

难忘的体验

人生中会有很多难忘的体验：在北仑福泉山看夕阳西下、第一次克服恐惧坐海盗船、在明月湖划皮划艇、看哥哥获得九龙湖半程马拉松奖牌……参与或体验自己从未做过的事情，总会收获到许多知识与快乐。

那一次，我战胜了恐惧

慈溪市周巷镇中心小学教育集团610班
徐嫣艺(证号2330235) 指导老师 陆黎萍

有时候，你可以战胜很多困难，前提是你一定要勇敢。

“你疯了吧？”闺蜜瞪大眼睛，尖叫道，“你不是向来很怕这个的吗？”“嗯，但我想尝试一下。”看着海盗船那大幅度的摆动，我不禁倒吸了一口凉气，因为我将要面对的，是这个我看着都会腿软的海盗船。海盗船上尖叫声连连，让我有些发慌，意志又动摇了起来。第一波坐海盗船的人下来了，个个眼神呆滞，我清晰地看见他们的腿在抖。我咬了咬牙，硬着头皮，拽上闺蜜，她惊恐地望着我，但还是不情愿地跟着我坐上了海盗船。

我表现得平静，但心里早已波澜起伏。尽管忐忑，但仍有一股力量在支撑：要去闯一闯。我们系上安全带，扶好把手，我的心跳到了嗓子眼。海盗船渐渐摆动起来，“还可以嘛，没那么可怕……”这个想法不到三秒就破灭了。海盗船的幅度越来越大，闺蜜在我旁边尖叫：“妈妈——啊——”快把我耳膜震破了。而我则紧闭着眼睛，手心全是汗。风呼啸着从我耳边吹过，我的心被揪了起来似的，但我忍着，并未尖叫，我觉得一切终将过去。突然，幅度减小了，直至最后停下来了。这么快结束了？好像也没什么。我走下海盗船，浑身清爽。

在那一次，我战胜了恐惧，是信念支撑了我，成为一位勇者。

有苦难言

高新区实验学校翔云校区204班
王嘉妍(证号2331955) 指导老师 张锦秋

都说“劳动最光荣”，趁着假期，我决定把自己的房间好好打扫一番，尝尝劳动带来的光荣和快乐。

首先收拾床。我跪在床上，把被子叠好，又拿着刷子把床单的角角落落都清理了一遍，不一会儿，小床就变得平整干净。虽然我感到手酸酸的，但心里可美滋滋呢。再来收拾书桌，桌面到处可见平时写字画画留下的污渍，于是我接来一桶水，把抹布打湿、拧干，卖力地一处处擦干净，汗水顺着额头流下来，我感到“热辣辣”的，但心里乐呵呵的。最后该收拾书柜了，我把所有的书都拿出来，擦了擦落在书上的灰尘，又把它们按照大小排好放回原处。不好，我这才发现，灰尘散落到了床上和书桌上！我像是被泼了一盆冷水，呆在原地，心里真是“哑巴吃黄连，有苦难言”。

难忘的一天

江北中心学校102班
戴欣诺(证号2332360) 指导老师 孙济玲

五一劳动节，爸爸、妈妈、姐姐和我去大岗山，我们度过了难忘的一天。

在山上，我看到了茶叶田，我采了一片茶叶放在口中，茶叶又香又苦。

我看到了小花猫在山坡上抓四脚蛇，小花猫把蛇头吃掉了！

更让我开心的是小哥哥带我放山羊，山羊吃草又吃树叶，还不怕人。

最让我难忘的是在山上小水池里有小蝌蚪，我抓了一只小蝌蚪，它有一条又细又小的尾巴。我又把它放回小水池，让它自由自在地生活！

多么难忘的一天呀！



春笋

镇海区骆驼中心学校101班
蒋熠琪(证号2330980) 指导老师 林秋艳

一枚珍贵的马拉松奖牌

镇海应行久外语实验学校201班
邵启玥(证号2331173) 指导老师 温柠漩

我有一枚特别珍贵的奖牌——九龙湖半程马拉松奖牌。它是哥哥用自己的汗水换来送给我的，我对这枚奖牌爱不释手。

哥哥在镇海中学读高三。那天，我们一早就赶去镇海市民广场为哥哥加油。赛场上热闹非凡，天空飘着各色旗帜，无人机不时地飞来飞去。观众们站在赛道外翘首以盼，来自五湖四海的运动员们个个整装待发，脸上都洋溢着自信的笑容。

哥哥穿着淡粉的运动背心，他微笑地向我们招手。“哥哥，加油！”我拿着加油棒不停地挥舞呐喊。随着一声枪响，运动员就像奔涌的浪潮一样冲出起点，现场响起了阵阵欢呼声。只见哥哥像一只矫健的鹿快速跑着，转眼就看不到他的身影了。“快，我们去终点站迎接他。”妈妈很激动，迫不及待地带着我去九龙湖终点站迎接哥哥。

“来了！来了！”随着激动人心的呼喊声，运动员们陆续跑到了终点。我们翘首以盼，熟悉的身影出现了，哥哥一脸坚毅，矫健地跨过了终点站，获得第82名。“太棒了！”我们激动得欢呼起来。

满脸汗水的哥哥圆了自己跑马拉松的梦。他开心地把奖牌摘下，挂在我的脖子上，说：“玥玥，希望你也能爱上体育，去拼搏，去超越自己。”我紧紧地攥着奖牌，暗暗地下决心：“我要像哥哥一样，努力坚持，做自己的追梦人！”

