

宁报培训中心专栏

尺，在我们的指间运动

宁报小记者培训中心

江东二小西503班小记者 邵竹翰 (证号15946)

一阵激昂的下课铃后，刚才还像虫子一样慵懒的男同学，一下子就像打了鸡血似的生龙活虎起来。几个好动的男生不用说，三五结伴，立马凑成一群开始斗尺。

我在自己的直尺下面涂了一层蜡，好让尺子不怎么滑，黏在手中不容易脱手。“邵竹翰，你该了！”我抬头一看，是班里力大无穷的胖墩陈轩昂向我挑战。看来他有备而来，我丝毫不敢怠慢。陈轩昂高高抬起了手，使用了有超强杀伤力的“威猛震功”，“啵当”一声，眼看我的尺被他的尺一击，扫到了桌子边缘摇摇欲坠时，蜡起作用了——只见尺子摇晃几下，黏在了桌子边角，侥幸过关！

终于该我出手了。我一向以轻便灵巧的弹法闻名，当然要使用我的独门绝技了。尺子如离弦之箭射向目标，竟大失水准，不偏不倚降在了他的尺子上面。不好！这可自投罗网了，只要陈轩昂的尺来个“咸鱼翻身”再加上超威力弹功，我就败下阵来了。陈轩昂得意地昂着头，像个胜利在望的将军。

悠扬的音乐声响起，哈哈，上课了！我们如群鸟一哄而散。陈轩昂无奈地甩甩头，回了座位。

成长日记 第一次受表扬

宁波市实验学校103班小记者 蒋鑫成 (证号02962)

今天，我终于受到了数学老师的表扬。第一次受到表扬，我很开心。表扬原因是我上课举手发言多。以前老师提出的问题，有的我真的不会，有的是我知道答案，可我懒得举手。这个星期六妈妈提出了一个要求，从这星期开始，每受到老师表扬，而且一周内不被老师批评，这样才能满足我的一个愿望。于是我下定决心，要好好表现，上课认真听讲，多多举手。我做到了，我以后还要努力，得到更多的奖励来实现我的愿望。指导老师 卢鸣

我成了田径队的一员

白鹤小学302班小记者 张蕾 (证号16693)

那天，体育鲍老师在全校范围内挑选跳高人才，准备参加区里田径赛。我的身高年龄都符合要求，但关键是老师要看我们的实际练习成绩。

老师先带我们来到训练场，让我们看看几位大哥哥大姐姐是怎样练习的。鲍老师让我们学着他们的样子试练一下。我满怀信心地跑到跳高栏，可我的脚步却一再地在横栏前停下来，这栏杆就像是阻挠我前进的一道坎，太难了！我的心里充满了恐惧，不免打起了退堂鼓。但是为了实现我的微梦想，我也得试试啊。鲍老师教我的动作要领在我的脑海里多次出现：一跑二跨三跳跃。按照老师教的步骤，我第一次试跳竟然成功了。

有了第一次经验，我一次比一次跳得更有把握，终于被老师选中成了田径队的一员。指导老师 邓雪枫

人物写真 我的爸爸

孙文英小学301班小记者 郑斐 (证号03587)

我最敬佩的人是爸爸，他可是我的偶像。

爸爸工作起来很专心致志。我的爸爸是做设计、印刷生意的。一天中午，该吃午饭了，爸爸为了完成一个设计稿连饭也不吃。我把热腾腾的饭菜端到爸爸桌子上并对他说：“爸爸，工作归工作，别忘了吃饭哦！”“我知道了，马上会吃的。”过了一会儿，我走过去看，只见爸爸一丝不苟地写着画着，饭菜根本没动过。

还有一次，我买了一架赛车，需要自己组装，可我不会。爸爸见状，就教我怎样组装。装了一会儿，我有点不耐烦了，对爸爸说：“我去玩一会儿，等会儿再来装。”说完，我像箭一样飞了出去。而爸爸还在桌子旁继续组装，直到赛车组装完成。

这就是我的爸爸，一丝不苟的爸爸。

指导老师 沈雪波

动物故事

热闹的水族箱

广济中心小学102班小记者 车致翰 (证号09731)

