

## 夏 雨

乌云密布,一场暴雨即将来临。浓黑的云层在空中飘移着,将天空快速吞没。眨眼间,整个天空变得灰蒙蒙的。在这一片灰色朦胧中,天边透出一丝亮光,像给天空的脖颈上戴了一串水晶项链。

“呼——呼——”风儿吹过,凉爽至极。树叶随风飘落,落在地上,像给小路铺上了一条地毯。

雨,下起来了。狂风中的雨,像一把把利剑打在窗户上。不似春雨的绵柔,不似秋雨的忧伤,不似冬雨的寒冷,噼里啪啦,拍打出属于它自己的节奏——夏雨。

过了一会儿,雨大起来了。风和雨在空中狂欢,急速旋转的步伐,使人眼前一片模糊,如仙境一般。雨水打在地上,溅起美丽的水花。放眼望去,整条小路变成了白色的了,真有趣!近处,雨水冲刷着墙壁,犹如一道“瀑布”,十分雄伟。

雨,小了,快停了。乌云的颜色淡了,一丝亮光从云中探出——阳光,那珍贵的阳光!我欣喜地推开窗户,使劲嗅着那弥漫在空气中的香味儿:泥土的芬芳,植物的清香,家家户户飘出来的饭香。

啊,我爱下雨,更爱夏雨,喜爱它的骤然而至、喜爱它的酣畅淋漓、喜爱它的沁人心脾。

通师三附四(4)班 张安烁  
指导老师 何美伟

## 学游泳

学游泳真不简单。

暑假里,妈妈帮我报了游泳班。第一天,班上六个学员,有三个哭了。这情绪也影响了我。我在家里把蛙泳动作练了许多遍,可是到了游泳馆里,教练让我下水,我就开始紧张,手脚乱舞。

但我下定决心要好好学习游泳,不能做永远的“旱鸭子”。

第三天,教练教我一个新本领——憋气后,在水中吐泡泡时,把吸到嘴里的水顺便吐出来,不用露出水面。我觉得很有意思,竟然学会了,好欣喜!

第六天,学跳水。教练手里握着指挥棒,站在我身后,教完我方法后,让我跳。看着这一池水,我感觉一跳下去就会沉到水底似的。再看看教练那副严肃样,我不得不打消退缩的念头。我默念教练的方法,憋足气,“扑通”,勇敢地跳下了池子。嘿,入水后身体浮上来啦。

第八天,我完整地学到了蛙泳的连贯动作——抬腿,翻脚板,再伸直并拢双腿。“哗”一声,我溅起了一层层的浪花。我双手胸前划圆,手臂再并拢伸直,随后开始屏气,再到水面吸一大口气,然后钻入水中吐小泡泡。此时的我,完美完成了一系列的游泳动作,仿佛真变成了一条鱼儿,那感觉真好。

学游泳也不是一帆风顺的。练习整套动作时,教练一直提醒我在水下不要张嘴,可我一紧张就被呛到,胃仿佛要被灌满了似的。于是,教练让我试水。他先让我露出水面吸口气,再把我推到了水底。教练放手后,我从水底摇摇晃晃地浮起来。离水面不远处,我又憋不住了,忍不住张开了嘴,水直往里灌,脑袋怎么也出不了水面。我拼命地在水中扑腾,好在教练及时一把拉住我,大声喊道:“别害怕,头就在水面。”

……

这样反反复复,在教练严格而又耐心的指导下,我终于动作协调,不再呛水,开始学会游一段路程了。

等着吧,过不了几天,我就可以真的像鱼儿一样在水中自由自在、游来游去啦。加油!

