



2025年11月4日 星期二 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波



## 我学会了……

每一个新技能的解锁,都是一段难忘的旅程。或许是煎牛排时与火候的反复磨合,是学游泳时克服对水的恐惧,是骑自行车时摔倒后重新站起,是拍照时在一次次调整中找到光影的奥秘,抑或是编蛋套时在拆线与重编里摸索技巧……学习新技能的过程中,有挫败时的沮丧,有坚持后的喜悦,有从经历中领悟的道理,更藏着少年们面对挑战时的勇气与成长的力量。

### 我学会了游泳

●在我的成长里,有过无数次尝试,最难忘的是学习游泳。

一年级时曾试过一次,我感受着泳池里的水渐渐没过膝盖、腰部、胸口,心跳越来越快,因为年纪小,那次学游泳最终不了了之。

如今我长大了,也更勇敢,下定决心要征服这项运动。我再次下水,冰凉的池水漫过胸口,我像只笨拙的旱鸭子,瞬间呼吸急促。教练让我练漂浮,可我的身体像灌了铅般不断下沉,我死死抓住泳池边缘,双腿止不住颤抖。看着其他学员轻快地浮在水面,我又羡慕又沮丧,甚至想打退堂鼓。直到教练提醒我放松,我试着卸下紧绷的情绪,下一秒,身体竟漂了起来。

在教练的温柔鼓励下,我心里的火苗又燃了起来。学憋气时,我深吸一口气,把脸埋进水里,耳朵嗡嗡作响,像灌满了东西。教练让我捏着鼻子练,可没一会儿就憋不住了,猛地抬头时还呛了一口水,鼻腔火辣辣地疼,泳镜里也腾起白雾,难受极了。我总觉得泳池像张大嘴,随时会把我吞没,越想越怕。后来再练憋气,我努力抛开恐惧,渐渐克服了心理障碍,终于学会了憋气。

不知练了多久,我突然找到了感觉。身体仿佛变成一条欢快的小金鱼,能自由自在地穿梭在碧蓝的水波间,无拘无束地畅游。

回望过去,那个初次下水战战兢兢的自己,如今已能在碧波中自如穿梭。游泳不仅教会我如何与水共舞,更让我学会了面对困难时的坚韧与毅力。

鄞州区学士小学511班  
李怡萱(证号2512171)  
指导老师 朱雯慧

●今年夏天,我学会了一项新技能——游泳。

第一次走进游泳馆,我差点吓哭:泳池水深一米五,对于我来说太深了。

换好游泳装备,我小心翼翼地走到泳池边。教练先带我们在岸边做热身运动,防止下水后抽筋。接着,他教我们蛙泳的基础动作:吸气、低头,双腿做“收翻蹬夹”,同时划手、抱手,最后手臂前伸。这套动作教练说得很简单,我却听得一头雾水,完全搞不清每个步骤具体该怎么做。不过下水后练的第一个动作——腿部“收翻蹬夹”,对我来说倒是小菜一碟,没练多久就掌握了。

最让我头疼的就是“换气”。我怎么都学不会,总抓不住动作要领,一连几天都在呛水。我忍不住跟妈妈抱怨:“为什么非要学游泳啊……”妈妈却一直鼓励我:“快学会了,再坚持一下。”爸爸也每天晚上陪我练习水中憋气。在家人们的支持和自己的反复尝试下,我终于慢慢掌握了换气技巧,学会了游泳。

这次学游泳的经历,让我真切体会到坚持的力量。它告诉我,只要勇敢面对困难,不断努力尝试,就能品尝到成功的喜悦!

