

苦兮，奈何

高二（22）班满家晨

辉煌的人生，别样的光彩。曼德拉先生的故事亦如母亲的教诲，使迷茫的少年如梦初醒。原来，黑暗的罗本岛却充斥着乐观的心态、不灭的梦想、和平的希望。我们亦应如天寒地冻的山峰上一朵初开的雪莲，无畏地接受着生命的挑战，乐观地昂起头！

苦兮，苦兮奈若何？痛兮，痛兮奈若何？若风雨定要树折断，屋塌顶，那么接受似乎已是无可奈何，可纵使狂风呼啸、暴雨倾盆，之后定会彩虹凌云。成功，梦想，它们的实现离不开你乐观地看待、勇敢地接受和自信地挑战。

乐观是泥潭中洁白挺立的白莲。“嬉皮笑脸面对人生的难”，就如李宗盛在《山丘》中唱的那样，它是一种态度，一种色彩，是在艰难困苦面前挺住

的动力和希望。唱吧是太多的人都知道的一个手机软件，它的成功无疑激励了千千万万个创业未成的青年，而他的主创人陈华却是在团队即将解散的情况下，研发出这款软件的。陈华曾是阿里巴巴集团的员工，他从总裁马云身上学到的就是时刻对自己说句“没关系，还有希望”。也正是这句话把陈华变成了青年中少有的成功企业家。朋友，痛苦时学陈华说句“别放弃，生活还很美好”，这一定会让你受益良多。

勇敢是冷兵器时代的一只火枪。勇

敢可以创造一个时代，可以成就一个人的一生。青春时期，我们纠结于难熬的学习生活，很少抬起头去思考何为成功，

迷茫不是我们的状态，但当我们经历了大大小小的考试，经受了洗礼，磨砺了心智，才懂得“乘风破浪，直挂云帆”的李白情怀，才懂得学会在困苦中乐观地面对，勇敢向前。著名歌手姚贝娜身患癌症却奋起歌唱，并且捐赠器官的事



迹给人们很大的触动。

如果平凡的破碎是至灵至性的遗漏，那么他们的灵魂必如艳色梨花般洒满我们的天空，激励我们在无涯学海中以苦做舟，勇敢前行。

自信是沙漠中的绿洲水源。“如果第一名只有一个，那么为什么不能是我呢？著名的篮球球星科比布·莱恩特的话使一个个少年像阳光绽放，更是鼓舞了我。如果我们重伤在荆棘中摸爬滚打，费力前行，而胜利的曙光会在每个人头上闪耀，只要有如科比般的自信，不要觉得自己仅仅是大海中的一滴咸水，大树阴下的一片树叶，沙漠中的一粒砂石，若有“仰天出门，大笑世人”的豁达，那光芒必会在不久洒满我们的身上。

乐观生活，勇敢创造，自信面对，就是通往成功的三扇大门，也是你打开大门的钥匙，放轻松，别着急。

自古英雄多磨砺

高二（22）班王晓璐

“钟声响起回家的信号，在他生命里，仿佛带点唏嘘……”香港知名乐队

beyond 在《光辉岁月》中这样写道。他——曼德拉，经历过无数挫折磨难却仍然保持对生命的渴望，对生活的乐观。他说道：“只要我们能接受生命中的挑战，连最奇异的梦想都可以实现。”是啊，只要你拿出面对困难、挫折的勇气，并去战胜它，那么，生命的经历不会辜负你！

为梦想而战的黑人少年

二十世纪七八十年代的美国，正笼罩着种族歧视的迷惘，一位黑人少年，只身一人，仅凭着自己无比独特的嗓音，踏进了娱乐圈，他就是一代天王——迈克尔·杰克逊。试想：杰克逊如果不遭到别人的种族歧视，如果他前方是一路平坦，那他还会成为一颗闪亮的巨星吗？他的一生充满了痛苦与磨难，被人误会诟骂，被人陷害冤枉，正是他所经历的这些磨难与挫折成就了这位黑人歌王，永不坠落，无法超越。



徘徊在地坛的坚强老人

在地坛公园，苍凉碾过昏黄的夕阳，远处，一位文人操控轮椅，缓缓而行，他就是史铁生。他身残志坚，他乐观积极，可他曾经试图自杀，因为害怕别人的嘲笑，不能接受自己的无能。他总是一个人摇着轮椅来到这百年公园，最终，他拿出了自己的勇气，从生存的窄缝中摇了出来，并摇碎了自卑摇出了勇气，坦然地走在人生的路上。史铁生给世人留下《我与地坛》、《遥远的清平湾》等佳作。作家陈才曾经说“我认为史铁生是当代中国最好的作家。”

