



### 一次难忘的公交车经历

北师大株洲附校X1502班 杨岚 证号:200404187360 指导老师:杨耀

我成长中的故事多得像天空中的星星,数不胜数,但在这条记忆的长河里,令我印象最深的一件事,莫过于一年前的那个暑假。

那个暑假,妈妈给我报了补习班,但爸爸妈妈却忙于工作,没法送我去上补习班。他们只好让我自己坐公交车去上课。当妈妈交给我这个任务的时候,我是极不情愿的,经过一番心理斗争后,我只得接受。

那一天爸爸妈妈交给我一张公交卡,反复地嘱咐我不要跟陌生人说话、不要闯红灯、不要在没有人横道的地方横穿马路后,便去上班了。我也走出家门来到公交站台,站在公交站台,我的心好像在炒豆子一样,不住地跳动着,害怕一不留神就被人抓走。

公交车靠站了,我走上去刷了一下公交卡,便径直走到一个座位上坐着,我警惕地看着周围的人,害怕他们是坏人,会偷偷将小孩子劫走。公交车平静地运行着,车上也没有所谓的坏人,我的心渐渐平静了下来,此时公交车也停靠在我的目的地站台了,我跳下车,绷紧的心弦一下子就放松了下来。在那一刻,我突然觉得我自己变得独立了,长大了,我的心中充满了自豪。

感谢那一天,因为,那一天,我学会了独立,学会了不依靠父母,自己去做好自己力所能及的事。

### 那一刻,我长大了

八达小学53班 邓然丹 证号:200110050790 指导老师:蒋爱萍

长大是捧起奖杯获得成功的那一刻,长大是看到妈妈白发忽然自己懂事的那一刻,长大是第一次走夜路克服恐惧的那一刻……而我的长大,是在练小提琴时明白遭遇困难要勇于进取的那一刻。

那是一个下午,我练小提琴遇到了一个特别难的小段,怎么也拉不好,我开始感到烦了,把琴摔在床上赌气道:“我不拉了,太难了!”

妈妈听见声音笑着对我说:“怎么,这点困难就放弃了,可不能这样哦!”我撅着嘴巴躺在床上,用被子盖着头大声嚷道:“我不听,我不听!”妈妈拿起琴说:“那我就拉给你听吧。”妈妈知道一些按指的方法,但并不会拉。

突然,一阵熟悉的小提琴声传来。我掀开被子,惊奇地看着妈妈吃力地拉着每一个音,无意中,我瞥见妈妈的黑发中竟夹杂着些许白发,眼角也有了肉眼可见的皱纹。不知什么时候,琴声停了,妈妈温柔的话语打断了我的思绪。她说:“拉琴要慢慢地拉,一个一个音拉,再多练,就练得好了。”

我沉下心按妈妈说的一个一个音拉,一遍又一遍,果然越练越好。我忍不住热泪盈眶,扑向妈妈的怀抱:“妈妈,谢谢你,我爱您!”谢谢您教会我做事一定要有耐心,不能一遇到困难就退缩、急躁,要去克服困难。在那一刻,我忽然感觉自己长大了。

是呀,长大就像一场球赛,在结束前,谁也无法预测结果;长大就是一场电影,要到最后一刻才可能明白它真正的意义;长大也是一束阳光,照亮了自己又照耀了他人。

### 绘画作品

#### 《加油》

红旗路小学1603班 张梓涵 证号:200108453680



#### 我身边的雷锋

茶陵县城西小学149班 胡雨婷 证号:200817724410 指导老师:曾容

雷锋叔叔曾说:“人的生命是有限的,但为人民服务是无限的。我要把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去。”现在他已不在了,但雷锋精神永远激励着我们。

因为新冠肺炎,大家每天都“宅”在家里,不出门,连工作也做不了。但在我们这儿,每天都能看到一位身穿橙色马甲,戴着口罩的环卫工人爷爷。他冒着被感染的风险,不论天晴还是下雨,都拖着垃圾车清理着一个个

垃圾桶里的垃圾。如果没有这些环卫工人,外面就会臭气熏天,我们被感染的风险也就更大了。除此之外,他还为疫情防控工作捐款200元钱。他这么做图什么呢?图名?图利?不,都不是,他只是想为抗疫做些贡献。

这些环卫工人不正是“活雷锋”吗?他这种奉献精神,永远值得我们学习。但愿世间能多一些“雷锋”,我们的世界也能更加美好!

