**在喧嚣中静默绽放**

**惠州一中高三（25）班 谭雯婷**

我想要静默的生活。静默的坐在一切之上，看庭前花开花落，看天外云卷云舒。就好像鱼儿在水中争吵并不与水有关，鸟儿在天上厮斗并不与天有碍一样，我静默的伫立着，存在着，坐地日行八万里，巡天遥看一千河。

静默，是对万物的包容，是内心的宁静，是极简极真的生活意志。纵然喧嚣中有鲜妍明丽的春色，有绝世独立的佳人，有快意恩仇的侠事，但这些都抵不过手中的一盏淡茶，抵不过一碗清粥的简单。当春意消逝，美人迟暮，宝刀已老时，所有的喧嚣都将归于沉寂，而静默之事，依旧静默着。

可曾试过看一场烟雨从开始下到结束？看一树蓓蕾从绽放到落英缤纷？做这些并不是为了禅定，也不是为了风雅，只是为了在闲逸的山水中体会静默的乐趣罢了。体会了静默的乐趣，才会被静默吸引。

对万物持有包容之心，是静默之本。这里的包容不单指对个人、国家，还指对义理，对思想。同时包容又建立在理解之上，理解他人的难言之隐，理解人民的生活疾苦，理解各人信奉的准则和坚守的底线，才能做到对一切的包容。包容不同的差异，不争辩，不强求。能做到这一点，便是静默的开始了。

更高一层的静默，便是内心的宁静。淡泊名利，宠辱不惊。而内心的宁静，则来自于超然的心态。他拥兵百万，受人爱戴，不羡；他穷困潦倒，无以为继，不嫌；他杀人如麻，罪大恶极，不恶。对万物平等以待，对众生平等以待，所谓宁静，不过如此。

而最后的静默，则在于极简极真的生活意志。粗茶淡饭可食，华贵珍馐亦可食；粗布短褐可穿，绫罗绸缎亦可穿；茅屋草亭可住，万间宫殿亦可住。不再挂心身外之物，最终留下的，只有超然的精神，简真的意志。

俗话说静默存久远。唯有静默才能寄存精神。我所渴求的静默，似乎拥有无尽的能量来抚平我内心的波澜，又似娇弱的一击便碎无法拼凑了。可它又坚定的存在着，日复一日的存在着，日复一日的吸引着我。

我追逐着静默，却又怕追逐的脚步打扰了静默。或许是我太稚嫩，不知静默是在宁静中悄然到来的吧。希望最终有一天，你能见我，在喧嚣中静默绽放。

【25+24+9=58分】

**若心向静，无谓喧嚣**

**中山纪念中学高三21班 王天然**

若将明窗关起，便可不必理会屋外的喧嚣。若将心窗关起，却又难以寻觅内心的安静。正如周国平所言，世界愈发喧嚣，而他只喜过安静的日子。或譬如莫言认为，作为社会生活一个方面的喧嚣，也许并不完全是负面的。闹与静看似矛盾，实取乎于心——若心向静，无谓喧嚣。

繁华之下，隐匿着盛大的无声无息。曾经迷失在舞台的灯光阴影里，喧哗声像流水一样从头顶汹涌流过，而我的世界寂静如夜。曾经徘徊在历史的黄沙玉台中，且听万世奢靡的徵羽，亦窥得“心远地自偏”的现世安宁。人们若在喧嚣中找不到自己的位置，便倾心于求田问舍的安静。而处静过久，内心渴望喧嚣的躁动便不可收拾。一闹一静之间，百千世界。

溯回山河岁月，古时的文人似是都是喜静的。陶潜“结庐在人境，而无车马喧”，诉说着魏晋文人风骨，纵现世喧嚣、政治混乱，唯求内心一静足矣。英国意识流女作家弗吉尼亚· 伍尔芙生活在女性卑微的年代，男权主义者们的大喊大叫未能击碎她内心的宁静，她在“一个人的房间”里写出了《黛洛维夫人》，以安静细腻的笔触震颤整个世纪的神经。

喧嚣的外界隐喻着社会的飞速发展，太多的声色利诱像无形的巨网束缚手脚。有的人在喧嚣中死去，有的人在安静中重生。唯坚守内心之宁静，才可以在喧嚣现世中寻得一片心灵的净土。

中国女作家萧红在众声喧哗中走过了她的前半生，在战火纷飞中燃尽了她的后半生。当抗日战火点燃神州大地，当萧军、丁玲等人被裹挟在时代洪流中急速向前时，这位“三十年代的文学洛神”曾发出绝望的呐喊——“你知道我别无所求，我只想找有个安静的地方写写东西！”世界越来越喧嚣，萧红的日子却越来越安静，即使世界熙熙攘攘，若心向静，则无谓喧嚣。

纵使人人都怀揣“现世安稳，岁月静好”的理想，大多数人的追逐往往被现实践踏。而在喧嚣中孕育出的批判与反思，也不完全是负面的。作家韩寒在众声喧哗中顺流而下，口诛笔伐之间为世人敲响警钟；演员黄渤用喧嚣的音乐与夸张的表演，冲击当代的审美疲劳；而网络炫富女郭美美确为世人所不齿，却亦督促着社会重塑价值标准……此类领悟无法于闭门中获得。

喧嚣，不只是吵闹，亦是反思。安静，不只是沉默，亦是坚守。不必追逐身外的无物之境，若心向静，无谓喧嚣——那一种安静，也是一种惊人的表达。

【24+24+10=58】

**喧嚣与安静**

**广州市第二中学2015高三（8）班 王铉潼**

自古以来，喧嚣和安静都被放在一个对立的位置之上，文人墨客间关于二者的讨论不免引发现代人对喧嚣和安静的思考。我认为，这两者不应是矛盾的，而是可以共存的。

喧嚣已成为人们社会生活的常态，这并不完全是一件坏事。因为有了人们处事的行为方式不同，所以有了喧嚣；因为有了人们思想的迸发与碰撞，所以有了喧嚣。也因为有了喧嚣，人们有了发展自己更完善人格的机会。当今社会从不缺乏笔锋犀利的时评家，他们对同一件事情的观点可以截然不同，于是引发了大众的热议和思考，亦在这一过程中，每个人的思想系统都获得了重建的砖头，以此构建自己更坚固的思想体系。在人处于安静的状态时，他可以自由地思考却难以得到思想火花的碰撞，这只可以从喧嚣中得到。有了喧嚣的生活形态，才有了人与人间的密切交往，才促进了人们的自我更新。

然而，超出负荷的喧嚣只能带来人心的浮躁，喧嚣的生活里每个人都应拥有属于自己的安静一隅。在人们的喧嚣中，摘得奥运金牌的孙杨因心生浮躁而飞驰于道路，刚刚出道便倍受赞赏的柯震东迷失自我沉溺毒品做出了最不好的示范。如我们终日沉浸在喧嚣中乐不思蜀，便会酿成无法挽回的后果。深知这个道理，厌倦了官场的陶渊明如所有隐士一般归隐深山，“采菊东篱下，悠然见南山”，德国的一家名为“慢时光”的特色咖啡店也会为客人提供免费的茶点，只以客人逗留在店中的时间收费，旨在为客人提供安静的一隅，他因其远离繁忙都市的喧闹而备受青睐，吸引了当地以及国外的游客。喧嚣中的我们无不需要在安静中懂得人生的真谛。

喧嚣是品味过安静后对人生的依然热爱，安静是喧嚣过后对人生的释然，首个获得诺贝尔文学奖的中国作家莫言表示在知道获奖的消息后，兴奋不已，这实在是一份对中国人来说特别的荣耀。接连不断的采访纷至沓来，“莫言”这一名字亦在中国乃至外国传播更广。然而，莫言也说，他最希望的是在获奖之后，仍能过上从前的生活。从前的生活安静，不受打扰。喧嚣亦好，安静也罢，二者兼有的人生才是完整的人生。

