

2023年高考 “试水”作文

光而不耀，静水流深

谢静蕾

尼采曾言：“没有可怕的深度，就没有美丽的水面。”可我想说，没有平静的湖水，就没有“可怕的深度”。诚如“光而不耀，静水流深”，光芒并不耀眼，却能增辉日月；湖水虽然安静，却有深邃的内在。在安静中沉淀的青春，也会给未来的人生打下丰满的底色。

安静是为了获得独立的青春，赋予成长以厚度。三毛在《不负我心》中说：“心之何如，有似万丈迷津，遥亘千里，其中并无舟子可以渡人，除了自渡，他人爱莫能助。”其实无论是青春还是人生都是这样，往往有时我们所需要的，只是师长的陪伴与支持，赋予我们渡过难关的勇气和力量。倘若太多的指责、约束和左右被倾泻到我们身上，那个以爱为名的茧只会把我们越裹越厚，于是失去了独立成长的能力，只剩下一具躯壳，走在既定的道路上。所以，请给我们一片安静的天地吧，让我们有能力与自我对话，而这也是生命圆满开始。

安静是为了隔绝心灵的纷繁，赋予生命以深度。我们身处一个科技爆炸、沟通无限的时代，社交媒体的出现让我们被所谓的“真实”裹挟而下，那些虚伪叙事和反智言论反过来架构了我们的价值观。我们被消费主义和娱乐主义的浪潮卷起，能够自由行走的身体之下却是深陷囹圄的心灵。玛利亚·居里为寻找镭元素，在实验室坚守，安静研究让她得以撷取成功的硕果；余秋雨不惑之年走出书斋，在苦旅中体味，安静旅行让他踏过大地和文化的脉络；运动员们在运动场上把汗水和泪水洒向场地，安静苦练让他们得以在赛场上熠熠生辉。我们在大地上成长，在价值观得以成熟构建之前，不应听从外部世界中泛着毒息的虚伪叙事和反智言论，而是要做思考的芦苇，保持心灵的轻盈，推进自我的成长。

安静是为了实现灵魂的休憩，赋予再出发以力量。如“Gap Day”作为一个热词，反映了许多青年人的精神诉求，无论是学习还是生活，我们都需要有安静喘息和停歇的时间，暂时摆脱社会价值要求的束缚，达成与自我的悦纳、和解。精神上的短暂“出世”何尝不是为了更好地“入世”？安静放松的背后，是为了更好地出发。当然，对安静成长的选择不等于安逸自溺，“倚银屏，春宽梦窄”，埋葬憧憬的安逸之舟无法泅渡生命与青春的挑战之海，默默奋斗的匆匆里，慎独慎独仍是我们的不二选择。

魏晋殷浩在与世周旋走向与我周旋，“我与我周旋久，宁作我”，他对桓温不卑不亢的回答也佐证了他那一颗安静而从容的心。愿你我堵住聒噪的蝉音，啜饮饱满的孤独，安静地奋斗，你知道那安静的微波，终会流成深广的湖水。

韬光逐菽，含章未曜。光而不耀，静水流深。

谢静蕾，安庆一中高一学生
指导老师：凌虹

静以修身，且静且行

尤嘉欣

隔离外界无休无止的喧嚣，关闭大脑里躁动不已的想法，翻开书，摸着在指尖静静流淌的文字，你就拥有了一整页宁静的闲暇。

静，是一种美，是一种修复、一种修炼、一种修养。在静的濯洗下，人的灵魂日益清澈明朗，思想渐渐明晰升华，即使肉体粗粝消瘦，亦能心甘。静，是少年修炼本身的最佳伴侣，不如时常停下脚步，以静修身，以静行远。

