

CHENGSHI·CHENGZHANG

追光者

■世外经开小学603班 卫翊诺

看！跑道上我们飒爽矫健的身影；听！看台下如潮水般的掌声。

天空是淡淡的灰白色，微风中带着一丝寒意，却吹不散操场上的热情。这恰到好处的天气，仿佛是为运动员量身定做的。接力跑的第三棒是小萱，只见她刚刚起跑，便“啪”的一声，重重地摔在地上，膝盖已血肉模糊，但还是紧紧地抓住接力棒，因为太用力指尖都微微泛白了。我不顾一切地冲了过去，大喊“小萱！”裁判员立刻

跑过来说：“同学，请你回到起跑线，不然这次比赛成绩将作废。”我还想说什么，但小萱竭力地喊我快回去。我与她对视了好几秒，想争辩，最终还是咬牙回到了起跑线。

跑道两边的梧桐树沙沙地摇晃着，她吃力地站起来，踉踉跄跄地跑过来，用尽全力把最后一棒交到我手上。我紧握着这千斤重的接力棒，不顾一切地冲出去，感觉身后有一股灼热的目光注视着，全场的焦点也转移到我身上，大家都在为

我加油打气，我一个劲地往前冲，带着大家的期待跑过了终点，掌声顿时如雷鸣般响彻全场，震得周遭的空气都热烈起来，就连天上的云朵也散开了，阳光变得格外温柔，仿佛都在为我喝彩。

走上领奖台，老师为我戴上奖牌，我们班那几十双眼睛注视着我，满满的集体荣誉感在每个人的心底升腾，欢呼与笑声交织在一起。而那块奖牌在黄昏里褪成了月亮，照见了追光的人。

外婆的“老坦克”

■平师附小松风校区603班 顾奕

外婆总把她那辆自行车叫“老坦克”，车身是洗得发白的银灰色，车上缠着圈蓝布条，据说是外公年轻时帮她缠的。车座上永远铺着块浅粉色的碎花布，边角缝着细细的白棉线，外婆说：“这样夏天不烫屁股，冬天不冻腿。”

那天下午，她推着“老坦克”站在楼下，阳光落在她花白的鬓角上，朝我挥挥手说：“走，带你去东湖转转吧！”

我刚坐上后座，外婆就转身从口袋里摸出一根红绳，一头系在我外套的衣角，一头牢牢系在自行车的小铁环上，说：“你这孩子总爱晃，这样才安全。”脚一蹬，“老坦克”的链条发出“吱呀”“咔嚓”的声响，像有个老爷爷在哼歌。风在耳旁掠过，桂花香早已淡去，但还是飘来了阵阵清香。我忍不住伸手拂过路边的银杏树，摘下一片金黄的银杏叶，身子又不自

觉地扭动了起来。外婆笑着回头：“别闹，前面有大的棉花糖，再晃就错过了！”

到了东湖边，外婆慢慢停下，“老坦克”的刹车片还轻轻地“嘶”了一声。我们站在湖边，看湖面上的夕阳把水波染成金色。外婆忽然从车筐里拿出一个布袋子，里面是用保温袋裹着的两个红薯，还冒着热气，烫得她又换了只手。我掰了一半，外皮焦脆，咬一口，甜津津的红薯肉烫得我直呵气，外婆看着我龇牙咧嘴的样子，笑得眼睛眯成了缝，眼角的皱纹里都盛着光。

回家时，太阳快沉下去了。“老坦克”的吱呀声、风声混在耳边。闻着外婆身上淡淡的味道，心中暖暖的——原来最开心的事，不是去远方，而是坐在外婆的“老坦克”上，慢慢晃过这样暖暖的下午。

指导老师 戈雅娟



果味茶饮料 ■叔同小学301班 吴雨菀

生活万花筒

■叔同小学401班 徐子栩

四年级上学期开学那天，老师站在讲台上笑着说：“这学期咱们要学中华经典诵读啦！这些古诗词既能帮大家提升语言表达能力，又能让咱们了解历史文化。”

放学一到家，我就兴冲冲地翻开课本，一眼看到《秋宵月下怀》。我拍了拍胸脯，心里满是底气：不就是一首古诗嘛，看我分分钟搞定！可我捧着书读了一遍又一遍，那些字词像绕口令似的在脑子里打转，二十分钟过去了，我连第一句都没顺下来，垂头丧气地趴在桌上。

