

青蛙捕虫

这天午后，森林里很是寂静，我能清晰地听见一阵一阵的蛙鸣，一只青蛙正蹲在池塘里的树桩上捕虫吃。

这一只青蛙的肚皮雪白雪白的，眼睛圆鼓鼓的，活像两个乒乓球。

这时，一只小虫子停在离它不远的树枝上，青蛙看了直流口水，它蹑手蹑脚地，静悄悄地，向小虫子逼去，近了，近了……忽然，“嗖”的一声，小虫子一闪而过飞走了。可惜了，它的动静还是大了一点，把小虫子吓跑了。青蛙吞了吞口水，没关系，好饭不怕晚，好戏在后头，再等等。忽然，它听见一串“嗡嗡嗡嗡”的声音，它循声望去，这一看，它可高兴得不得了，只见一只苍蝇朝它这个方向飞来，它拍打着翅膀，越飞越近，十米、九米、八米、七米、六米、五米、四米、三米、两米、一米，青蛙全神贯注，目不转睛地盯着猎物，就在那千钧一发之际，青蛙吐出长长的舌头，一下将虫子卷住，然后一口吞了下去。吃饱喝足后，青蛙打了一个嗝，然后悠闲地晒着太阳，还一边哼着小曲，呱呱呱……

（石狮市第五实验小学 林鸿溢 指导老师：林双婷）



《书古诗》
石狮市五星小学 李鸿岱
指导老师：董三妹

读《永久的感动》有感

看完《永久的感动》这本书，我陷入了沉思……

这本书主要讲了九位共和国领导人的故事，其中给我印象很深的是邓小平爷爷。

邓小平爷爷是全党全军全国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人，伟大的马克思主义者，伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家，久经考验的共产主义战士，中国社会主义改革开放和现代化建设的总设计师，中国特色社会主义道路的开创者，邓小平理论的主要创立者。邓爷爷生前做出了许多伟大的贡献和壮举，其中最让我佩服的便是他在75岁的时候登上了黄山之巅。

俗话说得好，黄山之高，耸入云霄，就连一些年轻力壮的小伙子去爬黄山，也会爬到半路无功而返。邓小平爷爷却偏偏要去登黄山，而且还让警卫员不要疏通人道，就以一个正常游客方式去登黄山，从这里就可以体现出邓小平爷爷那顽强的意志和坦荡的襟怀。

这让我想起暑假学游泳，我是一个“旱鸭子”——到水里面只敢在扶手旁行走，连头都不敢碰到水里，去深水区那更不敢想。我感觉到在水面

前，我就像渺小的一粒沙子，水随时都可以把我吞没似的。我学游泳的第一天，教练就问我们怕不怕水，我虽然心里恐惧万分，但我的嘴巴却硬是说：“我不怕！”到了水里我就原形毕露，双腿不由自主地开始颤抖，忐忑不安地想，教练下一步要干什么，不会要把我们扔到水里吧！想到那个场景我不禁打了个哆嗦。教练教完我们如何在水中换气后，便用手把大家的头一个个摁到水里，不一会轮到我了，这时我心里更慌了。只见他把那只有大手放在我头上，我深吸了一口气，就被他用力地摁下去了。一开始，我心里很紧张，一直呛水，但后面便觉得越来越轻松。接下来几天经过不懈努力，我不但不怕水，还学会了蛙泳，一口气能在大池里游1000米。

回想起这次游泳的经历，我不得不佩服邓小平爷爷顽强的意志力，也让我体会到一句名言：世上无难事，只怕有心人。今后自己一定要向革命领袖和英雄先辈学习，用他们钢铁般的精神和意志永远激励和鼓舞自己；在困难面前挺起胸膛，勇敢地面对，克服它，战胜它！

（石狮市宽仁实验小学 邓鹏桑 指导老师：王聪颖）

黑暗中的曙光

在黑暗的背后，总有一丝拂晓的光。我相信抗击疫情的拂晓就在不远处。

2020年初，新冠肺炎这个词出现在人们的视线中，新冠病毒就像乌云般笼罩在武汉的上空，把城市遮得暗无天日。就在人们觉得无助的时候，天空中突然出现了一束“光”，那束“光”是由成千上万个小亮点组成，那些小亮点虽然微不足道，汇集起来却给了人们希望。

我的大姨就是其中一点“光”，那时她已有身孕七个月，本想趁着忙到过年就准备休产假，突来的疫情让她毅然决然地坚守在岗位。那时候很多医院的医生护士前往武汉支援，大姨由于有身孕没办法前往武汉，她说：“同事们去支援武汉，我得把‘家’打理好，等着她们平安归来。”那年，我刚好在大姨家过年，年夜饭桌上没见大姨的身影，她还在医院里加班加点。持续了三年的疫情并没有打算就此作罢，它带着恶意和灾难走遍了全世界，打乱了人们的正常生活。