#### 英雄归来

尚格小学1704班 伍家霖 证号:200402784500

今天是2020年3月22日,是一个值得歌颂和纪念的日子。因为它是株洲医疗团队支援湖北黄冈人民战胜疫情凯旋的日子。去时寒风刺骨,归来已是春暖花开。早早就听到勇士们归来的消息,广大市民都纷纷自发地去迎接我们的英雄,我跟爸爸妈妈也是怀着万分激动的心情去路边迎接。我作为一名小学生,也时时刻刻关注着此次疫情,他们真的太不容易了。

站在株洲大道上,路上已经站满了迎接的市民,他们一个个激情澎湃、满面春光,很久没有看到这么多人聚在一起,只为迎接我们的英雄。远远望去,一路上有警车的护送、有市民的欢呼、有汽车的鸣笛、有白衣天使的挥手,我看到好多人都流下了,顿时我明白了,这是感恩和激动的泪水,没有这些白衣天使无私的奉献,我们不会取得这么

大的成功。当然,一方有难,八方支援,这是我们中华民族的传统美德,也正是如此,举国上下齐心协力才换来成功。

我听到一位阿姨讲:其中有一名医护人员,她是一位4岁孩子的妈妈,自从疫情暴发以来,她大年三十那天赶到黄冈,在她走之前和儿子留下了一个约定,说她打完“冰冰虫”就立马回来,今天她打完“冰冰虫”平安回家了,也终于实现了和儿子的约定。

这些白衣天使跟我们一样也是普普通通的人,他们本应跟自己的亲人在一起,可他们身上肩负的使命,不得不“逆行”前进。正是他们的无私付出才换来我们幸福的生活,感谢你们,“逆行”的白衣天使。

#### 不一样的植树节 同样多姿多彩

栗雨小学1701班 肖轶茁 证号:200401510531 指导老师:罗锐

三月春风,绿意萌动,今天是第42个植树节,在这春暖花开的日子里!我把这美好的一面记录了下来。

由于新冠肺炎疫情还没彻底消灭,不能像往年那样参加学校或校园记者集体植树活动,心里有点小小失落。庆幸今天没有下雨,做完作业,爸爸还是决定带我回外婆家植树!顿时,我高兴极了!瞧,我开始干活了。

第一步,给树苗找好家,兴致勃勃地挖着树坑。

才忙活一会儿,全身冒汗,树坑已经挖好。第二步,我小心地把小树苗移入树坑,妹妹帮我扶着小树苗,然后我挥锹填了土,土填满后,我又在泥土上踩了几脚,把土踩得更紧实了。

第三步,给树苗浇水!我用小桶子从池塘里提来一桶水,慢慢地倒进土里,树苗喝足了水,随风摆动,好像在对对我招手,微笑着表示感谢呢!

最后,在我和妹妹的努力下,小树苗就种好啦!看着自己种好的小树苗,心里美滋滋的,祝愿小树苗快乐茁壮成长!精心种下每一棵小树苗都是一份对大自然的敬畏,在不久的将来,我们将收获一片绿林,一片蓝天,一份美好。同学们,快快行动起来吧!

#### 快开学啦

先锋小学五(3)班 王乐康 证号:200311463380 指导老师:苏丹

这个学期,我们因为新冠病毒的侵入,延迟开学了。但是经过全国人民的付出和努力,新冠病毒已经得到了很好的控制,开学也指日可待了。

自新冠肺炎暴发以来,全国医生一起努力,一起抗疫,他们像逆水行舟,再难,只要努力、只要拼搏,总会到达光明的彼岸。他们穿着防护服,精心照顾病人;戴着口罩,努力研究对策,虽然前途布满荆棘、危机重重,依旧迎难而上、披荆斩棘,不怕困难,像一堵城墙守护着我们。抗疫期间,医生们都是没日没夜地照顾病人,每天只能睡几个小时,终于,皇天不负有心人,病毒得到了很好的控制。

