



2026年6月9日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

## 学而上行 逐梦学士

## 鄞州区学士小学

仲夏清风,书香漫溢学士校园。同学们立足“学而上行”,执笔书写心声,提笔描绘憧憬,在校园多样实践里沉淀成长。大家以文字诉说校园温情,用作品寄托家国心意,在勤学中积蓄力量,在体验中丰盈内心。从伏案读书到动手创作,少年们立足校园沃土,心怀热爱向阳生长,把对母校的眷恋、对未来的期许融进字里行间。以学识筑基,以初心前行,小小笔墨承载少年志向,用鲜活文字诠释学子向上的模样。

## 小小茶人,学而上行

201班 陈祉伊(证号J26100049)

指导老师:王佳露

去年春天,妈妈开始教我学茶道。她说,茶是中国人喝了上千年的宝贝,希望我做一个小小的“传承人”。

第一次走进茶室,我就被迷住了。圆圆的茶壶像一个小胖墩,盖碗像一顶小斗笠,还有闻香杯、品茗杯,整整齐齐地摆在茶席上。

学茶要先认茶叶。妈妈拿出一个茶样盒,说:“这是绿茶,像春天的嫩芽;这是红茶,像秋天的枫叶;乌龙茶的叶子卷卷的,像在睡懒觉。”我凑上去闻——哇,铁观音有淡淡的花香,普洱有老木头的味道,每一种都不一样!

妈妈还给我讲茶祖和茶圣的故事。茶祖神农氏尝百草,有一天中了毒,是茶叶救了他。茶圣陆羽写了一本《茶经》,把茶的故事记下来,传了一千多年。我听得入了迷——原来茶是从那么久之前的古代“走”来的。

最难的是学冲泡。我小心地提起水壶往盖碗里注水。“嘶——”水溅出来,烫到了我的手指,红了一小片,疼得我直甩手。妈妈说:“心静下来,手腕放低,水就不会乱跑了。”我试了一次又一次,被烫了好几回,终于能稳稳地注水了。当琥珀色的茶汤从盖碗里缓缓流出,我心里美得像喝了一大口蜜。

现在,我已经是一个“小茶人”了。我会给客人泡茶,还能讲出每种茶叶背后的故事。妈妈说我长大了,像小竹子又拔高了一节。

我想,这就是“学而上行”吧——从被烫得哇哇叫,到安安静静地泡好一壶茶。我还会继续往上走,把茶的味道、茶的故事,讲给更多小朋友听。

## 校训使用说明书

212班 林学琛(证号J26999926)

指导老师:张咏琛

我有一本超有趣的说明书,它叫《学而上行,惟志惟勤》,是我们可爱的学士小学“生产”的,适合想天天进步、慢慢长大的小朋友使用。

它主要有四个部分:一是学,多学新知识,不懂就问,多读课外书,学会更多本领;二是志,定下小小的心愿,有努力的小目标;三是勤,天天坚持不偷懒,每天进步一小点;四是行,学会道理认真去做,说到就要做到。

它的用法很简单,每天坚持用,四样配合一起用最好,即认真学新知识,立下小志向,勤奋努力,踏踏实实做好每一件事,就能一步步向上成长。偶尔偷懒没关系,第二天继续加油就好。这本说明书我们能用上辈子哦!

上周,我照着说明书试了试。数学课学了认钟表,我定下小目标:这周学会读整点和半点。每天晚上我都看家里的钟练三次,第三天上课回答问题,我全说对了。老师还给我盖了“小数学家”的章!

原来,牢记校训,心怀小志向,做事肯勤奋,好好去行动,我们就能天天向上、快乐成长!你要不要也来试试呀?

## 墨香里的成长

505班 王语嫣(证号J26100832)

指导老师:张晓倩

以前,我觉得练书法是世界上枯燥的事。毛笔像一匹不听话的野马,在宣纸上肆意狂奔,写出的横竖撇捺歪歪扭扭,丑极了。“手腕悬空,身正肩平!”爷爷的声音总是在耳边响起,我握着笔杆的手却越来越酸,心里像堵了一团浸了水的棉花,又沉又烦。

那天,我把毛笔往桌上一摔,说:“不写了!这哪是练字,简直是坐牢!”爷爷望着我气呼呼的样子并没有生气,只是默默地捡起笔,又轻轻铺开了一张新纸。他挥笔在纸上写下了四个大字——宁静致远。“孩子,书法不只是练字,更是练心。”爷爷指着那浓淡相间的墨迹,语重心长地说道,“你看这笔锋,欲右先左,欲下先上。人生也是如此,哪有一帆风顺的直路?”

