何。可是在我们力所能及的范围内，我们能不能多努力一点点，为了能让这个国家变得更美好一点点，中国梦有我们每一个国人所创造，最终也为我们服务。

我一直对中国梦充满着希望。因为它从来不在那些高谈阔论者的口中，不在洋洋洒洒的华丽词藻中，只在那些无论雾霾风雨都依然昂然前行的人的身上。因为他们的眼中有光，而中国梦，就是那个有不会变的光，有梦想，就会有力量。

中国梦·我的梦

文 / 覃梅华

人生因为梦而高飞，人性因为梦而伟大，我因为梦而奋斗，中国梦因为梦而富强。怀鸿鹄之志，抱安国之心，中国梦，我的梦。

大漠沧桑，需要我们如苍鹰击破长空一样追求梦想，青春年华，需要前进，进出梦想火花。曾经我有当一名教师的梦，因为学生是祖国的花朵，国家的希望。如今，中国梦就是我的梦。

少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，每一个少年都是承载着十三亿海内外同胞的中国梦。梁启超说：“美哉我少年中国，与天不老，壮哉我中国少年，与国无疆”。国以人立，业以人兴，我们要把教育工作放在第一位。今年的第十九次全国代表大会开幕式上，习近平首先说道的就是“优先发展教育事业”。青春年少的我们，必将成为光芒聚集的簇簇星光。

中国梦就是我的梦，中国有一个教育梦。教育寄托着千家万户的美好期盼，中国梦，主旨在于“助学·筑

梦·铸人”，让每个孩子“有学上”、“上好学”，让人人学有所教。原来的教育结构和布局不尽合理，城乡、区域教育发展不平衡，贫困地区民族地区教育大战滞后。教育投入不足，教育优先发展的战略地位上未得到完全落实；如今，教育精确扶贫的政策出台，全面改善贫困地区义务教育薄弱学校，基本办学条件取得显著成效，被誉为“我国义务教育学校建设史上中央财政投资最大的单项工程”。坚持把教育摆在优先发展的战略位置，保障人人享有受教育机会，教育总体发展水平进入世界中上行列。

中国梦就是我的梦，中国有一个教育梦。国运兴衰，系于教育，教育振兴，全民有责。原来的教育体制机制不完善，学校办学活力不足，师资力量更是薄弱，教育观念相对落后，内容方法比较陈旧，中小学生课业负担过重，素质教育推进困难；如今，以推进教育治理体系和治理能力现代化为总目标，深化教育领域综合改

革，加快构建和应用教育新观念、新技术、新模式提供体制机制支撑、出台《乡村教师支持计划》，极大调动了教师长期从教，终身从教的积极性。

中国梦就是我的梦，中国有一个教育梦。把提高质量作为教育的生命线，支撑“中国制造”走向“中国智造”。以前中国落后就要挨打，如今的中国，培养了一大批创新能力和实践能力强，适应经济社会发展需要的高质量各类型人才。目前，我国已与47个国家和地区签署学历互认协议，2016年成为本科工程教育国际互认协议的正式成员，标志者我国的工程教育质量得到国际认可，中国实现了提高教育质量的教育梦。

我的梦在中国梦之中，中国梦需要众多的梦汇聚一起去实现，中国少年们，行动起来吧！

以梦为马，砥砺前行

文 / 刘志湖

南湖上的一艘小船，圆了中华民族五千年的自由梦；邓小平总理在南海边画的那一个圈，开启了中国的改革开放之路，也激发了中华民族的富强之梦；新文化运动的开始，让中国人民对文化产生了重视和关注，建设高素质水平，国家逐渐融为每个中国人的梦想。

因为有了梦想，才有奋斗的目标；因为有了梦想，才会有奋斗的动力；因为有了梦想，才会有任劳任怨的坚持。当中国梦成为每一个中国人民的梦想时，国家才得以发展，社会才得以进步。

中国梦作为国家层次的追求，符合的是广大人民的利益。不同的时代有不同的需求。所以赋予中国梦的含义也有所不同。但他们又有不尽相同的地方，那就是民心。每个中国梦都是民心所向，因为中国的社会主义制度决定了中国代表的是广大人民群众的利益。因此，中国梦，也是人民的梦。

中国梦的实现离不开每个中国人的艰苦奋斗，每一个中国人都是实现中国梦的动力源泉。正是因为人民是国家的主人，所以，国家的发展和进步离不开人民的支持和奋斗。正所谓水滴石穿、积土成山。无论中国梦多么宏大，只要每个中国人团结一心，必将能达到梦想的彼岸。所以中国梦的实现，要靠中华民族的团结与拼搏。

