

每天下午4时多,王阿姨的快递驿站就热闹起来了。这个不到二十平方米的小屋,堆满了大大小小的快递盒,却被王阿姨收拾得井井有条。

“3-2-502的快递到啦!”王阿姨洪亮的声音穿透了整个驿站。她戴着老花镜,手指在键盘上灵活地敲打着,另一只手已经麻利地从货架上抽出一个包裹。我总爱看她工作时的样子——额前的碎发随着动作轻轻晃动,围裙口袋里永远插着一支圆珠笔和一把小剪刀。

驿站最忙的时候要数周末。取快递的队伍排到门外,王阿姨却能准确记住每个邻居的快递位置。“李老师的书在C区第二排。”“张爷爷的保健品需要冷藏。”她一边报备一边穿梭在货架间,像一只勤劳的蜜蜂。

有一天天下大雨,我发现驿站门口多了几个塑料袋套着的快递。王阿姨解释说:“这些都是容易受潮的包裹,我给加了层保护。”她的细心让每个来取快递的人都感到温暖。

现在驿站又添了新业务——代收垃圾。王阿姨准备了分类垃圾桶,还自制了垃圾分类示意图。每次我去扔垃圾,她都要检查一遍:“小朋友,酸奶盒要洗干净再扔哦!”

这个小小的快递驿站,就像小区的“便民服务中心”。王阿姨用她的热情和认真,让我们的生活变得更加便利。每次推开那扇玻璃门,听到熟悉的“叮咚”欢迎声,就知道又回到了社区的温暖怀抱。

(指导老师:曾海玲 邓群艳)

仙人球

北塔区茶元头小学43班 蔡瑾萱

我喜欢亭亭玉立的月季花,喜欢娇艳动人的玫瑰,喜欢羞答答的含羞草,但我最喜欢的却是其貌不扬的仙人球。

我家就有一盆仙人球,它的模样十分独特,圆滚滚的身体就像一个绿色的小刺猬,表皮上布满了密密麻麻的尖刺。这可是它保护自己的“秘密武器”!曾经我不小心碰了一下,手指立马被扎得又疼又麻。从那以后,我每次靠近它都十分小心。

仙人球的生命力极其顽强。有一次,我们全家出去旅游,好多天没给植物浇水,等回到家,发现其他花儿都蔫了,耷拉着脑袋,只有仙人球还是生机勃勃的。它耐旱的本领可真强,就算长时间不喝水,也能在干燥的土壤里茁壮成长。

别看仙人球外表普通,它的用处还不少呢!听妈妈说,有的仙人球还能入药,帮助人们治病。

我喜欢仙人球,喜欢它的顽强,喜欢它的实用。无论生活环境多么艰苦,只要我们像仙人球一样去积极面对,就一定能克服困难,绽放属于自己的光彩。

(指导老师:胡馨然 雷素蛟)

学习不止有课堂
更有诗和远方

扫码关注“邵阳小记者”微信公号
让我们的孩子被看见

洱海日出

邵阳市汇江学校 164班 柳琨悦

清晨,我站在洱海边,迎接那令人期待的日出。四周静谧无声,只有洱海水轻轻拍打着礁石,发出有节奏的浪花声。渐渐地,东方泛起鱼肚白,太阳的小半边脸羞湿地探出头来。天边射出一道耀眼的光芒,如此强烈,以至于人们都无法直视。在这道光芒中,一个红红的圆盘慢慢升起。

太阳从水面缓缓升起,好像负着重荷似的。天边的云彩被阳光染成浅黄、浅红、浅紫……天空逐渐泛起红晕,太阳已经升到半空中。洱海的生机被唤醒,小鸭子们排着队,在鸭妈妈的带领下,扑打着翅膀跳进水中。渔船的机器声打破了宁静,海面上渐渐热闹起来,一片生机勃勃!

太阳升到正中央,发出夺目的亮光,照亮了整个天空。云彩被镶了一层金边,被染成了许多种不同的颜色。在太阳光中,人变成了金色的,鸭子变成了金色的,海水也镀了一层金光。一阵风吹过,洱海在微风中荡漾。漾起的层层波纹中,太阳光也在飘荡。

洱海的日出真美呀!

(指导老师:黄亚萍 谢曼宁)

生活的启示

邵阳市第五中学511班 周笑妍

那是一个阴雨绵绵的周末,我百无聊赖地趴在窗台上,看着雨滴在玻璃上蜿蜒流淌。突然,一只小蜗牛闯入我的视线,它正背着重重的壳,在湿漉漉的窗台上缓慢爬行。

我顿时来了兴致,拿起笔尖轻轻戳了戳它的触角。蜗牛立刻缩进壳里,过了好一会儿才又小心翼翼地探出头来。我突发奇想,把蜗牛放到了窗台的最边缘,想看看它会不会掉下去。

蜗牛似乎察觉到了危险,它用腹足紧紧吸附着窗台,开始缓慢而坚定地往回爬。雨滴打在它身上,它只是稍稍停顿,又继续前行。我注意到它爬过的地方,留下了一道闪亮的黏液痕迹,泛着微光。

