

自信的光芒

本报记者 孙晗玥

记得第一次独舞表演，老师开口说了一句让我欣喜若狂的话：“你最近表现很好，老师想让你去参加舞蹈比赛，我相信你哦！”我有些受宠若惊。

为了不辜负老师对我的期望，清晨，我在舞房拥抱第一抹阳光；傍晚，我在把杆前亲吻最后一丝朝霞。脚尖磨出一层又一层茧子，肩膀一次又一次擦伤……我相信，这些努力一定不会白费！

转眼间，一个月过去了，比赛那天气时阴时晴，我的心情也随之时而紧绷时而松弛。候场时，我的大脑一片空白，耳边只有阵阵嘈杂声。老师似乎感觉到了什么，她转向我时，我立刻强装镇定露出笑脸，可还是被看穿了，她微笑着安慰我：“有点紧张很正常，就当是在舞蹈房

练习一样，相信自己……”说完，她握了一下我的手，那么温暖，那么有力，我心中那块千斤大石头落下了，那份自信似乎又回来了。

上台后，我的动作十分僵硬，但就在转身的那一刻，我看出了妈妈支持鼓励的眼神，想起了老师温暖有力的握手，跳着跳着，我的动作越来越舒展。音乐从我指尖流过，环绕在我的四周，我的情绪和眼神也随着音乐而变化，时而欢快、时而悲伤，我陶醉了……表演结束，台下响起热烈的掌声，老师给了我一个大大的拥抱。

那场比赛经历让我瞬间成长了许多，也是那一刻，我爱上了跳舞，也懂得了：自信的光芒，无可限量！

盐渎实验学校五(15)班

指导老师：陈珊

爬山

本报记者 陈书怡

还记得那是一个下午，我和爸爸妈妈去爬山。刚来到山脚下，看着望不到顶的山，我就不想上去了。爸爸妈妈一番催促后，我才迈出了脚步。刚开始还行，但是到了半山腰，我越爬越慢，几乎走不动了。到最后，我感觉两条腿像被绑上了沙袋，沉得实在抬不起来。望着高耸入云的山峰，我忧心忡忡地想：还有那么高，路程又远，如果不休息，我岂不是要累死了？

这时，我脑海中闪现出了一只蜗牛。在一个阴雨绵绵的下午，我在阳台上看见一只蜗牛在一株植物上爬，它伸出两条长长的触角，背着沉重的壳，蠕动着柔软的身体，每一步都是

那么艰难，楼上的水无情地拍打，小蜗牛重新爬上了植物。过了一会儿，植物上没了蜗牛的身影。我以为它放弃了，可是往上一看，它非但没有放弃，而且已经爬到了植物的顶端。一刹那，我思绪澎湃。小蜗牛向着自己的目标勇往直前，不断地进取，即使遇到困难也不怕，再来一次。连蜗牛也能做到的事情，难道我做不到吗？想到这里，我的身体里仿佛一下子充满了力量，一鼓作气朝山顶爬了上去。

站在山顶，回想那只爬到植物顶端的小蜗牛，那一刻，我长大了！

盐渎实验学校五(18)班

指导老师：黄袆

共唱《我和我的祖国》

本报记者 陆泓嘉

时光回到2019年的那个初夏，我们迎来了期盼已久的入队仪式。

很荣幸在这次仪式上，我和爸爸以及另外两组家庭，受邀表演合唱《我和我的祖国》。为了能顺利演出，我和爸爸每天勤奋练习，甚至在晚上出去散步的时候，也会放声歌唱。这时路人就会投来奇怪的目光，我有点不好意思，示意爸爸小声点，可爸爸说：“表演那天肯定人山人海，我们现在需要练的就是胆量。”我觉得他说得有道理，于是跟着一起摇头晃脑地唱起来。

终于，入队的这天到了。蓝天清澈，白云朵朵，伴随着一声“敬礼”，国旗在护旗手的“护送”下缓缓升到了旗杆顶端。这时，耳畔突然传来主持人的声音：“下面请欣赏歌曲《我和我的祖国》。”我突然紧张起来，脸也觉得微微红。我们

六个人排队拾级而上，这时，走在我前面的爸爸右腿

突然打了个趔趄，我心想：一向沉稳的爸爸也会有紧张的时候呀！来不及让我神游，伴奏的音乐已经开始了。我和爸爸对视一眼，找准节奏，开唱：我和我的祖国，一刻也不能分割……一曲歌罢，当我们六个人同时举手，做出结束动作时，迎接我们的是观众们雷鸣般的欢呼声和鼓掌声。这一刻，我觉得胸前的红领巾格外鲜艳，伴随着微风轻轻抚摸我的胸膛；这一刻，我觉得自己是红旗上的那颗小星星，而祖国就是那璀璨的大星星。蓝天白云下，我和所有的小伙伴大声宣誓：我是中国少年先锋队队员。我在队旗下宣誓：我热爱中国共产党，热爱祖国，热爱人民，好好学习，好好锻炼，准备着：为共产主义事业贡献力量！

