

康外心理月活动征文-----这份爱，照亮了我

楼道中的灯亮了。

晨曦徐徐拉开了帷幕，一束刺眼的阳光射进屋内，带着清新降临人间，早晨六点，一轮旭日迎着东方升起，“啪嗒啪嗒”的脚步声却早已在楼道间徘徊，一股刺鼻的消毒水味也顺势令人神清气爽当我们都沉浸于睡梦中时，总有那么一些人为了社区居民的生命安全而早起贪黑，是他们，在辰初时分的繁忙时刻在楼道间喷洒消毒水，也是他们，为社区内的独居老人们送上了日常必需品和那一句句“要相信国家”的暖心话语，他们，就是平凡而又不平凡的社区基层工作者。

这场突如其来的疫情，挡住了他们计划回老家过春节的征程。数十位来自五湖四海的社区志愿者们，齐心协力抗击疫情，坚决站好自己的最后一班岗。他们说，“既然选择留下，就要和社区居民们共渡难关，滴水汇成海，这也是我们的祖国的一份支持。”志愿者们是平凡的，但他们同样可以汇聚成不平凡的中国力量，在国家有难的时候，除了在武汉前线慷慨赴死的医生护士外，在各地基层也有一大批党员干部，百姓群众，放下个人工作生活，义无反顾地投入到抗击疫情的工作中。正是因为这些不平凡的普通人背后的默默付出与无私奉献，才能造就我们现如今的中国速度。

在此次社区志愿服务中，我的爷爷也是众多志愿者中的一员。爷爷今年已年过七旬，但在社区需要的时候，作为老党员的他仍然义无反顾的报了名志愿服务工作。爷爷说：“我们是平凡人，但在祖国有难的时候，我就一定会带着一名党员干部应有的宽容大爱，为自己的

祖国做贡献，我相信在病毒面前，中国一定会胜利！”正如此言，志愿者是社区中的核心，但志愿者的工作确实一如既往地枯燥无味。

每天清晨是一天中最繁忙的时刻，我的爷爷和其他志愿者会早早的打扫干净楼道，并配上消毒水，还在一楼门口的黑板上写上今天的天气，提醒居民增减衣物还会挂上口罩一次性手套和消毒纸巾等用品以供有需要的居民使用。中午草草吃完饭后，爷爷开始了志愿服务的第二征程，他挨家挨户的敲门询问情况，并为所有居民测量体温，如果遇到独居老人，他们不仅按时上门为老人检查身体健康，还会主动询问是否需要食物和日常用品，以便送货到家。

暮色临近，志愿者们依旧手持大喇叭和手电筒，穿梭于弄堂邻里之间，提醒人们防疫的重要性，喇叭里的防疫宣传也是运用了居民耳熟能详的方言，顺口溜等编写而成。等到疫情有好转，出门干啥都不晚，这一句宣传口号如同邻里间最动听的歌谣，回荡在居民心间。天色已晚，爷爷的志愿服务工作告一段落，黄昏收起缠满忧伤的长线，睁着黑色的瞳仁注视着大地小区内的树木被刺眼的白色路灯照亮在黑色的夜空中镶一圈又一圈我这才缓过神来，“诶诶来了来了”说罢便放下思绪，向着手电筒微光的方向走去。

能扛过去的，因为这里是中国。

作者：八（4）中队 许亦依

这份爱照亮了我

你知道，什么叫爱吗？

晚风徐徐，河边的姑娘迈着轻盈的步伐，缓缓地走到男孩的身后。
男孩的头一侧，转过身来，低头看着姑娘……

深夜，人们从电影院出来，一路有说有笑的拐到隔壁夜市。

在一家家店铺门前，暖黄色的小灯泡一串串的挂起。不算太喧闹的氛围，点燃了每个人的心。

“你去拿一下那家店的烤鱿鱼。”母亲放下手中的筷子跟父亲说道。父亲应了一声，刚要起身。我赶忙起来：“我来我来！”

不等他们反应，我的身影已经冲了出去

我的视线在小小的门面前停下。

“嘿！捞金鱼！十元一次。姑娘，要不要试试……”

方才一来我就注意到这地方了。

我估摸了下时间，决定要好好地玩一把。于是我递上钱，接过了一个捞网。

我仔细看了看捞网。捞网的中间是用纸做的，在水中极其容易破碎，看起来并没有想的那么简单。

我的视线转入水中。我盯上了一条很小很小的金鱼。抱着它小它好欺负的心理，把那捞网放入水中，一点点靠近。些许是因为动作太大，惊吓到了金鱼，它抖了一下，飞快的游开。

我耐不住性子，见状，心中一下子急躁起来。没有了第一次尝试的耐心，捞网中的纸便破了。

一会儿，我带着三份烤鱿鱼回到了原来的位置。

感到那沉重的气氛，就知道爸妈又吵了。

还没坐稳，母亲带有怨气的声音传来：“我跟你讲，别学你爸，一天天的没点正经……”

话还没完：“还好意思说我？我跟你擗饬擗饬啊……”

看着闹小脾气的两个，抹了抹不小心沾在鼻子上的油渍，看了看头顶上的电灯，死活不肯亮，我无可奈何地在没人的地方翻了个白眼。

我转而想到那张破了的纸。那个缺口，似乎在也跟我抱怨着承受了承受不起的东西。

其实知道，玩儿这仅能缓缓靠近，着急的话就会破，太慢也无法支持太久。但身为一张纸，却背负着打捞的命，也不算是太可惜了。

抬头看看两个还在赌气的大孩子，往常他们是最爱吃鱿鱼的。

“怎么就跟你讲不明白了呢？”

