

清心

■芷 兰

一个人站在窗前，眺望着窗外寂静的夜空，聆听着古典音乐《清心》那优美的旋律，似乎找到了那份本属于自己的宁静。

五月的月季开得正艳，一阵微风吹来，缕缕花香透过窗纱，洒了我一身，郁闷的心情瞬间舒展开来。

平时，不管是欢喜还是忧伤，我总喜欢一个人静静地坐着，让一曲《清心》抚慰柔软的心灵。虽不懂音律，可它的清脆悦耳、婉转动听早已深深吸引了我，一听就是多年。让心随着音符跳动，时而高亢，时而低沉，这一刻，放下一切，心中所想所念唯有《清心》。音乐带给我们的不仅仅是修身养性，还有修心。

好多时候，我总感到自己过得太累，太压抑。有些原本很简单很透明的事情，却被人地变成了很复杂的事情，这让我感到茫然，感到不解，甚至惶恐。

这个世界没有绝对的公平，很多时候我们会受到不公平的对待。曾以为自己早就没有了信仰和追求，安于现状，做一天和尚撞一天钟，可是当遭遇人生中的逆流时，竟发现自己的梦想还在。世事多变，人生中少不了磕磕绊绊。人生如同四季，照样有阴晴圆缺。在生活中，理想和现实有着惊人的

距离，“理想很丰满，现实却很骨感”。我们无论在何方，无论干什么，难免会遇到坎坷，遇到困惑，即便如此，我仍然相信这是个美好的世界。

我挣扎过，我努力过，我已经很慷慨地对生活做出了让步，而生活并没有因我的挣扎而领情，现实也没有因为我的努力而改变。可这又有什么关系呢，努力过便没有后悔，没有遗憾。

现实，我改变不了，但我可以改变自己。以书为友，做一个自信、乐观向上的人；努力学习，让自己越来越优秀。我的能力不需要得到谁的肯定，别人的质疑对我也没有任何意义。不相干的人，何必在意！人，只要活得有价值就够了。

“没有谁没受过打击，没有谁会因安逸，没有谁的梦不被击碎，没有谁不被迫屈膝”，人的一生坎坷跌宕，保持一颗平常心，按本色做人，笑看人生风云，宠辱不惊。功名利禄如过眼云烟，皆为身外之物。“我和谁都不争，和谁争我都不屑”，兰德如是说，我心亦是如此。人生路短，该不为名利所羁绊，如野鹤闲云般悠闲自在。

人生旅途中的磕磕绊绊，让我们更多了一份沧桑、一份历练。我们在岁月的行走中感悟、感伤、感慨，我们在生活的悲喜中释放、释怀、释然。过去



曾看重的事业、成就、荣誉，现在看来确是过眼云烟。

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，修身养性心如玉，让心时时保持明净，并守护好它。

天地有正气。方寸之心，如海之纳百川，知取舍，知明暗，知偏正，知清浊，一身正气，不怕蜚短流长，不惧魑魅魍魎！

岁月在飞奔，时光在飞逝。我们不能总在天真中打转，梦在心中，路在脚下。让我们从现实的梦魔中醒来，用另一种方式读时光故事，听岁月回声，嗅人生花香。

井冈山 我深深爱着的 红色圣地

■仙源竹韵

当我身在沙颍河畔的时候
我的心早已飞向了
这片神圣的土地
这里是红色摇篮
这里是革命圣地
这里是一片神秘的土地
她让我想起了“朱毛井冈会师”的喜庆场面
她让我想起了“红米饭、南瓜汤”的艰苦岁月
她让我想起了“黄洋界上炮声隆”的硝烟四起
她让我想起了“八角楼上的灯光”下主席伏案疾书
她让我想起了“星星之火可以燎原”的伟大创举
她让我想起了“朱德的扁担”老总的率先垂范
她让我想起了“三湾改编”的丰功伟绩
她让我想起了“三大纪律、六项注意”的刚性约束
她让我想起了中国工农红军革命的开天辟地

