

## 跳绳的故事



鄞州区宋诏桥小学501班  
单梓雯(证号2307233)  
指导老师 叶露艳

我的课余生活丰富多彩,跳绳、打羽毛球、画画、跳舞……但我最喜欢跳绳。

记得在幼儿园大班的时候,妈妈给我买了一根跳绳,我来到户外,迫不及待地试了一下。绳子像调皮的孩子,把我绊了一下,一个趔趄,我直接摔了个狗马趴,爸爸用手捂住嘴巴偷偷地笑。“我不跳了!”我把绳子一扔,气冲冲地跑回了家。

那天,爸爸给我看残奥会上运动健儿的故事。电视上放了一位叫许庆的叔叔,从小失去了双臂,但他却在里约残奥会中取得了三块金牌。爸爸语重心长地说:“小宝,你看人家失去双臂都可以练习游泳,还游得那么快,你却因为一点点失败就放弃了。”我惭愧地低下了头,后来我就更加用心地练习跳绳。

经过我不懈地努力,我从一分钟跳100个到后来可以跳到180个了。我在这次运动会中成功打破自己的纪录,跳了203个。在以后的日子里,每次碰到事情,想要放弃的时候,我的脑海中就浮现出那个永不放弃的画面。

## 打羽毛球

鄞州区东南小学金达路校区507班  
沙祺乐(证号2320382)  
指导老师 张萍

打羽毛球可以锻炼身体。暑假里,我和妈妈几乎每天都去小区的会所里打羽毛球。

开始打球了。我左手拿球,右手拿拍,左脚在前,右脚在后,身子侧向右边,球一放,拍子一抬,球便高高地向妈妈那边飞去。妈妈不慌不忙,对着球轻轻一挥,球像个听话的孩子,来到我的场地。“哎呀!”我叫道,“妈妈,你怎么打那么轻呀?”我心里埋怨着,眼看球就要落地了,我赶紧飞也似的跑了过去,伸出球拍,轻轻一吊,过了。还好,有惊无险。可是,妈妈呢,好像诸葛亮一样会神机妙算,早已等在网前:“儿子,我已等候多时了!”说完,她用力一击,啪的一声,打了个高远球。我像脱缰的野马一样飞奔过去,完了,我这个球肯定接不到了。但我仍竭尽全力来到球的身边,胡乱一扫,我竟把球扫了出去。妈妈还以为我接不到球,就放松了警惕,可此时球已经落在了妈妈的身边,妈妈一时间没反应过来,输了。哈哈!我胜利了!我高兴得一蹦三尺高。

新的一局又开始了,我学着妈妈的样子一会儿往左打,一会儿往右打,一会儿重重地打,一会儿又轻轻地打,把妈妈“玩弄于股掌之中”。妈妈竖起大拇指夸赞道:“厉害了!小子!”我嘴角上扬,露出胜利的喜悦。

人生路上,从来没有一帆风顺,就像这迎面而来的羽毛球,它变幻莫测,稍有懈怠,便输得一败涂地。我们应该全力以赴战胜它,学会用智慧解决任何问题。

## 小兔灰灰

鄞州区东钱湖中心小学507班  
方静(证号2307710)  
指导老师 潘莉娜

灰灰是一只可爱的小兔子,它的眼睛亮晶晶的,就像两颗黑色的宝石;耳朵又细又长,灵敏得很;整个身体圆圆的,睡觉时就像一个灰色的大绒球。

灰灰非常爱干净,每次我们去给它送饭,它的饭碗、水盆和玩具都整齐地放在四周。便便则用吃剩的菜叶盖了起来,方便我们清理。看到灰灰这么爱干净,我也不敢怠慢,每天都把它的住所打扫得一尘不染。它还非常贪吃,青草、菜叶、胡萝卜……来者不拒。

有一次,我去给灰灰送饭,发现它不见了。于是,我在院子里东寻西找,终于在院墙下的落叶堆里发现了一个灰扑扑的小东西,它正卖力地啃食落叶。哈哈!灰灰,你再饿也不至于吃落叶呀?真是个小馋猫。

虽然它名叫灰灰,却为我平淡的生活增添了一抹亮丽的色彩。

## 舒适区

鄞州区横溪镇中心小学603班  
屠欣彤(证号2307689)  
指导老师 郭超雷

在生活中,我们时常运用惯性思维:写数学题,套用老师教给我们的公式;记英语单词,利用老师教我们的规律……可是,一直依赖于惯性思维,真的好吗?

