



青春 记忆

2019 · 10 总第二期

奉化职教 19 城轨之家主办



卷首语

逐渐成长的我

文\杨嘉媛

开学至今，可以说还是蛮适应的，但毕竟是刚开学总有些地方做不好，但是邓老师不会像其他初中老师一样动不动就批评或是怎样，他会原谅第一次犯错的，他说这是我们第一次进入这个学校，还有不懂的地方。他还说，适当的原谅不是让我们去犯更多的错误，而是让我们去反思自己的过错，并且认真地去面对和弥补。

刚开始正式上课的时候，邓老师讲了一句话，大概意思是：进了这个门，就是一家人，要把这个班级当成是自己的家，要为这个家添一把柴，让这个家越来越好，越来越团结，哪怕你不添柴也请不要去泼一盆冷水，让别人的辛苦都白费。哪怕你是一个成绩不好的学生，也要做到有礼貌，要是没有礼貌礼节，那以后在这个社会上“生存”不下去的。这个社会是喜欢那些勤快又有礼貌的人。在教室里要互帮互助，不能只为自己考虑，多为别人考虑考虑。

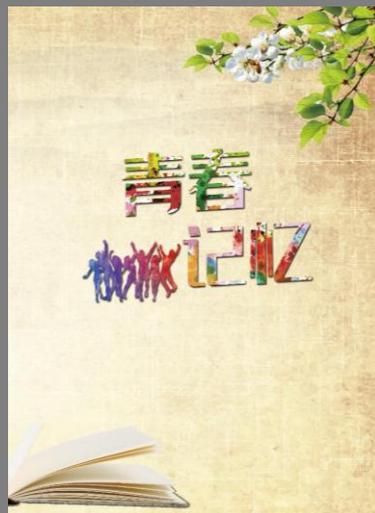
上了职高以后，我发现职高并没有别人说的那么糟糕，可以说职高的纪律是很严格的，但职高又与普高有些不同，职高没有像普高那样的应试教学，反而是相反的，它可以说是灵活的，考虑学生的兴趣爱好的。但前提是不可以去踩底线，就像邓老师说的把制度当成是高压线，你去碰了就谁也救不了你了，当然在制度内你是自由的。就像老师说的普高有三流人才，那我们职高也有一流人才，只要敢想、敢做，没有什么是不可能的，不能别人说什么就去觉得什么东西好、什么东西不好，要成为自己想成为的那个人，哪怕过程很难。

在这个世上有很多我们喜欢的事情，但我们要在完成自己必须做的事情后，再去做自己喜欢的事，把这些事做好，但没必要事事做到极致，人没有这么大的能力去完成这些。但如果你不努力那么连机会都不会拥有，总结出来一句话：有能力，有未来，先把必须要做的事完成，再去做自己喜欢的事。机会不是说在你没准备好的时候，别人会等你，而是要自己用自己的实力去争取，去创造。哪怕觉得不会成功，那也要去试一试，万一他就成功了呢？世上没有摆出来的奇迹，只有创造出来的奇迹，不能只等着奇迹来到你头上，要用自己的努力去迎接奇迹，他不会不到，但他会晚到，只要有心，就没有什么是不可能的。

这是我开学以来得到的收获，没有很多，但都很真实。我告诉自己要更加努力，为自己的未来而奋斗，在将来拥有更好的生活。

Contents 目录

01 班级之星	
02 逐渐适应学校的我	谢 渝
03 不一样的篮球赛	冯 宁
04 责任心	应 鑫
05 为了自己的将来	傅盛裕
06 本立而道生	俞 薇
07 人贵在立志	袁嘉宝
08 礼貌礼节	杨嘉媛
09 人生的课程	陈 合
10 高中第一次团体活动	周易轩
11 弟子规	陈佳怡
12 处处都有正能量	吴怡琼
13 小课堂开课了	孙 楠
14 人生哲理	王李威
15 勤勉乃成功之母	竺嘉璐
16 续写人生	宋凯泽
17 礼仪和礼节	司徒张弛
18 人生中的道理	竺佳露
19 打败负能量	周丛容
20 有所谓	余文佩
21 慎重对待每一件小事	杨建松
22 和善待人	俞佳盈



青春记忆

编辑委员会

主 任：邓耀豪
主 编：应 鑫
编 委：竺嘉璐 俞 薇
审 稿：傅盛裕 杨嘉媛
排 版：应 鑫



奉化职教19城轨之家

班级之星



应鑫，19城市轨道交通运营公司总经理兼班刊总编。在军训中，她认真负责能吃苦，给同学老师们留下良好的印象，并获得了优秀学员的称号。在日常管理中，她任劳任怨，认真协助老师开展管理工作。在她的努力中，已成功制作“青春记忆”班刊两期。第十四届运动会中，班级在她的带领下获得了“运动会开幕式优胜奖”、“精神文明奖”的荣誉。她开朗乐观，做事有耐心，组织能力、责任心较强。当同学身体不适时，她会第一时间通知老师，能把同学们拧到一股绳上。当班里有什么活动时，她都会积极响应并且和老师一起组织同学进行活动。一直以来都是同学学习的好榜样。

逐渐适应学校的我

文\谢 渝



人总要学会慢慢的蜕变与成长，告别初中来到高中。我如懵懂的少年，好奇地打量着我的新学校，当我踏入新班级的时候，心里也不免有些紧张。这将包含着我高中生涯两年的独特记忆。

在这一个星期的日子里，我逐渐发现，我们班是一个优秀的集体，面对着一张张陌生的新面孔我也不禁兴奋起来。在以前内心中无数次憧憬着踏入高一的大门，尤其是像一九城轨班这样一个优秀的班级，挑战与机遇并存。

在这几天中，我学会了一些道理，我们到学校来不仅仅是来学习的，是来学本领的。成

绩固然重要，但却不是唯一，只是包含在学本领中的一项。按照邓老师的话来说，学习是最简单的，但学本领却是很难很难。学本领包含着学知识，学技能，最重要的是学做人。一个人若学不会做人，在将来，无论哪个职位都不会取得到很大的成功。因为做人是最基本的。

在普高中有三流的人，但在职高中也有一流的人才。这些一流的人在高中毕业后获得的成就，可能比在普高读书的人还要高。只要肯努力，做事一丝不苟，全力去争，去拼搏。

有一句话说得好，授之以鱼，不如授之以渔。就比如别人给你一堆钱，你迟早有一天会花光。如果你没有赚钱的本领，终有一天，你也会饿死，还不如现在老老实实的去学习赚钱的本领，将来成功的道路上必有你的一席之地。

邓老师说过一句话，首先要把必须要做的事情做完了，才能去做自己喜欢的事情。我觉得这句话说的非常对，你若没有做完必须要做的事情，就去做自己喜欢的事情，这将会是失败者的第一步，慢慢的，事情堆积多了，你将会成为一个真正的失败者。

在你做错事情之后，可以推脱责任的理由有千万个，但要学会去面对和承担。因为这些理由无非就是为了你的错误找借口，只有勇于承担，勇于改正自己的错误，才能使自己逐渐成长，成为一个顶天立地的大男孩，而不是一个一犯错误就找借口的懦夫。

