



## 故乡的清晨

在我的记忆深处,故乡陕北的清晨宛如一幅朦胧而又充满诗意的画卷。

当第一缕曙光还在山那边徘徊,故乡的大地便被一层浓浓的雾气所笼罩。这雾气像是大地在夜间呼出的气息,在黎明前夕弥漫于每一寸空间之中。山梁在雾中若隐若现,那原本雄浑、刚硬的线条变得柔和起来,仿佛是大自然用它那神奇的画笔,在这天地之间勾勒出一幅水墨丹青。

我沿着山间的小路缓缓前行,脚下的泥土带着丝丝凉意。那路边的小草,挂着晶莹的露珠,在雾气中微微颤抖。路过一处窑洞,能看到农人在院子里摆放的农具。锄头和镰刀上挂着些许水珠,仿佛刚刚从晨雾中苏醒。

雾气不仅弥漫在山间,也弥漫在那古老的村落中。一座座窑洞在晨雾的包裹下显得格外宁静,院子里的枣树挂满了红彤彤的果实,仿佛是一颗颗璀璨的宝石。窑洞内部虽不十分宽敞,但处处透着温馨。土炕是窑洞的重要组成部分,在寒冷的冬日,那烧得暖暖的土炕是一家人最舒适的港湾。炕上铺着色彩鲜艳的炕席,摆放着柔软的被褥。在这样的窑洞中生活,有着一一种无法言喻的宁静与满足。

窑洞前,老人们早早地就坐在小板凳上,微微眯着眼睛,目光中透着对生活的从容与淡然。妇女正蹲着身子,仔细挑

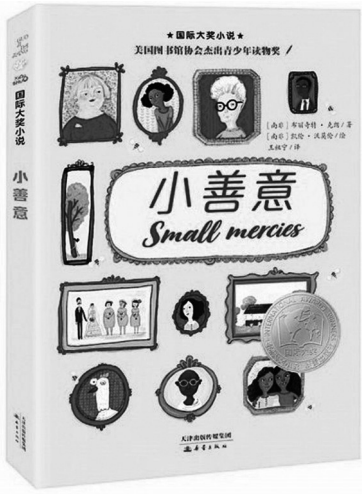
选着刚摘回来的蔬菜。清洗干净的蔬菜挂着晶莹的水珠,显得鲜爽喜人。孩子们在院子里嬉戏玩耍,在这雾气弥漫的早晨,他们的笑声格外清脆。诱人的美食香气,也和朦朦胧胧的晨雾一道飘散。油馍馍,那可是陕北人早餐桌上常见的美味。把黄米磨成面,发酵后揉摊成型,再放入锅中油炸。在翻滚的热油中,油馍馍渐渐变得金黄酥脆,样子诱人。还有碗坨,用荞麦面加水搅拌成糊,然后倒入碗中,上笼蒸熟。刚出锅的碗坨散发着荞麦的清香,配上醋、蒜、辣椒油等调料,酸辣可口。在这有些清冷的早晨,一碗热气腾腾的碗坨,既暖胃又暖心。

我继续漫步,雾气渐渐散去,阳光开始透过云层洒下。远处的山峦逐渐显露出它的轮廓。那层层叠叠的梯田,像是大地的指纹,记录着故乡人民的辛勤劳作。金黄色的庄稼在微风中摇曳,诉说丰收的喜悦。在这美丽的景色中,我仿佛看到了父亲的背影。他粗糙的双手紧握着农具,在田地里辛勤地劳动,耕耘着未来。

随着太阳升高,雾气完全散去。展现在我眼前的,是一片充满生机与活力的土地。连绵起伏的山峦、错落有致的窑洞、金黄的庄稼、清澈的小溪……这片土地上有我最亲的人,有我最美好的回忆,还有数不清的动人故事。在那战火纷飞的年代,陕北人民用他们的热血和勇气保卫着这片土地。那一个个可歌可泣的故事,成了历史的一部分。在和平年代,陕北人民用他们的勤劳和智慧建设着自己的家园,让这片土地变得越来越富饶。那一个个奋斗的故事,激励着故乡一代又一代的人。