我家的水族箱可热闹了！

游在最上面的是一对金鱼，它们鼓着一双大大的眼睛，尾巴像一条花裙子，在水面上快活地游来游去。游在中间是十条小鱼，它们的身体蓝紫相间，因此得名“紫斑鱼”。它们喜欢成群结队地游来游去，好像一群巡逻的士兵。吻吻鱼喜欢潜伏在水底，撅着小嘴，一刻不停地亲着，有时亲水草，有时亲鱼缸，一不小心，还会亲在一起。每当这时，我都会哈哈大笑。

我喜欢水族箱里的小鱼。每隔一天，我就给它们喂食，希望它们快快长大。

指导老师 徐惠惠

可爱的黑多多

江东实验小学403班小记者 宣羽佳 (证号34799)

黑多多是一条爷爷家小狗的昵称。

黑多多全身乌黑乌黑的，在又长又扁的小脑袋上长着一双棕色的眼睛，小巧玲珑的眼睛下面长着一只小嘴巴，最可笑的就是鼻子下的一些“胡子”，那些“胡子”非常零乱，像一只老山羊似的。

黑多多有一段悲惨的经历。它出生三个月时被电瓶车撞过，至今头上还留着伤疤，像一个胎记。我第一次去摸它时，它就转过头来，将嘴巴张得比河马还大，吓得我马上缩回手。渐渐地，我们熟悉了，我去看它，它也不叫了，摇摇尾巴，蹭我的裤脚。我给它食物，它也毫不客气地吃了下去。

黑多多顽皮时，让我哭笑不得。每当给它洗澡时，它总是要逃走。把它放到水桶里它也会用力地跳出来，溅得你全身都是水。当它全身湿时，还会将头使劲地甩，让你衣服上沾满水花，然后用湿漉漉的小脚在地上踩几朵小梅花。还有一次，它在晒太阳，我把它翻正；它翻回来，我再把它翻正。它不高兴了，将地上的沙子刨到我的脚上，让我爱恨交加。

黑多多是不是有趣万分？

指导老师 张伟

植物故事

玉兰花

海曙中心小学307班小记者 黄宁 (证号00863)

小区的空地上，种着几棵玉兰树。

玉兰花已经开得不少了，树枝间挂满了雪白的、粉红的玉兰花，有的像一个个美丽的小喇叭，有的像一个个漂亮的小酒杯，有的花瓣上留着几滴晶莹剔透的雨露，有的还是花骨朵儿，全身被淡粉色的衣裳紧紧地裹着。微风拂过，大片大片的玉兰花瓣纷纷扬扬从枝头扑向大地，像下起了一场花雨，又像一群群花蝴蝶扑打着翅膀，翩翩起舞，非常好看。

我忽然觉得自己进入了玉兰花的世界，我就是那朵最引人注目的玉兰花。一阵春风吹过，我轻轻地摆动起来。小鸟飞过来，告诉我天空中飞行的乐趣；蝴蝶飞过来，告诉我花上的秘密……

指导老师 陈峰攀

迎春花

镇明中心小学402班小记者 顾涵 (证号01715)

开学没多久，洪老师带领我们欣赏了春天的校园。我发现操场西面有许许多多的迎春花，它向我们报告着春天的到来。瞧，迎春花垂下的柔软枝条，多像小姑娘的辫子呀！枝条上点缀着星星点点的小花朵，黄得耀眼，还发出了令人陶醉的香味儿。这样美丽的花朵绣在了柔软的枝条上，组成了一幅美丽的画卷。

上周五，洪老师又带我们去游览月湖。在回程的路上，我发现湖边有数也数不过来的迎春花，它们的颜色十分鲜艳，而且那颜色竟然是出乎意料的绿色！原来，迎春花脱去了花朵，换上了绿叶。那绿色绿得沁人心脾，那绿色绿得比翡翠还要明亮、纯真，那绿色绿得胜过绿宝石，那绿色绿得和漓江的水没什么差别。