磨难带给他的是重生

诗圣杜甫，早期仕途不顺，被贬到偏远的地方，而他的早期诗作都是为了求官所做。而当他潜心体察民情，了解到人民生活的疾苦时，才有了“致君尧舜上，再使风俗淳”的愿望，才有了“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的企盼，才有了“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”的感叹。可见，被贬的遭遇，使得杜甫的才华发挥得淋漓尽致，历尽磨难，才有了诗史上的一位巨人。

曼德拉、杰克逊、史铁生、杜甫……每个人都饱经风霜，每个人都难熬无比，每个人的故事都让我们赞叹不已。

人生之路不尽平坦，或许会有疾风骤雨，但只要翅膀还在，翱翔之梦就不会停止；或许铁蹄会被踏破，但只要大地还在，驰骋的心将永远存在。你若有一个不屈的灵魂，脚下才会有一片坚实的土地，歪歪斜斜的身影怎敌得过秋风萧瑟，晚来风急？正如诗人汪国真所说：“既然选择了远方，便只顾风雨兼程。”



坚韧的品质是走向成功的基石

高二（22）班邹新鹏

生活，往往不是那么如意；经历，

往往不是那样顺应人心。生活的巨浪向我们袭来，我们要做的便是以坚韧的品质迎接生活的挑战。

坚韧的品质是通向成功的一把金钥匙。俗话说：“身残志坚者必胜。也就是说，即使你身体上有障碍，也要志气高昂，坚忍不拔，只要你足够坚韧，你就会成功。不错，中国达人秀冠军刘伟早年便失去双臂，但这个打击并没有使他意志消沉。他坚忍不拔，凭借其努力用双脚弹钢琴，并获得观众和评委的称赞。他坚韧，他坚持，他勇气十足。正是他的坚韧使他迈向了成功的殿堂。

坚韧的品质成就你的辉煌。今年诺贝尔生理或医学奖获得者屠呦呦，坚韧，坚持，通过多年

的研究来抵抗非洲的疾病。非洲的疟疾在医学领域是全世界的一大难题。面对这一难题，她并没有退缩，而是迎难而上。不错，她的坚韧带给了她成功，她以成绩告诉人们，只要你足够坚韧，没

有什么事情是不可能的。

坚韧，是沙漠中的一股清泉，帮助你渡过难关。大庆石油工人王进喜被誉为铁人。他不顾艰辛，奉献于大庆油田。他曾立下壮语：“誓死拿下大庆油田”。当时设备落后，他便率领工人用人力挖油田，通过他的努力，我国才有了第一座油田。试想一下，如果王进喜没有坚韧的品质，失去坚韧的性格，大庆油田还会那么早就被拿下吗？是他

坚韧的品质，帮助他渡过了那段艰辛、劳累的时光，也是他的坚韧，造就了他的辉煌。

曼德拉在狱中生活几十年，他受到的是监视，体力的劳动，精神上的折磨，但他还是挺了过来，这与他

坚忍不拔的品质是分不开的。正如材料中曼德拉所说：“只要我们能接受生命中的挑战，连最奇异的梦想都可以实现。”所以，我们应该以坚韧的品质去迎接生活中的挑战。



逆水行舟，不进则退。生活的道路艰难而坎坷，如果你不够坚韧，那就注定你会失去前行的方向。面对生活的挑战，我们要坚强、勇敢、果断，抛开未知的迷茫，扔掉无用的彷徨，拿起手中坚韧的宝剑，在人生的道路上劈荆斩浪。

踩上绊脚石

高二（23）班江新丰

夕阳西下，难道就再没有“出于东山之上”的时候了吗？

山中宰相谢安因“淝水之战”而东山再起，是“出于东山之上”；勾践灭国，知耻后勇，卧薪尝胆，复越基业



是“出于东山之上”；司马迁因上疏而遭宫刑，在生命看似陨落之际惨淡经营，写出《史记》同样也是“出于东山之上”。

曼德拉在监狱度过 27 个春秋后毫不怨天尤人，仍然精神饱满，成为南非首任总统。在举办个人画展时，他说：“只要我们能接受生命中的挑战，连最奇异的梦想都可以实现！”

