



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
Institut Pendidikan Guru Malaysia



INSTITUT PENDIDIKAN GURU
KAMPUS BATU LINTANG

愿有岁月可回首，
且以深情共白头

清泉石上流

第36期

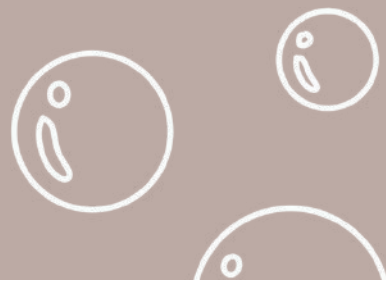


巴都林当师范专院中文组

Nukilan Pengarang Muda

Unit Pengajian Cina

Jabatan Bahasa IPGKBL



《山居秋暝》

空山新雨后，天气晚来秋。
明月松间照，清泉石上流。
竹喧归浣女，莲动下渔舟。
随意春芳歇，王孙自可留。

王维
〔唐代〕



INSTITUT PENDIDIKAN GURU
KAMPUS BATU LINTANG

导师
杨翠瑛师

主编
邓馨柔

副主编
钱素慈

版面

陈彦宜 张涵霓

设计
甘金玉

校对
谢祯慈

清泉石上流



UNIT PENGAJIAN CINA
JABATAN BAHASA

INSTITUT PENDIDIKAN GURU KAMPUS BATU LINTANG

目录

我思我写

老子	《学院的每一处》	7
非洲菊	《成长》	11
无名氏	《盲肠炎手术记》	15
大熊味精	《偏心》	29
沉睡的老鹰	《我的假期生活》	33
爱吃薯条小 仙女	《做自己》	36
卷发小恐龙	《来自准学姐的内心感触》	39
~夜~	《想家》	42
晚星	《我是师范生》	45
无声	《最懂我的“你”》	50

特别栏目

—你还相信爱情吗？

依	《父爱如山》	55
子非鱼	《爱是经营》	57
贝	《父母的爱》	61

美文推荐

—观感心得

卷发小恐龙	《从前慢》	65
-------	-------	----

师说心语

杨翠瑛老师	《塞翁失马》	70
杨佩佩老师	《谈“情”说“爱”》	74

目录



《学院的每一处》

文/老子

最近我们学院的学长学姐都毕业了，想必他们都很不舍得在学院里上学和生活的时光，所以我也想在五年后的毕业之前，先赶快保留在校的记忆，记下每一处的美好，希望在毕业后还能回味无穷。我就读的学院是巴都林当师范学院，学院周围种满了许多花草树木，学院的面积不会很大，可以徒步到达任何地方。学院被树林包围着，就像是一所森林校园，里面建了许多建筑物，这些建筑物都分别有各自的用途。

初来学院时，我第一个抵达的地方就是宿舍，我们的宿舍是两层楼的，建筑构造是个H字型。宿舍房间的排法是跟着H字母的4个边来排列和命名的，而每一排房间都有个大走廊和大厅。大厅那儿有大桌子和几张椅子，多数学生会在大厅里做功课、上课或者与朋友相聚聊天。当初，最让我惊奇的就是宿舍底楼的洗衣间，因为它的面积非常大，而且洗手盆也特别多，能够容纳好几十个学生洗碗和洗衣服。其实也不太能称为洗衣间，因为它不是四面都封闭着的空间，前后两处还是敞开的特别通风，而且在洗衣服时还能看到早晨蔚蓝的天空以及傍晚的晚霞。洗衣间旁边就有个露天晒衣场，每次洗好衣服就能直接走到晒衣场晒衣服，十分方便。每天早晨就能看到晒衣杆上

挂满了各种颜色的衣裳在随风飘扬，形成一幅日常美图。若想看到更美更遥远的美景，不凡站在宿舍高处的阳台就能看到任何时候的天气与风景，还能看到办公楼的风光。

每次上学时，我们都会经过办公楼，这栋楼的设计非常独特、有创意，是它以2栋楼来连接一起，一前一后的，中间隔着宽阔的大走廊。这里每一层都是所有教授、书记以及院长处理事物的办公室。因为楼层很高，办公楼还建设了电梯，方便师生上下楼。我鲜少到办公室见老师，只有几次送文件到老师的办公室，当时办公室给我的感觉就是凉爽舒适，冷气吹得我对老师的办公室依依不舍。学校也经常在大走廊这举办许多活动，包括：庆典晚会、展览比赛、节日庆典等等。平时去教室上课走在这条走道上时，我们都会遇到许多学姐学长、教授们还有朋友们，在师范学院里，每个人的穿着都是端正得体的，在这样的场景下我们可以感受到四周都充满着文学气息，以及丰富的文化教养。

办公楼旁边就是个食堂，食堂楼上就是图书馆，而食堂里也有不同大小的房间，小房间是个小卖部，学生可以在这里买到文具或者复印资料，还有售卖一些饮料和零食。大房间是学生进行会议或者进行其

他小型活动的地方。这里的食堂非常大，也有各种各样的食物和饮料，多数人会在食堂打包午餐或者晚餐，还有些同学会坐在那里边做功课边聊天，以及一些教授聚在一起用餐，而我经常和朋友来食堂买小吃。不过，我最喜欢这里买的印度煎饼，印度煎饼的摊位只有在傍晚时分才会开，所以我们会趁着散步时间来这里买印度煎饼吃，这里的印度煎饼有点焦香，吃起来香甜，最特别的是它的酱汁，甜中带点微辣，可是这个摊位已经好久没开了，好想念它的味道啊。来到楼上的图书馆，这里的图书馆外观也很有设计感，只是有点老旧了，图书馆有两层，每一层都排满了许多刊物和阅读资料。图书馆也提供了网线服务和电脑来给学生搜索资料，每到夏日炎炎，多数同学都会到图书馆边做功课边享受凉爽的冷气。

我们学院有很多运动场地，其中包括：室内羽球场、英式篮球场、足球场、排球场和网球场。羽球场是我和朋友最常去的地方，室内有3个羽球场地，不过人数多是经常羽球场不够用，都得7到8个人挤在一个羽球场一起打。室内羽球场是封闭的，所以特别闷热，就像在桑拿房一样，运动几下就容易出汗了。不过，最多人运动的地方就是我们学院的大草地，我们经常在这里围绕着大草地散步，这里的草地非常广阔，走完一圈得耗时20多分钟，我们经常和朋友结伴

散步边聊八卦边看风景，有时还会偷看认真跑步的帅哥。当然，我们最期待的就是看看傍晚时分的晚霞和太阳下山时的黄昏，并把它拍照或录视频记录下来，再以这美丽的黄昏当背景和朋友来个合照，拍下青春美好的时光。

师范学院里还有好多好玩好看的角落，还有很多丰富的自然环境，这里我就不多说了，百闻不如一见，大家有兴趣记得来参观哦，也欢迎毕业的校友们常回家看看啊！

编者的话：

哇！想必你是一个细心的人，竟然可以如此细节地描述师范学院的每一处。愿你享受在学院生活的这几年，将所有日常的碎片收集成专属你的回忆！



《成长》

文/非洲菊

“我们终于到了小时候最羡慕的年纪，却没有成为小时候想成为的人”每当我看到这句话，我瞬间就想到了自己。小时候的我总是希望自己快快长大，觉得长大了我就自由了，生活也会变得比较容易，因为长大后可以摆脱父母和老师的束缚，做自己想做的事情；长大后我会赚钱了，要买什么东西就可以自己买；长大后我可以买车，不需要再求父母载我去那些自己想去的的地方，要去哪里玩就可以自己驾车去。是的，长大后我的确是变得比较自由，也比我小时候更多一些选择权，但是我却没有想到成年人的世界里根本就没有“容易”这两个字，也没有想到长大意味着我需要去承担更多的责任，很多时候要单枪匹马地面对生活的兵荒马乱。我们再也不像小时候一样天真无邪，每天过着开开心心、无忧无虑的生活。

“小时候笑是一种心情，长大后笑是一种表情”说真的，小时候我每次笑都是发自肺腑的，随意本能的大笑，完全没有任何掩饰，那时候的笑是能够最直接表达开心快乐的心情；长大后，我依然会因为开心

而发自内心的笑，但是我发觉到我大部分时间笑更多是在强颜欢笑、逢场作戏，皮笑肉不笑的，甚至有时候都不知道自己为什么而笑，就算没有什么值得高兴的事情发生。渐渐地，我开始明白人们常说的那句话“小时候笑是本能，长大了笑是本身”。其实，不只是笑的滋味变了，就连哭的滋味也变了。小时候的我被欺负或者受委屈就会哭出来，但是长大后的我却不再像以前一样遇到不开心、不顺心或者一些乱七八糟的事情就哭，反而学会了在第一时间控制住自己的情绪，理性地解决问题。现在，我变得不再轻易在别人面前流眼泪，特别是家人面前，只会在自己一个人独处的时候偷偷流眼泪，消化情绪。经过年龄的增长还有在成长路上遇到的各种人事物，我慢慢地发现到自己眼泪变少了，快乐也变少了，人也变了，变得会隐藏自己的情绪，不再是以前那个快乐的时候就大笑，难过的时候就放声大哭的人了。

还记得小时候，每天一到晚上九点，我一定会被家人催去睡觉，但是我每次就不舍得回房间睡觉，还想再玩久一点，觉得自己仍然精力充沛。但是，每次不想被骂的我还是会乖乖回到房间准备睡觉，睡觉前我还会在那边想为什么大人们就可以慢慢

