

## 校园风

以理性化情绪干戈  
以坦诚破心墙枷锁

青島二中 高三5班 臧曼辰 指导老师 徐煜

诗人多恩曾言：“没有人是—座孤岛。”在人际交往中，我们不免生出复杂多样的情绪，如何妥善处理情绪，便成为每个人的必修课。以我之见，面对内心真实感受，应当勇敢表达、坦诚相待。唯有如此，方能在人生征途的风雨之中，与同行之人守望相助，勇敢坚定、行稳致远。

诚然，学会驾驭并适时收敛情绪，是心智成熟的重要标志。这并非虚伪的掩饰，而是对情境的清醒判断与对自我的理性掌控。身处需要以大局为重的场合，一份克制能避免因一时冲动而激化矛盾，让问题在冷静的氛围中找到更妥善的解决路径；面对无关原则的琐碎纷争，一份得体能节省宝贵心力，将精力聚焦于真正重要的目标，而非无意义的消耗。这种“策略性沉默”如同人际交往中的缓冲带，能让我们在复杂的社交情境中避开无谓争执，既守护内心的平静不被外界纷扰轻易打破，也维系外部环境的和谐，为更有价值的沟通与协作留出空间。

然而，人与人的交往，本质上是一个求同存异的过程。在差异的汪洋中寻找共鸣的岛屿，不仅需要包容的广度，更需要真诚的深度。如果人人皆以隐忍伪装，将真实情绪层层包裹，看似维系了表面的和谐，实则在蚕食人际关系中真诚与信任的根基，悄然积攒着失望与疏离。当友情因沉默冷却，合作因回避瓦解，家人因误解疏远，那些未被言说的感受便成了无形壁垒，让原本靠近的灵魂渐行渐远。更应警惕的是，未被妥善表达的情绪不会自然消散，而是在名为时间的器皿中潜滋暗长。它们或许化作深夜的叹息，或许变成面对亲近之人时的烦躁，如同暗流侵蚀着信任与理解。发展到一定程度，或是化作冰冷疏远，让关系在无声中枯萎；或是向外爆发，用激烈言辞刺伤对方，造成难以挽回的伤痕。

任何人际关系的维护，都需要建立在坦诚的基石上——渴望感知彼此最真实的悲喜，在情绪的共振中理解对方的处境。当友情出现裂痕时，坦诚意味着不回避矛盾，也不压抑委屈，而是选择在合适时机与对方平静沟通，直接表达内心的真实感受与想法，而非用冷战或指责代替表达；当合作中意见相左时，坦诚不是固执己见，而是清晰表达自己的立场与顾虑，同时认真倾听对方的逻辑，以理性对话搭建沟通桥梁，而非陷入情绪对抗；当家人产生误会，坦诚是放下“他们应该懂我”的期待，主动解释自己的初衷，哪怕会暴露脆弱，也用真实感受消解隔阂；当处事中遭遇不公，坦诚不是冲动抱怨，而是先梳理自己的情绪，再选择理性表达诉求，既不压抑情绪，也不被情绪主导而冲动行事。倘若我们因为胆怯或顾虑隐藏情绪，用精心伪装的“体面”敷衍真心，实则是以冷漠拒人于千里之外。这非但不是体贴，反而会对别人造成伤害——仿佛他们逸出的信任，并未落在一片值得托付的土壤上。

特别是在互联网蓬勃发展的今天，人际交流日益向线上迁移，原本丰沛的情绪更易被单薄的符号稀释。当我们逐渐习惯于维护恰当“人设”，那些生动而珍贵的表达能力——结结巴巴的真诚、夺眶而出的眼泪、忍不住扬起又慌忙藏起的嘴角，便在一次次沉默的修饰与得体的隐藏中渐渐褪色，再也无法找到心灵的共鸣。

真正的情绪法则，在于掌握何时收敛与何时表达的平衡：既要冷静约束情感的烈度，规避矛盾激化；又能勇敢袒露真实自我，用坦诚消除隔阂。唯有在理性与感性间收放自如，方能以智慧化解纠纷，以真诚拥抱真情，与情绪相伴相成，收获自我成长。

## 老师点评

文章的可贵之处在于，它没有走向非此即彼的极端。一方面承认，学会克制情绪、适当收敛，确实是成熟的表现；另一方面又清醒地指出，如果人人都把真实感受层层包裹，表面风平浪静，实则却在悄悄腐蚀信任的根基。尤其打动我的是，作者敏锐地感知到线上社交中可能的隐忧——当我们习惯于维护“人设”，那些结结巴巴的真诚、夺眶而出的眼泪，反而越来越陌生了。这一观察既有时代感，又引人深思。作为老师，我常常希望孩子们既能与自己的情绪温柔相处，又不丢失表达的勇气。这篇文章恰恰给出了这样一种平衡的智慧：用理性化解干戈，用坦诚打破心墙。语言有思辨的力量，又不失文学的温度。