在以后的每一天，我们都应该像那旋转的陀螺，不断的鞭打自己，用尽全力。以理想为船桨，行动为指针，驶向那两年之后的成功彼岸。

不一样的篮球赛

文/冯 宁

中午我正在无所事事的画着黑板报，这时，竺嘉璐突然跳了起来，激动地说：“唐宁快组织人，邓老师要和你们一起打篮球赛。”只见班里的人听了都跳了起来，有的男生说：“和邓老师打不是自寻死路吗？一定会被虐的很惨的。”还有人说：“像邓老师那种中年选手，我一定能给他扣十次帽……”



下午体检结束后，教室里空无一人，全都早早到了操场上等待和邓老师的pk。球员们全都雄心勃勃，信心满满，就连操场上的小树也随风摇摆，像一个个激动的观众。重要王牌选手邓老师来了，只见他穿着一套红色的篮球服，班里的男生好像都被他的阵仗所吓到了，有几个还特意去换了跑鞋。嗯，他们开始打了，我也真想去“摸摸球”。可惜，想想就知道他们怎么可能会和我这种“小菜鸟”玩呢？我只好拿着邓老师的手机拍拍照过过瘾。没想到邓老师还把我拍的照片发上了微博，真是开心啊！



篮球打到一半，突然何煜的膝盖受伤了，同学们都纷纷的上前询问情况。得知并无大碍之后又进入了比赛状态，但邓老师对少了一个人，我立刻自告奋勇的说我来，没想到他们并不嫌弃我。我连忙脱掉外套摘下校卡，轮到我“大显身手”了。和他们这种天天打篮球的人，我还是有点害怕，但是邓老师说没关系，只要会拍球就行，我也就有点放心了。开始了，邓老师拿球进攻，他俯下身子前倾，弓起腰背，像一张拉满了的弓，似乎极富弹性。他双腿微微屈伸，右手运球，左手隔挡着防守的唐宁。老师的手掌中似乎有一股极大的吸引力，使篮球始终逃不离老师掌控的范围。篮球在老师的手掌和地面之间上下跳跃，上下窜飞，迅疾而灵活，如一只圆圆的、去了刺的并注入了神力的刺猬，被老师牢牢地掌控住了。我置身在这紧张的气氛里，把眼睛擦亮盯住对手，生怕从我旁边得分，似树藤，跟在对手身边。时间似乎在跟我开玩笑，慢慢的消磨着我的意志力，考验我的耐力与体力。但我也甘示弱，连忙跑到邓老师对面。邓老师好像看懂了我的暗示，快速的把球传给了我，我牢牢地盯着球，接住了！yes,没想到我也这么厉害,这时又有对手来抢我的球,感觉我好欺负似的。哼，想拿我的球可没那么容易。我连忙把球传给了队友，队友也灵敏的接着了球，直见他拿了球就开始“秀”了，做了一套帅气的三步上篮，没想到球进了，我久久的沉浸在喜悦中……没想到我所在的队，竟然还能进球。难道是我低估了我自己的实力吗？紧接着我又投入了紧张比赛中。这次篮球赛可对我的摄影技术和篮球技术都给与了高度的肯定啊！

责任心

文/应 鑫



我认为最值得尊重的人，一定要有责任心。有人说：“能力越大，责任越大。”但实际上，大多数人都只是普普通通的老百姓而已，过着最平凡的生活。但这平凡的身份不代表我们肩上的责任也是平凡的。往大了说我们是祖国的接班人，往小了说，我们只是一位又一位普通的高中生，每天过着充实的学习生活。但是，我们这么平凡的身份，难道就没有责任了吗？难道我们就不用为自己和他人负责了吗？不，肯定不是这样的。把班级的卫生整理好，是责任心的体现；关心每一位同学的一举一动，是责任心的体现；为班级添柴加砖，亦是责任心的体现。而这种责任心，关乎班级中的每一位同学，并不

仅仅是班干部才需要具备的，只有我们的心靠在一起，我们才是一个完整的团队。

下午，我十分荣幸能被邓老师叫去进行培训。我明白这是千载难逢的机会，是邓老师对我的信任和肯定。我也不会辜负邓老师和同学对我的信赖。会议中，我了解到了班级近期来的活动，也让我更具体的明白了自己的职责所在。感谢邓老师，能为我们指引一条明路，让我们处理起班级事情时不再那么迷茫和彷徨。我了解到了这些天我们班级的不足之处。作为这几位领头人之一，我也有一定的责任。我希望在今后的锻炼中，在提升自己的同时，能更为班级做些自己力所能及的事情。我相信在邓老师的带领下，在同学们的互相影响中，我能培养新的习惯，并改掉之前的那些陋习，成为一个更好的自己。

良好的学习环境能熏陶出好的学生气质，一位用心的老师能影响我们的一生。那些被我们忽视的，还未明白的道理，正是决定我们一生的。世界上本不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。希望我们不要做只会抱怨的俗人，而是提升自己的眼界，多多发现平凡生活中不平凡的人，事...当我们具备这项能力时，我们一定会成为一个成功，有爱，充满正能量的有为青年。现在正值最好的青春年华，有大把的青春能让我们去奋斗。少年们，挑起你肩上的重担，不辜负任何人的期望，去完成一个无怨无悔的人生！

当命运需要我们去逆风飞翔的时候，就不能随风而去。路上的风景很美，而我们才刚刚踏上这人生的列车。如果我们只有欣赏野花的心，没有面对暴风雨的胆，社会法则优生劣汰，恐怕是真的要尝一尝了。不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管有多少崎岖不平，都比待在原地要幸福。

为了自己的将来

文\傅盛裕

中秋佳节到来，与之接轨的便是邓老师的晚自习。新的一周，新的开始，邓老师剪了一个新发型，伴随着上课铃，走进了教室。

“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣。不为，则易者亦难矣。”邓老师带给我们的开场白，我觉得这句话点出了我们的精髓，天下事不在于难不难做，而在于愿不愿意去做！是啊！生活中处处都是如此，其他人智商并不比我们高多少。人人都很平凡，但为何他们的成绩却如此优异。就是因为如此，他们有着良好的



的生活习惯，什么事不管有多难、多艰辛，但总愿意去尝试，去拼搏！而我们便要去改造，去去自身的陋习，就像我们班周从容的作文被收藏了7篇，为何他有7篇而我却没有。那便是要学习他可贵的品质。当思想懒惰起来，那行动自然而然也随之迟缓。天下事不论难易，只要你去做，那便会有所收获有所成就。

任何事情都是从量变到质变，不积跬步无以至千里，不拘小节无以成江海。任何事都不是一蹴而就的，树苗不可能一夜长成参天大树。今天你所捡起的“米”，都是为了你的将来，是碌碌无为，还是辉煌人生？造飞机的莱特兄弟，在失败了无数次之后仍坚持着，经历了4次惊天动地的试飞。那股勇往直前的探险精神支持着他们为了科学献身，冰冻三尺非一日之寒！就如写微博般，一步一步脚踏实地，为何出书？何为作家？他不是天生聪慧，而是一天天的积累，促使他、成就他。既然来到了城轨班，趁这趟列车还未加速，一定不能落队。