通师三附四(4)班 冒蕙文  
指导老师 何美伟

## “多才多艺”的弟弟

别看我家弟弟才一岁多,但是他实在“多才多艺”,对艺术总是表现出百倍的热情。

善“跳舞”

弟弟擅长跳“自编舞”。早晨,我开启音乐准备练视唱时,弟弟就会开始兴奋地手舞足蹈。悠扬的《圣母颂》飘来,只见他轻轻地摇摆着自己的身体,双手在空中划起了一道弧线,嘴里还“咿咿呀呀”哼唱起来。我唱得越起劲,弟弟就跳得越来劲。他不停地扭动着肥嘟嘟的身体。当欢快的《鸳鸯茶》响起,弟弟的舞风一转,原地转起了圈圈儿,小手“哗啦哗啦”撒起了“金子”,直到转得晕头转向,就一屁股跌坐到地上,咧着嘴咯咯笑,口水流了一地,像极了喝醉酒的老爷爷。见此情景,我有时也会情不自禁加入弟弟的舞蹈行列,再和弟弟笑作一团。

爱“弹琴”

弟弟也爱“弹琴”。弹古筝是我每天的必修课。我准备开始练时,还没等我坐到琴凳上,弟弟早已用他的“狗爬式”功夫爬上去,摆好了准备演奏的姿势。弟弟坐得稳稳

的、直直的,双手高高抬起,又重重地拨在琴弦上,发出了“叮叮咚咚”的声音。他立刻眉飞色舞起来,笑嘻嘻地看着我,好像在说:“瞧,姐姐,我也会弹啦。”我和妈妈在一旁用力地鼓起掌来,弟弟更加神气活现。为了不影响我练习,妈妈把弟弟从琴凳上抱下来,他不舍,瞬间“哇哇”大哭起来,小嘴巴撇着,泪水像断线的珠子挂满小脸。

喜“涂鸦”

弟弟更爱“涂鸦”。阳台有一角,是弟弟涂鸦的专属天地。妈妈在墙壁上贴了白板贴,弟弟就在上面自由地涂鸦。他圈圈画画,不一会儿,整面墙都被他画得满满的了。瞧,马儿、小兔、白云、奇形怪状的太阳……还真是丰富啊!再看看弟弟的脸变成了大花猫,原来脸蛋也成了他的画纸了。我连忙抱弟弟去照镜子,他看着镜子中的大花脸,禁不住哈哈大笑了起来。

有这么一个“多才多艺”的弟弟,我们家每天都充满着快乐与甜蜜。

通师三附四(4)班 朱妍依  
指导老师 何美伟

## 寻找伟人足迹

“八一”建军节是中国人民解放军建军纪念日,为了纪念中国工农红军成立。今年8月1日,我很幸运地参加了由崇川区退役军人事务局主办的“寻找伟人的足迹”红色研学活动。

上午,世伦社区办事处组织建军节主题讲座,讲座上我们观看了介绍建军节的短视频。革命烈士不怕牺牲、保家卫国的精神,让我觉得要加倍珍惜来之不易的幸福生活。

我们又坐车来到驻濠河边的消防支队。在这里,我了解了消防知识,知道了不是所有的火灾都是用水扑灭。有些火是由油性物质产生的,不能直接用水喷洒,要用泡沫覆盖灭火。室外的温度很高,消防员叔叔虽然汗如雨下,但依然微笑着给我们讲解,敬业精神使我油然而生崇敬之情。

我们还参观了消防员宿舍,看到了摆放整齐的洗漱用品和折叠成豆腐块状的被子。想到自己床上乱糟糟的被子,我的脸唰的一下就热了。我暗暗对自己说,以后的房间一定要整洁,被子也要叠成豆腐块。

下午,我们来到中南“战神俱乐部”参加CS军事拓展训练,这可是我期盼已久的CS活动。到了活动场地,教练指导我们列队报数,队伍分成了红队和蓝队,然后大家穿上队服,佩戴好头盔和红外线枪。一切就绪后,我们进入场馆等待团队作战PK。

每次节假日,爸爸妈妈带我出去旅游,一路上总会遇到专业的讲解员。他们落落大方、知识渊博、能说会道,对讲解工作投入大量热情,细致地服务游客,传播着祖国的历史文化,让我心生向往。

今年暑假,我积极报名参加了南通博物院“我学我讲”——第十届小小讲解员培训活动。经过一番准备,我通过了面试,成功被录取了!