正耷拉着脑袋，爸爸端着水杯从我身边走过，笑着戳了戳我的课本：“这是遇上‘拦路虎’啦？背不下来了？”我撇着嘴嘟囔：“我都读了好多遍了，就是记不住嘛！”爸爸坐到我旁边，指着诗句说：“背古诗不能‘死记硬背’，得先读懂每句话的意思。你看这句的译文写着‘秋天的夜里，月光洒在庭院里’，这样先顺一遍，是不是就好懂多啦！”

我半信半疑地学着爸爸的方法，先读一句译文，再对应着背诗句。没一会儿，那些拗口的字词像被串成了线，我居然顺顺当当把整首诗背了下来！我蹦起来晃着爸爸的胳膊，心里甜得像揣了块糖：“爸爸的方法果然管用！”

合上课本时，我忽然明白：不管做什么事，都不能闷着头“硬来”，找对方法，再难的事儿也能变简单。

指导老师 孙志芳

一本“枯燥”的书

■百花小学育才路校区604班 吴雨棠

我提着笔，正对着作文本发呆。妈妈的手机突然响起——是钉钉群里老师发的看书任务提醒。这让我回想起以前一次难忘的经历……

那天下午，我央求妈妈带我去图书馆。她却像早知道我的秘密，从书包里翻出了被我藏在夹层里的那本《穿过地平线》，并告诉我看完后，还要完成阅读任务。

我不情愿地接过书本，开始向妈妈诉苦：“这本书里既没有梦幻的童话故事，又没有生动有趣的寓言故事。我对它一点兴趣也没有！”可是妈妈并没有搭理我。我只好无奈地翻开书，眼睛才扫描了几行字，手就不听话地往后翻了几页，接着又长长地叹了一口气。这时，妈妈在我身边坐了下来，一边拿过书，一边示意我跟她一起看。我假装看书，眼睛却一直偷偷瞄着妈妈的表情，只见她时而眉头微蹙，像在思考一道难题；时而眼睛睁大，露出惊讶的神情。读到某处时，嘴角浮起一丝笑意，还来上了一句：“哦，原来是这样！”

“她在看什么？一本我认为枯燥至极的书，怎么能让人有这样的表情？”我的好奇心被吸引了起来，眼睛不知不觉地开始盯向那一行行字。看着看着，像有一股魔力让我主动接过了书，就连妈妈什么时候离开，我都没发现。

一页又一页，经过三天的阅读，我竟把这本原本讨厌的书给看完了！虽然有些地方并不是很理解，但我从中了解到了许多原来从未听过的知识。

经过这件事，每当我在学习中遇到看似枯燥的知识，都会想起那个下午，让我放下浮躁，静下心来去探索。原来枯燥的外壳下，也会藏着广阔的世界。

指导老师 徐艳杰

温暖的援手

■实验小学如意校区301班 张书睿

有那么一件小事，每当我想起它，总是觉得很温暖。

有一天，妈妈让我去取两个快递。我心想，才两个快递而已，单手就能捧得动，便不假思索地答应了。到了快递站我傻眼了，这两个快递又大又沉，我只能硬着头皮咬着牙往家挪。

好不容易挪到单元大门口，又遇上了一扇厚重的大门，得推开才能进去。我想尽各种办法都进不去，心里盼着能有人来帮我一把。就在这时，我忽然觉得手上轻了不少，回头一看，只见一位穿着蓝色外卖服的叔叔伸出一只手，稳稳地抵着门。他眉眼弯弯，脸上带着温和的笑，朝我扬了扬下巴：“小朋友，我来帮你吧，看你这小身板，快撑不住了吧。”他的声音爽朗又亲切，我连忙红着脸点头：“好的，谢谢叔叔！”叔叔干脆把餐袋往胳膊上一挎，腾出双手牢牢扶住大门，还往前送了送，让门开得更宽些。我松开撑门的手，赶紧弯

腰去搬快递，可快递实在太沉了，我憋红了脸也只搬起来一点点。叔叔见了，笑着上前一步，小心翼翼地接过一个快递，“我帮你拎一个，咱们慢慢走。”他的动作很轻，怕碰着我，拿起快递时还特意调整了角度。

我们一起走到电梯口，我刚按下按钮，就听见叔叔兜里的手机急促地响起了“滴滴滴”声：“您的订单马上就要超时了，请尽快送达。”叔叔低头看了眼手机，眉头轻轻皱了一下，可抬头看向我时，又恢复了温和的笑，还伸手帮我按住了电梯门，怕它关上。一瞬间，一股暖流涌遍全身，胳膊的酸胀、心里的着急全都消失了，只剩下满满的暖意。

