

写给二十年后的自己

安康市第一小学六年级(10)班 王宗瀚

致二十年后的王宗瀚：
你好！
嗨，二十年后的我！当你展开这封信时，那个坐在六年级教室里，满怀憧憬与忐忑给你写信的小家伙——也就是二十年前的我——仿佛又站在你面前了。那时的我，心头扑棱着各种未来的幻想，也鼓着一腔少年的热血与志气，想必那时的“辛苦”滋味，现在的你一定更能体会吧。
此刻最想知道，你脚下的路走得怎么样了？你选择了怎样一份职业？是延续着童年的梦想，还是找到了新点燃的航灯？面对工作中的挑战，你是游刃有余，还是会常常感到

压力巨大？和并肩作战的同事们、引领方向的领导们，彼此相处得还好吗？那漫长的工作路途中，是顺风顺水居多，还是免不了要披荆斩棘？对了，年少时的伙伴们，还有人陪在你身边一路同行吗？三十而立的年纪，想必你肩上了多了沉甸甸“家”的担子吧，那个温暖的小窝安顿好了吗？那个愿意与你共担风雨的人出现了吗？是否已经有小小的身影跳动着、点亮了你们的生活？这一切，是交织成充实美满的乐章，还是时常被琐碎和疲惫的丝线缠绕着？无论答案是什么，我想现在的你，早已褪去当年的懵懂和稚气，眉宇间定多了份沉稳的成熟。

未来的自己，我写下这份期盼和祝福给你：愿你事业有追求，家庭充满安宁喜乐。外面的世界风浪有时难免汹涌，倘若遇到天大的沟坎或闹心的烦恼，请记住——拨开纷扰，看清事情的本质；心头多存一分豁达，学会用智慧去周旋化解；别忘了守护自己的边界，也要珍视那些爱你的人。“忍一时风平浪静”的胸怀重要，但更有力量的是在风浪中学会站稳脚跟的勇气和智慧。亲爱的家人啊，他们每一刻目光的尽头，都守望着你最终平安回家的身影。
愿你一切安好，前路光明。那个来自二十年前的、小小的你，永远为你加油！

我们班的“开心果”

安康市第一小学三年级(2)班 张峻熙

在我们班，有这样一位如同阳光般的“开心果”。他的脸上永远带着一抹灿烂的笑容，眼睛总是眯成两道小月牙，偶尔还会古灵怪怪地扑闪几下，脸颊的酒窝仿佛盛满蜂蜜。光是瞧见这副生动的表情，就让人忍不住想笑。
有一天下课，我们兴致勃勃地玩起了“猫捉老鼠”的游戏。他自告奋勇地当起了“猫”，而我和其他小伙伴则扮演“老鼠”，我们的任务就是“偷粮食”。
当我蹑手蹑脚“偷粮”时，他就像一阵疾风般朝着我飞奔而来，那速度快得好似脚底生风。眼看要抓

住我的瞬间，他突然“扑通”一声，像一个失去平衡的不倒翁一样摔倒在地。我吓得赶紧冲过去搀扶：“你没事吧，摔疼没有？”他却像个没事人一样，脸上依旧挂着那灿烂的笑容，笑嘻嘻地回答：“逗你玩呢！”话音未落，他一下子就站了起来，还顺势抓住了我。这时我才恍然大悟，原来他是故意摔倒的呀！我顿时气得满脸通红，可是看他那憨样，怒意像露水遇见朝阳般消散，终究没绷住跟着笑出了声。
还有一次，他又开始给我们出脑筋急转弯了。他清了清嗓子，眼睛里闪烁着神秘的光芒，说道：“有一

对双胞胎，他们长得很像，一个叫大白，一个叫小白，人们都叫小白什么？打一成语哦。”我们一群人听了，都皱着眉头，苦思冥想。大家绞尽脑汁，可就是想不出来。他看着我们一脸茫然的样子，忍不住乐呵呵地揭晓答案：“是‘真相大白’呀！”他的话音刚落，我们几个就像被点了笑穴一样，哈哈大笑起来。
他呀，就像一颗“开心果”，总是用他的乐观和幽默，给我们大家带来了无尽的欢乐。
(指导老师：丁善学)