第一阶段是最长知识的综合素质培训。温柔和善的谭筱老师上的《公共场合与礼仪》课,让我们认识到礼仪在生活中必不可少;知识渊博的姚瑶老师带我们了解了博物馆的类型和著名的十大博物馆;和蔼可亲的周吟老师教我们亲手“考古”挖掘,探索文物的奥妙;平易近人的陆琴老师通过让我们在室外摸、看、闻,带领我进入到千姿百态的植物世界;幽默风趣的居卫东老师带来了“害羞”的球蛇、“捉迷藏大王”蜥蜴、喜欢吃叶子的乌龟……让我们仿佛进入了奇妙有趣的动物王国;陆苒苒老师的《语言基本功》和周燕老师的《小小讲解员基本素养》两个讲座,从体态姿势到语音语调,逐一指导我们如何成为一名优秀的专业讲解员……博物院老师的课堂,真是绚丽多彩!

专业素质培训阶段,则是开始锻炼能力了。老师们带领我们深入“江海古韵”“巨鲸天韵”和“濠南别业”三个展厅,不厌其烦地示范讲解,一遍遍纠正我们的错误。训练过程中,我从一开始人多就怯场、说话吞吞吐吐,而后逐渐克服内心障碍,变得自信,直至

教练先给我们介绍游戏规则和注意事项。熟悉了游戏规则后,大家各就各位。“游戏开始”——指令传来,我和队员们兵分三路分开隐藏,以免被“敌方”发现。我和一位队友背靠背隐藏在一个L形的建筑物内,沿着墙角,通过枪上的瞄准器仔细寻找前方的“敌人”。当看到一位敌方人员探出头来,我立马用枪口对准射击,不停地发射“子弹”。“打中了!哦耶,太开心了,我是个神枪手!”但我心中也在提醒自己,不能骄傲,万一松懈,就会被对方的子弹射中。突然,队友在喊“救命”,我立马提高警惕,向队友身边赶去。我和队友齐心协力,很快射中了对方队员。

时间过得真快,场馆上空传来指令声,请所有队员回到出发点。教练说,第一轮平局,双方战斗技巧都有待提高。

第二轮交换场地开始,可能是队友们求胜心太强,这次战斗因为大家配合不默契,很快就被对方给“团灭”了。教练告诉我们,团队比赛中不能各自为战,要拧成一股绳,还要对队友绝对信任,只有相互协调配合,才能取得好成绩。

这一天的活动十分充实,真是不虚此行啊!

通师三附四(4)班 朱徐奕  
指导老师 何美伟

## 我讲解,我成长

讲解时表情自然、语言流利。我自己都惊讶,短短的时间内,变化进步这么大!

最繁忙的自主练习是第三阶段的内容。早出晚归、反复背诵、体验接待游客,是我每天的必修课。

一次,博物院来了三十多人的团队,保安爷爷笑眯眯地指着我对游客说:“这个小姑娘,讲得特别好!让她给你们讲解吧!”我瞬间愣住了,心儿紧张得怦怦跳,手掌微微出汗。但我很快调整,迅速投入到讲解状态。我深深地吸了一口气,面带微笑,开始了讲解。别看我当时镇定自若,讲得头头是道,其实心里一直像揣了只兔子似的。

“……谢谢大家参观!”讲到最后,我累得口干舌燥,嗓子都快冒烟了。这时,游客们纷纷微笑着鼓起了掌:“讲得真不错!真棒!”游客的赞扬让我特有成就感,疲劳感顿无。

功夫不负有心人,我以优秀的成绩通过了考核。结业典礼那一天,我如愿以偿地拿到了结业证书和小小讲解员资格证。

站在领奖台上的那一刻,我很自豪,同时也感觉多了一份责任。成为一名小小讲解员只是一个开始,博物院是一本厚重而又生动有趣的“课外书”,在未来讲解的日子里,我会利用自己所学热忱服务,并不断拓宽知识面、提高讲解水平,为更多游客讲述家乡南通的过去、现在和未来,争取成为一名传播历史文化、传递热情友谊、打动游客心灵的优秀讲解员。

