

考试季 | 高考

以安静的姿态 助力自我成长

□ 杜语若

古人云：“水静则形影明，心静则智慧生。”这与当代青少年希望拥有一个安静的空间，以寻求成长之道的心理不谋而合。“安静”一词中所蕴藏的，不仅是在社会中浮躁的广大青年的诉求，更是一种人生的智慧，一场终身的修行。

安静，可自省。

俗话说：“水静能鉴物，人静可观心。”一个人心浮气躁时，很难客观地看待问题。唯有静下心来才能让自己回归理智清醒，洞悉到事物的本源和解决之道。在信息爆炸的当代，青少年往往被各种外界的声音和信息困扰，他们很难有时间去思考自己真正的需求和想法。而这个成长空间就成了他们思考和自我发现的场所。在这里，他们可以思考自己的价值观、兴趣爱好和未来的发展方向，从而更加清晰地认识自己、塑造自己。保持宁静的处世心态，修炼沉淀后的力量如一泓清泉，静水流深，看似力量不汹涌澎湃，却能助力自我的成长。

安静，能修身。

《人世间》的作者梁晓声在最近的采访中说过这样一句话：“灵魂是喜欢独处，而不喜欢热闹和喧嚣的。”学会静心，找到自己的成长空间，才能让自己更好地专注于心。守得安静，方得精进。鼓励青少年去追求内心的宁静与成长，在安静中修身养性，在独处中默默蓄力，在这个过程中，他们能够更深入地了解自我，发现优势与潜能，沉淀出一个更好的自己，迎接未来的挑战。

安静，能致远。

“玉在山而草不润，渊生珠而涯不枯。”在浮躁的社会氛围中，能知道自己内心的追求，能沉下心来、安静成长，是青少年的人生必修课。唯有在车水马龙中找到使自己安静、不被打扰的一隅，才能为自身开辟出发展的道路。正如汉朝名臣叔孙通，不论活在楚汉相争的乱世中，还是被刘邦重用、身居高位，他都做到了一生坚守儒学。在乱世之中潜心儒学，该韬光养晦时就默而不语，最终在刘邦手下实现了自己为江山社稷建言献策的抱负，使得儒学在汉朝扎根。

“安静”是一种强大的力量，它能让你做好准备，让你经受磨炼，让你在喧嚣中也能找准人生方向。“静胜躁，寒胜热，清静为天下正。”人能常静，以安静沉淀，才能听到内心的交响乐，找寻真正的自己，助力自我成长。

作者系昆八中高2025届文(1)班学生
指导老师：白小洁

沉心养育才华 宁静方能致远

□ 饶径越

随着世界逐渐繁荣，各个领域内的竞争也变得越发激烈。或许人们的本心并非急功近利，但社会节奏在加速，由此带来的浮躁与嘈杂，如同狂风巨浪侵蚀着人们的精神田园。我们不能永远陷于这样的压力与纷扰之中，应开辟一个属于自己的安静空间，恢复内心的平静。

“静而后能安，安而后能虑。”提升效率必须保持清醒，深思熟虑需要沉淀内心。

任何成就都不是在浮躁中取得的。正如一句民谚所言：“只有内心安静祥和，才不会被外界左右。心如莲花，人生才会一路芬芳。”如果不能及时化解压力、消除干扰，无论是追梦的动力还是身心的健康，都会耗散殆尽。想要提升效率，想要有所成就，都要以追求心灵的平和为基础。

“久在樊笼里，复得返自然。”躲避嘈杂可以放空心灵，静心独处可以发现宁静之美。

远离生活的喧嚣，才能追寻内心的理想与远方。梭罗移居瓦尔登湖，拥抱自然、拥抱宁静，重新发现了生命的本质与意义；苏轼从不汲汲于名利，夜下与张怀民一同流连于风景；陶渊明毅然脱离浑浊的官场，投身自然与山水的怀抱，找到了梦寐以求的生活方式。当我们静心品味音乐、书籍，或是一个人冥想、旅行之时，为何总能感到神清气爽？因为这时，我们真正沉浸在独属于自己的世界中，接触到的，是最纯粹的宁静之美。有了美的启迪，前路漫漫又如何？

“淡泊而明志，宁静而致远。”平心静气利于深入内省，了解自我才能志存高远。

不能做到心淡如水的人，很难找到适合自己的道路。“宁静给人以思考的环境，浮躁给人以倦怠的伏笔。”唯有心静，才能理性而细致地剖析自己的不足，找到出路；唯有心定，才能系统且实际地考虑内心之所求；唯有心安，才能全面且精准地找到要走的人生道路。唯有平心静气，才能志存高远。

