# 第一次心灵的成长150字作文(通用14篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-06-17

*第一次心灵的成长150字作文1生命需要鼓舞，心灵需要滋润。我们要享受生活，不能不停的抱怨，要换种心态，用另一种眼光，才能多一些快乐！我想，我们也一样，既想长大又害怕长大，在我看来，长大是一个会生长变化的字眼，它一点也不悬空，相反，它最丰富，...*

**第一次心灵的成长150字作文1**

生命需要鼓舞，心灵需要滋润。我们要享受生活，不能不停的抱怨，要换种心态，用另一种眼光，才能多一些快乐！

我想，我们也一样，既想长大又害怕长大，在我看来，长大是一个会生长变化的字眼，它一点也不悬空，相反，它最丰富，最实在，要是你敏感一点，仔细一点，就能感悟很多，我们又是没有信心去抵抗妈妈的爱护和唠叨，母爱有不可理解的成分，它既琐碎又伟大，父母以衰老和孤单的代价去换取我们的自由和独立，每个孩子都注定是远走高飞的星星，因为长大的另一面就是挣脱和背弃。

我喜欢的长大时永远新鲜的，保持孩子般的美好，全心全意感觉长大，全新全意表达长大。

快乐的招式千变万化，不变的是一双发现快乐的招式千变万化，不变的是一双发现快了的眼镜，一种创造快了的能力，一份善待自己感恩生活的心情！

蹲下来抱抱自己，那时已很快乐了。

**第一次心灵的成长150字作文2**

现在的我已经进入了13岁的年龄阶段，站在十字路口的我们正处于花儿盛开的季节。回想起以往那些成长的经历。那些烙刻在我们心灵的脚步。一阵阵无比强烈的震撼就涌上我的心头。

幼年的脚步——兴奋。

圆子里，妈妈正在教我走路，“宝贝，来，不要害怕，有妈妈保护着你呢!加油!”妈妈满脸信心地望着我，我看着妈妈满脸信心的神情，犹豫不决地迈开了人生的第一步，虽然仅有短短的几米远，但对于幼年的我来说却有相当于遥不可及。我踉踉跄跄地走着。“加油!加油!”妈妈兴奋地大喊，我一个大步跨到了妈\*\*身前抱住了妈\*\*大腿。顿时，兴奋充满了整个园子。

成长的脚步——振作。

“同学们，下面我们来发考试试卷。”老师和霭地说。我拿起试卷顿时呆住了，这怎么可能是我的试卷呢？我又核对了一次姓名，确认真得是我的后。我才缓过神来，怎么这么低得分数，眼泪顿时像掉了线的珍珠一个接一个地掉了下来。同学们似乎看起了我的模样，也断续地走了过来。：“不要哭了，一次失败算不了什么的，失败后才是美丽的彩虹。”一位\*\*学一边抚着我的肩一边对我说：“是啊!失败是成功之母，只有经历失败才会取得最美的成功。”一位男同学对我说。我似乎领悟到了什么，我擦干了眼角的泪水，重新信心大增，顿时振作了起来。

青春的脚步——成功。

一次有一次不懈的努力，终于使我成绩高升。前天，老师对我说：“要我去参加作文大赛。”听到这个消息后，我的心情似乎格外的地激动。昨天我去参加了作文大赛终于“功夫不负有心人”我拿起了“全市一等奖。”这一次的成功又将在我今后的人生道路上烙上深深的印记。

现在的我们正一步一步走向成功，在今后的道路，我会加倍努力的。

**第一次心灵的成长150字作文3**

时间飞逝，昨天还是躺在地上，对着地说“你好脏”的小屁孩，如今却让地对我说“你长大了，你的心灵也长大了”的大男孩。

小草对我笑，小树对我笑，小鸟对我笑，人世间一切事物都在对我笑，但是我却从来不对自己笑，只对自己不断改变。

我长大了，改变对我说：“快来抓住我。”我对改变说：“我已经抓住了你。”改变皱紧了眉头，突然，噌的一下舒展\*\*：“你怎样抓住了我，是我让你长大，从5斤，到50斤，到100斤，你没有操控我，是我在摆弄你。”我一把扯开衣服，拍着自己的胸膛：“你能\*\*着这儿吗？”“哼。”改变不屑的大笑起来，“看我的。”随后，改变便一直冲向我的心中，是的，改变最后是冲进我的心中，进行“改变”。

