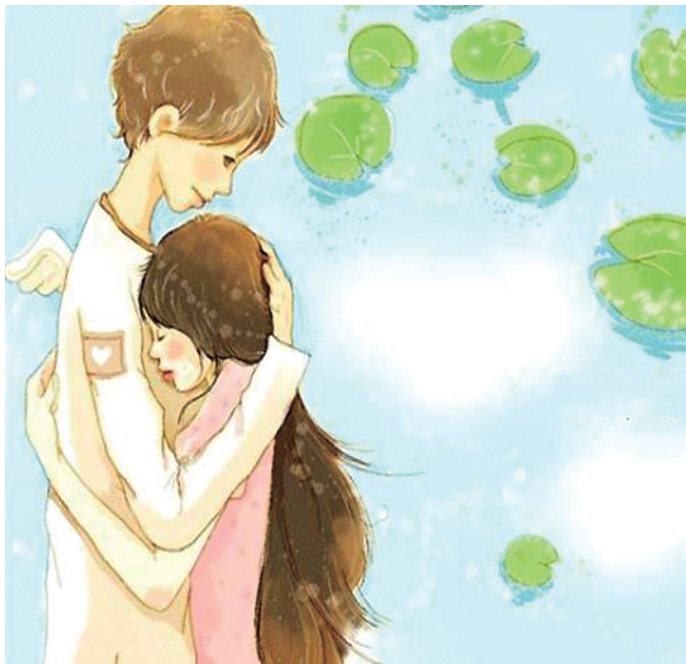


停留的拥抱



生存的需要。女孩可能一辈子也忘不了,在奥黛丽赫本怀中得到的温暖和希望。

亚摩斯说,人就像藤蔓,它的生存依靠别人的东西支持,他拥抱别人,就从拥抱中得到

了力量。

奥黛丽赫本为拥抱停留一分钟,给小女孩的心灵送去光明,光明也照亮了她自己。奥黛丽赫本的爱心与人格犹如她的影片一样灿烂着人间。

容是一种气度

容是一种气度。每个人来到这个世间,都要学会适应,让自己小小的内心去容纳百川,总有一些人说的话或做的事让你无法理解,但是不需要放在心上,生活每天那么忙碌,现实还要面对,何来的空闲去理会那些闲言碎语?若与别人产生了纠纷,少计较,多做事,无须用别人的过错来惩罚自己,勿生气,做最好的自己。

常言道“人人背后有人说,背后人人说人”,“说人”是人与人之间的关系处理中不可避免的事。不要在别人背后怎么看你说你,因为那些言语改变不了事实,只可能搅乱你的心智。理解你的人,不需要解释,不理解你的人,不配你解释,不要在那些无谓的人身上白费唇舌。

人贵在大气,要学会容忍,跟别人计较,只会让自己的心境变得狭隘,让自己变得不知所措,与其浪费时间去颓废,不如抓紧时间去努力。请相信,真正懂你的人,绝不会因为那些有的、没有的而否定你。你的能力只有自己才能发挥出来,它有无限可能,超乎你的想象,不要急着否定自己,若太在意那些否定你的话,你就会变得信心全无,那会一无是处。

容纳百川,养好你的大气,那是一种豁达。静下心来,发现自身的闪光点所在,努力发挥,一个人的气度,是一个人内心世界的一种外观表现,是一个人综合素质对外散发的一种无形的力量。气度并非与生俱来,是从潜移默化中培养出来,是一个人对待人或事的自然流露,非伪装所显现。大方得体的谈吐,平和的生活态度,不急躁,不懈怠,让人感觉厚重,像一本好书,荡气回肠,不轻不浮,无论从何种角度看,都不会感觉索然无味,一旦读起来让人爱不释手,受益匪浅。相信自己,没问题,一定可以做最好的自己,

“海纳百川,有容乃大”,就是要豁达大度,胸怀宽阔,这也是一个人有修养的表现。“容”是一种美德,在生活中,时时刻刻保持着一颗宽容的心,相由心生,你会在不知不觉中变得有内涵,言谈举止中也透露出超凡脱俗的气质,会有一张慈眉善目的脸和坦荡的心境,会让人觉得很亲切,愿意与你交流。

与其花很多的时间去计较,不如努力锻炼自己的意志,容纳那些客观存在的事实,生活在这个社会,不可避免会遇到一些糟心事和人,试着接受,容纳,并转化成奋发的力量,学会“容”,才会成为一个有气度的人!

