



学会说“不”



掌心的印记

新建路小学羊市街分校
六年二班 陈馨诺

麻绳骤然勒紧掌心的刹那，尖锐的痛感如针刺透皮肤，我才真正读懂“钻心之疼”这四个字的重量。

粗糙的绳身像带着砂砾的砂纸，每一次拉扯都在掌心划出灼热的痕迹，汗水渗进泛红的皮肤，瞬间化作密密麻麻的辣意，顺着指尖蔓延至手臂。我死死扣住绳子，因用力而泛白的指甲几乎要嵌进掌心，指节处青筋凸起。这场拔河比赛，不仅是两个班之间力量的较量，更在我心底刻下了关于成长的深刻印记。

对阵一班，我们干脆利落地拿下了。下午迎战三班就没这么容易了。

第一回合我们险胜。第二回合，意外突然发生：开赛后，麻绳瞬间被拽得笔直，像被一把无形的铁钳牢牢夹住。我只觉肩膀剧痛，仿佛下一秒就要脱臼，双脚死死蹬着操场的塑胶地面，鞋底与地面摩擦出刺耳的声响，硬生生蹬出了一个个浅浅的小坑。我拼尽全力向后仰，脸憋得通红，眼眶因用力而微微泛红，却只能眼睁睁看着系在绳子中间的红绸带向对方阵营靠近。我心中又急又怒，却只能任由那股强大的拉力将我们向前拖拽。我们拼尽全力反扑，刚把绳子拉回一点点，对方立刻发起更猛烈的进攻，红绸带又被拉过去一大截。最终，对方奋力一拉，双方打成平局。

加赛的哨声像一道惊雷，划破赛场的沉寂。对方整齐地喊着口号，步伐一致，带着势不可当的气势。我们紧紧握着麻绳，眼睁睁看着红绸带一点点被拉过了中线。那一刻，时间仿佛静止了，赛场的喧闹瞬间远去，只剩下我们粗重的喘息和心底的失落。

我瘫坐在地上，浑身脱力，心里又酸又涩。低头看自己的掌心，一个明显的肿包高高凸起，轻轻一碰便钻心地疼。复杂的情绪包裹着不甘，我们默默走回队伍，气氛有些沉重。

就在这时，老师轻轻拍了拍我的肩膀，温和的声音在耳边响起：“你们已经很棒了！”我猛地抬头，对上老师鼓励的眼神，心中的阴霾瞬间散去了大半。

那一刻，我突然领悟：真正的胜利，从来不是冰冷的名次和闪亮的奖杯，而是赛场上拼尽全力的坚持，是困境中彼此支撑的团队精神。这场比赛，我们输了结果，但从未输过精神！掌心的疼痛会渐渐消退，可那些咬牙坚持的瞬间、队友们相互扶持的模样，以及这份永不言弃的信念，会永远刻在我的记忆里，成为成长路上最珍贵的勋章，每当回想起来，便能感受到那份滚烫的力量。

(指导教师 边海英)

教师点评：题目新颖，生动有趣，通过细致的观察和细腻的描写，把一次拔河比赛写得跌宕起伏。作者以参与者的视角入手，通过动作和心理活动的描写，使文章极具现场感和画面感，令读者如临其境。在结尾处点明中心，升华了主题。全文语言流畅，情感真挚，是一篇佳作。

成长旅途中，总有些心事如风中的蒲公英，不知落向何方；总有些情绪像夏日的骤雨，来得突然又无处躲藏。学业压力、人际困惑、成长迷茫……或许曾在你心中百转千回，最终却沉默无言。从今天起，太原晚报《朝阳专刊》开设“树洞”专栏，做你忠实的倾听者。

本期特邀嘉宾：张美丽（杏花岭区社会心理服务中心国家二级心理咨询师）

学生留言：

您好，我是一名三年级的学生。最近有位同学总让我帮忙，有时是记作业，有时是打扫卫生，我不想一直帮，却不知道如何拒绝。该怎么办？

张老师的回复：

亲爱的小朋友，你好！能感受到你面对同学过多请求时的纠结，但又担心会破坏这段友谊，不好意思拒绝。

我想先告诉你，有这种感受是完全正常的。学会恰当拒绝，并非自私冷漠，恰恰是人际交往中一项重要的能力。

当你想要说“不”时，可以试试这样表达。比如：“谢谢你找我帮忙，但我需要先完成自己的事

情。”或者：“我可能抽不出时间，你再想想其他办法好吗？”如果他还是让你觉得不舒服的话，可以直接拒绝：“这次我恐怕帮不上忙，希望你能理解。”