那些生命中的绊脚石难道足以搞到跃不过去吗？一位探险家曾经说过：“没有比人更高的山，没有比脚更长的路”，连自己都跨越的人，世界难道不会匍匐在他脚下？

想想爬雪山、过草地的两万五千里长征，想想小米加步枪的八年抗战，想想那些热血爱国青年为救亡图存而掀起新文化运动、五四运动……难道有比亡国灭种更残忍更艰巨的挑战吗？难道有比抛家弃儿上战场经受枪林弹雨更恐怖的生命威胁吗？难道右臂看着战友血肉横飞、身首异处更刻骨铭心的悲痛吗？那些从商失败赔掉家底而心生杂念的人有什么理由轻言放弃吗？那些因事故而残疾的人有什么理由怨天尤人呢？那些因考试失利而万念俱灰的人有什么理由自暴自弃呢？

毛泽东领导红四方面军强渡金沙江、飞夺泸定桥不也取得红军会师吗？国共两党分工合作，不也打跑了骄扈一

时的日本帝国主义吗?几个年轻大学生掀起的笔战及游行不也开启了中国新民主主义革命的开端吗?看到这些,你还有理由不接受生命中的挑战而一味逃避“隐居山林”吗?

绊脚石虽然是挫折,会造成失败,但“失败是成功之母”,绊脚石利用好了,也会成为“垫脚石”,为你的成功助力。你看谢安,你看勾践,你看司马迁,你看史铁生,你看张海迪……他们哪一个不是“接受了生命中的挑战,实现了最奇异的梦想”呢?

“太阳的伟大不在于永不坠落,而在于坠落后总能再度升起”,人不是也一样吗?

苦极必甘

高一(24)班高晟焜

苦难是人生的过程,有苦难才会有成功。苦难是成功的隧道,走进它才会收获。请相信物极必反,苦尽甘自来。

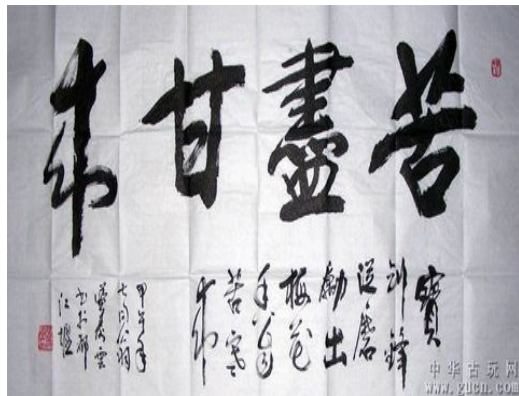
苦是一种味道,是人们所不喜爱的味道,咖啡苦,但它提神;苦瓜苦,但

它去火。苦不仅是一种味道,更是一个过程,只有品味过了苦,才能去享受甜。

难是一种经历,是一种令人色变的经历,难是大风大浪,但只有过了风浪才能发现新的世界。难让人成长,让人蜕变。

苦难,顾名思义,是难的基础上又增加苦。它固然难熬,多少人又因它而放弃了呢?但你想过吗?苦难之后是什么呢?是胜利与喜悦交织的虹。你要做的就是逆难而上,向前,再向前。

苦难不是让人后退的理由。后退是因为你没有向往彼岸的心,而苦难是河,成功就在对岸,触手可及。成功要



的就是这种迷途亦不知返的勇气与魄力。但苦难不是迷途,它是一条长补简便的成功之路,你只要坚持走下去,不明。

“吃得苦中苦，方为人上人。”你想高人一等，就必须敢吃苦，只有吃苦与坚持，才能成就大事。有人问成功的秘诀是什么？有人笑着回答，他：“山不厌高，海不厌深。”其人不解，我想告诉他，只有让苦难聚集起来，才能成就人生。苦难就是让人坚持不了的坚持，但你再坚持一下，你就赢了。别



轻言放弃，想想自己用多少天，多少年的跌跌撞撞才找到终点。想到这儿，你还忍心放弃吗？人们都感谢经历，感谢经历中的苦与乐，因为苦成就了乐。人生中的苦难是成功者扶摇直上的天梯。因为他们坚信物极必反，苦难背后定是成功。

越王勾践，受灭国之辱，但他坚持过来了，以四两拨千斤之势击败吴国，一雪前耻。兵仙韩信，遭胯下之屈，但他苦读兵书，戎马征战，也功成名就，青史留名。我们未经历过如此苦难，但他们都迎难而上，逆水行舟，走向了成功。无论你身在何处，都别忘了自己的初衷，也别辜负了所有的苦难。