那一刻，我长大了

安康市第一小学五年级(6)班 李秋瑾

又是一个夏天，太阳散发着热辣辣的光，知了在窗外不停地鸣叫，我从衣柜里取出那件白色运动短袖，往事浮现在我眼前。
“让我去铜川参加比赛，还要独自住好几天？”听到消息时我完全蒙了。作为三年级学生，我连单独睡觉的经历都没有，现在竟要离家住一周。想到见不到父母，眼眶立刻发热，更发愁的是根本不会洗衣服，这可怎么熬过七天？
爸爸拍着我肩膀说：“洗衣服又不难，正好锻炼自理能力。这次就是让你学会独立，变成坚强的小姑娘！”听到“所有好朋友都会去”这句话，我的抗拒才减轻几分。既然躲不掉，那就抓紧在出发前几天，跟着妈妈突击学习洗衣服。

出门那天，心情就像这行李箱一样沉重，压得我喘不过气来，心里还生出了一些害怕。爸爸骑着摩托车，送我来到了高新区斯帕特运动中心门口，这是我们团队出发集中点。我看见我最好的朋友已经来了，这一刻我的紧张便像雾气一样被吹散开来。兴奋的心情掩盖了一切，我们好像有说不完的话。不知不觉已经到了点名环节，我既兴奋又失落，刚刚突然放松的愉悦心情又紧张了起来。
终于上车了，我长长地松了口气。车子缓缓移动，我顿时感觉心里空落落的。就在这时，好朋友大叫：“李秋瑾，你爸爸来了！”我心想这玩笑开得有点拙劣呀。见好朋友不说话，一直看着窗外，我一回头“真的

是爸爸”。透过玻璃，我看见他骑着摩托戴着头盔，此时的他像换了一个人似的，分外英俊、潇洒。我拼命压住心底的呼喊：“这是我父亲！你们都瞧见没？”用力朝他挥动胳膊。那份雀跃在胸腔里翻腾，就像刚捧回金牌的运动员，仿佛完成了一项壮举。
就这样，爸爸一直跟着我们的车子，把我们送到了高速路口才转头离去。而我不知何时，眼眶变红了，泪水在眼睛里打转，最终一个没忍住，眼泪夺眶而出。
时光凝滞的刹那，我恍然明白自己已非小孩，该将关怀传递给身边人；这瞬间的顿悟，让我深切感受到父亲那份专属的呵护与付出……

用爱浇灌孩子的未来

安康市第一小学 温洁

曾看到这样一个场景，一直挥之不去——那是梧桐树影斑驳交错的清晨，一位母亲手持卷尺，在孩子身旁反复比画，忍不住叹息道：“孩子，再长高两厘米就能达标了。”这场景如同一幅荒诞的画卷，悄然勾勒出当代家庭教育扭曲的形态——父母将一个鲜活的生命塞进预设的模具之中，用无尽的焦虑作为养分，催熟着孩子的成长，让当下教育仿佛沦为了一场以“优秀”为唯一标准的生存竞赛。
教育家苏霍姆林斯基曾深刻指出：“每个孩子都是宇宙间独一无二之星辰。”然而，当父母在培训机构门前拥挤排队，当钢琴十级证书如积木般堆满书柜，那些本应璀璨夺目的星光，却在逐渐熄灭。某重点小学的心理咨询档案室，如同一面镜子，映照出超过三分之一的高年级学生正遭受着入睡困难、厌学等隐性焦虑症状的困扰。在标准化教育的齿轮下，孩子们如同流水线上的零件，被统一打磨，逐渐丧失了生命的韧性与独特光彩。
笔者一次次走进被困扰孩子的世界，他们各有各的焦虑：有的因亲子关系之间缺乏有效沟通，只能在孤独与无助中徘徊；有的因父母情感不和沦为家人的“出气筒”，常常身心俱碎；有的因常遭醉酒的父亲莫名殴打，身心被恐惧“掩埋”；有的因课余时间被无尽的补习班填满，自由探索被无情剥夺；有的因陷入电子产品诱惑中不能自拔，忽略了身边的美好……
深究其根源，笔者发现，这焦虑的背后是成人世界对孩子期望的扭曲与无情的误伤。那么，教育的本质究竟是什么？是塑造一个个千篇一律的“优秀模板”，还是唤醒每个孩子内心深处独特的潜能与梦想？杭州植物园的百年古木给人以启示：那些最珍贵的树木，从不被修剪成固定的形状，它们依循着自然的法则，缓慢而坚定地生长，最终成就了令人震撼的生命姿态。其实教育，亦应如此。