那份陌生人的善意，像一颗小小的暖阳，一直揣在我心里。现在我每次经过那扇大门，也常常主动帮人开门、搭把手，把这份温暖传递下去。

指导老师 胡锦倩

“哪吒”也是好孩子

■新仓中心小学 谢扬吉

每个突破自我的瞬间，都是向生命的致敬。与“哪吒”相识的168天，我们相互尊重、彼此悦纳、共同成长，真的具有治愈一切的能量。

魔童降“室”

开学第一天，西西就成了教室里的“魔童”。当他张牙舞爪地从角落冲向讲台时，小小的身体里爆发出巨大的能量。只见他满脸通红，大有“闹海”之势。班里的孩子告诉我：这是我们班的“哪吒”。

他有神通广大的“穿墙”“魔音”。上课时间，但凡有他想说的，他便会不断输送“魔音”“老师啊老师啊”，直到他如愿才肯作罢。师生问好时，他不参与，或是以他独特的高音发声，或是用能抓到的书本、橡皮、尺子开一场持久的“演奏会”，让周围的孩子纷纷躲避。

他有“三头六臂”式的“魔力”。每天都是独来独往，横冲直撞，和人打招呼的方式就是挥拳头。没有孩子愿意和他做朋友，大家都害怕他锋利的指甲盖，害怕他手里尖尖的铅笔头，害怕他随时随地发射的“口水炸弹”。

莲花“化”身

于是，我向班级的孩子、“哪吒”的父母全面了解他的情况，向专业的心理教师求助。在他们的指点下，我向“哪吒”送出三捧“莲花”。

“互相理解”莲：运用每一句评价，和孩子一起修行，让对话有生命力。我的眼里“看见”了每个孩子，小心经营好每个孩子“想做好孩子”的希望，他们也一定能从我的眼里，看见“尊重”“平等”“安全感”和“希望”。我告诉西西，做任何事情前，先代入自己的感受，想一想别人有这样的举动，自己是什么感受，想好能不能做、是不是适合做，再决定要不要做。

“积极努力”莲：围绕一个小目标，我们约定一起努力，让行为有驱动力。我跟他讲，我们更多关注的是：西西你有没有尽自己的最大努力去学习和生活，是不是愿意在力所能及的情况下帮助同学和集体，敢不敢正视自己的缺点并改正……在老师眼里，只要你跟自己比，是在一点点进步着的，是能保持稳定状态的，或者即使退步了也能逆流而上的，你就是那个

“棒棒的好孩子”！

“坚持改变”莲：制造一份仪式感，和孩子一起经历，让改变有影响力。我一遍遍教给西西一些基本的人际交往技能。他挥舞铅笔，我就把铅笔拿起来放进抽屉，告诉他：“这才是铅笔的家，铅笔回家了才会开心。”然后再示范给他看，要他学着我的样子做。他喜欢看绘本，我就和他一起看《大卫上学去》，告诉他“不能随便吐口水，这是不礼貌的行为”，一遍又一遍提醒他，给他做榜样，和他一起坚持改变。

浴“火”成长

一件件小事，在孩子眼里，特别是那个被赋予了能量的西西眼里，往往能生出与众不同的感觉。而这种被认可、被信任的感觉，很多时候，就有可能成为撬动孩子成长的支点。

渐渐地，西西有了越来越多令人惊喜的改变：他会在我经过时，悄悄塞给我一朵他折的纸花，皱巴巴的，但有温暖的力量；他会在集体活动时，主动扶起摔倒的同学，虽然他不善言语，但会关切地弯下腰去看一看同学的伤口……班里的孩子们也慢慢懂得了他：他并非惹人厌的“烦人精”，而是不知如何与大家交流；他不再是那个混世魔王“小哪吒”，而是贴心的“莲花太子”。

而我，始终是“哪吒”扭转乾坤的一角港湾。当我蹲下身去倾听时，孩子能拥有满满的“安全感”；当我设身处地地理解他时，孩子才会毫无防备地“诉衷肠”；当我有效运用实践语言时，才是赢得孩子，而不是赢了孩子。

成长，本就是累积种种错误、教训的一次漫长旅途。在这一场场的故事里，最难忘的依然是风雨同舟的同行者。不管是孩子，还是老师，都是这同舟共济的旅人，一起在成长的道路上从迷途归返，走向内心更加坚定的未来。我也看到了教育的神奇之处：我看见什么，什么就会被放大；我肯定什么，什么就会生长。师生一场，因为相信“相信的力量”，终会成为照亮彼此的



师说