喧嚣让人对生命充满热爱，安静让人感受生命的独特与自在，喧嚣而又安静的人生教会我们理性而又快乐地生活。

【得分：24+24+10=58】

**在喧闹中听清自己的心跳**

**深圳实验学校高中部高三（２）班 陈雪晴**

如今的世界似乎变得越来越喧闹了。

不论是在现实中还是在网络上，各种各样的声音充斥着我们的耳畔。不论何事一出，总能引来大片的议论，甚嚣尘上。我们不禁要提出疑问：这样一个越来越喧闹的世界，是现在的人心浮躁所造成的吗？

有些人的回答是“是”。于是他们选择对尘世的喧嚣置若罔闻，在纷杂的声音中独善其身，守得一片安静的生活。这样的做法固然值得敬佩。

而我却要对这个问题回答：否。声音繁多，也许并不代表人们都是在瞎喊乱叫。众多的声音，也让我们看到一种大众表达自己观点的热情。我们生活在这个世界上，便拥有一种关心和了解这个世界所发生的事情的权利和责任。在这个信息发达的世界，能对获得的信息加以思考并对思考的成果进行表达，也是一种重要的能力。如今微博等社交平台的出现，更是给公众提供了一个极好的表达心声的媒介。有各种各样的声音总比一片寂静要来得好。在喧闹的微博世界中，虽不乏许多跟风凑热闹的转发和围观，却仍能涌现出大量十分有价值的观点。

这些涌现出的“喧嚣中的精华”其实有一共同点，即他们都具有鲜明、坚定的立场和观点。虽然这些声音的观点各异，有时甚至十分矛盾，以致双方会时而陷入激烈的辩驳，但它们都是观点所持者经过自己的深入思考和判断所得出的，代表了他们自己内心的声音。而我们所期待的“喧闹”，便正是由这样的声音组成的：在排山倒海的议论的洪流中，他们没有迷失自己的方向，随波逐流，而是选择清楚地听见自己内心的声音，站稳脚跟，坚持自己的观点，所以他们显得立场坚定，不易被众人所驳倒，并能以他们的思考与其他思想进行碰撞，产生更多有意义的内容。而这正是我们的社会所需要的。

一个人人闭口不言，人人自危的社会，必然是得不到调整和进步的。有时我们的社会正需要喧闹，需要各种不同声音碰撞出思想的火花。在历史上，若没有这种百花齐放百家争鸣的喧闹，便没有群臣进谏，没有开明的政治，没有宏大的革命。在今天，若没有这种喧闹，便没有思想的交流和进步。

作为生活在这样一个喧闹的时代里的公民，我们所应做的就是坚持自己的信念，在积极投身于这个蓬勃发展日新月异时代的同时，在喧闹中听清自己的心跳，在思想中感受生命存在的不平凡的意义。

【58分】

**闭目独静，开牗同喧**

**广州市第二中学2015届高三（2）班 梁天宁**

周国平说：“世界越来越喧闹，而我的日子越来越安静了。”在尘嚣渐上的世界里，每个如他一般的思考者都渴盼一个安静的角落。安静，是一种思考的自由，理应存在。而安静并非沉默，守静的人更应有睁开双眼、走出静室、与人同喧的襟怀。

在交流途径如此广泛的当今，我们愈发难以守住宁静的空间，却愈发渴望守住。安静带来干净，带来别无他物、独我一人的空间。梭罗筑舍湖畔，舍弃雅典执政官身份带来的喧嚣，守住了一片安静的空间，一颗平静的心；阮籍吟咏溪畔，啸歌山林，同样是为了无人打扰、自得其乐的自由，为了乱世中一点清静。守静，也为守独，守住一片心灵的净土。

也唯有安静的、避开纷纶乱象的世界中，我们才有独立思考的余地。“致虚极，守静笃”，灵感无不来自沉静无言的世界中，但我们通常在喧嚣中迷失了自己，凌乱了本心，世上不缺释迦牟尼，不缺七天七夜，缺的是一棵菩提树，一片杳无人迹的静土、净土。

没有不受打扰的独立思考，何来灼见真知，何来冷静的社会氛围？静水如镜，锦鲤中游；乱潮拍岸，退去一空。日本的安静，酝酿出独到的思考，精雅的风俗。中国闹是闹了，看似百家争鸣，细看却珠玉寥寥，大多不过博采之言、附会之辞。安静，不仅让个人凝思昭达，更让社会拥有思考之风。

然而，守心不等于离群，安静非同于沉默。熊培云认为，要在喧闹中拥有独立思考，以独立思想融入群体，闭户自专，充其量不过何晏；开牗同喧，与人论道，才能成就王阳明。同样，将自己封闭于静乐的世界，于己无益，于人无益。经世致用，知行合一，才能使自己日臻完满，使社会渐趋和谐。苏格拉底在闹市中讨论，孔子在杏坛上与人宣讲，四皓入朝，谢安出山，岂非融于喧闹的襟怀？若在ISIS横行、地沟油当道，外患不绝、内忧未止的今天，我们仍视之不见，听之不闻，做个“希夷先生”，于己何益，于世何益？

闭上眼，我们应守住内心的安静，拥抱灵魂的和乐，应在无扰无涉的世界中，宁静昭达。推开窗，我们更应走向社会，走向现实，在完善自我之时，同此凉热。如此，方能无愧于天地，最终内安于本心。

【得分：23+24+10=57】

简评：

这是一篇一类（上）议论文。文章立意符合题意，对材料内涵的理解深刻。开头从所给材料的第一段切入，接下来深入分析“守静”之于对个人和社会的必要性。在此基础上，再辩证地分析“安静”与“喧嚣”的关系。文章内容充实，论述层层深入，逻辑严谨，语言表现力强，有文化内涵。不足之处，梭罗的例子用得不够准确，个别语句略显生涩。

**静其心，动其身**

**深圳实验学校高中部高三（3）班 吴冠杰**

有人喜欢清幽安静的生活，静看潮起潮落、云卷云舒。有人喜欢繁华喧嚣的生活，看钿头银篦击节碎，血色罗裙翻酒污。静躁如何取舍？王羲之认为：“虽趣舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足。”的确各人活在各人的静躁之中，无可非议，但我认为最好的生命姿态在于静其心，动其身，即秉着淡定平静的心态，投身于喧嚣的社会之中。

孔子认为士人的最高理想在于：正心、修身、齐家、治国、平天下。可见正心修身等内在修养在前，治国平天下等行动在后。每个人自出生就处于喧嚣的滚滚红尘之中，贵在能够退而静其心。静心之内涵，在于能够沉心静气、苦心钻研，提高自身内在修养。这种静心，是孙膑对兵法的探索，韩愈对诗书精华的汲取，朱熹对文化的钻研，而有别于陶渊明在自我打造的桃花源中的且歌且吟。前者是为动身实践的积累和储蓄，后者只是为了追求个人内心的自由愉悦。

动身，旨在投身喧嚣社会，品察社会百态，这样才能将理论知识与社会实践有机结合，内化成更深一层的人生体会。就像伟大的诗圣杜甫，深入社会底层，感受民间疾苦，并留下了一篇篇反映残酷现实和人们强烈愿望的不朽诗史。再如鲁迅，体察社会百态，用笔杆尖锐地抨击中国国民的劣根之处，那一笔一画都是为唤醒国人的撕心呐喊。动身的最高境界，在于献身于改造社会的浪潮之中，有如孙中山在静心求索一条救国存亡的出路后，为推翻腐朽落没的清政府，建立自由平等的新社会而奔走呼号。再如曼德拉，在狱中经历了个人思想的斗争和挣扎后，出狱后为实现自己的政治主张，为黑人解放的伟大事业献出了自己一腔热血和毕生精力。

