



主编 / 王伟营



写人、记事

写景、状物

说明、议论

抒情、想象

感悟、应用



10合1

朝华出版社

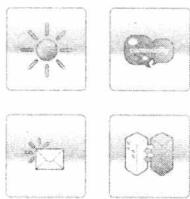
# 中学生作文

AT&T

8:10AM

# 好词 好句 好段 大全





主 编 / 王伟营

# 中学生作文

# 好词 好句 好段 大全



NLIC 2970649574

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中学生作文好词好句好段大全 / 王伟营主编. —北京：  
朝华出版社，2010.6 (2011.1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2433 - 3

I. ①中… II. ①王… III. ①作文课—中学—教学参考  
资料 IV. ①G634. 343

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 110359 号

## 中学生作文好词好句好段大全

主 编 王伟营

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

装帧设计 朗观设计机构

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163. com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www. mgpublishers. com

印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 920mm × 1300mm 1/32 字 数 324 千字

印 张 15

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2011 年 1 月第 2 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2433 - 3

定 价 19. 80 元

# 专家顾问团

Z H U A N J I A    G U W E N    T U A N

◎ 刘国正

中国教育学会中学语文教学专业委员会顾问

人民教育出版社编审

中国著名教育家、诗人、散文家、书法家

◎ 张定远

中国教育学会中学语文教学专业委员会学术委员会主任

中国语文报刊协会副会长

人民教育出版社编审

◎ 高原

中国写作学会青少年写作研究专业委员会会长

首都师范大学文学院教授

◎ 顾之川

中国教育学会中学语文教学专业委员会秘书长

人民教育出版社中语室高中语文教材执行主编

◎ 张伯华

中国青少年通讯社写作指导委员会首席专家

中国写作学会青少年写作研究专业委员会副秘书长

首都师范大学语文报社副编审

◎ 袁志勇

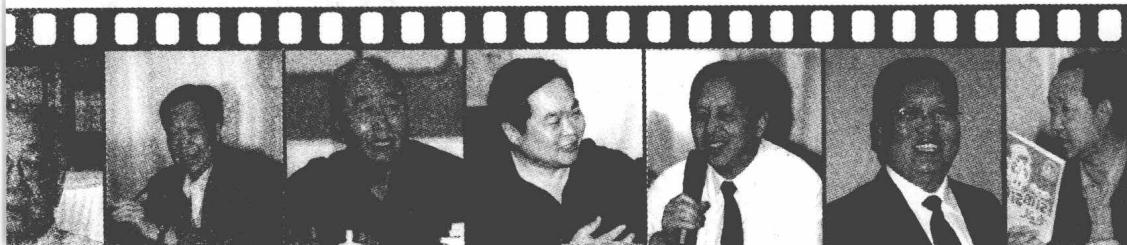
国家级中青年骨干教师

北京市语文学科带头人

◎ 陈彦军

北京师范大学教科室主任

北京市语文学科带头人



# 名家谈作文

M I N G J I A N T A N Z U O W E N H U X I

用古典里的营养去壮大自己的生命。

张晓风 台湾当代著名散文家

写好作文，善于用文字叙事与表达，将终生受益。

张抗抗 当代著名作家

说真话，做一个有思想的人，这才是作文的大智慧。

王立根 当代著名语文教育家

真正要学习写作，就必须有强烈的自我意识，有驾驭主题的自主权利。

曹文轩 当代著名作家

一篇文章要有往前推进的力量，让读者看了开头，就会要把文章继续读完。

余秋雨 当代著名散文家

只要你有一双会发现的眼睛，有一颗能感悟的心，就一定写得出好的作文来。

杨红樱 当代著名儿童作家

写文章“三怕”：一怕不新鲜，老生常谈惹人嫌；二怕平淡，索然无味催人眠；三怕不精练，拖泥带水垒罗汉。

谢觉哉 现代著名教育家

# 目 录

## 中 学 生 作 文 好 词 好 句 好 段 大 全

P16 ..... 例文二

### 第一篇 写人

一、自我	1
二、家人	13
三、亲戚	28
四、老师	37
五、同学	52
六、众生	63

### 第二篇 记事

一、趣事	76
二、喜事	85
三、爱好	93
四、烦恼	99
五、娱乐	110
六、比赛	117
七、学习	126
八、活动	131
九、见闻	138
十、生活	148

