

### 只要精神不滑坡

岳林中心小学403班小记者 徐铭泽

星期天,妈妈带我去松岙参观卓兰芳故居。这位曾任浙江省委书记的年轻烈士,为了实现革命理想,与困难作艰苦的斗争,对我的激励很大。

有一次,我去参加青少年宫的攀岩活动,看着三层楼高的攀岩墙,我心里有点害怕,想打退堂鼓。轮到我攀爬时,两只脚瑟瑟发抖,寒毛都竖得笔直。过了一会儿,我好不容易爬上一半,就失足掉了下来,挂在半山空中,幸好有绳索在,我吓了一跳,准备放弃。这时,妈妈走了过来,对我说:“儿子,做事情不能半途而废哦!一定要坚持下去,才能成功!”我听了后想我才失败一次,为什么不再坚持我最初登顶的想法呢,为什么不再去尝试一次呢,于是我又开始攀登,经过多次掉落再攀爬,通过不懈努力,最后成功登上了顶峰。

四年级时我当上了班长,心情非常激动,认为自己很了不起,就开始骄傲起来,到处炫耀自己。一段时间后,我的成绩下滑了:语文作业东错一题,西错一道,全部正确的很少;数学作业不是算错就是漏题。这样连续几天,妈妈看在眼里很着急,于是她耐心地和我谈话,做思想工作,希望我能够不再骄傲自满。而我也意识到了自己的错误,决定改正错误,戒骄戒躁。后来我努力学习,在上课时认真听老师讲课;在单元考试前做好认真复习,把这单元的每篇课文都仔仔细细读几遍,并且努力做到课前预习也要仔细读上几遍。这样我又取得了好成绩。

原来生活处处是困难,我们只要坚定理想,百折不挠,总会有登上顶峰的时候!

### 校园一角

岳林中心小学403班小记者 温蔚

我们的校园里风景如画,四季如春。里面有一幢幢美丽的教学楼,还有供同学们下课时玩耍的运动场、连廊、花坛……其中我最喜欢的就是校园里的小花坛了。

春天来了,花坛中的小草从沉睡中苏醒过来了,它伸出小脑袋,新奇地看着这个美丽的世界;这时桃花也开放了,它们朵朵摇曳着在微风中,像小孩的脸蛋一般粉红俏丽。地上也铺满了花瓣,像地毯一样格外柔软,让人情不自禁地想躺在上面,做个美美的梦!

夏天来了,花坛里面竹林显得更加茂密了。它伸展手臂,抖起了一片浓郁的青纱,跳起了优美的舞蹈,真是婀娜多姿呀!

秋天来了,花坛里面的桂花开了。那花密密麻麻,一簇连着一簇,远远望去,仿佛是绿叶丛中点缀的碎金。每当同学们走进校园时,都能闻到淡淡的花香,清新怡人。

冬天来了,几乎所有的花都已经凋谢了,可是那花坛里的朵朵腊梅却是在寒风中盛开了,真是“花坛树枝梅,凌寒独自开。”

这就是我们校园的一角,我爱小花坛,更爱着这美丽的校园。

### 坚持就是胜利

岳林中心小学403班小记者 方振宇

在我的记忆里,有许多令人难忘的事:有扶老奶奶过马路的,有帮迷路的小孩找到他们的爸爸妈妈的……其中有一件事,一直让我刻骨铭心。

有一次,哥哥姐姐带我去银泰的“探险小岛”玩,到了目的地,放眼望去,新奇好玩的东西映入我的眼帘,令我眼花缭乱得不知所措,更不知道先玩哪样。

最终,我向“小战士训练营”慢慢地走去。到了那,一个人让我的步伐嘎然而止——他是一位身材瘦小,一头黑发的小男孩。他正在挑战训练营的最后—关“海上独木桥”。这关有一根大木头,周围有许多沙袋,你必须将沙袋打到旁边,在它回来时趴下或走过去。但小男孩在上面打沙袋时被撞了下来。即使下面有海绵不会疼,但是,他的心会如刀割般难受,因为这意味着前两关的努力都付诸东流了。

我想他应该放弃了吧?出乎意料的是他竟然爬了起来,拍了拍裤子,含着眼泪自言自语,好像在说:“我一定行的,我不能半途而废!”从他的眼神中,我想到了一句名言:“锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”那个男孩继续闯关,到了第三关,他奋勇向前,巧妙地躲开了障碍,通过了“小战士训练营”,他可高兴了,脸上露出了自豪的笑容!