静躁从不是对立的，静躁是相辅相生，相辅相成的。如果一味地静心修身而脱离社会的喧嚣，那这种静除了满足个人之私情外没有其他的意义；如果不经静心修身便投身于社会的喧嚣之中，那么最终也会被社会之喧嚣所同化，成为随波逐流的一份子。唯有静其心，修其身，增加内在的自我修养，才能在进入喧嚣的社会时始终淡定从容，不忘初心，才能感悟世间百态，进而治国平天下。

静其心、动其身，耐得住寂寞，经得起繁华，这难道不是最好的生命状态吗？

【57分】

**做喧嚣中的清静者**

**中山纪念中学高三（26）班 吕梦源**

这是一个刺了金的时代，这是一个哗众取宠的时代，人来人往，车水马龙，喧闹无比。无数人埋头于喧嚣的世界里，渴望着有一天，成为那中心之人，而我，却只愿做那喧嚣中的清静者。

我愿做喧嚣中的清静者，却不愿做远离喧嚣的隐居者。

莫言曾说，喧嚣是社会生活的一个方面，这种现象，也不完全是负面的。因为喧嚣，才会竞争；因为竞争，才会有动力；因为有动力，社会才会进步发展。嵇康远离喧嚣，只使<<广陵散>>成一曲绝唱，世人惋惜；陶渊明远离喧嚣，醉心田园，空留一身治国之才；三国许汜远离喧嚣，求田问舍，为士林不齿。他们都是看清了喧嚣后的肮脏之人，然而这等消极避世，做一隐居者的行为却是无益于洗清喧嚣，找到人生意义，无益于替世界做大贡献，空留才能，令人唏嘘。

这不是我想要的，也不是这个世界想要的。

因此,我羡慕岳飞，文天祥的铮铮铁骨；我钦慕杜甫的忧国忧民；我欣赏辛弃疾投笔从戎的男子气概，他们，都是喧嚣中的清静者。他们接受了喧嚣，他们不因喧嚣后的恶而远离喧嚣，他们，用自身的清醒成为喧嚣中的一名清静者，用这种清静，用这种清醒来洗净喧嚣后的罪恶，来带动更多的人，成为喧嚣中的清静者。

所谓清静，是因为清醒，所以不慕名利，不与世俗同流合污；所谓处于喧嚣中，是因为心系人民，心系天下，忧心这个过于喧嚣而混乱的时代；所谓高尚，所谓伟大，便是如此。而我，不愿沉沦于庄周的闭世，不像周国平般喜欢过安静日子；而愿沐浴于孔子的入世情怀之下，愿像钱学森，罗阳般为这个时代，这个也许存在许多缺陷的时代，做出点什么。

社会是喧嚣的，周永康，徐才厚，张曙光此类醉心喧嚣，忘记清静之人比比皆是；而名人出家，潜心修佛，消极避世，亦不少见。他们的行为给人民，社会带来太多损失了。

我有才，绝不浪费；我有心，绝不失德。

不做喧嚣中的迷失者，不做喧嚣外的隐居者，只做喧嚣中的清静者，你可以吗?

【24+23.5+9.5=57】

**入世出俗**

**惠州一中高三（1）班 林逸枫**

如周国平所言"在喧闹的世界中过安静的日子"也许是士大夫自古以来的精神追求；然而莫言口中的"喧嚣"也的确道出了社会生活的本质,它不可能毫无益处。自小便听父亲口中道出的一个词“入世出俗”，恰可作为答复上述二者的处世之道。

人一出生便是社会性的，也许这种随着生命而来的束缚被一些试图追求极致自由的人们视作枷锁，但诚如《不可承受的生命之轻》中说的那样：这让人有重量，让人能够踏在大地上，而你若挣脱了这层牵连，便会浮起来，变得无比轻——这种“轻”本身便是难以承受的。社会的喧嚣某种程度上是社会能量的战士，它包含了争论,激辩，因而也就蕴含了创造。在这个意义上，经历喧嚣，或参与制造喧嚣，本身就是生命成长的过程。

反之，若完完全全地摒弃这种对个人而言也许是束缚的喧闹，等待你的或许只能是无尽的黑暗与死亡。如顾城携妻逃避到小岛上，一个写出了“上天给了我一双黑色的眼睛，我却用它来寻找光明”的纯净的诗句的诗人，却恰可能因了这种童气，而并未看全这世界，只是沉浸在自身想象的极乐园中。不能接受现实的喧嚣，不能理解人世的繁杂，便注定不能锻造出强大的心灵。孩子一般的诗人，终究成为结束妻子与自身性命的屠夫。

“入世”可以理解为一种爱，它在本质上是与生命契合的。罗曼罗兰曾说过“这世间只有一种英雄主义——看清这世界，然后依然爱它。”这是一种对自己置身于这世界的肯定。不论世态炎凉，不论浮世绘中多么嘈杂喧嚣，依旧本着对生命的热爱与感激而活下去，积极地，乐观地踏着自己的步子。

在北大的一次毕业演讲上，一位前辈说得极好：“作一位不参与的局内人”。正如前文所言，“局内”是我们一出生便决定了的状态，而是否与世道同浊，则真正体现了人的品性。在缺乏信仰的时代里坚定自己的步伐，在蜚声四起的洪流中保持自己的声音，这便是“出俗”，不与世俗同污。

东坡曾评价陶潜入世为官，“不以求之为嫌”，脱帽归隐，“不以去之为高”。这便使“入世出俗”的典型体现。为官则忧国忧民，尽心而已；不满时世则褪去官服，这并无高低之分，都只是同样的品性于不同世道的表达罢了。

我们终将步入时代的洪波里，置身于纷繁的喧闹中，而持心自守，入世出俗，终不会成为尼采一般的疯子，然也将无愧于心。

【24+23+10=57】

**喧闹世界**

**珠海一中高三(20)班 陈丽江**

凯迪拉克的引擎声在各个名仕俱乐部与高级会所外轰鸣，手举高脚杯的雍容贵妇，碰撞出的也不是上世纪时的那种思维的火花，而是散发着膻味的香水气与铜臭味。

世界确实变的越来越喧闹了，可是那质朴的、有力的文字与思想，却如深海般死寂。

我们不能否认，日益喧闹的社会确实反映了这个社会的进步。

在纳粹与犹太人的时代，德国人清楚的知道那些犹太人踏上那列前往集中营的火车的下场，但他们却还是照常买牛奶面包、上班下班，一言不发。那时便像马丁·路德金口中所说的社会最大的悲剧——“不是坏人的喧嚣，而是好人的沉默”。反观现今，社会的喧闹也是从某个角度体现了“民声从未沉默”的事实。

只可惜的是，这种喧嚣只是社会表层的热闹，而在文学在艺术上，却使冷冷清清。

为了滚滚而来的暴利或是高高在上的庸名，良莠不齐的写手，甚至不能称之为作家的人，在键盘上敲下了一篇篇满是小时代的萎靡之音的乖巧之作。我不由得思念张炜先生那用粗壮的老式钢笔写下的哲思，不时髦却格外的引起共鸣，发人深省；我怀念梭罗那安静如雪的笔触——“曾有一个牧羊人，他的思想有高山那样崇高，在那里他的羊群，每小时都给予他营养。”

思想需要冷静分析与体悟，但它不需要那种被冷落的寂静！

“外表繁华喧嚷，内在却空无一物。”莎士比亚淡淡地哀叹着。我们不能为了富足的生活物资，而忘了涵养一个人的文化底蕴。“人生有味是清欢”，抓不住明月的影，但求留一颗琥珀的心。放下那咄咄逼人而来的电话，试着用一些时间来写一封并不长的信；在夜晚，倚着温暖的橘色小灯，阅读或编织；捧着几本你觉得不可思议的书，来到你常去的那个会所，呷一口淡淡的清茶，与朋友一同品味字里行间的文学气息……

