

书香以伴，以书为友

汉滨区果园小学六年级(五)班 周子涵

手持一卷，于书海泛舟。品千古美文，赏天地精华，叹悲欢离合，尝酸甜苦辣。以名为友，邀我书海一游，用沉沉墨香动我心魄。

忆往昔，我曾于牙牙学语之时初入书海，甚觉新奇，便捞起绘本，用拼音凑起一个故事。念曾经，是上小学之后与书为友，是二三年级的童话与神话，是寓言与连环画，至四五年级，我已至书海之中心，喜欢上了历史古籍。

斑驳树影映照在院墙，破碎的阳光星星点点，清风缕缕过，吹起了书角，拂掉了陈年往事，灰尘飘散，散去了昔日沧桑。渐渐，我开始阅读古今中外经典文学小说。捡不起地上的六便士，赶不走罗生门上的鸦群，追不回童年的一声迅哥儿，要不回被宪兵抓走的车。世人皆云小说是水中月，镜中花，虚幻而不可捉摸。而我宁肯去捞水中月，去抚镜中花，明知有假却仍然愿意。

在茫茫书海之中，我曾梦回大唐，遇一白衣翩翩墨客，绣口一吐便是半个盛唐，温一壶往事消愁，自言是酒中仙；我曾梦回三国，遇一羽扇纶巾老臣，鞠躬尽瘁，死而后已，摇一下羽扇出谋，指挥如意谈笑中，我曾梦回两宋，遇一文韬武略将军，守复失地，声震河朔，舞一把长枪建功，驾长车踏破

你好，香溪洞！

汉滨区果园小学四年级(9)班 岳梓星

星期天早晨，爸爸妈妈带我去香溪洞游玩。

爸爸开着车一路向南，沿着通往香溪洞景区的公路行驶，不一会儿就到了香溪洞“三天门”的停车场。

一进入景区大门，我们就被淹没绿色的海洋里。漫步在长长的林荫道上，我看见道路两边都是大树。一棵棵茂盛葱郁的大树挺立在道路两旁。这些树有些已经有400多岁了，苍劲、古朴、高大，我必须仰起头才能看见树顶。这些树密密匝匝，浓密的枝叶把天空几乎都遮挡住了，连阳光都只能在道路上洒下斑驳的阴影。在这片绿色的海洋中行走，我仿佛大海里的一条小鱼儿。

没走多远，我就看到了一座洞窟，洞窟里有一尊塑像。听爸爸说，香溪洞这样的山洞还有很多，相传八仙当年曾在岩壁上开凿了这些洞窟。

跨过一座石拱桥，我们就来到了天梯脚下。这天梯可真高啊！我就算抬起头也看不到天梯的全貌；这天梯可真陡

啊！像是从天上垂下来的一条石阶；这天梯可真险啊！看着就让人心惊胆战。我鼓起勇气和爸爸比赛爬天梯。

起初，我爬得轻松，还没有爬到一半，我已经上气不接下气，心跳得很厉害，好像要从嗓子眼儿蹦出来似的，我索性一屁股坐在石阶上，心里打起了退堂鼓。可是爸爸却一点儿也不由着我，他一边爬，一边喘着粗气，还一边鼓励我。在爸爸的鼓励下，我又重拾信心，一会儿手脚并用，一会儿抓着天梯两侧的铁链，奋力向上爬。

终于，我爬到了天梯顶部。一阵风吹来，带来了树林清新的味道，带来了山间泥土的芬芳，带来了红嘴蓝雀的歌唱声，也吹散了我的疲倦。这里远远近近、高高低低都是树，风吹过，漫山遍野的树木都在歌唱。

我禁不住大声喊：“香——溪——洞，你——好——”

香溪洞因为树木茂盛，空气清新，所以他被安康人称为“天然氧吧”。它以绿色之美吸引着许多外地游客。我是安康娃，我为我们的香溪洞自豪。

(指导老师：成仙仙)

