

让我如沐春风的语文



许是“淡妆浓抹总相宜”的美感，许是“晴窗细乳戏分茶”的清闲，语文，总给我一种如沐春风的感觉。

初春之风，“天地人，你我他”——相见相惜。

初入小学，负担不重，语文与其他科目一样，简单易懂，却又比其他科目略多几分意趣——日常的几句话可以凝练为四字成语：“人来鸟不惊”绘出祥和的乡野画卷……

那时的语文，如初春之风，虽无万紫千红的芬芳，却带了一抹童真。沐着初春的风，我亦如花，养精蓄锐。

仲春之风，“醉里吴音相媚好”——相知相熟。

四五年级起，较于其他科目，语文于我愈发得心应手。无论大考小考，语文总能名列前茅。没什么别的爱好，空闲时，我就常读书。读《繁星·春水》中真挚的情感、丰盈的童心；读《哈利·波特》中奇幻莫测、引人入胜的魔法之旅；读《红楼梦》中家族的兴亡盛衰、人情冷暖……

各类文章中，我尤爱诗词。其中最喜李白“天生我材必有用，千金散尽还复来”的洒脱自信以及李清照“兴尽晚回舟，误入藕花深处”的清新悠扬。读着读着，我便开始尝试诗词创作，先是常见的绝句，再是律诗，后又开始填词，也写过一些较长的古体诗。有时灵感来了，我一天可以创作五六首诗。很快，我便有了一本自己的诗集。

那时的语文，是我心中最为繁华的一段春光，丰富、热烈，百花齐放。沐着仲春的风，我愈发沉醉。

暮春之风，“乱红飞过秋千去”——相伴相携。

步入初中，原以为自己的语文学习如胜日寻芳，自有无边光景，但随着科目增多、难度增大，我竟有些手忙脚乱起来。几次考试，语文已不再是明显的优势学科。

烦闷之际，我偶然翻到小学时的语文笔记本，一时间，曾经的诗词习作在稚嫩的字迹间绽放出点点春光，如有春风拂面。自此，我开始总结初中的解题思路、答题技巧，渐渐又找回曾经的感觉。

如今，埋首日渐紧张的初中生活，我依然会在难得的闲暇时，望着窗外徘徊的云影、艳丽的繁花，写下几首诗词。语文老师曾在习作旁留言：感觉诗词是你的“舒适区”。毋庸置疑，老师是懂我的。而我，亦逐渐发觉，语文从来不只是手中的书本、纸上的课文、考卷上的试题、本子里的诗，她亦是那金色的阳光、自由的清风、脑中偶然的遐思、心中泛起的涟漪……

春不常驻，暮春是红消香断之时，亦是新的起点。此时，语文又是暮春的风了，承载着希望与新机，以昨日红紫，迎明朝翠。

古今中外通言语，诗词歌赋沐春风。

我也爱写些不成格律的话：是阳光，让花儿容光焕发；是语文，让我如沐春风。

南通市第一初级中学 沈一言
指导老师 朱莉

我的减肥体验



我一直是同龄人中的“大块头”——身高最高，体重最重。高大威猛当然好，可胖就不怎么好了，于是我开始减肥。可减肥真是痛苦啊！

首先要忍受饥饿的折磨。早餐减半、午餐和晚餐少食，这对于“大胃王”的我来说，简直生不如死。晚上临睡前最煎熬——肚子里好像有只青蛙在“咕呱咕呱”叫个不停。我只能揉揉肚子，祈祷自己不要饿死，撑过这晚。

其次要忍受美食的诱惑。每次骑行到长江边，烧烤的香味充斥着我的鼻子，肉串的“嗞啦”声钻进我的耳朵。虽然我假装淡定地骑车离开，但满脑子只有烧烤。哪怕多停留一秒钟，我的口水就会不争气地流下来。

最后要忍受锻炼的摧残。准确地讲，摧残我的不是锻炼本身，而是带我锻炼的爸爸。爸爸长得像瘦猴，而我像一只河马，对他来说轻轻松松的运动量，对我来说就是极限挑战。每次运动完，我的两条腿像灌满了铅，心脏也快蹦出来了，只剩下喘气