### 第三篇 写景

一、四季	152
------	-----

二、时辰	163
三、天文	171
四、气象	180
五、山水	191
六、原野	204
七、名胜	211
八、城乡	222

### 第四篇 状物

一、动物	231
二、植物	246
三、器物	261
四、风物	272

### 第五篇 说明

一、事物说明	275
二、事理说明	289
三、程序说明	297

### 第六篇 议论

一、人生	306
二、家庭	323
三、校园	332

## 目录

四、社会 .....	342
五、哲思 .....	358
六、文化 .....	371

## 第七篇 抒情

一、亲情 .....	376
二、师生情 .....	395
三、友情 .....	401

## 第八篇 想象

一、科幻 .....	411
------------	-----

二、假想 .....	419
三、新编 .....	429

## 第九篇 感悟

一、读后感 .....	437
二、观后感 .....	448
三、生活随感 .....	451

## 第十篇 应用

一、演讲 .....	455
二、赠言 .....	467

第一篇

写人

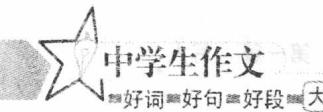
X I E R E N

# 一、自我

Z I W O

## 【好词】

秀美 浓黑 敏锐 凝视  
白净 倔犟 纤弱 腮腆  
眯缝眼 鸭蛋脸 傻乎乎  
心直口快 愁眉不展  
睡眼惺忪 理直气壮  
清澈明亮 刘海齐眉  
喜形于色 神采飞扬  
身姿矫健 欣喜若狂  
悠然自得 若无其事  
交头接耳 手舞足蹈  
片言只字 头头是道  
言不由衷 优柔寡断  
谦虚好学 张口结舌  
亭亭玉立 天真无邪  
不骄不躁 健步如飞  
哑然失笑 六神无主  
千学不如一看，千看不如一练  
火要空心，人要虚心



## 【好句】

外貌：

㊣ 嗨！想想看，上天没有给我一个修长的高挑儿的身材，那我就扬长避短，以高尚的人格、优异的成绩来弥补这个缺憾好了。没准儿，浓缩的还是精华呢！

㊣ 我，一个平平常常的我，既没有嫦娥那样的风采，也没有西施那样的婀娜，小小的眼睛，小小的鼻子，小小的嘴，外表给人一种小的感觉。

㊣ 上帝塑造了那么多美貌女孩，却偏偏将我塑造成了这样一个丑样子：小眼睛，而且是单眼皮；大嘴巴，一笑就露出两行排列不齐的牙齿；黑黑的脸庞；焦黄的头发；矮小的个子。

㊣ 站在穿衣镜前，我看镜子里的我：个子不高；齐耳短发乌黑发亮；圆圆的小脸蛋，红苹果似的，正甜甜地微笑着；略张的嘴里露出几颗不整齐的小白牙。

㊣ 别看我五官小，个子却不小，足有1.66米，比我妈高出一头。于是，有的同学又笑了：“哟，看你，细高细高的，像根大电线杆似的。和你一块走，都看不到你的头顶。”

㊣ 再转身看自己：1.66米高高大大的个子，套上一件男式衬衫，穿着宽松的牛仔裤，外加一头桀骜不驯的短发，活脱脱就是一个boy。

㊣ 小生我现在位于“天堂与地狱”的交界处——初三，虽说年龄未超过弱冠之年，但多少也能从“镜子”中认识自己，今儿偷点时间给自己“画个像”。

⑧ 我对着镜子研究起来：微笑时嘴唇上弯的程度只能露出上排牙齿中的两颗半，这样看起来很文静，可我真的笑起来，嘴巴又大又歪，常常伴随着难听的怪叫声。

⑨ 我的额头很高而且有些突出，有人说这是我聪明的标志；可也有人取笑我，说下雨不用愁，额头可当雨伞！

⑩ 我大大的嘴巴，厚厚的嘴唇，真可谓其貌不扬；还有那头发也真怪，天生是卷曲的，像烫过一样，羞死人啦！

⑪ 站在镜子前，细细打量一番镜中的我：短短的头发，黑色运动鞋，再加上灰蓝色的衣服，嘿！还蛮像一个男孩子。

⑫ 傍晚，我站在池边，一阵微风吹来，柳条随着风飘扬，拂到我脸上，麻酥酥的，我的头发也飘了起来，长裙随风起舞，公园里的音乐在我耳边幽幽回荡着。好个追求浪漫、潇洒的我！