“哎……”

“行了行了。”我打断两人，“我算是看出来，这吃鱿鱼都堵不上你们的嘴。”

这下三个人都没话说了。我偷偷瞟了一眼。看到两人眼角皱起的鱼尾纹。

滋滋两声，，头顶的灯挣扎着想要亮起。

河水静静的流淌着，空的蝉壳从树上掉下来，接触到水面的那一瞬，炸开一朵小小的水花。人的心，在碰到什么的时候，也会像这样跳动一下呢？

作者：八（4）中队 周天晴

这份爱，照亮了我

我怀着万分敬重的心情合上了手中的书。《灿烂千阳》，取自“如一千个太阳一般灿烂”之意，讲述了战火纷飞的黑暗年代之中两个普通女性在绝境中苦苦挣扎的故事。玛丽雅姆与莱拉，原本非亲非故的两人都因家庭变故而不得不嫁给一个暴虐的鞋匠。几十年如一日的痛苦生活使得她们从水火不容变为惺惺相惜最后相濡以沫。在故事的最后，玛丽雅姆甚至为保全莱拉母子牺牲了自己。这样伟大而不可毁灭的爱使人潸然泪下为之动容。

玛丽雅姆与莱拉，两个看似普通得不能再普通的弱女子，却是整个时代女性的缩影。在那不可饶恕的时代中，正是这些平凡人之间的关爱与共情，为同样处在水深火热之中的她们燃起了一捧不灭的圣火，照亮了眼前无尽的黑暗，撑起一片光明美好的未来。

共情，是人类上百万年演化的结果，和其他基本感情一样，不可或缺。从大难临头时的自我牺牲到陌生人之间的小小善意，都是共情的体现。而这个名为共情的东西在那疫情当头的时刻，交织在每一只伸出援手中，在有人的地方蔓延开来。

现今中国疫情已得到了较好的控制，这离不开每个人的默默付出。从钟南山院士殚精竭虑的奔波，到科研人员们对疫苗开发与特效药研制的全力以赴，到每个普通医护人员对病人的尽职尽责，再到每个普通人默默的居家隔离。大家都秉持着为彼此负责的态度，希望尽自己一份微薄的力量改变现状，使疫情早日结束。每个人都不希望再有新的患者出现，更不希望有更多人为此付出生命。人与人之间高尚的爱

终将驱散病毒的阴霾，照亮每一个人，包括此时正坐在家中默默关心着实时疫情的我。

就在此时，电脑屏幕下方弹出了一个小小的窗口，“抗疫巾帼英雄名单”这个无比深沉的名词映入了我的眼帘。我不禁再次联想到奋斗在抗疫战场一线的逆行者们，正是他们大公无私的爱照亮了疫情中的每个人了，为我们照耀着美好的明天。

作者：八（4）中队 张诗若

这份爱，照亮了我

从小到大，我拥有许多爱。爸爸妈妈，外公外婆，给了我无私的爱，许许多多的长辈，老师给我满满的关爱。在这许多的爱中，有一份特别的爱，始终照亮着我，指引着我。

这还得从我学习书法说起。初入书法是课堂，是在我小学三年级的时候。第一次见到了书法老师，个子瘦瘦小小的老师并不显得很特别。刚开始上课是从最基础的握笔姿势，从横倒竖，慢慢的开始的。而老师给予我们的爱和指引也是在日后的时间中，我慢慢的悟出来的。

印象最深刻，也是最让我痛苦的是，我学习写隶书的笔画“竖”的时候。书法的“竖”的运笔规则是，“逆向起笔，做好圆头，中锋行笔，提，转，收”，看似简单的一个竖，一个起笔，我始终不得要领。老师反复的在纠正着我的起笔，一次两次，许许多多次。我的心里渐渐有了烦躁，有了不耐烦，老师觉察我的烦躁情绪后，让我放

下笔，耐心地跟我说：“李马翔，你看，逆向起笔，就像我们平时做事的“万事开头难”，在你的学习中，生活中以后也会遇到许多的困难，你们的人生才刚刚开始，遇到困难的时候，不能轻言放弃，冷静一下，找到原因，戒骄戒躁，才能取得成功。老师相信你，一定能克服眼前的困难。”老师还告诉我，竖的中锋行笔要流畅，笔挺。这一个竖必须像我们人的脊柱一样挺拔不屈。不止写字，做人做事也要正直不屈。

当时的我并不能够完全理解老师讲的这些道理，只是有一点无可奈何的，一次一次按照老师的要求去做，老师不断的帮我改正，甚至我都觉得老师在吹毛求疵，老师依旧没有一丝的不耐烦，有的是肯定，鼓励和更加的严格。就这样，我坚持了下来，经过三个星期的练习，我写的“竖”终于能达到了老师的要求。

一年半以后，在老师精心的教导下，我的第一幅作品诞生了。“始怜幽竹山窗下，不改清阴待我归”这幅作品并且获得了世界和平书法大赛的银奖。获奖的那一刻，我欣喜若狂，这份欣喜让我忘却了这一年来练字的辛苦。长大以后来回忆，我发现如果没有那时候老师的鼓励，严格，我很难会坚持下来。

