



一袭水袖承诗韵

上海市向明中学 高二(4)班 朱殷莹

吟咏古典诗词，总有一种独自一人在灯火通明的舞台上，或静谧的午夜月光如流水般脉脉地泻在岸边银白色的沙地上，挥舞着轻盈的水袖、长歌当舞、羽化登仙、遗世独立的感觉，古典诗词丰富着生命的律动，沉淀着品格的华美。

初遇诗词，结缘于朗诵。

那时年幼，未满十载。记忆中那场小学的朗诵表演，我身着一袭粉红色的汉服长裙，挥动奇幻的水袖，伴随着音乐的节奏翩翩起舞。柔美飘逸的水袖交汇成优美的舞姿，与美妙诗词交织。“昆山玉碎凤凰叫，芙蓉泣露香兰笑”，那灵动音律凝聚着舞袖的轻盈飘逸，如奇妙的涟漪抚过雪白波纹的海岸，让我梦呓般沉醉，邂逅玉露之声。

又遇诗词，乐缘于吟诵。

初中某年暑假，我去往无锡蠡园领略古风韵味。远处青藤低垂，轻雨宁静细纷，微风悠然如丝。在百鸟齐鸣、花香四溢的欣悦间，我不禁心潮澎湃，诗意图涌动，吟诵道：“碧波微澜琼楼览，水袖漾漾清风缠。轻颦低吟戏柳岸，蠡湖窈窕入诗

弯。”伴随着诗句的律动，我情不自禁地舞动着水袖。在这静谧而安逸的氛围下，我仿佛置身一幅古画之中，感知一种与大自然融为一体绝美体验。仿佛美景是一首诗，而诗却展现景致的魅力。飘逸的水袖间，诗词中的亭台楼阁，轩榭廊舫，似乎散发着一股无法抗拒的魔力。

再遇诗词，情缘于涵咏。

春去秋来，花开花落，我渐渐长大。又一次演出中，我担负着朗诵苏轼水调歌头的任务。表演那天，在光彩夺目的灯光下，我轻轻挥动橙色水袖，如流光幻影的彩带，我深情地涵咏，再次陷入诗词的奇妙世界。透过舞台柔和的灯光，我仿佛穿越时光的长河，走进一幅梦幻画卷，与苏轼共情，共同仰望那一轮属于文人墨客的月，绚丽多彩，温柔如诗。随着最后一句“但愿人长久，千里共婵娟”，我挥手定格，水袖如星光闪烁，熠熠生辉。

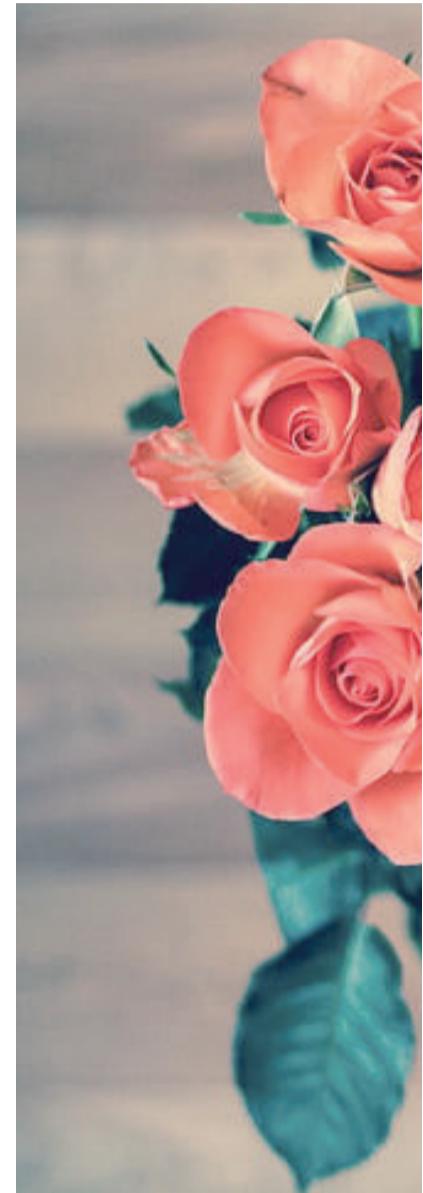
从那以后，当夜幕降临，一轮灰月悄然挂在枝头时，我便常常走到阳台上，挥舞脑海中想象的水袖，轻轻地涵咏：“明月几时有？把酒问青天。”我看到银灰色的月光透过薄薄的云彩，淡淡地洒在大地上，将地上