第二天清晨,我惊讶地发现蜗牛已经爬回了窗台的中央位置。它静静地停在那里,两根触角轻轻摆动,仿佛在宣告自己的胜利。这一刻,我突然明白了什么。

我想起上学期的那次数学考试。因为前几次测验成绩不理想,我几乎要放弃努力了。但看到蜗牛坚持不懈的样子,我决定再试一次。我开始每天多做两道题,遇到不懂的就追着老师问,就像蜗牛一样,虽然进步很慢,但我始终没有停下脚步。期末考试时,我的数学成绩提高了10分。看到分数时,我仿佛又看到了那只在雨中前行的蜗牛。

这只偶然相遇的小蜗牛,给了我最好的生活启示:生命的价值不在于比较,而在于超越昨天的自己。就像它留下的那道闪亮的痕迹,我们每个人都该在人生路上,留下属于自己的坚持的印记。

(指导老师:吴琳 李毅敏)



洞口县充分发挥驻村工作队员、返乡大学生的专业优势与帮扶力量,通过家庭探访、教育宣讲、学习辅导等形式开展关爱农村留守儿童活动,呵护孩子们健康成长。图为8月20日,驻村工作队员在双塘村农家书屋辅导儿童学习。

滕治中 摄

成为学生最信赖的“心灵树洞”

——记邵阳市第一中学教师梁珍

邵阳日报记者 李熹珩

在邵阳市第一中学心理咨询室,心理教师梁珍面对学生们成长中的烦恼——高一新生的适应困扰、高二学生的人际困惑、高三学子的考试焦虑,总能用尊重与共情帮助学生拨开迷雾,重拾前行的勇气。这份真诚赢得了学生的深度信任,“找梁老师聊聊”已成为他们面对困境时的温暖选择。

梁珍深知,新时代心理健康教育是一项复杂的系统工程。为此,她着力构建“家—校—医—社”协同联动的心理工作体系,依托学校心理发展中心精心打造多层次的心育活动:以心理课堂为主阵地,结合覆盖全员的心理普查、一对一的个体咨询、针对性的团体辅导,创新开展心理讲座、心理漫画比赛、朋辈辅导以及“5·25心理健康月”等特色活动,一系列举措在校园里营造了积极向上的心理健康氛围,精准满足学生多元化需求,让心理健康知识深入人心。

在咨询实践中,梁珍始终秉持心理学家罗杰斯“爱是深的理解与接纳”的理念。她尊重每一位来访者,耐心倾听他们的心声,引导他们进行自我探索,最终帮助学生发现自身资源,找到解决问题

的力量。从教以来,她累计完成心理咨询服务近1000小时,成为学生们最信赖的“心灵树洞”。

“服务学生、服务学校、服务社会”是梁珍坚守的职业信条。她不仅深耕校园,更将专业热忱延伸至社会。她积极参与市教育局、市文明办、社区组织的心理讲座和咨询活动。她积极参与各大媒体心理知识科普宣传,就学生考试焦虑、社会心理现象等议题发声。因其突出表现,她先后被评为“邵阳市优秀心理教师”“邵阳市最美德育工作者”“邵阳市优秀志愿者”。

上好一堂课,需时时“充电”

——记新邵思源实验学校教师孙小东

邵阳日报记者 唐颖

在新邵思源实验学校,教师孙小东被学生们亲切地称为“成长引路人”。二十余载,她将青春与心血倾注于三尺讲台,用知识的清泉滋养着一届届学子。

20余年教学生涯,孙小东有12年坚守在农村学校。在新邵县素有“西藏”之称的新邵县龙口溪中学,面对师资紧缺的困境,她主动请缨,一人挑起两个班的语文教学、一个班的英语教学及班主任工作,日均课时远超常规。

“上好一堂课,需时时‘充电’。”这是孙小东的信条。她是“周娟名师工作室”骨干成员,坚持终身学习,倡导全面育人。她的课堂从不囿于课本,而是巧妙连接生活,激发学生兴趣。她常带学生走出教室,“触摸”四季,在自然中感受知识的力量。灵活多变的教学方法,让她的课堂充满活力,《秋天的怀念》等精品课例广受好评,教案多次获评镇级优秀。

作为语文教师,她尤其注重核心素养培养,着力训练学生思维。其撰写的论文《初中语文朗读教学边缘化及应对研究》,以新颖观点荣获国家级期刊《教学与研究》杂志教育科研成果一等奖。

在龙口溪中学的那个寒冬,阴雨连绵。巡查班级时,孙小东发现一名学生脚穿破旧单鞋,脚趾冻得通红。她心头一紧,立刻返回办公室,脱



桥影归处水慢流

新邵八中 朱凌臻

在家乡,距奶奶家几百米开外,静静地卧着一座小桥——踏水桥。

它有着乡间常见的古老和质朴。桥头首尾两端题有“踏水桥”三字的牌匾,台阶由青石砌成,桥顶木架撑着黑瓦。廊顶微拱,缠绕着一圈霓虹灯带,夜里灯亮起时,朦朦胧胧,竟让人生出几分恍惚。栏杆边的长椅下有一道缝隙,探身可见流水,雾天更如踏云登仙。