看着这一幕,我想:只要我们百折不挠,坚持信念,努力奋斗就一定成功!

### 温暖的春

岳林中心小学406班小记者 刘贾鑫

春天来到了校园里,你看那柳树发芽了,花儿都开了。你再看那一群群孩子,好像在快乐地享受着春天呢!春天来到了田野里。你看那金灿灿的油菜花吸引来了一群群小蜜蜂,它们辛勤地采着花蜜。你看五颜六色的蝴蝶,好像在争着选美呢!呵呵,真有意思。

春天来到了小河旁,小河旁一排排整齐的小树好像一位位士兵守护着小河。再看那河里的鱼,不时地抬头望望,好像在说:“有你们一位位士兵守着,我就放心了。”

春天来到了广场边,你看那一群群可爱的孩子手里拿着风筝线,不停地跑,孩子们跑得很远很远,风筝也飞得很高很高……

春天的确来了,是春姑娘为大地带来了勃勃生机,我祝愿明媚的春光永驻人间。

### 春

岳林中心小学406班小记者 徐丹宁

这几天天气很好,艳阳高照,一切显得生机勃勃的。不像前几天,阴雨连绵,植物们都缩着头,不敢出声。我有一种感觉:春天来了!

在美好的春天,草儿冒出土地,金色的阳光照在它的身上,甚是可爱。各种各样的小花儿也陆续开了,红的、黄的、紫的……色彩明丽,十分美,谁也不让着谁。树也抽出了枝丫,不像以前,光秃秃的,像个老头子。柳树的辫子往下垂着,多么美丽!

最有朝气的,当然是桃花了。有白的,也有粉的,一样美丽。最艳丽的,当然是茶花了。玫红的茶花上,有着几滴若有若无的露珠,点缀了茶花。最可爱的,数小叶黄杨。它或浓或淡的新绿,有的黄,有的绿,小巧玲珑,很可爱。

美好的春天来了,植物都变得生机勃勃,流光溢彩。春天,真是一个美丽的季节!

### 大黑

松岙中心小学403班小记者 卓皓倩

我家的狗,名叫大黑。它的全身是黑的,唯一一双水汪汪圆溜溜的大眼睛镶嵌在脸上,就像会发光的宝石,看起来可爱极了。

大黑的性格实在有些古怪。有时候陌生人来我家的时候,它就会非常大声冲着陌生人“汪汪”叫,于是我就把它赶到一边,告诉它陌生人是客人。但是当我回到家时,它就摇着尾巴,飞快地跑到我的脚边转圈圈,热情地欢迎我回家,好像在对我说:“主人你总算回来了。”

大黑要是高兴的话,比谁都温柔可亲。它会躺在你的身边,勾起四肢,露出黑黝黝的肚皮,发出温柔的声音,等着你来给它挠痒。它要是不高兴了,比谁都面目可憎。尤其是半夜里,它就会叫个不停,吵得我们睡不着觉。

虽然有时候我也会和大黑争吵,也会嫌大黑很烦,但是大黑永远是我最好的伙伴。
指导老师 王瑛超

### 可爱的小鸡

松岙中心小学403班小记者 俞欣蕾

“身披黄棉袄,眼睛黑又圆,嘴巴尖尖的,叫声叽叽叽。”你们猜,这是什么动物呢,没错,就是小鸡啦。

我家就有一只小鸡。它有着一双又大又圆的眼睛,屁股那儿有几根突起的羽毛,那是它的尾巴。小鸡长着一身毛绒绒的黄毛,只有橙红的小脚显眼地露在外面,非常可爱。

小鸡的睡姿十分有趣。中午睡觉时,它会一动不动地双脚弯曲蹲在被窝里,闭着眼睛,仿佛在享受它美好的午休时间。到晚上了,它就会独自靠在墙边,抖抖翅膀,眯上了眼睛。

小鸡还喜欢和我玩捉迷藏。有一次,我和小鸡玩捉迷藏,小鸡藏得非常严实,我一直找一直找,始终找不到它。原来,小鸡跑到小溪边喝水呢。

太阳落山了,贪玩的小鸡又回到了我的身边。晚霞照在小鸡的身上,就像一只火凤凰,它陪伴着我一天天地长大。
指导老师 王瑛超

### 我的迪拜游

松岙中心小学301班小记者 袁紫妍

很少出去旅游的我,这次寒假爸爸妈妈居然带着我出国旅游,我的心激动得要蹦出来了呢!