不止是医生,各行各业都在努力,社区工作人员不仅要登记市民的健康情况,还要在各个小区里传播抗疫知识,这可是一个繁忙地工作,但为我们的安全提供了保障。还有环卫工人,他们冒着危险,清扫地面,没有让垃圾污染环境,他们也在付出。

学校是学生学习的场所,应该要整洁、干净、安全。因此学校准备了消毒液对校园进行消毒杀菌,老师也要登记学生的健康情况,必须十分严谨,不能有一丝差错,要保证绝对安全。

我们全国人民众志成城,一定能打败病毒,正是因为他们,返回校园,指日可待,致敬感谢!

## 下周开学,同学们做好心理准备了吗?

□ 记者 何威宪

**前言** 4月20日起,我市小学各年级将返校复课。经历超长假期,“宅”家学习的日子即将结束,许久未见的老师、同学又将相聚在校园。面对复课,同学们做好心理准备了吗?本周,记者采访了荷塘小学专职心理教师黄炎艳老师,为家长和同学们带来心理调整的建议。

### 不要带着情绪处理事情

**记者:**在“超长版”假期中,家长要处理疫情带来的工作问题和日常生活问题,一边又要承担起更多孩子课业上的责任,这期间难免会感到焦躁,面对这种情况,家长该如何调整自己的心理状态呢?

**黄炎艳老师:**静下心来捋一捋,“这个问题其实是两个问题一是处理事情;二是处理情绪。这样一搞清楚,我们就知道了——不要带着情绪处理事情。”

“管孩子”这件事也是一样的,家长尽量做到自己的情绪自行处理,不要带着

### 收心不能只收“心”

**记者:**家长该如何帮助孩子“收心”呢?

**黄炎艳老师:**收心不能只收“心”,而开始全方位地调整孩子的生活规律,以适应开学的节奏。在身体方面,家长应督促孩子早睡早起,按时吃饭,

### 行动孕育希望

**记者:**各年级的老师压力同样不小,下周开学后,老师们肯定会面临比以往更繁重的工作和新的考验,如参与校园的疫情防控、测量体温等等,作为老师该如何调整好自己的状态?

**黄炎艳老师:**行动孕育希望,挑战带来的紧张是好事,能让人更加积极地投入行动。而积极的行动,就是解决紧张、焦虑等不良情绪的“特效药”。

**记者:**有家长担心复课后孩子学习跟不上,怎么办?面对毕业班群体,在帮助孩子和家长放平心态方面您是否

### 时间让我们不断成长

**记者:**虽然每天都进行了线上学习,但很多同学还是在作文中提到:自己在假期中荒废了很多时间。面临开学,同学们难免会产生焦虑,该如何缓解这种情绪?

**黄炎艳老师:**那就要从“荒废时间”的标准说起了。问问自己:假如时间没有“荒废”,我会用在做什么上?而我把时间用在了一些什么事上?这些事带给我什么不同的收获?这些收获让我有什么不同了?

### 名师档案

黄炎艳,荷塘小学专职心理教师,国家二级心理咨询师,株洲市丁光木心理健康教育名师工作室成员,株洲市教育学会中小学心理健康教育研究专业委员会副理事长,多次荣获省市课堂竞赛或教学设计一、二等奖,长期从事青少年心理咨询、亲子咨询,具有丰富的心理咨询经验。

情绪去管孩子。换位一想:一个我认为厌烦我的人管我,我会觉得他是为我好吗?

所以,我们可以试着这么做:第一步:抽空平静地和孩子聊聊生活的变化,你的感受的变化,告诉孩子有时你着急,并不是因为他;第二步:针对双方生活的变化,提前商定好新的生活规划表,并遵照执行,这很重要,只有这样,孩子才不会无所适从;第三步:赏罚分明,当孩子的一面好镜子,做得好做得差,都要及时给反馈,孩子才不会觉得“管他”是在“贬低”他。

让自己先形成适应开学作息的生物钟;心理方面,要逐渐减少孩子看电视、电子产品的时间,创造让孩子专注思考的氛围;学习方面,家长可适当让孩子开始阅读,并及时肯定孩子为适应开学而取得的点滴进步。

有特殊建议?