贺兰山缺。青灯黄卷之下，我看见了层峦叠翠，上出重霄，目睹了秋风萧瑟，洪波涌起，凝视着芳草鲜美，落英缤纷，窥见了雁字回时，月满西楼。我又于古诗书中心悠悠，乐陶陶。

流云缓移，阳光被碾碎了，钻入每一个罅隙，书半摊着，扉页不再清香，流光打在上面，泛黄的书角微晃。翻阅百次，重读万遍，我也终未明白曹雪芹的“痴癫”，我喜欢凤姐的八面玲珑，也敬佩敢为家人低头的刘姥姥，我喜爱多愁善感的林黛玉，也热爱精明能干的探春，我赞叹平儿温婉，也欣赏晴雯的泼辣，我悲叹着活泼调皮却比黛玉更加身世凄惨的史湘云，也同情懦弱的迎春，惜春的孤高傲世丝毫不令我厌倦，我钟情于各色的她们，哪怕众人不理解，我喜爱她们，因为我理解，正是这些女孩，才让我将《红楼梦》翻了一遍又一遍。最喜欢的书，莫过于红楼，金陵十二钗，谁又善终？

书海之中，我发现了一个琳琅世界，我漫游其中，以书为舟，泛人生之海，良师益友，诠释了书在我心中的地位；我不读祸灾梨，因为它比不上汗青，书籍如一泓清泉，洗净了喧嚣，书籍如一杯香茗，回甘了人生百态。西汉刘向曾曰：“书犹药也，善读之可以医愚。”书海之中，让人浑然忘俗。我手持一卷，于书海泛舟。

前段时间，我们去花卉基地的时候，花朵已经开了不少，一进门我看了看菊花，它千姿百态的，像一个个跳舞的小女孩，又闻了闻它，有一股淡淡的清香，像是喷上了淡淡的香水。

菊花的外表很美丽，但它并不特别艳丽，菊花很朴素，它不像玫瑰那样绚丽多姿，不像荷花那样清雅高洁，也不像牡丹那样雍容华贵，但它不畏严寒，努力生长，在它坚韧之中成就了一片色彩。

过了一会，我们来到了雍容华贵的牡丹旁边，我远远望去它们像是活泼开朗的小姑娘，走近一看原来它们是国色天香的牡丹。一阵微风吹来，清香扑鼻而来。我不禁赞叹起真香呀！在这香气中我仿佛就是一朵牡丹，穿着红艳艳的裙子，像是一团团火焰，香气过后我忘记我不是牡丹，我是在看牡丹。

不知过去了多久，我被粉红的玫瑰吸引，这一朵朵玫瑰可真像一个个贵妇站在那里晒日光浴。我摸了摸它那娇嫩的皮肤，让我想到如果我能有那娇嫩的皮肤该多好呀！

这就是美好的一天，我看了好多种花，都让我赞不绝口，这美好的一天让我流连忘返。

安康市第一小学三年级(8)班 杨璐瑶

美好的一天

撷英

我家的小仓鼠

安康市第一小学三年级(14)班 陈远熙

我家养着一只小仓鼠，它是上个月爸爸从学校门口给我买回来的。

小仓鼠的样子真可爱。它一身黑白相间的皮毛，像是披了一件绒毛大衣。小小的脑袋上，有着两颗像黑宝石一样的眼睛。因为它太胖了，所以看上去就像没有脖子一样，肚子鼓鼓囊囊的，也不知道都装了些什么宝贝。最让人怜惜的是它的四肢，那四肢纤细娇弱，让人担心会支撑不住它那胖乎乎的身体，它的尾巴短小，就像光顾着玩，忘了长出来一样。

自从它到了我们家，就给我带来了许多快乐。每天放学回家，我都要去它的笼子旁边逗它玩儿一会儿。我喜欢给它喂食，它喜欢吃坚果类的食物，别看它嘴巴小，脑袋也小，但它在吃这些坚果时，嘴巴就像小马达一样，“咔嚓咔嚓”速度可快了。吃完了以后，它会去自己的转轮上跑步，一跑就停不下来。为了避免它过劳，我还要不时帮它拆下飞轮，控制它的运动量。

它睡觉的时候也很可爱。睡觉前，它会把笼子里的木屑先挖一个小坑，然后再钻进去，舒舒服服地入睡。它睡觉的时候，任凭我再怎么逗它，它都不理我，只有醒着的时候才和我玩儿。