老师教我们写字，老师用他的一言一行潜移默化教我们做人的道理。在我的学习中，会遇到各种的困难，瓶颈。妈妈常常用书法老师的话来提醒我，来鼓励我，很多时候，咬一咬牙，坚持一下，困难也会变得不那么困难。

今年寒假的第一天，我和师兄一起去看望老师，老师和我们像

家人一样聊天，老师说写字是为了静心学习中华优秀传统文化，不是为了获取一纸证书；老师说你们学习，是为了吸取知识，掌握更多的生存技能，才能更好的生活；老师说，你们要珍惜学习的日子，学会感恩，敬重师长，友爱同学，不懂感恩，不懂尊重也无法获得他人的尊重……

此时，我才越发的明白，老师的这份严格和教导不是吹毛求疵，而是深沉的爱和期望，那是一盏明灯，照亮我的学习之路，照亮我未来的生活！

作者：八（4）中队 李马翔

这份爱照亮了我

人们总是期待新春伊始，而今年，注定是一个不平凡的开端。一场疫情从内陆腹地迅速席卷而来，闹得人心惶惶。

耄耋之年，钟南山、李兰娟院士临危受命，挂帅出征，为打胜抗疫战服下定心丸；无数医疗人员也冲在前线，面临未知与无奈，为我驱散阴霾和不安。

而普通人，也许不能奋战前线，却能以自己的力量抗击疫情，融汇温暖。

在严峻的疫情形势下，许多店铺和菜市场都大门紧闭，生活必需品的采购很不方便。只有我们对面小区里的一家生鲜超市还开着，这家超市就成了附近居民采购果蔬零食较为方便快捷的获得地。

可最近自己小区的出入都要经历刷通行证、报备、量体温等一系列安全措施，更别提去其他小区串门，那简直称得上是“顶风作案”。

正当居民们焦虑之际，那家生鲜超市的老板站出来发话：“隔壁的朋

友们，不要害怕，我老吴一定保证把菜都送到你家！

于是吴叔就每天早上晚上两趟在微信群里发布当天的菜品和价格，每家每户填写需要的，一刻钟后在小区门口等着。形势越来越严峻，吴叔和他的妻子在微信群里呼吁大家都别出门，即使是本小区也尽量减少往来。对面小区的居民们自然同意，足不出户每天还有人送菜上门，谁不乐意呢？他们夫妇俩就这样日复一日的不计回报，不问索取，再累也要把菜送到大家手里。

一天晚上我们家收到了吴叔的信息，我赶忙跑到小区门口去迎接他。隔着几十米就看见了一个穿着黑色羽绒服的身影站在路灯下，脚边放着几大袋送给我们小区居民的新鲜果蔬，昏黄的灯光穿破翻涌的尘埃，落在他精瘦的身体线条上，勾勒出他的身形，不算强壮，却很伟大，远远看上去像是被镀了一层金光闪闪的圆晕，在黑暗中虽微弱却长烁。

我怔愣了许久，又突然回过神来狂奔向吴叔。也许是听到我的脚步声，他回过头来，即便隔着口罩也能感觉到他的淳朴温厚：“不用急，摔着可不好啦，反正吴叔——”他突然抬手指了指路灯，笑着道：“像它一样，一直在这里。”

我吸了吸鼻子，想掩饰那份突然就溢出来的感动。接过菜之前，也不管肢体接触是否安全，我拥抱了一下吴叔：“叔，注意身体啊。”大概是怕自己失态，我没等他回应就急匆匆地落荒而逃。

回家的路上，不知道怎么就想起了刘同说过的一句话：“爱的最高境界，不是索取，而是等待。”

吴叔的爱，化作一束至亮至强的光，不仅照亮了我前行的道路，更照亮了所有被疫情侵虐的阴暗角落，照亮了无尽黑暗。

作者:八（4）中队 郭优然

这份爱照亮了我

因为成绩不理想，母亲为我报了一系列的补习班，从早上到晚。夏天时，勉强还能够接受。可是，一到冬天，冷厉的寒风仿佛就像拥有魔法一样，穿过那厚实的墙壁，逼得我直打哆嗦。

周末清晨，太阳才刚刚升起，可我的耳边却已想起母亲不耐烦的语气，催促我快点起床。因为天气的寒冷，我根本不想起床。但在母亲的“狂轰乱炸”下，我也只能起床去上课。

走在街街道上，凌冽的寒风呼呼地刮着，怒嚎着，如咆哮的狮子。此时的风，就像是调皮的孩子，无论我把衣服攥得多紧，可风还是能跑到我的衣服里。此时的街上也显得无比冷清，也许是时间太早又有可能是这寒风凛冽。来到步行街，我径直走向了我从小吃到大的第一家煎饼铺。只见那两位年过半百的师傅正准备开张。“看来我是第一个呢！”心中暗自窃喜。环顾四周，也没有任何一家商铺开得比他们早的。在我的注视下，他们先是把备好的面糊取了出来，再取出早上刚洗好的葱和香菜。准备好所有的工作，仅仅用了五分钟，便要开张了。只见那蓝色的火焰忽的升了起来，这一簇的火焰仿佛就像是一个火炉，温暖着过路的行人。这家店不像其他的店，用的工具都很先进。他们用的工具只不过是一些铁铲木具。这些工具上面点点滴滴的