任何事都有极限，到了尽头自然会变换。苦难是黎明前的黑暗，坚持不畏惧苦难，是成功者对他人最好的劝告。

成功者的背后

高一（5）班白查阿桑旺毛

冰心在《繁星》中曾说过：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”

无论是成功的企业家还是光鲜亮丽的明星，我们看到的往往是她们今日的成功，而他们在成功之前付出的努力和艰辛却鲜为人知。居里夫人说过：“在成功的道路上，流的不是汗水，而是鲜血，他们的名字不是用笔，而是用生命

书写成的。”我国著名的京剧表演艺术家“盖叫天”就是这样一个人。起初，他并不很出名，他的成功靠的是奋斗，不懈的奋斗。从立志、创业到现实夙愿，

几经风雨、几经波折。从演《花蝴蝶》不幸折断右臂到演《狮子楼》折断右腿，经历多次磨难。

当接错了腿骨而不能站立走路时，盖叫天

硬是忍痛折断了接错的腿骨，让医生重新接骨。皇天不负苦心人，盖叫天最终登上了艺术的高峰，名留京剧艺术坛。

这就是盖叫天，这就是一个成功的背后鲜为人知的惊心动魄的一幕，这足以使一个渴望成功的人的心灵为之震撼，我们由衷的敬意。结局往往是简单的，而奋斗的过程却要经过“一番寒彻骨”，不然哪会有“梅花扑鼻香”呢？

人们注重结局，注重成功。成功往往是要付出超人的代价的。成功的花儿要用辛勤的汗水来浇灌、培育。每一个成功的人他们从有生之年到一息尚存，

都在像春蚕一样地努力工作着，使有限的生命无限的延伸。鲁迅能成为文学大师，那是因为他把别人喝咖啡的时间都用在

学习和工作上，爱迪生能成为发名大王，那是因为他每天工作 18 个小时以上，等于延长了生命。

历代以来的成功者，他们成功的背后都付出了许多的艰辛和默默的努力，正如苏轼所说“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”所以说，成功者背后奋斗的过程更值得我们敬仰，更值得我们为之喝彩。



我的思念

高一（2）班白玛措吉

烦躁的心一直在苦苦寻觅，无尽的情总在心头盈盈环绕。渴望安静却无以停靠，闯入闹市便迷失了回归的路。

每每想到你，我的故乡，久违的故乡啊！心情都沉重的再也提不起来。是我太过于多愁善感了，还是我对你的情总也舍不得？忧伤，年轻的心，过早地背负了它的



忧伤的薄纱的心，像是经历了沧桑的疲惫不堪的枯心一样没有了生机，但是我不愿用它来审视你，我的故乡，它不属于你，于是我便在心情明朗的时候去搜寻关于你记忆，不要用这尘世的庸俗污染了你。

安静，是我对你的全部依恋，当我烦躁时，便想到了你曾今给我的哪份安静自由的空间，在你里我可以自由自在，在那里我的心永远不会骚动，是你让它得到了安宁，得到了净化，当我孤独时便想到了曾与你与我为伴，你静静地在我身边，没有言语，没有行动，只要有你静静的陪伴，我便不再感到孤独，当我疲惫时，便想到了你那宽广而温柔的躯体，我知道如果我现在还在你

身边的话，你一定会让我安静地睡一觉，当夜幕降临时你的安静便被赋予了一层更加神秘的色彩。我痴，我恋，我迷，

我醉，于是，我被故乡的安静融化了。

美丽，是我对你的全部记忆，当春天来临时，你的美丽远远大于我那颗激动的心，蜂飞蝶舞，草长莺飞，更美丽的是你那柔柔的风，它吹醒了我曾经冬

眠的快乐；当夏天的脚步悄然而至时，骚动只属于那些烦躁不安的人，而你却在无声息的孕育生命的果实，是你让我明白了，



世上最伟大的美丽就是无私给予；当秋姑娘唱着甜美的颂歌翩翩起舞时，你就笑开了花，收获的季节属于我，也属于你，这是你就被赋予了成熟的美；当冬天银装素裹时，你就沉睡了，可你的沉默不是消沉，不是颓废，而是在等待中蓄积力量。我痴，我恋，我迷，我醉，于是，我被故乡的美丽陶醉了。

热情，是我对你的全部赞扬。当我激情四射时，你便是我永不枯竭的动力，源源地从内心深处流淌。当我失意顿挫时，你那充满希望的眼睛在远方注视我，仿佛在告诉我：热情是你继续奋斗的资本，奋起吧！于是我继续前进；当我身处异乡时，你的热情化作无声的