中国梦的传承，要靠中国人民对中国梦的正确认知和认真对待。社会的发展和进步，如果每个人都留有余力，不肯全力以赴，何谈中国梦的传承和实现。传承中国梦，不应照搬套用，要结合时代的特点，使其在当下的社会会起到良好的引导作用，使我们国家少走弯路，更快地走向繁荣富强。

中国梦是什么？是建设一个人才及的社会主义国家。人才是国家长盛不衰的有力保证，是国家飞速发展的加速剂。国家与国家之间的比较，

更多的方面是看重人才储备方面。因此建设一个人才济济的社会主义国家实为刻不容缓之事。

中国梦是什么？是建设一个法治社会主义社会。没有规矩，何来方圆？没有法律法规，人民的个人利益甚至国家利益无法得到充分的保护。民心也会渐渐散失。因此，建设一个法治社会是中国梦实现的重要因素。

中国梦的建设，就犹如为一条巨龙安上了强而有力的心脏。它给予无数中国人，由心而发的自信，让每一个中国人在世界的各个角落能骄傲地抬起头，挺起胸膛。中国梦，是中国人心中的魂。作为中国人，我们有责任有义务去为中国梦的实现做出贡献。为国家的繁荣富强略尽绵薄之力。

中国这条巨龙，在中国人的中国梦召唤之下，向世界展现了它的真容。

中国梦

文 / 李运港

有一种“东西”它是无形的，它也许摸不着，也许看不见，但它却是承载了亿万炎黄子孙的心愿，它却绵延着华夏民族的希望，它却是中国不断强大的动力。它就是亿万人民所共同的梦想——中国梦。

于我，于你，于大多数人，我们都有着各种不同的，形形色色的梦想指引着我们不断前进。固然，我们的伟大祖国也有着一个“中国梦”。它能带领中国实现伟大复兴，它以提升国民的生活水平和提高中国在国际上的综合地位为目标。

“中国梦”不是宏大的口号，而是每一个中国人心中的期许。它不是靠一个或两个人能实现的，而是由我们亿万民众所共同努力实现。

在2017年的下半年，党的十九大在北京召开，在此会议上，我们所敬仰的习近平主席明确提出了在2020年全面消灭贫穷的言词，这不是普通的话语，而是伟大中国梦的新内涵。

中国梦也曾流淌在时光的长河中，还记得在人民流离失所，哀声遍地时，秦统一了；还记得鸦片战争击破“天朝上国”的迷梦；还记得当中华民族历经一次次外敌入侵却能依旧屹立在国际之林中。为何？因为中国人民有着共同的“梦”，民族统一，民族复兴，民族强盛的“中国梦”。

中国梦是对百年来中华民族为之奋斗追求的概括，也是当下中国人民对自己未来的渴望；既是对中国人共同命运的深情凝练，也是对普通个体人生价值的升华。

因为有了中国梦，中国历经改革开放，经济迅猛发展，人们生活水平提高；也正因为有了中国梦，我国经济政策实行了‘走出去’和‘引进来’相结合，增强国货对外的影响力。

中国梦的实现是不容易的，复兴中国的道路是艰辛的，但纵使这样，中国梦依旧要坚持实现，复兴之路依旧要走，因为中国梦牵系着每一个中国人。

习近平主席也曾表示，实现中国梦必须走中国道路，必须弘扬中国精神，必须凝集中国力量。中国梦是民族的梦，也是每个人的梦。只要我们紧密团结，万众一心，为实现共同梦想而努力，实现梦想的力量就无比强大。俗语也曾说：三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮。所以，只要我们都为之努力，中国梦离实现就不远了。

我作为一名90后的医学生，也作为中国亿万人民中的一员，我将努力学习专业知识，努力提升自己，为将来投身医学生领域做准备，为中国梦的实现献出自己的微薄之力。

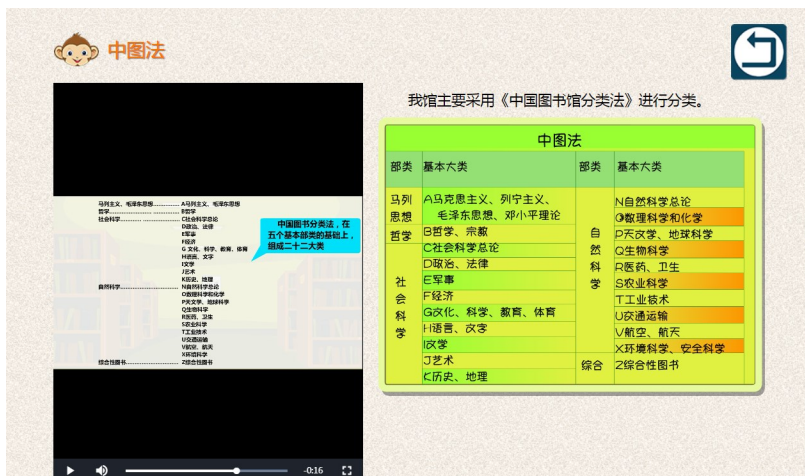
星星之火，可以燎原。我相信只要我们每一个中国人都为之贡献出自己的一份力量，我们的“中国梦”就一定能够实现！