逐浪明月湖

慈溪市庵东镇中心小学205班
王奕童(证号2330158) 指导老师 岑利君

今天，天公不作美，还时不时飘下几滴雨丝，但它浇灭不了我去划皮划艇的热情。

我们如约来到了明月湖，在湖畔，教练教我们各种划船动作，随后把我们两人分一组，让我们自由划行。

我和一位女同学分到了一组，看她柔柔弱弱的样子，我不禁担心起来：这么柔弱的女孩子能划得好吗？果然跟我想的一样，她刚上船就紧张起来，一会儿乱摆船桨，把船摇得东倒西歪，一会儿大叫：“这可怎么办呀？妈妈快来帮帮我……”在她的“带领”下，我们的船丝毫没有前进的意思，我心想：我作为男子汉应该担起这个重任，于是我学着教练教我们的动作，划了起来，还喊出了口号：“左右，左右……”渐渐地，她的动作和我一致了，虽然溅起的水花把我们的裤脚打湿了，但小船终于向着湖中央划去了。

这一次的活动让我感触很大，遇到困境时，与其抱怨还不如行动，或许能改变困境呢！

组稿老师 张小红 陆微

恐惧之旅

慈溪市宗汉街道新界学校602班
赵紫蕊(证号2330177) 指导老师 洪娜君

你有过心惊肉跳，头晕目眩，双脚无法移动的
时刻吗？

去年暑假，我们一家人去旅游，景区内有一座长长的吊桥，桥面上铺着木板。那窄窄的吊桥架在两山之间，风一吹就摇摇晃晃。下面则是空旷的峡谷，峡谷里草木丛生。

我站在吊桥边，手心开始沁出细汗，但脸上却显得毫无波澜。妈妈有点不敢相信：“确定不害怕？”“我怎么会害怕？你就瞪大眼睛，等着瞧吧！”我嘴硬道，实际上心里早就小鹿乱撞。我刚想迈开脚步向前进，就听到桥中央有游客发出了尖叫声，这不禁让我打起了退堂鼓。可一想到自己说的豪言，还是硬着头皮走向了吊桥。

刚走上桥不远，我不自觉地向后瞥了一眼，顿时感觉头晕目眩，脚也不由自主地开始抖动。扶着绳索继续向前走，桥开始摇晃，并发出“吱吱呀呀”的响声，仿佛下一秒就要断裂，我不禁倒吸了一口凉气。我猛地闭上了双眼，可大脑却不自觉地胡思乱想起来：这吊桥结不结实啊？这要是掉下去，还不粉身碎骨？

“还不快走，刚才的豪言壮志飘哪去了？”我刚睁开眼，妈妈一把抓住我的右手，搭在她的肩上，一手搂着我的腰，把我拖着过了桥。

如今我想起走吊桥的经历，还会感觉到脚软，那可真是一次恐惧之旅啊！

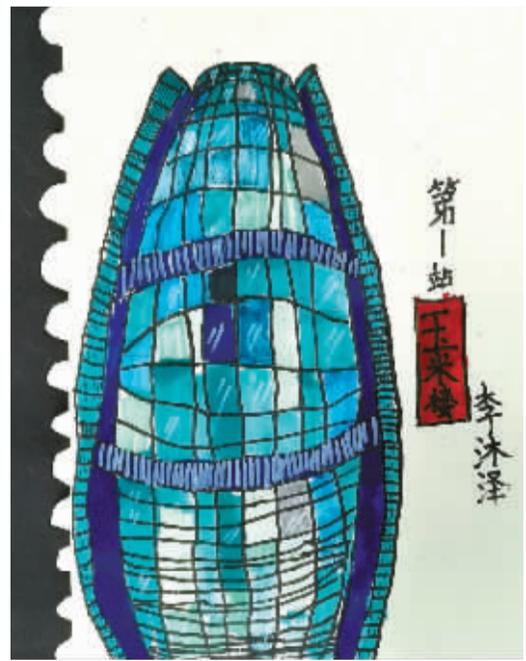
福泉山的日落

宁波滨海国际合作学校204班
彭美理(证号2331404) 指导老师 丁九阳

早就听说北仑福泉山是看夕阳的好地方，五一假期，爸爸终于答应带我去看一次了，我别提有多兴奋。

从山脚下沿着山路往上走，云层越来越多。同行的叔叔说，有可能看不到夕阳和晚霞了。我的心里顿时有些失落，但还是有几分期盼。爸爸说：“既然我们来了，就要上去看看，说不定还会有奇迹发生呢！”

我一路暗暗祈祷着，跟着大家继续往上攀登，庆幸的是光线好像越来越亮了。终于到了山顶，耐心地等待几分钟后，太阳突破了厚厚的云层，出现在我们面前。我开心地大喊。只见太阳穿上了橙红色的衣服，周边的云朵也镶上了红边。温柔的阳光洒在我身上，让我在山上有了万众瞩目的感觉。渐渐地，太阳又和云朵玩起了捉迷藏，慢慢地躲进西山不见了。而天空中的云朵换上了五彩斑斓的衣服，好像在跟我们招手说：“再见，明天见。”



玉米楼

鄞州区董山小学103班
李沐泽(证号2331597) 指导老师 董典师