语言静静地昭示我那颗凄凉的心，人说异乡的青春也比不上故乡冬天的温暖，我对此深有体会；当我轻浮自大时，突然在某一个寂寞空虚的夜里想到了你温柔的话语；当热情与骄傲为舞时，危险便已悄悄降临，我，恍然省悟，于是轻装上阵。我痴，我恋，我迷，我醉，于是，我被故乡的热情融化了。悠悠……

我深爱的故乡呀！诱人沉醉的缤纷，引入陶醉的斑斓，让我的生命大放异彩，睡梦中我也笑靥如花。

我深爱的故乡呀！念不完的是相思，折不断的是乡情，海角天涯，你是我永远不灭的牵挂。

幸福就在我们身边

高一（22）班 徐艺

很多人总是诉说着自己的不幸，其实每个人都是幸福的，幸福就在我们的身边，我们要像挖掘宝藏一样把它带到我们身边来。

熬过了七月的酷暑，我迈进了高中

的大门，与初中不同的是，我将远离父母，独自在校生活，没有家人的呵护与关怀，等待我的不过是众多的难题。由此更加想念父母。

终于到了回家的时候，我坐在车上便已难掩我内心的激动。到家的第一件事便是冲上前抱住了父母，那时感觉我是那么的幸福。

幸福就是离家多日后与父母的一拥。

初中毕业后，同学们已各奔东西，有些也提早走进了社会成为打工“大家庭”的一员。

毕业后的同学聚会，我们仍穿着运动服，休闲装，扎着马尾，而那些提早走进社会的同学便已装扮成成人的模样，完全没有了青少年的样子，而且聊天中知道了他们每天打工的劳累、枯燥。顿时感觉我仍然能在校读书是多么幸福的一件事啊。

其实能够读书是一种幸福。

那次胃炎住院，每天都得打滴流，

每顿饭都是粥和小菜，胃时不时的痛，感觉自己是多么悲哀。

回想之前，天天吃垃圾食品，不好好吃饭，妈妈辛苦做的“大餐”连碰都不碰，导致了如今花钱还难受。我还真是悔不当初啊。

如今每天住在医院，不能上学，只能躺在那里，时刻担心胃会不会再痛，才觉得健康是多么地幸福啊。

健康的身体是“革命”的本钱，健康是一种幸福。而因为这次大病，我好长时间没回家，手机、电脑也没碰过。所以一回到家便急切地奔向了我的“最爱”，没有管我还在养病期间，一坐便是一上午，中午又开始“犯病了”，疼得我蜷缩着躺在床上满头大汗，正巧朋友们来看我，见我这样便照顾我。一会热水，一会擦汗，经过了一番“斗争”后，我终于好些了。这热水不只是温暖了我的胃，也更温暖了我的心。朋友的关心照顾也给了我幸福的感觉。



有朋友的关心照顾也是一种幸福。

每个人定义的幸福不同，但相同的是幸福是很简单的，它离我们并不遥远，而就在我们身边。

语文学习反思

高一（1）班白玛玉忠

通过这一学期的努力，进行了一次月考，我们的成绩也下来了，我虽然上课很认真，什么都会的样子，可就是做题的时候是不会运用起来，在这次月考中我很不满意，在要努力为期末做准备。

首先，我要提高我的技巧能力。我的选择题分数太低了，大题还算行，但也要加强。在做选择题时，找出关键词，要读懂题目，然后再选择中排除其中的题。有的人，在考试中由于心情太紧张，就会浑身发抖，容易忘记之前所背的那些知识点。或许有人也太盲目了，直接去选择，不去审题。然后要保持积极乐观的心态。不管怎么样自己要尝试去做，不要把选择题空下来，即使自己不会做，也要去答，也许会对哦。

人生下来没有笨和聪明之分，每个人都是一样的，他有什么你也有什么，但你为什么赶不上呢？这个就要问自己了，就要看自己平时怎么去学习，怎么按时完成作业，怎么去思考问题。考试时不要有太大的压力，积极去面对。然后，要加强阅读，要提高作文水平。平时多积累一些名人名言，名句，历史人物的世纪，多使用那些景物，环境描写。多读一些课外阅读，这样才能提高自己的作文。最后，不会的立即去问老师，不会就要去提，去问，去思考，这样才能成为最棒的。我对期末的分数是90分，我会去努力实现的，相信我。

最后，老师我想对您说：“我会让您看到我的进步，我不会负您对我的期望，我会让您以我为傲，相信我，我是最棒的。”千言万语汇聚在一起“老师您辛苦了。”