敲开图书馆的大门——智信读者入馆教育平台

文 / 参考咨询部

刚刚踏进大学校园的你，看到巍峨的图书馆建筑群，是不是有要进去一探究竟的冲动呢？别着急，先到智信读者入馆教育平台来玩一把，拿到进入图书馆的敲门砖。

智信读者入馆教育平台（<http://gxkjdxrgjy6.nczxst.com/>）是以多媒体课件教育为依托、通过游戏化的方式和寻宝闯关的故事情节，为读者提供自主在线学习以达到了解图书馆概况与服务的一个平台，主页如右图所示。



平台通过动漫的方式，以实景操作演示和真人语音讲解，直观地介绍图书馆概况、入馆须知（借阅规则）、馆藏资源分布、自助服务、数字资源的使用及图书馆丰富多彩的读者活动（如左图所示），并通过游戏和寻宝的方式增加了读者学习的兴趣，使读者身临其境地感受图书馆、了解图书馆，享受阅读与学习的乐趣，从而爱上图书馆、更好地利用图书馆。

通过网址登录入馆教育平台 (<http://gxkjdxrgjy6.nczxst.com/>), 或扫描二维码进入。平台支持电脑及手机进行学习和闯关。

点击“开始闯关”, 开始入馆教育的学习。此时也可以点击左侧新生登录按钮, 通过学号等信息进行登录, 也可以通过学号姓名进行注册, 登录以后即可进行学习和闯关。整个学习过程以书小猴书山取经为故事线索, 反客串西游记的部分故事情节,



在闯关时, 必须按照提示进行答题。答错题目时, 可以使用技能来重获一次答题机会, 也可以选择使用救命毫毛来随机重置一道新题作答, 一个关卡只能使用一次毫毛道具和一次保命技能, 如图三所示。如果答错 2 题, 就闯关失败, 需要重新学习该模块的内容之后再重新闯关。顺利过关后, 就会获得技能和通关文牒, 通往下一关。(注意: 请按模块的序号进行学习和闯

按顺序逐级学习闯关, 穿插着一些喜闻乐见的游戏元素(如: 等级、技能、道具等)。

从“本馆概况”模块开始逐个学习和闯关, 在每一个功能模块中, 只有完整地学习了所有的子模块内容(学习过的子模块会由灰变亮)之后, 才能进行该模块的闯关。闯关前会有一个小游戏, 你需要认真阅读温馨提示中的内容, 根据提示内容帮助书小猴完成一个个小任务才能弹出知识闯关测试题。

关。如果前面的模块未能闯过关, 则无法进入后面的模块)

学习完并通过所有知识闯关, 系统会给出个人成绩及排行。

只有学习完平台中所有的模块内容并闯过所有关卡, 图书馆系统才会向你自动开通借书权限。这时, 你就可以自由地进入图书馆, 畅游在浩瀚的知识海洋中了。

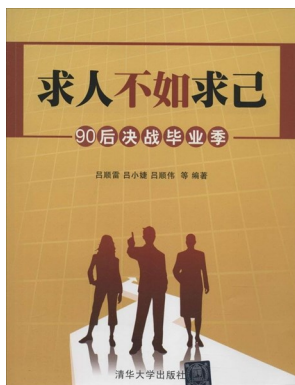


毕业季专题图书推荐

有人说，时间过得久了有些事便会淡忘；有人说，重要的记忆会一直埋藏在心底。大学时光短暂又美好，转眼又是一个毕业季。

毕业了，曾经是朋友的你我是否早已忘记？是否总有一个女孩，让你心动？是否总有那么几个捣蛋鬼，让你开心？是否总有那么一个老师，让你给他起可爱的外号？也许，多年后，这些往事你会清晰记得；也许，随着时光流逝，你会忘记。尽管毕业的季节迟早会到来，青春终究要散场，但一切美好将会留在我们记忆的深处，永不褪色……

校图书馆向大家推荐八本与毕业季有关的图书，祝同学们毕业快乐，前程似锦！永远欢迎大家的归来。



《求人不如求己：90后决战毕业季》

吕顺雷 等著

内容简介：本书从90后大学生的特征出发，分析大学生目前的就业形势，呼吁大学生入学时就应该进行谋划、学习营销知识，把自己当做产品，采用合适的营销策略和方式方法，推销给500强企业，探讨了达到此目标需要哪方面的完善和努力。

