



拒绝躺平，奋斗出彩

定海七中九(4)班
 学生记者 庄焯涵(证号E02072)

午后的窗台，一个让思绪泛起涟漪的地方。
 多年前，一个念头在我的心中萌发：学习朗诵。
 意料之中的“东风”来了。那年，我满怀欣喜地打开网课，学习朗诵。屏幕那边老师一次次悉心指导，如同春风一次次吹动着我的心。屏幕这边的我不停地幻想着：要用怎样的节奏朗诵，赢得阵阵掌声？
 同样处于意料之中的颓废来了。学习朗诵前，我信誓旦旦地发誓：决不三天打鱼，两天晒网，但是我对舒适的渴望打败了理智。当我再一次因为忘词而产生挫败感时，面对逆境，我选择了躺平，选择了舒适。我认为练习朗诵太痛苦了，一遍遍地读相同的文字让我烦躁，一次次的失败让我失去信心。
 一连几天，我再也没有打开过网课，悠闲地看着群里同学们交作业。起初我并不在意，甚至在为自己躺平沾沾自喜。直到我看见同学们一个个都学有所成，他们自信优美的朗诵让我

明白了一味的躺平只会阻碍自身的进步。“我不能再这样消沉下去了。”我下定决心，要重新学习朗诵。
 “朗诵首先需要抓住作品的基调，把声音的情绪色彩展现出来……”我重新打开网课，跟着老师的示范，哪字须抑，哪句须扬，何时要顿，何处能挫，一遍遍地模仿、录音、修正……渐渐地，拧着的心情放松下来，内心的褶皱也被熨平。“想要朗诵得好，还要理解作品……”耳畔是老师的教导，手边是重新打开的诗词：重读《木兰辞》，脑海中是木兰巾帼不让须眉的英姿飒爽；重诵《少年中国说》，少年之强，少年之智，少年之自由，让我心潮澎湃；重悟《乡愁》，从那小小的思乡延展到大大的家国情怀；重拾《将进酒》，对生命的洒脱，对生命的豪情，都倾泻在了那一樽浊酒里，都凝聚在了那一曲醉歌中……我的朗诵渐渐有了起色，我想，舒适不一定是最好的选择，坚持和奋斗才是。
 又是一天午后，窗台真是一个让想象肆意生长的地方……
 我想象着，在聚光灯下，我酣畅表演，赢得了欣赏与赞美……

浙韵流芳 ——“浙”里文化印记

南海实验初中八(6)班
 学生记者 王淑涵(证号C03043)

江南烟雨朦胧的画卷中，有一片土地格外引人注目，它便是我亲爱的故乡——浙江。这里，山川秀丽，文化璀璨，从古至今，散发着独特的魅力。我们从“浙”里走来，一路采撷，那些优秀的传统文化如同珍珠，点亮了我内心深处的光芒。
 幼时，我曾去西湖。那如诗如画的景致，让人流连忘返。春风间，“苏堤春晓”生机勃勃；夏日中，“曲院风荷”清凉雅致；秋色里，“平湖秋月”静谧安详；冬雪时，“断桥残雪”意境幽远。西湖不仅是大自然的馈赠，更是浙江人民智慧与审美的结晶，每一处景点都承载着丰富的历史文化内涵，让人在赏心悦目的同时，感受到历史的沉淀。
 稍长些，我则迷恋上了越剧。那婉转动听的旋律、柔美的唱腔、精致的扮相和一个个跌宕起伏的故事，让人沉醉其中。它不仅仅是视听的艺术享受，更是一扇窗，让我窥见了浙江

乃至中国社会的变迁与发展。
 走进绍兴的巷弄，一股浓郁的书香气息扑面而来，那是鲁迅先生曾经踏足过的土地，也是他文学创作灵感的源泉。那些简朴的石板路，见证了无数学子挑灯夜读的身影。他们的思想火花在这条条小巷中碰撞、交汇，最终汇聚成了中国文化的一股强大力量。
 当然，不可忽视的还有舌尖上的文化。从西湖醋鱼的酸甜适口，到宁波汤圆的糯而不腻，再到绍兴臭豆腐的独特风味，都蕴含着地方特色与历史故事。我尤喜翠绿软糯的清明果，飘着淡淡的艾草香，让人回味无穷。
 我们从“浙”里走来，感受着传统文化的魅力，它如同一座灯塔，照亮了我们前进的方向。在今后的岁月里，我们要以更加饱满的热情，投身于学习中，不忘初心，砥砺前行，为弘扬浙江优秀传统文化，构建人类命运共同体添砖加瓦。因为，我们从“浙”里走来！

指导老师：许允恒

那年盛夏的旋律

普陀二中城北校区八(3)班
 学生记者 吕芯媛(证号B0908)

那年夏日，阳光的热情将世界染成金黄色的画卷，绿叶在微风中摇曳，而蝉鸣声不绝，如同大自然的交响曲。夏日的美在于奔放与自由，在每一个美好的瞬间感受大自然的热烈与激情。天空透蓝清澈，水流随微风轻漾，站在盛夏的边缘，任暖意拥抱，感受一份干净清爽，记录一片温柔。岁月如歌，那些美好的回忆就像一首久违的老歌，悠扬的旋律总是在不经意间回荡在心底。
 那年盛夏，在那个教室里，我们