父母总希望孩子们能够按照大人的意愿成长，却忽略了他们内心的声音与需求；父母总以为给予他们物质上的满足就是爱，却忘记了陪伴、理解与尊重，这才是他们最渴望的宝藏；父母总用成人的标准去衡量他们的成长，却忘记了每个孩子都有自己独特的节奏与成长的轨迹，如同星辰般璀璨而不可复制。
那么，如何突破当前教育的困境，从“竞技场”转变为“生长园”呢？当下学校教育已经逆转，2022 版新课标视域下的课堂，正在从单纯的知识灌输转向思维能力的培养，评价体系从分数的竞争转变为个性的发展，努力点燃孩子们眼中求知的光芒。这样刻不容缓的教育改革，当然也需要父母用心书写答卷。
察“情绪表”润泽心田。孩子的情绪说变就变，父母要善于观察孩子的情绪变化，及时倾听他们的心声，缓解他们的负面情绪，理解他们的奇妙想法，尊重他们各种合理的选择，原则上符合孩子的认知尺度；还要搭建起与孩子们平等沟通的桥梁，只有在平等与尊重的氛围中，孩子才能感受到家的温暖与爱的力量。
保护“好奇心”，育见未来。好奇心是孩子勇敢探索未知世界的内驱力，优秀的父母总是激发他们的探索欲望。周末或节假日，领着孩子和大自然的亲密接触，去探寻未知角落的神秘与奇妙，去感受大自然的壮丽与美丽，去探索科学领域无穷的奥秘，去感受生命的美好和世界的广阔。
立“榜样范”，行润无声。父母是孩子最好的老师，潜移默化无处不在。您爱学习、爱读书、爱动手实践，您的孩子自会悄然模仿，而且模仿得“有模有样”。“德不孤，必有邻”，您是“暖宝宝”，您的孩子定会用善良和正直去温暖身边的人，这就是言传身教的魅力。
最好的快乐之源。那个在阳台观察蚂蚁三小时的男孩，或许正在构建着生物学家的思维雏形，无用的价

值往往蕴含着无限的可能。痴迷于拆解旧收音机的少女，或许正在搭建着工程师的逻辑框架，专注的力量让孩子在沉静中感悟生命的真谛。成都郊外，那对记录银杏四季轮回的母女，用三年的时光参透了生命的哲学。父母要善于发现孩子的兴趣之源，让孩子在自己挚爱的领域里探索，成长，收获，陶醉。
“退一步”，托举成长。退一步海阔天空，忍一时风平浪静。当孩子遇到困惑或矛盾时，比如在钢琴考级与自由创作之间，父母可以选择保留孩子指尖的灵性；在作业监督与星空对话之间，父母可以守护他们对世界的好奇与向往；父母看见孩子拆家用电器背后的探索欲，才能读懂反复涂鸦中隐藏的美学觉醒。每一个“离经叛道”的行为，都可能是孩子独特成长的注脚，父母退一步接受或深一度理解都是托举。
可“慢一拍”，静待花开。陶行知先生说：“生活即教育。”身为父母，允许孩子在泥巴游戏中自然领悟数学公式，接受作文的灵感可能萌发于溪边的垂钓时光，相信每个孩子都是独一无二的，他们的花期也不同。教育，不是急功近利的短跑，而是一场耐心与智慧的马拉松。
育“智慧光”，启航征途。孩子是用来被爱的，优秀的父母总会用心去爱孩子，努力让孩子的世界“快乐永驻”。因为快乐是孩子最宝贵的财富，也是他成长路上最坚实的基石。优秀的父母从不强迫孩子，而是以智慧与爱为指引，既不包办成长，也不缺席陪伴，助力孩子在快乐中自由绽放。
当暮色降临，梧桐树影早已变幻了形状，月光轻柔地笼罩在枝丫之上。真正的教育，应当如这月色一般：父母给予孩子温暖而不灼伤他们，为他们提供方向而不束缚他们的翅膀。当父母以爱为土壤，以尊重和陪伴为养料，终将见证奇迹的发生。



