



2025年11月21日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波

生活感悟



生活是一本写满温暖与成长的书,每一页都藏着不同的美好与感悟。一句微笑的慰藉、一项科技的革新、一个执着的梦想、一盆绿植的生长、一次远方的旅行、一份不期而遇的温暖、一段坚持的旅程,都是点亮生活的微光。让我们一同走进这些文字,感受成长中的点滴美好,体会那些让生活愈发精彩的力量。

微笑让生活更美好

杭州师范大学附属
凤鸣未来学校604班
毛嘉豪(证号2522949)
指导老师 欧阳菁

清晨的阳光洒进教室,轻轻铺在课桌上,像一层金色的薄纱。我望着窗外,忽然觉得,有一种光不是来自太阳,而是从嘴角悄悄扬起的弧度——那就是微笑。它不说话,却能照亮心情;它很简单,却能让生活更温暖。

那天是发试卷的日子。我坐在座位上,双手合十默默祈祷:一定要考好点啊!为了这次考试,我认真复习了好几天。“应该不会太差吧?”我一边想,一边紧张等待。可当试卷递到手里,那个刺眼的分数像根细针,狠狠扎进心里。刚才的期待瞬间碎成空白,我低着头不敢看别人,脸上火辣辣的,心里又难过又委屈。

就在这时,同桌小明走了过来。他拿着一张分数比我还低的试卷,轻声说:“没事的,你看我也没考好。”说完,他冲我微微一笑,像春风拂过湖面,温柔又自然。他转身走出教室往操场走去,那抹笑容却一直留在我的眼里,悄悄落进心里。

奇怪的是,我的心情一下子变晴朗了。看着试卷,我不再只盯着分数,对自己说:“没事,这次只是粗心,努力下次一定能进步!”我一道道订正好错题,背上书包,也开开心心去操场和同学们玩了。

后来我才发现,一个微笑真的有这么大的力量。它像雨后的阳光,照在心上,让人重新拥有勇气。从那以后,每当遇到不开心的事,我总会想起小明的微笑。我也开始学着把微笑挂在脸上,不仅温暖自己,也想悄悄点亮别人的一天。

微笑,让生活更美好。

种花让生活更美好

鄞州区钟公庙实验小学604班
周宸弘(证号2512806)
指导老师 冯旭

开学日,老师给每人发了份特别的礼物——罐头盆栽。打开圆罐,小铲子、花土、种子整齐摆放,说明书标注着种植步骤,罐身的红色太阳花图案,让我立刻盼着动手的时刻。

从前放学回家,我总先看电视放松,但这盆盆栽改变了我的生活习惯。那天,我按说明在花土戳孔、埋种、浇透水,从此便成了它的“小管家”:每隔五七天浇水施营养液,每天搬去窗边晒太阳。不知不觉间,拖延的坏习惯竟改了,妈妈打趣道:“你把种花的心思用在学习上,早考第一了!”

见证小生命的变化最让我欢喜。一周后,花土冒出几棵嫩苗,细茎顶着圆子叶,像迷你小绿伞。我激动地喊来妈妈,连写作业都忍不住惦记它的模样。

又过半月,小芽长出锯齿状真叶,茎秆也粗了些。每次浇水我都蹲着看许久,真切感受着生命的神奇。一次不小心浇多了水,我急得用纸巾吸走余水,第二天见叶片依旧精神,心中满是踏实——原来照顾植物能带来这般强烈的责任感。

如今花儿虽未绽放,但那片生机勃勃的绿,已让我收获满满快乐。它让我的生活规律充实,更在等待与照料中给了我十足成就感。我终于明白,生活的美好就藏在认真对待的小事里,这罐小盆栽,正悄悄让我的生活更美好。