这时,我想起了一幅漫画,两只乌鸦立在水瓶上,各自想办法喝水。其中一只乌鸦效仿《乌鸦喝水》的办法,还在一颗一颗扔石子;另一只乌鸦却拿了一根吸管,马上喝到了水。用旧方法的乌鸦惊讶极了:“你怎么不按套路出牌?”

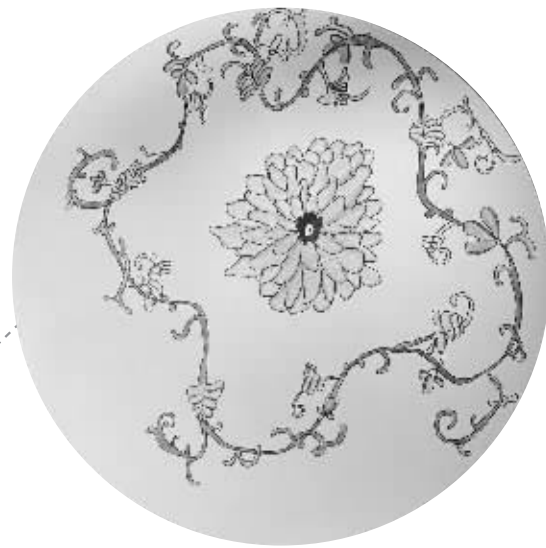
它们两个用的方法都没有错,只是被惯性思维固定的乌鸦不懂变通,从而忽略了更简便的新方法。就好像在作文大赛中,有些同学只是一味地把作文往模板里塞,这样写的作文千篇一律,毫无新意。作文本来就是表达真情实感,模板只是参考。被惯性思维压榨太久,你的整个人也被束缚在条条框框里了。所以,我们要走出惯性思维,要有自己的想法。但同时,我们也不能完全丢弃它,毕竟它能解决生活中大部分问题。惯性思维有优点也有缺点,得看你如何把握。

总之,我们要跳出死板的“舒适区”,独立思考,从被动到主动。或许你就能像那只用吸管的乌鸦一样,走出惯性思维,看见更加广阔的世界!



## 兵马俑

高新区实验学校翔云校区402班  
张誉博(证号2312843)  
指导老师 叶玲燕



二、肩上的中国传统文化  
高新区实验学校翔云校区201班  
章泰然(证号2312550)  
指导老师 叶丹丹

## 我的心儿怦怦跳

鄞州区宋诏桥小学503班  
林若芸(证号2307862)  
指导老师 沈琦丽

期盼已久的周末到了,我的爸爸妈妈要带我去方特乐园玩,我高兴得一蹦三尺高。

到了方特,我们看见了许多的游乐设施,有旋转木马、过山车、小飞机,还有大摇锤等。其中,过山车最刺激了!

我和爸爸缓缓地坐上了过山车,过山车到坡顶后,我的心像是十五个吊桶打水——七上八下。过山车会不会在半路停电出意外?会不会突然从高空掉下来?想到这儿,我的汗毛都竖起来了,我小声对自己说:“还是别自己吓自己了。”

这时,过山车一下子下了坡顶,我的心快速地跳动着,都快跳出心房了。这才刚开始呢,后面是不是更可怕,我会不会飞出去呢?这时,我已经吓得不敢往下想了。后面的几个大转弯果然厉害,其中一个360度的旋转,让我差点吐了出来,我很想叫出声来,却叫不出来。终于,过山车在我们惊魂不定之际停了下来,我看见爸爸双腿发颤,过了好一会儿才缓过神来,而我,也颤颤巍巍地从过山车上下来。回到地面后,我们在椅子上休息了一会儿,仍然唏嘘不已。

每当我想起那次坐过山车,我的心就会怦怦跳!