“人之初，性本善。”改变想改掉这一点，他被我征服了。

“好好学习，天天向上。”改变想摧毁这一点，他被我束缚了。

“坚持就是胜利。”改变想砸掉这一点，他被我击退了。

“不诚信，不守信，骂人。”改变想吞噬这一点，我成全他了。

改变挥着头上的汗大喊：“怎么样？你被我改变了吧！”我还是淡定回答说：“你看看，我现在过得怎样。”

改变来到我的家：看到了一片金灿灿的和睦。

改变来到了我的教室：看到一汪友谊的清泉。

改变来到了我到过的脚印，只闻一阵清香的气息。

改变瞪大了眼睛对我说：“这怎么可能。”我只是笑着：“到底是你摆弄我，还是\*\*控你？”改变低下了骄傲的头。

在生活中，改变会改变很多我们的好习惯，我们只能克制，只有我们发自内心的改变，才能在心灵上成长，改变这个双面冷枪，我们要学会\*\*。这样，我相信，小树会对我笑，小鸟会对我笑，生活更会对我笑，而我会对国家笑，而国家也因为笑，改变也为笑。这个世界一切存在动植物，女人男人，好人坏人，最终都会对我笑，因为我\*\*了经过改变，成为友谊使者的不断改变之人。

**第一次心灵的成长150字作文4**

我期待着成长，因为长大之后我就可以变得有钱，我可以穿自己喜欢的衣服，把自己打扮的美美的，然后去自己喜欢的地方去旅行，还可以吃到许许多多的美食。长大之后我就可以做自己想要做的事情，我可以变得自由，父母不会再唠叨，整天念叨着我的学习成绩，不过好像要念叨着我的工作，我现在要好好想想将来的我究竟是在做什么，我一定有一个好工作，因为我是从一个好的大学出来的，然后我需要从一个好的高中毕业，那么我需要好好学习。

长大之后就可以拥有自己的钱，我就可以出去玩耍，而其实花自己的钱。我一直再想自己会干什么工作，很小很小的时候，我喜欢吃蛋糕，我想学习甜点类的，我想成为一名厨师，天天做自己喜欢的东西，自己应该会变得很胖，不行，还要保持苗条，必须要锻炼。我还想成为一名服装师，我可以设计许多衣服，还有钻戒，我会很有名气。但是后来的我还想成为一个明星，因为在演戏的同时，这些梦想都能实现，但是我也想过一个做符合现实的就是做一名老师，我可以报仇，我遇见过一些老师教学方式我一点都不喜欢，所以我要成为老师，让我的学生变得很厉害，都是学霸。因为现在的老师都不了解学生，我一定会成为一名合格的老师，这个工作我很期待。我肯定不要成为一名医生，因为太累了，工作实在实在是太辛苦了。

我非常期待着成长，我认为长大之后就要学会承担，学会负责任，我要变得很像一个大人，变得很棒。

**第一次心灵的成长150字作文5**

一眨眼的功夫，四年过去了，我已经在学校里和老师度过了四个春秋，回想着刚入学的时候，那份忐忑不安、那份紧张，真的是一去不复返了。

回想着一年级刚入学的时候，我背着书包轻轻走进教室，望着同学，望着老师，感觉我的心已经砰砰的乱跳了，可当我坐下的时候，却受到了同学的“热情款待”，我便一点也不紧张了，幼小的心里充满了兴奋。可是，却再也没与幼儿园的那份轻松、自由自在的生活了，我便慢慢的繁忙了起来。

不知不觉四年级了，真的已经成为大孩子了，不再赖在家长身上撒娇、淘气，并且清楚的认识到，我长大了，成为了名副其实的大孩子，不再干些一二年级同学干的有幼稚的事了。我们的心思已经全到了学习上，没有时间再聊些杂七杂八的、与学习没关事了。

快上五年级了，也就更紧张了，面临着残酷的小升初，心里不禁一阵阵的发怵、发慌，“不知道能不能考上好的学校！”心里一遍遍的重复着这个问题。

岁月如梭，时间在我指尖流过，飞向了无边无际的天空，再也看不见了踪影，剩下的，只有那心灵的回忆和对未来的憧憬......