这个地方叫迪拜,名字听起来有点奇怪。但是它距离我们这里很远很远,飞机要飞8多个小时呢,毫不夸张的说,可以在飞机上睡个大觉了。说到乘飞机,这也是我的第一次,所以当走上飞机时,我既兴奋又紧张,尤其当飞机起飞时,我紧握双手,生怕自己从飞机上掉下去。

迪拜是一个很奇特的地方,如天气,我们这里是冬天,身上穿着很厚的棉袄、大衣,而到了那里后,气候居然那么温暖,只要穿件薄薄的衣服就可以了,真神奇。除此之外,那里人们的穿着打扮也很不一般。当行走在街上时,你会发现行人中有不少的当地人身穿白色长袍,头部包着一块大方巾。这次迪拜游让我长了不少见识,看到了从没见过的如此金碧辉煌的高楼大厦,品尝了各种各样当地的美食。如果让我说一说最难忘的是什么,我一定会说是那里的灯光秀,很美,很震撼人心。

迪拜游真令人难忘,因为它带给了我很多个美好的第一次。
指导老师 王娜

### 泡温泉

岳林中心小学402班小记者 李萌萌

今天,轩轩的爸爸带着我们去泡泉。在泡泉女的行列里我是排行最大的,所以我责任重大,得管好她们的衣服是否穿好,人有没有跟丢。

我们没带泳衣,所以叔叔给我们各买了一件,款式和颜色都一样。我带着妹妹们进了更衣室,换好衣服就带着她们进了泡泉区。

我们去成人区玩,因为水深所以都套上了橙色和蓝色的游泳圈,我们一直在玩拉火车的游戏,玩得忘乎所以,好多人忍不住来看我们,被我们的快乐感染了。

期待下次再来泡温泉,嘻嘻,确切地说是来玩温泉。

### 我的理想

岳林中心小学403班小记者 曹顺凯

当我牙牙学语的时候,爸爸妈妈问我长大要当什么,我说要当老师、医生,我上幼儿园的时候,老师让我回答长大后的理想,我每次的回答各不相同,上小学的时候,一次班队课,老师让我们说一说自己的梦想是什么,为什么会有这样的梦想?我看到其他同学滔滔不绝地说着,我觉得当老师太烦了,当警察又太累了……我决定当一名作家,我把这件事告诉了妈妈,妈妈立马给我报了作文补习班。

冬天,当其他人还在暖和的被窝里做着甜甜的梦时,我已经早早起床去了补习班,路上雪花飞舞,寒风刺骨,一阵阵寒风像刀似的在我脸上乱刮,但为了实现我的梦想,我要不怕严寒,不怕挫折,我踏着积雪一步一步艰难地行走着。

阳春三月,其他小朋友和爸爸妈妈在踏青放风筝的时候,我在家里坚持写着日记,翻阅课外书,不断积累写作素材。

炎炎夏日,火辣辣的太阳烧着地面,知了们不断发出“知了,知了”似乎在抱怨着:这么热呀!而我却顶着烈日走在太阳底下,一路上我看到许许多多和我差不多年龄的小朋友,吃着棒冰多凉快,我却冒着酷暑去图书馆看书。当我来到图书馆时已经满头大汗了,为了实现作家的梦,这点苦算什么,我这样鼓励自己。

日复一日,年复一年,我终于坚持不住了。我请求妈妈不要学作文了,妈妈批评我说:“你已经定了目标,不能半途而废,一定要坚持不懈,这样离目标会越来越近。”听了妈妈的话,我再一次下定了决心,从此老师布置的每一篇作文,我都能很认真的去完成。有几篇作文老师还作为范文读给同学们听,看到同学们羡慕的目光,我心里美滋滋的,就像喝了蜜一样甜,同时也给了我更大的信心写作文,我告诉自己我能行,我要努力向前跨一步,再跨一步,坚定理想,一步一个脚印,朝着自己的奋斗目标而不懈努力。

