

打开心扉，接受阳光

“你看看你，怎么才考这么点分？你看小华，次次都是第一，你就不能跟别人学学吗？”句句刺痛我心，明明我也努力了……

巨大的黑云将我笼罩，找不到一丝能出去的口子。“你就是比不上别人。”“你看别人家的孩子，再看看你。”这些话不断在我脑中回响，让我感到迷茫，无措。在学校里，我总是刻意避开有关成绩的话题，不会在下课时与同学们一起探讨问题。我把自己缩在角落，拒绝了阳光。

直到那次，一朵小白花静静地站立在路旁，它满足地汲取着来自太阳的温暖，那么美丽无瑕。可一位不速之客打破了这份宁静，它扭动着身体，一下、两下……一片花瓣在空中旋转着起舞，最终落地。我惋惜着花朵的残缺，可它却不以为然，更挺直了腰板，向他人展现自己的美丽。你少了一片花瓣，不该感到伤心吗？它并未回答我，只是在阳光下熠熠生辉，这样的它，似乎更美了。

一缕阳光刺破了黑暗的缝隙，于是缝隙便有了新鲜与活力。我心上那块巨石陡然落下，人生来便是不同的，花也是如此。这朵花没有牡丹艳丽，没有茉莉芳香，而且还少了一片花瓣，可它并不在乎，只是在阳光下散发着属于自己的美丽，充满自信。

每个人都会有缺陷，就像被上帝咬过的苹果。要接受自己的不完美，因为没有人是完美的。

（指导老师：曾文玉）

心中的乐园

外婆家屋后有块宽阔的草地，又大又漂亮，我称它为美丽的“草原”。那片“草原”不仅记录了我们儿时的欢乐时光，还记下了四季的美丽风光，让人见了都不禁感叹：呀！真美啊！

春天是播种希望的季节。一颗颗种子破土而出，预示着新生命的到来；一棵棵小草探出头，沐浴着春风，在无尽的希望中茁壮成长。草丛中的花儿五彩缤纷，红的、黄的、紫的，一朵朵争先恐后展示笑脸，随着春风翩翩起舞。远远望去，花儿点缀着小草，不正是一幅美丽的春景画吗？

夏夜的草地像片宁静的海洋。繁星点点的天空与密密麻麻的草海相映，仿佛天地相连。我们躺在柔软的草地上看星星，天上的星星眨巴着眼睛，像在迎接我们，我们静静观看星宝宝的表演……

