

放下顾虑

周末，我从学校回家帮着干农活。今春雨多，道路泥泞，我挑着一担秧苗，在溜滑的田埂上走了没几步，就心跳加速，双腿发抖，担子直晃，只好放下，不知所措地站在那里。妈妈在田里插秧，看到我的窘态，大声地喊：“孩子，外衣脱了，鞋子脱了，再试试！”

我脱了外衣和鞋袜，卷起裤脚，重新挑起担子。咦，一下子就觉得脚底下稳当了，担子轻了，很快就把秧苗挑到妈妈跟前。

妈妈说：“你不是没能力挑这个担子，你是担心摔倒，弄脏衣服，注意力不集中。脱掉外衣和鞋袜，就甩掉了多余的顾虑。”

要求选好角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要脱离材料内容及含意的范围作文，不要套作，不得抄袭。

【写作指导】

这是一道材料作文题。侧重于对生活知识的考查，并对考生的感悟力、联想力、理解力和语言表达能力进行了综合考查。材料中，“妈妈”的话很有深意，是写作的一个很好的切入点，沿着这个方向，可就“甩掉多余的顾虑”来立意。当然，从其他方面切入也行，比如。孩子干起农活为什么显得笨手笨脚？妈妈是一个什么样的人？在人生中有一个富有经验、充满智慧的人生导师和引路人是非常重要的……这些都是隐藏在材料中值得思考的问题。如果考生能另辟蹊径，有创新的思想，表达出自己独特的观点会更好。

2012 年河北省高考作文范文：甩掉多余的顾虑

“世上本没有路，走的人多了便成了路：”是啊，路都是靠人一步一个脚印走出来的，在行走的过程中，我们要昂首挺胸，阔步向前，甩开多余的顾虑，正如材料中的那位妈妈让孩子脱掉外衣，脱掉鞋子那样，甩开不必要的负担，勇敢地向前走去。

面对人生的重重选择，我们总是瞻前顾后，左顾右盼。太多的顾虑常常让我们不敢迈开前行的步伐，太多的顾虑常常让我们与成功失之交臂。我们必须清楚，得失相伴，祸福相倚。得到的同时肯定会有所失去。世界上没有完美的事情，一味地患得患失，顾虑重重，容易丧失掉处理事情的大好机遇，甚至功败垂成。歌德曾经说过，顾虑重重的人永远找不到最好的答案，机会会在他犹豫的片刻失掉。所以，我们必须放下顾虑，即使是处在混乱中，也必须果断地作出自己的选择。

在我们中华同胞受尽凌辱，尝尽欺压的时代，鲁迅先生想到如果中国人的思想不觉悟，即使治好了他们的病，他们也只是一个毫无意义的空壳。他觉得最需要的是改变人们的精神面貌，奋起人们抵抗外来侵略的斗志。于是，他依然决然做出选择，弃医从文，他要用笔杆子去唤醒中国老百姓。从此，鲁迅把文学作为自己的目标，用手中的笔做武器，向黑暗的旧社会发起了挑战，唤醒了数以万计的中华儿女起来同反动派进行英勇斗争。直到生命的最后一刻，他仍夜以继日地写作。正因为鲁迅先生没有顾虑太多，在从医和从文这两条路中，他选择了他最该去走的路。因此，也就有了后来团结起来一致作战的革命者，因此也就有了这段放弃却美丽的故事。

还有 04 年欧洲杯小组赛中荷兰和捷克对峙，荷兰队教练在 2 比 0 领先的情况下，因顾虑到主力阵容的完整性可能会打破，而没有及时调整策略，最后被对手连追 3 球，就这样，顾虑太多，到手的胜利飞了。

多余的顾虑就像毒蛇，缠住你甚至使你致命。多余的顾虑就像停滞不前的小船，让你无法前行。人生的路，总要拿出点魄力，拿出点勇气来走。人生的路，总要拿出点信心，拿出点坚决来走。

顾虑太多往往会成为人生中的绊脚石，但不是不要顾虑，只要莽撞。只是甩掉不必要的顾虑，分清孰轻孰重，思考与筹划也是有必要的。适当的顾虑是谨慎细致，完全没有顾虑便是莽撞无知了。