2019年7月11日 星期四
责编:张巍 版式:赵坚 校对:胡和博 电话:88989537

### 和世界冠军面对面

屏屏中心小学403班小记者 王睿

世界冠军,是我梦寐以求的荣誉。今天我有幸参加了奉化日报组织的击剑体验以及和世界击剑冠军面对面对交流的机会。

走进击剑馆,我无比兴奋与期待,为了让我们能够更好地体验击剑运动,小记者工作室特意请来国家队的竺敏珠教练为我们现场指导,首先她告诉我们击剑运动分为“花剑、重剑和佩剑”等,同时,告诉我们击剑运动是一项看似简单其实非常考验人的耐心、意志力和身体协调性的一项运动。她亲自指导我们如何做到击剑最基本的手脚动作的协调完成。

接下来,便是我心心念念的击剑实战体验了,竺教练说:“击剑,是很有礼貌的一项运动,首先要向观众、对手、裁判致敬,比赛结束后无论输赢都要和对手握手”。

刺激而又激烈的体验比赛开始了,尽管我手上拿着的剑是由塑料做的,但是我一踏上比赛的剑道就有一种必胜的信念。第一回合我摆好防守的姿势,引诱对手来攻,从容防守住了来招后我趁着对手松懈一个突然反击,中了,“1:0”,第二回合我趁着对方犹豫不决时候我一个加速进攻得分“2:0”,此时的我看到自己大比分领先心中窃喜,在防守上开始松懈,进攻中开始急躁,“2:2”,决胜局我调整好自己的心态,你来我往,我们同时出现了三次同时击中对方的平局……好不激烈!最后我抓住一个对方松懈的机会惊险地赢得了胜利。

通过体验,让我明白了赛场上只有沉着冷静,不急不躁,刻苦坚持才能笑到最后!

最后,和冠军面对面交流,我是既紧张又激动。心中有太多的问题和想法。“请问您认为自己之所以能够站在最高领奖台,取决于那些因素?“,“遇到强大的对手时,你是如何精心准备应战?“,“您失败的次数多吗?您又是如何调准心态的?“……世界锦标赛花剑运动冠军得主意大利的雅阁布·普鲁斯一一为我们作了详细的回答。其中,让我感受最深的是击剑运动和学习是一样的需要勤学苦练,不急不躁,不轻言放弃,要勇敢面对一切困难。

通过这次活动,我受到了世界冠军精神的熏陶,拥有了无限的力量,明白了每一个成功人士的背后都是充满困难和艰辛的,在以后成长的路上我要更加坚持不懈的努力!

### 击剑中的学问

居敬小学508班小记者 胡砚枫

击剑,是一项历史悠久的体育项目,里面可有很多学问呢!今天,我很荣幸地作为奉化日报小记者,去体验了一番击剑的乐趣。

熙熙哥哥给我们安排好一系列事情后,我们就迫不及待地向体育馆里冲。进入体育馆,首先映入我眼帘的是一群和我同龄的击剑运动员,看他们那手中的剑,似有龙一般威武的气势。他们那激烈的比赛,如同龙争虎斗,好不激烈!我看呆了,并对下面的活动充满了兴奋和期待。

活动正式开始,我们怀着兴奋的心情来到了训练场地。首先,竺教练给我们讲述了三种剑的区别:佩剑,据说是以前宫廷里才能使用的,即可刺又可劈;重剑,是由格斗剑演化而来的,剑身是三棱体的,只可刺;花剑,又称轻剑,也是只可刺的。听完教练的介绍,我觉得击剑这项运动非常帅气。

接下来是一套热身运动,活动活动身子,才能更好地学习击剑嘛!休息后,就学习击剑了!教练一步一步地教我们击剑的步伐与动作,她用生动形象的比喻让这堂课变得有趣,她把把我们当作一个个茶壶,左手就像茶壶的把手,持剑的右手就像茶壶的嘴,让我们开怀大笑。当然,击剑是很有礼仪的,赛前敬礼,赛后握手,充分的体现出了“友谊第一,比赛第二”的体育精神。

