



# 心之所向 就是美好



人在做自己喜欢的事情时,都是很美的。

题记

因为有深深的共鸣,看到这一句话时不由得念了出来。

可能自己最美的时候往往是不自知的。十四五岁时,喜欢用或深或浅的颜料,在白纸上涂涂画画,明亮的是实现的愿望,黯淡的是数学课听不懂的苦恼。就这样,画画代替了文字,成为我独特的写日记形式,想倾诉情感有了表达的出口,薄薄的笔记本换成厚厚的速写本子。当我在速写本子上用铅笔勾勒出自己才懂的画面,随心所欲地填充上颜色,漫步云端就是如此的感觉吧,所有的年少心事都有了归宿,速写本子成了我的“树洞”。

大学的时候,喜欢上摄影,平日里喜欢用镜头去捕捉不同的风景。同是大学芸芸众生中的一分子,我的课外时间显得那么不务正业。课余时间其他同学都挠头抓腮选修其他课程,有的急忙开始复习,唯有我早早地写完作业忙于拍摄花鸟虫鱼。

记得大学时老师拿着我交上去的摄影影集,未及打开便开口说:唯有认真生活的人,才会体会到平常日子里的风景。我偏执地认为这句话是对我的肯定,自那以后镜头里有了更多欢乐的场景,摄影更是成为我日常的一部分,我的“树洞”已经升级为“潘多拉盒子”。

正如成长一样,从最初的不自信到逐渐的开朗,从对明天的恐惧到日渐平和地面对每次输赢。画画和摄影让我沉浸在自己的世界里,也让我把真实的情感融入不言不语的风景中。色彩的层次感是心理变化的步骤,我渐渐明了生活的意义,对于快乐和忧伤也了然于心。

有人喜欢风吹过林梢的诗意,有人喜欢用花艺打扮着生活,就像本期“生活家”里静听花开的那个花房姑娘。当我们遇到生活不如意的时刻,再回头看过去的日子时,即使灰色调的画面也有欢乐的影子,就像日子里或多或少都有积极向上的能量鼓励着我们勇敢地向前走。就像本版“一周关注”里这几个守得云开见月明的跆拳道小子。

我始终相信,最初的喜欢会长成一株植物,风起时,摇摆;风停时,静默。我也越来越喜欢现在的自己,会因为看一部电影感动不已,也会在深夜里放着轻音乐,捧一本书给自己充电,会充满信心地面对每一天。

而我们喜欢的东西已成为心中的大树,成为精神的依靠,它总在向我们传递着:每一段陌生的路途都会成为你熟悉的街巷,即使路经风雨也不要害怕,努力向前,更加努力地生活,静待未来到来。

心之所向 就是美好。

文/小婷



周关注

## 3个体育后生成跆拳道冠军

清秀的脸庞,萌萌的表情,很难把这些和全国大众跆拳道系列赛冠军联系起来。近日,我市的刘今朝、王卓麒、陈一恺,在由国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心举办的2016年全国大众跆拳道系列赛(浙江站)比赛中,分别取得男子D组28公斤级冠军、女子组F23公斤级、男子F组22公斤级。本次大赛共吸引了全国37支代表队,共859名运动员参加,能一路过关斩将最终夺魁十分不易。不过令人想不到的是,这三个冠军却曾经都是体育后进生。

### 体质不好的他变健硕了

放学后是跆拳道课,由熊教练为你们授课。一听是跆拳道,我的眼珠直冒金光,期待已久的跆拳道终于来了。这是刘今朝日记中的一句话。刘今朝今年读小学5年级,曾经是一个身体瘦小的淘气包,身体体质不好,所以他的爸爸妈妈想通过练习跆拳道磨炼他的意志,同时也可以锻炼身体。

练习跆拳道场地的第一天,刘今朝便记住了墙上刻着的几个醒目的打字:礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。然后教练让他练习劈叉,当练习劈叉时,多次劈不下去。后来在教练的指导下,刘今朝咬着牙,坚持一点,再坚持到底。而如今的他,身体更健康了,生活习惯也好了很多。

### 要想变强就和男生一起练

练习跆拳道能让人静心,让女孩变得勇敢坚强。三年级小女生王卓麒说。

而在刚开始练的时候,因为腿法不够有力,品势的动作不够标准,跟不上大家的步伐,只能在一旁自己练。很长一段时间,她甚至因为厌倦重复练习单调的动作想放弃跆拳道的学习。

后来,在妈妈和教练的鼓励下,调整了心态。在平时训练的时候,她都是和男孩子一起训练。训练强度比女孩子更大,但王卓麒都咬牙坚持下来了。忍耐克己、百折不屈,这是跆拳道的精神,我会一直记在心里。赢得冠军的王卓麒自信地说。

### 宅娃的性格变活泼了

陈一恺今年10岁,没练习跆拳道之前,身体一般,不善言辞,和小朋友打交道也很害羞。

有一次,他妈妈去幼儿园接孩子时,听别的家长谈论练习跆拳道能让孩子学会在团队中合作,更好地融入集体。在朋友的介绍下,给陈一恺报了宏武跆拳道班,刚开始孩子很抵触,死活不愿意去。

陈一恺刚学习跆拳道后也放不开,但在教练的悉心教导下,他尝试着学习了几个招式。很快他融入看集体,他喜欢穿着整齐的跆拳道服装和队友们在一起有打有闹,非常开心。回家后,他爱给爸妈展示自己学到的跆拳道动作。现在,陈一恺的性格变得更活泼,学习中遇到困难也毫不气馁,而是能坚持不懈地完成。

### 小编有话说:不触屏,去运动

现在,小孩子喜欢宅在家里玩电脑、打游戏、看电视,作为孩子的家长,老师都要想办法让孩子少接触电子游戏,让孩子融入到集体运动中,充分挖掘孩子的运动天赋,让习惯窝在家里的“宅娃”们通过运动回归自然。

宏武跆拳道教练熊雅军认为,让孩子们放下手机,和同龄人一起拳打脚踢,在团队中合作更好地融入集体。一群同龄人因为共同爱好,在这个温暖的家庭中,会成为志同道合的朋友,也会激发他们的运动潜能,很多孩子会因此发生蜕变,从一个体育后进生变成一个体育爱好者,甚至是冠军。