鄞州区宋诏桥小学402班  
张舒恒(证号2514811)  
指导老师 胡译匀



### 拒绝忧郁

余姚市长安小学403班  
陈钰萱(证号2520296)  
指导老师 茅苗



### 玉米收割机

奉化区实验小学203班  
许沐言(证号2522502)  
指导老师 沈玲玲

### 我学会了煎牛排

鄞州区堇山小学609班  
陈迦桥(证号2580466)  
指导老师 吴晓

“唰”的一声,一股烤肉香钻进鼻尖,一盘热腾腾的牛排出现在餐桌上。这事儿,得从几天前说起……

“哎!”我失望地盯着餐桌上黑乎乎的东西——这已经是我第N次尝试煎牛排,可又失败了。正当我有气无力地想回房间时,外婆走了过来,温柔地对我说:“孩子,别放弃,失误很正常。就算淋着雨,也要坚强地往前走。”外婆一边语重心长地开导,一边拉着我的手往厨房走。

我套上大号围裙,左手端锅、右手握铲,学得有模有样。我先把油倒进平底锅,打开炉子,油很快就热了起来。我小心翼翼地用铲子把牛排放到锅中心——温度最高的地方。1分钟、2分钟、3分钟,我把牛排翻了个面,可眼前的景象又让我失望:牛排已经焦乎乎的。看来,煎正面的时间得好好把握。

于是,又拿了一块牛排,按上次的步骤撒油、加热、下锅。到了翻面环节,我却有点犹豫,之前的失误全出在这儿。我琢磨了半天,想着煎牛排火不能太大,得让火候均匀些。终于,我下定决心,瞅准时机把牛排翻了面。令我震惊的是,牛排表面飘着淡淡的香味,再也没有之前的焦糊味。

我终于成功了!这时,我又想起外婆的话:对呀,就算淋着雨、逆着风,也要勇敢无畏地往前走。

### 我学会了骑自行车

鄞州区宋诏桥小学509班  
鱼芷宁(证号2514952)  
指导老师 严倩

每当看见同龄小朋友骑着自行车从身边经过,我心里总会涌起羡慕。于是一天早上,我跟爸爸想说学自行车,爸爸立刻答应了。

爸爸带我到小区一块空地,说:“就在这儿练习。”我扶着车把慢慢跨上座位,踩住踏板。爸爸在旁边不停提醒:“目视前方,稳住重心,保持平衡,我在后面扶着你……”可自行车像条调皮的鱼,根本不听指挥,好几次差点让我摔下来。这时,我心里那股不服输的劲儿也上来了:“小小的自行车,我还拿不下你?”

我在空地上来来回回练了不知多久,忽然发现自己好像会骑了。想回头告诉爸爸,可一转头,身后根本没有爸爸的影子。我心里一慌,自行车失去平衡,最后“哎呀”一声,我摔了个狗啃泥。

我揉了揉摔疼的地方,再次回到起点,心里却涌起不安:万一再失败怎么办?学不会要不就放弃?我越想越慌,手都开始抖。这时爸爸的声音适时响起:“宝贝,放松点,别紧张。”我深吸一口气,慢慢骑了起来。期间差点压到石头,还好机智绕了过去。骑了两圈准备停车时,我却误把刹车按成调速,又四仰八叉摔在地上。我郁闷地想:骑车太难了,要不就不学了。爸爸看穿我的心思,说:“多练习就能成功。”

之后,我在爸爸的陪伴下一圈圈练习。大半天过去,我也终于学会了骑自行车。我高兴地大叫:“太棒了!我会骑自行车了!”我迎着风飞快骑行,爸爸也欣慰地笑了。

这次学自行车的经历,让我明白“功夫不负有心人”。只要勤奋练习,无论做什么事都能成功。

### 我学会了拍照

鄞州区堇山小学506班  
应佳雯(证号2513934)  
指导老师 刘晶晶

周末,我看见妈妈在拍院子里的花,照片特别立体。没一会儿,她就拍了好多张好看的,我也忍不住想试试。我问妈妈:“我能拿手机拍几张吗?”妈妈笑着答应:“当然可以啦!”

我学着妈妈的样子,拿起手机对准花朵,点了几下快门。我暗自窃喜:原来拍照这么简单!可就在我得意时,妈妈的话把我拉回现实:“你看看你拍的,都糊了。”我一看,照片果然模模糊糊的,像晨雾里的路灯。我不服气,又拍了一张,这次特意站着不动,结果照片又太亮,还是看不清楚。

看着我拍的“作品”,妈妈哭笑不得:“我给你做个示范吧!”说着,她先对准一株花,轻轻点屏幕对焦,再适当地放大画面,最后按下快门。哇!一张清晰又好看的照片立刻出现了。我看完又觉得自己行了,拿起手机接着拍,可没注意放大太多,花朵占满了屏幕,显得特别拥挤,一点都不好看。我放下手机,双手叉腰气呼呼地说:“我不干了!”妈妈连忙过来安慰:“失败乃成功之母,做事要有耐心,多试几次就好了。”