⑬ 你看，她那一排垂发像门帘似的从后脑勺挂下来，有时爱梳个马尾辫，眉毛下那双眼睛虽然不大，却显得很有生气，美中不足的是那个小鼻子上面长了好些小雀斑，不过，她压根儿就没有想过为那些小玩意而烦恼，她整天快活得像个神仙。

#### 行动：

⑭ 是可忍，孰不可忍？我立马冲上讲台，当即把他拎下来，硬拔了他几根黄毛，还不解气，又赏了他几记旋风拳和扫堂腿，整得这小子一愣一愣地找不着北。

⑮ “嗒，嗒……”讨厌的闹钟一阵轰鸣，把我从美妙的梦中扯了出来，我懒洋洋地瞥了它一眼，“啊呀，糟了，6点半了。”这个惊人的时间，把我的魂吓飞了一半，我猛地从床上跳起来，飞一般地穿上了衣服，手忙脚乱中扣错了纽扣——不管啦！

⑯ 我用毽子耍了个花招，然后轻轻地将毽子往空中一抛，故意等毽子落地，忽然一转身来了个“海底捞月”，右脚抬起，形成半个弧形；左脚猛一踢，毽子又弹了上去。



⑤枪响了，我一个箭步蹿了过去，使出全身力气奔跑着，耳边风声呼呼，我什么也顾不得了，只有跑，拼命地跑……越跑越快，终于第一个冲线，往前一扑，撞在老师身上。

### 性情：

⑥她做起事来风风火火，干脆利落，说话快、跑得也快，老师的话还没说完她就跑着去办了，所以有时竟然把事办拧了，弄得老师哭笑不得。

⑦爸爸望了望旁边的游乐园，用无可奈何的表情望着我，一边掏钱一边说：“你呀，除了会玩还会干什么？”“还会吃饭呗。”我做了个鬼脸，接过爸爸手中的钱，飞向我的天地——游乐园。

⑧熟睡的妈妈，被我那“稀里哗啦”的声音吵醒，从门缝里探出来疑惑地看着我，问：“星期天，还上学呀？”“啊？”望着她惺忪的睡眼，我“扑通”一声跌坐在椅子上，一声长叹：王睿啊王睿，你不能再以姓“王”（“忘”的谐音）原谅自己啦，否则，再“睿智”的脑子也没用啊！

⑨有这么一个人，她对金钱也有着非同寻常的渴望，有时并不比葛朗台对金子的执著逊色，而且总盼望着有那么一天能腰缠万贯。这个人就是我。

⑩我不是个坏小孩，妈妈给姐姐买了条裙子，我并没有吵闹着也要妈妈买，甘愿去穿那破旧的衣服；看到弟弟吃冰棒，我并没有哭喊着也要吃，甘愿去喝一点白开水。

⑪你说怪不怪，生活中，我依旧没有笑容，扮演着我的冷面人，可同学们却不再说我冷了，我“冷面人”的绰号也销声匿迹了。

⑫我，只是一个在平凡的家庭中享受着平凡的爱，在平凡的世界中过着平凡生活的人，一个老老实实的人。

⑬可能是同孙猴子有缘，我看电影爱看有它出现的，而且小猴子脾气不改，都15岁了，还爱看“动画片”，这些都是我们这一批“大孩子们”所嗤之以鼻的，而我却兴趣盎然。



◎ 当我行走时，我努力避开草坪，免得小草遭受折磨；我随意地把微笑投给每一个人，收获的是同样真诚的笑脸；我遇见一个可怜的乞丐，便把自己从牙缝中省下的几毛早餐费给了她；后来我又遇见酷似奶奶的一位老人，我急忙过去把她沉重的箱子提上车。

◎ 你若下课时来到操场上，那闹得最欢的人保准是我；你若上课来到教室里，那个眼睛瞪得溜圆，听课最认真的也保准是我。

◎ 我是一个自尊的人，我懂得尊严、懂得荣辱，所以我要力争上游，奋力争先，但同时也让我缩手缩脚，瞻前顾后，这样我总是墨守成规，缺乏创新，少了一份激情，缺了一份创新。

#### 神态：

◎ 那张嘴巴蕴藏着丰富的表情：高兴时，撇撇嘴，扮个鬼脸；生气时，撅起嘴能挂住一把小茶壶。从这张嘴巴里说出的话，有时能气得别人火冒三丈，抽泣不止，有时却能让人大笑不已，哭笑不得。