虽然养这只小仓鼠给我添了很多麻烦，但我还是很喜欢它。它那么可爱，给我带来那么多的欢乐，我怎能不喜欢它呢？

(指导老师：唐沙沙)

在茶园

安康市第一小学五年级(12)班 李楚立

上个星期天，学校组织我们去平利的茶园开展研学活动。大巴车在通往平利的公路上行驶，道路两边满是碧绿的青山。窗外的景致飞快地向后倒退，像两条流动的、宽广的绿色河流。大家有的在欣赏窗外的美景，有的在车厢内唱着歌，还有的和身边的同学分享着随身携带的零食。车厢内好不热闹，大家好不开心。

不知不觉中，我们到达了目的地。一下车我看到那一片茶园，在阳光下就像绿色的大海，一株株绿油油的茶树，就像是茶山的守护者。

我们的研学活动，就在这片绿色的海洋上展开。老师告诉我们，研学活动的第一项内容就是学习采茶。说实话，在此之前我压根儿就没有见过采茶，根本不会采茶。老师耐心地手把手教我们采茶，还给我们示范。在老师的指导下，我和同学们试着采茶。

我们按照老师指导的方法，用大拇指和食指捏住茶叶芽尖，手轻轻地往上一揪。这样就得到两片嫩芽。起初，我们都很小心，生怕一不留神会伤害茶树。慢慢地，我和同学们的技术越来越熟练，手速也越来越快，不一会儿，就采了满满一小篮茶叶。

随后，老师带我们去学习炒茶。我们按照老师的要求先洗手，然后围在炒茶的老师身旁，仔细看着炒茶的每一个步骤和细节。我们还在老师的指导下试着动手炒茶。

品茶，也是我们这次研学活动的一项内容。我小心翼翼地端起一点刚刚出炉的茶叶，把它泡进杯子里，不一会儿，茶叶就在杯中慢慢地舒展开来。杯中的水，透明中泛着淡淡的绿，尝一尝，虽然有点苦，但苦中带着一种独特的清香。

一次短暂的研学活动，胜过我读很多书，它增长了我的见识，开阔了我的眼界，激发了我对茶文化的极大兴趣，让我受益匪浅。

(指导老师：刘小飞)



汉滨区开展艺术类校外培训机构联合检查

本报讯(通讯员 惠静宜 胡娟)为全力营造安全、健康、稳定的艺术类校外培训环境，近日，汉滨区文化和旅游局、汉滨公安分局、区消防救援大队等部门对辖区艺术类校外培训机构进行检查。

检查从办学硬件、安全管理、办学资质、培训时间、培训行为、信息公示、收(退)费行为以及培训合同9个核心方面对74家艺术类校外培训机构进行一次“体检式”检查。同时针对培训机构内的安全工作、创文工作进行全面检查。对实地检查中发现的问题进行现场交办，下达整改清单。

对亲子关系内耗说“不”

史璇

宁静透明的湖泊，一望无际的草原，巍峨耸立的雪山……读完《我的阿勒泰》，那片遥远而又纯净的土地在我眼前徐徐展开，使我浸润其中，而书中关于生活、情感的细腻描绘，也让我情不自禁地联想到亲子关系这个永恒的话题。

李娟笔下的这片土地，不仅有着淳朴的风土人情，也有着细腻温暖的亲情。调皮的祖母，豁达的母亲，就这样在平淡而又细腻的文字中为人所知，拨弄着人们那道名为温情的心弦，也引发出我的无限感慨。在很多亲子关系中，内耗往往不知不觉地侵蚀着彼此的情感与精力。我们时常看到父母与孩子之间因为期望不一致而相互拉扯，因为沟通不畅而心生误解，因为过度担忧而焦虑不安。于是，一层又一层厚重的迷雾将这层亲密关系笼罩起来，外面的人想不明白，里面的人看不真切。