有些人只看到了疫情的黑暗，却浑然不知，在黑暗的背后却有一束光——白衣天使在默默地守护着他

们。今年3月，新冠病毒这个“恶魔”又把爪牙伸向福建泉州，让人防不胜防。这次，大姨顾不上家人的担心，撇下两岁的表弟依然坚守在抗疫第一线。前几天我偶然打电话给大姨丈，表弟以为是妈妈的电话，一直在叫：“妈妈，妈妈，你要回来了吗？”原来大姨已经好多天没有回家了。打完电话，我心里很不是滋味，都希望自己能快点长大，为抗击疫情作一份贡献。我现在唯有努力学习，充实自己，让自己变得更优秀，未来能为中华民族的繁荣昌盛做一份力所能及的贡献。

我为生在中国而庆幸，为中国人民的奋斗精神而自豪。所有的岁月静好，都是因为有人负重前行。在生命与病毒的对抗中，有着成千上万个像大姨一样的白衣天使义无反顾纷纷请战，勇敢“逆行”于第一线，他们没有被吓倒，凭着大无畏的气概，守护着人民的健康。

在这次疫情中我们能做的事情很少，但我相信在这之后，作为未来的接班人，我们将不会辜负祖国和人民的重托，献出自己的一份力量！

（石狮市五星小学 颜昕岚 指导老师：董三妹）

历史的长河犹如大浪淘沙，昭示出历史缔造者的动人风采。今年暑假，我有幸跟随着史老师编著的《永久的感动》，一起走进党的老一辈革命家的岁月深处，细数他们的光辉往事，感受他们指点江山、挥斥方遒的霸气；领略他们运筹帷幄、决胜千里的领导风范。

老一辈革命家是国家和民族的先锋，他们在谱写中华民族伟大复兴篇章中，那百折不挠、坚持不懈的坚定信念永远值得我们学习。在“征服大雪山”这一章节中，当时毛泽东身患疟疾还没有完全康复，为了不耽误与红四方面军会师，他撑着消瘦的身躯，身穿单薄的夹衣夹裤，拄着一根木棍子，顶着鸡蛋大小的冰雹和战士们并肩作战。途中，战士们看到毛主席体力明显不支，劝他骑马，可他

当人有了梦，并努力奋斗让它成真时，梦就成为了梦想。

舞台上灯光交错，台下掌声雷鸣，母亲和老师们赞扬的目光频频投来。我手拿着话筒，抑制着欣喜的泪水不让它流下。

我从小喜欢古筝悠扬的旋律，喜欢陶醉在醉人的音律中，看着舞台上各种优雅的人弹指间奏出一首首绝世佳乐，内心便不由自主地羡慕。于是，我便有了一个小小的梦想：有一天我也要站在光芒万丈的舞台上！

然而现实和梦想之间的差距却是令人伤感的。

我对古筝的新鲜感仅仅维持了两周。从刚开始对每一条弦都充满好奇，渐渐地，每天练四个小时的琴让我厌烦，我开始偷懒。看着绿白相间的琴弦，手指上缠着紧紧的绷带，我很是不解——为什么别人看着轻松自如，挥挥手就可以微笑着弹奏出动人的乐曲，而我的弹奏却生硬不成曲调。

“一座老城，三代人，演绎生命的宽容与传承”，你听过这句话吗？起初，我对这句话的印象并不是很深刻，但看完一本书后，我才懂得了这句话的真正含义。

这本书的主人公是弄泥和巴澎，讲的是在老城“牛骨田”里，住着一位烧火老嬷巴澎。巴澎经常用艾草“烧”人，在孩子们的心里留下了阴影。有一天，弄泥独自进入了“牛骨田”，却惊吓过度而生病，巴澎也用艾草将弄泥的身体重痊愈了。从那时起，弄泥改变了对巴澎的看法，开始关注她。在巴澎遇到困难时，弄泥经常帮助她，也无时无刻地想起

学无止境不止在学习上，还在生活中。今年暑假，我又解锁了一项新技能——游泳。

游泳是一种令人快乐的运动。总幻想着自己能像那小鱼儿一样在水里自由自在地穿梭。游泳看起来很简单，但是轮到我学的时候，还是有些紧张，可那紧张中却掺杂着一丝兴奋。很快就到了学游泳的日子。爸爸妈妈把我送到目的地——体育馆。在接下来的十天里，教练开始一步步教我们学习蛙泳。

第一步，是先学会在水里“漂浮”。刚开始，人得放轻松，否则就会沉下去。还要想象自己是一个泡沫球漂浮在水上，并且要双手打直，双脚靠拢。看教练轻松地漂着，我心里想：这有什么难的？于是我便充满信心地下水了，可是一下水