秋天的傍晚，我们躺在草地上看晚霞。天边的晚霞五颜六色，红的、蓝的、黄的、紫的……随着凉爽的秋风舞蹈，跳着跳着，大地渐渐沉默，只留下宁静和寥寥星辰。

冬天，下雪了。绿色的“草原”沉睡了，雪花像鹅毛纷纷扬扬飘落，覆盖着草地，雪景如诗如画。我和小伙伴们在这里堆雪人、打雪仗，欢声笑语至今还在“草原”上回荡。

我喜欢外婆家屋后的那片“草原”，它不但美丽无比，更是我们儿时欢乐的源泉……

（指导老师：何毓肖吉莲）

学会倾听

新邵县新航中学七年级256班 邓煜雯

嘘，仔细听……

你听过花朵开放的声音吗？它们从酣睡中睁眼，舒展微卷的花瓣，互相轻触着，沙沙如磨砂纸细响，一眨眼，便通通醒了过来。

你听过雪花飘落的声音吗？一朵小雪花从天际轻飘而下，落在路边孤灯的面上，暖意涌来伴着嘶嘶细响，它满足而温柔地融化了。

你听过岩石喘息的声音吗？伫立山巅千万年的岩石，历经风雨后从山崖滚落，身躯崩裂的巨响如霹雳，响彻整个山谷。

自然的声音，总让人如痴如醉。那世界的声音，是否也这般美妙？嘘，好好听……

你一定听过学校的声音：老师清泉似的话语，淌进耳朵里满是水花般的信心；同学们的欢歌笑语，绕在耳畔予人不尽欣喜。

你一定听过家的声音：妈妈温柔如水的叮嘱暖透身心，爸爸威严如山的鞭策催人奋进，弟妹天真如云的嬉闹放松心情。

你也一定听过社会的声音：清道夫扫落叶的沙沙声，志愿者大道上的呼喊声，交警在马路中央吹响的警哨声……

世界的声音，交汇成扣人心弦的交响曲。那人们心中的声音，是否更能牵动人心？嘘，认真听……

听听山区孩子坐在教室的狂喜，孤寡老人得到陪伴的欣慰，犯错孩子获得机会的坚定；更要听听每个人内心深处，那份渴求美好的声音。

嘘，去学会倾听吧，你会发现一个不一样的、更美好的世界。

（指导老师：黄琳微）

阳朔之旅

大祥区城南学校2005班 龙琬如

暑假期间，我随爸爸妈妈奔赴阳朔，赴一场山水的邀约。

一到阳朔，我就被眼前的景色所震撼。连绵起伏的山脉就像一条巨龙蜿蜒盘旋在大地之上，山上绿树成荫，远远望去，仿佛一片绿色的海洋。那层层叠叠的山峰，有的高耸入云，有的则较为平缓，山间还缭绕着淡淡的云雾，宛如仙境一般。最让我兴奋的就是坐竹筏了。我们来漓江边，几艘竹筏静静地停在岸边。我迫不及待地登上竹筏，竹筏在江面上晃晃悠悠的，船桨划动江水，发出清脆的声响。江水清澈见底，能看到沙石和游动的小鱼。两岸的山峰倒映在水中，随着江水的流动而摇曳，美得让人陶醉。我把手伸进江水里，感受着江水的清凉，十分惬意。

傍晚，我们便去品尝当地的特色美食。阳朔的啤酒鱼是必不可少



9月14日，邵阳日报小记者协会绥宁站组织小记者走进绥宁县人民医院，开展急救技能培训活动，让小记者近距离感受医疗魅力，学习实用急救知识。

孙芳华 龙珊珊 摄影报道

用温度写就育人经——记邵阳市第七中学教师杨闯

邵阳日报记者 艾哲

在市七中的地理课堂上，总能看到一位手持地球仪、眼神明亮的教师。他就是深耕讲台十余年、担任班主任七年的教师杨闯。十余年间，他用双脚丈量地理教学的广度，用真心搭建师生沟通的桥梁，成为学生眼中“会讲故事的地理书”，同事心中“有温度的教育者”。

“地理不是冰冷的经纬度，而是鲜活的山河湖海。”这是杨闯常挂在嘴边的话。为了让抽象的地理知识变得可触可感，他创新推出“沉浸式地理课堂”：在讲“板块运动”时，带着学生用泡沫板模拟地壳碰撞；分析“气候类型”时，播放自己旅行时拍摄的各地风光视频，让学生在椰林海风与沙漠驼铃

中理解纬度差异的影响。疫情期间，他更是自制“家庭地理实验室”微课，指导学生用矿泉水瓶做水循环实验，用灯光模拟昼夜更替，让居家学习的地理课依然充满探索乐趣。这种“玩中学”的教学模式，让他的地理课成为全校最受欢迎的课程之一，所带班级地理平均分总是位于年级前列。

作为有着七年经验的班主任，杨闯的“育人经”藏在细节里。他有一本厚厚的“成长手册”，记录着每个学生的生日、性格特点和成长轨迹：谁偏爱文科需要鼓励表达，谁擅长理科可以委以学习委员职责，谁家庭困难需要提供帮助。学生小林曾因父母离异变

得沉默寡言，杨闯发现他喜欢绘制地图，便特意在班级设立“地理角”，让他负责更新世界各国国旗和地形分布图。渐渐地，小林在展示成果的过程中重拾自信，如今已成为班级的“地理小博士”。

多年来，杨闯在教育教学中兢兢业业，任劳任怨，用真心和爱心收获了累累硕果。他多次获评校级优秀班主任，所写的论文多次在省级刊物上发表。2023—2024学年湖南省义务教育教师教学竞赛市直选拔赛中，他荣获初中地理学科一等奖。2025年，他在“邵阳市市直初中学校第二届宝庆课博会”中展示初中地理示范课。

点亮学子人生梦

——记绥宁县第一中学生物教师罗辉

唐明业

在绥宁县的青山绿水间，教育的力量如涓涓细流，滋养着这片希望的土地。绥宁县第一中学的生物教师罗辉，用人生中最宝贵的18年青春，默默坚守在三尺讲台，如同一盏明灯，为代代山乡学子照亮了通往广阔世界的大门，也照亮了他们的人生梦。

18年前，罗辉以湖南科技大学优秀毕业生的身份，毅然来到了绥宁县，从此，一支粉笔、两袖清风、三尺讲台、四季耕耘，便成了她生活的常态。18年来，她曾9次被评为“优秀共产党员”、10次被评为“优秀工作者”、10次被评为“先进工作者”，并于2024年被评为“绥宁县优秀教师”“绥宁县生物学科骨干教师”

“绥宁县高考先进个人”。

罗辉关注留守儿童。有一届学生里有个男孩，是家庭贫困的留守儿童，性格内向，成绩也不理想。罗辉没有放弃他，而是多次利用课余时间找他谈心，慢慢引导，耐心辅导。渐渐地，男孩不仅成绩突飞猛进，整个人也变得开朗自信起来，后来成功考取湘潭大学。他说：“没有罗老师，就没有我的今天，她就像我的妈妈一样。”