人贵在立志！有志之人立长志，无志之人常立志，要有志向，没有志向的人，眼睛里只有当下的利益，没有长远的目标，只会被当成棋子，成为别人的垫脚石。当他沾沾自喜时，却不曾想到已经落入深渊！长远的目标是由一个个小目标组成的，只想着远大的志向，成天无所事事，终将成不了大器。知人知面不知心，做人做事不愧心！做好自己，成就优异的自我，首当其冲，为班级奉献！这趟列车即使车头不是我，但也一定要站在第一车厢，不为其他，仅仅为了自己的将来。

本立而道生

文/俞 薇

在小学和初中时，老师们都说，成绩是相对来说，除安全以外最重要的。但自从进入高中，邓老师就告诉我们，成绩虽重要，但不是唯一。是啊，当时的我也认为成绩重要，但现如今，我懂得了成绩不能决定一切，人品、本领等都很重要。

“本立而道生”，把最基本的做到了，那做人的道理自然而然就产生了。在生活中也亦是如此，做一件事要一步一步地做，不能偷工减料，也不能为了提速而走捷径。

“静，而后能安；安，而后能定；定，而后能虑；虑，而后能得”。静心了之后才能安稳，安稳了之后才能平定，平定、安定之后才能有所考虑，考虑之后才能有所收获。

“天下大事必做于细，天下难事必作于易，一勤天下无难事”。天底下所有的大事都要细心的去做，否则永远完不成。即使完成了，也不能完成的十全十美、漂漂亮亮。天底下所有的难事都要先从简单的小事去入手，想要一口吃成一个大胖子，想想就不太现实。只要勤劳，什么事都难不倒我们。“今天，你所积累的厚度，是你将来所站的高度”成熟无关年龄，而是看你那小小的臂膀能担起多大的责任与压力，高度无关起点，而是看你努力了之后能积攒起多大的厚度。

“九层之台，起于垒土，合抱之木，生于毫末，千里之行，始于足下”。九层高的塔都是靠土垒起来的，合抱在一起的大树生长于幼小的树苗，千里的行程，都是靠我们一步一步迈出去的，无论做什么事，都必须具有坚强的毅力，从身边的小事做起，才有可能成就大业，量变引起质变。今天，我们每个人肩上都扛有一带米，在这个米袋上有一个小窟窿，带着这个袋子每天都漏一粒米，原本以为每天一粒不碍事，可未曾想到，这样一袋米要是漏了两年，还能剩下多少米呢？

“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。精力充沛的年岁已经不会再重来了，就像每天就只有一个早晨那样。在自己年轻的时候要及时告诫勉励自己要努力，不然，岁月一去不复返，它不会为了你而停留。所以你要抓住它并珍惜它。

人 贵 在 立 志

文/袁嘉宝

今天是星期天，在经过了三天假期以后，我们又纷纷回到了学校。由于时间原因，我晚饭粗略解决完以后就来到了学校。可是，到达教室的时候时间已经到了五点半。到教室以后，将书包放在了教室，稍作休息就前往了包干场地。在3天积累中，树叶遍地都是，但在我们四个人的不懈努力下，我们用自己的辛勤付出，收获了一些成果。在扫完所以树叶与一些垃圾以后，一个垃圾桶已经被填满，在扫完地以后，我与毛锦辉一起将垃圾倒入垃圾场。

回到教室后不久，邓老师来了，今天照常为我们讲述了许多道理。如天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。可能就是天下的事情中有难事吗？为什么，经常去做这件事的人还是觉得这件事很简单呢？往往不去做的，都会觉得这件事会很难。天下没有困难的事，只有你愿不愿意去做，并不存在你会不会做的事。许多事往往都这样，你可能会认为自己不会做这件事你就不想去做，这样永远都不可能做成什么事。因为你不懂得去尝试，怎么可能会成功？只有你去尝试了才更有可能成功。任何事情都是从量变到质变，只有你去尝试之后，才更有可能做出改变。在打下基础以后，你才能慢慢地提高质量。

人贵在立志，只要你有了志向，你就会有激情的斗志，有更多的机会突破自己的极限。如果你连志向都没有的话，那么谈何成功呢？邓老师您还告诉了我们一句话：“有志之人立长志，无志之人常立志。”这句话的意思大概就是：有志向的人，往往会立一些比较长远的志向，没有立志的人，经常立一些浅显的志向。这句话告诉我们：如果你不知道往哪个方向去努力，那么你所做的一切都是徒劳。只有愿意去做才能有更好的成绩，不然将会一无所获。

礼貌礼节

文/杨嘉媛

“什么是礼貌，什么是礼节”这是我们这节课的开始。邓老师用《弟子规》来引出这个话题，邓老师先让同学们猜猜弟子规的意思。Yes,我们猜对了，这弟是徒弟的意思，这子呢是子女的意思，而这规就显而易见就是规矩。俗话说得好，“没有规矩不成方圆”。这家家有规，我们班也有班规，要先学会守规矩，才能办好事情。就像弟子规中的“首孝悌，次谨言，泛爱众，而亲仁，力有余，则学文”这句话教了我们要如何做人。

首先是首孝悌，俗话说：百善孝为先。对父母尊敬，孝顺；对兄弟姐妹要友爱，这就是首孝悌。而这次谨信就需要拿狼来了举例子了，小孩在山上喊了两次狼来了，村民们都来帮忙，而在最后一次狼真的来了，他再次呼救却没有人愿意上来帮助他。这就是因为他长期骗人，所以说没有信任度。就像一个每天在说谎的人有一天说了真话，那也不会再有人信了，所以啊，要讲诚信。“而亲仁”的亲字代表是亲近的亲，仁是指有仁爱之心的人。就像我们学生只有和学生们在一起的时候才会有学生的样子，但如果和那些乱七八糟的人在一起，那么自己也会被带坏。所以我们要多和有正能量的人在一起，就像我们班的舒炳博，在我们放学走后，他一个人留在教室里默默的排着桌椅，把教室弄得干净整洁。他把我们的教室当成了我们的第二个家，用心在呵护它，在爱护它，在保护它，所以我们要向他学习。这种人是值得我们深交的。“力有余，则学文”的力是指精力的力，指的是在做完该做的事后还有多余的精力的话则去学习文化，来增加我们自己的知识，但我们不能只停留在学文化上，还要学会怎么做人。要做怎样的人，只有你自己说了算。

但是要做这些事之前，首要条件就是孝顺，孝顺孝顺意思就是要顺着父母，尊敬父母。就像邓老师说，他年轻的时候，他父母对他说：只要你愿意读书就算砸锅卖铁也要供你上学。这句话说明了他的父母哪怕是吃不上饭，也要让你去学习，让你有更好的未来。我们现在在教室里学习，基本上都是不用流汗的，只有在劳动的人才会流汗，汗水滴落在地上摔成八瓣。这就是父母为我们所付出的。

