



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。我能自由自在地旋转于太空中，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的队伍中，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海洋。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。



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，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，小河的河面波光粼粼，河水哗啦流淌，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，在小河中游来游去，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！河水清澈的，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！

投稿邮箱 qdwbzv@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
张琰

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。萤火虫提着小灯笼，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