双手托腮，神情专注，看着老师在黑板上画下一个又一个符号，写下一句又一句哲理。不时有几个同学偷偷闲聊，被老师抓住。抓住后的他们涨红着小脸，可怜又可爱。下课后，我们常常会拿起笔，在本子上画上几幅普通的图案，却常常让我们笑得如窗外的骄阳，无法自拔的灼热。
 初夏的我们，如窗外生机勃勃的梧桐树一样，年少轻狂，意气风发；盛夏的我们，仰望太阳，憧憬未来。年复一年的夏日里，风吹动树枝，叶在时间里起舞，少年在盛夏中歌颂着：“我不知将去何方，但我已在路上。”

外婆的止痒水

定海二中九(5)班
 学生记者 刘芊语(证号E03108)

小雨点在屋檐，满目尽是朦胧。在半白半透，忽明忽暗的白绫深处，是那斑驳的城垣，是那鳞次栉比的老屋，是那褪下明丽色彩的飞檐门落……缓缓推开，鲜亮的圆桌已织上了蛛网，抚去灰尘，拾起一个小瓶儿，上面的字迹已然模糊，我喃喃低语：“止痒水。”
 恍然间，我的心像一只小鸟，从迷蒙的烟雨里飞出去，停歇在昔日外婆家的老屋门前。我仿佛又看到了一双生满老茧，刻着深深沟壑的手颤巍巍地拾起止痒水，摸索着喷口，费力一按，立刻，一缕清香一寸一寸在屋内弥散，四溢……
 夏日，外婆家有透蓝的天空、火球般的太阳、烧化了的云彩、聒噪的知了，还有幸福的终结者——蚊子。自打入夏以来，我就独得蚊子的恩宠。刚在外婆家落脚，我就连连喜获蚊子的亲吻，腿上、胳膊上、脸上……蚊子送的“纪念品”，不计其数。
 我的手像是被一根无形的线所牵扯，一触到肿块立刻又抓又挠，欲罢不能。一

阵酸痒如潮水般铺天盖地地席卷而来……
 忽然，一双粗糙的，几乎只剩褶皱的手轻轻地握住了我不断抓挠的小手，外婆那沙哑的声音在耳畔响起：“囡囡，别挠了，来，外婆给你喷点止痒水……”她摸索地翻出一个小瓶子，里面的液体泻下一片绿。
 外婆小心翼翼地按下喷口处，立刻，止痒水好似天女散花般洒向空中，让空荡荡的老屋里溢着薄荷般的清香……绿色的水珠在空中绽放后各自散开，在空中轻盈地飘下，留下一串串优美的足印……舞累了的水珠幽幽地休憩在我的手臂上，腿上……慢慢沁进蚊子咬着的伤口。一丝一缕的凉意慢慢驱散了一切酸痒与燥热，耳畔、脸上，尽是清爽，尽是甜甜的味道……
 而今，空调房里的蚊子早已无处容身，止痒水似乎已经失去了原来的功效，就像那人，那屋，只有在梦里，才能闻到那清香，才能隐隐见到那个步履蹒跚的背影……

军训感想

定海二中八(10)班
 学生记者 钱玥尔(证号E03049)

骄阳正烈，火辣辣的阳光直直地打在脸上，刺痛感随之而来。33℃的天气，一群穿着校服的少年，正整齐地站在操场上训练。
 “立正！”随着教官下达的命令，我们十连目视前方，双手紧紧地贴在大腿两侧，身体微微前倾，是标准的军姿。
 一分钟过去了，阳光如一只猛兽直扑在脸上。咸咸的汗水顺着眼睛流进嘴里，我的呼吸变得急促，内心更是无比煎熬，双腿已微微发麻，上身也很难再保持标准的军姿。一时间，我竟然开始羡慕起坐在旁边休息的同学。
 “不能这样想！”我立即赶跑了这一念头。“红军不怕远征难，万水千山只等闲”。我现在已经算是一名“小军人”了，遇到困难要有真正解放军的气概。我重新调整状态，并用余光瞟向其他同学。大家都是汗如雨下，手臂上的青筋暴起，却没有一个同学动一下。教官看着我们，露出了颇为满意的表情。
 又过了几分钟，教官依旧没有喊停，我的内心又是一番“争辩”，现在举手说想

休息还来得及，可是，坚持不能只是嘴上的豪言壮志，更应该在细节里。是坚持还是放弃？我几次欲张开的嘴巴又闭紧，到了唇边的话也咽了下去，双手更是紧紧捏住裤子，怕一不小心，双手无意识地抬起来……
 一阵微风吹过，给燥热的天气带来些许清凉，好像是带给我们坚持的奖励。我的视线渐渐被汗水遮盖，但是我的腿好像又注入一股力量，上身也不再弯曲，像一棵历经沧桑的古树又重焕生机。天气对我来说已不再闷热，现在我只有一个想法：坚持到底。
 两天半的军训时间是短暂的，但它带给我们的美好回忆是永恒的。我们少了份娇气，多了些坚强；少了份埋怨，多了份勇往，更多了份坚持。
 军训让我们以坚持为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑流泪；今天，让我们一起学会坚持。坚持的苦，我们尝过，但是，坚持的甜，又有几人尝过？天空愈晴朗，星辰愈灿烂。军训过后，相信我们的自身品性都会得到极大的提升。