世界越来越喧闹，而思想，也一定会越来越热闹。

【23+24+10=57】

**在喧嚣中寻求“静”土**

**广州市第二中学高三（1）班 刘唯**

周国平渴望过安静的日子，莫言却认为生活本应是喧闹的。而我以为，作为个体应沉静下来，社会则应在喧闹中发展。

每个人，只有静下心来才有可能作出一番成就。梅贻琦曾说：“人生不能离群，而自修不能无独。”只有摒弃浮躁的心灵，才能深刻地剖析自己的内心，专注于学术上的思考，从而有所作为。余秋雨在文革期间躲进僻静无人的藏书阁中，苦心经营文化典籍，最终著称了《文化苦旅》一书；季羡林请求摘掉“三顶桂冠”，潜心钻研国学，而成为一代大家。在安静的日子中，他们与文学进行着心贴心的交流，由此才能领悟其中的真谛，而非停留在表面。无视外界的喧闹，无论是褒是贬，静下心来，成就自己。

然而社会往往是在一片喧闹声中发展的。春秋战国时期百家争鸣，在人才荟萃的稷下学宫中总能传来激烈的辩论声，在这种热闹的氛围中，最终推动了文化的大繁荣；19世纪的欧洲，工业革命正如火如荼地进行着，机器的轰鸣声响彻云霄，人类科技的发展迈上了一个新的台阶。真正安静如桃花源般的世界虽宁静和谐，但“乃不知有汉，无论魏晋”，只有在思想的交锋与碰撞中，在技术的革新与相互促进中，社会才能向前发展。

但如何在喧闹的社会中寻求安静的自我呢？陶渊明告诉我们：“心远地自偏。”我们每个人生活的社会本无不同，只是心态上的差异罢了。有人有了一些小小的发现，便迫不及待的到处炫耀；有人对问题刨根问底，只求探寻其本质的原因。面对高速发展的社会，科技的进步日新月异，难免会造成人心浮躁的情况，但若我们能够摆正心态，能够窝在角落中静静地品味一杯香茗，阅读完一本好书，或许与自己灵魂对话的日子就不遥远了。

但反观当下，所谓的“专家”、“教授”层出不穷，网友也不禁调侃：让我做一个安静的美男子。人心过于浮躁，最终让个人也无法沉静，而那些名噪一时的专家也不过是昙花一现罢了。

学会在喧嚣中开辟一片属于自己的“静”土，从而推动社会在繁荣与喧嚣中发展吧。

【得分：24+23+9=56】

**回归安静**

**中山纪念中学高三（21）班 吴蕊君**

这世界，有些喧闹。

车水马龙，灯红酒绿，声色犬马，名声利益……它们张牙舞爪，张开血盘大口，伴着阿谀奉承，讨好谄媚的声音，花花世界的靡靡之音，饿虎恶狼般向你扑来。仿佛地狱的恶鬼，向你咯咯笑道，下来吧。

面对这喧闹，你有些头痛不适，心中只有一个念头——回归安静。

周国平感叹，世界越来越喧闹，而他的日子越来越安静，他喜欢过安静的日子。陶渊明种豆南山，草盛豆苗稀也能自得其乐，只缘“心远地自偏”，回归安静也别有一番情趣。

回归安静，从凡尘俗世中救出你的灵魂，在心灵的甘泉中洗涤，抖去那烦人的喧嚣。

孙杨便是从喧闹中一步一步回归安静的。自由泳多枚金牌得主在众山之巅傲然睥睨天下，山高本无声，奈何孙杨年轻气盛，竟堕入喧闹的深渊中，不胜高处之寒。在禁止比赛的那段日子里，他回归了安静，晾晒了自己的灵魂，安静地反省，安静地练习，安静地重攀巅峰。亚运会上他勇夺三金，激动落泪后，他便又是那个我们熟悉的腼腆男孩，游泳王者。

文艺女神汤唯也有过一段处在喧闹世界的日子，《色戒》中果敢地脱衣，在中国掀起了一场风波，风雨后，她被封杀。但汤唯选择了回归安静，她在香港，在英伦，安静地读书，安静地进修，安静地积淀自己。而如今，她在这喧嚣的世界中，成为一颗安静而温润的东方明珠。

“我曾经跨过山和大海，也穿过人山人海。我曾经堕入无边黑夜，想挣扎无法自拔。我曾经失望、失落、失掉所有方向，直到看见平凡才是唯一的答案。”唱着《平凡之路》的朴树，已经迈入了他回归安静的第十一个年头。十年前，整个音乐界因朴树而喧嚣，然而朴树毅然远离，将沉默的背影留给了世界。正如这歌词所说，在这喧闹的世界里，朴树回归安静，正是因为他领悟，平凡才是唯一答案的真谛。

回归安静，如享尽宠幸、风流多才的李太白不摧眉折腰事权贵，仗剑走天涯。回归安静，如甘做醉翁的欧阳修醉游山水，与民同乐。回归安静，如归隐田园的陶潜，悠然见南山。

回归安静，告别喧嚣，洗涤你的灵魂，成功便在谈笑之间。

【23+24+9=56】

**嘘，别出声**

**珠海一中高三（3）班 贾洛**

莫言说，世界本是喧嚣；周国平说，安静的日子最好。比起汲汲于世俗的喧闹，我更愿修篱种菊、暗香盈袖，虽结庐人境，仍有勇气对喧哗与骚动说一声：嘘，别出声。

别出声，让我享受安静。喧闹使人躁动，安静使心沉淀。美国女影星葛丽泰·嘉宝曾说：“别管我，让我一个人孤独。”比起伊丽莎白·泰勒大风大浪的私人生活，她白天遛狗、晚上看书的日常节奏不能更加低调。而同是影后，嘉宝深沉的忧郁气质使她比泰勒更平添几分忧郁魅力。就是这样：若你选择一种热闹的生活方式，你就失去了沉淀心灵的机会。郭敬明急切地站在舆论的风口浪尖，《小时代》当然浮华空洞、只能尔尔；菲茨杰拉德过惯了放荡生活，也不由在《夜色温柔》中感喟逝去的安静时光。只有在安静的心灵中，人才能思索、才能反省、才能打磨自己的灵魂；整日整夜的喧哗，恐怕只能提早折耗疲惫的肉体。选择安静，就是选择心灵的升华。

就像茶香永远比酒味更让唇齿留芳一样，比起喧嚣，安静更加隽永，更回味悠长。无论是文章还是乐曲，轻柔的一段过渡、低低的一声吟唱，似乎总比铺陈和华彩来得有味道。普鲁斯特在《追忆似水年华》中不吝笔墨地挥洒上流社会社交圈的繁复图景，可他最为世人称道与回味的竟是对透过贡布雷大教堂彩色玻璃的光影的描摹、对自己临睡前小小心思的细致勾勒。它们很平淡，比不上贵族们交游的华丽热闹；但它们胜在平淡，平淡中是圣洁的安静，安静中是恒久的韵致。到了老年，普鲁斯特最思恋的，仍是贡布雷宁静的乡村生活。

因而我想，安静之所以被称为高贵的品质，其隽永为世人迷恋，一定是因为它给人以心灵的自主。在安静中，你可以任由思绪飞到天涯海角；就如《追忆似水年华》中淡然无声的描述，可以任由你为它加上千百种联想与阐释。此时此刻，你拥有心灵的独占权。而在喧嚣中却不得不被声浪与噪音裹挟着前进。选择安静，就是选择由自己支配的灵魂，选择用自己的手来写自己的人生。