放眼当下，“内卷式教育”热度居高不下，亲子关系内耗也日益严重。在城市生活的繁华背后，是快节奏的忙碌生活，更是内卷焦虑的迅速扩散。而在《我的阿勒泰》这本书中，阿勒泰的广阔与宁静被展现在世人眼前，让我明白，其实只要有一颗松弛的心，无论身处何地，亲子关系其实也可以如同那片天地一样纯粹而自然，而我们也终将在繁华的都市生活中，成功找到那片属于

自己的“阿勒泰”。

拒绝内耗，需要我们放下过高的期望，尊重个人选择。每个孩子都是独特的个体，不能用统一的标准去衡量和要求。就像阿勒泰的每一座山、每一条河都有自己的姿态，孩子也有他们自己的成长节奏和道路。就像阿勒泰草原上每一颗小草都有野蛮生长的机会，孩子们也应该有自己的成长空间。与其用自己的焦虑和期待拼命鸡娃，毁掉孩子的快乐和对自我的接纳，不如放下焦虑，把对孩子的期待停留在祝福的层面上。如果孩子出类拔萃，那就天高任鸟飞，如果孩子是平庸之辈，那就承欢膝下。

有效沟通交流是维系亲子关系的重要纽带，也是拒绝内耗的关键所在。有的父母喜欢用自己的标准和期待衡量孩子是否过得得好：有没有考上名校，有没有升职加薪，有没有觉得良人……很少有父母能够走进孩子内心了解孩子真实感受和想法，并且能够轻松地告诉孩子：你成功也好，普通也好，只要你内心安定快乐，就很好了。不要让沉默和猜测成为亲子关系之间的常态，要像书中对自然万物的细致感受一样，用心去倾听孩子的心声，坦诚地表达自己的想法和感受。只有打开心扉，才能让爱顺畅地流淌，减少不必要的纠结和矛盾。学会理解信任，不仅可以消除亲子关系内

耗，还可以挖掘孩子的内在潜力，磨炼孩子的韧性。相信孩子有面对困难和挫折的能力，而不是过度保护和担忧。在作家李娟笔下的这家小卖部里，她面临着来自大自然的威胁，也面临着不少生活交通方面的不便，在母亲“放养”的教育方式之下，李娟也并没有被生活击败，而是在这样艰苦而又充实的生活中一步步走向成长，最终锤炼出了温柔而又坚定的强大精神内核。亲子之间也应如此，相信孩子内在的潜力和韧性，放手让他们去经历、去成长。

拒绝亲子关系中的内耗，就是让爱回归简单与纯粹，就如阿勒泰那澄澈的天空一般。让我们以更加平和、理解和包容的心态去对待亲子关系，为孩子和自己创造一个更加健康、和谐的情感环境，让彼此都能在这份关系中自由地呼吸、快乐地成长。当我们不再被内耗所困扰，亲子之爱将会如阿勒泰的澄澈天空一般，闪烁出明亮的光芒，而亲子关系也会同牧场的广袤旷野一样，绽放出盛大的花朵。

希望我们都能从《我的阿勒泰》中汲取那份宁静与力量，在亲子关系中勇敢地对内耗说“不”，也希望我们每个人都能够怀揣着一颗松弛而又细腻的心，找到真正属于我们的那片“阿勒泰”！

5月17日，走进白河县阳光学校手工课教室，只见孩子们在老师的带领下围坐在桌子四周，全神贯注地进行着手工艺术的编织，有的缠线，有的粘胶……大家互相配合，感受着手工制作带来的喜悦。

一朵朵绚丽的花朵，一个个精致的篮子，如果不是亲眼所见，很难相信，这些手工艺术品都是来自一群特殊儿童之手。

从去年9月开始，该校开设了“阳光社团”，通过让学生学习一系列手工课程，锻炼他们的手工技法，为他们提供了一个实现独立自主梦想的舞台。“上手工课能学到很多知识和技巧，我特别喜欢上这样的课，妈妈看到我的作品也非常高兴。”学生缪远翰开心地说。