睡，我们小孩子却要早早睡觉。每当那个时候，我就希望自己可以快快长大，因为那样我也可以慢慢睡觉了。除此之外，我小时候也有不经意得知大人们常常会在凌晨四、五点自然醒。那时候的我真的是不明白他们为什么会怎样，因为自己都是睡到很迟才被父母叫醒。长大后，我慢慢地理解他们了，小时候的那些疑惑也一一解开了。大人们之所以会慢睡早醒因为他们承担着许多繁重的责任，无形中也给他们带来许多压力，而这些可以压垮人的生活压力让他们彻夜难眠。在长大的过程中，我一开始会因为自己很难入睡、失眠和很早醒的种种问题而弄到自己很惊慌。但是，我慢慢地发现在这个世界上的成年人多多少少都会遇到同样的困境，便告诉自己这些问题都是平常事，让自己不用太担心，就用平常心来面对。说起来还真可笑，小时候是睡觉睡太饱，长大后却是睡觉睡不够。

虽然说长大后的世界跟我们小时候幻想的完全不一样，但是我还是希望自己能够把往后的生活过得尽兴，努力缩小它与小时候幻想的生活的差距，毕竟人生不能重来，我们也需要向前看。小时候，我曾幻想自己会成为一个很自由的人，很可惜，长大

后我并没有成为那样的人。既然我无法成为小时候想成成为的那个人，那我就尽量让自己不要成为自己讨厌的人。我现在只想让自己一直保留着那份单纯、不忘初心，永远以真诚和温柔待人，任何时候都能勇敢、不退缩，坚持自己的选择，不做让自己后悔的事。总的来说，无论如何，我希望自己的底色一直是勇敢和善良。我也祝愿我自己看遍世间恶，依旧保持初心，保护好自己。

编者的话：

小编在成长过程中也经历了和你一样的心路历程，很高兴你能学会保持积极向上的心态，也希望你在未来生活中能过得更加肆意且快乐哦！

《盲肠炎手术日记》

文/无名氏

2022年5月4日

今天是和阿姨一家出来学校假期游玩的第二天。今天他们的行程是去海边游玩，所以他们退掉了住了几天的旅馆。老实说我对海边的热情度没那么高，因为我不会游泳，加上肚子已经隐隐作痛好几天了。

到了海边，太阳很晒，阿姨给我们每个小孩涂了防晒霜才放我们到沙滩玩耍。我和表兄弟姐妹捡着树枝在沙滩上辛勤作画，画章鱼哥。可是没过多久，我们都还没来得及接触海水，天空就下起了大雨。我们就在海边的餐厅休息吃午餐。可是这时候的我，完全没有食欲，昏昏欲睡，肚子的痛变得更加频繁，希望睡觉能够缓解我的疼痛。阿姨发现了我的异常，过来摸我的头，她说我中暑了，叫我不可以睡，说着她就拿来老虎膏给我按摩我的头、脊椎、背和肚子。我很感谢阿姨，至少肚子暂时性没那么痛了。阿姨让我多少吃一点饭，所以我就吃了几口的炒饭喝了胡萝卜汁。



吃完后我以为就是回程了，回程的过程对我来说是疼痛难耐的，因为阿姨在不断寻找合适的酒店，就干脆把车停一个公园开始搜索起来。车上的人除了阿姨、姨丈都呼呼大睡了，只有我坐在后排痛得只能张口大力呼吸以便缓解肚子的绞痛。终于阿姨找到了，车子才重新出发。一路上，我心里不断祈祷阿姨快点找到旅店，因为我感觉我想吐。



到了旅店已经是傍晚，姨丈把车停在地下室，阿姨在楼上旅店先登记，只留下我们小孩在车上。老实说我本来是坚决不想去医院的，因为我毕竟是和亲戚出来玩，要是影响他们的行程，扫他们的兴了可不好。但是我知道我撑不住了，已经撑了一整天了，我感觉我快痛到升天了，但是我不敢要求阿姨，就跟我表妹说我觉得我得去医院，能不能她跟阿姨说。不过她只回我多喝水让我睡觉，我觉得挺绝望无助的，于是我就继续忍着。

姨丈先回到车让我们先下来，把需要的行李拿下来先等阿姨回来。我艰难地喘着气下车，实在没有力气站起来的我就蹲在一棵柱子下忍着想吐的欲望。阿姨回来见我这个状况把姨丈骂了一通，顺便也说了下我，具体就是不舒服为什么不早说。然后阿姨就扶着我走旅店后门，因为那里有升降梯。可惜，还没走几步，我就想吐了。阿姨说等等她拿塑



料袋一下，于是我就吐了，把今天的胡萝卜汁和只吃了一点的炒饭残渣都吐了出来，但是袋子是破的，难为了阿姨拿纸巾擦拭干净。



我几乎是处于不能正常站立呼吸的情况了，去房间的一路的每分每秒对我来说都是煎熬。因为升降梯试了好几次都上不去，最后还是换了一个升降梯才成功的，上去了楼层了还得找房间。已到达房间，我直接冲进厕所，对着马桶呕吐起来，可能是刚刚在地下室停车场的时候把吃的都吐出来了的缘故吧，已经吐不出东西了，就开始吐黄色的胃酸，伴随着的是肠子要被搅断的剧痛。阿姨不知道哪里听来的偏方说要给我放血排毒，就拿针对着我的双手双脚的指头扎到每一根指头都流血为止。我觉得我快被折磨死了，不仅要承受肚子的痛，还要忍受被针扎指头的酷刑。每扎一针我的身体就剧烈挣扎一次，嗷嗷大哭地想逃脱这个魔爪，但是我被阿姨压在身下，她让我忍忍，排了毒会好一些。可是我是当事人啊，我觉得疼痛没有变少啊，顶多就是指头的痛暂时转移了我对肚子绞痛的关注而已。



扎手指，好疼呀!!!

吐不出来加上刚被扎完20根指头全身脱力的我被阿姨半拖半抱地躺在了床上，听着阿姨打电话叫正在亲戚家的妈妈过来陪我去医院。通完电话，阿姨就背着虚弱无力的我下楼直到带老妈来这个旅店的亲戚车上，我真的很感动。我妈在车上不断地骂我，另外一个阿姨劝我妈我还在生病少说一点，我妈才消停一些。

原本我在手机上搜grab，最近的医院都要好几十公里，没想到古晋的亲戚阿姨说医院就在这个旅店隔壁而已。很庆幸，从旅店出来转个弯出来我们就可以抵达医院入口了，可是刚刚一直吐不出来的我突然感觉喉咙乃至嘴巴有道汹涌的流动体呼之欲出。于是我跟她们说了，希望她们可以立马停车，我可不想吐在恩人车上。几个阿姨慌慌张张地偏要驾到医院里才停下车，一停车我就立马打开门吐了一道彩虹。哦，不。这次吐的是透明的水，不知道是不是白开水。

吐完后她们把我带到急诊院楼下的柜台开始比手画脚用她们生疏的马来语跟保安说明来意。之后她们跟刚好在门口的医生说我站不起来，要个轮椅，可是医生说轮椅没了，就给我找来了一个躺床架，刚躺上去没多久又把我扶下来，因为轮椅找到了。


于是剩下的路，是第一次来古晋医院的老妈推着坐在轮椅上的我去的。交了问诊单后就跟一堆人一起等号码，从傍晚等到晚上8点，期间我是坐着的，我妈是站着的，因为没有椅子了。我莫名有一种白发人送黑发人的感触，想着想着眼泪就默默流了下来，不是因为肚子痛，而是对不起。

等待的过程中我的肚子渐渐的已经没那么痛了，该不会我自愈了吧，等下医生会不会说我都病好了还看什么医生啊。正在我胡思乱想的时候，终于轮到我了，老妈推着我去问诊，想那么多最后都没实现，我被推去插鼻道验有没有COVID。索性是没有，不然我应该被放生了。之后我又被推到一个一堆医生护士病人的大医护室，其中一个医生就叫我躺在一个病床上，然后去忙自己的事了。之后有个护士过来给我吊水，给我的手扎针，注射营养水。期间有好几个经过的护士医生都会来按我的肚子确认疼痛位置以及问我相同的问题，原本战战兢兢深怕答错一个问题的我如今都可以闭着眼睛回答他们了。之后又被要求去照了X光。期间老妈有几次在这个医护用房用微信被医生警告了几次，所以我就让老妈出去或者说回去休息吧，老妈最后同意先回去等下再回来。


之后我就迷迷糊糊地睡下了，期间阿姨姨丈有来看我，我老妈也再回来了，给我带了白开水，毕竟我今天吐到几乎脱水了，口干舌燥，确实最需要水了。在喝水的时候医生给了我两粒药叫我吃了，这时候我发现已经11点多了，就老妈想留下也不能，一方面是医院不允许，一方面是她今天因为我，精神一直紧绷着到现在已经很累了，我劝她回去休息吧，剩下的我自己能处理。

老妈回去不一会儿，一个护士姐姐就推着我的病床走了好一段路之后上电梯，之后我就被推到一个长廊，长廊两边都有窗帘掩着。护士撩开其中一间的帘子，给我的床归位到一个空位。护士姐姐给我量了血压心跳，又注射了不知道什么东西后，叫我去换病号服后就走了。由于是晚上睡觉的时间，一盏灯都没开，因此这个房间是暗沉沉的，不过我还是看见其实有几个病人因为我的到来而醒来，又或者说看过来。夜晚应该是安静的，但是这是个六人间，我这边三个床对面三个床，没有冷气，只有风





