



2026年6月12日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

学而上行

鄞州区学士小学510班
陈诺曦(证号J26106972)
指导老师:忻燕波

“学而时习之，不亦说乎？”每当读到这句话，我都会想起自己的学习经历。对我来说，“学而上行”不仅是认真学习知识，更是在学习中不断成长，把学到的知识运用到生活中。

记得有一次，我在做数学作业时遇到了一道难题。我盯着题目看了很久，草稿纸上写满了密密麻麻的数字，可答案始终不对。我急得直挠头，橡皮都快被我擦烂了。看着窗外自由飞翔的小鸟，我真想放下笔出去玩。

就在我准备放弃的时候，我想起老师常说的一句话：“遇到困难不要退缩，要学会思考和尝试。”于是，我重新振作起来，认真读题，把已知条件一个个圈出来，再根据题意画图分析。一次不行就两次，两次不行就三次。经过反复计算和检查，我终于找到了正确的方法。当答案算出来的那一刻，我激动地从椅子上跳了起来，心里像开出了一朵快乐的小花。

这件事让我明白，学习并不是一帆风顺的。困难就像爬山路上的石头，虽然会挡住前进的脚步，但只要勇敢跨过去，就能离山顶更近一步。

不仅是在课堂上，在生活中我也努力做到学以致用。学习垃圾分类知识后，我主动帮助家人进行垃圾分类；学习节约用水的方法后，我会及时关紧水龙头；学习文明礼仪后，我会主动向老师和长辈问好。

古人说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”学习就像一场充满挑战的旅行，只有不断积累知识，并把知识变成行动，才能不断进步。作为新时代的小学生，我要继续努力学习，做到知行合一，学而上行，在成长的道路上一一个脚印，向着更好的自己不断前进。

今日“宜”高兴

奉化区实验小学409班
顾淳(证号J26506356)
指导老师:张丹燕

说起江苏宜兴，它可是个好地方——陶的古都、洞的世界、茶的绿洲、竹的海洋，还有个好听的古称叫“阳羨”。这个“五一”假期，我踏上了宜兴之旅，去感受它的美好风光。

第一站，我们直奔张公洞。一进景区，我就看见一汪清澈见底的湖泊，台阶上“江苏第一漂”几个大字映入眼帘，这就是我们要玩的竹林漂流！我们坐上小皮艇，顺着水道从高处冲下，水花溅在脸上，凉丝丝的，享受极了！中途，我们还穿过了一段伸手不见五指黑色隧道，皮艇在黑暗里快速前进，我的心都提到了嗓子眼儿，真是又刺激又好玩！

进了张公洞，我瞬间被眼前的景象震撼了。奇形怪状的钟乳石从洞顶垂下来，配上五彩的灯光，像童话世界一样，传说这里是“八仙过海”里张果老修仙的地方。

第二站我们来到了窑湖小镇。小镇里可热闹了，路上人山人海，街边的小店飘着茶香。我们找了个茶馆坐下，喝着清香的阳羨茶，咬一口热乎乎的烧饼，别提多惬意了！最让我惊喜的是“飞鸟之约”表演，随着哨声响起，鸟儿们在天空中自由翱翔，虽然有些混乱，但乱中带着几分美感。

第三站我们去了有名的陶二厂。有句话说得好，“如果世上只有一把紫砂壶，它的名字就叫宜兴”。我们在陶二厂看到了琳琅满目的紫砂作品，一个个做得惟妙惟肖。我还亲手体验了一次紫砂拉胚，虽然做得不太成功，但是体验感满满。

这次的宜兴之旅玩得开心、吃得惬意，真是不虚此行！

“闪电侠”李老师

宁波市惠贞书院403班
吴雨诺(证号J26034375)
指导老师:王越雅

我们班有一位超级厉害的“闪电侠”，她就是我们的李老师。她的速度快得像闪电一样，一眨眼就能出现在教室的各个地方，所以同学们给她起了这个有趣的外号。

李老师身材苗条，走路静悄悄的，速度快得惊人。有一次数学课，一道难题把我难住了。我盯着题目发呆，脑子一片空白，怎么也想不到答案。才过了几秒，李老师竟然出现在我面前。她温柔地拍了拍我的肩膀，弯下身子，耐心地一步步教我做题。在她的讲解下，我很快听懂了。

还没等我反应过来，她又像闪电一样，一下子闪到了别的同学身边，速度快得让人不敢相信。

平时，只要有人发呆、开小差或者作业没写完，她总能立即过来提醒，督促大家。她做事也干脆利落，雷厉风行，一刻也不耽误。大家常常笑说，李老师根本不用走路，全程都是“闪现”。