我望着爷爷提笔写下的四个大字,沉思了片刻,又重新拿起了笔。我学着爷爷的样子,屏住呼吸,感受笔尖与纸面的摩擦。墨汁在宣纸上晕染开来,不再那么生涩。窗外蝉鸣聒噪,而我渐渐听不见了……写着写着,那一个个满是墨香的字仿佛有了生命,它们不再是僵硬的字符,而是流动乐章。烦躁被汗水带走,取而代之的是一种前所未有的专注与平静。

现在,我看着墙上挂满的习作,终于明白:爷爷教我的不仅是横平竖直,更是面对困难的态度。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,我在墨香里,获得了成长!

## 以球逐光,学而上行

306班 王瑞宁(证号J26109271)

指导老师:胡佳琪

奔跑、跌倒、爬起、再冲刺,健康园草皮上滚动的足球,见证了我所有的坚持与成长。老师常说“学而上行”,三年与足球相伴的时光,让我真正读懂了这句话的含义。

初遇足球时,我基础薄弱,带球不稳、传球失误,体能也跟不上节奏,接连的挫败让我一度想要放弃。教练告诉我,踢球没有捷径,只有不断练习、反复打磨。于是我埋头苦练,别人练一遍我就多练几遍;课余时间,我也会认真观看球赛,学习球星的跑位和技巧。第一年的经历让我懂得,只要肯虚心学习、脚踏实地,就一定会有收获。

第二年的训练,我迎来了新的成长。熟练基础动作后,团队配合、赛场战术、临场反应成了新的挑战。比赛中,我常因跑位失误、不懂配合打乱全队节奏,但一次次失利没有让我轻言放弃。我始终牢记“学而上行”的道理,把每一次失误当作成长的阶梯。赛后主动向教练请教,和队友交流经验,认真总结不足。这一年,我学会了取长补短、团队协作。

到了第三年,足球已成为我生活中不可或缺的一部分。现在的我能从容应对比赛,和队友默契配合,但我深知,学习和进步永远没有尽头。

三年绿茵时光,小小的足球陪着我一路奔跑,一路进步。往后,我会带着足球赋予我的坚持与勇气,保持虚心学习的态度,在学习和生活中不断突破自我,迎难而上,以球逐光,学而上行!

## 学而上行,握笔前行

504班 刘晨悦(证号J26102166)

指导老师:周虹宏

一年级时我学过硬笔书法,时隔多年,握笔、坐姿这些好习惯早被我抛到九霄云外。上了五年级,作业量陡增,我的字也愈发难看。每次翻开作业本,看着那些潦草的字迹,我都羞愧不已,于是决心重新跟着老师练字。

刚开始练字,我浑身不自在。原来最难的不是写字,而是改掉多年的坏习惯。刻意挺直后背,把双手摆到正确位置,眼睛紧紧盯着字帖,一笔一画地写。我心里不断念叨:别弯腰、别趴手、正确握笔。终于在书法老师和自己的实时提醒下,书法本上的字赏心悦目,我满心欢喜。

可写起作业,我就失控了。特别是作业多的时候,一心想着快点完成,不知不觉就驼起背、趴着手,握笔姿势彻底乱套。等发现时赶紧改正,可没写一会儿,坏习惯又偷偷冒头。我又急又气,想放弃,但转念一想,做事哪有一帆风顺的,学习就是慢慢向上的过程,不能因难而退。

从那以后,不管练字还是写作业,我都刻意放慢速度。只要发现姿势不对,立刻停下调整。一天天坚持,变化渐渐显现。不用刻意提醒,坐姿自然端正,握笔也稳稳当当,字迹变得工整又好看了。