我喜欢安静，喜欢静静地一个人看看什么、想想什么。车流、广场舞、他人的指摘，这些噪音已经让世界过于喧闹。我想用手拦住所有意欲喷涌而入的喧嚣，对它们说：嘘，别出声，让我一个人静静。

【得分：23+23+10=56】

**闹中取静**

**珠海一中高三（13）班 徐奕锋**

不少人说，这个社会越来越肤浅、物质、喧闹。的确，看看朋友圈里分享的励志文章，还有主流媒体的宣传，似乎天下熙熙攘攘皆为名与利而往。但如果一个人将自己不能精心求索完全归罪于时代“潮流”，也是滑稽而缺乏担当的表现。

正如周国平所说，“世界越来越喧闹，而我的日子越来越安静了。”闹与静，这对语义上的反义词并非彻底的二元对立关系，我们需要在喧闹中寻得属于自己的那份安静。

闹中取静是完全可能而可行的事情。即使周遭的人们再渴求名利权财，当决意寻求安静时，我们完全可以做出激流中一苇逆航的姿态，不汲汲于富贵。陶渊明就曾“结庐在人境”，用亲身实践为“大隐隐于市”作注解。我们都要做一个心灵上的归隐者，从喧闹的环境中辟出三尺之地留作自己的安静，少一点社交，少一点游戏，短暂地告别手机与网络，在安静中回望自身。当不再为地上的六便士银币流连，你将真正发现高悬碧空的明月；仰观宇宙之大，俯察品类之盛更是只有在安静中才能体悟的意趣。

闹中取静似乎恰恰暗合中国传统文化中的精粹，就是儒家极其讲究的个人修身、慎独的部分，讲求的就是给自己留足时间与空间来慎思明辨。七十多年前，清华校长梅贻琦就曾感慨教育中留给学生自我省思与发展的余地太少，以致学生丢掉了慎独品格，而导致社会上多附庸之材而少砥柱中坚。七十多年后，龙应台面对一群毕业生重提梅先生主张，希望他们在“今日独立”之时，不忘从闹中取静给自己留下思考的余地。

能从闹中取静才能成就独立人格，能不随波逐流才能成就自由思想。嵇康感于世事而保守自身，宁与挚友绝交也不愿牺牲独立之自我。顾准和马寅初在政治挂帅的年代里仍能冷静思考，言人之不敢言，这才是真正的砥柱中坚。青蓬育于麻圃，不扶自直；我们都该在三居室的人生里留一间给灵魂，即使在最喧嚣的地方，也能保有内心的宁静与独立。

外界的喧嚣不能成为自己放弃安静的理由。我们将在闹中取静，去感悟，去思考，去探求，只为在喧嚣中塑造一个尽善尽美的自己。

【得分：24+23+9=56】

**于喧嚣中坚守心灵的安静**

**珠海一中高三（1）班 卢西林**

东山魁夷曾在他的《山川随笔》中写道：“我愿在夜深人静之时醒来，静听心中潺潺流水，那流水，将我引进了一个宁静的世界…”

无论世界有多喧嚣，日子应越过越安静，心中之潺潺流水应愈渐澄澈。

在世界的喧嚣中，我们应携着宁静之心品生活，看世界。我愿随着川端康成去看那富士山的黎明，天地之间本坠于沉寂，却有霞光突现，紫光黄光溢满天际，白雪也红了脸庞；我愿随着帕特里克·莫迪亚诺去聆听圣巴巴拉教堂的雄音，那雄音中携着历史的尘埃与足迹，响彻巴黎河畔；我愿随着济慈的脚步漫步威尼斯，感受他在人生最后岁月的心路旅程……在物欲横流的社会里，拥有心中的一片宁静之地，自也能逃离喧嚣，远离纷争。

如果我们坠于喧嚣，堕落在金迷纸醉的生活中不能自拔，终将走向灭亡。菲茨杰拉德曾在《爵士时代的回声》中写道：“我爱喧嚣的世界，我爱激情的生活，我爱这个摇滚的时代……”也许正是他所爱的纸醉金迷的生活成就了他，使他写出了《了不起的盖茨比》这一震感美国文坛的作品，但这生活却最终还是毁了他和他的爱情。他曾写道：“让我们沉浸在这个疯狂的世界里，不要醒来，醒来，一切将是一场幻梦。”正如他所说，他在喧嚣的幻梦中走向了灭亡。随着喧嚣的日子，喧嚣的时代一起堕落，安静在哪儿还能寻找的到呢？

我爱佛说的一花一世界一草一天堂的境界，却也喜欢光如掠影，痛如浮泡，皆悉空寂，无有真正的淡然；我爱泰戈尔说的：“世界以痛吻我，我要报之以歌”的态度，却也爱仓央嘉措的“世间安得双全法，不负如来不负卿”的执念……他们都在喧嚣之世中经历苦痛，却又终在尘世之中另辟花园，搭建起了心中宁静之地。

梭罗在《瓦尔登湖》中写道：“从今天起，我要过独居的生活，一切自食其力，在瓦尔登湖建一座小木屋……”。在尘世中，我们无法像梭罗一样避隐湖畔，却能像东山魁夷一样，静听心中潺潺流水，过安静的日子，于喧嚣中坚守心灵的安静。

【得分：23+23+9=55】

**喧嚣中的安静**

**珠海一中高三（8）班 曾令媛**

林徽因曾说过：“真正的安静不是远离车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。”社会生活本就是喧嚣的，而我们所要做的，就是在世界越来越喧嚣之时，让自己在心中修篱种菊，寻找自己的安静。

世界是喧嚣的。现如今有陈光标高调慈善，有郭敬明的“小时代”，有车水马龙，霓灯闪烁的夜生活，人们在酒吧里呼朋引伴，嬉笑打闹……喧嚣是社会生活中的一个方面。可如今，也有白芳礼老人低调安静地为贫困学生蹬三轮车筹钱，有韩寒等人拍出的《后会无期》，有安静的读书人在一些24小时不打烊的夜书店里，就着橘黄温馨的灯光，安静地读书……如此可以看出，世界的喧嚣和内心的安静并不是对立的。我们照样可以有“结庐在人境，而无车马喧”的心境。

李静睿曾在她的一篇文章中，谈到了自己的“喧嚣中的安静”。在坐地铁时，刺耳的报站声和人们的聊天声“不绝如缕”，可是，李静睿却毫不在意这些“人境”中的噪声，她谈到：“我在地铁车厢连接处捧着一本书，边上有人扯着嗓子打电话，报站广播尖利的声音提醒你xx站到了，可我却静静地看着我的书。很快，我等的站到了。我穿过嘈杂的人群，想着刚读的书，内心是如此的安静。”安安静静地想着书，安安静静的听着声音，这世界是如此喧嚣，可是我却找到了喧嚣中的安静。

我喜欢这个世界真吵，也喜欢我的世界真静。

如同有人问陶渊明“问君何能尔”，您为什么在喧嚣的人境中感受不到喧嚣？陶渊明闲适地答道“心远地自偏”。心远了，心静了，喧嚣的人境，又对我有什么影响呢？陶渊明最终成为了喧嚣中的安静者，成为了悠然见南山，采菊东篱下的隐士诗人。

莎翁曾经说：“充满了声音与狂热，内心空无一物。”“空无一物”的内心，是不是可以是安静的内心呢？许多人将这句话用作贬义，可是反过来想想，是不是也有些许喧嚣中的安静的意味呢？世界越来越喧闹，可心里却始终是安静的。诚如莫言所说：“喧嚣这种现象，也不完全是负面的。”