正如我们择业，我们是要选择薪水高的还是选择有发展前途的，如果二者不能兼得，我们是不是就停滞不前不去工作了？我们是不是就什么都不顾硬着头皮去闯呢？当然不是，这个时候我们要适当地顾虑一下，耐心地筹划一下自己的未来之路，暂时地停下来思考一下前方的路该怎么走是有很必要性的。只有仔细地去规划，去透彻地分析，我们才能为自己定下理想的目标，我们才能顺着我们的理想路线坚定地走下去。否则，我们会撞得满头是包。

再比如，62 年古巴导弹危机，美国总统肯尼迪没有听信美国军方的鼓动，采取对苏联的军事行动，而是等待时机，最后安全化解了和苏联一触即发的核战争。想象如果美国当时决定得太果断，估计全世界都不得安宁了。这也就是必要的顾虑也会成就一段美好。

有些事情不是我们没有能力去做，只因身上背负的顾虑太多，患得患失，

有时候会错过一些美好，也许就是在你顾虑的那一瞬间，或许你就错过了一朵花开的时间，或许你就错过了一顿美味的晚餐。机会已经失去，年华已经老去，我们也变得碌碌无为，最终将一事无成。甩掉多余的顾虑，拾起必要的顾虑，深思熟虑，大胆向前迈出脚步。只要是经过合理的考虑后认定了的事情，就放手去做，去实施，下定决心，抛开私心杂念，成功一定就在不远的地方等着你。

全心

林青玄在他的《心的菩提》中所说：“我们要以全心来绽放，以花的姿态证明自己的存在。”我想，是啊！在生活中，我们为人做事要以全心全意的态度，集中思想，心无旁骛，那么，结果也往往是遂心如意的。

我们其实有共同的感受，站在泥泞的田间，那双溜滑的鞋子让我们很难挺直站稳，当脱下鞋，卷起裤脚，重新回到那片土地上时，你顿时觉得有一种稳重之感。你的脚的每一个神经都处于泥土之中，扎在其中，像大树一样，有牢固的根基。也因此你的每一个脚印都是那样实，那样一步一步地走来，也因此，你没有了负担，不再害怕滑倒，走得很专心，很踏实。最终，你踏过了那片泥泞的土地，感到一种成功，而这种成功来源于你的专一，来源于心无旁骛的境界。

荀子有云：“蚯蚓上食埃土，下饮黄泉，用心一也，蟹六跪而二螯，非蛇蟠之穴无可寄托者，用心躁也。”我们就要像蚯蚓那样用心一也。那么，首先就要静。只有在静中，我们才可秉气凝神，有一股浩然之气，全心地对待一件事，也因全心而忘我。就如一泓清泉，一片落叶于其上，顿时水面起伏，但泉

的深处，却安谧静止，这也说明，不管外界如何变化，我们自己始终要有一颗沉静之心，才可能有所作为，才可坚持到最后。其次，就是要抛开一切杂念，不管外界多么美好或丑恶，我们不能因此丧失了自我的节奏。要把多余的顾虑全放下来，安心地做自己的事，不能躁动，更不能急功近利，否则，结果往往很不好。

只有在忘我之中，我们才能让一件事更加圆满，也只有在忘我中，一切的事物会变得自然。忘我，可让我们专心，专心则让我们更加用心，世间之繁杂，让我们每个人都有点不安，有点躁动，那何不学学陶渊明，拥有“采菊东篱下，悠然见南山”的淡定，何不学学王国维进入“内美以修能”的无我之境，有这样的心态我们才能有这样的思想与认知，也因为上升到整个人生当中去，把物与我相结合，达到一种忘我，无我之境，那么，我们的步伐才会更加稳重。

正严法师说：“凡心佛心，实乃一心，只要秉持一心，立足之地即为灵山。”要秉持一心，我们才可从中获取人生中的大智慧，也正如同是泥泞的路中挑担子，忘记你的衣服，忘记你会摔倒，那么，你得到的，是踏过这片土地，走到了对岸。同时，也悟到了人生的真谛。