每天傍晚,桥上总聚着一群老人。苍黑的天、灰白的头、苍老的容颜,与天边一线橙霞相映,交织出喧闹却孤寂的暮年。桥下的桥墩边,鸭群慢悠悠地游来游去,荡起轻盈的涟漪。

我从桥上走过,似乎走过了匆忙,又走过了庸常。桥静立着,如行人在时代洪流中暂得安顿,却比人更沉静久长。偶尔驻足,听风拂柳,观水轻漾,看桥框截取的远山蜿蜒,心也随之宁静起来。

奶奶说,这里原是座吊桥,被洪水冲毁后才建起踏水桥。沉木未腐,新桥已旧。街巷空寂,似传来桥的低语。它在渴盼什么?人们总说“旧的不去新的不来”,故乡已经旧了,年轻的灵魂争相奔向城市的烟火,留给这座桥的,只有日复一日的空旷和沉默。

在这陈旧的乡间,踏水桥显得生涩又顽强。古式桥身嵌着现代灯带,看似格格不入,却偏偏长出了故乡的精髓。它有土气的倔强,勾出寂寞、人情与往昔,终成一种沉静的依托。

如今每每回望,觉得桥未必美,可原先对于这种怪异的嫌隙在时代的奔跑中竟也慢慢变成了眷恋。我们走过踏水桥,踏着岁月的水流,跑过人生的旷野,飞鸟似的呼唤着外界,年轻的心偷偷逃向他乡。只剩它,还在原地殷殷期盼。

愿流水远去的飞鸟,终能衔春讯新绿,栖回这沉默的河岸。

(指导老师:李梅 陈景葵)

游动物园

大祥区三八亭小学257班 张一鸣

星期六,我们一家从洞口去怀化,一路上穿过14座隧道,让我兴奋不已。

下午,我们顶着烈日来到了怀化市动物园。我们一行坐上观光小火车,来到了第一站动物表演区。先是三只粉白相间的小狗配合驯兽师穿圆圈、玩篮球,可爱极了;接着,一只小猴子骑着自行车闪亮登场,围着表演台飞速转圈;然后,一只狗熊大摇大摆地走出来,站上平衡车,稳稳当当的,很悠闲;最后是一只猴子趴在一只山羊身上,它非常熟练地登上钢丝台,小猴子双手倒立在山羊的两只角上,观众发出阵阵喝彩声。后来,我们又走进萌宠馆,那里有加菲猫、小海马、小松鼠、小猪、乌龟、金鱼、刺猬等等,让人目不暇接。它们憨态可掬,让人流连忘返。

逛完了,我们依依不舍地离开了动物园。

(指导老师:张红艳 朱朝辉)

留一点微笑给自己

邵阳市第十三中学202班 银丽欣

成长途中,彩虹与风雨并存。“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”,这是令人欣喜的时刻。但此时,别忘了留一点清醒,因为还有更多理想等你追逐。“桃李春风一杯酒,江湖夜雨十年灯”,描绘的是烦恼之境。即便如此,也别忘留一点梦想,你会发现前方道路宽广。那么,何时该给自己留一点微笑呢?如今,我有了答案。

留一点微笑给自己,尤其在哭泣时。曾经,我自视甚高,觉得没有克服不了的困难。可现实却让我明白,空有抱负,却被生活琐事束缚。本想绽放光芒,却被岁月添了白发,梦想依旧遥远。那些美好如彩云般易散,如琉璃般易碎。世事无常,与其悲叹,不如留一抹微笑。

曾经,我秉持“人之初,性本善”,毫无保留地信任他人。可经历多了才发现,众生各异,善良之人也会因环境而变。那些承诺的“永远”成了过去,“相濡以沫”无疾而终,海

誓山盟变为虚情假意。我深知,针眼小却刺痛人心,舌头无骨伤人最深,人心难测。既然如此,不如留一抹微笑释怀。

留一点微笑给自己,不仅在悲伤时,更在有所感悟、心生笑意之际。

留一点微笑给自己,当你对生活有所领悟时。曾以为凡人难改命运,进退由心。人们常说“天地不仁,以万物为刍狗;命运不公,以众生为笑谈”,似乎真是这样。小时候,大家讲“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,可梅花香真因苦寒而香?丑小鸭变天鹅,实则它本就是天鹅!命运似乎偏爱外表出众之人,长相平凡时,鲜有人关注内在。但时间如长河,我们皆是过客,何必纠结命运不公?有时,平凡才是生活的真谛。所以,留一抹微笑给自己吧。

花儿娇艳会凋零。无论生活苦甜,都留一点微笑给自己,这或许就是面对生活最好的姿态。

(指导老师:米小兰)