面糊，以及铁铲在锅上所留下的划痕，无不彰显了这家店经历的年代悠久。

时间一分一秒的过去了，在两位师傅十几年来所培养的默契下，使这第一块煎饼顺利的出锅了。接过煎饼，煎饼散发着热腾腾的气，握在手上，它就像是一个临时的暖手宝，温暖着我。走在路上，吃着这个在寒冬唯一可以给我带来慰藉的食物。

冬天里的一把火，给我带来了精神上的温暖，照亮我前进的道路。

作者：八（4）中队 华一宁

这份爱照亮了我

一月底新冠爆发，本准备在江阴过年的我们也改变行程回到上海。外地回沪应自行在家隔离十四天。跟居委会报备过后，我们就开启了“隔离周”。

按照规定，隔离的家庭不能出门并且要求早中晚各量一次体温上报居委。不能出门买菜烧饭就成了第一大难题。家中本就没什么存货，仅剩的面粉和大米也最多只够吃一周的。面对这样一个“拦路虎”不免有些头疼。这时候居委会年过半百的刘奶奶英勇地站了出来，揽下了为我们买菜送菜的艰难任务。

居家隔离的第二天，我正在量体温时，刘奶奶送菜来了。为了帮刘奶奶开门，我就暂且把体温计，放在桌上，殊不知一个没放稳，体温计直溜溜地就扑入了地板的怀抱。一颗颗的水银落在地

板上，父母赶快帮忙收拾。门口的刘奶奶貌似听到了声响。手机马上就收到了刘奶奶的短信，询问家里的情况。我们只能把体温计碎了的情况告诉了她。当天晚上八点多，正当我们家为此事愁眉不展之时。收到了来自刘奶奶的一条微信“新的体温计放在你们家门口啦！记得用之前要酒精再消毒消毒哦！伐要再弄碎了哦！”

打开家门，一支小小的体温计静静躺在地毯上。一束月光照在上面，就如同刘奶奶无私的爱照亮了我。一个今年已经六十奔七的邻居奶奶在这个冬天为我，我们家带来了温暖，也照亮了我心中这“死气沉沉”的冬天。

作者：八（四）中队 李敏均

这份爱，照亮了我

在他人眼里，这可能不过是一抹破败、昏沉，甚至腐朽的灯光。从土墙的缝隙中偷偷漏出来，散在夜晚冰冷的气息里。但与我而言，那道光沉淀着无比的爱意，照亮了我的生命。

那个破旧的小院称不上我的故乡，但确实是我童年时光的缩影。幼年的我常在这个小院里玩耍嬉戏，是那般的无忧无虑。还记得我最爱干的就是趴在屋檐下的摇椅上，盯着屋檐下小小的燕子窝，幻想着属于自己的童话。那时我的身后总有一个挺拔的身影，但他却像是我的影子，走到哪跟到哪，生怕我有一点闪失。他总穿着一套奶奶打的棉衣，是厚重的藏青色，像极了他的这份爱，低调而深沉。他就是我的爷爷。

时光匆匆变化，老屋屋檐下的燕子窝也不知为何就再没了燕子。想来我也到了读书的年龄，以后也不能时常回来住了。离别时，奶奶一路哭着送我们离开，拉着我的手说要常回去，而我却注意到她身后那个影子，眼角也含着泪滴。

终于到了再重逢的日子，之前总是学业紧，不常回去住，爷爷奶奶的面庞也逐渐模糊。这次回去，是趁着夜色的，因为贪心想和他们多呆一会。打电话去的时候，奶奶听了激动地仿佛又哭了出来。到那时，已经是凌晨了。我蹑手蹑脚的推开沉重的院门，却看见房里漏出了微微的光，那光是那样的细微，那样的柔和，一点点地从老旧的墙壁渗透出来，星星点点地漫在夜里，充盈整个屋檐，与皎洁的月光混合着弥散开来，照亮我回家的路。

我轻轻推开门，一个藏青色的身影被掩在门后——斜靠在一张木椅上，头轻轻搭下，还对着门的方向。我顿时有些说不出的难受，一时间望着他呆住了。

“傻站着干嘛呢？也不知道帮我们提下箱子。”母亲的声音从背后响起，“呀，爸你怎么睡这呢？不怕冷啊？”母亲忙上前拍了拍爷爷。爷爷睁开眼，看了看我们，忙揉了揉眼坐起来，说“呀，已经到了呀，我还想着等你们呢。”我登时被一股愧疚和思念填满了身躯，我小心地走到爷爷身前，一头扎进他的怀里。

次日，在餐桌上，母亲又提起这事。奶奶抱怨似的摇了摇头：“他呀，不听劝，我说你们都是自家人，哪会看不清路呢。他非说要等，开个灯给你们照亮……”

我看向爷爷，爷爷却别扭的转过头，我笑了。我知道，爷爷的灯是不善言辞他对我沉甸甸的关怀与爱，照亮了我回家的路，更照亮了我。

作者：八（4）中队 孙若郗

这份爱照亮了我

因为这次疫情，上海这座繁华的大都市也安静了不少，学校也开始了网上授课的安排，父亲被批准在家办公，因为这种在线上上学和办公的方式，让无论是我还是父亲都多了一些留给自己或家人的时间，这让已经习惯了起床——上学——放学——写作业——睡觉这种作息的我有些不知所措。刚开始，我强迫自己坐在窗边眺望远方，而不知是天气不好还是心理作用用，好像我每次望向外面，天总是灰蒙的。