**第一次心灵的成长150字作文6**

还记得刚刚懂事的时候，仿佛感觉世界上的每一样东西都是神奇而神秘的，想去尝试一下，但是又害怕这个东西会有什么危险，所以总是摇摆不定，只能用泪水来发泄。那时，心灵是幼稚的。

后来，年龄稍微大了一点了。有些以前不敢做的事情也敢了，因为做到了以前不能做的事情，所以非常的快乐，每天总是洋溢着笑脸。那时，心灵是快乐的。

都说“人比人，气死人”，上了幼儿园之后，每天接触的人一下子就多了起来，自己也不是掌上明珠了。况且还有很多小朋友的能力在自己之上，所以微微有一点沮丧。那时，心灵是失望的。

大约五六岁的时候，记得我那时一下子就从全班跑步倒数第一成了数一数二的高手，小朋友们都很“崇拜”我，自己小小的虚荣心毛病也就犯了，而且那时思想也成熟一些了，所以那时的心灵是交错在想高兴又高兴不起来里。

入学了，当时感觉突然从幼儿园的老大变成了小学的老小，误差太大，再加上一开始同学们都不熟悉，所以话不多，只是跟几个比较要好的朋友一起玩，那时，心灵有一点点的不高兴。

一年级第一次的期中考试，考得不错，爸爸奖励个陀螺，非常快乐。觉得上学还不错。心灵是暗暗窃喜的。

二年级了，同学们也都熟悉了。感觉自己在班里个方面还是不错的。不过有一些家里富有的同学买了一些我没有的东西，想要又怕父母不同意，所以一直憋着没说，那时，心灵是沮丧的。

三年级是中年级了，就是现在，可以叫两个年级的学弟学妹“小屁孩”，感觉很好。呵呵，虽然可以叫，潜意识告诉我不要叫，如果是年龄小一点，不会听的，但是毕竟成熟了很多，对潜意识也有了解，所以就没叫。这时，心灵是成熟的。

这是我心灵成长录的一部分，要是按一本书来算，这只能算是个前言。以后，人生的路还很长……

**第一次心灵的成长150字作文7**

成长，就是一个人从嗷嗷待哺的小婴儿逐渐长大的过程。变化就像一颗无色的水晶球被涂上了绚丽灿烂的颜色。

我小时候是很单纯的，单纯得犹如一张白纸。这是我学翻身时的一张照片。照片上的我看似遇到了困难，一双小手摆动着，小脚翘起来在空中胡乱踢着。爸爸在旁边看着，目光中闪着鼓励的神采。终于，我翻过去了，爸爸的目光变成了欣喜和赞赏。

这是我学走路时的一张照片。照片上的我左摇右晃，像极了一个喝醉酒的人。妈妈在后面跟着我，保护着我。失败是成功之母，经过一次次失败，我终于摇晃着，小心翼翼地迈出了人生的第一步。

这是我上幼儿园时的一张照片。照片上的我个头高了许多。我正在眉开眼笑地看一本童话书，奶奶坐在我的身旁，用慈祥的眼神看着我，那目光了饱含了说不出的爱。

这是我上一年级第一次升旗时的一张照片。照片上的我眼神坚定，一副庄严肃穆的神情。我仰望着学校里的五星红旗，唱着国歌，心里有着骄傲和自豪。

这是我现在的照片。我正在写作业，笔缓缓移动，奶奶坐在旁边给我听写词语。我盯着作业本，脸上有着严肃认真的神情。奶奶则在一旁微笑地读着一个词语，我则地在本上工整地写下来。

