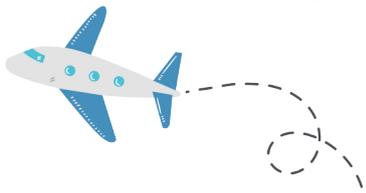




2025年7月1日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:徐哨 审读:邱立波



难忘的经历

成长是一段充满挑战与惊喜的旅程。第一次参加演讲比赛,我克服了紧张,赢得了自信;第一次坐飞机,我感受到了飞翔的自由与无限可能;学习游泳的过程虽然充满挫折,但最终我克服了恐惧,掌握了新技能;通过制定详细计划,我提高了时间管理能力,生活变得更加有序和高效……这些难忘的经历不仅丰富了我们的人生,更激励着我们不断成长与进步。

我学会了游泳

海曙外国语学校五江口校区 401 班

周哲远(证号 2510079)

指导老师 胡倩倩

每当看到别人如鱼儿般自在地穿梭水中,我心里满是羡慕,常常暗付:“要是我也能像他们一样,在水中自由嬉戏,那该多好啊!”

没过几天,爸爸就决定带我去学游泳。起初我兴奋极了,可站在泳池边,望着波光粼粼的水面,心中突然涌起一阵退缩,双腿也不禁微微发颤。爸爸看穿我的心思,笑着说:“别慌,有爸爸在呢。”说罢,他纵身一跃,在水中如鱼得水般游动,展示着高超的泳技。我在旁看得目不转睛,可光看哪行!于是,我深吸一口气,学着爸爸的样子跳下去。没想到刚下去就呛了水,那一刻,恐惧如潮水般将我淹没,我拼命挣扎,幸好爸爸及时将我拉起,才化险为夷。爸爸温柔地鼓励:“别害怕,慢慢来。”随后,他耐心教我憋气、漂浮等基本动作。我小心翼翼地模仿,一次次尝试,终于掌握了这些动作。

第一次正式游泳时,我刚游出 50 米,便觉身体一歪,“扑通”一声摔了个四脚朝天。我又急又恼,沮丧瞬间涌上心头,甚至萌生放弃的念头。但一想到对游泳的渴望,我便咬咬牙,再次尝试。我依照爸爸的指引,调整呼吸,缓缓往前游。游着游着,竟越来越顺畅,不知不觉游了近 80 米!那一刻,兴奋与自豪如烟花般在心中绽放,我激动地大喊:“我做到了!”

如今,我终于学会了游泳,再也不是那个抱着游泳圈的旱鸭子,这份喜悦与自豪,将永远留在我心间。

第一次坐飞机

北仑区小港中心学校 503 班

杨心悦(证号 2521853)

指导老师 刘春燕

今天是我人生中极为兴奋的一天,因为我要去体验坐飞机的乐趣。飞机翱翔于蓝天,犹如凌空飞扬的雄鹰,在我心中化作了无尽的憧憬与向往。原本以为,坐飞机只是简单地买张票,就能轻松飞上天。然而,现实却充满了挑战,仿佛一场小型的“西游记”。

清晨五点多,我们就得起床,推着沉重的行李前往地铁站。路上,寒风凛冽,我的手冻得通红,心中不禁嘀咕:“好冷呀!”踏入温暖的地铁站时,新的困扰又出现了。我们家靠近起点站,机场是终点站,这意味着我们要坐完整条二号线。一路上,每当我想小憩片刻,下一站的广播就准时响起,让我睡意全无。

到达机场,经过安检,我们终于登上了飞机。起飞那一刻,我仿佛能感受到它的力量与速度。我望着窗外的景物逐渐缩小,心中既紧张又兴奋。飞机在气流中摇晃,让我感受到了前所未有的恐惧。从高空俯瞰,我看到了祖国的壮丽河山,梯田层层叠叠,山峰连绵起伏。哪怕是在地面上高耸入云的山峰,在飞机上看也变得渺小无比,仿佛一幅真实的地理画卷。

这是我人生中第一次坐飞机,不仅体验到了飞行的乐趣,还学到了许多地理知识。

那一次演讲比赛

北仑区新碶小学 603 班

韩宇博(证号 2521831)