通师三附四(4)班 宋依雯  
指导老师 何美伟

## 江边夜色

暑假里,妈妈陪我到滨江公园欣赏江边夜色。

当最后一抹夕阳隐去时,天空渐渐披上了深蓝色的外衣。

终于,夜幕降临,空中出现了几颗调皮的小星星,时不时眨巴着小眼睛。有一颗最亮的“星星”闪着耀眼的光芒微微移动着,我目不转睛地盯着它好久,自言自语道:“这是什么星星,‘走’得好快啊!”妈妈看出了我的疑惑,笑着说:“这闪光移动的不是星星哦,是飞机,小傻瓜!”我惊讶得张大了嘴巴,原来夜晚的飞机是这样的啊!

江边散步的人越来越多,孩子也越来越多。

有一个比我小的妹妹正在放孔明灯。她的爸爸妈妈帮她点燃灯,光越来越亮,孔明灯也随之鼓了起来。托在小妹妹手中的孔明灯,慢慢地飘了起来,晃晃悠悠地上了天。小妹妹激动地拍起了小手,我也忍不住跟着兴奋叫了起来:“哇,越来越高了!”小妹妹的妈妈赶紧叫她学着双手合十,哦,是许愿呢。小妹妹依偎在爸爸妈妈身边,闭上眼睛,双手合起,嘴里似乎在默念什么。哈哈,好可爱的小妹妹,好温馨的一幕啊。孔明灯随着江风飘向了远方,渐渐地,亮光越来越小,但在我心中却是这夜空中最亮的一颗“星”。

“哗——哗哗——”江水一阵一阵拍打着堤岸,声音时而大,时而小,似在动情吟诵一首优美的诗歌,又如母亲与宝宝在呢喃细语。江面上的船只在暮色笼罩下,形成了大大小小的剪影,真有趣。一只超大的货船从我们前方驶过,我数了数,大约装着八个集装箱呢,这船身得有多长啊!货船载着这一船货物是要去哪儿呀,很远很远吗?能把我 also 带上,顺着长江去远方旅行吗?那该是多么有意思的事儿啊!

夜深了,人群渐渐散去,我和妈妈要离开公园了,真有点不舍呢。江风轻轻拂过我的脸颊,仿佛与我悄悄话别……

通师三附四(4)班 董晓雅  
指导老师 何美伟

## 我家的新成员

上周末,妈妈带我去花鸟市场买了两只可爱的小乌龟。回来的路上我把它们小心地抱在怀里,甬提多开心了!哈哈,欢迎我们家的新成员!

一只小乌龟的龟壳是浅绿色的,另一只的龟壳是深绿的。在强烈的阳光下,还能看到背甲像宝石一般闪亮!这两只小乌龟特别亲密,经常像胶水一般黏在对方身上。偶尔,他们还会像叠罗汉似的想要逃出来。好调皮啊!

没过几天,它们就跟我成了最要好的朋友。一次,我带着它们去花园,把她们从鱼缸里拿出来放在手掌里晒太阳。谁知它们大胆的露出头和脚,慢慢地爬出我的手心,一点儿也不害怕。小乌龟们摇摇头,摆摆尾,把水珠都抖落到我的手上。小乌龟,你们是在向我撒娇吗?

每次回家,我都会招呼一声“小乌龟,我回来了。”小乌龟们会偶尔扑腾一下水面,表示“欢迎回来”,那激动的场面简直像狼见了肉似的。有一次,它们差点儿把鱼缸扑腾掉,吓死我了!小乌龟啊小乌龟,你们不要这么兴奋嘛,我们每天都会见面的!

你们觉得我家的这两只小乌龟调皮、可爱吗?对了,我还没来得及给它们取名字呢。请你们帮我一起想想,给这两只小乌龟取个什么名字好呢?

通师三附四(4)班 潘子莹  
指导老师 何美伟