在喧嚣中寻找属于自己的安静吧！您，找到了您的安静吗？

【得分：23+23+9=55】

**现世安稳，岁月静好**

**珠海一中高三（21）班 赵胜楠**

你管你周身是平静还是喧嚣？禅定一颗心，放眼望去将尽是“明月松间照，清泉石上流”。

正如莫言所云，喧嚣是社会生活的一个方面，但它并不完全是负面的。我们来到这世上，面对着这喧嚣，抱怨？与之同伍？抑或是接纳？归隐？

既来之则安之吧。

不消说那出淤泥而不染，濯清涟而不妖的花中君子，非常人有如此定力也！作为普通人，仅仅是个普普通通的人，你若真喜“静”，就接纳、宽容了这“闹”吧！水至清则无鱼，若这世上没有了“闹”又何来的“静”呢？

所以，朋友啊！幸福不是你生来就腰缠万贯，而在于你为了梦想而努力拼搏的过程；安静不是你生来就跪拜于佛祖身前，六根清净，而在于你能接纳这不完美的世界，将喧闹由内而外地褪去，沉淀下一颗美丽、质朴的心，即是看破红尘。释迦牟尼也没有生于什么竹林，雪山之类的圣境，他也是靠不断磨砺自己的内心，才能安然立于这物欲横流的社会中。

所以，朋友啊！现世安稳，岁月静好！海纳百川，有容乃大！知命安命，即是安稳；存我静心，便为静好。圣人之所以为圣，愚人之所以为愚，其皆出于此乎！

所以，朋友啊！既然我们来到了这世上，面对着这喧嚣，怎能选择与之同流合污？又何须日复一日，年复一年地抱怨它？“抱怨”充其量只是庸人自扰。周敦颐品性如莲，他没有抱怨周身喧嚣，于是收获了一汪清潭。从古至今，仕途道上有多少人勾心斗角，又更有多少人在抱怨这世道昏暗！勾心斗角者大多身败名裂，而那些抱怨世道的人们呢？只能化为历史车轮向前翻滚时扬起的那几粒细沙，甚是可悲！

当今世界似乎更加喧嚣，而周国平却说他的日子越来越平静了。我想，这位大师是真正懂得了“宽容之道”吧。宽容什么呢？宽容他人的一点小错误，宽容这世上的一些小小的不完美。你还剩下什么可抱怨的呢？你的生活也会过得越来越安静吧！

现世安稳，岁月静好，并非不可实现。

既来之则安之，恕己恕他，恕那一点浊，一丝闹。

【得分：23+23+9=55】

**不舍喧嚣　亦可求静**

**广州市第二中学2015高三（15）班 凌欣琳**

在尘世喧嚣中，听听闲言碎语，与人打打闹闹，求的是一种生活的趣味，驱走寂寞。在喧嚣外静静独立，倾听自然之音，求的是一种心灵的宁静平和，驱赶烦躁。而生活，本不该只有其中之一，不舍喧嚣，我们亦可求静。

莫言说“社会生活本来就是喧嚣的。喧嚣这种现象，也不完全是负面的。”可不是吗？人生来为群体动物，终归属于人群，有人群之处便注定有喧嚣，然喧嚣使我们不再孤独，给生活添上几笔明丽。想想过年时的花市，花香阵阵，人影重重。天气还透着凉，人们穿着薄袄，挤在一块儿，几乎可以感到从挨着的陌生人身上传来的体温，但每个人都是笑着的，赏花的笑声，赏月的笑声，还有祝福的笑声，笑声朗朗，一片喧闹，却也这样温馨，仿佛这一大群人都是一大家子。过年过节的韵味实在只有在这一片喧嚣之中才足够透出热闹的气息，这是一片美妙的喧嚣，我们生活于其中，把它当成生活的一部分，便越发离不开。

喧嚣要带着求趣味，求温暖的心去细细体味，才能感到它的重要，然而也不可一直待着，需要我们懂得适时适当给心灵一片宁静，在喧嚣过后，带走烦躁。

“结庐在人境，而无车马喧。”陶渊明即便身处热闹之地，依然能感到心灵宁静，达到这样的境界，固然与自身修养有着密切关系，但更重要的是把心移出人群，稍稍安置于大自然之中。这让我想起一篇“听雨”的文章，诗人在闹市的房子之中准备写作，雨却落了下来，外面很吵，有人的喧闹声，但诗人的心却渐渐静下来，听着雨声，滴滴答答，恍若大珠小珠落玉盘一般打落在窗上、屋顶上，竟分外清脆悦耳，好听的紧。那雨声其实已悄悄落于诗人心头，让他仿佛置身于自然母亲的怀抱之中，心灵也便宁静了。当心神放松时，拥抱自然，让我们能够在喧嚣中透出一口气，这便是于闹中求静的良方了。

当心有自然，而身在人境，生活最适宜悠然的样子也便不过如此罢了。我们不舍喧嚣，是懂得品尝其中之趣，而求静，其实也简单，把心放大，置于蓝天白云，置于花花草草中，不就够了吗。

【得分：23+23+9=55】

**身在喧闹，心向安宁**

**中山纪念中学高三（25）班 何颖纯**

海子曾说：“我坐在一棵木头中，如同多年没有走路的瞎子，忘却了走路的声音，我的耳朵是被春天晒红的花朵和虫豸。”

一颗甘于宁静，享受宁静的心，即使处在车水马龙的街头，即使目睹灯红酒绿的繁华城市，内心也是心定如水，波澜不起的。

安静是心灵的养分，如同太阳对于向日葵。即使身处喧嚣，安宁之处，亦是心之所在。中央电视台著名主持人王宁，曾获得主持人大赛冠军。她在书里这样写道：“镜头前的时光太过纷扰，我总是担心会失去本身的自己。我一再告诉自己，静一点，静一点，再静一点，唯有如此，我才能平静读书、平静写字、平静地生活。”正因她把持心中那一条宁静的底线，即使处于纷扰的镜头前，她也从容淡定，细赏落日熔金、暮云合璧，在安静的角落里细尝人生百味。

正如顾城所说：“我喜欢，每日拾一粒稻谷，在万字中走一的道路。”世间纷繁之事太多，凡尘飘洒容易掩埋人的本心；世间阡陌纵横交错，极易叫人迷失于喧嚣之中，难以抽身，而唯有在万字中走一的道路，坚守一颗甘于安宁的心，方能从容淡泊，领会“行到水穷处，坐看云起时”的闲适，方能感会苏轼那“莫嫌荦确坡头路，自爱铿然曳杖声”的旷达悠然；方能体会“此中有真意，欲辨已忘言”的禅意与幽深。

即使身处喧嚣闹市，只要心向安宁，也能自得一番澄净空明之乐。如卡耐基所说：“快乐与你是谁以及你在哪里无关，它只与你在想什么有关。”在叙利亚首都大马士革中有一座咖啡厅，每晚都会有一位说书人为人们表演。他时而挥舞手中的长剑，时而出拳表演，为人们述说着远古的阿拉伯勇士的故事。尽管处于闹市之中，游客熙熙攘攘，这位说书人却说：“我只要和我的说书艺术在一起，我就能自得其乐，宁静淡然。”安宁空灵的野百合不仅能在空荡山谷中绽放光彩，在闹市中也同样芳香宜人。

反观当今社会，人们处于日新月异的喧闹城市中，倘若不能心向安宁，再多的繁华也只是过眼云烟一场空，灵魂为喧闹所束缚。《菜根谭》有言：“世人为荣利所缚，动曰尘世苦海，不知云白山青，川行石立，花迎鸟笑。世亦不尘，海亦不苦，彼自尘苦其心耳。”繁华闹市中，保持一颗安静的心，拂去心上的细尘吧。