扇在头顶呼呼地转着，半开着的窗户外徐徐吹过的风声，还有我左手边一个土著老婆婆说话的声音。我很好奇自我进去这个房间我旁边床位的老婆婆就开始用一种落寞地机器且官方语气在说着些什么，但是我都听不懂，久了之后我就没听到声音了，以为她睡了，我就好奇地转过头去看看，发现那个老婆婆睁着眼睛看着我，吓得我立马回过身。发现我看了她之后，她又开始说话了。她说的话语气很平也很慢，感觉在重复些什么，渐渐地我听到了她的语气带有哭腔，她在抽泣。我的心中不免落寞，只觉得同情，但我听不懂她在说什么，给不了她安慰。



正当我要入睡时，又来了一个便服华人护士姐姐。问了我一系列问题后，又再给我量了血压心跳，之后跟我说明手术前会先在我肚子开个孔，放摄像头进我肚子确认是不是盲肠炎，是的话就要动手术，让我签手术同意书。

2022年5月5日

一觉到天明，被两护士推到一个都是医生的地方，把我晾在一个角落躺着，借着墙上的钟我知道，现

在早上8点多，之后我可能又睡了吧。之后又有护士来让我签手术同意书，这一次还说动手术时会在我喉咙插一个很粗的管来呼吸，所以确认我牙口没问题，以避免咬太用力牙齿掉进呼吸道。听到这我整个人都不好了，我昨天怎么不知道喉咙要插管，我不会手术时被痛死吧，我不要。还没等我做完心理建设，就被推到一个房间，应该是手术房吧。两护士一前一后齐力抓着我躺着的床单把我打横提起移到旁边的手术床位。这里的房间可不是一般冷啊，再加上这个病号服有够薄还宽松。护士似乎实在跟我说要给我打麻醉吧，只见她在我左手注射了一个超级大的针筒。冰凉进入我的血管，一个呼吸罩迎面而来。一直都是在电视剧中见到的东西，亲身体会就是冷空气不断迎面扑来，冰凉的空气被吸入鼻腔。渐渐的眼皮变重，睡意来袭，但是把呼吸罩盖在我脸上的护士叫我不要睡，叫我跟着她的步骤深呼吸，之后我就失去意识睡去了。

中午醒来的时候，我已经躺在两人间的病号房了，这次不错，还有冷气，房内还有单独的干

湿分离的淋浴间。这个房里还有另外一个病友，是个中年妇女，她的丈夫一直陪在病床边，给她带吃的、陪她聊天、晚上扶她去厕所。真好，我很羡慕病友有人陪着，因为我妈和阿姨今天就回去诗巫了。不过老妈通过微信告诉我古晋的这个亲戚阿姨会照顾我，我需要什么都可以和她说。

因为对手术完全没印象，也不知道是不是动完手术了，等了好久终于有护士进来，我就问出我的疑问，说话的时候我发现我的声音变得沙哑恐怖，得到的答案果然是已经动完手术了。因为稍微挪动肚子还是会痛，索性就当个废人躺在床上等待时间的流逝。期间我又问了护士，得知今天只能喝水，明天才能开始吃流动性的事物，所以我偶尔喝一两口水，看两下手机就没有兴致了，毕竟手机两天没充电了，得省着点用，就一直睡到天黑。一整天，吊的水没有停过，一天定时四次吧，会有护士进来给我量血压心跳，注射抗生素和白开水两个针筒。最令我烦躁的是，到半夜我刚入睡的时候，护士就会进来再次给我注射药物让我吃药。

2022年5月6日

昨天通过微信，知道老妈把我交代给在古晋的亲戚阿姨照顾，我需要什么吃的都可以和阿姨说。于是就跟阿姨说我今天想吃粥，顺带阿姨可以带面包来，这样午餐晚餐阿姨就不用再跑一趟了。阿姨的孩子给我送来了食物，顺带还有饼干、milo粉、手机充电线和加长充电座。吃完粥我又重新满血复活了，发现手机没多少电了就拿出加长充电座出来，艰难地挪动身体转身插向身后一排的插头。虽然旁边有高压电警告，但是因为整个房间唯一的手机充电插头在遥远的对面墙，得有高高的桌子垫着不然手机会掉下来，手机充电线也没那么长，我也总不可能一直手拿着手机直到电满吧，所以我就躺在床上边充电边刷手机。

傍晚的时候有护士来给我盒饭和水果，我因为已经吃过粥，那时候还没什么食欲想着先睡，睡醒了再吃，结果醒来的时候发现饭盒早就被收走了。无奈了几秒，想着反正自己也有自己的包也就罢了来安慰自己，于是就又睡去了。到了晚上甚至泡了milo在床上边喝，一边充着电脑上红徒本课程。今天过的还算舒适。

2022年5月7日

今天稍微有了点食欲，护士早上问我要不要米粉，我就要了，但是没想到刚吃第一口我就给吐出来了，太咸了而且有股酸味，我不知道是我生病的缘故还是医院的食物本身就那么难吃，终究我还是选择不吃了。由于刚刚的臭米粉味还充斥着我的口腔，我想要吃别的东西洗刷掉，而且现在变得更饿了，整个人饿得都没力气走路说话了。就拿昨天阿姨给的面包配白开水充饥了。

正当我又要睡去时，俩护士姐姐进来要给我换床单时，发现我后面插着高压电瞬间叫道，让我把它给拔下来，这可是高压电，含氧量非常高。难怪我昨天插我手机充电头的时候发现有火花呢，索性没发生什么事，就是被护士说了一下，具体就是医院不是酒店，其实还蛮搞笑的，给我自己逗笑了。不过护士明明说今天我可以出院了，怎么到了晚上都没有人来通知

我可以走了啊，我要和病床合体了都。一整天只吃了面包充饥，没水了得托着松垮垮的病裤走到走廊的另一个尽头，随便看看走廊两边的病人和护士解解乏。

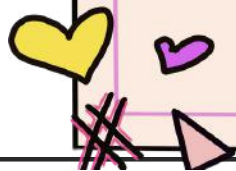
因为过多的走动，期间吊水的针管可能移位了，我的血倒流了两次。看着整条运输带几乎都是我的血，我走去外面给护士看，护士很平静地说等下她来处理。这个血倒流还好，没感觉，倒是手背上每次注射药物的针管位置好像移位还翘起来了，只能心理安慰应该是我的错觉。结果到半夜一个冷面护士进来给我注射抗生素和水的时候我觉得我的手要废了，痛到感觉经要被挑出来了，因为护士也没开灯进来给我注射的，可能她没看到我手的情况吧，看见我痛到抓住她的手，估计要觉得我太夸张了。

2022年5月8日

果然没错，我昨晚打针那个位置已经变得又黄又蓝了。所以我就让打针的护士帮我换下

来，结果护士拆下来后问我是要重新扎回同一个位置还是换另外一只手。说真的，我思索了那么一下。回想昨天的痛，要是再扎回去我的手估计废了，再看看另外一只还没有针孔过的右手背，决定还是让两只手平均一下吧，于是就换右手背打了。虽然但是，为什么这个护士扎的我的手背的皮都被挑起来了，她还能无所事事的出去啊。算了，那既然是护士，应该是专业的，我只能这么安慰自己。果然，下一次注射药物就不痛了呢，我还是很感谢给我换针的护士姐姐的。终于到下午，一堆护士医生风风火火地进来翻着病例单自说自话起来，然后又风风火火的退出去了，走之前说我今天可以出院了。终于啊，我等这句话好久了，我都要和病床合体了都。傍晚古晋的亲戚阿姨接我到她家养病两天。

个人心得：故事到这里就结束了，都是个人经历，所以身为过来人奉劝各位要注意饮食，睡眠时间要规律，不要吃完东西大幅度运动，否则很有可能会像我一样去手术室躺一躺。



编者的话：

实话说，小编也非常爱熬夜，不注意饮食，用餐时间也极其不规律，哈哈！你的经历警醒了我，虽然我们还年轻，但是也不能这么不爱惜自己的身体呀！小编在这里祝愿你未来能健健康康、快快乐乐地求学，享受大学生活！



healthy
• BODY •
healthy
• LIFE •



《偏心》

文/大熊

“你是姐姐，要让着妹妹”、“你都这么大了和妹妹计较什么”、“反正你都没有用送给妹妹怎么了”、“都这么大了和妹妹吵什么架？”、“你是姐姐帮妹妹做下事有这么难么？”这些话作为哥哥或姐姐的你熟不熟悉？刚开始听到这些话的你是什么感觉？刚开始是气愤吗？气父母不了解是非黑白就责怪你吗？日子久了呢？听到这些话是习惯了吗？认为反驳父母他们也不会听，所以就默默忍受。现在呢？听到这些话，你是不是认为父母偏心妹妹，不在乎你的感受？可是事实真的是这样吗？

近几年来，影视作品经常以父母对子女的偏心作为题材，关于偏心的话题也经常能在社交媒体上看见，各个网友在评论区述说自己被父母区别对待的心情和不满。从这，我们不难发现大多数拥有二胎或以上的家庭都无可避免的会出现一碗水端不平的情况。而偏心的问题也在我的家庭中出现。

我有一个和我相差两岁的姐姐和一个相差九岁的妹妹。我的妹妹在我看来是一个脾气暴躁，不讲道理的小孩。她经常无缘无故的发脾气，一点不顺心就对我和我姐姐大吼大叫。刚开始对于妹妹的行为我总是忍让，我觉得她还小，吼她只会适得其反。