这就是速度超快、认真负责的“闪电侠”李老师。我特别喜欢这位敬业的好老师。

秋

江北区外国语艺术学校404班
王若鸿(证号J26035206)
指导老师:曹吉

秋天是清爽的，有漫天飞舞的落叶和灿烂的阳光。

风刮起来了。窗外的枯树枝不断叩撞着窗户，发出沉闷的声音。做作业时，忽然感到一阵凉意，我翻出许久没穿的外套，披在身上，才有了一阵暖意。

做完作业，我骑上心爱的自行车，去看菊花海。那菊花红的像火，白的如雪，粉的如绸缎，那样美，那样多姿，让人想躺在其中化为菊花，让种种烦恼随风而去……

凌晨，霜打湿了树叶，那霜，在晨曦的抚摸下，格外亮眼。秋霜，使无数的树叶充满生机，绚丽多彩。

不知过了多久，太阳升起来了，它装点着万物。这光，虽亮，却没有夏日般晃眼。秋阳的光，正好，增一分则太亮，减一分则觉得暗。它不如春天温暖，不像夏天炙热，更不像冬天寒冷，而是一种独属秋天的美。

“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”我爱秋天，爱菊花，爱秋霜，爱秋天的所有美丽景色。

刀片不易生锈的秘诀

鄞州区钟公庙实验小学603班
童俊之(证号J2699891)
指导老师:袁剑英

刀片用不了多久，就会生锈。这是为什么呢？我上网查阅了资料，准备做一个如何使刀片不易生锈的实验。我准备了三枚新刀片、一个打火机、一点食用油、三个干净的玻璃瓶和一个镊子。

第一步，用打火机把其中一枚刀片烤至乌黑或者白蓝，放入玻璃瓶备用。注意要用镊子夹住刀片烤，否则会烫伤手。

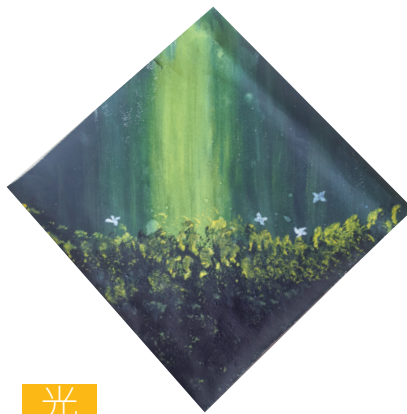
第二步，将另一枚没有加热过的刀片用镊子轻轻放入玻璃瓶。

第三步，将最后一枚刀片表面均匀地涂上食用油，放入玻璃瓶中。

第四步，将玻璃瓶封口，放至温暖的地方一个月，期间不能打开。

一个月后，打开盖子，我发现没有加热过的刀片生锈最快，其次是加热过的刀片，最后是涂过油的刀片。

这次实验让我得出结论：如果想要刀片不易生锈，应该在上面涂一层油，并且不碰水。



光

鄞州新蓝青学校605班
薛璟晞(证号J26101171)
指导老师:唐涛

热爱，让梦想发光

奉化区岳林中心小学501班
黄译弘(证号J26999132)
指导老师:王萍芳

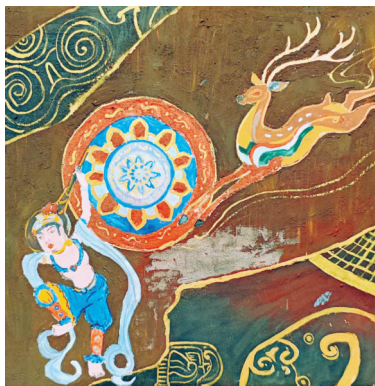
看完《街市上的芭蕾》，我轻轻地合上书，生怕惊扰了“小云儿”的梦想，但我的内心却像被投进了一颗小石子，那个叫“小云儿”的女孩一直在我的脑海回旋。

小云儿的家里并不富裕，她没有漂亮的芭蕾舞裙，没有专业的芭蕾舞老师指导，菜市场旁边的空地是她的练功房，油腻的肉铺地板是她的舞台，破旧的手机是她的“导师”。在卖菜的吆喝声中她的脊背直了又直，在自行车的铃铛声中她一次次踮起了脚尖，每一个动作都做得认认真真，就像在真正的舞台上表演一样。

看着小云儿，我想起了自己的爱好。刚入小学时，我觉得舞台上抱着琵琶弹曲子的姐姐们特别动人，就求着妈妈给我报了琵琶培训班。可练了没几天，手指按琴弦按得又酸又疼，我就开始懈怠。每次妈妈催我练琴，我都磨磨蹭蹭，找各种借口拖延时间。还有学油画，老师反复强调线条要精心勾勒，颜色要耐心调配，上色要饱满精神，我却随便涂几笔，觉得差不多就行了。