成长，犹如一个花园，每长一岁，花园里就会多一朵艳丽的花儿，记录下这一年的欢声笑语。

**第一次心灵的成长150字作文8**

爱如阳光，让心灵的种子萌发、成长。

夜沉沉，人寂寂，只有星星眨着慵懒的睡眼注视着灯光下写题的我，笔尖与纸张的沙沙声中，门开了，妈妈走进来，“妈妈居然还没睡。”心底涌上一丝感动。一杯水已静静的放在桌上。抬头与妈妈柔和的目光相接，“早点睡吧，已经很晚了。”灯光下妈妈两鬓那刺眼的白发灼得我心疼，“嗯，您先回去睡吧，我还差一点就写完了，马上就睡。”清凌凌的水滑过舌尖，流入心田，思绪飘向远方：清晨有您细心地叮嘱；夜晚有您无言的陪伴；梦中惊醒，有您温柔的抚慰；遭遇挫折，有您深情的鼓励……妈妈，叫我如何回报您呢！

妈妈，您的爱，温暖、细腻，伴我成长。

风细细，云依依，那年秋天，我迈入了这所百年老校的大门。怯生生的我走进教室里，便与您结下了一辈子的师生缘。如今，两年已过去了，您对我们的爱，我们会永远记住。还记那天骄阳似火，塑胶跑道上弥漫着炙热的气息，三圈下来，大家都是汗流浃背，满脸通红，平日体质较弱的我一下子蹲在地上，您便快步朝我走来，目光里满是关心和焦急，“你怎么了，没事吧？”“老师，我没事……”看着您昔日光滑的脸颊如今却有细纹丛生，不禁眼眶微微湿润了：忘不了，烈日炎炎，军训时您为我们五十个孩子把水瓶一一倒满；忘不了，为了丰富我们的课余生活，您自己掏钱为我们买《读者》；更忘不了，寒风凛冽，您和我们一起在操场跑步……

老师，您的爱，如甘泉清澈，伴我成长。

雪绵绵，野茫茫，今年冬天好大雪，一天时间，整个校园成了粉妆玉砌的世界。然而，晚自习时坐在门口的我，便不再有闲情逸致欣赏这美丽的雪景了：冷风嗖嗖的从门缝硬挤进来，手冻得有些僵硬，字迹开始变形，我不停的把手放在嘴上呵气，希望能暖和过来。一只毛茸茸的手套伸到面前，“给，带上吧。”同桌的眼里闪烁着真诚，“嗯，谢了。”冻僵的手钻进厚厚的带着体温的手套，心中是满满的感动，记忆的小舟开始在青春的河面上穿行：课堂上，我们热烈讨论，面红耳赤；宿舍里，我们嬉笑打闹，尽情放松。偶尔的摩擦，会因为一句笑话和解；一个人的美食，会成为全宿舍的共享……

同学，你的爱，真诚，亲切，是我青春之路的见证。

停在每一个成长的心灵驿站，我伫立、凝望、思考、感悟，妈妈的爱让我懂得了感恩，老师的爱让我明白了奉献，同学的爱教会了我珍惜。心与心在爱的河流中交汇，我的心灵，在爱的浇灌下成长，无论前路满载鲜花或蜿蜒崎岖，成长的脚步永不停歇。

**第一次心灵的成长150字作文9**

一个寒冬将至的晚上，一棵孤单凋零的白杨，一片满身枯黄的落叶，一个孤单的我，在一条寂静的街道上发现了自己的成长。我嘴里嚼着零食，漫无目的的走在寂静的小道。手中的零食一边吃一边扔，心中涌起淡淡的忧伤，本以为这么晚了不会有人和我一样孤独地走在大街上，可看见远处有一团黑影，我走近一看，原来是一个清洁工。只见他那布满老茧的手握着那把扫帚仔细地打扫着大街，经他打扫过的大街竟然一尘不染。可我走过的路被我扔满了垃圾。

我仔细的观察着他，那张脸被时光留下了痕迹，皱纹悄然无息的爬\*\*脸，却荡漾着幸福的笑容。我怔住了，每天这么辛苦的打扫着，为什么还那么高兴了？但是心灵却受到了震撼，我呆呆的站在原地，再看看自己走过的那条路，堆积着各种各样的包装袋，与前面的那条干净整洁的路显得很不相称。

望着自己的“杰作”，我不由得低下了头。忽然，我的身影穿梭在街道上，飞奔起来。我把扔掉的垃圾一个一个扔进垃圾桶。当我再次拿起一个包装袋时，我又一次的愣住了。这还是我吗？我为什么会那么做？我还是以前那个娇生惯养的小公主吗？