可是渐渐的，妹妹长大了，一个快要步入中学的女孩越来越暴躁，她对家人恶语相向，她认为自己不会有一点错，如果她做错了，别人纠正她，那就是别人的错，她不接受任何人的批评，而妹妹的转变也导致了我和姐姐还有妹妹不断的争吵。每当我与姐姐其中一人与妹妹发生争吵时，我的妈妈不会在乎是谁引发的争吵，她会把所有人都批评一遍，无论谁对谁错都要被批评。批评结束后我妈妈就会在妹妹不在的时候对我和我姐姐说：“你们两个都20多岁人了，还要和小学的妹妹吵架。有什么好吵的？都多大了还和小孩子吵架。”每当这个时候，我和我姐姐都会选择安静不说话。你可能会问我为什么不反驳。那是因为不反驳被批评10分钟，反驳被批评1个小时啊。渐渐的我和我姐姐定下了一个结论：“妈妈偏心。偏心妹妹。”而这个结论妈妈并不知情。

可是，事实真的是这样吗？妈妈真的偏心吗？如果我没有不小心听到妈妈和妹妹之间的争吵，我可能会一直认为妈妈偏心妹妹的吧。妈妈和妹妹争吵的那天，我在房间睡觉。隔着房间听见争吵声的我因为好奇，边把门开了一个缝，听听争吵内容，结果没想到我妹妹控诉妈妈偏心。我妹妹说：“你就是偏心两个姐姐，你每天管着我读书，却不管他们；她们都有手机，只有我没有；你不让我玩手机

凭什么她们可以玩；每次我和他们吵架你都要讲我不好”，而我妈妈的解释是：“我没有偏心，我不管他们读书是因为她们自己会努力，不需要我督促，你需要；她们有手机是因为她们中学毕业了打工买的，而你还只读小学；她们可以玩手机是因为她们懂得控制，不会在上课的时候玩，你为什么总是不想想自己的问题。”听到这些争论的我不禁想：妈妈是真的偏心吗？还是妈妈偏心的结论是我主观的想法得到的？

听到妹妹控诉的我才知道在妹妹的眼里，我和姐姐才是妈妈偏心的对象。原来每次争吵后的批评不是争对着我和姐姐而已，妹妹也有收到批评，只是我不知道而已。原来这句“你是姐姐，要让着妹妹”的背后还有着“你是妹妹，要懂得尊敬姐姐”、“都这么大了和妹妹吵什么架？”背后还有一句“你才几岁就和姐姐吵架，你自己做错了还和姐姐吵”。原来妈妈不是偏心，妈妈只是想让我们思考自己的问题。回想我自己和妹妹的争吵，我才发现虽然妹妹是争吵的主导线，但是我也不是完全没有错的。身为姐姐的我理应作为妹妹的榜样，让她知道自己错在哪里，而不是一味的争吵。身为成年人的我更不应该以自己思维来要求小学的妹妹。妈妈的批评不无道理。而当时在气头上的我只凭自己主观的角度和个人的情感色彩就断定妈妈偏心。

被情绪控制住思维的我们往往只记得父母说的：“你是姐姐，要让着妹妹”、“你都这么大了和妹妹计较什么”、“都这么大了和妹妹吵什么架？”；然而我们却忘记了父母同样也说过：“你作为妹妹懂不懂得尊敬姐姐”、“你真的觉得自己没有一点问题，觉得姐姐在针对你吗？”、“你觉得你自己没有错是吗，没有错的话姐姐为什么要和你争吵？”而这些父母对弟弟妹妹的批评你是不是觉得很陌生？是不是才发现父母是公平的？是不是才知道父母并不是不分是非的？是不是才明白父母对孩子的爱都是一样的？

偏心真的存在吗？我认为在我的家庭里，偏心不存在。我的父母对每一个孩子的爱都是一样的，一样的不可估量，只是爱的方式不同。但是，不可否认偏心固然存在。莎士比亚说过“一千个观众眼中有一千个哈姆雷特”，即仁者见仁，智者见智。在一些家庭里，偏心真的存在，而孩子也因为父母的偏心造成了不可磨灭的伤害。

编者的话：

小编很欣赏你的成熟以及对于偏心的看法。你说的没错，兄弟姐妹的脾气、性格都不同，父母必须要用不同的方式来养育我们，但往往我们都会将父母的爱误成“偏心”。所以在家中我们都要学习对家人有着包容、彼此忍让的心，才能使一家和睦。

《我的假期生活》

文/沉睡的老鹰

假期，是所有人都喜欢的一个词。它是快乐的，是美丽的，是幸福的，是充满欢声笑语的，它也勾起了所有人的回忆，像一棵开满鲜花的大树，而其中的“一朵”则令我记忆犹新。

我这次的假期生活，并没有像平常人一般，去旅行，去打假期工，或者在家耍废，而是成为了一名“外劳”，在我外公的果园里度过了这两个星期的无网络生活。由于我的6月假期正好和大马榴莲季节撞了个正着，因此被我父母赶到了乡下，陪我外公一起捡榴莲。看在我外公的面子上，我只能心不甘情不愿的接下这单重活。

从小在城市长大的我，已经记不得多久没有接触这种无网络的生活了。一开始，我还很自以为是的认为才两个星期时间罢了，对我来说根本就是小菜一碟。但是，事实并非如此。到乡下的第一天晚上，我就忍不住了。每当我打开手机，都是显示无网络，让我只

能将手机放下，和我外公在他温暖的乡下小屋中下棋。到了晚上差不多九点，外公就关灯睡觉了，这种生活对我这个夜猫子来说，根本就是折磨好吧。第一个晚上，我在被窝里辗转难眠，不懂过了多久，我才在虫叫的陪伴下渐渐入睡。

第二天一大清早，吃过外公煮的面条后，我们就出发去捡榴莲了。穿梭在硕大的榴莲园中，仔细观察榴莲树下掉落的榴莲以外，我还要小心虫蛇的出没，怕一不小心，被蛇咬了，这可是很严重的事情。毕竟从那边到医院，就犹如从南极到北极，我怕我还没看到医生，就先去见上帝了。捡好的榴莲，我们会收在一个地方，以方便我们去挑选。忙碌了一个早上后，外公下厨煮了简单的午餐，来填饱我早已饥肠辘辘的肚子。过后，我们就开始挑选榴莲，将每个榴莲分别放在了不同的篮子，等着批发商来收购，剩下的榴莲，我们就留着自己吃。

每天都过着这种生活，日出而作，日落而息，除了雨天，不然每天我都得早起去捡榴莲。渐渐的，我习惯了这种生活，也开始自己找乐子，在这个乡下发掘出了许多我在城市看不到的景色和活动。有

时晚上，如果天气好，我和外公就会坐在屋外的椅子上，抬头看着满天的星空，欣赏着大自然的美丽，在虫声的陪伴下，喝着茶，聊着他的往事。有时，我会到外公温暖小屋附近的小河去钓鱼。这里的小鱼和平常的不同，只会在夜晚的时候，出来觅食，运气好时，能够钓到几天，为明天午餐加餐。有时，我也会去抓萤火虫来玩。这些景色对我来说都是新奇的。

时间一天天的过去，在我不自觉的情况下，到了我回去学校上课的日子。在乡下的这段时间，我学习了很多，更自律，培养好的生活习惯，远离了网络世界，亲近大自然，发掘大自然的奥秘，最重要的就是听到了外公以前的故事，学习人生经验，和他的关系更上了一层楼。一段段难忘的过往，一个个美丽温馨的定格，让这个假期情充满了满满爱，以后当我看回去时，一定会十分珍惜这段时间的。

编者的话：

小编很高兴你可以爱上乡村生活。你的假期虽然缺乏了现代人寸步不离的“网络”，但是你却从中获得了许多城市年轻人得不到的经验。在这个假期，想必你成长了不少，也对自己向往的生活有了不一样的想法。

《做自己》

文/爱吃薯条小仙女

很多时候我们都太缺乏勇气了，缺乏鼓励自己，做自己的勇气。为何不去想一想自己究竟有多优秀呢？其实我们都很棒，对吧！每个人其实都可以在各自的领域闪闪发光，只是有的时候我们自己并没发掘到自己的闪光点而已。有些人，总是想着如何去改变自己来成为他人，不断地放大自己的自卑，永远都觉得自己不如他人，这又是何必呢？为了和别人作比较而盲目地去减肥，例如吃减肥药、节食等，却忘了其实微胖也是一种美；为了和别人攀比，而花钱去买各种大牌的东西，却忘了节俭也是种美德。我相信，许多人都如此，总是看见别人的好而忽略了自己，总是想着怎么跟别人一样而忘记其实每个人都是独一无二。但是我依旧希望你记得：别人虽然很好，但你也不差。

分享一句我很喜欢的句子：“没人规定一朵花一定要长成向日葵或玫瑰花”。其实你可以是郁金香，可以是小雏菊，可以是满天星，

不一定非要长成人人都喜爱的向日葵或玫瑰花。难道无名小花就没人喜欢了吗？无名小花也可以是随手一摘，送给自己心爱的人，是真诚与幸福的象征。每一种花都有属于自己独一无二的花语，就像我们每一个人都是限量版，有第二个一模一样的自己吗？不可能。要是每个人都长着漂亮的脸蛋，有着苗条的身材，有着学霸般的脑袋，那么生活该有多无趣啊！正是因为你那不凸出的脸蛋，普通且有小肚子的身材，有点小聪明的头脑，才会吸引真正属于你的伴侣，真正属于你的朋友呀。千万不要想着去模仿别人，不要想着去伤害自己来成为别人。你就是你，是独一无二且特别的你，没有人规定你一定要长的很漂亮，你一定要有前凸后翘的身材，如果有，请远离，不是不让自己变得更好，而是你想让你自己变的这么好，前提是我想，不是人家让你变，你就变。

