

进步,从这里开始

徐汇区位育初级中学 初一(2)班 王晓何 指导老师:江丽屏

开学时,我被体育老师选为了长绳比赛的队员,并被通知下个月要代表学校参加跳绳比赛。但老师旋即又说,我们其中有的人会是替补,并不能作为正式队员参赛。这让我露出了一丝胆怯:虽然自己跳得不错,但是耐力却不足,三分钟跳绳常让我气喘吁吁。我会不会被淘汰呢?

“咻——”长绳贴地飞起,同学们一个接一个鱼贯而入。一个,两个……谁知才两分钟我就坚持不住了,开始呼哧呼哧地喘气,脚开始发软……三分钟到了,老师吹响了口哨,其他同学都很轻松,没什么事,可我却捂着胸口不停地咳嗽,看着地面就像飘着的一样。

体育老师告诉我,我可能是第一个被淘汰的,原因是因为我体力不支而很容易失误,因为我一个人的失误会将整个团队的节奏打乱。我很难过,忍不住落泪了。

又一次训练,我又失误了!这次不只是绊到脚了,而是直接倒在了地上。此刻的世界仿佛静止了似的,我听不到绳子甩到地上的声音,只剩下我额头上的一滴汗从滚烫通红的脸上掉下,掉入因下雨积水而成的小水潭。一滴汗都能够掉入小水潭融入它“眼中

的大集体”,而我为什么不可以呢?团队不会因为我而停下进步的脚步,只有我迈大步子上升到集体一样的高度才能融入大家,就像这滴水一样!我快速地用手将身体撑起来,离开地面,甩去脸上的泪水,拍了拍手上的泥,继续在队伍里跳,紧跟住大家的脚步和绳子的速度。

经过这次的失败,我开始更加努力,认真地练习长绳:体育课自由活动的时候借来了长绳,哪怕只有自己一个人在里面跳;在体锻课上尽量召集多的人一起跳;回到家里由五分钟原地慢跑慢慢过渡到十分钟,十五分钟……

每天的练习虽然很累,但我看着花坛里肆意绽放的无名野花,我为自己暗暗打气:只要尽自己全力做到最好,那就无憾了!就像这开放的野花一般,即使无名,但也向大家展示了自己的美好!

一个月后,功夫不负有心人,我终于能够轻松跳完三分钟长绳了。

或许我的起点比别人低,也曾是大众眼里的丑小鸭,但是我坚信只要有进步哪怕只有一点点,只要循序渐进就能得到美好的果实,笑着接受成果,就让进步从这里开始吧。

- 首批国家重点中专
- 中高职贯通学校



- 国家中等职业教育改革发展示范校
- 知名财经商贸专业学校

上海市商业学校

SHANGHAI COMMERCIAL SCHOOL

4月20日、4月27日、5月1日、5月11日、5月18日学校开放日,
欢迎广大考生及家长来校参观咨询。

- 中本贯通学校
- 国际化开放办学学校



学校简介

上海市商业学校创办于1960年,是国家中等职业教育改革发展示范校、国家重点中专、上海市中本贯通、中高职贯通学校作为一所全国知名、国际化开放办学的财经商贸类学校,近年来,学校以服务上海区域经济发展和上海“五个中心”建设为导向,紧紧围绕上海“四大品牌”人才需求,深化产教融合、校企合作,不断推动教育教学和人才培养模式改革,形成了财经商贸、创意设计、休闲服务三大专业群,已培养了一大批深受社会赞誉的高素质的知识型、技能型、创新型的技术技能人才。

就业前景

学校毕业生质量社会美誉度好,高考升学、就业创业、出国留学渠道通畅。2018年毕业生保持较高的就业率,就职去向主要集中在金融服务系统类、外贸货运系统类、商业服务系统类、旅游服务系统类岗位。

升学前景

近年来我校三校生高考保持较高的录取率。我校学生升学院校包括上海第二工业大学、上海师范大学天华学院、上海商学院、上海电机学院、上海杉达学院、美国东北大学、加拿大哥伦比亚大学、澳大利亚科庭科技学院、UWC世界联合学院、德国奥尔登堡大学等国内外知名院校。