妈妈的话点醒了我。我重新拿起手机,仔细对准花朵,小心地调整对焦,慢慢控制放大的幅度……哈,终于成功了!这张照片虽然不如妈妈拍的精致,但我已经特别满意了。

这一次学习拍照,还明白了一个道理:不管做什么事都要有耐心,不能因为怕失败而放弃。失败并不可怕,可怕的是因为害怕失败而不努力尝试。

### 我学会了编蛋套

●这个星期五的劳动课,老师教我们编蛋套。

我先拿出一团线和一把剪刀,心里美滋滋地想象着成品的样子。老师熟练地把六根线套在一根线上,我也依样画葫芦,笨手笨脚地给每根绳子打结,再套到那根线上。

接下来是关键一步,老师教我们把相邻的线打结。可我打到最后,却有一根绳子孤零零地垂着。我开始着急,手上的汗让动作更不灵活。无奈之下,我只好把结一个个解开,将绳子理整齐后重新打结。没过多久,一张小巧的网就出现在眼前。

然后要把所有绳子用一根细绳绑起来,新问题又出现了:我总打不好结。有时结会滑开,有时太松,有时又太紧,甚至感觉绳子要被扯断。我左顾右盼,看见一个同学用铅笔当支架打结,便也拿出铅笔,绑好绳子后抽出铅笔,一个漂亮的结终于打好了。

我终于有了属于自己的蛋套。这次经历让我明白:心急吃不了热豆腐。宁波市惠贞书院501班  
王晨霖(证号2524870)  
指导老师 俞宝荣

●“同学们,下周要劳动技能过关,项目是编蛋套。”老师的话像惊雷在我耳边炸响,我的心瞬间一紧:完了,我还不会编蛋套!好在老师会在劳动课上教我们,这才让我稍稍松了口气。

劳动课上,我先剪出七根线,其中六根长度一致。接着把这六根绳子依次对折打结,再用最长的第七根像串珍珠似的把它们串起来。我心里不禁得意:编蛋套居然这么简单。

我兴致勃勃地编第一层,把相邻两根绳子打结。可当我满心欢喜编完第二层,却发现第一层漏打了一个结。我只好把结一个个解开,重新开始。

再次编到第三层,我不敢大意,生怕漏结白费之前的努力。可就在我以为快成功时,却发现绳子不够用了。我又懊恼又疑惑,但也只能从头再来。

经过不懈努力,我终于又编到第三层,像完成了伟大的创作。最后,我把尾部用绳子捆好,一个漂亮的蛋套就完成了。

这次编蛋套的经历,真是难忘的劳动之旅!它让我明白,遇到困难别抱怨,只要找到问题源头,就能成功解决。

宁波市惠贞书院501班  
金乐玮(证号2524868)  
指导老师 俞宝荣

●今天劳动课,我决定编个蛋套送给家人,给他们一个小惊喜。

说干就干,我先挑了七种颜色的线,剪下七根长短适中的线。接着把其中六根线对折打结,再一一串到第七根线上,第一步就完成了。

正式编蛋套时,我先把两根线编在一起,再依次编完剩下的线,最后将首尾两根线相连,圆形的蛋套雏形就出现了。可问题也来了:蛋套缝隙太大,我急得满头大汗。幸好经老师指点,我决定拆掉重编。虽然有些沮丧,但我还是鼓起勇气重新开始,最终战胜了困难,心里无比高兴。

第三步比较简单。我把半成品蛋套套在水杯上,重复前面的编法。虽然编完有些乱,但不影响装蛋。

最后,我把顶端两根线打结,本以为完整的蛋套就做好了,可新问题又出现:线太短了!还好同桌帮我想出了办法,让我把两根线接上再剪掉多余部分。我比着长短仔细接好线,一个精美蛋套终于完成了。

我要把它送给妈妈当礼物,她一定会很喜欢的!

宁波市惠贞书院501班  
韩振羽(证号2524886)  
指导老师 俞宝荣