



## 朝花夕拾

## 致我的2023

青岛市北实验初中 八年级7班 张雅琳 指导老师 姜霞

秋天的叶被冬天的雪取代,春天的生在冬天的藏中酝酿,2023年走远,2024年来了。

过去的一年,春天发芽,夏天成荫,秋天落叶,冬天飘雪。我一直在奋进的路上奔跑着。这条路,有荆棘,有坎坷。曾几何时,我的眼前隐隐出现了分叉路,一条脚印繁杂,一条寂静幽深。我犹豫过,彷徨过,但还是选择了那条寂静的、通向阳光的路。

回想我的2023年,我更加坚信我的选择。在这一年中,有失败,也有成绩。因为自信心不足,我错失了进入学生会的机会;因为周围学习环境的影响,我的学习劲头有过懈怠;因为粗心马虎,我在最自信的学科上跌了一个大跟头。

彷徨中,我思索着。在千帆并济、百舸争流的潮涌中,我要怎么才能保全自己的初心,在激流中

立定自己的世界观、人生观、价值观,在其中找到一块落脚石呢?我阅读了大量书籍,在书中寻找着答案。书中的陶渊明,他高洁的品质与宽广的胸怀深深折服了我。他面对困难与挫折的态度,给了我启示和力量。痛定思痛,我重拾信心,努力学习,选择了一条寂静的通向光明的路。

2023年末,我如愿加入了学生会,学习成绩也在稳步提升,对于班级的管理工作也更加游刃有余。回首望去,一路摸索,成功的背后哪有一帆风顺的呢?我始终坚信,生活不会辜负每一个一直在努力的人!

“回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴。”2024年的钟声已经敲响,我期待春暖花开时,生机和希望将绽放在每一片努力向上的土地!

## “心灵之约”

青岛超银中学 七年级5班 刘芳菲

周四的大课间,学校专门为我们组织了一场主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”的心理健康讲座,邀同学们共赴“心灵之约”。

活动中,心理老师没有长篇大论讲解枯燥的理论知识,而是带我们先玩起了互动游戏:用拍肩膀来表示“小雨”,用拍大腿表示“中雨”,用拍手表示“大雨”,用跺脚表示“暴雨”,两臂张开伸向天空表示“天晴了”。我们一边听着老师的描述,一边表演动作。“今天早晨下小雨了,慢慢地变成了中雨,中雨变成了大雨,大雨倾盆而下,变成暴雨,现在天晴了。”我们跟着老师的描述,玩得不亦乐乎,每个人脸上洋溢着笑容,心情愉快放松。

接着,老师让我们用其中一种动作来表达自己的情绪。有的同学伸开双臂,好像在拥抱阳

光,有的同学轻拍肩膀,好像在淅沥的小雨中思索,一位同学又跺脚又踢腿,好像是在暴雨中挣扎。通过这些动作,老师大致了解了大家的心理状态。

老师传授给我们缓解压力的小妙招,用手指按一按胸口的膻中穴。如果有明显痛感,说明自己压力较大,情绪波动较大。如果无明显痛感,说明心态良好,情绪稳定。我疑惑地用手指按压了几下,一点儿痛感也没有,看来我的心态良好,这下我放心了。我环顾四周,同学们俨然变成了小医生,正在对自己进行“望闻问切”。

在这次心理活动中,我们放松了心情,增强了对情绪的认识。希望大家都能学会调节自己的情绪,用良好的心态拥抱未来。



## 脑洞大开

## 地球自述

青岛市崂山区育才学校 六年级6班 崔涵迪 指导老师 崔钰

我是一颗存在于浩瀚宇宙中的蓝色星球,名字叫地球,是整个宇宙中颜值最高的星球。我能自由自在的旋转于太空中,想做一个永不停息的探险家。依附于我的海洋与陆地、人类与动物之间相互交融,形成了独特而富有活力的生态系统。太阳用它炽热的光芒,让生活在地球上的生命体都充满了活力与生机。

我是一个五彩斑斓的星球。在春季,万物复苏,百花齐放。在夏季,绿树成荫,生机盎然。在秋季,硕果累累,喜庆丰收。在冬季,银装素裹,万籁俱寂。依靠着我的人类、动物、植物们快乐地生活着。

然而,随着人类文明的不断进步,我的颜值在降低。无数的高楼大厦崛起于地面,不合规的工厂排放的废气污染了蓝天,清澈的河流和广阔的海洋

被各种垃圾污染,茂密葱郁的森林被无情砍伐。这一切就像一把尖刀,刺入了我的心脏。我伤心,我流泪,可是一些人却感受不到。受伤后的我慢慢地失去了保护生命体的能力。洪水、泥石流、地震等自然灾害频频出现,现在的我已经快没有力量再去和它们抗衡了。