现在想想，我比小云儿幸运多了。我有崭新的琵琶，有全套的油画材料，有安静的练习室，不会可以随时请教老师，可我却因为怕累怕麻烦就敷衍了事。是我不喜欢弹琵琶、画油画吗？不是！每当抱着琵琶站上舞台，每当自己的一幅幅画作化为墙上的一道道风景，我欢乐得如同春天新枝上跳跃的雀。但为什么练习时我会拖延？为什么每当作品有缺点时我就抱怨材料不够齐？条件有限的小云儿在这么简陋的环境里，穿着用竹篾编成的芭蕾舞裙，同样跳出了芭蕾舞的优雅。哦，原来，热爱是藏在心里的，不是挂在嘴上的；热爱是表现在行动上的，而不是显化在装备上的。只有用心付诸行动，才能一点点靠近梦想，如此，梦想才能发光。

抱起琵琶弹起来吧，挤出颜料画起来吧，我的指尖也能开出一朵朵美丽的花。



壁画

鄞州新蓝青学校602班
程诗诗(证号J26105244)
指导老师:胡婕

我的心儿怦怦跳

▲每个人都有心儿怦怦跳的时候，比如独自走夜路、参加比赛时。而让我最难忘的，是那次上台讲历史故事的经历。

那天班里举行历史故事大赛，每个人都要上台讲述。马上轮到我了，我胆战心惊地拿着提示卡走向等候区，耳边嗡嗡响，根本听不清前面那位同学在说什么。还没走上台，我的腿就开始发颤。

轮到我了，台下响起了热烈的掌声，我迈着沉重的步子走到讲台正中央，手不自觉地攥紧了衣角。看着台下黑压压的同学，我怀里像揣了只兔子，怦怦直跳。我开始讲起来：“从前，有两个国家，一个叫吴国，一个叫越国……”讲着讲着，当我的目光对上同学们的目光，脑子突然一片空白。

望着台下静静等待的同学，我的心仿佛要从嘴里蹦出来，呼吸也变得十分困难，那感觉别提多难受了！我拼命回想历史故事，可脑海里依旧空空的。幸好我及时切换到另一个故事片段，不然可就太丢人了！

讲完后，我坐回座位，才发现后背凉凉的，原来刚才紧张得直冒冷汗。

这次让我心儿怦怦跳的经历虽然已经过去了，可想起来还是难以忘怀。它让我明白，只要勇敢地迈出第一步，就会有不一样的结果。

杭州师范大学附属
凤鸣未来学校404班
庄嘉雯(证号J26502179)
指导老师:裴瑜

▲每个人都会有心儿怦怦跳的时候，可能是一个人走夜路，可能是独自在家，还可能是登上领奖台……而让我心儿怦怦跳的事，是第一次在司令台上演讲。

那是一个阳光明媚的早晨，微风拂过操场，也吹动了我的心。我在候场区紧张地踱步，前面同学的演讲声虽然清晰，但我一个字也听不进去，满脑子都是自己的稿子。我小声地、一遍又一遍地默念着开头的句子，可心怎么也平静不下来。

终于，轮到上台了。我深吸一口气，握紧拳头，硬着头皮走上司令台。望着台下密密麻麻的同学，他们的目光像无数道聚光灯，齐刷刷地打在我身上。我的心瞬间提到了嗓子眼，“怦怦”的心跳声仿佛要盖过周围所有的声音。

开始演讲了，我讲的是《溪口壶潭村的红色记忆》。前面还算顺利，可当我讲到“壶潭三杰”的时候，原本早已滚瓜烂熟的内容，有几句却像跟我玩起了捉迷藏，怎么也想不起来。那一瞬间，我感觉自己的脸火辣辣的，真恨不得找个地缝钻进去。

就在我快要放弃的时候，那些被遗忘的句子突然像精灵一样从脑海里冒了出来。我松了一口气，继续讲了下去，声音也渐渐稳定了。

演讲终于结束了，我深深鞠了一躬，走下台。台下先是短暂的安静，紧接着爆发出雷鸣般的掌声。那掌声如同一股温暖的暖流，瞬间驱散了我心中的紧张和尴尬。我如释重负，心中充满了激动和骄傲，脚步也变得轻快起来。

这次演讲虽然有小插曲，但同学们的掌声让我明白，勇敢迈出第一步，就是成功。

杭州师范大学附属
凤鸣未来学校404班
李梓珩(证号J26509597)
指导老师:裴瑜

组稿老师 罗静晓