今天放学回家后，我一如既往地拿出作业，翻看今天要做的题目。“噢？这个‘诰’字怎么读呀？”我拿出那本快要“散架”的字典，查了起来。“诰”在第149页，读……”就在这时，字典发出了一阵耀眼光芒，我用双手捂住双眼，突然问我的身体被吸到了字典里！当我再次睁开眼睛时，我发现自己的手和脚都动不了，低头一看，麻烦了！我变成了一本厚厚的字典！

我拖着笨重的身体，正想往前挪一挪，一个翘翘，我从“万里高空”的书架上掉了下来。正当我以为自己要去一鸣呜呼的时候，一个男孩走了过来，把我接住。那个男孩把我带到了收银台，一边把我推向老板，一边说：“老板，结账！”突然，我眼前一黑，什么都不看见，原来是被装进袋子里。

当我再次重见天日时，已经躺在一张书桌上。那个男孩把我的透明外套脱下来，那一刻，我终于呼吸到了新鲜空

长征精神永记心间

硬是把马让给伤员和体弱的女同志，自己却从兜里掏出辣椒放进嘴里嚼着，这大大鼓舞了红军战士的士气，他们最终战胜了风雪严寒，翻过了长征路上的第一座雪山。

老一辈革命家用生命和热血铸就的伟大长征精神影响着一代又一代人，成就着中华民族伟大复兴中国梦。在今天的文明社会中，我们正经历着一场没有硝烟的战争——抗击疫情。在这场抗疫路上，也涌现出了许许多多抗疫英雄，他们平凡而又伟大，为了打赢这场仗，他们冲锋在前，用自身爱岗敬业、勇于担当的精神，在平凡的岗位上成就不平凡的人。武汉市金银潭医院原院长张定宇也是其中一员，他以“渐冻之躯”铸起战“疫”铜墙铁壁。在疫情非常

琴之梦

或许是看出了我的懈怠，妈妈提出带我去看古筝演出。音乐厅内一片嘈杂，光线昏暗。可当灯光亮起时，舞台上多了一位身着白色纱裙的长发女孩，她脸上挂着恬静的微笑，大方地在古筝前坐下。而后，她双手轻拂琴弦，挥了挥手。这首恰好是我熟悉的但练不成的曲子。在我的手指下，这首曲子生硬刻板，然而在她的指尖下，音乐由慢到快，由柔到刚，好似潺潺溪水冷冷作响，我不由自主地合上双眼，完全沉醉在这般圣境中。

良久，琴音戛然而止，我不舍地睁开眼。站在古筝前的女孩，手拿话筒，仍旧是那般自信大方。

她缓缓开口：“站在这里，我要感谢我的老师、母亲……”她笑着，“我想说，我曾经也是一个不喜欢弹古筝的小孩，老是偷懒，直到有一次我意识到，那些舞台上弹出优美曲子的人，他们在台下要付出几十倍、几百倍的努力，他们有的甚至把手练出水泡，这些痛苦都是我们难以想象的，我想告诉那些坚持不下去或

生命的理解与包容

她。巴澎的模样已经在她的脑海中留下深刻的印象。

在现实生活中，我也像书中的弄泥一样，对城市里的清洁工很厌恶。他们身上沾染了灰尘，骑着破旧的三轮车，肮脏的外表让我觉得不舒服，给我留下了不好的印象。但是有一天，一件事情让我对清洁工的看法发生了根本改变。那是一个炎热的下午，我们一家人去登山，而清洁工却在打扫游客随手扔掉的垃圾。就在这时，又有一位游客随手将垃圾扔到地上，清洁工只是提醒他不要随手乱扔垃圾，但那位游客竟然开始辱骂清洁工。也不知怎的，我突然冲上去一

学游泳

便慌了，我练了好多次，总找不到平衡感，还一直呛水，水在鼻子里打转，很难受。我不知疲倦地练习着，沉下、浮起，再沉下、再浮起，在我的不懈努力下，我终于可以漂浮起来，还可以漂几米出去，也不呛水了。

第二步，是学习蹬腿。教练把我们带到一旁，练习蹬腿。这对于练舞蹈的我来说很简单，很快，我就十分熟练了。接着，教练还教了我们划手。

最后一步是练习手脚协调性。我先按照教练的动作连贯起来，然后掌握好节奏。这些都学好了，我们就要在水里游了，刚游了几下，我就呛水，心里也害怕得“扑通、扑通”跳个不停，越害怕手脚越不听使唤，总感觉自己要沉下去。后面经过教练的指导和我不断地尝试，手

一本字典的起起落落

气。过了一会儿，小男孩把我塞进他的书包里。男孩的书包里有许多伤痕累累的书本，他们愁眉苦脸地看着我，其中有一本破旧的语文书拖着疲惫的身躯，虚弱地对我说道：“你……你好呀，我们这些东西……本啊，都十分……可怜，主人都……好好对我们……唉，好想换一个主人啊……”看着那些破旧不堪的书本，我突然有一种不祥的预兆。