咦，这真是太奇怪了，迎春花为什么先开花后长叶呢？疑惑之下，我询问了电脑。原来，迎春花的花朵比叶子所需要的温度低，早春时期，气温已经满足了花朵的生长需要，而它却不能满足叶子萌芽的要求，直到气温足够高。

后来我才知道，其实还有许多植物也是先开花后长叶的，比如广玉兰、梅花、桃花、紫荆花等。这小小的迎春花给我带来了这么多的收获，我真心地感谢它！

指导老师 洪霞

看世界

游美国瑞尼尔雪山

幸福苑实验学校502班小记者

汪嘉勉 (证号15959)

去往西雅图的途中，不时有一座白雪皑皑的山峰映入眼帘，这就是瑞尼尔山、北美第二高峰。当飞机在万米上空时，我曾经透过舷窗瞥见过它如梦如幻的身影，今天我终于可以跟它来个亲密接触了。

接近园区入口，我们远远看到一只麋鹿在过马路，来往的车辆纷纷放慢了速度为它让路。这倒提醒了我们——在这儿，人类只是访客，野生动物才是这片天地的主人！都说很难看到瑞尼尔山的真面目，我们的运气却特别好。一进园区，雪山美丽而庞大的身影就清晰地出现在我们的视线中。它就像一朵闪闪发光的雪莲，在蓝天和碧树的环绕之中傲然地绽放。

车行驶到了海拔1600多米的天堂旅馆，瑞尼尔山近在咫尺。此时的它更像一位安静的巨人，被满山郁郁葱葱的树林簇拥着。正值夏季，山坡上冰雪消融，雪水汇成小溪蜿蜒流淌，各色野花竞相开放。雪山、峰峦、树林、草地，和着风格各异的小屋，映着湛蓝的天，随便怎么看都是一幅雅趣盎然的画，而变化无常、姿态万千的云彩又给这幅画增添了几分生趣。不时有一些脚踏雪靴、手持登山杖的登山爱好者从我们身边经过，他们的帅气装束总能惹得我们多看几眼。要不是天色已晚，我倒也想试试呢！

这就是瑞尼尔雪山，让我们一步从夏天穿越到了冬天，真是太过瘾了。

指导老师 杨四花

春在心里

镇安小学105班小记者 吴芝菁 (证号24132)

春天在哪里？我决定跟爸爸一起去寻找。

春天在清晨窗外小鸟的叫声中。早上醒来，清脆的鸟叫声告诉我春天来了。春天在花草树木的枝头上。小区花园里，柏树枝头披上了嫩绿色的衣裳；茶花枝头开出了粉红色的花朵；小草也从泥土里钻了出来。春天在空中纸鸢的细线中。“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”在风筝的翩翩起舞中，我觉得迎面的春风是暖暖的。春天在小朋友们的身上。大家身上的衣服穿得少了，眼里都是红花绿叶，耳中鼻中是鸟语花香。

春天更在我们的心中，因为大家的脸上都露出了开心的笑容。

指导老师 吴玲

走进植物园

江东中心小学中山校区103班小记者

王亭然 (证号00665)

天气晴朗，我们来到天宫庄园春游。

植物园真是神奇的世界，一走进里面，我就会被有趣新奇的植物吸引了。挂在树上的大香蕉，像一艘艘排列整齐的小船；带刺的仙人球上还顶着一朵小花，真可爱；绿油油的水培生菜像一个个士兵整齐地排列在白色的水管上；金灿灿的佛手柑像一只只小手倒挂在枝头上；还未成熟的小番茄像一串绿色的小灯笼压弯了枝头……

走进植物园，我们仿佛走进了一个绿色的大森林。

指导老师 岑宁宁



网坛风雨路

——李娜自传

我也不喜欢那种特别能说会道的男生，姜山闷闷酷酷的样子，反而让我对他关注多了些。大家都在同一个队里，经常一起组织活动，平时训练也不时有来往。玩着玩着，两个人就玩到一起去了。但那时，我们都不觉得自己在谈朋友，大家都是十几岁的小孩子，交情好也不过是经常一起吃饭一起玩，哪里到“谈朋友”的地步了。