我疑惑了半天，竟不知那位老人来到了我的身旁，他问我：“小朋友，这么晚了你怎么不回家？你在这捡什么了？”他一连串问了我好几个问题，看来老人很健谈。我向他说明了原因，只见老人摸摸我的头，笑着说：“你真懂事！”我的心灵再一次触动。是呀！岁月无情，不经意间流逝了多少时光，我度过了十几个春秋，在家里每天做着我的公主梦，而今日我的举动是否意味着我长大了？

我笑了，享受着长大的乐趣，这种感觉，甜甜的。我和清洁老人一起打扫，一起挑起保卫城市的“重担”，脸上依然洋溢着幸福的笑容……

春天到了，百花盛开，那小巧玲珑的桃花全开了，遮住了那盘虬卧龙般的枝干，留下了妩媚的身姿。看着自己，发现我早已不是那乳臭未干的小女孩了，我真的长大了吗？拥有着这个季节的美好，带着一点多愁善感的性格，哦，原来我长大了！

年复一年，看过多少花开花落，却在不经意间，发现了自己的成长！

**第一次心灵的成长150字作文10**

我向天空伸开手指，微风过，却网不住流华！

——题记

记不得那是怎样热闹的一天，只觉得天气异常炎热。我拉着看似沉重的行李箱，怀着忐忑的心情走到了那陌生的门口，门很宽很大，人很多很挤，但隔着缝隙还是能清楚看见那高高耸立的几幢单调建筑，我清楚的意识到，这里是学校，一所我以前从没有想过要进的学校，而现在，我就站在它的门口。看着那些微笑着青春向上的脸庞，心里却涌出止不住的酸楚。你要进去吗？我在内心深处诘问着自己。进？不进！不进？进！内心强大的排斥力终究没有能抵过身后一双双极具杀伤力的温柔眼眸。带着“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的呛然，我艰难的迈开了步子。

早觉得天气热的异常，果然在午后便哗啦啦的下起了瓢泼大雨。这雨来的真是巧极了，恰似迎合我不快的心情。受不了这冷光白墙的我，就这么横冲直撞的冲进雨中，在这陌生的地方，我竟跌跌撞撞的跑到了操场，偌大的操场空无一人。也是，谁会冒着这么大的雨在这里发神经？仰头望着阴暗的天，心中的不快好似这倾盆大雨毫不掩饰的落下。然后，精疲力尽的倒下，最后映入脑海的竟不是一墙红花，却是墙角那孤独不知名没有吐露芳华的树。我声嘶力竭的询问：你为什么不开花？为什么......

为了确定我还是比较清醒的，第二天我又来到墙根边，是一株其貌不扬的树，未开花且孤独却傲然的立在那里，它身旁的马蹄莲却开得正艳，墙上的、地上的、已开的、含苞的，好不热闹。唯它视这一切热烈如风，只有微风拂过时搅动翠绿的叶子在彰显它还活着，时间留给它自己的只有寂静。我不由自主的对这它说：在这本该热烈的季节里，你为何没有开花？

然而，恰是这不开花的树，令我如此着迷，于是我每次故意打它身边走过只为看一眼它是否吐露芳华。一天、两天......一周、两周......时光止不住的溜走，它身旁的马蹄莲越发动人，却不见它的任何动静。不知可否说它淡定？我也在它的这种淡定下沉下了心思。但是奇迹也是会出现的，偶尔的一个午后，信步墙边的我却看到了那不知名的树树梢的点点花苞，粉红粉红的霎是可爱。看着这即将怒放生命，心中的喜悦却无可言表。虽说有了花苞，耐不住性子的我也等了差不多两周才见到了满树的鲜艳，远看似一巨大火热的绒球，近观一朵朵的形态各异、风韵万千；此刻的`马蹄莲却是一地残花，早谢了幕！

看到了花落的结局，听见了花开的声音，也正是这一刻，我明白了怒放的生命真正的含义：这是一次缓慢而优雅的成长，没有观众无妨，默默无闻也无妨，只待最后最灿烂的的怒放。我很庆幸与这“不开花的树”的不期而遇，也许邂逅的不仅是那畅快洒脱的美。更是那率性而为活出真我的态度。海子说“风上面是风，天空上面是天空，道路前面是道路”，但我更相信，远方才是我的目的地，终有一天那会是我的所在，锁住我身体的那扇大门，却锁不住我高高飞翔的心。此刻，我正缓慢而优雅的成长。