## 一心一译

关注晚报  
“琴岛作文课”微  
信公众号，主持  
人张译心倾听你  
的心声



主持人：  
张译心



## 小镇花开

青島二中 高二7班 王正道 指导老师 朱文敏

从“会诊室”出来，老唐眯着眼躺进休息室的摇椅。午后的阳光透过窗边吊兰的叶隙，柔柔地洒满一室绿意，在叶片上漾起点点油光。微风穿堂而过，携着隐约的花香，也悄无声息地将老唐的思绪带回了许多年前的那个早春。

那年冬天，老唐刚从城郊的林业局退休。和花草树木打了一辈子交道，如今面对日渐冷清的土地与整齐却单调的楼房，他实在耐不住这份寂寞。儿子给他换了智能手机，可老唐心思不在这儿，只盼着往外走到自然里去。数字世界再热闹，也填不满他心里那片空落落的地。

转过年来，邻院老李一家跟着儿女进城去了。某个午后，老唐望着李家荒了的院子，心里正有些怅然，目光却突然落在那个旧温室大棚上——顿时一亮。地虽闲了，棚还在，这不正好能当个园艺室吗？种上花草，也能给镇上添几分颜色。

念头一起，老唐再也坐不住了。征得老李的同意后，他便热火朝天忙活起来：铲土、装盆、选种，三天两头往城里的花卉市场跑。见他整天扑在泥巴与种子之间，老伴忍不住问：“如今网上好看好玩的多着呢，你整天折腾这些有什么用？”老唐笑答：“屏幕里的东西，哪比得上亲手种出来的实在？等发了芽开了花，你就知道了。”老伴又道：“人家养花都是买现成的，摆在阳台上多省事，你这样从种，不麻烦吗？”老唐嘿嘿一笑：“买来的哪有自己种的有感情？亲手伺候出来的，才贴心呐。”

一年过去，老唐撒下的种子纷纷抽枝长叶。大棚里装上了喷灌设备，备齐了肥料，短周期的草本已绽出鲜艳的花朵，给棕黄的土地描上几笔亮色。闲暇时，老唐常邀老伙计们来棚里喝茶，每个进来的人都忍不住赞叹。向日葵像一张张笑脸迎人，紫藤萝如垂落的流苏轻拂额头，秋菊似颤动的蝶翼摇曳生姿……大家都说，是老唐让这块被遗忘的土地活了过来，让人们在数字洪流之外，找到了一片有香有色的净土。

可安宁的日子没过两年，挖掘机的轰鸣打破了小镇的宁静。那天上午，老唐从地里回来，望着窗外一言不发，眉头紧锁。老伴以为哪株花死了，正要问，老唐转过身低声说：“接到通知，这片地要建高新技术产业园……明年咱们就得搬到路对面的小区去。可这大棚、这些花，怎么办？”老伴怔了怔，也望向那片热闹的花海，心里发沉。

没过几天，居委会的刘书记上门来做工作。“唐大哥，现在镇上没人种地了，但这地空着也是浪费，总得发挥价值……”“种花就没有价值吗？”老唐闷闷地回了一句。刘书记赶忙摆手：“您别误会！如今城市发展快，咱们这儿环境好，搞高新技术既能带动经济，也能造福更多人，您说是不是？”话说得诚恳，老唐听了，沉默半晌，终于点了点头。

下午，老唐叫来几位老友商量移花之事。没想到大家态度一致：这花园是全镇的宝贝，不能就这么没了。于是众人当即决定，盆栽分给懂花的邻居继续养，地栽的植株则移植到新小区的口袋公园里。搬家的日子渐近，邻居们都主动来帮忙。小盆手捧肩扛，大树用车拉，不过几日，这些花草竟比居民还早两个月“住”进了新家。原本冷冷清清的口袋公园，一下子鲜活起来。

居民爱花的习惯，悄然传遍了小区。每当老唐去公园打理花木，总有人凑过来问：“唐叔，这花叫啥名？”“老唐，我家薄荷老招虫，怎么回事？”……这时候的老唐，就像一台播种机，一边侍弄花草，一边把对园艺的理解与热爱，悄悄种进每个人心里。

去年，“花园城市”的春风吹到小镇。老唐顺理成章地成了片区“花园驿站”的站长。政府建的智慧园艺坊让他大开眼界：垂直农场节约空间，自动传感器省时省力，市里调配来的各色花卉更是丰富了大家的选择。老唐也没闲着，他持续学习植物知识，当起了“园艺医师”，把那间小办公室当作“诊室”，接待前来“问诊”的花友。来看花的人里，年轻面孔越来越多。有的是新城建设者，有的是园区公司的研发员，他们在繁忙间隙与花为伴，找到了属于自己的宁静与喜悦。曾有个年轻人对老唐说：“生活压得人只顾着往上爬，都快忘了为什么出发。您的花园让我慢下来，看见美，也看见了自己。”

又是一年春风起，小镇花开香满城。繁花绽放在公园驿站，绽放在千家万户的阳台窗口，也绽放在人们的心里，成为照亮生活的光。

## 老师点评

本文以细腻的笔触描绘老唐以花育人的温情故事，通过个人爱好与城市发展的矛盾与融合，展现传统园艺在数字时代的价值传承。语言诗意而质朴，以“花开”象征精神文明的滋养。结尾升华自然，体现出个体与时代共鸣的深度。