父亲不愧是父亲，似乎我的一切心思，他都了如指掌，他花了好几天时间“研究”了一种新的下棋方法——翻棋。这种玩法几乎全靠运气，似乎专属于我这种“臭棋篓子”。他走到我面前，若无其事的用神秘的表情刚要开口...便被我拦住：“依我看，您是闲得无聊跑来找我下棋？”我明知道他来是为了给我闷，却还嘴硬。他倒也不戳穿我，只是笑笑说了句“知我者，儿子也”可是连这种玩法我都赢不了，他倒也不谦虚：“哎呀，你怎么又输了呀！”“摆上，摆上，再来一盘，我刚刚...那是让你了”我十分不服。其实无论我还是父亲都不怎么在乎结果，虽然各自嘴上说着想赢，但都知道只是为了消磨时间罢了。

这次疫情，让平常忙碌无比的父子俩多了一些相处的时间，而这

时，下棋也不只用来消磨时间了，下棋时，世界右边的光明了。提笔写下此文章，心中不免有些感动，正是这一盘盘的棋局，传递出了父亲的爱，也照亮了疫情中灰暗的我呀

作者：八（4）中队 张家齐

这份爱照亮了我

那是一个现有的上海雪夜。我手里紧紧攥着那张车票，眼睁睁看着无情的指针朝着那个数字狂奔。我似乎也被藏进了皑皑白雪，距离我在路口停下步伐等待出租，已经三刻多了。

对街的雪影中依稀闪烁了一刹的车尾灯鲜红，与苍白的斑马线格格不入。我奔向那个方向。“沙沙”抹下了车窗上薄薄的雪层。隐约看见了一位中年师傅正着手熄火，他摇下车窗摆手讲：“小伙子都八点了，天有些凉了，我得去吃饭了，接不了客，不好意思了。”我手紧贴着车窗急着说：“师傅啊，我急着去车站，这再打不到车，可能这年都没法在家里过了，车站那里有家面馆，很多师傅在那里吃的，麻烦了，捎一程吧。”我深深鞠了一躬，帽子蹭上了些雪。师傅拍了拍方向盘，低头眯了下眼，用衬衫擦了擦眼镜，释怀般地：“上来吧。”浅声念出了那夜我听见的最温暖的三个字。看着身边敞亮不少的车水马龙，我终于踏上了回家的路。

高速上的霓虹灯，透着雪雨析出虹光洒在高速的灯牌上，分外的温柔。高架上堵了起来，师傅开了车门，靠在路边的栏杆上，我也跟着下去，他念叨到：“明天就除夕了，这里还是那么多车，赶着回家

赶着工作连饭都吃不上，倒是真不容易。”我摸着自己的口袋，猛然想起来还有两袋代餐面包，询问他：“师傅啊，我这里有两块面包，您先吃着吧，晚上麻烦您怪不好意思的。”他却轻轻推开了：“不用了，今晚挺挺就过去了，到时你还得坐一晚上车呢，留着垫垫肚子吧。”我只得收了回去，望着底下的马路上，行人熙熙攘攘，我们相对无言，我不由得发问：“师傅听你口音，不是本地的，什么时候回家过年啊？”他抬头望着天：“刚才我也在想今天，送了好几个汽车站的，也想去见见亲人了，明天下午就回吧，赶巧还能吃上年夜饭了。”昏黄的街灯下师傅的影子，拖着好长，明明这么高大，在时间的沙漏里，却又如此渺小，那夜的风声之后，我们的谈话也令我如此深刻。

下了高架，离车站还有不少路程师傅却敲停了计价器，冰冷的您已到站，也成了一番温暖，计价器滋滋作响印着发票，我竟不知该怎样面对，眼前，这个伟大又可爱的师傅。转瞬就到了附近：“师傅，对面就是面馆，我跑几分钟就到了，就下车吧。”看着那鲜红的字“上海站”，我在雪中悄悄挥别了默默驶离的今年的最后一份爱，拖着行李箱奔向站口时，照亮前方的不只有霓虹灯，还有那份爱。

作者：八（4）中队 黄民豪

这份爱照亮了我

小区门口的路灯坏了。

按说，这本是不打紧的事。但疫情期间，根本无人前来维修电路灯，于是，复工工作的人们下班回家，每日只得忍受着黑暗进小区，

给生活徒增了不少麻烦。

一日中午，我正打算出门领快递。走到门口才发现，一位维修工人正打着吊车，在六米高的灯柱顶端工作。三月的天已过寒冬，但也并称不上暖和。那工人一面工作，一面直咳嗽，透过口罩仿佛看得出他的辛酸、他的执着。他小心翼翼地换下路灯原来的灯泡，拿出放在吊车内工具，仔细观察一番后再动手操作，口罩边上的汗滴都好像清晰可见。总算忙完后，他长吐一口气，伸手拭去汗滴。随后工人又装上了一只新灯泡，几经检查后终于挥挥手，降下了吊车，走下了地面。他抬头见到了正在一旁看着入神的我，笑了笑，便径直走去离开了。

那笑容仿佛有股魔力，直透我的内心。尽管隔着口罩，却令人感到分外醒目。

晚上坐在饭桌上看新闻时，忽然间便看到了那些有关于工人新闻特写。画面中的工人们，一举一动，无不是为了恢复社会的秩序，人民的安康。而在他们那相似的笑容之中，我读出了很多：艰辛、劳累、欣慰、满足……“小黄，你门口还有个快递没拿！”听见父母的吆喝，我忙戴上口罩跑去了小区门口。到了门口，往常的黑暗消散的一干二净——小区门口的路灯，好了。