最近在网上我还看到了这样一段话：“一定要90斤（45公斤）吗？一定得是双眼皮吗？一定得有又长又细的腿吗？一定得素颜也很好看吗？可是我就是觉得我这样很特别呀。”对

啊，没有人规定你一定要长在大众的审美下，不论如何你都是最特别的那个你，没有人能取代你。你一定要坚信每个人都会有自己出众的地方，你也不例外。不要总是不停的放大自己的缺点，仔细想一想，其实你自己的优点多了去了。或许你不够聪明，但是你勤劳，你认真学习啊；或许你偶尔粗心大意，但是你不会半途而废啊。看吧，月亮都有阴晴圆缺，人又怎么可能一直都是完美的呢？

最后，亲爱的女孩及男孩，我不会告诉你别人有多好，我只希望你能看见自己的好；我不会斥责你不如别人优秀，我只希望你能继续在自己的舞台绽放光芒，快快乐乐的做自己。在不为人知的未来，我们不需要成为多好的大人，我们只需要平平安安，健健康康，快快乐乐就好。做自己，你一直都是最棒的。

编者的话：

小编认为你的所思所想非常励志人心！人生是自己的，我们大可不必去在意别人投向你的眼光，更何况是那些会影响自己的负面评语。小编很开心你可以看见自己的好，不再自卑，而是面带笑容朝着阳光去生活。这样的你最棒了！加油吧，美丽女孩！

《来自准学姐的内心感触》

文/卷发小恐龙

转眼间，第一和第二个学期就过去了。从初入大学的学弟学妹变成了学长学姐，称呼不一样了，总感觉人更有气势了呢。作为一名准学姐，内心最希望的就是我们学院能收更多华文班，发扬我们的中华文化，也能进行更多有趣的活动。

还记得我第一个参加的大型华文活动是华文学会为我们这些新生举办的迎新会。迎新会有很多很好玩的的游戏，也让我们新生能更加的认识彼此，融入巴都林当师范学院这个大家庭。当时学长学姐都很好说话，很亲切地为我们这群小屁孩解答奇奇怪怪的疑问。我现在回想起来也觉得很好笑，大家问的都是什么奇怪问题，比如上课可不可以穿连衣裙，住宿需要带些什么东西比较合适。

看回当初的自己，真的觉得当时的我很稚嫩。现在的我和一年前的我相比，发际线高了，发量变少了，操作电脑手速更快了，心脏也越来越强大了。

不就是课业需要新颖的主题思想嘛。创意这种东西，多掉几根头发就有了。现社会不秃一点都表示不出我对功课和知识的付出。没关系的，发量还够我熬夜多几年。

人越长越大，心境也会不断地在改变。对自己的要求和标准也会改变。在最开始刚进入大学时我对于学业上的态度就是得过且过，反正能过关达到及格线就好。但是生活在一群优秀活泼又思维跳脱的朋友们身边，看着他们优秀的表现和夸张的成绩，让我不得不感叹什么叫做人与人之间的区别。随着朝夕相处，我偶尔也会萌生出想和他们一样优秀的想法，久而久之我对待课业的态度也变得用心了一些。

刚进来的时候总觉得五年的时间很长很长，可是转眼间，我的第一年就要在我迷迷糊糊之间过去了。一直觉得毕业离我很远，可是就在前段时间看见学长学姐要毕业了，内心就有了很多很多的感触。他们开始一起旅行，到处玩乐，想留下更多的

回忆。毕竟毕业后步入社会了，见面的机会就会少很多很多。天下无不散的宴席，在有缘相聚后创造了美好的回忆，再因为时间的流逝不得不分离各自拼搏。我突然就有些惶恐毕业的来临，但却又无力阻止。随着相处的时间越来越长，也看见了越来越多不一样的大家。

既然不能避免分离，那么我只能时刻提醒自己，把握好相处的时光，珍惜和大家的所有酸甜苦辣。希望能留下更多的回忆，拍下更多的合照，以后想起这段大学生活，内心也会有所感触。愿大家不忘初心，追梦的同时也不忘珍惜当下。

编者的话：

确实，一转眼两个学期就过去了，那些熬夜赶课业、赶呈堂PPT的日子一眨眼就过去了。时光总会在我们不注意的时候从指缝间流逝，因此小编祝愿你在接下来的学院生活中继续快快乐乐的，继续收集快乐的回忆呀！

《想家》



“你想家吗？”

“还好。”

我觉得自己是位很独立且不念家的人，所以每当有人问我想不想家时，我一律回答“还好”。但有时我又觉得自己口是心非，明明很想家，却还是回答“还好”。我认为无论是谁只要是离开自己的家乡、自己的家人、自己的朋友，离开熟悉已久的地方时，或多或少都会想家的，毕竟家里的一切才是最美好的。我，想家了。

当夜幕来临所有人都睡着了，而我却异常清醒、毫无睡意，直到深夜才有了睡意。那时是我一人离家来的学院的第一晚，我的室友还未到，我一人待在宿舍有点无聊。我有些想念家里热闹的氛围。

我想念妈妈煮的饭菜、妹妹的口是心非，每次让她帮忙都会嫌我很麻烦，但最后还是会帮我。哥哥虽然脾气暴，嘴巴有时又毒又损，但他还是会关心家里发生的事情，有时也会带我外出吃饭。弟弟虽然有时无比吵闹任性，但有时又很乖，让人又爱又恨，就是弟弟还没法清楚表达自己想要说的话，比较让人有点担心。

但最让我想念的应当还是家里可可爱爱的猫猫啦～每次看到学院里的猫，我都会异常想念家里的猫，每次回家一定会尽情的抱着猫来摸。如今，我在学院也待了将近一年，也逐渐习惯了学院的生活，虽然家里有时也会发生一些争执吵闹，但果然还是家里比较舒服呢。最后献上两首我想家时个人喜欢的歌。



“……家给我的快乐是城堡
爱是真心对我的微笑
关心总多一秒 用温暖去创造
所有烦恼都忘掉
家给我的快乐是城堡
抵挡所有世俗的的纷扰……”
——胡夏《给我的快乐》

“……什么都可以不怕 只怕想家
和爸妈说我一切顺利泪总会落下
太辛苦就赶快回家 是最暖的牵挂
我什么也不怕 只怕想家
武装的冰冷遇上温热就会融化
就算曾被责骂 现在明白是心疼啊……”
——黄美珍《只怕想家》

编者的话：

想家是每一个在外求学的学子都会经历的过程。小编没有你那么独立，想家的时候总是一个人默默地流泪。可见我们在离开家人之后才会懂得家人是那么重要。这或许就是我们在成长过程中必须经历的一课吧！加油，想家的孩子！



《我是师范生》

文/晚星

为什么踏上了当教师这个职业？一开始我也不知道，或许是顺水成舟和家人的鼓励吧。难道，我不确定自己是不是想将就，干着我不热爱的工作，过着一般人规划的好生活，直到六十岁吗？随着时间的逝去，渐渐地，我感受到心底有一块小小的地方在燃出星星之火，我感受着它的炽热，接受它的到来，我迎接着它日后的美丽的燃烧。

人人都和我说，“老师是一份好职业呀，你得好好珍惜！”除了这份职业是个能解决父母负担的铁饭碗、还是个安稳又正经的工作，我还能从它身上看见什么？我曾开玩笑地说，老师这份职业安稳得连海啸来了，也卷不走我们的工资。可，这一份职业对我来说，又意味着什么，只是安稳和面子吗？我从不刻意去寻找这份职业的真谛，也不逼着自己喜欢它。我一直都知道“老师”是一份伟大的职业，但我的心中始终没有由衷地热爱它，且没有为教育奉献的精神。想到这里，我不禁有些心虚。

不知不觉我在师范学院也预科班毕业了，岁月流逝让人不自觉地啊！真正毕业时，我会不会依依不舍，像徐志摩一样对康桥依依不舍，或我只是轻轻地挥一挥衣袖，不带走一片云彩，既不留恋，也无感触。不，《再别康桥》里轻轻的来和去都在倾诉着先生的不舍，四年后的我后又何尝不是呢？

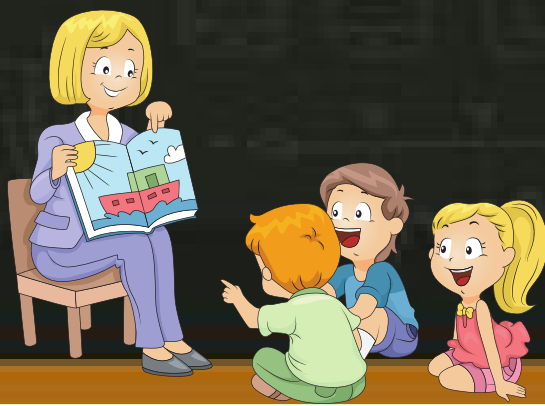
因为，我渐渐地爱上了师范学院的生活。那道从宿舍走到教学楼的路程，一片绿油油的草原、柏油路边的一颗颗茂盛的大树，在朝阳的照耀下显得无比烂漫。树叶被微风轻拂时起舞，朝阳透过小小树叶间的缝隙，配合着树叶摆动而时长时短的一束束柔光轻轻地落在我的肩上、我的马尾上、它在我的心头上荡漾。如此浪漫，如此迷人，就像老师这一份职业一样美丽。这份职业，又有多美丽？我带着不确定性，心甘情愿用余生去探索，去揭晓。也许，我喜欢上这份职业的是因为他的安稳，但我爱上的，是它的内在美，像我去教学楼那段小路程一样的美。