爱人之人，人恒爱之。这句话不是没有道理的，要和品行端正的人在一起。毕竟你将来能够走多远，就取决于你如今亲近的是哪些人。

邓老师在最后的时候告诉我们一段话：父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承。这句话的意思，其实很简单。说的就是不管是父母、老师、长辈，亦或是在将来的领导、上司在呼唤你的时候，不要拖拉，他们的命令也千万不要懒懒散散去对付。他们的教导要尊敬的聆听。要从小事做起，因为我们经常会不在意一些小细节。正是因为这些小细节，久而久之就酿成了大祸。我相信在邓老师的教导下，我会变得更好，变得更加有礼貌、礼节。

人生的课程

文/陈 合

又是一星期的结尾，邓老师给我们上了一节重要的人生课程。都说没有规矩不成方圆，一个班级中，如果没有规矩，那么这个班级会乱成什么样子？于是邓老师就告诉我我们要“首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，力有余，则学文。”这些短语字面意思了解起来也没什么，却让我有了更深刻的见解。

首先百事孝为先，如果一个人连孝敬父母都做不到，那么这个人注定是个失败者也注定会被他人给孤立。你的生命是父母给的，父母含辛茹苦将你养大，供你吃供你住。如果一个人连爱他的父母孝敬他的父母都做不到，那么这种人生出来还有什么用？然后是诚信，都说言必行，行必果，与他人约定好的事情就一定得做到。人无信而不立，如果一个人连言出必行都做不到。那么这个人还有什么可信的？做一个人最重要的是要具备一颗爱心，要做一个善良的人，心存善念，团结友爱。俗话说得好，善有善报，恶有恶报。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。做一个人最重要的就是要有一颗爱心去帮助那些弱小的人，去保护那些受到伤害的人。要去亲近那些有仁爱之心的人。只有和这些人一起共同生活共同成长，你才可能变得更加的优秀，才可能有所作为、有更好的未来。

邓老师说过爱人之人恒爱之，只有成为一个人懂得爱他人才能受人爱戴。邓老师也说过，将来能走多远，是看你谁在一起。如果你每天和那些社会上不三不四的人来来往往，那么总有一天你也会误入歧途，变得和他们一样。如果你和那些仁爱之人在一起，那么你也会被他们传染，变成一个仁爱之人。

邓老师还教我们“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承。”我们对于父母的呼应。应该立马回应，不应该有丝毫的拖拉或是当做没听见。对于父母的命令我们应当立马去做，不应该懒懒散散。对于父母的教诲，我们要认真的去聆听。对于父母的责备，我们必须接受。邓老师说这“父母”不仅仅指的是养育我们的父母，还有那些长辈和老师。对于那些长辈和老师的话，我们必须无条件的去做。因为是父母给了我们生命，是老师教给了我们知识和做人的道理。所以我们一定要孝敬老师，孝敬长辈，孝敬父母。

我很高兴遇到一个这么好的老师。邓老师，他不仅教会了我做人的道理，还让我在这个班级里面获得了更多朋友，也让我从一个懒懒散散的人变成了一个自律的人。虽然现在只是改变了一点，但是我相信在不远的未来，在邓老师的带领下，我可以变得更加的好，拥有更多的朋友，以后也可以找到好的工作。希望在以后的日子里，邓老师可以像家人一样一直陪在我们身边。因为 19 城轨是一个大家庭，在这里，每个人都有有一个位置。每个人都是这个集体里面不可缺少的一份子，这就是邓老师说的：进了这个门，就是一家人。

高中第一次团体活动

文/周易轩



我们期待已久的10×400比赛终于带来了，在班长安排好一切后，我们的体育委员就将我们所有运动员带到操场。一切都已准备就绪。女生先比，女生们立马带好了号码牌，去到了操场中间排队。我们所有人都知道第一棒的压力是最大。在那第4跑道上就是女生第一棒的竺嘉璐，全班都是一个个翘首以盼。心里默默地为女生们加油。当赛程过半的时候，一个个都到了弯道里给他们加油。发自内心的喊她们的名字。为她们加油。我们都可以看出女生们都十分的努力，一个个都咬紧牙关跑到了最后。作为一个女生能坚持到最后，不管结果如何，她们都是值得尊敬和爱护的，她们都是勇士！

在精彩比赛过后，就到男生奋斗的时候了。在我们上场之前，邓老师对我们说，相信自己是最棒的。不要有任何的心理负担，尽力做好就行。这并不是一个人的比赛而是团体的比赛。一个人的能力是有限的，但当我们十个人团结在一起的时候，就可以有巨大的力量发挥出来，邓老师说的很对，我受到了鼓舞！

在比赛刚开始时就出师不利，我们的第一棒被那些训练了很久的运动员甩在了后面。但是我们并不气馁，他们也只是那第一个很厉害而已。从第二棒开始我们就奋起直追。在保证不被人追上的同时，努力地跟紧前面一个人。之后再找准机会加速超越他。每个人都是咬紧了牙关。从一开始就冲刺到最后。在我快跑的时候，我感觉我的心脏快要跳出来了。可是看到其他人可以，为什么我不行！当我跑的时候，我听到同学们为我的加油声，以及认识我的人的呐喊声。这让我的身体有了源源不断的自信和力量。我抓住一个机会超过了一个人，使我士气大增去追下一个，可身体告诉我，我已经不行了，我的双腿开始发软、视线开始模糊、速度慢了下来。可我知道，我绝不能慢下来，好不容易追上一个。我往肺里吸了一口气，咬紧牙向前迈进。快到终点时，我快追上下一个了，并且将拿着棒的手举起，传递给杨建松。我并没有倒在赛道上，而是一边的草丛边上的同学将我扶起，他一直捏我的腿和手臂。讲实话，全身都没有知觉了，双眼一片模糊，但我没有一点后悔，因为我拼尽全力！之后，接力我们越战越勇取得了小组第四的战绩。

每一个运动员都很努力，他们为了我们的班级的荣誉，她们为了班级拼搏努力，即便没有取得什么好的名次，但我们都为她们喝彩、为她们骄傲！我也为我自己的突破而高兴，我没有被病魔打败，我坚持跑完了全程！

弟子规

文/陈佳怡

在星期五下午的两节计算机课上，我们花了一节课的时间，去解读《弟子规》。‘规’中的含义有家规、校规、法规的意思。“没有规矩不成方圆”，其实也可以算是这堂课的主题。在《弟子规》的前几句为：“首孝悌、次谨信、泛爱众、而亲仁、力有余、则学文。”

第一句“首孝悌”，其中‘悌’的意思为兄弟间和谐相处。‘孝’，是中国的传统美德，是每个孩子从小就开始接触的。

第二句是“次谨信”，话中的意思是“人要有诚信”，就同一个寓言故事中的含义是一样的——《狼来了》。《狼来了》的故事的大意是：在一个经常来狼的村庄里，有一个调皮的孩子。他在森林中喊过三遍狼来了，第一遍村子里的人来了；第二次，村子里的人也来了；但是到了第三次的时候，就已经没有人相信他的话了。后来狼真的来了，但却因为没有人相信他，所以那个男孩最终被狼抓走了。此寓言故事的含义便是：“言而有信行必果。”