如果每个人都能献出这样的一份爱，那么毫无疑问，我们定能挺过这场疫情，而此时此刻，正是这份爱照亮了我！

作者：八（4）中队 黄锦程

这份爱照亮了我

2020年的开始并不是一个好的开始,新型冠状病毒肺炎席卷全球,各大新闻也都在紧张地在前线报道。从爆发到现在我的周围变化得也很多,从紧张的采购到现在的稳定,都多亏了一份爱和一群人就是志愿者。

小区里的爷爷奶奶不算少,他们都格外注意和关心,每次出门也都十分慌张,保安就会安慰他们。记得一次去超市的路上,从远处看到一位老奶奶拉着购物车着急地跑向大门,但那个下坡路还是比较陡的,老奶奶就这样绊了一跤。门口的一位保安当时在给别人量体温没看见,但这时从保安室跑出另一位保安赶忙扶起老太太,帮她扶起购物车,当我们走到快大门口的时候,看见他轻轻抚摸老奶奶的后背,让她慌张的心情稍微稳定些,嘴里安慰着不要太着急,说现在超市的货还有着呢,然后将她扶到板凳上给她倒水,邻居们都安慰她说:“阿姨,别着急,超市东西还有好多呢。”老奶奶点点头,连忙感谢,步伐变缓了些走向超市。我们回头看,那保安还默默关注着老奶奶。

采购完食物后回来,妈妈突然说好像有个快递在门口的快递点,快递点总能看见有些来帮助的快递员,帮着整理货架上的快递可能最近快递是比较多,我们快递大概被塞在里面,我钻到货架后面,仍没找到,这时一个快递小哥估计看到了,过来问我们门牌号和妈妈一番询问后,快递小哥热情地说:“这个快递我记得,还挺沉的,没记错的话在那个角下面。”他迈着步来到另一边的货架下。“找到了!”我们赶忙过去核实,“没错,谢谢!”“不用谢,拿好,快递没损坏吧,那我先去忙了。”说着又去帮别人找快递。

看着保安忙碌地量体温疏通门口的进出,看着邻居之间的互相帮助安慰,看着快递小哥结束自己的活后管理这快递点的身影。我觉得在这场病毒战斗中,每一个人都是志愿者,无论忙碌在岗位上的还是配合着的人们。这之中的爱意,照亮着我,如同一片星空,每一颗星都是如此闪耀。

作者：八（5）中队 陈欣宜

那份爱照亮了我

他们，或许没有惊天动地的壮举，但正是他们每个人的努力，才凝聚成战“疫”磅礴的动力。正是这点点萤火，才汇聚成耀眼的星河，照亮了我。

正当全国人民满怀喜悦，喜迎新年，阖家团圆之时，一场始料未及的新冠肺炎疫情席卷而来。

艰难时刻，有人逆行，有人坚守，他们是普通人，但在特殊时期，他们也是“平凡英雄”。

“战疫”故事就发生在你我身边，主角也许就是小区门口的保安大叔、风雨不误的快递小哥、敬业细心的医生护士、熬夜加班的互联网程序员、分秒必争的新闻小编……

“您好，给您测量一下体温。”“您好，您带出入证了么？受累给我们看一下。”“您好，请您办理一下出入证，来告诉我们一下您的门牌号、姓名……”“您一定记得一证一人，出入都要带着哦。”“不好意思，

麻烦您停车出示一下出入证进行登记。”“请您受累扫描一下入门二维码。”“谢谢您配合我们工作，请慢走。”“快递师傅辛苦，麻烦配合我们看一下是否有居家隔离人员的快递，由我们代收代送。”……

每天早晨，当大多数人还在睡梦中时，小区防疫工作队的队员们就已经到达工作岗位。

一支笔、一本台账、一张桌子、一把测温枪，利用面前简易的工具，他们就开始了一天的工作。

刚刚检测完进入小区的一位老大爷，体温合格，出入证无问题，又和他叮嘱了一些防疫事项。大爷特别开心，挥着手和他们说再见，走了两步又回头喊道：“你们辛苦了！”

“你们辛苦了！”一句话，冷风透过口罩，吹得鼻子有些酸，却又觉得心里有一团火，他们所做的一切都值得。

下午去楼下拿快递，找了好半天，才看到自家的。他会笑眼弯弯的说：“小姑娘，找到了？”“嗯！”

他们会和别人唠唠家常，聊聊自己，帮帮邻居们解决大小问题。遇到着急出门入门的居民，他们会态度温和地做好解释工作。遇到上了岁数的大爷大妈，他们会反复叮嘱。

他们和蔼可亲，他们坚守岗位，他们尽心尽责。从他们的眼睛里你可以感受到善意与热忱。

这是一场不辞不惧的逆行，我们不期而遇，携手并肩，站在战“疫”一线。一转眼，冬去春来，花期已至，草长莺飞，我们执着守望，一起等待花开的声音。

隔离病毒，隔离不了爱心。而他们的这份爱照亮了我。

作者：八（5）中队 黄恬

这份爱照亮了我

被人尊重和尊重别人都是一种幸福。对待动物也要尊重，就像爱的传播，发自内心，源于心底最柔软的部分，却让人无法割舍。妈妈的爱是我生命的源泉，她总是扶持我从跌倒中站起，从失败中学会坚强。每当我遭遇失败的时候，总能得到妈妈的安慰和鼓励。这份爱照亮了我。