击剑中的学问还真多啊!我从中学到了礼貌、努力、勇敢、坚持……

### 第一次体验击剑

龙津实验学校104班小记者 张宸鑫

今天,我和爸爸一起去体育馆体验击剑。在那里,我们先练习了击剑的基本动作,然后我们开始击剑比赛了。后来,我们还采访了三位外国人和一位上海阿姨,他们可都是世界冠军呢。通过今天的体验,我学到了很多击剑的知识。

### 快递员叔叔,我想对你说

松岙中心小学403班小记者 王嘉宁

快递员叔叔,我想对你说,您辛苦了。每次订快递,总会有位快递员叔叔来送快递。快递员叔叔来敲门,我们只需签个字,把自己的快递拿走就完事了,但是我们是否尊重过他们的呢?

一次,我在网上买的平衡车到了,我去家后面的农村淘宝处取快递,刚好看见一位快递员叔叔从三轮车上下来,到车后面去搬快递,大包小包,让人看花了眼。冬天天气很冷,但我看到叔叔的脸上冒出了几滴汗水。叔叔先搬小快递,接着就帮我搬了平衡车,我一看快递单,好家伙,居然是从金华发的货,虽说金华离我们很近,可是快递也需要经过两三天“颠沛流离”,才到我们的手中。我看了看手中的快递,抬头又见快递员叔叔黝黑的脸庞,我不禁大声说了句:“谢谢,叔叔!”叔叔哈哈大笑,忙说,不辛苦不辛苦,这是我的工作。

快递员叔叔们日夜奔波,行色匆匆,如果途中不小心把一些贵重物品弄坏或者是损坏了包裹,就会遭到投诉,工作上产生大麻烦。我想,我们应该将心比心,多多理解快递员叔叔,尊重体谅他们,每个人的工作都不容易。快递员叔叔,谢谢你!
指导老师 王瑛超

### 小蜗牛不见了

居敬小学105班小记者 毛嘉轩

一天早上,我起床去看我的小蜗牛,发现小蜗牛不见了,瓶子里只剩下一片叶子。咦?我可爱的小蜗牛呢?它到哪里去了呢?妈妈说:“你可以找找蜗牛留下的痕迹,沿着痕迹去找,也许能找到你的小蜗牛呢!”我睁大眼睛仔细寻找蜗牛留下的印迹,找来找去找不到!我很难过。亲爱的小蜗牛,你到底去哪里了呢?我好想你啊!
指导老师 蒋桂芳

# B2 佳作集锦

上接B1版

### 与击剑冠军面对面

龙津实验学校301班小记者 何辛妍

今天是个令人难忘的日子,我参加了“寻味冠军背后的故事”小记者特别活动。

走进奉化体育馆,一位身穿橘色T恤、高高大大的女教练热情地迎接了我们。这位女教练可很不一样,听说曾代表中国参加过洛杉矶奥运会。竺教练亲自带领我们做了很多运动,来锻炼我们的协调性和灵活性,我们一个个累得满头大汗。竺教练还给我们讲解了剑的分类和击剑的基本要领。接下来,我们穿好防护服,戴好头盔,进行了比赛。相互敬礼后,我按照竺教练教的方法,像螃蟹一样侧着身子,弓着步,身体摆成壶型,右手握着剑,快速地向对手发起了猛烈的攻击。经过一番激烈的战斗,最终我3:2赢了对手。我非常激动,心想:刚才的汗水没有白白浪费,有付出就有回报!

体验完击剑活动后,我们先采访了竺教练,然后分成三组采访三位外国运动员。我幸运地被分到了采访北京奥运会男子重剑个人冠军马泰奥·塔利亚里奥尔一组。我自告奋勇地第一个向他提问。还没等我提问,他就指着我的录音笔问:“What’s this?”当他知道是录音笔时,非常高兴地说:“Oh,I like it.”没想到奥运冠军竟然是个那么随和的人,我原本还紧张的心立刻平静了下来。我问他:“您能跟我们分享一下,在您的击剑生涯里,让您觉得最难忘的事吗?”翻译阿姨告诉我们:“马泰奥说,他有三场比赛印象最深刻。一是在1995年,他第一次参加全国的比赛,他没想到自己会赢,但最终赢了,他非常高兴。第二场,也就是他最大的胜利,就是在北京奥运会上得了冠军。第三是在2013年的时候,在温哥华的比赛,其实他已经受伤休息了一年了,但没想到竟然还是赢了。”马泰奥还说,让他感到人生最难忘、最幸福的事是,去年他有了自己的孩子,是个儿子。大家都被他逗笑了。接下来,其他小记者还向马泰奥提了好多问题,他都非常耐心地一一作了回答,还邀请我们和他一起合影。