当我的双脚踏上这片圣地的时候
我的心紧紧贴在了
这片红色的土地
这里是红旗遍山岗
这里是红歌萦耳旁
这里是红色烙心底
江西干部学院我们学习革命精神
革命博物馆我们缅怀先烈
龙江书院我们探求革命真理
拓展训练我们追寻先辈足迹
紫荆山上我们接受“改编”双手擎红旗
黄洋界上我们重走红军挑粮小道
红色故事会我们把前辈人生坐标追忆
红色家书互动我们重温革命经典
八角楼上我们缅怀人民领袖毛主席

当我即将离开这片圣地的时候
我的心深深扎在了
这片红色的土地
这里是缅怀先烈的热土
这里是追求真知的人流
这里是传播真理的圣地
坚定执着追理想让我们信念更坚定
实事求是闯新路让我们方法更得力
艰苦奋斗攻难关让我们情操更高尚
依靠群众求胜利让我们基础更牢固
新的时代赋予我们新的使命
中国梦圆 河南振兴 周口崛起
让我们重任在肩
信念坚定 敢于担当 高举红旗
让我们再次踏上征程向真理的王国进礼

《你的青春我来过》的四宗“最”

■红 鸟



如果说《致青春》、《那些年我们一起追过的女孩》、《少女时代》、《左耳》等青春题材影片带给人们对青春满满的回忆，那么《我的青春你来过》摆脱“忆青春”羁绊，走进现实生活，直面2015年高考，讲述发生在身边的青春故事，让人耳目一新，堪称“最青春”的青春片。

“最青春”的剧本

90后军旅女作家宋启把自己的纯洁的初恋奉献给电影《我的青春你来过》。该剧根据宋启的中篇小说《十六岁的生命册》改编，宋启的这部处女作，首发《中国作家》获得第四届中国作家“剑门关文学奖”，同期获奖的有全国政协委员、中国电影文学学会会长、中国影视家协会理事、国家一级编剧、《建国大业》《离开雷锋的日子》的作者、著名作家王兴东先生。

宋启这部自传体的小说主人公肖

阁就是电影《我的青春你来过》女一号的原型。

“最青春”的导演

85后新锐导演、音乐奇才连子执导《我的青春你来过》，与大师文宾联手，巧用如诗如画的音乐歌舞，唱出最纯青春故事。1988年出生的连子，毕业于四川音乐学院歌剧专业，为追逐电影梦漂泊北京，历尽艰辛，痴心不改。2011年拍摄短片《衣锦还乡》、《家的感觉》，在全国掀起短片拍摄热潮，2013年独立执导主旋律电影《蓝风衣》，获著名导演谢飞的大力支持，谢飞导演在发布会上呼吁“年青一代不能只看喜闹剧”。《蓝风衣》这部影片荣获国家卫计委优秀文艺作品、中国人口文化奖、四川省“五个一”工程奖，并荣登第四届北京国际电影节和上海国际电影节展映舞台，受到观众青睐。

“最青春”的主演

00后混血女孩李一君，饰演金榜题名的“乖乖女”，清新靓丽。李一君，9岁曾担任青岛电视台《小白帆大舞台》栏目小主持，2011年作为国际少儿组合“一家一女孩”的队长亮相《星光大道》，12岁在电影《蓝风衣》中饰演女一号文君。出演电影《我的青春你来过》时，她刚刚过完14岁的生日，虽然文静内秀的“乖乖女”肖阁的形象和生活中的李一君很吻合，但把不曾经历过的高考并遇上初恋的情绪表达得如此到位，的确是对她演技的一次考验。

“最青春”的团队

主演团队平均年龄不到17岁，“超酷帅哥”陈曦扮演者郑博元是北京电影学院2013级表演专业的学生。“阳光暖男”张一柯的扮演者汪泽坤是2011级中国传媒大学学生，“霸道姐”罗楠的扮演者周亮丽、“最美胖妞”方欣欣的扮演者李佳媛都是北京电影学院在校学生，“小可爱”林浩、“雕刻家”刘宏磊、“学霸”素丽都是河南淮阳一高的“小清新”。

最青春的演员，最青春的导演，最青春的编剧，最清新的故事，将在2016年为我们带来最为时尚浪漫又接地气的青春校园风，展现我们最真最美的高中时光！让过来人唤起无限美好回忆，让同龄高中生找到许多心灵共鸣，让众多学弟学妹对即将到来的青春充满向往。

让我们对出现在自己美好年华里的那些人，永远感恩铭记，谢谢你来过我的青春。