梦想让生活更美好

鄞州区实验小学南校区605班
周宸皓(证号2514472)
指导老师 蒋琳娜

梦想是激励成长的目标,是指引方向的灯塔。

小时候在科技馆,当我邂逅许多雄伟的飞机模型时,成为科学家的梦想便在心头悄悄种下,渐渐生根发芽。

不久前的一个夏天,阳光火辣辣地从窗台射进来,爸妈早已上班,我正伴着电风扇的凉爽,聚精会神地写作业。突然,清凉戛然而止,异响传来,扭头一看,原来是电风扇“罢工”了!换作以前,我定会等爸妈晚上回来修,可这次,我打算自己试试。

我找来螺丝刀拆开电风扇,看着庞大的电机和密密麻麻的小零件,一时一头雾水。这时,爱迪生的名言在脑海响起:天才是百分之一的灵感加百分之九十九的努力。是啊,不尝试怎么知道不行?怀着成为科学家的梦想,我必须克服困难!我上网查找电风扇构造和常见问题,接着动手实践,逐项排查——检查电线是否松动,查看电机是否正常运转……

经过不懈努力,我终于找到问题:转轴卡了许多脏东西,导致叶片转不动。我用湿巾小心翼翼清理干净,兴奋地按下开关,电风扇奇迹般重新转动起来。我擦了擦汗,长长舒了口气。这次经历,让我深刻体会到梦想赋予的力量,更坚定了追求梦想的决心。

南仁东院士的梦想是给中国造最大的“望远镜”。为了这个愿望,他呕心沥血22年,跑遍西南120多个洼地,终于让“中国天眼”落成启用。从此,我们能自主观察遥远天体,不再被“卡脖子”。

梦想是探索未知的勇气,是造福人类的初心,是永不放弃的坚持。梦想给予我们勇气与力量,让生活更加美好!

科技让生活更美好

余姚市第二实验小学北校区603班
夏周添(证号2520205)
指导老师 袁慧娜

日常生活中,科技就像神奇的魔法师,不断优化改变着我们的生活方式。从过去攥在手心的零钱支付,到如今手机一扫完成交易;从夏日摇得手臂发酸的蒲扇,到指尖轻点调节温度的智能空调,科技的影子藏在每个生活细节里。而最让我心跳加速的,是那次与无人驾驶地铁的“奇妙相遇”。

那天我要去宁波博物馆看三星堆特展,下了火车一路狂奔,手心攥出了汗。冲到地铁站台,我扶着栏杆大口喘气,悬着的心刚落下,新的担忧又冒出来:要是驾驶员晚几秒,我会不会错过展览?我像焦躁的小兔子,在站台边来回踱步,眼睛死死盯着隧道入口。

突然,铁轨传来轻微震动,灯光顺着隧道口逐渐明亮——地铁来了!可我扫遍驾驶舱,却没看到驾驶员的身影。我揉了揉眼睛凑近玻璃,才发现驾驶位空荡荡的,只有一个圆圆的摄像头对着轨道。原来这是无人驾驶地铁!我惊讶地张大嘴巴,满心好奇:难道它自己能“看见”路?

地铁门缓缓打开,我跟着人群走进车厢,目光始终没离开前方的显示屏。屏幕上实时跳动着轨道信息,还有小小的光点标记着地铁位置。地铁启动特别平稳,没有一点颠簸,就像顺着轨道“滑”了出去。途中每到一站,它都能精准对准站台门,分毫不差。我忍不住感叹:这“聪明”的地铁,不仅帮我守住了期待,更让我摸到了科技的温度。

如今再想起那次经历,我总觉得科技不是冷冰冰的机器,而是藏在生活里的“帮手”。它像一束光,照亮了赶时间的路,也点亮了更便捷、更美好的日常。未来,一定会有更多这样的“小惊喜”,让我们的生活越来越棒!