离开故乡的日子,我常常想起故乡的清晨,想起那迷人晨雾中的美丽景色,想起那片土地上发生的许多美好事情。那是我生命中最宝贵的财富,那里有我永远的根。

来源:人民网



你遭遇过不公正待遇吗?你在学校、家庭和社会的人际交往中遇到过难题吗?如果有类似的经历,就来读读《小善意》吧,你一定能从小主人公在逆境中迸发出的智慧、力量和善意感受到温暖和抚慰。

《小善意》讲述了11岁女孩默茜的故事。她生活在南非小城彼得马里茨堡,5岁时失去双亲,成了孤儿,是玛丽阿姨和弗罗拉阿姨姐妹俩给了她一个温暖的家。然而,这个家眼下却危机重重:经济拮据,大部分家当都被变卖换取生活费;弗罗拉阿姨病情恶化,正逐渐失去记忆;玛丽阿姨和学校的教育理念格格不入;她们的房子年久失修摇摇欲坠且面临被无良开发商拆迁的风险。更可怕的是,如果这一切被社工知道,她就必须离开这个家去孤儿院……

面对这些困境,默茜没有选择逃避,她勇敢地站出来,用自己的智慧和善意去解决问题。默茜的善良不仅仅体现在对家人的关爱上,她还用自己的善意去影响周围的人,让更多的人感受到温暖和希望。

《小善意》聚焦小学中年级孩子可能面临的校园霸凌、交友、离别、师生关系等难题,鼓励小读者接纳并直面内心的恐惧,引导他们在受到不公正待遇时,要勇敢地大声说“不”,疏导小读者的心理压力。同时,帮助孩子学会信任身边的大人,并及时向他们求助。它不仅是一部关于家庭、友情和成长的小说,更是一部关于善良、勇气和希望的作品。

这本书的作者布丽奇特·克朗来自南非,她曾做过多年的英语教师,并为南非的学校编写英语教科书、教师指南和分级读物。《小善意》是她的儿童小说处女作,一经出版即荣获美国图书馆协会杰出青少年读物奖等奖项。

《小善意》的语言温柔而充满力量,既展现出人生的艰难,又细腻地描绘出人性的温暖和关怀,给人一种温柔而永恒的感觉,也充满意想不到的幽默,常常令人捧腹。对于小学中年级学生来说,是一本触动心灵的智慧之书。

此书已由新蕾出版社出版。

来源:中国妇女报

### 真正拉开差距的 不是天赋,而是坚持

你是否想过,如果从今天开始坚持做一件事,一年后你会变成什么样子?

我们经常说:“只要每天努力一点点,就能收获不一样的自己。”哪怕只是每天读5页书、跑10分钟步,累积起来,也足以让自己发生意想不到的改变。

真正拉开人与人之间差距的,往往就是日复一日的坚持。当你开始积蓄力量,未来自会向你走来。

### 当你迈出第一步 改变就已经发生了

我们常常高估一天之内能完成的事情,也低估了一年时间可以带来的改变。

那些原地踏步的人,总觉得自己还没有准备好,结果迟迟抓不住机会;而那些走得更远的人,早已迈出行动的第一步,因为他们相信,即使每天只走一小步,经过一年的积累,也能变成向前的一大步。

当你愿意离开舒适圈,主动挑战未知;当你不再害怕失败,能在一次次的反馈中习得经验,改变就已经发生了。

### 梦想不能只是空想 脚踏实地才有收获

为什么有些人懂得很多道理,却总是很难成事?答案可能是:缺少行动力。

与其这山望着那山高,不如脚踏实地,迎头赶上去努力。比如,你可以将一个年度目标拆分成12个月度目标,以周为单位制定计划,随时检查进度,定期复盘。等到一年后你再回头看,就会发现,这一年你已经蜕变成了更好的自己,离梦想也越来越近。

不如就从今天开始吧,去坚持一件自己热爱的事情,去做一个让自己骄傲的改变。请相信,你完全可以用一年时间去变得更强!

来源:人民日报

## 你完全可以用一年的时间去变强

《小善意》给心灵受伤的孩子  
温暖和抚慰