我将双手放下，拾起满地落花，不再去网那易逝的流华！

**第一次心灵的成长150字作文11**

转眼间，我就成了大一新生，长大了，不再是孩子了。是谁让我长大的？老师，家长？是的，他们是。

那年，我上五年级。我遇到了一个“好兄弟”——小润。他那时学习还不错，但他有一个很大的缺点，那就是他喜欢玩手机。我认识他之后，他教我玩游戏。一开始，我觉得这不好玩，但过了很长时间，我觉得这游戏很好玩。我向父亲要了一部手机，和他一起玩。后来，当老师看到我的学习成绩在下降时，他想知道我为什么要退学。最后，他藏不住了。最后，老师发现我沉迷于网络，就叫我到他的办公室指导。在我的嘴里，我总是承诺“嗯哼”，但我没有听到一个字在我的心里。直到那次家访我才真正长大。

那天，老师来我家的时候，我还在用手机和小润玩。我不知道老师什么时候来。几分钟后我才反应过来，迅速给老师倒水。小润看到老师来了，就溜走了。我不能离开，所以我不得不乖乖地做作业。

老师和我父母谈了很长时间。我一个人写作业。我心情不好，想玩我的手机。但老师一直在家。我不敢碰我的手机。

晚上九点，老师走的时候，爸妈叫我出来，跟我商量了一件大事，就是调动，我不愿意一百，因为我在农村有那么多学生和伙伴，为什么调动？但只有这样，我才能倾听。

转学后，我全身心地投入到学习中，成绩提高了很多。

严是爱，松是害。老师，家长，是你严格的要求让我摆脱了低级趣味，是你真挚的爱帮助我成长。

**第一次心灵的成长150字作文12**

我在亲人的呵护下，老师的关怀下，同学的友谊下一点点成长。在不断地成长中，我发现了很多小时候从没体会过的快乐，一天天的长大使我懂得了很多做人的道理。

我在成长，我的思想也渐渐成熟了。告别了那幼稚的天线宝宝，告别了那五颜六色的小人书，告别了……比起以前整天在外面疯玩，我更喜欢一个人安静地坐在课桌前，做我的奥数题。当我拿着“放大镜”仔细搜索、反复检验后得到结论时，我就有种前所未有的快乐和成就感。我想，成功就是不断地克服自我、挑战自我、超越自我。如果说成功是直插云霄的山顶，那么我说困难就是帮助你到达山顶的台阶，因为泥泞的路才能留下奋斗的脚印，不经历风雨怎能见彩虹?那些在温室里成长的花朵，终究是经不起风雨严寒的拷打。

我在成长，我再也不像小时候那样吝啬自己的爱，吝啬自己的同情。在“5·12”大地震中，无数个生命瞬间陨灭，华夏山河呜咽，神州大地悲泣……我捐出了自己所有的零花钱，当老师拿着照相机拍下那爱心涌动的场景时，我激动得热泪盈眶，虽然我捐ⅲ的钱与重建四川家园所花费的相比是沧海一粟，但我仍然感到非常欣慰，因为帮助别人是快乐的事情。同学的笔掉到地上了，我主动把它捡起来；隔壁邻居需帮助时，我第一时间赶到

在成长中，拥有友谊也是件快乐的事，我和我的朋友们一起学习，一起嬉戏，在今后的学习成长过程中，我将不断地磨练自己，使自己不断成熟。

**第一次心灵的成长150字作文13**

光阴似箭，时光悄悄地从我们身边溜走，不知不觉中，我已经是一名初一新生了，不再是以前那个懵懂的小女孩了，成长中每一次我未曾体验过的经历都会让我的心灵得到成长，更加成熟。

妈妈，一个可以让我依赖的字眼，但妈妈不是女超人，她也有受伤的时候，每到这时，就轮到我照顾妈妈了。

一天清晨，我早早地起来了，是不是有什么活动呢?答案是否定的，因为，我是被饿醒的。

坐在沙发上，我伸着脖子长长地喊了一声：“妈妈——我饿了——。”但回应我的却不是妈妈以往那清脆而又响亮的声音，一个略带沙哑的声音传进了我的耳朵：“彤彤，我昨晚把腰给闪了，起不来，今天有点不舒服，你先自己找点东西吃吧!”