全心，忘我，去除一切杂念，这是我们今后所要的，同样，也是人生的至高境界。只要有高格的人生境界，才可能有高尚的品行与情操。也同样，在静、稳、沉中，才可能具有这样的品行。因为人静，就如一泓水，可以容纳一切，也可以被一切容纳，能屈能伸，柔能克刚。因人稳重，就如磐石般坚不可摧，不与世俗同流合污。

正因此，以全心之态，对待生活中的每件事，才可至善，至美！

学会舍弃

鸣蝉奋力地甩掉了外壳，才获得鸣叫蓝天的自由；壁虎挣脱掉受伤的尾巴，才得以在危急时刻保全自己的性命。算盘如果变得座无虚席，也就丧失了运算的能力。学会舍弃，是一种财富。陶渊明因“不为五斗米折腰”舍弃了官位，才获得了“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，并赢得千古美誉；李白因“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的意气放弃了世俗的利禄，才获得了“须行即骑访名山”的自由而成为伟大的诗人。

曾获诺贝尔物理学奖的杨振宁，一生勤劳到苦，他受欧洲“物理是一门实验科学”的影响，追随着名物理学家泰勒博士研究物理，他一直想写一篇实验论文，但最终没有好的发现，人们一度曾讥笑他。杨振宁也意识到自己的动手能力比别人差。

后来，在泰勒博士的引导下，杨振宁毅然放弃了自己钟爱的实验室，转向物理理论领域的研究，最终成为一位杰出的诺贝尔奖的获得者。

丁俊晖之所以能在国际斯诺克界取得如此的成绩，都是缘于他在初中时做出的一次选择，当时他十分喜爱台球，并显示了一定的天赋。然而传统观念却是“万般皆下品，惟有读书高”，他的学习成绩很差，他不知如何选择。在与父亲商量之后，他毅然放弃升学，专攻“斯诺克”，终于取得多次公开赛冠军和世界冠军，被称为“东方之星”。这些都源于他善于舍弃，放下顾虑，勇敢抉择，最终取得成功。

有这样一个真实的故事，在马达加斯加群岛有一群顽皮的猴子，经常偷吃

人们丰收的花生糯米，这里的人们想了个办法，将花生糖果放到了一个颈口瓶中，当猴子们看到瓶口的美味时，将手伸进去，抓一把花生糖果后才发现这时手已经出不来了，直到人们抓住它时，它依旧不想放弃糖果，不会适时的舍弃，使聪明的猴子落入人们的手中。

正如你穿着衣服和鞋袜挑着担子进入溜滑的田埂上时，就会心跳加快双腿发抖，担子没有加重，也不是你没有能力挑担子，而是你担心摔倒，弄脏衣服，顾虑太多。当你脱去衣服和鞋袜，你会很快地走出田埂，适时的舍弃使你获得成功。

鸣蝉的舍弃使它获得自由，壁虎的舍弃使它重获生命，算盘的舍弃使它拥有价值，正确的舍弃才会使你走向成功的彼岸。

当然，不是所有舍弃都会使你成功，错误的舍弃只会让你距离正确的道路越来越远。正确舍弃如罗盘，指引你航行的方向，如何正确舍弃，还真是人生的一个大问题，需要我们好好学习呀！

阅读下面的材料，根据要求写一篇不少于 800 字的文章。（60 分）

周末，我从学校回家帮着干农活。今春雨多，道路泥泞，我挑着一担秧苗，在溜滑的田埂上走了没几步，就心跳加速，双腿发抖，担子直晃，只好放下，不知所措地站在那里。妈妈在田里插秧，看到我的窘态，大声地喊：“孩子，外衣脱了，鞋子脱了，再试试！”

我脱了外衣和鞋袜，卷起裤脚，重新挑起担子。咦，一下子就

觉得脚底下稳当了，担子轻了，很快就把秧苗挑到妈妈跟前。

妈妈说：“你不是没能力挑这个担子，你是担心摔倒，弄脏衣服，注意力不集中。脱掉外衣和鞋袜，就甩掉了多余的顾虑。

要求选好角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要脱离材料内容及含意的范围作文，不要套作，不得抄袭。