果不其然，第二天那个男孩把我带到学校，在操场上拿口罩的时候竟然把我落在操场上，然后扬长而去。此时此刻，我心有余悸，不知道等待自己的又将会是怎样的命运。就在这个时候，一个人美心善的小女孩捡起躺在地上脏兮兮的我，轻轻地拍去我身上的灰尘，温柔地把我放进她的书包里。我赶紧四处张望，发现这书包里的书本是那么干净，那么整洁。紧接着，一本课外书看着我，友好地说道：“你好呀！新伙伴。”另一本数学书又对我说：“我跟你说话，我们这个

时期，他不顾自身病痛的加重，甚至在穿防护服都需要同事帮助的情况下，依然坚守在抗疫一线，查病因，找方案，当同样奋战在抗疫一线的妻子感染新冠病毒时，张院长也没有去顾及。这样的抗疫精神不正是长征精神在文明社会的延续吗？

作为新时代的少先队员，我们是时代的接班人，我们要牢记使命，继承和发扬长征精神。首先，我们要确立远大的理想和坚定的信念；其次，要培养自己艰苦奋斗的精神；最后，我们还要培养自己团结拼搏、万众一心的集体主义精神，让长征精神在我们的成长道路上熠熠生辉。

（石狮市宽仁小学 廖世馨 指导老师：邱婉瑜）

者不知道怎么坚持的人，咬咬牙！只要我们朝着梦想坚持奋斗，就一定会实现！”

女孩态度坚定，这些话重重地击打在我的心坎上，刻在我的脑海里。我似乎明白了，梦想，这样抽象的东西，不论是渺小或是伟大，都因为成为你的奋斗目标才色彩斑斓。轻易放弃，轻视自己梦想的人生，又有什么意义呢？

回过神，舞台下的掌声依旧不断，这时身旁的主持人向我问道：“拿了第一名，有没有什么好的秘诀呢？”我灿烂笑道：“没有秘诀，没有捷径，当人有了梦，努力奋斗让它成真时，梦就成了梦想，这就是最好的方法。”

我想，在这个美好的时代，只要向着音乐而奋斗，就一定会实现。低头，看着一块金灿灿的奖牌安静地躺在我的胸前，一切努力和奋斗付出仿佛都有了形状，而我的泪水终于还是流下了……

（厦门外国语学校石狮分校 李语涵 指导老师：王慧）

把拉开那位游客，对他说：“怎么，你乱扔垃圾还有理了？你这是在破坏环境，况且人家也只是提醒你一下，有什么错吗？”那个游客似乎被我的气势给镇住，随后他的脸又像柿子一样红透了，羞愧地走开了。大概就是从那时起，我开始不厌其烦清洁工，反而觉得他们很伟大，也经常帮助着他们。我想，这也许就是理解和包容吧。

理解和包容是做人的根本，更是生命中的重要存在。人与人之间需要理解和包容，时代呼唤着理解和包容。

（石狮市宽仁实验小学 林嘉军 指导老师：林逸婷）

脚终于协调了。可是在换气的时候我又碰钉子，那感觉实在是太酸爽了。在教练一遍又一遍地鼓励和纠正下，我终于掌握了要领，可以顺利地在水里游十几米了。

到了第四天，我终于可以像条小鱼一样在水里畅游，教练一直夸我。到了第五天，教练让我去1.8米深的大池尝试呢！

十天的游泳课程很快就结束了，我也完全掌握了这项新技能。自从这次学会游泳之后，我也懂得了一个道理：做事情不管遇到什么困难，都不能害怕失败，坚决不能向困难低头，只有不断尝试、不断努力，才能取得成功。

（石狮市宽仁实验小学 王诗漫 指导老师：刘佩玲）

小主人对我们可好了，不仅给我们穿上防护服（包书皮），还十分爱惜我们呢！”我听着他们的话，想着遇到了这么好的主人，心里乐开了花。

晚上，小女孩把我从书包里轻轻地拿出来，一边用纸巾擦去我身上的污垢，一边拿出书皮贴在我的封面上。望着这个可爱的小女孩，又想起那个小男孩的所作所为，此刻我才自省到：自己那本破旧不堪的字典，它一定也很讨厌我吧，它肯定希望我能像小女孩这样对待它吧！突然，一阵耀眼的强光再次照了进来，我揉了揉眼睛，瞬间又感觉自己坐了下来，缓缓地睁开双眼，我又回到了那个熟悉的家。我看了看手中那本可怜的字典，又想起刚才的经历，我赶紧拿出书皮，给字典穿上一件干净的防护服。

看着包上书皮的字典，我笑了……字典仿佛也笑了……

（石狮市实验小学 陈栋仰 指导老师：邱萌芬）