索书号：G647.38/LSL

馆藏地址：柳石102综合书库1



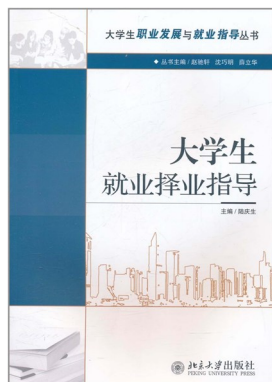
《我是90后 我是创业家》

腾讯互联网与社会研究院 著

内容简介：本书是17位90后创业家分享的经历和心得，他们在各自的领域内有所建树。这些90后创业者都是正处在最有理想和冲劲的年纪，他们的创业不仅在满足他们这代人的新需求，也在改造我们身处的这个旧世界，印证着一个全新的世界的到来。

索书号：K825.38/LC

馆藏地址：柳石102综合书库1



《大学生就业择业指导》

陆庆生 著

内容简介：本书由解析就业内涵、强化就业准备和踏上就业征途三大模块组成，指导大学生认识就业形势与环境，树立正确的就业观念，掌握就业程序与技巧，从而顺利地踏上择业、就业的绿色通道。

索书号：G647.38/LQS

馆藏地址：柳石102综合书库1



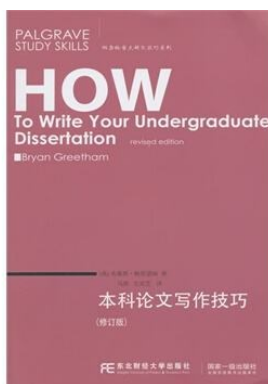
护理专业毕业论文写作与答辩指导

方秀新 著

内容简介：本书结合高等护理学专业人才培养方案与培养模式，汲取编者多年来丰富的论文指导经验，突出护理特色，把握指导重点，解决英文摘要中的难点，深入浅出地进行解析。

索书号：G642.477/0020

馆藏地点：柳石102综合书库1



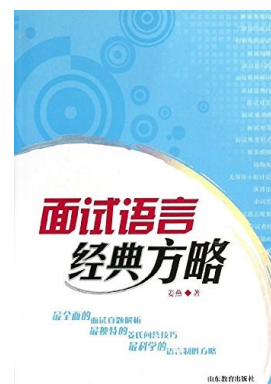
本科论文写作技巧(修订版)

[英]布莱恩·格里瑟姆 著 马跃 王灵芝 译

内容简介：本书详尽地介绍了论文从最初产生的研究想法，到装订和提交论文等的各个方面和阶段，指导读者如何产生想法并将其发展为有趣的、有独创性的研究项目，如何规划研究、掌控时间，以及如何从众多的定量和定性的研究方法中进行选择，以利用一手和二手资料来开展工作。

索书号：G642.477/GLS

馆藏地点：柳石102综合书库1



《面试语言经典方略》 著者：姜燕

内容简介：本书分为八章，内容包括面试客观化分析、面试问题拆解、面试经典问答术、面试典型形式溯源、面试落点现象把握、面试代表性命题思路及特征、面试状态调整、面试体态语解密。

索书号：C913.2/JY

馆藏地址：东环馆第一社科书库（501室）



《大学生毕业论文写作指南》

周开全 著

内容简介：本书是作者根据自己在大专院校长期指导本科学子撰写毕业论文的实践经验 and 体会集缀成书。全书共4章，主要内容包括：毕业论文概述、毕业论文的分类和撰写步骤、撰写毕业论文的基本要求、撰写毕业论文要注意的问题。深入浅出地介绍了毕业论文写作要领和写作原理以及工作程序，在书中提供了毕业论文文本的标准格式。

索书号：G642.477/ZKQ

馆藏地址：东环馆第一社科书库（501室）



《拾光：单行道青春》

王革非 著

内容简介：故事发生在毕业季的盛夏，主人公皓宸和斯琪是对羨煞旁人的大学恋人，在毕业前夕，皓宸经历了父亲病故、家道中落的变故，人生多了许多新的思考与选择，而女朋友斯琪陷在爱恋中不能自拔。斯瑶的出现，带给了皓宸一股新鲜的空气。谁是他最需要的？谁又能让皓宸得到人生扬帆起航的力量？面对情感与未来的危机，斯琪是否还在等待救赎？

索书号：I247.57/WGF

馆藏地址：东环馆第二社科书库（601室）





春 立 春 春 分 惊 蛰 春 雨 清 明 芒 种 夏 至 小 暑 大 暑 处 暑 立 秋 处 暑 秋 分 寒 露 霜 降 冬 至 小 寒 大 寒

时间之书 余世存 著
老树 绘

余世存说 二十四节 气

BOOK OF TIME

中国友谊出版公司

图书馆