真正的友谊，从来不会因为坦诚沟通而变淡，只有建立在相互理解和尊重基础上的关系才会长久。你可以拒绝，关键是找到一种既保持善意、又不忽视自己感受的表达方式。

我还想和家长说，当孩子在人际交往中不懂拒绝时，正是引导他建立关系边界的宝贵契机。我们无需替他解决，可通过倾听、理解和示范，给予他力量。

首先，在轻松氛围中倾听他的困扰，简单地共情：“你当时一定有点矛盾吧？”让他感受到被支持；其次，可以通过情景模拟或角色扮演，帮助孩子练习如何温和而坚定地表达，把说“不”变成一种可以学习的社交技能。

请帮助孩子理解，健康的系统是双向的、有弹性的。如果他表达真实想法后，对方不能接受，也可借机讨论，什么样的友谊才是真正值得珍惜的。

同时，孩子也在观察我们如何应对他人的请求。当我们自己能够清晰、温和地表达边界时，便为他作出了最好示范。愿我们能陪伴孩子，学会善待世界，也守护好自己。

见习记者 王朝泽 整理

感受诗词之美

太原国科实验学校 2404班 郭孙煜

人生在世，岁月流年，其中让我留恋的，莫过于诗词之美。

这“美”，到底美在何处？

苏轼说：“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。”我们不经意间翻过的一页，便浓缩着他们波澜壮阔的一生。

青年时，诗人意气风发，对酒当歌。漫步于江南客棧，皎洁的月光倾泻，挥笔写下“月下飞天镜，云生结海楼”；少年得意，金榜题名，诗人直抒胸臆“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”；志在四方，追求理想，诗人称“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。诗词之美，尽在其中。

中年时，诗人身居官场，面对政治腐败却“无可奈何花落去”，可以学习刘禹锡“斯是陋室，惟吾德馨”。

回望历史的长河，有多少豪杰不甘平庸，在他们这里，诗词之美是豪迈。

或许，诗人早已看淡功名利禄，寄情山水。苏轼问“明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年”，最终发出“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟”的人生感慨。

人至暮年，诗词中，有“廉颇老矣，尚能饭否”的感伤，也有“烈士暮年，壮心不已”的坚守，也有南宋诸多词人的家国情怀。陆游悲叹“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”，辛弃疾则“梦回吹角连营”，尽显词人对国家命运的担忧。

人生如此，最终明白了“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”的道理，这同样美丽。

合上书籍，感慨万千。

诗词永远留在我的灵魂深处，永远是我心中最美丽的风景线。

俱往矣，数风流人物，还看今朝。



小鸟（树叶画）
后小河小学一年五班
张家荣 作

风景与心灵

太原市第六十一中学校 358班 陈亭颖

古往今来，人们总把情感与景物交织。无论是“林花谢了春红，太匆匆”的无奈感叹，还是“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”的豁达乐观，又或是“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚韧信念，诗人在描绘自然时，往往寄予了对命运的感怀。

然而，“花自飘零水自流”。万物更迭，本是自然规律，花不会因人的惜春而停止凋零，流水不会因青春易逝而止步奔涌。人所珍视的未必会长存，人所厌恶的也未必会消失，自然始终循着它的轨迹运行。

冰雪初融，春水渗入土地，气温升高，水汽蒸腾成云，炎夏成雨，润泽万物，寒冬再至，冰雪纷飞。这是天地间最朴素的法则，不因悲喜而驻足。

那人对景物的感怀，是否只是“为赋新词强说愁”？并非，人心的起伏，情感的流转，何尝不是另一种自然？

仕途受挫后，看到“拣尽寒枝不肯栖”的候鸟，内心便流露出零落天涯的惆怅悲凉；离乡闯荡时，看着“月下飞天镜”的皎洁，恍若儿时“呼作白玉盘”的稚嫩，思乡之情于月光中浸润；中年回首，“欲买桂花同载酒”，却已“终不似，少年游”，惆怅随酒水醇香蔓延……生命的不同阶段，境界的千差万别，使我们眼中的景物，自然而然地映照出内心的风景。

大自然的径自运行和人的情怀波动，看似毫不相关，实则彼此呼应。物我交融中，我们与天地万物达成最深刻的共鸣。