身处喧嚣，亦要心向安宁。

【22+24+9=55】

**人间烟火听喧嚣**

**中山纪念中学高三（8）班 易鸣宇**

闭目幻想一下，你身处沙漠中央，耳中仅余疾风嘶喊，别无他音；再想象一下，静卧草原之上，牧人歌声，牛羊低鸣，徐徐入耳；最后，站在闹市之中，各种声音夹杂起来：车笛、吆喝、砍价，也想时不时有几句粗鄙不堪的脏话。最后一幕似乎并不美妙，但与前两幕相比，这才是真实，人间烟火之中最让人安心的真实。

没有争吵带来的喧嚣，世界总是无趣的。君子和而不同，若所有人都将不同隐去，缄默不言，这份安静实在索然无味，甚至可怕。

春秋战国时期，百家争鸣，被誉为中国历史上文化思想的大繁荣。难以想象当时有多热闹，公说公有理，婆说婆有理，除了用词文雅些许，其激烈程度怕是不亚于泼妇骂街。与之相比，之后出现的各种专制思想政策钳制了人们开口的欲望，即便不吐不快也只能忍住不说，这难得的安静何其恐怖。人与人见解不同在所难免，一个人更不可能永远正确，若举国上下只有一个声音，没有人站出来与之争论，社会的发展必将停滞不前。反观今日，互联网上骂仗不断，其中揭发了不少贪污腐败，就连总理也能从中看到时下中国之弊病，明确自身工作的目标。大家都能说，都敢说，都抢着说，吵是吵了点儿，可这才是民生百态，才像个真实人间。

安静总是缺乏生气的。嫦娥偷药成仙，在月宫独享安静清冷，她该想念人间的喧嚣了吧？毕竟喧嚣是只有有听觉的生灵才能创造的独一无二的美，与其独卧静室，我愿在人间烟火中感受下喧嚣。

著名相声大师侯宝林在其作品《卖布头》中向人们展示了当北京市还是北京城时，胡同口丰富多彩的吆喝声。听相声只听一人喊尚不觉得如何，试想不下十家摊位各卖各家物，各吹各的好，嘈杂无比是自然的。但曾生活在老北京四合院的老人们无不怀念这份嘈杂，这每一份声音背后，都是一个手艺人对生活的美好期盼，都代表着人间朴实无华的一种生活方式。今天的北京没有了传统的吆喝，但在吵闹的地铁内，喧嚣的马路边，年轻人用拼搏为生活上色，于喧嚣中体悟人生。每一个城市的喧嚣，埋藏着无数平凡人纯洁而简单的理想。

提到喧嚣，总会想到《舌尖上的中国》的一幕：清晨的阳光尚不太明亮，工地外一个热气腾腾的早餐铺，挤满了早起买早餐准备上班的工人。不远处的金属撞击发出的巨大声响没有盖过镜头前的人声，早晨的宁静就这样被打破。

这喧嚣之中，自有人间烟火情。

【23+23+9=55】

**在喧嚣中寻求平静**

**东莞中学高三7班 叶健莹**

莫言曾说：“我想社会生活本来就是喧嚣的。”声音使我们的社会生活充满灵性，生命因声音的存在而灵动起来。但声音不可避免地造成了喧嚣这种现象，在喧嚣中个人的孤舟难以维持平衡。

古时一位诗人在自家庭院中种了两棵芭蕉树，但当风雨来临时，芭蕉叶沙沙作响，令他烦心不已，写下了“当初是谁种芭蕉，风也潇潇，雨也潇潇”的诗句。他的妻子看到后在旁边写到：“当初是你种芭蕉，种了芭蕉，又怨芭蕉。”芭蕉树沙沙作响的声音成了诗人生活的喧嚣，但他无法避免，我们亦如此。生命中的喧嚣太多，同学间的嬉闹对我们的学习造成了干扰，广场舞大妈的音乐使我们无法安然入睡，社会中纷杂的舆论、各种各样的学说充斥在我们身边令我们无所适从。处于时代的洪流中，每个人都被喧嚣所裹挟，但喧嚣并不是只有负面的作用，我们也可以在喧嚣中寻求平静而不必“种了芭蕉，又怨芭蕉。”

周国平曾说：“世界越来越喧闹，而我的日子越来越安静了。”在喧闹中周国平找到了自己一片安静的乐土。正如归隐田园的陶渊明，远离了尘世的喧嚣，乐享闲适安宁的生活。我们不必学习陶渊明搬入深山中，创造“无车马喧”的环境，真正应做的是保持一颗平静的心，在享受喧嚣中得到生活上的宁静。喧嚣与宁静本不应相对立，世人以为有声则喧，无声则静，实则不然。我们可以在同学的嬉闹中体味到友谊的甘甜，感受到友谊的力量，在生活中坚定前行。我们可以在广场舞大妈的音乐与舞蹈中，获得心灵上的享受，缓解生活中的焦躁与压力。我们可以在纷杂的舆论中汲取营养，提高我们的文化修养。尝试去享受喧嚣，不要紧抓着喧嚣的负面而作茧自缚，那个埋怨芭蕉的诗人也能在芭蕉叶的喧嚣中体验到生活的平静。

三毛曾说：“如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。”生命的大树里，我们可以一半沐浴在喧嚣中，一半享受平静，在喧嚣中愈发感受到安静，在安静中愈发感受到喧嚣的正面力量。我们应当像一棵树那样，没有悲欢的姿态，在世间的喧嚣中寻求到生命的安静。

眼因多留泪水而愈发清明，心因饱经忧患而更显温厚。而我们的生命也可因喧嚣而愈加明白平静的意义与美好，在喧嚣中寻求到心灵的平静。

【得分：22+23+9=54】

**要在喧嚣中寻求宁静**

**东莞中学高三（10）班 黄享琳**

社会是集体概念，社会生活是喧嚣的，而个人是相对独立的个体，但是人是社会中的人，不能脱离社会而单独存在。因此，保持内心力量的宁静需要在喧嚣中寻求。

宁静，是指一个人内心的平和与坚定的力量，是用以防御挫折,迷茫,浮躁的不良情绪的干扰和侵袭。古语有云：小隐隐于林，大隐隐于市。更何况，随着经济全球化的深入发展以及信息交流的日益频繁，古人口中的“小隐”得以实现的可能性微乎其微。于是，我们不得不坚守我们自己的精神家园，学会在喧闹的都市寻找一片安静的乐土。

要在喧嚣中寻求宁静，即是我们要在社会中各种层出不穷的诱惑中秉持自身的正义和责任，保持内心世界的纯净。周国平先生说：“世界越来越喧闹，我的日子越来越安静。” 周国平先生正是凭借着自身的内心保持他这种安静的生活。内心这种宁静的力量，是“误落尘马中”依然保有的淡然与平和，是流言纷四起时依然不变的坚定与超然，是不沉迷声色犬马之中的自持，是不被功名利禄所束缚的洒脱。社会生活耳濡目染，难免对我们的内心一次次地侵蚀，攻击。只有保持内心的宁静，在烦扰之中独具慧心，心中生智。

然而，保有宁静的力量并非易事。我们生活在集体中，难免会受到他人的影响。或是说，喧嚣的社会生活总是会给我们的心灵蒙上一层阴影。我们在这样的情况下应该随波逐流，放弃自己的准则吗？不是这样的，反而我们更要坚守自己内心的力量，尽管外界一次次地进击，我们在不违背人生原则的条件下一次次地保证自身的清洁与纯净，这是更加难能可贵的。

在喧嚣之中寻找宁静，坚守自己的内心，这是在现代社会中必须学会的一项技能和坚持的一个准则。让内心世界在喧闹的社会生活接受一次次的洗礼，我们的心灵才能保有如雨后晴空的明朗和清新。不问车马几多尘埃扰乱我心，心中自有一方天地，维我心中所念，保我心中所静。身在喧嚣之内，而心在宁静之间。、