采访活动结束了,但是竺教练和马泰奥的励志故事却一直印在我的脑海里。我以后一定要向他们一样,不怕学习、生活中的困难和挫折,做一个有毅力的人,这样才会取得更大的成功!

### 难忘的采访

实验小学203班小记者 洪子腾

今天上午,我们15名奉化日报小记者在工作人员的带领下,到奉化体育馆采访四位奥运击剑冠军。我心情十分激动。

在体育馆门口,我看到了三位奥运冠军的头像照片,他们一个个精神饱满,非常有冠军风采。我羡慕极了。

我们排好队,进入了体育馆的击剑大厅,先进行的是击剑体验活动。我们跟着教练学做各种击剑的动作。紧接着,有趣的击剑比赛开始了。我兴奋地穿上击剑服,手握重剑,与对手击打了好几个回合。我赢了,觉得击剑很有意思。

体验结束后,就是小记者采访环节。小记者们很踊跃地向冠军们提问。我们向来自意大利的马泰奥提问:“您最高的奖项是什么?”“北京奥运会的‘个人重剑冠军!’他自豪地说。我们问他如果要输的时候是怎样调整自己心态的。他微笑着说:“我不去想输赢,只去专注自己身体的某个部位,就会调整好自己的心情。”他又神秘地说:“这是一个小秘密哦!”

也有小记者问中国的击剑冠军竺敏珠:“击剑这么苦,您练了这么久,有没有想放弃过?”她认真地说:“因为我热爱这项运动,所以再苦也不会放弃!”我们的问题很多,冠军们一直在耐心地回答。最后还和我们一起合影留念。

活动结束了,我们依依不舍地向冠军们告别。参加这次活动我有很大的收获,因为我明白了一个道理,就是做什么事情都要热爱,要坚持,要努力,这样才能成功。同时我也学到了调整心态的方法啦。

### 种树

周日下午,小明和小丽在花园里种树。他们先用铲子挖了一个坑,接着把小树放进挖好的坑里,再给小树盖上泥土,最后再给它浇水,一棵小树就这样种好了。虽然他们忙了很久,却乐在其中,希望他们的小树可以快快长大!

——松岙中心小学102班小记者 汪楠盛

植树节那天阳光明媚是个好日子,小红和明明一起去山上植树。明明先用铲子挖了一个坑,小红把树放进坑里,用双手扶着树,明明连忙用铲子铲土把树根埋起来,种好后还浇了一些水,最后他们高高兴兴地回家了!
——松岙中心小学102班小记者 卓圆璇

春天到了,花儿开了,亮亮和丽丽两个好朋友相约一起去公园植树。他们先用铲子挖好坑,接着把树苗放到坑里。亮亮拿起铲子把泥土一点一点填到坑里,最后还给小树苗浇了点水,一下子小树就种好了。看着笔直的小树,亮亮和丽丽开心地又唱又跳。

——松岙中心小学102班小记者 卓于景

星期天,风和日丽是个难得的好日子,丁丁和小红一起在田里种树。丁丁拿着铲子在挖土,不一会就挖了一个小坑。小红把树苗放进坑里,他们一起埋上泥土,树苗就这样种好了。他们希望自己能和小树一起茁壮成长!
——松岙中心小学102班小记者 卓佳敏

### 帮忙

松岙中心小学102班小记者 卓瑞亭

放学后,小明一进入家门就看见奶奶坐在小板凳上剥豆。只见奶奶弯着腰,手不停地动着,而且头上滴着汗珠,小明马上跑过去,给奶奶捶背。奶奶开心地笑了笑:“小明你真的长大了,是一个懂事的孩子了。”