听了妈\*\*话，我的心咯噔地跳了一下，妈\*\*腰很疼吧，那妈妈应该还没吃早饭吧?肯定和我一样很饿吧，要不我为妈妈做一顿早餐好了。

说做就做，我把冰箱打开，拿出了鸡蛋、吐司、黄瓜、生鸡肉。

先把油倒入锅中加热，再把生鸡肉用盐腌一会儿。生鸡肉腌好后，倒入油中翻炒一会儿，出锅后，煎两个荷包蛋，把黄瓜切条，最后，依次夹入两片吐司中，一个简易三明治就做好了。再如法炮制一个，我和妈\*\*“主食”就完工啦。

哦，对了，还应该有杯牛奶，可不能让妈妈吃噎着。完工后，我把自己的劳动成果全部端进了妈\*\*卧室。

妈妈看见我端着两份早餐进了屋，指着其中一份，惊讶地问道：“是给我的吗?”我点了点头，她开心得像个小孩子，妈妈边吃边笑：“彤彤真是长大了!知道给妈妈做饭了。”

看着妈妈那幸福的笑容，突然间有些恍惚。

照顾家人，这对于母亲们来说，是家常便饭，而我们却在享受着母亲们对我们无微不至的照顾的同时，却总是忽略掉她们的辛苦和疲惫，有时候甚至还会不断地给她们制造麻烦，一味地让她们伤心，却不知要对她们抱有一颗感恩之心。

妈妈也同样需要关心和照顾!

成长，不一定体现的是外在，更体现的是一种内在，一种心灵的蜕变。

**第一次心灵的成长150字作文14**

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行，竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任\*生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”你曾是否有一刻与东坡一般，不惧风雨，\*\*不惊，存一份超然与洒脱？像他那样，用微醉初醒的眼光看待自然、生活，没有所谓的风雨，也没有所谓的睛天？多么豁达的处世态度。我想我会崇拜他，尊敬他，甚至效仿他，不是他的冷风漫步的勇气，不是竹杖芒鞋的洒脱，因为看到了他赤热的心脏，强大的内心，感受到了他的心灵的温度。我认为，这是人一生中最大的追逐！

可能你如我一样，整日为了某些厌恶的事情，过着乏味、枯燥的生活，似乎开始吞噬着自我，为的仅仅是一些期待的眼光，与一种强有力的肯定。我常想：生存与生活到底有什么不同，区别又在哪里？直至现在，我才突然明白，这两者是相辅相成的，有了生存就势必有生活，而我想后者应该是前者的质量吧！没有精神与思想的生活，便是最为劣质的生存。

我曾在作文中这样写道：只有强大的内心与精神，才是立身与生存的不二法门。不管那时是处于怎样一种环境而写出了这样精采的语句，至少如若教我现在再谈立身与生存，我仍就会以强大的内心、精神为前提。

其实我们所要说的心灵温度，个体的不同就会发生观念的差异。以我而言，这心灵的温度，便是内心的强大与\*\*不惊的态度。我说我讨厌这样的高中生活，不假；可我也很享受这似苦行僧的日子，这也是实话。是不是开始有点摸不着头脑？我讨厌的是这样的方式，而我享受的是，这样一段竹杖芒鞋的时期，缔造出的某些传奇和历炼出的一种愈加强大的内心。可能这就是常说的峰回路转，否极泰来吧！

心灵的温度能传递出一般如诗如画般的铭心岁月，心灵赤热，火红，人生之旅也将五彩绚丽，多姿多彩！学会在任何时候都有强大的内心，在苦难中寻求一点不\*凡，你提升心灵温度燃料是：坚持、毅力、洒脱与自然。

心灵的温度能洗尽前生铅华，使未来更为清晰，拥有一种精神，一种强大的内心，你便能如东坡一般也无风雨也无晴。就算把玩空盏，也会有酣醉的眼界与博大的意象！心灵的温度……

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找