◎ 紧张，惊愕，不知所措，仿佛偷东西被人发现了一般，雪白的肌肤一直红到脖子。

#### 心理：

◎ 老师在班上夸奖我：“你们瞧瞧人家是多么用心观察呀！”我听了这番话，就像喝了两碗陈年老酒，头脑晕乎乎的，身子也飘飘然了。

◎ 当我捧着第一名的奖状走下主席台时，我的心充满喜悦，但是我没有欢呼、没有雀跃，我告诫自己：“这只是一个起点，成才的道路崎岖而艰险。”

◎ 我只觉得许多想法涌向脑际，胸口怦怦直跳，我不得不放慢脚步，来体验这内心情绪的激奋。

#### 情感：

◎ 唉，不美丽对于女孩子来说实在是一种悲哀：学校来了外宾，不美丽的你想站在欢迎队伍前排的权利总被无情地剥夺；班里搞春游，男孩子们纷纷为美丽的女孩背包，而不美的你只能待在车尾最后一排位子

上，乖乖地抱着一大堆东西，备受冷落。

◎ 我不禁心头一热，泪水盈眶，不知怎么回事，在我的泪水模糊的眼里，那个矮小的身影突然高大起来，而且越来越大。

### 其他：

◎ 从小我就体质弱，感冒、咳嗽、发烧，这些都好像是上天免费赐予我的，它们时不时地光顾我，于是爸爸妈妈带着我少不了三天两头地往医院跑，连那里的大夫一见到我就说：“瞧，咱们的老患者又来了！”

◎ 我就取笑他，说他脑袋被木板挤扁啦。结果，被他反戈一击，把我爸妈千辛万苦起的好名字“昕怡”谐音成“蜥蜴”，然后像个小喇叭似的满校园叫唤，硬是把这外号叫得江湖上人人皆知。

◎ 我坐上了摩天轮，风呼的一声吹过，几声刺耳的尖叫，摩天轮的速度也越来越快，头发随风而起，简直飞一般的感觉。

◎ 天空之所以美丽，是因为有白云相伴；大海之所以雄壮，是因为有浪花相衬；而我之所以优秀，是因为有优点相随。

◎ 我渴望无垠深邃的大海，我祈盼广阔高远的天空；我是一粒埋在地下的金子，幻想阳光的照耀；我是沙漠中的一棵柳树，梦想涓流的润滋。

◎ 一个安静的夜晚，我独自一人，有些空虚，有些凄凉，坐在星空下，抬头仰望美丽天空，感觉真实却又虚幻，闪闪烁烁，似乎看来还有些跳动。

◎ 我曾经也经历过嗷嗷待哺，蹒跚学步，也曾玩耍过旋转的木马、激烈的碰车，我也接触到广播的知识、网络的缤纷，更领略到人间的美好、世间的险恶……

◎ 一到冬天，我的手就生冻疮，去年特别厉害，又痛又痒，十分难受，做作业时，笔老是握不住，我急得眼泪直往下淌，恨自己的手怎么这么不听使唤。

**【好段】**

**[我的名字叫晏煦]**如此看来，我的名字不像那些诸如建军、建国等，暗寓远大的政治抱负；不像援朝、抗美，有那么高的思想境界；也不像俊杰、大壮这样，被寄寓了很高的要求；我的名字简简单单，除了读起来有些拗口外，有的仅仅是我出生的那片天空下的美丽季节；建议我生活中处理好人际关系，待人接物不失风度；让我记住这片丰收和喜悦的土地，感恩这个被我称做家的地方……含义简单，却也温暖，寄予了父母最实在的愿望。这个言简意赅，没有太多包袱和负担的一名二字“晏煦”，就是我的名字。作为我的符号就像烙印一样会伴我一生。

**[我的优点]**每个人都有自己的一个优点，不论他是如何穷凶极恶、好吃懒做，缺点一大箩筐，起码都有一个优点。我也不例外，我最大的优点就是好胜心强、永不服输。比如在学习上吧，上课时我遇到一个自己听不懂的问题，课后就会自己仔细钻研，从书本上寻找答案。如果还是不懂的话，我就会虚心地请教老师、同学，直到弄懂为止。尤其是对自己的弱项——物理。