静，以阅美。

生活正如手摇纺车，不停地旋转于日子的轮轴。少年的步履总是太匆匆，我们急于织就精美的锦缎，却被层层纱布包裹住领略美的心。我们的眼前渐渐灰白，内心却躁动不已。常艳羡古人有闲情，赏静美秋色，叹“人闲桂花落，月静春山空”。诗意万千，美亦万千。却不知，心静，故而听得见桂花轻落，思定，故而知月夜春美。我们应该怀着一颗宁静的心，轻解开束缚内心的纱布，去欣赏一朵花的盛开，一束阳光的倾泻，一湖秋水的静谧。静，似滟滟月华溶却少年满身浮躁，又如淡淡花香予其无限启迪，妙处无穷。

静，以修身。

孔明先生说“静以修身，俭以养德”，这句至理箴言至今仍散发着智慧的光芒。静，是一种修炼，“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”；静，是一种自我反省，在与自己对话的过程中，剖析自己的灵魂，批判自己的不足；静是一种能力，学会静，意味着能够享受孤独，能够在孤独中自然安处，不至于迷失本身。待“静”之功日益纯熟，静便成了一种修养，融汇在我们的血液中，体现在我们的一言一行上。于是，心静身修，哪怕漫漫长夜，希望渺茫，我们也能点起一盏长燃不灭的心灵之灯。

静以修身，身修而后行天下。

天下之大，山河壮美，只待少年仗剑驰骋；宇宙茫茫，神秘莫测，仍需少年孤勇探索。你我当以宁静之心，正心诚意，修身立本，立定鸿鹄之志，练就过硬本领，敢为人先，勇立潮头，做暴风雨中气静神定的海燕，做漫漫长夜不改颜色的孤星。

安静，是片刻的闲暇，是奔波路上的停歇，以整装再发；化安静为宁静，便成了一种品质。青少年的态度，是一个民族最鲜明的品格。以静修身，青年者舍我其谁。

“生命，是一树的花开，或安静或热烈，或寂寞或璀璨。”余秋雨先生如是言。人生有静，故而有热烈绽放，有寂寞，方有璀璨星光。且活成一棵树，在宁静中热烈地绽放。

宇宙自亿万年前生生不息地流转，静中有动，静而生动。人，渺小如宇宙中至微的一粒尘埃，亦当以静为本，且静且行，如此而已。

尤嘉欣，潜山野寨中学高二学生

何处春江无月明

葛徐栋

时代洪流滔滔，“内卷”浪潮滚滚。学前教育延伸到“胎教”，才艺培养拓宽到乡村，大中小校的录取通知书也在“锦上添花”。在这样一个处处竞争的时代，我们如何找到自己的一段春江，借得月光几许，映得生命多彩。我想，唯有静心思考，不断沉淀，方得江流婉转，月光旖旎。静心思考，放松身心，自有溪流潺潺。

陶渊明做了彭泽县令后深觉“心为形役”，静思之下，毅然辞官，以“实迷途其未远，觉今是而昨非”的姿态完成了人生的转换，收获了“种豆南山下”的悠然溪流；聂赫留朵夫过了几年军队生活，堕落成纨绔子弟，反思之后，决定向玛斯洛娃赎罪——帮她重获对生命的感知，他最终获得了人性“复活”的溪流。我辈青年，在浮躁的风气里，当有自己笃定的思考，放下“包袱”，轻松上阵，曾经的“坎子”就自然降下，生命的溪流也就会方向明确，清澈而悠长。

不断积淀，自修求强，自有月华如水。

“天行健，君子以自强不息。”东京奥运会上“勇夺首金”的杨倩、“无冕之王”苏炳添，本着“更快、更高、更强、更团结”的奥运精神，于自修处图强，努力稳定心态，克服缺陷，积淀自我，终摘星揽月，成为青年一代的榜样。试想，如果他们背着冠军的“包袱”，自然处处受制，难以发挥；而挑战自己，不断超越，让他们赢得了冠军领奖台上的无限光华。何须处处求胜人，胜己自是是第一流——这便是积淀的收获。

这给当代青年以有益的启示，放低姿态、轻松身心、自修求强，并不是逃避；而是直面浮躁、迷惑、困难，开拓空间，冷静以对。而这个过程

固然艰难，但始终坚守，不被障碍所困，终得百川归海。因为身心放松之后，我们给了自己更大的空间；不断积淀之后，我们才能拥有更广阔的未来。而这个过程，就是成长，它会让生命的河流越来越宽广。