今年每家每户都过了一个同以往都不一样的年，过年本来是每个人所最期待的一个节日，我们可以和家人团聚，围坐在圆桌前谈笑风生，分享一年的成果。但由于突如其来的疫情，使得每个人都被其关在家中，可那圆桌上冒着热气的饭菜从未冷下来过，家人、亲戚通过线上的方式聚会、拜年。家人之间互相鼓励着不陷入恐慌，在疫情肆虐期间感受到了无微不至的爱。

可能现在看来疫情是可怕的，它给人带来的无疑是死亡与疾病。但在疫情期间，我们能看到国家的可靠，能看到那些真正善良、心存天下的人为国民的付出，更重要的是能看到家人对于自己的关心和爱。他们就在我们身边带来温暖。凡事都有两面性，这个年更是让我记忆深刻。它通过疫情照亮了我。

窗外，寒冷的风不留情面地吹过大地，路过了城市的街道。也许还在途中不由得感慨着这空无一人的马路、商城。也许热闹都被这“寒

冷”吹走了。家中，电视上播放着喜庆；餐桌上摆放着香味；客厅中充满着热闹。这寒冷的风刮走了街道上的热闹，却带不走家中的年味。下着雪的窗外冷清着，吹着暖气的屋内热闹着。虽然没有围桌前的亲戚，但是有着温暖的爱意。这份在“热闹”中的爱照亮了我。

在这次过年期间，尤为明显的便是我的妈妈。本来由于疫情影响，一家人不知所措地解决着出游，探亲等一系列本已准备好的活动。在恐慌中焦虑着。唯有妈妈在忙碌中不乱了手脚。做每一件事同没发生疫情前一样冷静，认真。我有过的焦虑她都看在了眼里，在我身边默默地陪着我，安抚着我：“没事的，一切都会过去的，春天马上就会到来的。等疫情过去，我们就出门去沐浴阳光！”就像，每一个下雨天都有晴天在等待着归来。看似多且复杂的事物，在妈妈手中都变得少且简单。恐慌总会过去的，在看着妈妈坚强地支起家，解决着一切，计划着过年之中，焦虑游走了。我的心情怎样变化，妈妈都笑着看着我成长。

新年时，家中的年味都是由妈妈的一双手撑起的。

厨房中，她在不停忙碌着，为全家准备着年夜饭，虽然可能没有饭店的那种鲜美，但它承载着母亲的爱，仍是美味至极的。客厅中，一家人坐在沙发上观看春节联欢晚会，在笑声中度过，母亲看着我，满眼的笑意。卧室里，一家人一齐喝着茶，聊着天，总结这一年中的趣事，聊着小时候，想着未来。妈妈在这个年中的不慌不忙，在为这个家付出时带给了无限的温暖。这个年一点也不冷，因为母亲给我盖了件大棉袄，棉袄里全是她的爱。她的爱让我在其中学会了很多，在

面对困难时不退缩，不慌张。这份爱照亮了我。

妈妈身上有种光，那是晚间台灯下的一束光，温柔，陪着我度过每一个夜晚。它代表了一份爱，母爱，照亮了我，照亮了我的前路，照亮了我的心。

作者：八（5）中队 钱思越

这份爱照亮了我

疫情期间，家里的水管坏了。

特殊时期发生特殊的事件，令家里人都措手不及。本身就因无法出门而心烦意乱，现在却连正常的洗漱都受了阻碍。我们有幸叫到了两位维修人员。他们都身着灰绿色工作服，简易的鸭舌帽盖住了些许白发，有条不紊地为地板铺上了厚纸板以防弄脏。经过一番问候，得知因为疫情，很多修理工要么困在家乡，或是预防感染选择在家静养。听罢我心中复杂的感情油然而生，那他们呢？有好好休息吗？有时间陪伴他们的家人吗？

接下来的近一周，两位修理工从早到晚忙碌奔波，只在中午出去吃午饭，其余时间一直在浴室内修理。尽管门是紧闭的，在客厅还是能闻到刺鼻的气味，我不禁捂住了口鼻。两个修理工只是戴了口罩和护目镜，每天在那样持久而刺激的环境下工作，对健康肯定有直接的影响。不禁忆起前几天产生的疑问：为什么他们能够坚持呢？

几天后，繁琐的清理维修工作完毕。近十天的工程内我们都没有进过昏暗的房间，心怀忐忑的情绪打开门，空气中仍弥漫着水泥的气味，但是地板和墙面都焕然一新，整个浴室的色调显得比往常更明快

清晰。我试探性地开了灯，柔和的光线霎时照亮了我的心。也许是因为长时间没有出门，有一种久违的感觉。他们简单地鞠了躬，说是要去下一家修理便挥挥手离开了。斑驳灯光下他们的背影逐渐远去，恍惚间我仿佛看见他们宽厚的双肩，背负着自己的家庭和他人的家庭。