有人说：爱有两种，或者燃烧，或者持久。我觉得特别有道理。我想，我和姜山就是持久型的。后来事实证明还真是。我们十几岁就在一起，已经共度了十多年，如今也算老夫老妻了，如果一直燃烧的话，我们现在早就烧光了。

受父亲的影响，我对另一半的期望是：成熟、宽容、沉稳，男人应该像大海，而这恰恰是姜山的典型特征。不知道为什么，我觉得自己可以在他面前安心地做个孩子。父亲去世之后，我一直把自己伪装得很坚硬、很强大。外人看来或许会认为我少年老成。只有我自己知道我装得有多辛苦。姜山给了我再次做回一个孩子的机会，给了我一直想要的安全感。

总之，我觉得姜山很像我爸爸。在他身边，我特别踏

实。我打球时他要在身边，我就觉得比较有信心。

等到我们真的决定“谈朋友”的时候，身边的队友都蛮惊讶的：姜山在生活中是个很大男子主义的人，大家都以为大男子主义必须配一个小鸟依人的女朋友。我们队里的人都说姜山是大男子主义，我是大女子主义，谁也没想到我俩会在一起。大家都说：想不想看大男子主义加大女子主义是什么样？看姜山和李娜就知道了。

两个人都“大”，难免就会吵起来。我和姜山都是生在武汉、长在武汉的，但是姜山的爸爸妈妈都是山东人，人家问他：姜山，你哪里人撒？他说：武汉人！等我俩吵架拌嘴的时候，他又说我：你们武汉人怎么样……听得我不晓得是该笑好还是气好，我反问他：“你不是武汉人？”

他立刻回答：“我是山东人！”

听得我直想笑，架也吵不下去了。

后来我们在一起，他还用武汉的俗语打趣我：“宁嫁武汉郎，不娶武汉娘！你们武汉嫂子太厉害了！”

哼！我还不是嫁了他才变成嫂子的。

姜山在体育之路上遇到的挫折比我还要多，体育圈子里面，有很多外人想象不到的阴暗面。姜山脾气很倔，认死的路，十头牛也拽不回来。但我就喜欢这样的姜山。

许多人都看过我在赛场上吼他的画面，都觉得他特别老实，特别可怜，其实才！不！是！呢！他“吼”我的时候，大家没看见罢了。我打球的时候很容易分心，注意力难以集中，这对职业选手来说是个坏习惯。阿加西说在他

专注于打球的时候，就算场外发生枪战他都听不到，因为他专注的时候眼中只有对手。我特别羡慕这种能够集中注意力的人，姜山这方面就很厉害，他在那里打电子游戏，我在旁边说什么他都嗯嗯啊啊地答应，打完我问他我说什么了，他手一摊：“没听到啊。”

我在哪里看过：科学家作过这方面的研究，证明男性与生俱来地具有专注做某一件事的能力，而女性的大脑机制让她更擅长同时处理几件事。不知道这是不是真的。但我打球时，确实是连场边观众起身去上厕所都能观察到，注意力的分散可见一斑。有时打得不顺手，姜山就在旁边一直碎碎念：你换个打法呀，你打个直线撒。他不擅长鼓励别人。不管什么时候，话从他嘴里说出来都像是带着不耐烦的批评意味，听得我头大如斗。他念一句，我还勉强忍得住，念三句，我张嘴就把心里的恼火吼出来了！“打直线打直线！你昨天讨论战术时不是还说要打斜线？”

我一直是个爆竹脾气，别人一碰就炸，炸完又充满了内疚。对外人，我心中有不愉快一般也就忍下去了，只有在姜山这里，我可以肆无忌惮任性胡闹下去。从心理学上说，人们大多数都只对有安全感的人发脾气，因为对方在你的安全范围之内，你潜意识中知道对方不会离开你，发脾气也是某种形式的依赖。对姜山，我在场上冲他吼完，再打球就觉得情绪平复了很多，头脑清醒，打起球来也更有力量了。他就像我的“充电器”一样。

责编 胡晓新 校对 张依芸