指导老师 陈安祺

远有灿烂星河,近有奔腾黄河,在我的记忆长河中,许多往事已被时光的浪花腐蚀殆尽,唯有一件事,令我记忆犹新。

把时间的指针回拨到四年级下半学期,我在老师和妈妈的鼓励下报名参加学校演讲比赛,比赛前我早已把演讲稿背得滚瓜烂熟,可是一想到要在舞台上面对那么多人,我就心里直打颤,双腿发软,浑身好像被抽掉了筋骨一般,只想往地上栽去。

放学了,我迈着沉重的步子走出校门。怎么办才好呢?要不退赛吧?可是……我那么多天的努力不就白费了?不远处,妈妈正站在校门口等待着我,虽然还有一段距离,可不知怎的,我却能清晰地看到妈妈投向我温柔的目光,耳边又响起了妈妈常对我说的那句话:“妈妈永远相信你!”我紧了紧拳头,暗暗下定决心:我一定要参赛,我一定要勇敢!哪怕就这么一次也好!

终于到了比赛的日子,秋风从窗户缝中溜进,让人感到一丝凉意。台上,我将演讲稿的内容一句句,大方、响亮地讲出来,评委在台下含笑点头。“我的演讲完毕,谢谢大家!”最后一句话说完,我弯腰鞠躬,自信离场。那一瞬间,最终的结果如何已不再重要,我已经把我能做到的,用最好的方式呈现给了大家!

时至今日,我还是能想起当初那一场演讲比赛的每一个细节,心里忍不住悄悄给那个勇敢的自己点一个大大的赞!当然,我更感谢给予我无限信任的妈妈,是她的爱给了我面对一切的勇气!

摔跤了

高新区外国语学校 605 班

卓梓煜(证号 2526964)

指导老师 李娟娟

记得有一次我在街上看到一个哥哥骑着自行车从我旁边急驰而过,顿时就觉得好酷。回家后我和爸爸说了想学骑自行车的想法,爸爸非常支持我,每天放学后都会抽出时间陪我练习。不久我就可以做出一些炫酷的动作,便叫上同学想露一手。

我和同学来到公园最高的坡。我一脸轻松地坐上自行车,转头对旁边的同学说:“走吧!冲下去!”可是同学一脸惊恐,头摇得像拨浪鼓一样,大喊着:“我不想下去!”我不禁轻笑一声,“看好了,我要大展身手了!”随后双腿一蹬就下去了,耳边风呼呼地响着,好像在为我加油一般。到达平地后我双手轻按一下刹车,再借惯性,来了一个漂亮的“神龙摆尾”。同学向我投来了羡慕的目光,眼睛睁得像铜铃,一边鼓掌一边夸赞:“你也太厉害了!”我骄傲地抬高了下巴,直接翘起了车头,表演起单轮前行。

就在我得意洋洋之际,后轮突然一滑,我摔了个四脚朝天,疼痛也将我拉回了现实。我对旁边的同学尴尬地说:“失误了,先拉我一把。”

看来,骑行不能耍酷,要遵守交通规则,这样才能感受到“骑”乐无穷。

青山赠我竹钓竿

海曙区古林镇藕池小学 402 班

俞梓博(证号 2517288)

指导老师 朱郑汇

周末,阳光像金色的蜜糖,暖暖地淌满了郊外的青山。爸爸带我走进这片葱茏的世界,满目是醉人的绿意,空气里弥漫着草木的清香,潺潺的溪水声仿佛在低吟浅唱。

爸爸的目光在山坡上逡巡,很快选中了一根挺拔的野竹子。他利落地砍下它,笑着说:“今天,咱们就用这竹子,做一根独一无二的渔竿!”我好奇地凑近,看爸爸如何“点竹成竿”。他先用小刀仔细削平竹子的底端,接着用一根细韧的树枝被巧妙地绑在竹身中间,渔竿的“脊梁”便挺立起来。爸爸还采来柔韧的藤蔓,灵巧地编成一个小小的网兜,系在竿头,像给渔竿戴上了一顶别致的“捕鱼帽”。

带着亲手制作的宝贝,我们来到清澈的小河边。水底的鹅卵石清晰可见,灵动的小鱼儿在水草间捉迷藏。我迫不及待地挂上鱼饵,学着爸爸的样子,用力将渔竿甩向河心。竹竿沉甸甸的,带着山野的质朴分量,我一时没稳住,身子晃了晃。爸爸宽厚的大手扶住我:“别急,静下心,鱼儿喜欢安静的朋友。”我屏住呼吸,专注地盯着水面。突然,竿尖被什么轻轻拽了拽!我的心一下子提到了嗓子眼,猛地一扬手腕——哇!一条银亮的小鱼在阳光下甩着尾巴,被拉出了水面!