我们总是感叹一线医护人员的伟大，却时而忘却了身边的基层工作人员。看似微乎其微，但在关键时刻挺身而出的是他们，在赞扬歌颂中不被提及的也是他们。

希望不要忘记自己的人生中有太多缄默的人，不要忘记他们的恪尽职守，不要忘记他们为城市带来了爱与和平，不要忘记曾经这份爱照亮了我。

自己成为那个传递爱的人，还不晚。

作者：八（5）中队 应瑞生

这份爱照亮了我

我去过剧院，看过歌剧。每当我回想起那充满西班牙艺术风情的《卡门》时，也意识到一种歌剧以外的感情，埋藏在我的心中，平凡而伟大。

夕阳欲颓，爷爷拉着我去了剧院，一个我从未有过任何感触的地方。我本不愿去，但爷爷固执的说辞却揪着我不放，想让我懂得音乐，明白其与文化的融恰，使艺术与文学并存与同一舞台的小世界。我被爷爷生拉硬拽的到达了剧院，一种百无聊赖的黑暗在空气中充分体现着，我只是和爷爷一起坐在座位上，彼此看不到对方的脸庞，只能在硕大的空间里摸索光线，“啪”一声轻响，灯光亮了起来，出现在眼

前的是一块幕布，紧接着慢慢拉开。

随着音乐的响起，舞台上一个个演员走了出来，形象打扮各不相同，在惟妙惟肖的表演中，我渐渐从无所事事到颇有兴趣，逐渐走进了故事的情节中，被其优美的旋律和人物表现所吸引。剧院里只有演员的歌声与乐器的伴奏交相辉映在一起，徘徊于每个观众的耳内。。。。。。不知何时，我突然听见剧场外响起了瓢泼大雨的声音，这时的我竟一时不知所措，心想着我们可没带雨伞啊。低头瞧了一眼夜光表，显示九点刚过，立马我有些慌乱起来，坐不住了。偏偏这时爷爷凑过来对我说，他要去上趟洗手间，叫我继续耐心观看，不要烦躁。灯光虽有，但也只限于舞台，此时我仍看不清爷爷的面孔，不等我回答，爷爷已起身从我身边离去。我的身旁只有音乐的回荡之声，须臾，我竟有些错觉，好像时间已摇摆不定，我只知道爷爷仍未回来。

突然耳边响起了雷鸣般的掌声，我马上发觉原来我没认真欣赏歌剧，甚至连故事的结局都未回想起来。人群先是嗡嗡作响，紧接着交谈声此起彼伏，最后人群如潮水般的向出口涌去。我还是静静的坐在位置上，默默等待，剧院里灯光大亮，把窗外的雨点映射的到处都是。

过了很久，爷爷依然没到。我有些奇怪，可更多的是焦虑，户外的雨越下越大，突然在剧院中我看到了爷爷的身影，一个白胡子白头发的老头，浑身被雨水淋湿，手里拿着两把雨伞向我走来。我惊呆了，爷爷一副满不在乎的样子，边递给我雨伞边说：“瞧你那表情，我就知道，如果我不找个理由，你肯定不会让我回家拿伞的，但是你要明白，我带你来，就一定要负责与你平安回家”。说着便拉着我踏上归

途。

雨还在继续下着，我与爷爷一同走在街上，雨便是音乐，而爷爷最真切的爱，我想这便是剧本，虽不如比才的华丽，可更显温情。街灯洒在我身上，也洒在爷爷的身上。有了音乐，有了剧本，有了灯光，我想这才是歌剧，真正的歌剧，而舞台便是这如此平凡的街景。

灯光照在我们的身上，同时，我们也正歌唱着亲情最美的乐章。

作者：八（5）中队 陶君豪

这份爱照亮了我

2020年刚开头，热闹的气息就被新冠病毒藏了起来，大街小巷的人流都消失了，乡下老家的鞭炮声这时应该如雷贯耳，今年也销声匿迹了，浓浓的年味变成了一片安静。在这样的一个特殊时期里，涌现出了一批人，他们以爱照亮着世间，他们是白衣天使、他们是为保障我们正常生活而坚守在各行各业的人。在我的家里，也有人以爱照亮着我——她就是我的母亲。

大疫之下，被称为逆行者的骑手们，每日穿梭在大街小巷，为人们配送着生活物资。但因为防疫的缘故，他们只能将外卖放在小区门卫的货架上，通知我们取货后离去，每一家订外卖的人自行到门卫室拿取。

每天，我耳畔都能响起妈妈电话里传来熟悉的声音“喂，我是xxx超市的，你的外卖我放在小区门口门卫那了，xx号架，上面写着很大的字xxxx室，赶快下来拿。”每当此时，母亲便穿好外出衣服，做好

各种防护措施，下楼拿取我们家的生活物资。回到家后，她再将各种外卖一一进行消毒工作。

我看到有的外卖比较重就问妈妈：“妈妈，重的东西你让我爸或我帮你下楼拿呗，我们家到门卫还有几步路，外卖的重量对我爸和我算不了什么，我们都拎得动，但你拎就比较累了。被妈妈拒绝了，她对我说：“妈妈以前接受过病毒防护和消毒方面的培训，这次的病毒传染性比较强，爸爸和你都没有这方面的防护经验，还是我一个人下去比较好，你们在家里比较安全。”母亲这一番话让我感觉到有一束光照亮了我——这就是母亲对我的保护，对我的爱。

我的母亲和逆行者们一样，每天冒着可能被传染的危险出门去拿外卖。这在平时看来是很平常的举动，此时却为在家的我们点起了一盏爱的灯光，保护我们的灯。

在这段时间里我目睹了双亲的忙碌，我学习做自己力所能及的家务，管理自己的学习和生活习惯，减轻父母的负担，承担起自己在疫情中的责任。

作者：八（5）中队 汪家锐

注：以上文章指导老师均为李海荣老师