文/程丽芬

当你回到故乡,看到日渐苍老,却仍然忙碌的父母,请拥抱父母吧!为拥抱停留一分钟,让父母感受到亲情的味道。稍微的停留足以表达一颗赤子之心,抚慰父母留守故乡的期盼。当你离开家乡远赴外地工作时,也请拥抱一下父母吧!为拥抱停留一分钟,拥抱的余温将灿烂异乡路,照亮下一次的回乡路。

给失恋的人一个善意的拥抱吧!请停留一分钟,驱散他或她心头的阴霾,你的怀抱会送去你的体温,一颗失恋的心会回暖,精神创伤会减轻很多,不再泪眼婆娑。

每个人在身处低谷时,或多或少都会有脆弱的一面,伸出双臂拥抱忍受煎熬的心灵吧!为拥抱停留一分钟,心灵的苦痛会慢慢愈合,这短短一分钟的停留,就好像心灵的创可贴一样,止痛,保护心灵的创面免受伤害,心窗清澈,阳光会照耀彼此。

文/宫佳

校园民谣

还记得校园的林荫道上,那个怀抱吉他且弹且唱的男孩吗?他穿白T恤,面容干净,有阳光一样的笑容。他甩起额前的头发,露出清爽的眉目。他的歌声飘过来,里面有青春的味道,因此爱上了校园民谣。

一直觉得,校园民谣是一首却上心头的词。风华正茂的青春,敏感的心弦一拨就动。午后的闲散时光里,校园民谣风一般拂过,吹皱多愁善感的心湖。唱一首校园民谣,听花开的声音,岁月如诗,青春不老。

校园民谣,曲风明快,就像我们随意吐露的一段心事。它的土壤在校园,因此干净得没有一丝尘埃。很多年以后,每次

青春回眸,校园民谣都会成为我们回忆的背景音乐。那些旋律,老唱片一样回放的时候,时光之舟便把我们摆渡到了青春之岸。于是,我们沿着记忆之河徘徊,流连……曾经的青涩年华,像一枚橄榄,千般滋味在心头。校园,是人生赐予我们的一首最纯真的诗。

校园民谣,简洁朴实,不加修饰,即使丝毫没有音乐天赋,也会把它唱得很顺溜,因为它就是我们原汁原味的语言。歌声里,有青涩甜美的初恋,有平淡如水的友情,有风花雪月,也有家国天下。《青春无悔》《冬季校园》《文科生的一个下午》《老屋》《那些花儿》……

青春的理想、奋斗、珍惜、怀恋、迷惘、失落……都能在歌声中找到最佳的表达出口。每当心中有一种表达的冲动,一首合乎心境的校园民谣,就从心底一涌而出,那么合拍。仿佛摆在你面前的一杯醇酒,就等你选一个风清月白的夜晚,端起酒杯,一饮而尽。饮尽后,方知回味无穷。

校园民谣,不会歇斯底里吼着“死了都要爱”,也不会煞有介事唱“为家为国为天下”。它就那么云淡风轻地唱着,却丝丝入扣地盘踞在你的心里。歌声像流浪的蒲公英,轻舞飞扬,不知来路,也无法探究归程。就这么一路走一路歌,累了,就在你心里扎下根来。

文/马亚伟

芳邻

住家居然和森林公园做了芳邻,使我尽享它那美丽的景致。太阳公公还在闭着眼睛,睡在甜蜜的梦乡里,天色早已带着一身洁明,挥舞在蓝天白云之下,森林公园里的清新空气,招引附近一群活活泼泼男女老幼,陶然在它的怀里,随着悠扬轻快的音乐,婆婆起舞,他们只是藉舞蹈来锻炼身体,促进人身心健康、愉快。

迎宾大道和环场园道上,聚拢许多热爱跑步,竞走的同伴,并肩齐步,向前迈进,个个

是精神抖擞,健步如飞。活动给他们带来了强壮体魄和乐观情趣。

生态停车场与户外展演广场,也充满了许多男女,舞剑的、耍刀的、打拳的,或作呼吸新鲜空气的……

晓色时的森林公园,增进一鼓蓬勃朝气。

每在炎夏,森林公园的风景,越发引诱许多游客,他们在那一株株的树丛阴影下,纳凉、谈天、野餐、游戏,享受着阵阵清风。

森林吐出人们所需要的氧气,它清洁了空气,阻拦住风景,防堵了洪水,添补大自然的生机和活力,给人类带来了无限幸福。

丛丛树林,在碧海青天笼罩下,被灿烂阳光照耀得容光焕发,引诱来了许多鸟类在树上搭建栖息爱巢,躲避风雨,谈情说爱,生儿育女,一旦飞出巢穴,常在树枝上唱歌、舞蹈,给游园的人们带来了无限的欢心。

有时还偶然遇到一两只灵

文/吕传彬