的一切都蒙上一层轻纱，宛如遥远而神奇的画卷。凝视与沉思间，仿佛看到苏轼在灰月的映衬下，失意与旷达交织的神情。忧愁在水袖的舞动中凝固，化作一道美丽的永恒。我想到了许久未见的亲人和朋友，心儿便也如同月光般，飘渺而孤单。亘古不变的思念的共鸣，穿越千百年和天涯海角，从心底油然而发。我深深体会到苏轼飘渺又孤单的心境，感悟到了诗词背后的蕴藉，一袭水袖承载的，是诗词文化的内涵。

待我再次向天空望去时，淡淡的云彩不知何时已烟消云散，月光更显皎洁。我知道，月中也有阴影，月也会被乌云遮没，但那只是短暂的，那不是她的本相。这便如同轻盈的水袖划过诗的璀璨星海，星光闪烁，忽明忽暗，但热爱永恒。

一袭水袖承载的，是我对诗词朗诵的热爱，是自然的魅力，是情感的共鸣，更是民族精神的诗韵。我懂得了热爱诗词不单单是大声地诵读，了解诗歌的底蕴，才会有更多的收获。我将在诗词朗诵的道路上不断前行，热爱并把它传承下去。

浮一袭水袖，吟一曲诗词，心有所信，方能传承！



谢谢你，我的体育老师

上海市第一中学 八年级 胡翼

每次看到网络上的梗“数学是体育老师教的”，我就会会心一笑。因为我曾经的班主任是一位体育老师，因为他，点亮了我的人生。

我曾是个自卑怯弱的孩子，成绩也不见起色。在我进入初中的那年，不知是因为我主动设计了我们班的班徽，又或是发现了我身上某些闪光点，汪老师，我们的新班主任，同时也是我们的体育老师，在开学那天宣布我就是我们班的班长。那时，我根本无法相信自己听到了什么。“班长”这个职位，对当时的我来说，如同天上璀璨的星空，美好却又遥不可及。而这个职位，意外落到了我这个“差生”的身上。

为了扛起班长的“重担”，不辜负汪老师的信任，也不愿同学们嘲笑我，我开始努

力学习起来。虽然我成绩很差，欠下很多东西没学会，但要做好就要奋起直追。在一个学期的时间里，我起早贪黑，每天早上五点半起床，晚上十点睡觉，不停地做题、学习、整理错题、寻找规律。就这样，仅仅一个学期的时间，我的成绩便一路飙升到了我们班级的前列中，我也凭借自身的努力，在那个学期被选为了三好学生。

其实，在我小学阶段，也曾经当选为三好学生，但最终却惨淡收场——7岁那年我从宁波转学来到上海，由于之前突击补课，刚开始我的成绩不错，加上我热心帮助同学，因此被选为了三好学生。但第二年起，我开始跟不上进度，成绩严重下滑。耳边经常飘来，“就这个成绩，真不知道他是怎么被选为三好学生的。”这让本就自卑的

我，越发自暴自弃。渐渐地，我讨厌上了学习，从往日优秀的“三好学生”变为了一个让老师头疼的差生。

但是这一切，都被汪老师的关怀与肯定改变了。他会时不时找到我，和我聊天、谈心。每次考试后，如果我的成绩不理想，他就会和我说：“小胡啊，你现在的成绩已经很不错啦，但还有上升的空间啊。接下来的半个学期要更加努力，你还能做得更好，加油，看好你！”在我初中的生涯里，汪老师陪伴着我，给予了我肯定与关怀，给予了我希望与动力，让我克服怯弱，变得自立自强。

如今，我进入了高一年级，遇到了新的班主任，我在班级里名列前茅，也成功竞选上了大队委员的职位。这些改变的发生，都是由于我遇见了那位体育老师！