我对国画的热爱，始于一场不期而遇的邂逅。那时的我，对这门传统艺术几乎一无所知，却在某个寻常的日子，被它独特的魅力深深吸引。
记得那一天，书法课结束后，我漫无目的地在走廊游荡，目光扫过一间间教室。美术室内透出的光影吸引了我的注意，里面的景象与我熟悉的书法教室截然不同。推开教室门的瞬间，仿佛打开了一扇通往全新世界的大门。室内陈列着各式各样的画作，每一幅都鲜活灵动。其中，最震撼的是那幅青绿山水：峰峦以深浅不一的翠色堆叠出层次，林间茅舍若隐若现，隐约可见几座古朴的房屋，还有悠然自得的隐士。当视线落至山脚处，溪水潺潺流淌，耳畔恍惚响起清脆悦耳的水声。
那一刻，我彻底沉醉在这幅画中，学习绘画的种子已在心底悄然埋下。我迫不及待地将这个炽热的想法告诉了爸爸妈妈，幸运的是，他们十分支持我。就这样，我正式踏上了学习国画的征程。
进入绘画班后，我才明白，学习国画远比我想象中艰难。初识笔墨时，勾线笔、点叶笔、常用兼毫笔便让人目眩，这与“毛笔不都相同”的浅

薄认知大相径庭。识完毛笔，紧接着要认识各种颜料，藤黄、花青、赭石……每一种颜料都有着独特的色彩与名称。随堂临摹樱桃图时，老师说画樱桃的关键在于领悟“珠圆玉润”四字，可我笔尖蘸着的曙红颜料，一落在宣纸上就晕染成模糊的圆团，全然不见果实的莹润之态，毫无美感可言。
“手腕要稳，心要静。”老师站在一旁，狼毫笔悬在我的纸上方，笔尖悬着的颜料滴入调色盘，溅起小小的涟漪。我仔细观察着老师的动作，认真模仿起来。先蘸取朱砂，再在笔尖轻轻触碰胭脂，让两种红色在毫毛间自然交融。随后，我将笔锋侧转，小心翼翼地落下第一笔。神奇的是，纸上的樱桃竟显出半透明的质感，仿佛能看见果肉里流动的汁水，圆润饱满，惹人喜爱。看着自己完成的作品，心中满是以言表的喜悦与自豪，那一刻的成就感至今仍历历在目。
如今，我学习国画已有六年时光。这六年里，我对国画的热爱愈发浓厚。每当我拿起画笔，在宣纸上勾勒、晕染，我的世界便被绚丽的色彩填满，绽放出灿烂的光芒。
(指导老师：靳海英)

小事里的收获

安康市第一小学四年级(3)班 赵志阳

生活中的小事，看似微不足道，却常常能带来意想不到的收获。
看着母亲每天下班后还要操持家务，常常累得话都不想説，我心里总觉得该做些什么。虽然平时我也做一些小事，但这次，我想更独立一些，真正承担起清洗自己物品的责任。思来想去，决定就从清洗自己的袜子开始实践。
清洗袜子是件小事，虽然我以前也经常做，但要自己独立做得干净利落，还真得认真对待，我决定严格按照母亲教过的方法认真清洗。准备好后，我走进卫生间，脱下脚上的脏袜