**[学习经验累积]**初三了，各门学科都紧逼过来。要背的，要算的，多得简直是汗牛充栋。我急需科学的学习方法，这时，书又给了我最有力的援助。书告诉我晨读的妙处：早上进餐前，大脑特别清醒，最容易记忆知识，而且理解力更强，可以利用这一黄金时间多记多看难懂难记的知识。我每晚很早便睡了，早上6点就起来学习，非常好。我又在另一本书上看到午睡的好处，书上说睡午觉，哪怕是一小会儿，都会给我们充足的精力面对下午的学习与工作。我又尝试了，效果同样不错，大大地提高了我的学习效率。书激起我智慧的火花。

**[印在楼梯上的足迹]**我们的教室设在三楼，为了求学，我每天必须上下往返四次。这对于一个健全的人来说是不费吹灰之力的。可对于拄着双拐，在平地行走都困难的我来说，却是另外一码事了。楼梯的栏



杆是用水泥筑成的，我上下楼必须攀扶着它行走。夏天还可以对付，可到冬天，冻得失去知觉的手连栏杆都抓不稳，稍不注意就有摔下楼梯的危险。我咬牙支持着，从不让别人帮忙。为了集中注意力，我默默地数着楼梯的级数。恐怕全校一千多人，没有一个会知道我们学校的楼梯有多少级吧！每次当老师和同学们要帮助我时，我都拒绝了。我这个人很倔犟，我想让每一个人知道，我并不比他们差！

**[男人的征服面]** 我经常在网吧上网玩游戏，被抓的次数也是不计其数。无论是父母的打骂，还是老师的劝阻，我都是屡教不改。老师每次打电话给父亲后，因为父亲坚信“棍子底下出好人”的道理，有时我被打得皮开肉绽、惨叫连连。不例外，我这次又被抓了。我正猜想父亲又会用什么残酷的手段来惩罚我时，但却没想到父亲破天荒地原谅了我，并告诉了我一个真实的故事：父亲以前和我一样经常出去上网，也是屡教不改。我出生后也去网吧玩，且常常是通宵。后来奶奶告诉父亲有了家庭，应该为家庭负责。这就像一条韧性十足的绳索拴住了父亲这条脾气暴躁的烈马，使他变得温顺。父亲说，我也应该找到一条绳索来鞭策自己，那就是我的前途和未来。父亲的一席话，使我深深地自责，这让我看到了父亲的征服面。

**[心潮难平]** 我回到了房中，可是心中已不能平静，只知道有一股潮湿的感觉涌上了鼻梁，此时，房间中的空气仿佛凝固住了，时间的停滞使我再一次回忆起刚刚的那一幕。正当此时，在这一切都一片沉寂而又悲伤的时候，母亲带着一盘刚切好的水果默然无声地走了进来，或许是先前的自责，我轻轻地说：“妈妈，我刚刚……和同学一起去玩了。所以……”“没关系，下一次记得早一点儿回家。”母亲的这一番话伴着她的笑容，如烙印般刻在了我的脑海中。在母亲离开卧室的那一瞬间，我静静地了一句：“对不起。”随之而来的，只有涌上心头的潮水，层层拍打，矢志不渝。

**[我的作文功夫]** 金无足赤，人无完人。小生我虽“先天不足”，但后天可谓努力，凭借“板凳宁坐十年冷”的气魄，练就了一手好文笔。小生我自小喜爱读书，这是老爸做编辑，老妈当秘书的缘故。但直到初一才开始正规练笔。小生我清楚“文章不写一句空”，于是备足10大本日记本，5大本作文本，开始跋书山，下文海。偶尔路逢坎坷、文

路堵塞，好在有老师妙语点拨。小生我那日记、作文是“哗哗”往本子上写，由此而衍生出的作文获奖啦、文章上报啦，均有小生我的小名。为此，小生我常沾沾自喜。乐极生悲，每逢大考中命题“限思路”作文，小生我可就犯难了，文思不再泉涌，倒像是上了缰绳的马，真正不自在，作文被打入二类也就不足为怪了。小生我常愤愤不平：干吗老是限制思路，作文作文，所作所思所想之文，岂有限制之理？