据了解，该校位于构钊镇凉水村，有在校生54名，教师14名，学校秉承“让每个生命都有尊严地活着”的办学理念，用实际行动践行着“每天进步一点点，活出自己最好的模样”的办学目标，开设包括阳光编织、阳光陶吧、阳光农场、阳光花艺为主的系列社团，通过让学生动手，提升他们的手部精细动作、手眼协调、触觉感知、注意力集中等能力，同时也使他们在进入社会后能有一技之长。

然而，看似简单的工序，正常的孩子在很短的时间就可以做好，但对于这些特殊的孩子来说，过程却异常艰难。“平时我们在教学生编织的时候，让他们把绳子从隔一根铁丝中间进行编织，然后再用力拉紧，可是他们很健忘中间要隔一根铁丝，有的隔两根，有的就在两个铁丝间回穿，总是忘记用力拉一下，再过一会儿去检查的时候就是松松垮垮的，又要拆掉重新编织。”该校阳光系列社团指导教师张璐飞说。

刚开始学习的时候，这群孩子因为手指灵活性比较差，动作也比较僵硬，所以效率就明显比正常的孩子慢很多。为了尽可能地提高手工制作的效率，老师们会根据孩子的爱好及能力，给他们分配不同的任务，有的缠线，有的扎花瓣，最后的收尾工作由老师协同完成。经过大半年时间的探索学习，学生们的动手能力都有了非常明显的进步，手指协调性也越来越好。

随着孩子们学习的不断深入，指导老师也在有意识地激发他们的创作意识。从一开始只能跟着老师模仿，到现在也可以添加一些自己的想法，做出来的作品也都很好。每当学生们完成一件作品，老师们都将成品摆放在教室后面的柜子上，以此留下孩子们成长的印记。经过大半年的积累，原本空空如也的教室现在被装饰得满满当当，曾经封闭内向的孩子们，在一件件手工作品中找到信心，感受到自我的价值。

“我明显地感受到孩子比以前更加活泼自信，尤其是当他拿着亲手制作的手工作品给我欣赏时，我深切地感受到他满满的成就感，作为家长特别欣慰。”家长吴敏说。

为了提高孩子们的积极性，学校还积极联合爱心企业，搭建义卖平台，帮孩子售卖手工作品。“学校将进一步完善‘阳光系列社团’的课程设置，增加作品种类，如手提包制作、多肉制作等，让学生掌握更多的手工技能，学到一技之长，使他们能更好地融入社会，实现自身价值。同时也将不断探索阳光义卖新渠道，积极筹备网店，进行线上线下售卖，不断壮大‘阳光社团’，促进社团长期稳定发展。”该校副校长赵家星说。

市一小扎实开展劳动教育月活动

本报讯(通讯员 马晓妮)为丰富劳动实践活动，增强学生劳动意识，提升学生劳动技能，安康市第一小学教育集团将5月确定为“劳动教育月”，开展以“体验劳动乐趣 践行工匠精神”为主题的系列活动。本次“劳动教育月”主要有四大板块，分为家庭劳动周、校园劳动周、服务劳动周和技能展示周。

“五一”假期为家庭劳动周，学校确定“清洁卫生小达人”“烹饪营养小达人”“种植养护小达人”3项劳动内容。家长变身监督员和指导员，督促学生高质量完成劳动内容，孩子们成为假期家庭劳动的主角，家家户户都是他们忙碌的身影。客厅里，“小整理师”们打扫卫生，用废旧饮料瓶制作花

瓶、种植大蒜、韭菜等植物，成为装扮生活的高手；厨房里，小厨师们烹饪出黄瓜炒鸡蛋、土豆烧牛肉等家常菜……

校园劳动周里学生成为校园的小主人，一、二年级学习整理书包、储物柜，三、四年级学习物品分类摆放、图书归类整理，五、六年级学习巩固扫地、拖地及劳动工具归纳整理等技能。各班还利用班会课开展班级劳动大比拼，校园里洋溢着劳动的快乐。

据悉，该校“劳动教育月”将持续到本月底，还将通过服务劳动周和技能展示周，开展种植体验、志愿服务、技能展示等丰富多彩的实践活动，让学生在劳动中收获成长，实现德智体美劳全面发展。

「阳光社团」让每一个特殊儿童向阳成长

通讯员 郎海侠 李靖