

# 我要上春晚

化州市南粤小学 三(2)班 李雨晞 编号:233107 指导教师:陈美君



去年九月,老师宣布要带领我们参加春晚,经过三个月的刻苦排练,终于在2024年1月6日迎来了录制节目的时刻!

在录制节目的前一天晚上,舞蹈老师关切地对我们说:“明天我们要去湛江录节目,大家要早点休息,整理好行装。明天早上七点,记得准时到舞蹈室化妆。”回家后,我迫不及待地整理好明天要带去的東西,早早地躺在床上。然而,我心情激动得无法入睡。我想着明天的舞台,想着自己在灯光下的舞姿,想着观众们的掌声……终于,在漫长的等待中,我慢慢地进入了梦乡。

第二天一早,闹钟响起,我迅速起床,在洗漱一番后,妈妈送我去舞蹈室。我们精心化好妆,便兴高采烈地坐上大巴车,出发了!

在车上,我们载歌载舞,欢声笑语不绝于耳,时间仿佛在我们的欢乐中飞逝。转眼间,我们已经到达了目的地——湛江影视剧院。

下车后,我们走上了红毯,拍了大合照,然后就去化妆室补妆。在补完妆后,我们迫不及待地开始彩排,每个人都全力以赴。等待的时间虽然有些漫长,但我们都心情激动,期待着自己的上场时刻。终于轮到我们上场了,我们的舞蹈一次就过了,没有出现任何差错,老师赞许地点了点头,称赞我们的表现出色。录完节目后,老师带领我们去科幻馆,那里有各种科幻电影,让我们仿佛置身于未来世界。在科幻室里,我看到了逼真的恐龙,仿佛它们就在眼前活动着;我看到了太空,感受到了宇宙的神秘与浩瀚;我还看了冒险记,跟随着主人公一起经历了一场惊险刺激的冒险。接着,我们又去了田园欢乐谷,那里的灯光秀精彩夺目。有用灯光搭建起来的钢琴,还有用灯光搭建起来的龙和长颈鹿等等,太壮观了,我觉得搭建它们的人也太厉害了!在那里看完灯光秀后,我们满怀喜悦地搭乘大巴车回家。

今天真是开心的一天,也是很有意义的一天。让我深深地明白,只要付出努力,就一定会有收获。这次的经历也让我更加坚定了自己的梦想,我要继续努力,追逐属于我的舞台!

# 不一样的世界

茂名市崇文学校 初三(2)班 钟嘉蔚 指导老师:张燕娟



世界。外公似乎看出我的心思,果断牵起我的手,“想体验一下乡村生活吗?跟我来。”

好奇心驱使下,我跟着外公来到一片田园,金黄的菜花,稻谷,泥土的气息混合扩散出淡淡芳香,与城市里废气、烟尘混杂着的味道截然不同。我漫步于田园,想将周围的一切都尽收眼底。盛放的菜花,似乎有些腼腆,将黄嫩的花瓣藏在翠叶下;湛蓝的天空,如同一张蓝幕,白云成了唯一的演员;灿烂的阳光,所照耀的地方都变得明媚、亮丽。偶然间,我发现了一个不一样的世界。

不远处,一位戴着草帽的老伯牵着黄牛干农务,老伯见到外公过来,忙停下手中的活招呼我们。“又到年底了,这一年的收成真不错!很快又可以给大伙分粮食回家过年了!”外公点点头,“大家现在过得都好,都好……”话落,老伯拿出包山核桃递给外公,说是他们家种的,分享给父老乡亲,对大家身体都好。我不禁想起在城里,一栋楼的邻居也没见过几次面,更别提相互送礼寒暄几句了。人们为工作生活而忙碌着,没人愿意慢下来走走。比起外面快节奏的城市,这片宁静的小乡村便多了一份令人心旷神怡的美好。

残阳入怀,三人,一牛,一田地。我闭上双眼,观庭前花开花落,望天上云卷云舒,一切都是静谧的。“一念心清净,莲花处处开”。外公的话传入我耳边:“心态决定一切,只要心态足够好,哪怕在最恶劣的环境都能感受到世界的不一样”。话落,我心释然。