人要有爱心，不要只会想到自己，还会想到别人。便是“泛爱众”的意思。还有另外一个意思：人要有善念。《伯乐与千里马》的故事，也可以包含在“泛爱众”之中。

“而亲仁”的意思是：你将来能走多远，是取决于你交的朋友，所以你要去亲近有博大胸怀的人。有博大胸怀的人，他可以教会你很多关于人情世故中的道理。

“则学文”的意思是：在做到以上几点后，如果你的精力有多余的话，那么你就应该去学习。所以说，学习成绩固然重要，但‘孝、诚信、爱心……’等等品质也很重要。就拿一个例子来说：在每一次高考后，都会有那一年的高考状元的产生。可……那些高考状元们，有哪个是没有意志与孝道的人。正是因为他们拥有这样的品质，所以他们才有这样的‘收获’。

“爱人之人，人恒爱之。”我的理解是：如果你去做一个爱别人的人，那么别人也会爱你。确实，如果只是别人单方面的来帮助你，那么迟早有一天他便不会在帮助你。因为，没有人会无偿帮助你（除了你的家人外）。

“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承。”我的理解是：父母的呼唤，应该不要迟缓；父母给你的命令，做事的时候，不要去偷懒；父母的教诲，须要毕恭毕敬的听讲；父母的责怪，须要你去顺承。

处处都有正能量

文/吴怡琼



9月17日下午开完会之后，我与其他部门经理一起结伴而行，一同去吃饭。回来后看到同学们正在下棋，我告诉了我们部门被表扬的那位同学，又对他进行了鼓励。这时我又想起了邓老师之前对我们说的那句话——今天你所积累的厚度将决定你所站的高度。

我们部门的那位同学，他每天都能挤出时间来发一篇微博，而且每一次写的都很认真，因为他的这一举动，对我们班的许多人也造成了影响，也包括我，我也下定决心每一天都完成一篇微博，今日事今日毕。

就在开完会的下午，邓老师突然拿着一个很漂亮的陶瓷杯子走进了教室，邓老师问我们喜不喜欢这个漂亮的陶瓷杯。大家都异口同声的说：喜欢！然后邓老师就说喜欢的就拿走，但是却没有一个人敢去拿，他就问一位同学敢不敢拿走，他回答的是现在不敢，是啊！现在是不敢，但是以后敢。经过自己的努力，这位同学下定决心说：“这个国庆节后就要拿走这个杯子。”其它人的回答也是一样。我这次的目标是争取500点。只要能完成这个目标，这个杯子就是属于我的，邓老师告诉我们，他也希望我们每个人拿走这个杯子。在开会的那个时候，我就立下了这个目标，要得到500点。身为部门经理的我，要起到模范带头作用。下午，体育委员积极地组织我们一起去练习跑步。这说明他十分在意运动会的开展。

在晚自习时，周易轩同学因为跑步太快，身体感到不适，趴在了桌子上。我们部门的同学都关心他身体状况，他说因为自己低血糖，何煜毫不犹豫地向他递了一瓶水。冯宁跑过去帮他按摩太阳穴。应鑫则用手机给邓老师打了电话，杨建松同学扶着他一起看医生。这种场景真的深深温暖了我，大家都十分关心同学，并且互帮互助。

晚自习过后，同学们纷纷拿起了自己的书包出门，而今晚是我值日。我叫上与我一起值日的同学开始打扫卫生。在我打扫的时候，我看见周丛容同学还在自己的座位上写着微博。然后我在旁边打扫，等我们打扫完，我看见周丛容同学还在写着，我看到我们部门的桌椅摆放不整齐，我要将桌椅重新摆放了一遍。竺嘉璐同学等待着我，然后她看见后二话不说也过来帮我们一起摆放。当我们摆放完之后，周丛容，我还有竺嘉璐也将其他部门的桌椅摆放整齐，包括桌布。周丛容同学还检查了电源，关上了门窗，我与竺嘉璐出门的时候，与周丛容互相说了再见，也互相说了加油的话，周丛容给我带来一种正能量。他平时也总是独来独往，但是性格很好。班级里总有一些同学能让我深受感触。

我们应该多多传播正能量，班级里与同学互帮互助。让那些原本话很少的同学，也能乐意与我们交朋友，每天说上一句鼓励的话，生活会越来越美好！

小讲堂开课了

文/孙楠

时间匆匆而过，转眼间中秋小长假就从我们的眼前飘了过去，我们再次迎来了星期天的晚自习——邓老师的小讲堂。

邓老师开课之后，先在黑板上写下“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”紧接着，便向我们解释了这句话的意思，天下的事情没有容易和困难的分别，只要你去做了，困难的事情便会变得容易。如果你不去做，再容易的事情也会变得困难起来，总的概括一下就是“天下事只有你会不会去做，没有你不能做的”。然后邓老师就拿我们班微博发的最多的人举了个例子。



他跟我们是同步出发，也就是说同一天开始发微博，但是现在却比我们这么多篇被邓老师收藏的文章。与之相比，我们被收藏的那几篇便显得有些凄凉了。那么，到底是为什么他有这么多篇，而我只有这么几篇呢？主要还是因为他是愿意去做这件事的吧，也喜欢做这件事，久而久之他发的微博就变得多了起来，而我则把发微博看作了一个任务，心情好时写几篇，心情不好时，理都懒得理，这就是“愿意”和“不愿意”之间的差别吧，看来这就是我和别人的区别吧！

随后话题便跳跃到了邓老师一直在帮我们在十月一号之前适应学校，让我们做个勤快有礼貌的孩子。邓老师说要让我们“从量变到质变”，但“冰冻三尺非一日之寒”，所以我们要先做好现在的事情，多做事，多磨练，有了扎实的基础才能稳固前进。

然后，邓老师又让我们在本子上记上，“有志之人立长志，无志之人常立志”，这句话告诉我们有志向的人立的都是长久的志向，而没有志向的人的志向是经常变化的。所以才使得有些人的志向是可以实现的，而有些人的志向就像石沉大海，一辈子碌碌无为。所以我们立长志的人，而不是常立志的人。最后的最后，我们又在本子上记下来了“不积跬步无以至千里”这句名言，这句话是要告诉我们，我们要一步一步的前进，到最后便会发现已经走了许多路了。

不得不说，邓老师的每一次小讲堂都让人受益匪浅呢！今天我在课堂上学到了凡是只有不愿意去做的，没有做不成的，有些事情只有坚持，才能看到它所带来的好处，希望这样的小讲堂可以多来几次！

人生哲理

文\王李威



今天是星期天，我们和往常一样来到学校，走进那个熟悉的教室。6点10分上课铃声响了。邓老师进入教室开始上课，今天上的是关于人生的课。有几点不仅让我印象深刻也影响到了我。