中本、中高职贯通招生专业

类别	专业	合作高校
中本贯通	会计学	上海商学院
	数字媒体艺术	上海师范大学天华学院
	会计	上海商学院
	会计	上海电子信息职业技术学院
	国际商务	上海商学院
	应用英语	上海工商外国语职业学院
中高职贯通	人物形象设计(影视化妆) <small>(中专段免学费)</small>	上海中侨职业技术学院
	室内艺术设计	上海工艺美术职业学院
	酒店管理 <small>(中专段免学费)</small>	上海工商职业技术学院

中专招生专业

类别	专业
财务商贸类专业	会计
	国际商务
	电子商务
	商务英语
	商务日语
	国际商务(中澳合作)
创意设计类专业	数字影像技术(影视后期制作方向)
	计算机动漫与游戏制作
	计算机网络技术(网络与信息安全方向)
	计算机应用(虚拟现实方向)
	工艺美术(室内设计)
休闲服务类专业	美发与形象设计(免学费)
	高星级饭店运营与管理(免学费)
	旅游服务与管理

以上专业以2019年上海市教委下达的正式招生目录为准。

校址:上海市静安区共和新路1458号

招生咨询电话:26101021/ 26101019/ 66305225/ 66305479

官方网站:www.shangxiao.cn

Email:scszsb@126.com

交通线路:40、46、65、69、95、98、108、129、210、253、702、722、743、829、840(北罗线)、849、869、924、北安线及地铁一号线、八号线

我终于明白了

上海民办浦东交中初级中学 七(2)班 李佳熙

从我便生活在爸妈给予的小衣食无忧的幸福生活中!累了爸爸扛,饿了妈妈做饭,衣服脏了妈妈洗,我啥都不用操心,一切都显得那么理所应当,天经地义!我以为生活就是这样!

可是,就在那天,爸妈吵架了!吵架的原因好像也没啥,就是妈妈嫌大家东西乱摆乱放而爸爸不以为然!我也觉得没啥大不了的……

只是爸妈吵架后,原本热闹的家,忽然安静了下来。接连两天,爸妈几乎没有说什么话,态度也是冷冷的,寂静的屋子让人平添了几分压迫感!怎么办啊?爸妈吵架,家里好冷清啊……我得做点什么让他们和好啊……

周末,闹铃丁零零响了,我一惊,赶紧爬起来,还有重要的事呢。手忙脚乱地把自己收拾好,快速出门买好早餐!时间还早,还能再做点什么呢?昨晚爸爸抽烟的烟头还在茶几上,订的外卖餐盒、快递拆下的包装也就摆在门口……趁他们还没出来,赶紧打扫好现场!怕动静太大,我简直是手忙脚乱……扔垃圾,洗碗,擦地,好累,平时没觉得这有多少事啊,怎么做起来这么久,腰都累酸了!

垃圾随手扔、看完的书随手放……今天才明白,原来我随心所欲地这么一丢,丢出这么多麻烦事啊!可收拾起来就没那么“随心所欲了”。家务看着不多,却这么琐碎。想着妈妈曾经每天忙碌着的身影,偶尔抱怨收拾家务的辛苦,可我居然认为“有啥大不了”,自己怎么这么不懂事啊……我望了望爸妈的房间,心中暗暗发誓:“爸妈,女儿长大了,以前生活学习中的琐事总是让你们操心,以后我自己来,看我的吧……再加把劲,就能做完了……”

折腾了好久,终于把家里清理得像那么回事了!胳膊腿都不听使唤了,腰也累得好半天直不起来,真的是累呀!不过我收获的可是满满:爸妈为我的行为惊讶并感动,紧紧地抱住我,而我也乘机让他们紧紧相拥……耶!我成功地让他们和好了!

家里又恢复了往日的热闹温馨!而我,也明白了,舒适的生活并不是理所当然的,有人舒适,必定有人为你负重前行;我的舒适,源于爸妈背后默默的付出,源于一家人相互理解,相亲相爱!爸妈,你们真的辛苦了!你们的相亲相爱才是我最珍视的!爸妈,我爱你们!