乡村的舒适与城市的忙碌截然不同,但只要有一份良好的心态,无论在哪里,都能发现一个不一样的世界。

一念心清净,莲花处处开。——题记

小汽车在乡间的小路上飞驰,清风徐徐,步入山岗,抬眼望去,黄花开遍。伴随着嘹亮的歌声,我们来到一座房子前。

下车,眼前一片风和日丽的景象,活泼的绚日在白云上方盘旋,将光线照射在土地每一个角落,大柳树在随风摇曳,湖面轻轻泛起涟漪。比起外面城市的喧闹,这片小乡村便多了一份宁静。房门被缓缓推开,一位老人神采盎然快步走来。见到来宾,眼角渐渐上扬,脸上仿佛开出了一朵花来。“外公,我们来了!”我大步向前。“进进进!哎哟,好久不见我外孙女了!”外公乐呵呵地将我们迎接进屋。

在我眼里,外公是一位很有个性的人,城里有大房子,他偏不住,说乡村生活才有味道,甚至能活得更长久!那时我年幼,面对外公说辞不能理解,而现下,看见眼前沁人心扉的乡村美景,让我迫不及待想感受不一样的

# “我期末考不好怎么办?”

许多孩子,一到重要的考试,内心的紧张、焦虑,就会挑战他的心理防线。即使孩子每天拼命学习,经常学到三更半夜,可效果一点都不好,上课越来越听不进去,考试名次不升反降,整个人瘦了一大圈,反倒越学习,越沉重,越不安失望。当孩子主动开口说“妈妈,我担心期末考不好……”时,千万不要跳过这件事。抓住孩子愿意吐露心声,“信任父母”的契机,给孩子足够的安全感,陪伴他一起减压。

## 第一、告诉孩子“考前焦虑”的真相。

让孩子知道,考试前会紧张、焦虑,是正常现象,不必刻意去逃避或消除它。学习过程中有一定的焦虑感,反倒能提升学习效率。给孩子吃一剂强心剂,帮他放下心理负担,能大大减轻他对焦虑的恐惧感。

## 第二、引导孩子学会放松,调节状态。

鼓励孩子,有什么不舒服的,可以找父母或者好朋友倾诉出来,说出来心里就会好受一些。有空的话,带孩子到户外、公园或大自然等没什么人打扰的地方,看看蓝天白云,闻闻花香,听听鸟叫声放松身心。或者学习腹部放松呼吸法、听听舒缓的轻音乐,通过调整呼吸和外部刺激来缓解焦虑。

## 第三、保持正常饮食,营养均衡。

有些父母一到考试,就喜欢给孩子吃补品,加各种料。越是关键时刻,越不要刻意为孩子做那么多,平时吃什么喝什么,继续保持,适当补给营养就行。比如少吃糖果、含糖饮料、油炸食品;多吃新鲜的蔬菜水果,适当吃一些粗粮杂粮,蛋白质、肉类、果蔬、坚果等合理搭配;晚餐吃七八分饱即可,吃得太过可能使更多的血液进入消化系统,影响大脑血液供应,容易使人犯困影响考试。总之,不要随便改变饮食习惯。

## 第四、确保规律的作息。

担心睡不着,睡前可以来一小杯热牛奶,提升睡眠质量。尽量早起,如果实在起不来,允许自己赖一下床,多眯5到10分钟再起来。最后,是对父母的提醒。父母不要总把学习、考试这些事挂在嘴边,更不要动不动就催孩子去写作业。要是孩子有喜欢做的事情,提前约定好完成的时间,就让孩子放松一下,没什么大问题。少一些唠叨,多一些安静的关注和留心,是对孩子最好的后方支持。不管孩子在考试面前,有什么样的心情,或最后考得怎样,我们都要站在孩子的身后。接住他的情绪,给他积极正面的回应,让他觉得背后有力量、有靠山。

唯有这样,等他日后面临人生更多的大考,才能心存笃定,不慌不忙往前冲,向上攀登。