作为生物教研组组长，罗辉是大家公认的“学习型教师”和“示范型教师”。从教以来，她始终秉持“教研相长”的理念，深耕教研，以教研反哺教学。她与时俱进，时刻关注生物科研动态，积极带头尝试各种新的

教育教学方法和技术。18年间，她曾发表多篇教育教学论文，参与多次省市县级课堂，她的微课、精品课多次获省市级奖励。

光阴荏苒，罗辉对教育事业的赤诚之心从未改变。18年间，她送走了9届高三毕业生，他们中有的成为了救死扶伤的医生，有的成为了投身农业科研的技术人员，有的和她一样，回到基层成为了人民教师……罗辉用自己的坚守，改变了无数边远县城孩子的命运，为这片土地点燃了希望的星火。



湛江之旅

资江学校351班 陈翰喆

暑假期间，爸爸妈妈带我去湛江游玩。我们乘坐了一夜的火车，那火车在铁轨上咣当咣当地行驶着，仿佛一位不知疲倦的行者。第二天中午，我们到达了湛江南站。出站后，又乘坐了一个小时的公交车，才抵达酒店。

稍作休息后，我们便打车前往湛江军事文化博览园，去参观潜艇。那是一艘基洛级核潜艇，2020年退役，那时我才仅仅三岁呢。它被外国人誉为“大洋黑洞”，就像一位隐藏在黑暗中的神秘刺客，能够悄无声息地行动，普通雷达根本无法发现它的踪迹。

它静静地躺在蔚蓝的大海怀抱里，身披红黑相间的外衣，宛如一位威风凛凛的战士，显得十分雄伟、壮观。当我们走近它，一股神秘的气息就像一阵幽冷的风迎面扑来。走进潜艇内部，空间十分狭窄，狭窄得就像一个小小的洞穴，甚至不能一次容纳五个人。舱内摆放着众多精密的仪器，那些仪器就像繁星一样密密麻麻，让人看得眼花缭乱。我在舱内看到了六个又粗又壮

的鱼雷发射管，它们犹如六只蓄势待发的巨兽，随时可以追踪打击目标。

我还了解到，在1993年，基洛级潜艇遭遇了海水断崖事件。在那惊心动魄的三分钟里，所有的船员如同训练有素的勇士，紧急操作着一百多个仪器，关闭了几百个门，最终潜艇成功上升。所有船员因此被授予一等功，他们的英勇事迹就像一颗璀璨的星星，永远闪耀在军事历史的天空。

（指导老师：李林 张娟）

我的梦想

双清区博文小学21班 姜乐橙

我的梦想是当一名宇航员，飞上太空，看看地球之外的世界。

每次在电视上看到火箭发射，我都特别激动。宇航员穿着帅气的航天服，在太空里漂浮，还能看到美丽的地球，多神奇啊！我想知道月亮上是不是真的有玉兔，星星是不是像钻石一样闪亮。

为了这个梦想，我现在要好好学习，特别是数学和科学。妈妈说我得多锻炼身体，因为宇航员要很强壮才行。我还经常和爸爸一起看星空，认识各种星座，比如北斗七星、猎户座……

虽然这个梦想还很遥远，但我会努力。说不定有一天，我真的能坐上飞船，对大家挥手说：“我要去太空啦！”

（指导老师：曾海玲 周璨）

美丽校园

双清区龙须塘小学2008班 马雨熙

在邵阳市双清区，坐落着我梦想启航的地方——龙须塘小学。

刚进校园，通道两旁的玉兰树格外醒目。春天，洁白的玉兰花缀满枝头，散发着沁人香气，让人神清气爽。前栋教学楼后的文化墙像一幅历史长卷，小乌鸦反哺、莲花小船等画面，如无声的老师教我们做人做事。往前是彩彩绘道路，色彩鲜明的图案通向校园深处。

道路尽头是设计独特的室内体育馆，它沉稳矗立，见证着我们的活力与校园的发展，也激励我们像运动员般拼搏进取。绕过体育馆便是足球场，崭新的橡胶场地在阳光下泛着光泽，环绕的跑道上

有箭头、运动小人等图案，鼓舞着同学们奋勇向前。西墙根下，不知名的小花簇拥成花海，摇曳间展现着生命的美好。

龙须塘小学的一草一木都承载着我们的欢笑，见证着我们的成长。在这里，我们既学知识又学做人。我爱我的校园，相信在这片土地上，我们定能茁壮成长，绽放光彩！

（指导老师：刘海燕 潘安迪）