**黄炎艳老师:**只有行动才能解决担心。开学之后,家长可详细了解孩子在学习上的困难是什么,和孩子一起想办法,当孩子的“各项技能教练”。并且不要指望一天解决问题,困难是在反复“思考——实践——思考”的过程中慢慢被解决的,和孩子一起出谋划策吧!而毕业班的孩子,面临的学业压力更大,所以除了以上建议可以参考,孩子们更加要注意时间规划。家长可以和孩子一起规划学习任务,帮助孩子坦然面对升学。

看到了么?其实,所谓“荒废”的时间,也带给了我们成长。我们都是经历了“历史的洗礼”返校的,而不是带着失败。至于落下的课程,老师会想办法的!放心吧!



### 校园微博 与大家分享你的心里话和新鲜事

#### 烹调劳动的“大餐” ——校园记者居家劳动感言

##### 高家坳小学二(2)班 刘誉谱

我可是一个实实在在的厨艺小能手,我会煎鸡蛋、蛋炒饭、包饺子、煮面等一系列的厨艺。我最拿手的是煎鸡蛋,每天早上,我都会和我妈妈一起做早餐,她煮面,我来煎鸡蛋。我会哼唱一句“魔咒”:“爱的魔力转圈圈!”然后给鸡蛋翻个面。除了煎鸡蛋,我也喜欢和妈妈一起包饺子,月牙饺、花型饺、钱包饺都是我拿手的饺子造型。蘸着陈醋,吃着亲手包的饺子,别提多惬意了!劳动使我快乐!



##### 泰山学校1802班 吴悠冉

这个超长的寒假,每天待在家里的我,和爸爸妈妈一起做了蛋挞、酥饼、油条、蛋糕、布丁……我觉得自己动手做的东西,吃起来香喷喷、甜蜜蜜的,以后我还要学做更多的美食给爸爸妈妈吃。我还是妈妈的家务小帮手,洗碗扫地叠衣服我都做得很好,妈妈夸我长大了。是呀,我长大了,可以帮妈妈做更多的事情了,以后我要当一只勤劳的小蜜蜂!



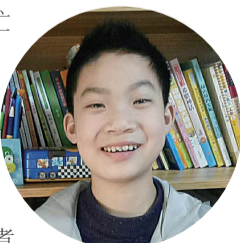
##### 立人学校五(1)班 张文茜

今天,“茜大厨”上线了,我要学习煎鸡蛋。首先要葱、辣椒切丁,蒜切瓣;然后在碗里把番茄酱、蚝油、生抽、醋、糖搅拌均匀,接着往锅里倒油,打入鸡蛋,煎熟后盛出;最后把佐料、酱汁、鸡蛋都放入锅中翻炒,等酱汁被鸡蛋吸收,再撒上一把葱花,就可以吃了。我把鸡蛋给妈妈吃,妈妈吃了一口对我说:“茜茜,你做的真好吃!”我心里想:这份果实可真来之不易呀,而且我做煎鸡蛋都这么累,妈妈每天要做这么多菜肯定很累。于是我对妈妈说:“妈妈,如果你喜欢我就常给你做。”妈妈露出了欣慰的笑容。



##### 清水塘学校121班 黎芷君

早上一起床,发现爸爸、妈妈匆匆忙忙地上班去了,于是,只有十岁的我今天要尝试着第一次做早饭了!我马上行动起来,先是烧水,十分钟后,水“咕嘟咕嘟”地冒起了泡泡,妈妈曾告诉过我,水开的样子就是这样。然后我把面条放进锅里,过了一会,我用筷子夹起一根面条,尝了一下,有些生硬的,可是煮面的水已经煮干了,于是我又添了一些水,这下终于煮熟了。最后,我把煮好的面条盛到碗里,把昨天的鸡汤倒了进来,加上生抽、醋、辣椒,就吃了起来。这碗面虽然有点“粗糙”,但我还是觉得很好吃,因为这是我的劳动成果,也体现了一句名言:自己动手,丰衣足食!



(本版图片由校方提供)