在开始正式上课前，邓老师回顾了上周五上课的内容，问大家周末有没有按照周五说的几条内容和父母相处。开始上课了，首先邓老师说做事不要被动地等待，要主动去找事做。是的，眼里要有活儿！然后写下了“柔吾声，怡吾色”意思是对父母长辈老师说话时语气要温柔，脸

色要怡和，这样才不会让他们对你不耐烦。你的态度不好，他们的态度也会不好。如果你对一个人态度不好的讲话，可能会引起他对你的不满，一句话说的不好，可能会吵架甚至会打架，眼神不好的看一个人可能也会这样。所以对人态度要好不然可能会引起不必要的麻烦。

之后又写下了一些东西：晨则省，昏则定。每天早上起来都要反省自己，不能每天都睡懒觉，到了傍晚，你该休息时就得休息，晚上该睡觉时就得睡觉。要有合理的作息时间和对时间的安排，一天只有二十四小时，一件相同的事你做的比别人多一倍，那你就比别人在生活上的时间少了。一个会工作的人才会为生活赢得更多的时间。

居有常，业无变。居住的地方要定下来，不可以去除了亲戚家以外的那些所谓的“朋友”家住，要有一个固定的居住的地方。事业不可以频繁的改变，做任何事都不可以三分钟热度，不可以一下去学这个，一下去学那个，要专心致志地做一件事，这样才会成功，选择了一样事物就尽量不要改变。

出必告，返必面。出去玩或有事出去的时候一定要告诉父母长辈和老师，不然他们会担心，从外面回来的时候一定要跟家长长辈老师说一声报个平安，这样他们就不会一直担心你的安全。邓老师也举了一个例子，比如你回家时一声不吭的进入房间，这是你父母正在用吹风机没听见，然后9点了以为你还没回来，他和老师说：孩子都9点了还没回来，老师给你最好的朋友打电话，然后他说他和你8点半在你家楼下就分手了。这样你父母就更急了，到了10点还没回来，你父母就报警了，然后你父母心里想去你房间收拾一下顺便开一下空调，开你房门一看你在床上睡的可香了。从这件事中看出回家后和家长说一声的重要性。

这节课我学到了很多，但是人生的课堂远不止如此，邓老师以后会慢慢的给我们讲解处事待人的方法。

勤勉乃成功之母

文\竺嘉璐

从前,我对于职高的印象只局限于表面,感觉进了那里就没有了未来。但邓老师的话让我彻底改观了。“普高有三流人才,职高也有一流人才”。只要足够努力,在哪都会发光发亮。在未来,你不知道会发生什么事,遇到什么人,你能够做的就是珍惜当下,为未来打好基础。



学习是唯一的出路?不不不,学习固然重要,但学会怎么做人更加重要。到学校不仅仅是来学习的,而是来学本领的。学习并不拘泥于成绩。每一发奋努力的背后,必有加倍的赏赐。只有平日多学习,才有可能产生高水平的创作。就在礼拜天,邓老师给我们上了第一节课,我认为这可能可以使我受益终生。“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下”。这句话是我印象深刻,大概的意思就是:一起抱起的大树,生长于细小的萌芽;九层的高台,筑起于每一堆泥土;千里的远行,是从脚下第一步开始走出来的。告诫我们因脚踏实地,从小事做起!说明万事起于忽微,量变引起质变!凡是皆有根源,循序渐进,自能成其大。

“一日难在晨,盛年不再来,及时当勉励,岁月不待人。”即使是一节自习课,我们也要拿出几分钟时间做计划,确定这段时间要完成的任务,分出轻重缓急,排好先后顺序。有人说,时间的步伐有三种:未来姗姗来迟,现在像箭一般飞逝,过去的永远静止不动。有人说过,人的一生只有三天:昨天,今天和明天。昨天已经过去了,明天还未来的,今天就在脚下。我们能够把握的只有今天。

为什么要珍惜时间?那是因为,只有我们现在把握好时间,才能有美好的未来。时间像一面鼓。每次敲它,都能激励我们加快前进的脚步;时间像一个充满财富的宝箱,它会让我们尽情领略生活的幸福。

俗话说:“勤能补拙。”“勤勉乃成功之母。”,艰苦的条件造就人才。一个成功人士,大都并不是天才。聪明的人并不是都是天才,而天才靠努力,靠勤奋得来的,这也验证了那句“天才出于勤奋。”每个成功的人,都是天才,是努力、勤奋的天才。他们的头脑并非比别人聪明,甚至比别人差,但他们的成功是因为他们懂得勤能补拙,只有勤奋、努力、刻苦、不懈地坚持,才能成功。

续写人生

文/宋凯泽

今天是星期二，今天晚上的夜自习也是邓老师的，他也是一如既往的给我们上了知识课，续写了，上一次知识课的内容，让我们的理解更加的深入，也让我们理解到了更多的知识，邓老师，就像是我们的再生之父，它在我们的脑海里灌输了一个全新的世界。

“事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏；物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤。”第一句的意思就是这件事情虽然很小，但是如果你没有把握，就不要擅自去做事情，都是一点一点积累的，你以为这么小的一件事情做错了就做错了，但是如果累积了起来，那就是一件大事情。第二句的意思就是不要擅自去做自己没有把握的事情，看似这是一个小道理，但你却丢掉了这个道理。第三句的意思就是这个事物虽然很小，但是千万不能因为自己的喜欢而私自藏了起来，这样就是偷盗的行为，如果你干了一次，那肯定就会有第二次，因为你一直抱着侥幸的心理体验到了偷盗的滋味，所以你会，一直去偷盗而停不下来。直到最后你就会走上犯罪这条道路，你不是为了你自己而活着的，假如你今天看见了别人的那条项链，非常的好看，也很喜欢，就在他不在意的时候拿走了他，但这条项链价值 1000 元以上，那么你就构成了犯罪，你的，长辈们就会非常的伤心，也会让他们没有面子，你不能只为了自己着想而不为别人着想，你来到这个世界上并不是只是想着自己，而是应该多想着别人和父母们。所以，如果一个是你喜欢的东西，而我们不能因为自己非常喜欢这件事，而去偷盗，要凭借着自己的努力而去争取获得，这样你才会问心无愧，这样你才会没有羞耻之心，身有伤，贻亲忧。德有伤，贻亲羞。

“亲所好，力为具；亲所恶，谨为去。”相信大家也能看懂这字里行间的意。当你生病的时候，你的亲人们就会非常的担忧，虽然有时候他们并不会表露在语言和脸色当中，当你在外表或道德，你表现的很不好，这样你的亲人们就会害羞。比如你，今天染色了，你的头发，这样你的邻居就会误以为你是一个学坏的人，也会和你父母去说，这样你父母就在邻居面前也抬不起头来。当你在学校里表现良好，拿到奖状的时候，这样你的父母们就会开心，也没有枉费他们对你这些年来的培养。但是当你和别人学坏的时候，这些坏的习惯却会很难去除，戒掉，会陪伴你的一生。