那一刻，我觉得自己长大了！

盐渎实验学校五(19)班

指导老师：丁庆军

红旗见证我成长

本报小记者 周驰

时光倒流到三年级，那是我第一次当学校升旗仪式的主持人。那天秋高气爽，阳光明媚，大片的金黄带着生命的气息。而我始终感觉凉飕飕的，心里像有十五个吊桶打水——七上八下。心里不由得打退堂鼓：要是失败了，同学们会不会笑话我？老师会不会对我很失望？就在这时，一阵悦耳的音乐声响起，我只好硬着头皮，怀着紧张、激动又忐忑的心情走上了升旗台。

站在升旗台上，全校师生的目光都聚集在我的身上，我的心都提到了嗓子眼。双手和双腿开始不听使唤，颤抖不停，嘴巴紧张得一个字都说不出来了。恍惚间，我仿佛看到老师正在用肯定的目光看着我，庄严的五星红旗冉冉升起，此时一股自信油然而生。我气宇轩昂、抑扬顿挫地开始了开场白，我可以清晰地听到整个操场

上都回荡着我那洪亮的嗓音，台下的师生都在安静地聆听我的演讲。那种紧张感烟消云散，随之而来的是立志报国的豪情壮志。当我读完最后一个字时，此次演讲也顺利落下帷幕，我开始享受演讲带给我的美好。伴随着四周雷鸣般的掌声，我缓缓走下台。老师带着如沐春风般的微笑走了过来，亲切地对我说：“周驰，你主持得非常好，继续努力，你会更加出色！”听到老师的鼓励，我露出了灿烂的笑容，也对自己更加有信心了。

终于，升旗仪式结束了。我跑回班级时，同学们都为我欢呼雀跃，那一刻，我为自己感到自豪。是啊，当我们如同阳光般成长时，会将儿时的稚嫩慢慢融化。就是那一刻，我感受到了生命的成长，生命的蜕变！

盐渎实验学校五(20)班

指导老师：武静

重获自信

本报小记者 万子涵

我隐约记得，那是一个阳光明媚的中午，妈妈开着车，带着我和弟弟去钢琴演奏活动现场。我的心情十分紧张。“下车吧！”妈妈的一句话，把我从想象中拉了出来。进了门，我看见了很多人，这时我更加紧张，身体僵硬，甚至别人和我说话都没法回答。

“好，现在活动开始！”随着一个接一个的人上台又下台，很快就轮到我了。“接下来有请……为我们带来钢琴曲……”我深吸一口气，内心就好像受惊的兔子乱跳不停。我从座位上站起来走上台，坐上椅子，把谱子放上去。我的手落在钢琴键上，可

是刚刚还滚瓜烂熟的曲子，现在却一点也记不得了，这时我看到了妈妈鼓励的眼神，我慢慢地有了自信。冷静的思考过后，那些熟悉的曲子，渐渐浮上我的心头。慢慢的，一曲流畅的曲子从我的手中弹出。一曲弹完，台下的掌声将我笼罩。

那一刻，我的心中好像有一个东西正在发芽，我朝台下深深鞠了一躬，从台上走下来的时候，我感觉有双眼睛正盯着我。原来是妈妈啊！那一刻，战胜恐惧和获得自信的我觉得自己长大了。

盐渎实验学校五(16)班

指导老师：张璐

那一刻，我长大了

本报小记者 王梓昊

那是一个美丽又炎热的暑假，我突发奇想，对奶奶说：“今天由我来照看弟弟。”奶奶听了之后笑着说：“当然可以，不过，你可得照看好他，他可是非常调皮的，你可不能欺负他。”说完，奶奶就把弟弟抱给了我。我看着熟睡的弟弟，心想：这看上去不是挺乖巧的吗？看来照看弟弟这件事也没有多难嘛！

可是，好景不长，等到小家伙张开双眼的那一刻我才知道，原来真正的考验才刚刚开始。小家伙露出了他的真面目，又哭又闹，急得我满头大汗，使出浑身解数，又是做鬼脸吸引弟弟的注意力，又是拿玩具诱惑他，还真灵，小家伙终于停止了哭闹，脸上挂着泪滴，开始抽噎着玩玩具了。我累得一屁股坐在沙发上，抬起头胳膊擦去脑门上的汗珠，心中感叹：世界终于安静了！刚坐下休息一会

儿，弟弟发布了新“指示”：“我想吃小饼干和鸡蛋饼。”我心想：我才坐下来，能给哥哥喘口气的时间不？算了，我惹不起你，您说啥就是啥吧。就这样，我小跑到厨房翻箱倒柜，终于找到了小饼干和鸡蛋饼。结果因为找的时间太久了，他又开始号啕大哭。

我期盼奶奶早点回来，没过一会儿，奶奶就回来了，她摸摸我的脑袋：“怎么样？照看了他一天，累坏了吧？”我急忙点头说：“我终于体会到大人每天照看我们的辛苦了！”

那一刻，我觉得自己长大了。因为我开始学会独自照顾弟弟，也体会到奶奶照顾我们的辛苦。我想，今后我一定要成为一个男子汉，为奶奶和弟弟遮风挡雨！

盐渎实验学校五(17)班

指导老师：王旭