

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踢比赛。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!这次还不只是绊到脚了,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!我快速地将手将身体撑起来,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。

我终于明白了

上海民办浦东交中初级中学 七(2)班 李佳熙

从小我便生活在爸妈给予的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“有啥大不了的”,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,以后我都自己来,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!

- 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

- 中本贯通学校
- 国际化开放办学学校



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。

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

历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

中专招生专业

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
中高职贯通	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
	人物形象设计(影视化妆) (中专段免学费)	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 (中专段免学费)	上海工商职业技术学院

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。



国际获奖



商贸实训室



外教交流

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