【得分：22+23+9=54】

**清净自持，淡看尘喧**

**东莞中学高三（13）班 王若琳**

众里寻他千百度，蓦然回首，伊人却在灯火阑珊处。读到这句广为人知的词，总禁不住浮想之后的故事。千寻万寻终于寻到那个人了，然后呢？然后便在阑珊的安静的角落低声絮语，远远看着那边衣香鬓影一夜鱼龙舞，远离喧嚣，恍如隔世。

当今生活中如那个车水马龙的夜晚一般的喧闹已经太多了。每逢佳节，往来拜访的客人源源不绝；杯盏相推，热闹的祝福声不绝于耳；信息不断刷新，各种说法和声音交错碰撞，呈现在眼前的信息纷纭复杂；文学界各路人士各显神通，庸俗作品企图在经典之作中鱼目混珠……然而在这样多的喧闹中，我们忽视了节日凝聚感情的本来意义，忽视了互相祝福中本应存在的真心实意，真相在众多不经考证的报道中被湮没，值得用心品读的沉淀之作被渐渐遗忘……喧嚣本是世界常态，然而当我们越来越难以在喧闹中寻找到一块清静之地时，我们开始疲惫，开始疑虑这样被裹挟在无处不在的喧闹中到底是为何。

心灵从来都需要喘息和沉淀。不论外界多么纷繁复杂如何锣鼓喧天，安静仍然应有属于自己的一席之地。远离了车马尘嚣，隐逸自得的王维才能够淡看红萼花发，自开自落，才能写出“犹怜青苔色，欲上人衣来”这样意蕴深长的诗句；在夜阑人静时与自己灯影相对，苏东坡得以唤起心中的哀悯和柔软，才得以带着无限温柔写下“怜蛾不点灯”；选择独居在清净的瓦尔登湖畔，梭罗得以检索自己，探索内心，写下《瓦尔登湖》给后人无数启迪。安静是一切体察和检索的必需条件，在安静中，我们才能沉淀思绪，才能懂得慈悲，才能在心无旁骛的与自己的赤裸相对中，认识自己。

当安静的可贵被遗忘，喧闹便成为了浮躁不安、华而不实之源。多少写作者在喧闹的文化市场中迷失自己，屈服于俗流，再无警世之作；多少新闻工作者追求热闹新鲜的声色资讯，而很久不曾听听那些真正需要被关注的群体的声音。喧闹是不可避免的，正因如此，寻找并坚守安静也就尤为艰难，亦尤为可贵。

任周围激流渲荡，我自静水深流。在尘世的喧嚣中，努力为自己守得一方净土，清净自持，淡看尘喧。

【得分：22+22+9=53】

**万花丛中寻青翠**

**惠州一中高三（18）班 陈昱彤**

世界越来越喧闹了。流光溢彩的生活，蓝调摇滚和七彩画报充斥着大街小巷，将世界装点成花丛锦簇的大观园。正诚如莫言所说，喧闹不一定就是负面。喧闹只是社会生活，而我们要做的，是如周国平一般，在喧闹中沉静，在万花丛中寻那一片青翠欲滴的叶。

王安忆曾说：“夜生活的最深处是晨曦。”过完了喧闹的夜晚，倦怠的城市人从不同的酒吧办公楼中穿出时，瞥见的正是清晨将明未明的天色。喧嚣的最深处是流水一般的宁静，而这宁静从来都只隐于花瓣中，等着有心人的发现。

印度教圣经《薄伽梵经》里就有这么一章，阿圭那问黑天：“为何我心如此躁动？”黑天答，因为你被俗尘纷扰着。俗尘常在，而只有六神归一，方可岿然不动。透过喧嚣看寂静，这不就正如日本浮世绘里烟柳花巷中数着梳匝的女子吗？喧嚣与寂静常伴常随，人们之所以颓丧，觉得快节奏的生活侵蚀了心灵，正是因为处于喧嚣中便囿于喧嚣中，而忘记静下心来，去寻那一抹万花丛中的浅绿。

万花丛中寻青翠，能宁静以致远的人从不需要逃离喧嚣。松尾芭蕉在喧闹的寺院中，仍能听见蛙跃入水池时清脆的声响，从而写出“蛙轻入潴池”的《古池》名句；齐白石于枫林中仍可屏息凝视一枚残柿，从而毫端轻点赭意勾画出“秋深枯枝一枚残柿”的禅意；苏轼在雨中“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”，看破了多少代诗人沉浮之苦。喧嚣从不是负面，它只是社会生活，宁静则是存于心，不现于形的。拥有宁静的人不需抱怨世事纷繁，因为他们自有云淡风轻。

万花丛中寻青翠，那翠绿不是一点一滴，而是一片辽阔的草原。正如王安忆《月色撩人》中所述，喧闹从来只是表象。褪去了浮华，世界才显出它质朴的、本真的颜色。只要心存宁静，踏于万花丛中也如行于滔滔麦浪间，蒙古人嘹亮的歌声照亮心房，哪还有喧嚣的纷扰？

浮生未歇，浮生不歇。然而虽万紫千红的花盛满世界，我仍愿世人心常青，静常存。万花丛中从不乏新绿，只等人将心沉淀下来，沉入宁静之中，去寻那万花丛中的青翠。

【23+22+9=54分】

**喧嚣不是喧嚣者的坟墓**

寂静是寂静者的天堂，而喧嚣绝不是喧嚣者的坟墓。

古往今来，寂静者似乎皆为智者，喧嚣者大抵恰为庸人。《申命记》中，寂静的摩西凭耶和华的云柱与火柱的指引，率众抵达应许之地。喧嚣的希伯来人度过红海后仍挂念埃及的肉锅，终招上帝惩罚。席勒借唐•卡洛斯之口吟出寂静的智者之警句：“我再也无所畏惧了，因为和你手挽着手我就可以向当代挑战。”陈子昂的幽州台与温庭筠的五丈原，是寂静者的舞台，乔伊斯的“美学的流亡”与君特的《铁皮鼓》，是智者的低语。

面对浮世喧嚣，智者们选择了投入寂静的天堂，与寂静签订了一个体面的协定，“质本洁来还洁去”，有何不可？

我们须知：寂静与洁净并不对等。再寂静的天堂，也难以不容一丝灰尘的沾染。寂静与智慧或许发于同源，但传承下来的，大抵是寂静的表象而不是智慧的真谛。刻意追寻寂静，如执着的毕达哥拉斯学派不肯放弃“禁食豆子”这一古怪习俗一样，终不免分崩离析。

从寂静的天堂中跌落，俗世的喧嚣立刻将我包围。可喧嚣是多样的体现，多样是丰富的前提。想起米兰•昆德拉将永恒的孤寂比作耶稣的殉道，我不敢，也不愿回头。如东方朔一般“隐世尘俗，避世金马门”，而在喧嚣中定居，如同凉州的王翰与王之涣在喧嚣中征战。喧嚣是智者所能忍受和加以利用的。

喧嚣不是喧嚣者的坟墓。三毛的出走，北岛的流离，海子的往生，并没有“通过对抗时代而取得自身的进步”。而如莫言、周国平在喧嚣的环境中坚守底线，才是那至简的大道。诚如《塔木德》所述：“我们在看世界时，看到的不是世界，而是我们自己。”我们眼中的世界愈喧嚣，我们的思想也就愈喧嚣；我们眼中的世界愈寂静，我们的思想也就愈寂静。

请记住，你所安身的地方，就是你的世界。你怎么样，世界就怎么样。你有寂静，世界就不再喧嚣。随性如王尔德就说：“我们都生活在阴沟里，但总有人在仰望星空。”只要我们保持仰望的姿态，喧嚣就一定不是喧嚣者的坟墓。