青年们，“物竞天择，适者生存”，既然“内卷”已经不断，我们何不扬帆奋桨，到更宽阔的“空间”中流击水！

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”只有历经磨砺，方得梅香满园。青年袁隆平就开始“躬耕垄亩”，像普通农民一样早晚穿梭于田间，最终实现了“禾下乘凉梦”；学生时代的钱伟长在物理五分的情况下从零攻克物理，扎实掌握每个知识点，最终成为一代力学大师。正是放空身心，给自己一个空间，矢志不渝，勇往直前，他们终引梦想的月光照进自己生命的河流。

何处春江无月明，青春扬帆起征程。万山磅礴，意气壮阔；千帆竞发，青年领航；心之所往，必有远方；剑之所指，吾其必达。吾辈青年当迎变而歌，踏变而舞，借新时代的东风，乘着月光的翅膀，抵达生命最宽广的河流——无限可能的河流。

葛徐栋，潜山野寨中学语文老师

秘境沉淀与静境绽放

王老实

央视公益广告“秘境之眼”中的画外音“不被打扰的遇见”，郑重呼吁人类要尊重动物的自由空间，让动物朋友安静生活安然生存。作为挂挂“未来之光”的青少年，自然更期待在喧嚣躁动之外，能觅寻一处可以“安顿疲倦身心、栖息仓促灵魂”的“桃花源”，以便青春在秘境中更厚地沉淀梦想，在静境中更炫地绽放。

心理学家认为，人在生理、安全、社会归属、尊重、自我实现这5个层次的需求之外，还应有“第六需求”，即自我超越。很显然，超越需要能量，能量来自积蓄，而积蓄则需要“守得云开见日出”的耐心与宁静。

青少年要在宁静中坚定磐石不移的信念。一个人的理想信念就是与自己生命的约定，生命的奋斗过程就是奔赴这个约定的过程。只有以更深的宁静与更沉的积淀，方能在奔赴与生命的约定中不断释放生命强光。“广大青年既是追梦者，也是圆梦人”。追梦需要磐石初心与坚定信念。坚如磐石的信念是植入青少年体内的文化基因和精神代码，也是伟大事业的追梦者、自身理想的圆梦人应有的青春印记和必经的成长路径。

青少年要在宁静中历练舍我其谁的担当。“新的征程需要果敢的引领者，新的使命需要勇毅的担当者”。青少年接受时代考验、应对未来挑战，迫切需要迎难而上、挺身而出的担当精神。担当体现的是一种责任，彰显的则是一种淡定的姿态、稳定的状态和镇静的心态。时代各有不同，青春一脉相承。唯有以“舍我其谁”的魄力和闯劲，主动在担当中历练，在尽责中成长，方能不辱使命，不负时代。

青少年要在宁静中栉风沐雨，迎接挑战。五四时期，一大批为国家和民族利益浴血奋战、舍生忘死的热血青年，成为中国革命的先锋力量。广大青少年必须要继续发扬五四精神，以实现中华民族伟大复兴为己任，以奋斗姿态激扬青春，不辜负民族的期望和人民的重托。在奋进新征程中，笑对风雨，静听惊雷。内心积聚强大的定力和自制力，耐得住寂寞，扛得住诱惑，守得住清贫，坐得住冷板凳，不生活在别人的阴影里，朝着既定的方向砥砺前行。

一百多年来，一代又一代青少年“静若处子，动如脱兔”，用青春之我创造青春之中国、青春之民族。未来的“赶考”路上，必然会遭遇风雨雷电，青少年朋友更需以“吹沙见金”的坚定信念，在历练中磨砺担重任的“铁肩膀”，在奋斗中锻造堪大用的“硬脊梁”，在风云变幻中提高化风险的“真本领”，进而踏浪放歌鹏程万里！

王老实，高级教师，大学客座教授，作文教研专家，时评作家