的力气。

怎么长的肉不明不白，怎么瘦下来真是明明白白——这就是我的减肥体验。

海门区实验附属小学三(8)班 丁家濠
指导老师 金宁

乡乐谐奏



初夏，在乡间的生活就像一曲弦乐，周而复始，奏出每家每户柴米油盐的欢喜。只有在暑假，我才能“偷得浮生半日闲”，享受这场乡间的谐乐大典。

红日圆舞曲

“红日初升，其道大光。”村里的太阳像一把老旧的低音号，在昨晚的夜色渐渐收拢时，默默登场，让那一束束金色的音符叩响晨间的大门，轻轻唤醒它们在大地上的音乐家——公鸡！在公鸡的合奏下，束束金色的音符跳着唱着，穿越片片褐色的泥土，路过沉睡的小河，跳上人们的窗台，低低地唱着夏日的和声。突然，一阵轻快的短笛声加入了这场大合奏……

田间大合奏

小鸟在村子的上空扇来了几朵白云，点缀着这个“露天舞台”。在阳光下，不管什么都是鲜亮的，有生命力的，这真叫人高兴！乡亲们在田间查看玉米的收成。夏天的太阳就像一台金黄的竖琴，流水般的音符闪耀着，在乡亲们身上流淌，又滴在地上，发出几声轻盈的回响。那一根根金黄的玉米在阳光下反射着让人欣喜的黄，水灵灵地结在绿油油的玉米秆上。小麻雀是最开心的，天天站在玉米秆上，对着金色的玉米粒，“笃笃笃”地啄，像在敲架子鼓。它们不时给你露一手，唱出清脆的歌，连田间的风也忍不住与它们合奏呢！

夜间小广播

夏夜，树上的知了似乎对白天的歌唱还意犹未尽，依然不知疲倦地纵情歌唱！知呀知呀——它们的歌声穿过“呼呼”的风扇声，传入人们的耳朵，溜进了夜的梦乡。我不禁感到歌声里的凄凉和落寞。爷爷是不嫌它们烦的，反而乐在其中，坐在门前，摇着蒲扇，听着那台“老伙计”给他唱过时的老歌。

知了还在唱，我想提醒它们慢些唱，别把我的暑假那么快唱完……

通州区南山湖小学六(5)班 史静怡
指导老师 曹丽花



晨跑



暑假的第一天早晨，妈妈把我从床上拽了起来。我睁开惺忪的睡眼问：“妈妈，今天不是放假了吗，怎么6点就喊我起床呀？”妈妈说：“从今天起，你每天都跟着教练晨跑，锻炼身体。”我边穿衣服边想：这是怎样的晨跑呀，好玩吗？我怀着好奇和激动出发了。此时，湛蓝的天空上，太阳公公已经开始了一天的工作，而云朵姐姐却姗姗来迟。

到了体育场，我看到教练带着队员们在做热身训练。看到大家认真的样子，我也赶紧加入其中。

10分钟后，开始跑步。我快速地冲了出去。教练来到我身边，叮嘱我慢点跑。我嘴上答应，心中却不以为意：“这也太慢了吧。就这速度，我跑5圈都没问题！”15分钟后，我发现高估了自己的实力，5圈看着少，跑起来像没个尽头。跑完这几圈，我的腿脚发软发抖，汗顺着头发往下滴，衣服已经湿透。我以为结束了，而教练说休息3分钟，开始冲刺跑。随着教练的一声令下，大家都像离弦的箭一样冲出去，而我落在了队伍的后面。这时，教练从后面追我们，还说，如果被他追上，得重新跑。听到这话，我只能加快速度，可是呼吸的困难、腿脚的酸痛让我迈不开步子。好在我快到终点了：“50米、20米、10米……”终于到了，我抹了一把脸上的汗，心想：这下该结束了吧。教练完全听不到我的心声，竟然让我们围着体育场冲刺。我只能硬着头皮继续跑，刚起步就觉得头昏脑涨，肚子和心脏都

疼了起来。我强忍着想要呕吐的感觉和各种疼痛跑到了终点。教练说，这是最后一项了。这时，我身体摇晃着，开始弯腰干呕，最终忍不住吐了出来。那一刻，我心中充满了挫败感，觉得天空都变得灰暗了。