我懂得了坚持

余姚市第一实验小学
花园校区402班
任恬汐(证号2520339)
指导老师 宣亚萍

小草坚持冲破厚土,方有顽强生机;梅花坚持傲立寒霜,方能绽放艳色;蝴蝶坚持破茧挣扎,才可振翅飞翔。“坚持就是胜利”耳熟能详,可何为真正的坚持?仅仅是写完每日作业吗?我想,不止于此。

这个月,为备战月底的仰卧起坐比赛,老师要求我们每日练习。去年我最多只能做40个,为突破瓶颈,每天放学回家,我做的第一件事就是躺上垫子练仰卧起坐。妈妈按住我的双脚,我双手抱头、屈膝,随着“开始”的指令,脚一蹬、身一挺,头触膝盖,动作干净利落。

可半分钟后,我的速度渐渐慢了下来,浑身像灌了铅。“加油,再坚持!”妈妈的声音传来,我咬牙提速,没做两个就气喘如牛,仿佛背上压着巨石。“时间到!”我瘫在垫子上,成绩是45个——虽有进步,却远不够。

老师让我们在钉钉打卡,看着视频里其他同学像燕子般轻盈起落,我暗下决心。妈妈帮我搜集技巧,我每日勤练不辍:调整呼吸节奏,规范发力动作。渐渐地,我的成绩从45个涨到50个、52个,最终突破到60个。

这场仰卧起坐的练习让我读懂坚持:它不是一时的热血,而是日复一日的咬牙挺住。选择坚持,便无惧辛苦;认准目标,终能遇见更好的自己。



向阳而生

鄞州区宋诏桥小学212班
周亦歆(证号2514718)
指导老师 励建飞

那次,我真感动

宁波市惠贞书院402班
梁梦涵(证号2524820)
指导老师 张海燕

上星期的体育课,体育老师临时有事,音乐邓老师来代课。她笑着让我们自由活动,我立刻奔到爬杆旁,兴高采烈地往上攀。

正爬得尽兴,大腿突然一凉。低头看去,裤子被爬杆毛刺刮破个大洞,刚好在显眼处。我脸瞬间烧得通红,慌忙滑下来,捂着裤子躲到操场角落,又急又窘,生怕被同学撞见。

手足无措时,邓老师发现了我的异样,快步走来。“怎么了?”她声音温柔,我支支吾吾指了指破裤子。她看完没半分责备,反倒轻声安慰:“没事,我给你妈妈打个电话。”

电话里,邓老师细细说明情况,还特意叮嘱妈妈别急。可妈妈在上班,只好麻烦奶奶送裤子。一小时后,满头大汗的奶奶攥着新裤子赶来,帮我换好,还细心帮我理平衣角。

摸着崭新的裤子,邓老师的体贴、奶奶的身影在眼前交叠,我的心暖得发烫。那天若没有邓老师的关心,真不知该怎么熬过余下的课。我忽然懂了,被人惦记与呵护,原是这般幸福的滋味。

旅行让生活更美好

鄞州新蓝青学校603班
邵振轩(证号2513278)
指导老师 童优佩

“读万卷书,行万里路。”在繁忙的学业之余,走出家门见识山河,方能感受旅行馈赠的美好。

旅行最能让人卸下疲惫、忘却烦恼。至今难忘三亚海岸的那个傍晚:夕阳为海平面镀上金边,海浪翻涌着金色波光;海鸥时而高空翱翔,时而掠水嬉戏,礁石旁的浪花溅起细碎的白。我赤脚踩在暖软的白沙滩上,眼前的景致如童话般澄澈,所有杂念都随海鸥的翅尖,飞向了天际。

旅行更能带我看见课本外的世界。三亚的热带气候,让当地人有着健康的黝黑肤色,也孕育了热情好客的性情。最让我着迷的是疍家鱼排文化:浮板上的船屋连成一片,屋外阿公麻利收网,屋内阿婆的饭菜香飘四溢,船尾笼里的鸡鸭偶尔啼叫……他们以海为家,踏浪捕鱼、枕浪而眠,这份独特的风土人情,是书本里读不到的生动。

于我而言,旅行是生活的必修课——让眼睛饱览美景,让味蕾品尝风味,让心灵接纳新知。迈开脚步吧!每一次出发都是与新活法的相遇,旅行带来的成长与快乐独一无二;每一次启程都能积蓄能量、开阔眼界,让我们对世界的认知愈发丰盈。

现在就出发!



桃花盛开

鄞州区董山小学613班
马宸晞(2515600) 指导老师 杨美玲