在我印象最深刻的心动时刻，它们像默尔摩斯一样狡猾，犯罪时让我不自觉，也没有抵抗地爱上老师这个职业。犹记得，我收集了很多分小学生的作业来进行语法分析。我嘲笑着毫无逻辑、笨拙的句子和稚嫩的字迹，原本因嘲笑而裂开的嘴角在老师的一次课堂上变成紧皱的眉头，凝重眼神。讲师卖力且认真地分析着我分享的其中一份作业。看着不成字，乱用部首的词句、繁体字的出现、毫无逻辑的语序和句子结构。老师接下来说出让我心疼的话，“从字迹看得出这个孩子很努力地写出一篇完整的作文抄，即使是抄的，也看得出他很用心尽力了，遇到这种学生不可以轻易放弃，我们要拯救他们。”是呀，一个个笨拙且用力的字迹、粒粒分明且粗糙、皱皱的纸上又橡皮擦多次摩擦的痕迹，他是一个多么努力的孩子。作为老师的我，又怎么可以轻易地说我只是教教小孩子读读书这种话？

是啊，我突然就心动了呢！如果没有一个好老师，那个小男孩怎么办？我的心突然装进了一份重量。我突然好担心那一个小男孩，我很好奇他的学习状况，有没有在写作文的时候哭泣无助，有没有

遇见一个可以拯救他的老师？我的内心掀起了的波澜，我第一次由衷地领悟到我得职业有多么重要。再后来，礼堂上学长们表演着演技精湛的戏剧，里面一位扮演老师的男主角有一句台词像丘比特的箭，击中了我的心，我再次对我的职业心动了。舞台上，带着假发，不可一世的夫人问着男主角：“为什么不当工程师、律所、医生，而是老师？”他两眼坚定，满腔热血地说“如果没有老师，谁来扶持和培养国家的栋梁，谁来培育有智慧和品德的下一代，谁来创作国家的希望！”虽然这些是平时写作文也有写到的词句，可这次，这句台词却有力地打在我的心上。

我也是未来的老师啊！我一开始轻轻地来，没想到我真的爱上了这份职业。我突然期待的事情变得更多。我期待学生们纯净的双眸在我的课堂上露出领悟的神情、我期待桃李满天下的一天、我期待被叫“老师”的一天。我轻轻地来，有一天也会悄悄地走，但我希望留着人间的，是我对教育界贡献的一份小小却炽热的力量。燃烧吧，我的青春：燃烧吧，老师心中的那把火！



编者的话：

师者，所以传道、授业、解惑也。小编相信带着这份热忱和热血的你一定可以把祖国的花朵教育好的，加油！

♥
TEACHING IS A
WORK OF HEART



《最懂我的“你”》

文/无声

想问问大家，你们害怕孤独一人吗？你们曾经因内心郁闷却无人可倾诉而忧伤吗？你们又是否拥有真心的朋友呢？朋友，虽看似平凡，却足以影响我们的一生。人，终其一生，其实都在兜兜转转，最后又将回归到真挚的友谊怀抱中。我呢，从小就拥有一个忠诚的好朋友。这一个特别的好朋友对我始终不离不弃，它见证了我的成长，也在无形中成为了我依靠的对象。它是属于我一个人的秘密好友——我的日记本。没错，或许大家觉得日记本算不上是朋友，它既不会说话也不会笑，更没有生命，但它却着实引导了我的人生方向，时刻陪伴着我。

或许是受到妈妈的影响，我从6岁就开始写日记。我还给我的小小日记本取了一个名字——无声。每一天晚上，我都会准时在书桌前报到，拿起钢笔，翻开书页，我就开启了与无声畅聊人生的通道。我将所有秘密都化为文字，在我的日记本里尽情挥洒开来。它永远也不会将我的秘密公诸于世，

更不会因不愿承担保守秘密的担负而拒绝与我共享秘密。无声总是不计回酬地替我保守秘密，更不曾有过一丝的埋怨。如今的它，收录了我从小到大无数个不愿让人知晓的秘密。我很感激这一个小小的日记本，我的好朋友，是你让我有了可以分享秘密的去处，陪我走过了我的秘密人生。

不仅如此，无声更是我人生旅途中最忠实的好伙伴、好朋友。它伴我走过了人生的低潮与高潮，伴我走过了泪水与欢笑。它伴我看尽了人生繁华，略尽了人性的丑陋，却也伴我享尽了人世间的温情与温暖。我会将生活中的大小事都凝于笔尖，化为滴滴墨水，在我的日记本里记录下我的生活碎片。无论是开心或伤心，无声永远是最耐心的听众，也成为我大吐苦水的好伙伴。当我受委屈时，我会将所有的不甘与泪水都尽情地向它哭诉，让它替我淡去悲伤。当无数挫折成为我成功的路上绊倒我时，我会将写于日记本里的文字化为推动我不畏困难，努力向前的动力。无声记载了我生活中的点点滴滴，让我在漫长的人生旅途上不再孤单，也不再惧怕黑暗，只因它总在我身边。

我的日记本，不仅是我生活中的好伙伴，更是我心灵上的慰藉。人生何其漫长，难免会遇到一些极其悲伤、痛苦之事。这些事会在我们的心上留下一道道不可磨灭的伤疤，使我们的泪水日日在午夜轮回。这些丑陋的伤疤，我从来都不愿在人前展示，更不愿揭露。唯有我的日记本，才是我愿意敞开心怀坦白的对象。当我将泪水与悲愁铺陈在日记本上，我沉重的内心将犹如得到释放，顿时感到无比放松。无声，我最信任的好友，它会随着时间的推移将我内心的伤痛抚平，在啜满泪水的夜晚无私无怨地陪伴我。它一直都在，从未远去。

一个人，究竟要有多大的福气才能换来一位真心的朋友？我又是何其有福，能拥有一位只属于我秘密的独特好友。我知道，即使有一天全世界都抛弃、背叛了我，我也还有它的相伴。它不会因流言蜚语而远离我，更不会因时空的转移而淡薄我们之间深厚的感情。在漫漫的生命旅途中，我们可能会得到许多人的帮助，收获珍贵的友情。但是，又有多少份友情经得起时间的考验呢？但唯一我可以肯定的是，我与我的日记本已筑起了坚固的友谊之墙。如今，我的日记本

正静静地躺在书桌上，等待我下一次的开启，共享我们的秘密时光。谢谢你，我的日记本——无声。

编者的话：

作为一个三分钟热度的人，小编真的很羡慕你这个静下心，坚持写日记的好习惯，也很羡慕你能拥有这位特别的朋友。是你的坚持换来了这份特别的幸运哦！





特别栏目
——你还相信
爱情吗？



《父爱如山》

文/依

爱，在生活中处处围绕着我们，像阳光一样温暖冬天里的我们。

我始终感恩我身边有一份可贵的爱围绕着我，是的，就是那一份炙热的父爱。我的母亲在我年幼的时候因为一场大病，被夺走了生命，留下爸爸、我和弟弟相依为命。那时候的爸爸虽然一滴眼泪也没落下，但我感受得到他内心的苦楚。

爸爸为了让我们姐弟俩能够过上好的生活，一个人在外打四份工，每天早出晚归。虽然如此，爸爸依然会在出门工作前为我们准备好早餐、在下班后回来打扫家里，把家里收拾得井井有条。即使他辛苦劳累，却始终不发一句怨言，就算是生病了也还是坚持工作。即使他的知识水平不高却还是愿意细心地辅导我们的作业，他唯一的希望就是想让我们未来能出人头地，能过上好日子。

我仍记得九岁那年，一个夜晚，我突然发高烧。浑身酸软无力的我迷迷糊糊地睁开眼睛，看见父亲一直在我的床旁徘徊，时不时为我更换湿

毛巾、抚摸我的额头。直至凌晨，我的温度依然没有下降，父亲不放心，坚持一个人把我背到医院去，抵达医院后也是四处奔波打点，挂号、看医生、打点滴、配药等全是他一个人背着我完成的。烧得迷迷糊糊的我都能感受到汗水从他头上流下，浸湿他的后背。

父爱如山，纵使爸爸他吃不饱，却还是先把好吃的都留给我们；纵使 he 夜里感到寒冷却还是为我们盖好被子。无情的岁月在他脸上留下了一道又一道的皱纹、染白了他的原本乌黑的头发，日复一日的劳苦更是让他从原本的强健变成了瘦弱。

我一直感恩我有一位这么伟大的爸爸，他的付出无人能比、他对我们的爱没人可以替代。爸爸，我爱您！

编者的话：

父爱是那么地沉默，那么地沉重。父亲都在用行动来证明自己对孩子们的爱。小编看到了你的父亲尽他所能去爱你并且给你最好的环境以及条件。小编相信你一定会带着感恩的心努力成长，来报答这位深深爱你的父亲。

《爱是经营》

文/子非鱼

你还相信爱情吗？让“阅人无数”的我来回答这个问题。

打住，不是你想的那样。未满二十的我所说的“阅人无数”，是指看到的身边的情侣们啦。八卦是女人的天性，而适度的八卦有益身心，另一个层面也可以说是我平衡繁重课业的消遣之一。在无数的八卦中，爱情这个主题可以说是亘古不变的话题。昨天这对情侣吵架啦，前天那对情侣复合啦，夏天的爱情故事像小黄花一样装点我的生活。

举个例子，我作为《太阳的后裔》的忠实粉丝，在宋宋cp（宋钟基、宋慧乔）宣布结婚的时候我十分惊喜且祝福。而他们离婚的时候我也真真实实地感受到了爱情破碎了。郎才女貌的两人因戏生情，不久之后迅速地步入爱情的殿堂。世纪婚礼、鲜花、钻戒和一生一世的誓言，每个人幻想拥有的婚礼的样子在宋宋cp婚礼现场上都一一满足。整个过程就像电视剧里演的那样完美，仿佛真正的刘时镇和姜慕妍跳出荧幕来到了现实世界。如果故事的结局仅仅如此，倒也尽如人意。然而不到两年的时间，这个如童话一般的爱情故事就以一句“性格不