醒醒吧,伟大的人类,你们的生命和我息息相关。如果再不停止破坏环境的行径,那清新的空气、纯净的水源都会从你们的身边慢慢消失,自然灾害也会经常出现在你们的身边。如果真是这样的世界,你们还会爱它吗?期待你们能够重视环境保护的问题,呼吁更多人加入保护环境队伍中,比如减少树木砍伐,低碳出行,节约用水,做好垃圾分类等。请好好珍爱我,因为爱我就是爱你们自己,有我的存在才能有你们幸福的家园。

## 守护大海

青岛大学路小学 六年级3班 张子璐

一天,我正在收看关于日本排放核污水的新闻,蓦地,一道刺眼的白光闪过,我渐渐陷入了昏迷……

醒来后,我发现自己居然变成了一条小鱼!我兴奋至极,终于可以在大海里畅游无阻了!正当我兴致勃勃地准备去观察珊瑚时,却发现自己十分虚弱,鱼鳞毫无光泽,鱼鳍也伤痕累累,但最让我难过的是,鱼尾居然毫无力气。我心急如焚,就在这时,有个微弱的声音在耳边说道:“小张,要不要一起去寻找能让我们继续生存的大海啊?”我扭过身体一看,原来是一条瘦弱的小鱼在跟我说话。“这是哪里啊?”我有气无力地问。“这里是日本,核污水排入大海后,我们都难以呼吸,所以急需寻找一片干净的大海。你也加入我们吧,孤军奋战很难生存下去。”我暗想:原来我竟然穿越了,化身为污染海域里一条受

难的小鱼,怪不得这么令人窒息呢!看来真的要另寻出路了。“好啊!”我爽快地答应了。于是,我们挣扎着向没有污染的海域游去,一路上,许多同族的尸体令我们惊恐万分,它们都是因为可怕的核污水而失去了生命。强大的求生欲使得我们奋力前行。

终于,我们到达了一片全新的海域,这里的海水更加清澈,鱼儿们终于可以快乐地生活了,好不自在。正当我享受着这美好的一切时,一道白光闪过,我又回到了现实中,只听新闻主播说:“日本再次排放核污水……”我不禁叹了一口气,对于未来,我依然担忧,难道除了被动地遭受污染,人类就真的束手无策吗?何时能寻回最初的那片海?希望世界上的每一个国家都能够守护大海,爱护我们共同的地球家园。



## 即景生情

## 家乡的小河

青岛市崂山区实验学校

三年级3班 刘小叶

我见过很多小河,但我最喜欢家乡的这条小河。

小河每个季节都有不同的风景。春天的小河姿态万千,岸边的柳树长出了嫩绿的叶子,枝条飘荡在小河边上,像春姑娘的长发。花儿点缀在河岸上,黄的、红的,争奇斗艳,小鸟站在枝头唱着歌,好像唱的是“春天里美丽的小河”,好一派鸟语花香的美景。秋天,小河静静地流淌着,岸边的树叶变了颜色,红红的枫叶、金黄色的银杏叶,给小河增添了另一番景色,秋风里,小河的河面波光潋滟,河水哗哗流淌,唱出了一首秋天的歌。冬天的小河被冰封,别有一番韵味,可是冰面下的河水依然流淌,奔腾着春的希望。

小河的白天和夜晚也各有风姿。白天,小河静静地流淌,不时能看到一条条小鱼,颜色、形状各异,在小河中游来游法,岸边的芦苇丛中有一群群的蝌蚪摇着长长的尾巴,到处找妈妈呢!河水清清的,天空、大树、小花小草的身影倒映在小河中。夜晚到了,小河变得神秘,天上的月亮、星星倒映在小河里,河面泛起银光,小鱼看到满是星星的小河,开心地和星星捉迷藏。

小河真美,我爱家乡的小河!

## 唯美的夜

青岛富源路小学

五年级8班 刘文泽

夕阳洒下最后一抹余晖,照亮了苍翠的山峰。大雁扑打着翅膀,成群结队地向远处飞去。火红的云挂在天边,然后慢慢隐去。

夜深了,月亮垂在半空,一丝丝薄雾成为它的面纱。星星眨着眼睛,微笑地看向远方。大树也睡去了,猫头鹰站在枝头上,炯炯有神的眼睛注视着躺在妈妈怀里的宝宝。蟋蟀坐在叶子上,唱着动人的歌曲。萤火虫提着灯笼,飞来飞去,给黑夜带来了些许光明。青蛙呱呱地叫着,归于寂静的夜再次充满了生机。小狗趴在草地上,闭着眼睛,似乎是在沉思,也似乎是在与泥土里的蚯蚓交谈。松鼠在树梢上,跳着优美的舞蹈,松软的大尾巴也跟着摇晃起来。小溪里的潺潺流水,似乎永不停息。

云雾弥漫挡住了月亮的面孔,东方的启明星逐渐消失,天的尽头出现了点点微光,草叶上的露珠慢慢凝结。当红日初升,月亮似乎还在静静注视着即将彻底消失的夜色,恋恋不舍。



观海新闻客户端

投稿邮箱 qdwbzwwk@163.com 全部精彩内容请登录观海新闻 APP《小记者》频道查看

本版主持人 张璇