回到家，我躺在床上，心中的两个小人开始打架，是放弃，还是继续？回想起刚刚那狼狈的一幕，我有点犹豫，但转念一想，这才刚刚开始，就要做个逃兵吗？不，我不是逃兵！于是，我暗暗下定决心，明天继续晨跑！

第二天清晨，第一缕阳光像个调皮的孩子钻进了我的房间，我毫不犹豫地起了床。再次来到体育场，做完热身运动后，我没有像昨天那样莽撞地冲出去，而是摆好姿势，调整好呼吸，慢慢跑。这样跑起来呼吸是顺畅的，还有风姑娘轻轻地抚摸着脸颊。虽然汗水再次浸湿了我的战袍，但我内心充满了喜悦和力量。终于又到了800米冲刺。这时，我心无旁骛，眼里只有终点。起跑后，我丝毫不敢放松，始终以最快的速度冲刺。到了终点，我是第一名，一种自豪感油然而生。

晨跑，不仅让我锻炼了身体、磨炼了意志，还使我懂得在学习上、生活中都要坚持不懈、努力拼搏。

通州区南山湖小学五(5)班 余一德
指导老师 徐建珏

夏日里的奇妙海洋



这个暑假，我和爸爸妈妈一起去美丽的海边旅行。海洋的浩瀚与神秘令人陶醉，给我留下了一段美好的记忆。

我们首先来到沙滩，细腻的沙子在阳光下闪闪发光，像撒了一层金色的粉末。我脱下鞋子，赤脚踩在沙滩上，感觉沙子在脚下柔软地流动。海浪一阵阵地拍打岸边，发出悦耳的声音，像在诉说海洋的故事。我和小伙伴们在沙滩上堆了一个大沙堡，并用贝壳装饰，俨然是一座迷人的宫殿。

接着，我们坐上游船，驶向蔚蓝的大海。在船上，海风拂面，清凉舒适。远处的海水呈现出不同的蓝色，从深蓝到碧蓝，美丽极了。几只海鸥舒展翅膀，像一个个精灵，带来阵阵欢快的鸣叫。

最让人兴奋的是浮潜。我戴上潜水镜，潜入水中，看到五彩斑斓的珊瑚礁和其他奇妙的海洋生物。五颜六色的热带鱼在珊瑚间穿梭，像一幅生动的画卷，令人陶醉。

这次海洋之旅让我感受到大自然的神奇与美丽。海洋的辽阔和神秘，让我对世界充满了敬畏与向往。我希望能再次探索海洋的奥秘。

通州区南山湖小学四(9)班 张璟轩
指导老师 陈湛秋

生死大战



一天，我和妈妈在濠河边散步，居然目睹了一场生死大战，让我记忆犹新。

一只肥嘟嘟的小柴犬在碧绿的草丛里撒欢儿，左边逛逛、右边瞧瞧，毛茸茸的尾巴甩得可起劲儿了！它的主人在后面跟着，时不时地和她的孩子聊着天。

突然，小柴犬蹿到草丛深处来回扑腾，不停地低吼。我好奇极了，赶忙上前一探究竟。只见它正在扑一只小鸟。那只小鸟使劲地拍打着翅膀，发出凄惨的叫声。它挣扎着，拼命地飞，可是怎么也飞不高。它的翅膀可能被狗咬伤了，真是太可怜了！小柴犬一口咬住小鸟。我想：小鸟肯定没救了。

这时狗主人飞奔而来，焦急地喊着：“聪聪，快松嘴，把小鸟吐出来！”小柴犬正在兴头上，怎么可能把到嘴的食物放了，它就是不张嘴。狗主人赶紧使劲把狗嘴巴掰开，把奄奄一息的小鸟给救下来。小柴犬急得围着主人转，盯着主人手上的小鸟不断叫唤。

那只劫后余生的小鸟，一直在打哆嗦。狗主人小心翼翼地把它捧到树枝上。小柴犬又急得围着树干打转，不停地汪汪叫。狗主人好不容易把它拽走了。

那只可怜的小鸟还在树枝上待着，我真希望它能活下去，早日飞回蓝天！

南通师范第二附属小学三(10)班 孙翊轩
指导老师 宋月红