

## 我的“自画像”

402班 耿晨瑞 指导老师 沈玲

我的名字叫耿晨瑞。“耿”是祖先们留下来的，“晨”是希望我像早上的太阳一样朝气蓬勃，充满希望，“瑞”代表祥瑞。

我今年十岁，来自云南省昭通市。我长得又矮又胖，皮肤也比较黑，人送外号“黑土豆”。我的梦想是当一名宇航员，在太空中探索宇宙奥秘，可妈妈跟我说当宇航员个子要高，体育要好，文化课成绩也要理想。为了当宇航员，我一直盼着长高，于是我每天坚持吃早已吃腻了的鸡蛋，并且按时喝牛奶。可是我的个子仍然没有长高。

我的爱好有很多：看书、轮滑、打羽毛球等。尤其是看书，说是痴迷一点也不夸张。一个星期天，我刚吃完早餐，就迫不及待地拿起向别人借来的课外书——《水浒传》，坐在沙发上津津有味地看起来。不一会儿，我就被书中有趣的情节吸引住了。不知不觉间，我把一整本书看完了。我一看表，哎呀！十二点多了，这时我才感到肚子有点饿了，赶紧放下书去吃饭。

瞧！这就是我，如果喜欢我的话就来和我交朋友吧！

笃行

怀揣热爱奔赴理想，平凡的“黑土豆”也能发光。



703班 傅雅欣 指导老师 牟敏洁

## 竹蜻蜓里的温柔时光

703班 杨彩英 指导老师 周芳

整理书桌抽屉时，一只泛黄的竹蜻蜓轻轻落入手心。温润的竹片带着淡淡的清香，指尖抚过光滑的翼片，一段藏在时光里的温暖记忆，缓缓在心底铺展开来。

这只竹蜻蜓，是外公亲手为我做的。小时候，我总羡慕别人的玩具，外公便笑着对我说，要为我做独一份的小玩意儿。他找来青翠的竹子，仔细削切、耐心打磨，再三修整边缘，生怕粗糙的竹片划伤我的手。忙活了许久，竹蜻蜓终于制作完成。

随着学业日渐繁忙，课本与习题填满了我的生活。我整日埋头学习，再也没有追着竹蜻蜓奔跑的闲暇时光。这只竹蜻蜓也被我放在抽屉角落，渐渐被遗忘，慢慢蒙上了一层薄尘。直到这天整理书桌，它才重新映入我的眼帘。我学着外公的样子捻转竹柄，竹蜻蜓依旧稳稳飞起。望着它旋转飞舞的身影，儿时的美好画面历历在目，心中满是温暖与怀念。

一只小小的竹蜻蜓，没有昂贵的价格，也没有花哨的设计，却盛满了外公沉甸甸的疼爱，收纳了我无忧无虑的童年。

## 慢下来，自有清风

701班 汪娜 指导老师 李祉文

一次雨后，我在楼下偶遇一株小小的野草。它被雨水压弯了腰，枝叶柔弱，却没有弯折枯萎。风来它轻轻摇晃，雨停它慢慢舒展，日复一日，默默扎根泥土，一点点抽芽、长叶。它从不急着长大，只是安稳地接纳风雨，安静生长。看着这株平凡的野草，我豁然开朗。

成长从不是一场竞速赛，而是一场漫长的修行。一味快节奏地追赶，只会让人身心疲惫。唯有沉下心慢慢来，才能夯实根基、积攒力量。从此，我试着放下浮躁、褪去焦虑。读书时静心品读字句，做题时耐心梳理思路，闲暇时静静观察四季风景，沉淀内心的杂念。

慢慢地我发现，慢下来，不是懈怠拖延，而是沉稳自律；不是停滞不前，而是厚积薄发。那些看似缓慢的时光，都在悄悄滋养我的底气，打磨我的心性。

愿我们都能卸下浮躁，稳住脚步，于烟火岁月中慢慢沉淀、悄悄成长。心缓则路宽，慢下来，清风自来，繁花自开。

## 研学采访

302班 孙思研 指导老师 辛美

阳光明媚的周末，我佩戴着小记者证，和同学们一起来到美丽的西塘古镇开展研学采访。

西塘的河水真清啊，清得能看见水草在水底轻轻摇摆。河面上有一座弯弯的石拱桥，像一轮月亮躺在水面上。岸边种着许多柳树，长长的柳枝垂下来，像小姑娘的辫子。古镇的老房子白墙黑瓦，一排排立在河边，好看极了。