捧着这尾活蹦乱跳的小鱼,一股滚烫的成就感涌上心头。这根用青山野竹做成的渔竿,不仅让我第一次尝到了垂钓的惊喜,更让我触摸到了自然的脉搏和创造的魔力。它是青山赠予我的礼物,盛满了父子俩在山野溪畔共同谱写的快乐诗行。

我学会了种花

海曙区高桥镇博泽学校 402 班

伍毅航(证号 2517222)

指导老师 邵梦

今天,我心血来潮地跟爷爷说:“爷爷,咱家阳台有点空,要不种点花吧。”“好主意,咱们找点幼苗来。”爷爷竖着大拇指说。

我们挑选了一株凤仙花幼苗,又找了一个小花盆,往里面加了一些松软的土,用手小心翼翼地挖了一个小洞,将幼苗插进去。正当我还想种花也太简单了吧,就看到幼苗站不稳的小娃娃一样躺在了土上。我顿时泄了气。爷爷笑着说:“种花哪有这么容易!要努力才行。”我心领神会,上网查了一下资料,然后按照教学方法一步一步学了起来,先找一根纤细的小棍子插入土中,然后用几根细长的橡皮筋小心翼翼地将棍子和幼苗捆绑在一起。我心里想着:哈哈,这下你不会倒了吧?

然而没过几天,它就难过地垂下头,又掉了几片叶子,整体都枯黄了。“怎么会这样呢?”我难过地垂下头。爷爷拍着我的肩膀,安慰道:“你都没有给它浇水,它怎么会有精神站立呢?”“我明白了。”我一边回答,一边跑去接水,然后哼着小曲儿浇在幼苗身上。几天后,它果然又重新站了起来。我心里暗暗祈祷:幼苗能快快长大。

这一次,我学会了种花。这让我明白了只要努力,办法肯定比困难多。



敖闰

海曙外国语学校青林湾校区 407 班

王诗楠(证号 2516174)

指导老师 毛雪莲

我再也不拖延了

海曙区高桥镇中心小学 504 班

丁沐瑾(证号 2516693)

指导老师 金碧波

每个人在成长路上总有一些困难要去克服,而我最大的问题就是——拖延症。

每天放学回家后,我总爱拖拖拉拉,不肯写作业,每一次都必须在妈妈的催促下才肯写。有一次我甚至拖着拖着都忘记写作业这事儿了,还是第二天早上到学校去补的。之后,我就决定改掉这个不好的习惯,于是制定了一个时间表。实行这个计划后,我的拖延症虽然被治好了些许,但我和妈妈觉得还是不够,于是我决定用闹钟来解决。这天我放学回家,一吃完饭就按计划开始写作业,并拿出闹钟定时,必须在在规定时间内写完作业,不然就得接受妈妈的惩罚。在实行这个计划后的一个星期,我的这个坏习惯真的被治好了,每天都可以准时准点写完作业上床睡觉。直到现在我还保持良好的习惯,不会拖延。

这就是我改掉拖延坏习惯的经过,我相信只要有坚定的意志力,不管多大的困难,都可以战胜它。

我学会了洗头

高新区外国语学校 401 班

钱奕雯(证号 2526890)

指导老师 张澍濡

每次妈妈给我洗头,我都十分抗拒,于是我决定尝试着自己洗!

我先准备好了洗发水、梳子、吹风机等。接着解开头绳,用花洒淋湿头发,抹上洗发水,轻轻揉搓。揉着揉着,我觉得有点不对劲,看看镜子里的自己:头顶一片黑,没有一点白色,也就是说,我没打上泡沫!

吸取了上次的教训,这次我用水把头发淋到完全湿透,再次抹上洗发水,洗发水被我揉出了泡沫。正当我得意时,一些泡沫侵入了我的眼睛,又酸又痛,根本无法睁开。我闭着眼睛四处乱摸,好不容易摸到了花洒,却因为手太滑没有拿住,花洒把水滋到了我的脸上,我狼狈得像一只落汤鸡。我赶紧用水赶跑了泡沫。终于洗完了,我又学着妈妈的样子吹干了头发。这一次我成功啦!

学习的过程不一定是顺利的,但当你努力过,并有所收获时,就会充满成就感,而这种成就感就是让你在人生道路上不断前进的动力。