子开始动手。
我将洗脚盆置于龙头下方，拧开阀门后清水哗哗流下。待水量过半便关闭水源，将脏袜浸入水中。取出香皂后依照母亲教导的方法：先将袜筒对齐，一手托着湿袜，另一手细致涂抹皂液。确保每个部位都沾满皂液后，双手开始揉搓织物，霎时泛起的雪白泡沫裹满了袜身。接着将手指探入袜筒反面，着重清洁易脏的趾尖与脚跟部位。待揉搓完毕重新浸泡时，清水变得污浊不堪，只得捞起袜子更换脏水。
重新注入清水二次漂洗，揉搓时

书香伴我成长

汉滨区初级中学八年级(7)班 杨悦铃

高尔基曾说：“书籍是人类进步的阶梯”，冰心先生也谆谆教导我们：“读书好，好读书，读好书”。作为新时代的青少年，我们与课业朝夕相处，同书籍形影不离。在这充满希望的成长道路上，书籍既是良师，更是益友，带领我们领悟生命的深邃真理，体味世间万象的丰富滋味。
书籍是叩开智慧之门的金钥匙。每一部经典佳作都是最好的启蒙导师，宛若黑夜中的明灯，为我们指明前进的方向，照亮求知的征程。每一本好书都蕴含着独特的魅力与无穷的珍宝，总能让人收获满满。《钢铁是怎样炼成的》犹如一幅气势磅礴的画卷，生动展现了保尔·柯察金百折不挠的钢铁意志；《红岩》恰似一部荡气

回肠的英雄史诗，真实再现了革命先辈们可歌可泣的斗争岁月；《背影》仿佛一曲感人肺腑的乐章，深情诉说着父爱如山的伟大，让我们明白最动人的情感往往蕴藏在平凡的细节之中。
岁月如梭，光阴似箭，我对书籍的眷恋与日俱增，它已成为我不可或缺的精神食粮。书籍让我的课余时间更加丰富多彩。校园里，在馥郁的花香与醉人的书香中，我畅游知识的海洋；回到家，在静谧的时光里，我细细品读，感受文字的温度。通过阅读，我仿佛漫步在柳宗元笔下幽静的小石潭边，邂逅曹雪芹笔下多愁善感的林黛玉，见证黄继光舍生忘死的壮举，伴随孙悟空腾云驾雾，遨游四海。这些鲜活的文学形象，如春风化雨般滋

撷英



近日，陕西省安康市画会、镇坪县书画协会“弘扬国学·继承国粹·书法进校园”活动走进镇坪县牛头店镇九年制学校。多位书法名家为师生开展传统文化专题讲座，对师生作品进行现场指导，呼吁大家坚持日常书写训练，以实际行动响应“做好中国人，写好中国字”的倡导。

张飞轮 摄

麻柳九年制学校开展法治教育报告会

本报讯(通讯员 王婷婷 叶柏成)近日，紫阳县麻柳镇九年制学校联合麻柳派出所、司法所举办法治教育报告会。此次报告会旨在增强青少年法治意识，着力构建和谐平安的校园环境。
在专题宣讲活动中，派出所民警针对青少年认知特征，运用鲜活案例深入解析校园暴力、电信诈骗及道路交通安全等法律规范。通过深入剖析典型案例，引导学生掌握风险辨识技巧及法律维权途径。现场交流环节，学生们踊跃提问，民警逐一细致解答，有效

提升法律知识的实际应用能力。
司法所同志通过分享未成年入沉迷直播高额打赏的典型案列，解读《民法典》相关规定及网络平台责任，引导学生树立正确网络消费观，同时呼吁学校和家长要加强网络监管。
本次普法教育活动有效充实了在校学生的法律知识储备，切实强化了师生群体的法治观念及自我防护能力，为构建和谐平安、遵法守规的校园环境奠定了坚实基础。