**[酷爱读书]** 我妈妈在图书馆工作，放学后我常到她那儿去，受环境影响，渐渐地，我和书成了好朋友。我读的书很多，读书的范围也很广。上至天文，下至地理，无一不读，无一不览，而且读书时专心致志，可以一坐几个小时不动。记得有一次，妈妈出去买菜，走时叮嘱我，炉子上的饭再烧一会儿就端下来。当时我正在看一本科幻小说，思绪早已被故事吸引了。我好像觉得自己也驾驶着太空船在茫茫宇宙中飞行，和宇宙人作战，听了妈妈的话只是答应了一声，又继续看自己的小说。小说太精彩了，我一口气全部看完了，便躺在床上回忆书中惊险片段。突然，我闻到一股焦味，我似乎有所醒悟，跑到炉子旁揭开锅盖一看，不好，饭全烧焦了！为了这，我还被妈妈扣了一月的零用钱呢！

**[我所能看到的]** 儿时的我，和其他孩子一样，被人夸赞为聪慧伶俐，最有力的证明便是那双黑珍珠般的眼睛，它透出童真、好奇和对未来的憧憬。那时眼中的世界应是最清晰、最真实的，我可以自豪地高呼：我看清了树上的每一片叶子；我看清了叶子上蠕动的翠绿色毛虫；我看清了我所能看到的每张面孔；我还看到了人们变换的口形中吐出的每一个字，尽管我还不大明白他们的意思。而如今，那些于我已成为遥远的回忆，我眼中的世界已是模糊不清。我所看到的不是一片片树叶，而是如国画般朦胧一团的绿，路上行人的脸也都变成了绿色的平面。一种危机感充塞着我的每一个细胞，使我陷入了令人窒息的恐慌中。我那原来清晰的世界逃到哪里去了？我开始怀疑眼前的都是幻影，一颗沙砾竟泛着一圈光晕。我怕在我的世界里，小鸟变成会飞的石头，蝴蝶变成漂亮的鲜花，飞机变成夜空中的流星。

**[我的岁月轨迹]** 岁月的轨迹从我的手指间悄然滑落，它安安静静地流过，留下我站在人生的路途中小心翼翼地呵护手中的沙子。曾经以



为我的人生还很漫长，始终幻想着以后的自己会怎样，却没发现说长不长、说短不短的14年竟然像流水一样哗啦啦地流过，一去不复返了。蓦然回首，才知道错了，有些事是注定没办法恢复的，时间不会等我，更不会倒退，我们谁也没办法回到从前。逝去的终究逝去了，留下的只是延绵的怅然与遗憾。

**[一次民意测验]** 我这个人呀，怎么说呢？一两句话还真说不清。有一次，班长列了个表格，搞了一次民意测验，表格上有一格是“最不喜欢的同学”，说那位就是我，事后多少天过去了，班长才偷偷告诉我，千真万确，他怕我承受不住，还鼓舞我说：“走自己的路，让别人说去吧！”我当时还真有点受不住了，半天没缓过气来，心想：我怎么了，论长相，帅着哪；论学习，在班级属第一集团；论文笔，堪称“大家”“大手笔”，不是自吹，任课的语文老师当众授予的“称号”，论……我哪点对不起大家。第二天，我趁闲时间班长，我哪点让同学们不喜欢？班长直言挑明，说我一“怪”，二“倔”，几乎把我吓着。我想班长一向理解我，他说的话可不寻常，我是得好好反省了。

**[自我介绍]** 我是一个很平凡的人，属于十二星座中最麻辣的射手座。这个星座的女生一般都很火爆，可我却不是这样。一般情况下我是那种打不还手骂不还口的乖乖女生，但是很有可能在瞬间发飙，变成一团火药。别人也许搞不懂我，可我知道我是一个很容易心软，很容易受伤的人，暴力只是我在个人忍耐极限中爆发出的一种反抗而已。其实这个威力指数嘛，也就那么百分之零点几吧。我觉得我做人很失败，长这么大伤害过不少人，凡是跟我关系好一点的人都会受到我不同程度的伤害。有时候我甚至怀疑自己是不是扫把星转世。

**[网上的我不“淑女”]** 如果你喜欢上网，你也会发现这样一个我——在网上同人聊天，总要打上个“哈哈”，心血来潮时甚至用很大号的字，和陌生人调侃时，也是如此。他们都很猜疑地问：“你到底是男是女？”我便很迅速地回过去：“女的，怎么了？”我甚至可以想象对方一副“啊，我被骗了”的神情。其实，那时的我何尝不想含蓄地说“呵呵”呢？这样比较符合一个淑女的形象呀！但这个念头只在头脑中存在一瞬，还是做一个无拘无束的本我、真我吧！