每天都是能收获道理的一天，只要看你是不是想去学。

礼仪和礼节

文/司徒张驰

星期天，我们一如既往地要上邓老师的晚自修，邓老师给我们传授人生哲理，而且每周都一如既往。渐渐的我喜欢上了邓老师的晚自修，我每次都能收获满满，因此我对这次的内容充满了好奇。

邓老师一如既往的拿着杯子走进了教室，杯子一放，粉笔一拿开始上课，今天上课内容是讲解做人的道理的，晚自习，刚开始我们先回忆了上节课交给我们的孝敬父母的那些知识。邓老师说了，如果我们能把邓老师说的这些知识做到八分的话，那么我们的人生变已经成功了一大半。

柔吾声，怡吾色。意思就是用温柔的声音与他人交谈，我们的面孔看见人要快乐，不要随便给别人使脸色，有时候两个人吵架，就因为你看了他一眼，然后你的脸色又看起来不是很好，所以他就会误以为你在挑衅他，鄙视他，这样促进到最后变成了殴打，打架。我们要让快乐流露在脸上，这样别人会很愿意跟你交朋友。我们平常在家里，我们现在正处于叛逆期，所以我们有时候做错了事情的时候，家长在说我们的时候，我们应该乖乖的听从，而不是给他们使脸色。因为你要知道父母都是为了你好，做的一切都是为了你，你应该要理解，应该顺承你父母。

接着邓老师跟我们讲了：晨则省，昏则定；居有常，业无变；出必告，返必面。第一句的意思就是早晨起来的时候，我们应该向长辈们去请早安，而晚上睡觉的时候，我们就必须立刻睡觉，放下别的事情。第二句的意思就是居住的地方要固定的，而不是居无定所，从做的事业，要专心的做，而不是这几天从做这个事业，过几天就换了一个这样的人是不会成功的。最后一句的意思就是出去玩的时候必须告诉父母，返回来的时候必须见到父母，而不是出去的时候不告诉他们，这样他们会担心你的，你要说明什么时候回来，而不能不守信迟到，这样父母会为了安全而担心的。从此以后你的父母就可能不会再让你出去玩了。

一个会工作的人才会为生活赢得更多的时间，不会工作的人才会去占用生活大部分的时间。如果，你专心致志的做一样工作，别人粗心大意做一件事可能需要 2 小时，而你专心致志用 1 小时完成了。这样你就会多出 1 个小时去做自己喜欢的事情，所以做事要专一，而不是粗心大意。我认为应该先把必要的事情做完，再去做自己喜欢的事情。这样不仅能节约时间，而且效率也不一样。肯定是那个专心致志的效率高质量好。

这次的课收获了许多，这些邓老师对我们讲的话会伴随我的一生，越走越远。我要在生活中践行，尽量做到。

人生中的道理

文/竺佳露

今天已经是第四周了，转眼一个月就要过去了，就像“逝者如斯夫，不舍昼夜”所写一样。邓老师教了我们很多做人做事以及方方面面的道理。邓老师说过：做人做事都充沛了，再去学习文化知识；人凡事孝为先，要有孝心；做任何事都不要被动的接受或拒绝，不然你将一事无成。

邓老师在黑板上写了上周五写的“父母呼，应勿缓”“到”父母责，须顺承”，给我们回顾了一下上节课学习的内容。然后在下面又写了六个字“柔吾声，怡吾色”。柔吾声讲的是让自己的声音温柔、柔和一些，给我们讲了一个例子：宁波人说话像唱歌一样，还在黑板上写了来发 24.....就像音乐课上学的咪发嗦一样。怡吾色是指让自己的脸显得快乐。面由心生：你心中的想法都会表现在脸上。一句很简单的话给人一种不好的感觉，那个人心里不舒服，之后会发生打架，打人，一系列不文明的事发生。邓老师还给我们讲了 07 年 08 年发生的因一句话发生的争执。说明了一个道理：以小见大。做人要有一个宽广的心胸，不要走进死胡同里。

邓老师还写了：晨则省，昏则定；居有常，业无变；出必告，返必面。这几句讲的是早晨起来了要想长辈请安，晚上要睡觉了就要去睡。居住的地方钥匙是固定不变的，事业也不会变。出门了要告诉长辈，回来了要和父母见面，让父母安心。我们做人就要有良好的作息时间，一定要有时间概念，什么时间了就要去做那事应该要做的事，不要拖拉。在这个世界上一个不会工作的人，一定会占去你生活的时间；而一个会工作的人，才会让自己的生活赢得更多时间。当你下定决心要去做一件事时，要专心致志去完成，不能分心，更不能上一秒想这个，下一秒有去想别的东西了，做任何一件事，都需要恒心与毅力。就像写微博一样，本事写微博没有什么意义，但重要的是你能否坚持下去，长期坚持写的态度。邓老师在第三周的一堂课上讲过有志之人，立长志；无志之人，常立志。说得就是这个道理，既然你选择了，就要花时间和精力去完成它，而不是东做一点，西做一点，这样的人是不会成功的！

这一堂课使我受益匪浅。

打败负能量

文/周丛容

“每个人心里都装着两种能量，一种叫正能量，另一种叫负能量，这两股能量会在体内打起来。当正能量压倒负能量的时候，整个人都会呈现出积极向上的感觉，而当负能量压倒正能量的时候，整个人的精神都会萎靡不振。”而想要提升正能量压倒负能量，我们自然要做点和正能量有关的事。做充满正能量的小事、细事就可以了。不必做什么惊天动地的大事。也许平日里捡起一片垃圾或者是随手帮同学拿个东西，在或者只是做自己该做的事，遵守校纪校规，学习应该学习的知识，不接受不良诱惑，做一个正直的人。

这些都只是不足挂齿的小事，我相信，奉化职教中心的绝大部分学生都可以做到这些小事。在平时，我们可能不屑于去提起这类小事来。但是，这说明这些小事不重要么？很显然不是。

“聚沙成塔，集腋成裘。”事情不怕小，只要你能够每天坚持下来，那么你也会有不小的成就。细枝末节的小事坚持下来就是一种习惯，一种气质，一种行为和一种态度。你的态度端正与否直接关系到你将成为什么样的人。

同样的，如果每天保持不良习惯，那么，久而久之也会逐渐发酵成不可逆转的陋习。

“冰冻三尺，非一日之寒”，这句话对于绝大部分习惯都可以做出很好的解释。不管是恶习还是善举，所以凡事都不是小事。每一件事都可以是积累正能量（负能量）的行为。偶尔捡起一片垃圾不是大不了的事情，但是若能够捡起你看见的每一片垃圾那就非常值得点赞了。打败负能量不是一件棘手的事。一句老话说的好：人人献出一点爱，世界将变成永远美好的春天。对呀，每个人若是可以献出一份爱心，积攒下来即使是世间最温暖的寒冷也可以驱散，那不就是春天永存吗！

