



## 成功的秘诀

建平中学西校 七(13)班 徐嘉琪 指导老师: 张超怡

七岁时,我看到电视上几位舞者婀娜摇曳的身姿,内心被瞬间点燃。于是,我就报名参加了舞蹈班。

但是,我很快就发现自己的动作笨拙得像“山石”,一点儿也不连贯。我像霜打的茄子一样蔫儿了。然而,我没有气馁,因为我想起了愚公移山中的愚公,他的自信与坚韧给予了我莫大的鼓励,那一刻,我下定决心,哪怕付出几倍于他人的努力,我也要阻挡在我舞蹈路上的“大山”移走。

说干就干!我将完整的舞蹈分解练习,再将分解动作连接起来,反复练习,直

到全部连贯。正当我志得意满之时,同学们的嘲笑又将我拉回了现实。原来我的动作只是连贯,好像一台跳舞的机器,毫无感情和美感。

我感到了前所未有的挫败,瞬间跌入了绝望的谷底。

老师似乎看出了我的心思,她抚摸着我的头,微笑道:“舞蹈不仅是展现动作,更是在传递情感。要多观察优秀舞者,学会用肢体语言和面部表情来表达情感。”

我恍然大悟!一回到家,我就翻看老师的舞蹈视频,观察老师的表情和动作,注意

每一拍的节奏和力度……我开始用心去感受每个动作要表达的内涵——如果快乐就舞出“鱼戏莲叶间”的灵动;如果忧伤就舞出“劝君更进一杯酒,西出阳关无故人”的悲切;如果得意,就舞出“惊涛拍岸,卷起千堆雪”的豪放!

一个月后,我再次满怀信心地在老师和同学们面前翩翩起舞。当我完成最后一个舞步后,耳边传来了如潮般的掌声和欢呼。

我知道,自己终于迈入了舞蹈的殿堂。同时,我也明白了一个道理:成功=努力+方法。二者缺一不可啊!



## 春天,就这样来了

上海市江宁学校 八(5)班 杨墨非 指导老师: 宗卫华

无论是从窗外那棵景观树新萌生的枝芽,还是从湿润温和的宜人空气,又或者菜市场老板稍稍地翻新时令蔬菜,都让人意识到:春天,就这样悄悄地、温柔地来了。

春季的餐桌上总是会发生不小的变化,春卷、香椿、荠菜、春笋,都悄悄走上了我们的餐桌。而我则独爱那一锅腌笃鲜:刚长成的嫩嫩春笋,配上肥嫩的五花肉,以及在新的一年春季中再次焕发出新活力的陈年火腿,在一大锅冒泡的咕噜咕噜地泛着油光的鲜汤中,汇聚成春的滋味,不禁令人垂涎欲滴。相对于粗犷带涩的冬笋,我更爱这软嫩鲜香的春笋——这象征着春天的活力、新生与温柔。尝着这锅春的大杂烩,我不由得感慨:美好的春天已然来了。

春天总是伴随着植物的又一次新生,这是观察春天最简单直观的方法。今

早出门,我看见小区门口一排争艳的白玉兰,不由得感慨春天来临得迅速悄然。凑近一闻,雪白的花朵中散发出一阵阵幽幽清香,疲惫紧张的身心顿时沉浸其中,这真是春天最美好的馈赠!

从小生物们苏醒、活泼的身影上,也能看到春天悄然来临的痕迹。学校内高耸的树上有个深褐的鸟巢,已有近一个冬天没有看见鸟儿飞出或从中传出鸟鸣了。上周到学校时,却刚好望到一只灰色小鸟扑腾着翅膀,兴奋地从鸟巢内飞出,耳边还听到在学校许久未闻的清脆鸟鸣,让一片白茫茫的多云天顿时充满了活力——春天的脚步真令人欣喜万分!

春天已经这样悄然来临了。俗话说:“一年之计在于春”,同学们也仿佛被美好春天的氛围所感染,都认真地对待着学校生活,我也要在春天来临的时光里加紧奋斗!



## 你就是前行的动力

上海中医药附属闵行晶城中学 六(1)班 吕杨莹 指导老师: 陶汉昌 包佳颖



我原想捧起一朵浪花,你却给了我海洋;我原想摘取一片红叶,你却给了我枫林;我原想获得一缕惠风,你却给了我春天。

在学习生活中就有这样一位老师,她给了我前行的动力。她是一位幽默风趣的老师,而且对待工作她认真负责。

小学最后一年的数学考试中,我没能考到理想的成绩,不知道是不是对我打击太大,虽然我在课上更加认真,但就算认真也听不懂,那段时间,我就像泄了气的皮球,但因为球上有洞,别人怎么打气都没用,再后来我就以这样的学习态度学习了一个学期。我的数学成绩直线下降,我对数学失去了前行的动力。

直到我上了六年级遇到了高老师,她在上课时经常会开一些小玩笑,比如在有同学连续几天没交作业

时,她会说:“我昨天已经放了你一马,但我是教书的不是放马的。”这也说得我们全班哄堂大笑,还有在上课有同学发呆不记笔记时,老师会说:“记笔记干嘛愣着呀!”那时还真的有的同学愣着不写。就在这样欢乐的课堂气氛下,我对数学重新燃起了希望,高老师也成为了我努力前行的动力。最重要的是,高老师对数学的基础知识也讲解得深入浅出,解题方法和步骤一目了然,重点特别清晰。高老师还教了我们很多数学学习方法,都是她常年总结出来的。

我在上课时,认真听讲。下课时,还会追着问老师问题,就在这源源不断的动力下,我在六年级上的第二次月考中取得了95分的好成绩。

“新竹高于旧竹枝,全凭老干为扶持。”这是我对高老师无尽的感谢,是她让我创造了辉煌。