我采访了一位划船的船夫伯伯。我问他：“伯伯，您为什么喜欢在西塘划船呢？”伯伯笑着说：“因为西塘风景秀美，空气也清新，划船的时候心情特别愉快！”我又采访了一个小朋友，她说她最爱在河边看灯笼，晚上灯笼亮起来像天上的星星。

我把他们的话认真记在本子上，心里美滋滋的。通过这次研学采访，我更加了解大家对西塘的喜爱。西塘就像一幅画，是我们家乡的骄傲。



401班 怀思乐 指导老师 朱涛

## 会游泳的鸡蛋

301班 黄子玥 指导老师 徐静

一杯清水、一枚鸡蛋、一小碗食盐、一根搅拌棒，当它们相遇，会发生什么奇妙的现象？今天，我化身小小魔术师，动手完成了一项有趣的科学小实验——让鸡蛋学会“游泳”。

实验开始了，我小心翼翼地把装着清水的杯子摆在桌面上，轻轻拿起鸡蛋，缓缓放入水中。鸡蛋像个调皮的潜水员，“扑通”一声沉入杯底，四脚朝天赖在水底。接着我往杯中撒入一些食盐，握着搅拌棒快速搅动，细小的盐粒在水中转圈跳舞，慢慢溶解。可鸡蛋只是上浮了一点点，又晃悠悠落回杯底，实在调皮。这时我灵光一闪，又舀了三勺盐倒进水里，充分搅拌。等到食盐完全溶解，奇迹出现了：鸡蛋慢悠悠地浮出水面，探出圆滚滚的小脑袋，好像正在和我热情打招呼。

这个鸡蛋漂浮实验实在太有意思了。它不仅给我带来满满的快乐，更让我收获了实用的科学知识。

## 坚持，跑出属于自己的终点

702班 李博轩 指导老师 岳忠怡

800米跑，一直是我体育路上的“拦路虎”。站在起跑线上，看着身边跃跃欲试的同学，我的心怦怦直跳，手心冒出了冷汗，心里早已打起了退堂鼓，可看着老师鼓励的眼神，我还是硬着头皮做好起跑姿势。

哨声响起，同学们如离弦之箭般冲了出去，我也紧跟着迈开脚步。可刚跑完一圈，我的呼吸就变得急促粗重，胸口像被一块巨石压住，闷得发慌，双腿也渐渐沉重起来，仿佛灌了铅一般，每抬一步都格外费力。

第二圈，是全程最艰难的时刻。冷风灌进喉咙，又干又疼，汗水顺着额头、脸颊滑落，滴在跑道上，瞬间蒸发。我的脚步越来越迟缓，就在我快要放弃的瞬间，我想起了赛前自己暗暗定下的目标，想起了平时训练时流的汗水。我咬紧牙关，握紧拳头，努力调整紊乱的呼吸，一步一步坚定地向前奔跑。终于，我拖着疲惫的身躯，冲过了终点线。

原来，人生就像一场长跑，难免会有疲惫想放弃的时候。放弃很容易，可坚持到底，才能遇见更勇敢的自己。

## 心中善

502班 陈明星 指导老师 沈冉冉

于我而言，小记者从不是一个光鲜的头衔，而是一双善于发现美好的眼睛，一支书写温暖日常的笔。我只是校园里一个用心记录的人，把藏在角落的温暖与鲜活，都揉进字里行间。

清晨的校园，总能撞见许多温柔瞬间：校门口保安叔叔笑着接过同学的书包，晨读时同桌轻声提醒走神的我，走廊上有人默默扶起歪倒的垃圾桶。这些画面，我都会及时记在随身的小本子上，生怕错过一丝一毫。

我会把这些日常写成文字，没有华丽的辞藻，只有最真实的感受。把同学的善良、老师的温柔、校园的生机，一一记录下来，让这些平凡的美好被看见、被记住。