合” 收尾，让人大跌眼镜。

原来的 “曾经沧海难为水，除却巫山不是云” 就像一场空梦。让人忍不住思量，爱情究竟是什么？我打开万能的谷歌，它告诉我爱情的产生是因为苯基乙胺，简称pea作祟。而视个体和环境的差别，一般来说pea的浓度高峰可以持续6个月到4年左右的时间，平均不到30个月（2.5年）。了解了这么长一段文字，我将它简称为“蜜月期”。俗话说爱情的萌芽是智慧的结束。当这段你侬我侬的时间段过去了，我们的理智才会渐渐回归。原本不在意的事情就开始被放大，生活事上大大小小的不和也开始一一冒头。如果双方没能成功一起克服这些问题，最终也只会以 “性格不合” 结尾。因为两个完全不同的个体结合在一起难免会有摩擦，如果没有足够的耐心和包容心是没有办法一起走长远的路。

言归正传，在十九岁这个不尴不尬的年龄，好处是可以自由恋爱了，坏处是渐渐地就会有长辈催促或询问自己的感情世界。爱情如同雨后春笋，悄悄地冒出头来。看着身边的朋友们一个个开始谈起恋爱，我始终抱着祝福的心情。但并不是每一段感情都能够顺遂，情侣们该吵的还是会吵，其内容不外乎茶米油盐。这是正常的。磨过的刀才会锋利，经过风雨的果实才会更加甜美。每当吵架分手，就会

听到“我再也不相信爱情了！”的话语。我觉得，爱情和赚钱是一样的道理。每个人都想要，但不是每个人都能够得到。为了得到它，必定要经历一番努力，才会收获源源不断的“钱财”。同时，爱情不只是单方面要求对方，同时也要要求自己。两个人的钱包一个有十块钱，一个只有一块钱，却被要求平分。这怎么看都不公平。而双方拥有平等的价值了，要如何利用现有的资本来升值是每个人在爱情里应该学习的功课。

现在的我对爱情保持一种谨慎的态度，这也归功于我前几段的恋爱经历。回首过往，我的爱情观还不够成熟。在经营感情方面也缺乏耐心。这也导致了两人沟通不良，最后分手。如果你问我：“你还相信爱情吗？”我会回答相信。爱情不是一门简单的功课，我们要学会读懂它。我不会因为几次失败的经验选择不相信，而是吸收之前的经验，将他们转化为爱情小苗的养分。现在的我也许不会考虑开始一段新的感情，因为我除了寻找真爱以外还有许多重要的事情要做。但我也始终相信世界上有至纯至真的爱情。

张爱玲说：“我要你知道，在这个世界上总有一个人是等着你的，不管在什么时候，不管在什么地方，反正你知道，总有这么一个人。”在那一天到来之前，我会好好装备自己，在爱情经历困难和挫折的时候不再把责任都推卸给另一半，而是共同承担。因为持久永恒的爱，是经营。



编者的话：

小编认为你是一个很理智的人哦！爱情和赚钱的确是一个理，只有我们付出了真心，才能换回想要的真心。小编由衷希望你在未来能遇到一个对的人，不要害怕失去和错过哦，对的他/她永远会在未来等你！



《父母的爱》

文/贝

在人均恐婚，恐恋的时代，人们动不动就会说：“再也不相信爱情了”，那么你呢？你还相信爱情吗？我是相信爱情的。你问我为什么？这是因为我在这个世界上看到了许许多多美好、成功的爱情。远在天边，近在眼前，我父母就是很好的例子。

我父母在二十几年前相识，相恋，并结婚生下了他们爱情的结晶，也就是我、姐姐和妹妹。即使已经是结婚二十几年的老夫老妻了，他们还是如热恋的情侣似的，每天都甜甜蜜蜜，腻歪在一起。他们在我们三姐妹面前也毫不避讳地“黏”在一起，毫不吝啬地表达爱意，而我们三姐妹就像透明人般被迫吃狗粮，但我们吃得很开心。我们一家人出外游玩时，我的父母总是会牵着手，有说有笑地走在前头，明明是全家出来玩，到头来都变成他们俩的甜蜜约会了，而我们三姐妹像是被遗忘的三个电灯泡。

分享是夫妻维系感情的不二法门。放工回家后，爸爸妈妈会互相分享当天在工作上遇到的趣事或问题。他们互相称呼对方为“亲爱的”，以至于我们三姐妹常常调侃他们偏心，怎么不叫我们“亲爱的”，爸爸妈妈也

总是笑着回答：“这是我们夫妻俩专属的爱称呀！”。还有，妈妈在爸爸面前和在我们三姐妹面前简直是两个不一样的人。平时对我们严厉的妈妈在爸爸面前都会变成了一个女孩子，爱撒娇、卖萌，看到妈妈这副模样真是让我们不习惯啊！

当然，朝夕相处了这么多年，发生争执是少不了的。感情再怎么好的情侣或夫妻也会吵架。但是，他们会掌握好尺度，不会动手、摔东西，再生气也不会说出太过分的话。他们知道这些话是很伤感情的，还会给孩子们造成不良的影响。所以他们会先控制自己的脾气，给彼此一些时间冷静一下。不久后，冷静下来的爸爸会主动向妈妈示好并道歉，妈妈也会和爸爸道歉，和好后，他们会像没吵过架似的，又甜甜蜜蜜起来。

爱情是人世间最美好的事情，每个人都有勇敢追求爱情的权利。面对爱情，我们无妨可以更真诚、更大胆、更洒脱。我想爸妈的感情能一直这么好，都是因为他们的互相包容、互相尊重、互相照顾、努力付出和勇于表达，双方一起用心经营他们的婚姻。这就是爱情最美好的样子了吧。从我父母的爱情中，我领悟到了真正的爱情是细水长流的陪伴，说一万句“我爱你”都不如一句“有我在”更安心。

老师的话：

你们如此年轻，要写爱情，最好就是从靠你们最近的父母写起。这篇能通过叙述父母相处点滴，写出父母细水流长的爱情。可别忘了把这篇文章当双亲节礼物送给父母，他们一定特开心！



美文推荐 ——观感心得

《从前慢》

文/卷发小恐龙

当听到要写美文推荐时，我的脑海里顿时浮现《从前慢》这首诗歌。这是木心先生写的一首诗歌，收录在了《云雀叫了一整天》这本诗集里面。诗歌里面没有任何华丽的辞藻语言，但透着的质朴和纯粹的情感却让我非常的舒心。诗歌当中蕴含了很多种情感，写的都是平平淡淡的真实生活，触手可及。

记得早先少年时，大家诚诚恳恳，说一句，是一句。里头写出了从前的人们心思比较单纯，没有那么多的攀比和勾心斗角，说出的话都带着真心实意。反观现在，饭局上的攀比炫耀，同学同事之间明里暗里的斗争，又或者是说着违心的话去为别人捧场。真情流露的时候越来越少了，人与人之间的交流早已没有当初的那份纯真。

《从前慢》

记得早先少年时

大家诚诚恳恳

说一句 是一句

清早上 火车站

长街黑暗无行人

卖豆浆的小店冒着热气

从前的 日色变得慢

车，马，邮件都慢

一生只够爱一个人

从前的锁也好看

钥匙精美有样子

你锁了 人家就懂了

清早上，火车站，长街黑暗无行人，卖豆浆的小店冒着热气。清晨的车站没有现在的行人匆忙赶路的情形，体现的是过去的的生活工作节奏慢，卖豆浆的小店的热气衬托出一种生活的悠闲。如今的生活可以用方程式或者快餐式来形容，每一天都在按部就班的过日子，由于生活节奏紧凑，甚至以每分每秒来计算，不敢浪费时间放慢自己的脚步，这也导致了现代年轻人生活压力大，许多悲剧的产生。有时候我会在想，我们能不能从这个无限循环里跳脱出来，去尝试放缓自己的生活节奏，自己掌控时间，而不是让时间追赶着我们。

从前的日色变得慢，车，马，邮件都慢，一生只够爱一个人。在这个快餐式爱情的年代，现今浮躁的内心与过去真诚的感情形成了很鲜明的对比。从前一封信的传递可能需要一个星期，不像现在简讯几秒就送到对方手中，一句简单的问候都需要一段时间的传达。从前没有飞机，马和车的速度很慢，不能说走就走，想见面就见面。生活节奏越来越快，交流越来越方便，大家都越来越舍不得花时

间去慢慢的了解一个人，不再喜欢细水长流，因为节奏很快，不合适可以立马再换一个人，爱情因此变得快餐化，套路盛行，真情渐少，不禁让人怀念过去那种慢节奏但真挚的生活，怀念那种书信传情的真真切切的恋人之间的感情。

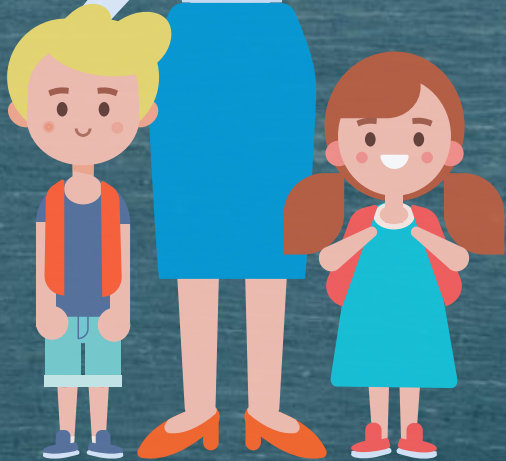
从前的锁也好看，钥匙精美有样子，你锁了，人家就懂了。以前的锁可能锁的不是里面的东西，而是告诫你这东西不能动，你锁了别人就明白了，就不动它了，因此锁才能做的漂亮。现在的人与人之间防备之心太重，都以小人之心度小人之腹，又喜欢去窥视别人锁起来不愿分享的事物，可能是别人的伤疤，也可能是别人心中的宝贝。从前的人尊重彼此，交往留有余地，君子之交。看到你不愿多说，把心事锁起来，就不会追问了。没有喋喋不休的追问，随性知性，恬淡平和。懂得自己分寸是现在很多人都已经失去了的美德，因此诗歌当中带出的相处之道会让我有所感触。