不被打扰，是每个人的切实需求。在安静的环境中沉淀，养育才华；在平和的心态中成长，追求梦想。这是每个人人生路上应有的品质。

作者系昆十中高二(7)班学生
指导老师：陈立红

聆风穿堂 花开向阳

□ 张馨

时代的脚步依旧匆匆，我辈生于一个繁盛的时代，与热闹相伴。一路走来，免不了孤独与迷茫。生命之旅如此漫长，不妨放慢脚步，寻一处风穿堂，看一场花开向阳，再向远足。

寻一处小楼古巷，一处胡同院落，于宁静的空间里，聆风穿堂，放下过去，轻松向前。

时代大河浩浩荡荡，人生小舟漂漂荡荡。有人想成为李子柒，田园牧歌；有人想活成张国丹，回归故乡，歌谣长伴；有人想去有风的地方，过电视剧里的生活；有人想且吟“晓看天色暮看云”，静坐一方。面对生活的压力，青年的放松可以是一场朋友小聚，图书馆的一隅，夜色里的一束月光。放松之于我们，并非松懈倦怠、逃避胆怯，而是半山腰的一处凉亭，给我们思考的时间，给我们寻找初心的机会，给我们持续下去的动力。山间聆风，整顿行装，轻松向上。

走访南极冰川，看一场尽头日落，于宁静的空间里，看一场企鵝沉潜，沉淀自我，厚积薄发，凌空腾跃。

沉潜是一场修行，也是爆发前的准备。才子左思埋首案牍，十年一日，《三都赋》一出，洛阳纸贵成佳话。陈忠实于乡间故土小屋开始了“不问收获，但问耕耘”的潜心修炼，终成文坛巨匠。“壁画医生”李云鹤，敦煌长夜点孤灯，只为赴场文化盛宴。沉淀是一场孤独的旅行，于沉淀中，我们能与自我对话，了解自我；于沉淀中，我们能与自然和先贤对话，窥见历史真相；于沉淀中，我们更能明白“天地之功不可仓卒，艰难之业当累日月”。

陨石坠落于空，燃烧出光与热，于宁静的空间里，青年成长踉跄，亦欣欣向阳。

成长未必一帆风顺，但必然一路花开向阳。《经典咏流传》中一曲“苔花如米小”唱出了山区孩子和梁老师于宁静山野中坚守情怀、朴实自然地坚实成长。怀瑾握瑜如屈子，用一生坚守书写出了独醒于世的气节，谱写了于纷扰时代下，因理想而甘于投身寂寞的高尚成长。于静处的成长无人鼓掌，甚至困难重重，但当我们寒窗十年，看过一路繁花，终需在喧嚣歌唱罢时有所收获。

千帆齐发，万木生春，青年可为。停下匆匆步履，于安静之处沉淀与成长，在静静的世界里，聆风穿堂声，城南花开已向阳。

作者系云大附中星耀学校高二文(3)班学生
指导老师：胡玉莹

非独处无以静心 非静心无以致远

□ 何思蕊

每个人都在学习相处，却不是学习与自己相处。与善人居，如入芝兰之室，与自我居，能创造一个“芝兰之室”。拥有一个自己的空间，学会与自己相处，认识自己、接纳自己，方可宠辱不惊，去留无意。

自己的空间是我们的“安全基地”，也是我们面对外界纷纷扰扰的勇气。自我的空间，让我们放松、成长，助我们到达更广阔的远方。

独处，是放松的旅程，是一个人的清欢。

蒋勋曾言：“寂寞会发慌，孤独则是饱满的。孤独是生命圆满的开始。”李白最懂其中乐趣，花间月下，无人同饮，邀天边远月、地上孤影对酌，别有一番滋味。陶渊明辞离官场，归隐田园，不乱于心、不困于情，在自我的空间中独享一份“采菊东篱下，悠然见南山”之宁静。苏东坡唯愿驾一叶扁舟遨游于天地之间，小舟从此逝，江海寄余生。在自己的世界里，内心更加充盈，创造出更加快乐的恣意人生。

独处，是审视的过程，是一个人的净土。

“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”无数前人的经历告诉我们，独处是守护心灵的净土。静坐常思己过，闲游可论诗书。在静谧的绿荫下，暖人的阳光里，独坐窗前，翻开一本好书，心自然慢慢地沉淀下来。

独处，是突破的前提，是一个人的精彩。

很多人不喜欢独处。一个人的时候，他们会感到寂寞难耐、茫然无措。于是他们辗转于人际交往间，马不停蹄地去赴一场又一场的热闹繁华，可心里却常常空荡无比，了无生趣。小仲马对于用父亲的名声来防止退稿说：“我不想站在巨人肩膀上采摘苹果。”终于，他在一次次历练中独自写出不朽名篇《茶花女》。立志不坚，终不济事，唯独行其道，立其己身。

在独处中邂逅自己的成长，在悠然中反思自己的不足，在沉思中沉淀自己的生命。

生命是一朵花，静静地开，静静地落。在自我的空间中放松身心，不断打磨，突破自我，才能在阳光下灿烂成长，无往而不适。

作者系昆一中晋宁学校高二(1)班学生
指导老师：史文军

书写未来

二学生才思泉涌，本报特别邀请了11名昆明学生，写下了自己的「高考作文」。
高考作文题目是「安静一下不被打扰」。作文题目一出，我省多所学校的「高一」高考首日，人们最关注的话题之一——「高考作文，登上热搜」。今年云南高

本版稿件由
本报记者
张清
颜瀛
李思家
罗南
组稿