

展现优秀的自我，是最好的存在感

在这个日新月异的时代，我们每个人都害怕被飞速发展的社会悄无声息地抛弃或遗忘。于是，渴求存在感就变成了人们的本能需求。

当我们在社交平台上发布状态的时候，别人的回应和评论使我们感受到，自己被他人关注并且真切地存在于网络之中，由此我们获得了存在感。所以，存在感并非我们自己动作与言语的发出，而是外界给予我们的有效回应。

在我们的生活中，存在感对我们来说真的那么重要吗？答案是肯定的。存在主义心理学家罗洛梅认为，存在感是心理健康的重要标志，存在感的缺失会导致无意义感，也会带来价值感的缺失。这就好像一块独立出来的拼图，存在感的缺失会无法使我们建立起与外界的联系，独立出来的拼图也无法知晓自己的价值所在。因此，在这个瞬息万变的社会中，存在感让我们真切地感知

到自己的存在与价值，它对我们的生活有着举足轻重的意义。

回望从前，当梭罗选择在瓦尔登湖旁远离世俗定居时，并非舍弃了自身对存在感的需求，而是通过长期地思考写作，著成驰名中外的《瓦尔登湖》，最终引起世人的关注与赞叹。或许，虚无缥缈的网络只能给予我们转瞬即逝的存在感，而想要获得长期的存在感，就得丰盈充实自己的内在，来获得他人真诚的赞美与长久的关注。

但在如今的互联网时代，形形色色的人们利用各种方式刷存在感，更有甚者，无视网络文明，因渴望得到别人关注而一味地发表毫无营养的看法或评论。例如有的人为了刷存在感，在网络上对别人进行言语攻击，即使评论中有很多批评和建议的声音，他们也会不屑一顾，因为他们的目的就是为了让别人关注自己。这样刷出来的存在感又有

什么意义？为了获得认可，抛弃是非，用智商换取那份让人倍感安全的存在感，真的会快乐吗？

在当今社会，作为新时代的青年，我们不能随波逐流地盲目追求存在感，而是要学会沉淀自我，丰盈内心，努力展现更好的自己。这样，他人的关注与赞美便会不请自来，我们的存在感也会更加真切且富有意义。

省镇江中学高一(10)班 朱彤天

点评

这篇作文由当下人们害怕被抛弃和遗忘的心理开始，论及“存在感”这一核心概念及其对个人的必要性。然而刻意靠“刷”来获得他人的关注甚至不惜抛弃是非却走入歧途，新时代青年要丰盈内心，追求真切且富有意义的存在感。

(指导老师：省镇江中学 徐燕)

禅意，心灵的避雷针

很喜欢“日日是好日，处处莲花开”这句话，它充满了平和洒脱的禅意，让人从一个独特的视角欣赏生活的美好，感受生命蓬勃的愉悦。

禅意不只是佛家的空灵脱俗，它更是深藏于每一个人心底的本性，隐藏在世俗喧嚣、凡尘琐事的缝隙中——那里是我们内心最洁净的角落，是我们心灵释然的归所。

心怀禅意，平淡的生活也能有滋有味。“好的东西不一定贵，平淡的东西也自有滋味。”林清玄在《清雅食谱》中如是写道。是啊！天天忙碌在城市喧嚣中的人们，味觉早已被山珍海味所麻痹。他们不懂得清茶和奶茶、咖啡相比，多一分大自然的清香；不知馒头和面包、甜点相比，多一分粗糙的纯朴麦香。他们又怎会明白，品味苦茗，才更能回味蜜茶的甘甜滋味。这不仅是品味食物，更是以一颗满怀禅意的心体味生活。生活中，在城市的喧嚣里，一点嫩绿，一片阴凉，便是人疲惫时的安歇之所；霓虹闪烁的夜晚，一缕星光，一弯银月，浮躁的心灵便能重回平静。以一颗禅意的心接受生活的平淡，体会它的与众不同，索然无味的生活，也能变得饶有趣味。

禅意让物质生活不再平淡庸俗，亦让人的精神世界开阔辽阔，宁静祥和。

心怀禅意，即使面对俗世中的诸多诱惑，仍能自始至终保持恬然自得。“很少人知道渺小其实是好的，唯有自觉渺小的人，才能见及世界如此开阔而广大。”《大佛的避雷针》中有这样一句话。佛像每日被千万人膜拜，自己却惧怕雷劈。这不禁令人感慨万千：佛像需要避雷针，是由于佛像太巨大了；人的心灵也需要避雷针，因为生活中的诱惑实在太多了。给自己的心灵装上避雷针，时刻避免被利益与权力诱惑的闪电击中。只有放下自己的私心、贪心、功利心，抛开一切尘世的累赘，以一颗平常心面对生活，才能真正体会到生活的真谛与意义。那些举世瞩目的政治家、科学家、企业家，掌大权，有名誉，享财富，仍自觉渺小，不被虚荣、贪婪、欲望牵绊，这才是体悟禅意出神入化的境界。精神的安宁需要心如止水的恬淡，这就是精神的禅意。当胸中保有“细推物理须行乐，何用浮荣绊此身”的情怀，甘于平凡，安心于平淡的生活中，回归心底的禅意，回归悠然自得，无拘无束的人之本性，才更能体会出生活的愉悦！

幸福从不缺席，欣然无处不在，只需要用心去体会。以禅意的心灵体味生活，以恬静的心灵欣赏世界，以欢喜的心灵享受当下，以一颗平常的心面对人生的一切，心归处，禅意浓。

省镇江中学高一(9)班 史或川
指导教师：嵇云霞

那碗小吊梨汤

曾在母亲的书架上看到一本书，比巴掌大一圈，小小的一本，名为《中馈录》。奶酪底色的封面上只画有一盛着食物的木勺。因封面的吸引以及对中华饮食文化的兴趣，我取下了这本小书，翻开细阅。