## 一次有趣的尝试

鄞州区宋诏桥小学609班  
唐睿芊(证号2307307)  
指导老师 程扬扬

望着窗外焕然一新的书包,我满心欢喜。这是怎么回事呢?原来,那是一次有趣的尝试。

这一天,妈妈突然大喊:“芊涵,看看你们的书包,需要清洗啦。”我一听,心想:洗书包?嘿嘿,一定比洗碗扫地好玩得多!想着,我便拉起妹妹说:“走!咱们去洗书包吧!很好玩的哦。”经过一番甜言蜜语之后,妹妹也和我一起兴奋地抱上书包开洗啦!

我们把两个小板凳和一个装满水的盆儿搬到浴室,先把书包浸在水中打湿,再涂上肥皂。接下来就是最好玩的环节了:我用刷子在书包上使劲地刷了起来,书包就好像变成了一个泡沫制造机,大把大把的泡沫出现在书包上,我便用手用力地在书包上摩擦,不停地挤出泡沫来。它们太调皮,时而从我指缝间钻出来,时而把我的手掌淹没。我玩得不亦乐乎,说:“真是太好玩了!哈哈……涵涵,你快来看哪!”妹妹一看,不禁笑得前仰后合,也学着我的样子玩了起来。

我们足足在浴室里玩了近一个小时,浴室里充满了我们的欢声笑语,这次尝试真是太有趣了。

## 吉他晋级

鄞州区东南小学海晏路校区407班  
刘珂辰(证号2306201)  
指导老师 李晓飞

今天是一个不平常的日子,因为我和姐姐要去参加吉他考级。

同学们陆陆续续地都来了,我的心像住进了一只小鹿,七上八下,怦怦地跳着。

晋级表演开始了,同学们一个一个上台表演。当我看到姐姐在台上从容不迫,自信且笃定,也增加了我的自信。当姐姐弹奏完,全场掌声不断,此起彼伏。我前面的一位同学,他弹得还不错,但我看见他的手一直在抖,可能是紧张吧。

我要上台了,平时挺大声的我,此刻好像说不出话了。我做完介绍后就坐上凳子,左脚稳稳地踩上脚蹬,开始我的展示。虽然有点紧张,但弹得还挺顺,自我感觉不错。我抬头,看到了妈妈肯定的眼神。我鞠躬下台,聆听其他同学的演奏。

全部同学都演奏完了,老师总结说:能够上台,说明非常勇敢,那是一种突破,能够突破自己就是最好的成长。最后我们大家还合奏《波萨诺女孩》,感觉就像大型音乐会,棒极了!

## 我学会了蛙泳

鄞州区姜山镇丽水小学502班  
张欣怡(证号2307065)  
指导老师 忻波

第一次上游泳课我十分兴奋。来到游泳馆后,我见到了我的教练,他是一位皮肤黝黑,身材高大的哥哥。

下水之前,教练首先教我做热身运动,活动手腕、手臂和膝盖一系列动作。接着,教练教我蛙泳的训练动作,总结一下就是收、翻、蹬、夹四个动作。练习了十分钟后,终于可以下水了,我既紧张又兴奋。教练在我腰上绑了两块浮板,确保我的安全。有了浮板,我便安心多了,把害怕抛在了脑后。我像一只敏捷的小青蛙一样,蹦进了水里,结果冰凉的水,让我浑身打战,忍不住尖叫,好冷呀!不一会,我就适应了水温,开始练习教练之前教我的收、翻、蹬、夹一系列动作。

经过了1个小时的练习,教练把我的浮板取了下来。我胸有成竹地游了起来,结果,没游两下便呛了好几口水,身体突然沉了下去。慌忙中,教练把我捞了起来。平复了慌张的情绪之后,我又开始下水练习了。这时,我变得有点害怕游泳了。教练不断地在我身旁鼓励我,教导我,教我一些游泳的小技巧。经过两个小时的练习,我终于学会了蛙泳,终于不再需要浮板啦。

经过这次蛙泳学习,让我体会到“不积跬步,无以至千里”!成长中,我学会了做很多事情,从望而却步到驾轻就熟,有欢笑,也有泪水。