有所谓

文/余文佩

邓老师说：“人和人之间其实没有很大的差距，差的只是头脑，也就是思想的不一致。”马云当初选择了互联网，所有人都觉得可笑，但也阻止不了人家做到现在的业绩。

今天讲的是有所畏。字面意思就是有害怕的东西，而我们说的不害怕其实就是他们口中的无知，初生牛犊不怕虎。现在生活在舒适圈里面，没有接触过不曾了解过的世界。君子畏天命，不打破自然规律。在街上看见过有卖西红柿的，一边是又大又红又饱满的，一边是瘦瘦小小的，有点青。问他为什么不像隔壁摊的那么好看。他说隔壁家不按时令来，什么时候就该吃什么，都是有依据的。到了时间，自然会想起想吃的东西，接受露水太阳自然生长的吃起来才够味道。还有砍伐树木，时代在发展，要用的材料也就越来越多，树木是最常用到的，大量树木被砍伐，生态遭到破坏，触目惊心的数据让人恐惧，地球也用自己的方式提醒人类。土地荒漠化，水土流失，大气污染。同时呢，我们也应该遵循自己的身体。该睡的时候不睡，该起的时候不起，最好的年纪脸色发黄，没点精神气，都不好意思说 16 岁。

畏大人，父母，老师，长辈.....也并不是他们仗着比我们老就批评我们，他们老说，吃过的盐比我们吃的饭还多，经历的事情比我们多了自然也会提醒我们，不希望我们在同样的事情上浪费和他们同样多的时间，他们呢，也有他们的道理，只不过是理解不了。畏圣人之言，名人名言之所以被人记得很长时间印象深刻，那就肯定很正确啦，不然随便说几句，也成为不了让人尊敬的人。

邓老师说，每天都要想想自己以后过什么样的生活，适当给自己压力，努力才能得到回报。他在读书的时候，最常想的是如果没考上大学怎么办？老师不喜欢自己怎么办？在大学的时候想，以后没工作怎么办？在有工作买房买车后，想的是怎么给自己的家人更好的生活？这个机会不抓住，那个机会不抓住，拆东墙补西墙，就会没时间创作。自己的人生，开始不就是一张白纸吗，怎么活的就是怎么画的，不自己挥洒颜料变得丰富多彩，难道要别人来涂涂改改吗？谁都是第一次做人，凭什么还要活得比别人差。做错的事情要马上就改正，一步错步步错，后果也确实控制不住。后面还有后面的事情，我们万分期待的未来，要换上去“最新的跑鞋”全力迎接。

慎重对待每一件小事

文/杨建松

我们已经这么多扣分的地方存在了，我是记扣分情况的，所以我很清楚邓老师的心情并不是很好。

犯错，是在所难免的，最重要的是去想如何弥补它，而不是犯错就过去了。我们应该去适应环境，而不是让环境去适应我们。我们要有所为，有所不为。千里之堤毁于蚁穴，当你看见很小很小的洞，你却不去补，想等他再大的时再大一些去补，可是等你真正想去补的时候却发现来不及了。校纪校规是约束你的，没有它，我们会泛滥成灾，做出各种错事。

冰冻三尺非一日之寒，河面结冰并不是一下子的事，做好每一件小事累积起来，就是从量变变成了质变。规矩可以约束人，长辈给你提一些意见，是带着你走路，走向一个正确道路，那么你会变成一个好的人，就像古代所说：打是亲骂是爱，不打不骂要变坏。

正如邓老师在9月份所说的一样：事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏；物虽小，勿私藏，苟私藏，亲心伤。当地面干净的话就不会去随意乱丢垃圾。看见地上有垃圾弯腰去捡，体现了你身上的品质，你乱扔垃圾丢掉的是你自身的修养与品德，体现了你是一个不文明的人。现在这个社会是一个文明的社会，那我们就要做一个文明的人。

做任何一件事都要有一个目标，你在意了，有了目标，早晚也能到的，没有任何一个地方比脚更远的路了。校纪校规是悬在我们头顶的一个高压线，犯错要及时纠正，如果不纠正大错很快就会到来，一旦受了处分，后面是很难解决。人非圣贤，孰能无惑。做一个人要有羞耻之心，如果你做了不好的事情，有羞耻之心，那么代表着你有一个上进的心，还是有救的，但如果你没有羞耻之心，那么你这个人就无法挽救。任何一件事情都是一环接着一环的，一环没有做好，那么下一个环节你就无法完成。我们要重视每一件小事，在意老师对你的评价，那么我们才会变得更好。

对待工作要认真，眼里要有活，要有“凡是经过我手，就要让它变得更美好。”这是邓老师告诉我们的道理。我们努力了拼搏了，没有人会去怪你，但你不重视、不关心别人也会看得出来。今天这个事情做到99%，明天那个事情做到99%，到最后就是0。

和善待人

文/俞佳盈



九月二十二日，今天的天气温度比起往常降低了很多，街上路上的人很多也套上了薄薄的外套。匆匆进了校门，渐渐走进教室，教室里的气氛不像是外面的天气，教室里的气氛与外面截然不同，到了门口就涌来一股热情的气息。很快，时间就又到了邓老师的课堂。

邓老师先是讲了黑板上方的前四个字“积极主动”。邓老师说，前四个字教我们“做人”，而后四个字是教我们“做事”的。做事应该积极主动，不应该懒惰。就像是邓老师二十号下午讲过的“父母呼，应勿缓。父母命，应勿懒。父母教，须敬听。父母责，须顺承”里的“父母命，应勿懒”一样，相信邓老师总是提这段话，就是

希望我们牢记这段话。记住了这段话，人也一定可以做好人。当中的“父母教，须敬听”告诉着我们，长辈或老师在教导我们的时候，我们不应该就只是耳边听听，嘴上答应着，我们更应该用实际行动去做到。“晨则省，昏则定”，就是告诉我们生活应该要有规律，有一个良好的作息时间和，该做什么时候做什么，这样子才能把事情做好。我们不应该在玩的时候想着学，学的时候想着玩。玩时就放开心情去玩，学时就认认真真学习。

“居有常，业无变”，告诉着我们专心致志做一件事，有毅力有恒心，事情一定可以做好，所以通常“有志之人立长志，无志之人常立志”。只要有目标，足够努力，也足够认真，相信不管什么样的难事都能做好。“出必告，返必面”，当我们出去做什么事情都必须跟长辈老师讲清楚，返回了也应该当面告诉，不然长辈家长会因此担心很多。所以我们不应该因为自己的任性和不开心去冷漠和无视长辈老师。我们有时候往往因为一件小事情就惹出了大事情，可能因为言语不和，或者做事不周，把一件小事扩大。

“柔吾声，怡吾色”，当我们说话好听一点，脸色怡人，就算是坏事，也一定能够很快解决。邓老师举了宁波人说话的例子，宁波人说话温柔，像是歌一样，不管怎样的人听到了，都一定能心情舒畅。假若对人脸色很差，态度很坏，就可能因为这个惹出大事。就像是学校里用不好的眼神看了别人，别人可能就会因为这个而心情不好。所以不管什么时候，只要用和善的态度对人，别人也一定会和善地对待你。

这节课意味很深很长，明白了很多，也想知道更多。愿 19 城轨的每个人都有善心，都能和善待人。



奉化职教19城轨之家
扫一扫二维码图案，加入我们