小书记录了众多制菜古法，留存有女性自己掌勺主厨、创制美食的记录。字里行间，古代餐桌跃然纸上。惊叹于中华饮食文化的博大精深，我翻开一页又一页。

“梨子带皮入酱缸内，久而不坏。”

梨子制法颇多。看着梨子酱制方法，截然不同地，一壶小吊梨汤的画面竟在我脑中浮现。我曾在北京店里喝过一壶清甜的小吊梨汤，之后我便对它念念不忘。依稀记得那时游北京，一日里跑七八处景，玩得尽兴的同时却也疲惫不堪。我累瘫在椅子上，一动也不肯动。端来的小吊梨汤却沁人心脾。许是从未喝过如此清爽的汤，我放下透明的小杯子，捧起碗“咕嘟咕嘟”直往下

灌。

渐渐年长，读的书愈多，我渐渐了解到，作为中华传统饮食文化的一部分，小吊梨汤既是中国传统的一道日常甜品，也是清热止咳的一方良药。小吊梨汤起源于清朝乾隆年间的宫廷饮品“李氏梨汤”，配方和炖制方法经时代更迭流至民间。因当时以铜制提吊为称量梨汤器物，一吊即为一壶，因此“李氏梨汤”更名为“小吊梨汤”。小吊梨汤以冰糖和雪梨为主要配料，具有清热、止咳、润肺等功能。

机缘巧合，六年后我再次来到北京，寻觅那年的“小吊梨汤”。路侧连成片的小吃摊仍是热闹非凡，一如当年。大街小巷，有食客翘首，等一碗炸酱面；有三五成群，围坐桌边饮茶。不知“小吊梨汤”是否“安在”？我心下紧张，不禁放慢了脚步。

拐进一个胡同，撞入眼帘的蓦然是“小吊梨汤”的牌匾，黑底红字。步入店内，眼见以木质为主，仍是古色古香，不

多粉饰。一位年轻姑娘端来一壶小吊梨汤，梨汤从壶嘴泻入杯中，梨香四溢。我端起精致晶莹的小杯子，抿下一口，雪梨、冰糖、银耳的甜味交织在口中，沁入肺腑。

“就是这个味道！”我惊喜地叫道。

闻言，端来小吊梨汤的年轻姑娘也笑开。在这家老字号与小吊梨汤为伴，她定然也秉承着某种信念，兴许是对小吊梨汤的喜爱，兴许是对饮食文化的兴趣，兴许是传承中华优秀传统文化的责任……

立足于日新月异的新时代，不同于时过境迁的是，中华优秀传统文化仍以各种形式得以传承，或以掌勺女性笔下的一纸食谱，或因街巷食客的饮食习惯，或因青年人的一腔热爱与传承责任。期许于千百年后，人们亦合桌欢坐，举杯共饮小吊梨汤，道古史今承，话文化未来。

省镇江中学高一(9)班 江怡凝
指导老师：嵇云霞

省己鉴人方清醒

曾子曰：吾日三省吾身；古语亦有言：旁观者清。因此，既要勤于省己，又要明鉴他人，才能在新时代的洪流中傲立风口浪尖，拨云见日，守得清醒。

德国哲学家莱布尼茨说过：“世界上没有两片完全相同的叶子。”每个人都是独特的个体，正如一棵树，在天地间屹立久了，便自成一味。无论身处顺境或逆境，我们都要主动发挥内驱力，向内审视自己，做自己的啄木鸟，而不是他人的小跟班。“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”在人类社会的百花园里，每一枝红杏想要茁壮成长，甚至出类拔萃，都要自己汲取养分，克服风吹雨打，向阳、向上生长，才能脱颖而出，摆脱命运的泥泞，追逐星光璀璨。

而善于向内审视自己的人，往往能抵抗前进路上的阻力，以弱胜强，转弱为强。青年毛泽东初出茅庐之时，无人

知晓他的才华，但他刻苦锻炼自己，扎根家乡沃土，在纷繁复杂的时代变乱中稳住阵脚，自己否定自己，自己发展自己。“吾生而弱也，或者天将诱我以至于强，未可知也。”

反观当下，一些青年对自省嗤之以鼻，反而在和他人的无理比较上趋之若鹜。对“他山之石，可以攻玉”的名言警句断章取义，误将他人作为自己人生的决定力量。“玉不琢，不成器”，放弃自我审视、自我反思、自我超越，终将玉石俱焚，上演新“伤仲永”的悲剧。

所谓倾听他人，是为了从他人的个性中寻求共性，筑自己的丹山九仞。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”优化自己的路绝不限于内省这一条。若已“当局者迷”，则不应刚愎自用、故步自封，而应虚怀若谷、海纳百川、为我所用。“择其善者而从之，其不善者而改

之”，不失为人生的智慧。王安石正是这样一位理性的改革家，面对他人无端指责，他“度义而后动，是而不见可悔故也。”坚守了独立人格，妙用自省；对他人的误解与建议，他一一有理有据地回应，妙用倾听，故流芳千古，堪为吾辈典范。

省己鉴人，是遇到荆棘塞途，可以在喧嚣中寻沉静，于浮华中持真我的清醒之道。

省镇江第一中学高一(12)班 冷濛奇

点评

作者开篇就提出了自己的核心观点，“既要勤于省己，又要明鉴他人”，文章综合运用了对比论证、举例论证、引用论证等方法，条分缕析地探讨了“省己”和“鉴人”的重要意义，指出这样做的深远意义。

(指导老师：曲兆秋)