这件事让我明白,学而上行不是一步到位的,而是在一次次改正、一次次坚持中慢慢进步。

## 逆流而上的勇气

410班 励翰瑜(证号J26104663)

指导老师:宋芦波

夏日的泳池,宛如一块巨大的翡翠,静谧中藏着未知的挑战。初次站在池边,我满心以为这只是一场轻松的游戏,直到双脚真正触碰到那冰凉的池水,才明白“知易行难”的道理。

毫无防备间,身体失衡坠入深水区,瞬间恐慌如巨浪般将我吞没。四肢在水中胡乱划动,却找不到任何着力点,那种失控的无助感让我几乎想要放弃。当我狼狈地攀住扶梯爬上岸时,看着周围人矫健的身姿,羞愧与不甘在心头交织。那一刻我意识到,想要征服这片水域,仅凭一腔热血是不够的,必须沉下心来,从头学起。

在教练的指引下,我开始了一场枯燥却必要的修行。从调整呼吸的节奏,到肢体协调的配合,每一个动作的定型都伴随着无数次的呛水与重来。汗水与池水交融,疲惫一次次袭来,但我告诉自己不能停下。慢慢地,身体仿佛找到了记忆的开关,不再与水对抗,而是学会了借力与融合。

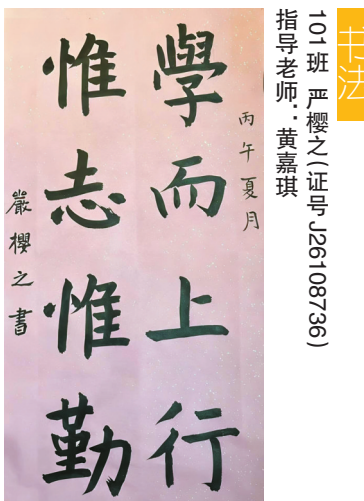
终于,当我能像鱼儿一样在水中自如穿梭,感受着水流划过耳畔的律动时,一种前所未有的成就感涌遍全身。这次经历让我深刻领悟到,“学而上行”的真谛,不在于起点的轻松,而在于面对困难时那份咬牙坚持的韧劲。只有敢于在逆境中调整姿态,不断修正自我,才能在人生的长河中,游得更远,行得更稳。



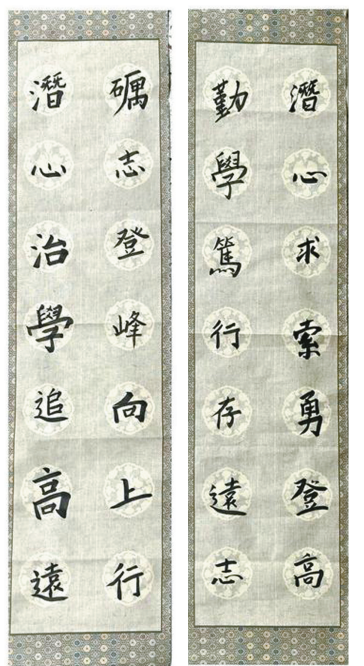
## 蜓舞荷塘

201班 钟宛辰(证号J26999934)

指导老师:王佳露



101班 严樱之(证号J26108736)  
指导老师:黄嘉琪



## 对联

406班 郝克涛(证号J26880719)

指导老师:严程科

## 学而上行

102班 蔡瑀恩(证号J26104225)

指导老师:沈碧颖

一眨眼,快乐的一年级学习生活接近尾声。这一年,我走进美丽的小学校园,在知识的陪伴下努力进步、慢慢成长,深深体会了“学而上行”的道理。

刚入学的时候,上课我不敢举手、不敢大声朗读。现在的我,积极主动举手,大胆发言。学习的路上总会遇到困难,数学难题、长长的课文背诵都会让我觉得不容易,但我不会轻易放弃。老师告诉我们,学习贵在坚持,每天进步一点点,就是收获。

一点一滴的成长,都是向上的力量,就像小蜗牛一步一个脚印往上爬,脚踏实地,永不放弃。我也要像小蜗牛一样不断坚持,勇往直前。我会认认真真学习,努力做一名越来越优秀的小学生!



307班 沈芷慕(证号J26880130)  
指导老师:陈佩