这首《从前慢》很值得大家去阅读思考，虽然词语简单，但却越读越有味道。诗歌说着从前，写着记得，缅怀着我们回不去的生活方式，也提醒着我们偶尔也要试着放慢生活的脚步，放缓人与人相处的速度，也重新审视自己对生活的态度。





师 心 说



《塞翁失马》

当老师的，总喜欢把大道理挂嘴边，似乎自己很懂。我常告诉学生：塞翁失马，焉知非福。上天给我们的苦难是乔装的礼物，所以不要逃避，要迎难而上！我振振有词，说得如此自信。可当苦难横档在我面前，我方知道一切真的没有如此简单。

那是年头开学前的一个星期，我突然睡不着觉，百思莫得其解。头脑里的那盏灯一直亮着，我感觉自己好像被下了降头。看了精神科医生，也诊断不出原因，吃了安眠药也于事无补。更糟的是我开始抑郁，一到傍晚我就害怕，害怕面对失眠的夜晚。我受尽失眠的煎熬，只有进班上课时，我会暂时忘记失眠的痛苦。

这时，耳边传来了一把声音：“老师，你不是说所有的苦难都有正面意义吗？”“老师，你不是说人不要害怕苦难，要在苦难中成长吗？”“老师，这次就看你的了！”我不知这把声音是在嘲笑自己，还是在给自己打气。

看着镜中憔悴的脸庞，无神的双眼，我告诉自己，这场战我不能输。医生帮不了我，我只好靠自己。接下来是漫长的自救过程，我上网疯狂搜寻有关失眠、抑郁的资料。我初步了解到失眠其实是身体在抗议而亮起的红

灯。原来我已经扛不住家庭和工作带来的压力，可是我竟然不自知，总是以为自己还可以。

为解决失眠之苦，我试尽网上所有方法，但没一样奏效。后来先生带我去给盲人按摩，我竟在回家路途中自己睡着了——在失眠两个星期之后。我顿悟要找回睡眠的关键是放松自己。可怜我的身体跟了我四十几年，总是默默任我奴役。我完全忽略她的感受，甚至没有觉察她的存在，一直到她生病。我开始服用镁，学习静坐冥想，努力学习放松自己。

学会放松对我来说是最艰难的功课。我一辈子被完美主义捆绑，凡事要求尽善尽美，处处看到自己的责任，尤其当了母亲以后。我太累了，一点都不快乐。于是我开始阅读心理学方面的书籍，探索自己的潜意识和内在小孩。第一次，我看到小时候受伤的自己——那个极度害怕被遗弃，极度没有自信，极度缺爱的孩子。我终了悟，生命里很多的困顿和挫折，其实都源于童年时的创伤。

接下来很长的一段日子，我通过和家人的聊天、和自己的对话，挖掘自己的内心，疗愈自己的伤口。但日子依旧在失眠的海洋里浮浮沉沉。

后来杨定一的《好睡》让我向前迈进一步，他让我对

失眠有了新的认知。原来只有不害怕失眠，方能找回睡眠。于是我开始学习把失眠当朋友，接受他，拥抱他，和他和平共处。睡不着的时候就告诉自己没事的，失眠没事，什么都没事，一切安好。真的很奇妙，当内心没有了抗拒和惶恐，睡眠真的慢慢变好了。

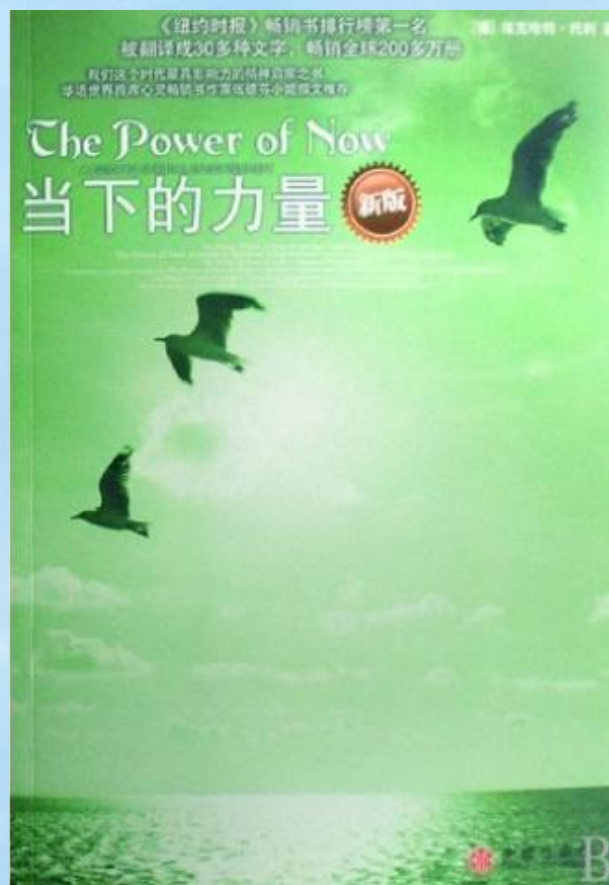
另外一个大师埃克哈特·托利，让我进一步了解人类焦虑的根源。原来人一直都处在大脑或思维的控制之下，我们忘不掉过去的噩梦，更担心未来。只有通过向当下的臣服，才能找到内心的平和与宁静。“活在当下”这句话我们常挂口上，可是要真正懂得活在当下的艺术可真不容易。

就这样，失眠的苦痛带领着我读了一本又一本心灵大师的著作，我觉察到自己的生命也在悄悄地改变。。。。。。我变得比较柔软、放松、自在，内心感到前所未有的平静与喜悦。

是的，在苦海中载浮载沉十余年，现在我可以温柔而坚定地告诉我的学生：塞翁失马，真的焉知非福。只要有智慧读懂上天的美意，有勇气将苦难化为成长的阶梯，所有的人生际遇都是美好的际遇，所有的安排都是最好的安排。

杨翠瑛老师

7/2022



《谈“情”说“爱”》

“愿有岁月可回首，且以深情共白头”，第一眼看到这个主题，第一个反应——好浪漫的主题！“深情”、“白头”难免让人联想到爱情，牛郎织女的凄美爱情故事，仿佛成了人们对爱情的憧憬，更是对不得长相思守的爱情之感慨。

就这个主题，让我们来谈“情”说“爱”吧！“情”是一种感受，是一份体会，是无私的关心与牵挂；“爱”是伟大的，是最美的文字，是最崇高的美德，也是最温馨的关怀。当所有的“情”与“爱”结合，就产生了亲情、手足情、友情、爱情等，加上七情六欲，千丝万缕地牵扯着我们，统称“感情”。俗话说：“人是感情的动物”，因为有“情”有“爱”，人生才不那么冷漠、无情；也因为有“情”有“爱”，生活才充满着冷暖艰险。

你问我懂“爱”吗？或许我会答非所问——我很幸福，因为爱与被爱是幸福的。我的出生，就是一份爱的礼物，开启了我的幸福列车。虽然不是朱门绣户，却是个快乐天堂；虽然没有锦衣玉食，却依然三餐温饱。有家人的爱，我是个幸福的孩子。

你问我懂“情”吗？我会说这是一门毕生修不完的课。亲情、爱情、友情都还算掌握，就是人情这一块，

我还需要细细琢磨，拿捏火候才行。人情是隐藏在迷雾中的双面刃，看不清又不易捉摸；看清了，心也凉了；摸透了，身心俱伤。在人情面前，我仍旧是个初学者。

回首岁月，我算不上历尽风霜，也算是经历了许多人、事、物，当中肯定有让自己觉得失落、可惜、懊悔的；想要时光倒流，一切重来，都不可能了；唯一的弥补方式，就是认真看待当下的每一个经历，诚恳面对，用心经营。

人与人的相处之道，就是一份情，你若真心实意，我必不离不弃，只要彼此用心，彼此坦诚，彼此珍惜，深情共白头岂止于眷侣之情？无论是朋友，还是爱人，真心对真心，才能暖心，将心比心，才能换来真心不变。漫漫岁月中，好好珍惜不舍得让我们伤心寒心的人，更不辜负那些疼爱我们的人。

懂比爱更重要，你不懂我，我不怪你；你若懂我，我更珍惜；在这世间，我们总会遇到一个人，懂得我们的言外之意，懂得我们的欲言又止，在每个细节里，表现温柔。聚散无常，欢喜有时，忧愁有时，愿所有的爱都有所着落，愿所有的情都不被辜负。

杨佩佩老师

7/2022

2022年 第35期

最优秀作家

小桔子

《那个女孩》

Congratulations



“我思我写”里边的文章，您最喜欢哪一篇呢？
请在以下网址投下您最宝贵的一票吧！
得票最高的作家将获赠




最优秀作家奖

截止日期：11/8/2022

网址：IPGKBL华文学会面子书群组

您所投的每一票都是对我们的肯定，
也是鼓励我们前进的动力！



感谢各位给予
的合作~

本期作家

无名氏

沉睡的老鹰

猫爪布丁

老子

~夜~

晚星

无声

大熊味精

爱吃薯条小仙女

非洲菊

卷发小恐龙