



世界瑰宝 布达拉宫

上海市宝山实验学校 五(5)中队 李子鉅

布达拉宫，位于西藏拉萨的玛布日山上，是一座神来神往的圣殿，被列为世界文化遗产，也是世界十大土建筑之一。

始建于公元7世纪的布达拉宫，是为迎娶文成公主而修建的楼宇。它是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宫堡式建筑群，收藏、保存着极为丰富的历史文物。17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，是西藏政教合一的统治中心。

布达拉宫由红宫、白宫两大部分组成。晨光熹微，雄踞在红山之巅的布达拉宫，群楼重叠，红白相间。红宫居中，外显13层，宫内实际有9层之高；白宫横贯两翼，疏密相间、错落有致，高7层。整座宫殿东西长360余米，南北宽140米；最高处海拔为3700多米，占地总面积3.6万平方米，总建筑面积为1.3万平方米。

布达拉宫不仅气势恢宏、造型别致，而且具有鲜明的藏文化特色。它依山而建，是一座宫，也是一座山。这种藏式建筑，能借取山势而形成神圣感与崇高感，布达拉宫将其展现到了极致。

在茫茫雪原上屹立了1300多年的布达拉宫，见证了西藏的新生，也是名副其实的“世界瑰宝”。站在白宫门口，返身南望，远山静穆，祥云缭绕，拉萨河如一条玉带飘过，绿地与城市尽收眼底。山河动容，万物皆备，布达拉宫无愧于世界屋脊上一颗璀璨的明珠。在漫漫梵音的雪域，他正静默地等待着我们的探寻……

可亲可敬的虎爸

上海外国语大学尚阳外国语学校
三(1)中队 杨宥鸣

- 他有2米身高，有长长的腿和强壮的身体，看上去十分威武，这就是我的虎爸。
- 从小，虎爸一直不在我身边，我们经常通过视频“见面”。他原是上海男排队员，拿过多次全国冠军，漂亮的水晶奖杯至今陈列在我家橱柜里。现在的虎爸是国家女排二队和上海外国语大学排球教练，长期在上海，我们相处的时间变多了。
- 三年级开始，他就开始教我打排球，希望通过运动强身健体，培养我的团队合作能力。
- 记得有次练对墙垫球，我偷懒少垫了10个，虎爸发现后不仅让我补完，还罚我绕场跑了10圈，当着其他队员的面，我委屈地哭了。
- 他语重心长地告诉我：“运动技能的习得，需要保质保量完成训练任务，来不得半点投机取巧，更不能三天打鱼两天晒网，这和学习是一样的道理。今天你没完成既定训练量，理应受到惩罚。”
- 那天虎爸还给我讲了他当年在少体校刻苦训练的往事，听完我很羞愧，心中暗自说以后遇到困难，一定要坚持不能放弃。后来我没有再被罚。
- 虎爸让我非常敬佩，我要努力向他学习。不怕苦，不怕难，从写端正每个字，做好每道题，垫好每个球开始，以顽强的毅力和刻苦的精神对待学习和训练，争当优秀的少先队员。

上海故事

上海市江宁学校 三(6)中队 张怡飞

我，生在上海，长在上海。

记得很小的时候，就总是听外公说：“老早子上海老灵额，城隍庙、大世界、南京路，都老好白相额，我带侬去看看叫好伐？”

于是，我便无数次骑在外公高大宽厚的肩膀上边走边看，听他讲那过去的故事……

那时的上海在我眼里，就是石库门、九曲桥和黄浦江。

渐渐地，我长大了，上海也长大了。跟着爸爸妈妈走过田子坊、新天地和陆家嘴，才知道我的家乡是那么宽广，那么海纳百川。

最爱的还是那黄浦江畔，一百年前的房子和一百年后的房子隔江相望。华灯初上，老房子们灯火辉煌，溢出古老沧桑的流光；而江对岸则是一片赤橙黄绿青蓝紫，千条万缕的光线变换着队列，直入苍穹，和宇宙的神秘相连。

东方明珠则像一位美丽的新娘，浑身散发出爱情的光芒，撒向滔滔不绝的黄浦江面，随江水东逝，温暖整个海洋。时而会有豪华游艇闯入眼帘，为这绚丽的画卷又增添几分时尚与活力。

我的眼睛开始模糊了，大上海的波澜壮阔令我感动，让我骄傲。

