

告别舒适区

荔港学校 703 班 夏文涛

所谓舒适区，就是我们在自己擅长的工作领域里，不会有任何解决不了或为之困顿的东西。

我们大多喜欢舒适区，喜欢安于现状，因为不会接受挑战，也不会被磨难所围攻，所包围，有绝对的舒适感，所以舍不得放弃眼前的生活，不想做任何有磨难的事情，也不想有任何的改变。殊不知，人在舒适区待久了，我们的思想就会本能地排外，对陌生的东西，内心会产生一种抗拒感和恐惧感。更不愿意去接受新鲜的事物，整个人会因目前的舒适变得慵懒无比。

我们只有勇敢地迈出舒适区，走过“恐惧”区，迈进新生活的世界，路才会走得越宽，本领才会变得越来越强硬。

我听说过一个人从安逸的生活，到自己的学习成功的故事。有一个人，他大学刚毕业，面对人生第一次择业，迟迟难以抉择。有这样两份工作等着他，一是家里替他安排好的工作，无需动脑，没有任何的技术含量，只需每天按时上班，象征性地应付一下就行，工资收入也相当可观。二是自己心仪的工作，未毕业前就心生向往的，用人单位也愿意给他这样一个机会，可前途充满挑战，有许多的未知因素，选择它，势必告别舒适生活。

刚开始，他听从家里的安排，选择了第一份工作，他说自己没有任何的理由拒绝，但他只干了两个月，就坚持不下去了，当了“逃兵”。走进第二份工作的单位，接受挑战，在他走出舒适区后，他说了一句话：“当自己走出舒适区后，才是生活真正的开始。”

想必也是这样，只有鼓起勇气，走出舒适区，一次次突破被自己铸就的心灵羁绊，才会遇到更好的自己更好的别人。

勇敢地跳出舒适区吧，去主动出击，去跨越，去接纳。别在奋斗的年纪选择舒适安逸，日后你必定会感谢现在拼命的自己。

每一个成功的人，都是勇敢地走出暂时“魅惑”你的舒适区，顶着压力和痛苦，最终到达“身与化物，意到图成”的境界。

推荐老师:程予东



变形记

外国语学校 306 班 周雨辰

我变成了一条生活在海里的小鱼，身上的鱼鳞闪闪发光，鱼鳍飘来飘去，我可是海底的大美女。

美丽的珊瑚，湛蓝的大海，我和朋友们一起戏耍，捉迷藏，悠闲地吐泡泡……

正当我们玩得开心时，突然，来了一张大网，一下子套在了我们的身上，好不容易我从缝隙中钻了出来，我害怕得瑟缩在珊瑚丛中，但是我的朋友们都被抓走了。

在这几天，有更多张大网出现了，我的兄弟姐妹都不见了，慢慢地，更多的小鱼被捉走了，我不敢想象这个画面，一条条小鱼被捕杀，多么残忍！只剩下我和几条小鱼聚在一块，不知道该怎么办。

不过，后来听说人类宣布这几天禁止捕鱼，我们开心极了，又可以在海底自由地游来游去，快乐地在一起玩耍。

可好景不长，正当我和小伙伴们快乐地吐着泡泡时，一张大网出现在我眼前，原来是一些船还在偷偷捕鱼。我努力地挣扎，想把这该死的大网弄破，可大网还是那样无情，这些大网曾经捕过多少条小鱼，把多少只小生命给杀死，现在我才知道，人类是多么恐怖，多么邪恶。

真怀念以前的日子，我可以在无边无际的大海里和朋友们比赛吐泡泡，听海鱼爷爷讲故事，跟珊瑚姐姐玩捉迷藏……

可再也不能了，我多么想回到湛蓝的大海呀！

指导老师:任婉茹



吹泡泡

丹城五小 202 班 周以萱

周末，我闲来无事，就来到阳台吹泡泡。

我用剩下的肥皂头儿，放在一个玻璃盒里，加点儿水，慢慢搅拌，让它融化。然后用一根吸管，蘸了蘸，接着，我使劲一吹，一滴水像出膛的子弹一样，从吸管里射了出来，掉在了地板上，“啪嗒”这声音真清脆，如同一个欢乐的音符，上下跳跃，发出的响声让人心情舒畅。

可是，我没吹出泡泡，哪有心思听，我把吸管放到嘴边，像呵护一个小婴儿一样，撅起小嘴，鼓起腮帮子，轻轻地吹了一口气，一个圆润的泡泡出现在我的眼前。这泡泡很美丽，外面的轮廓，泛着淡淡的绿色光泽；里面呢，倒映出我胖乎乎的小脸，我的头上还挂了一条彩虹，这可是免费的“镜子”呀！而且，你照一照它，这“镜子”就会给你配上一条美丽的彩虹，是一面“魔镜”。

我拿了一根铁丝，折成一个圆，还把用剩的铁丝做成手柄，蘸了一下泡泡水，原地转了几圈，一会功夫，我就把泡泡组成了一座搞搞的围墙，我就成了里面的“泡泡女王”。我把大的泡泡当作我的大将军，把小的当作守城门的小兵，我拿了一把扇子，指挥着我的军团上升，去挑战云朵大将。有些小兵不听话，我用扇子拍拍它的“屁股”，它顽皮地化成了一滩水，落到我的眼睛里，我赶紧低下头揉眼睛，揉出了眼泪。成群结队的泡泡泛着五色的浮光，在那清澈透明的球面上乱转。

我喜欢吹泡泡！

指导老师：周丹琳

美妙的音乐

丹城五小 203 班 胡洛榕

“轰隆隆，轰隆隆”雷公公把藏了好久的大鼓重重地敲了起来。用他那粗重的嗓音呼唤着：春天来了，春天来了。

“沙沙沙，沙沙沙”春姑娘听到一阵声音，原来是小蛇爬出来了，饿了整整一个冬天，出来寻找食物呢。

“呱呱呱，呱呱呱”这是青蛙在唱歌，活动活动嘴巴，估计待会还要游泳；活动活动身子，好有力气去捉虫。

“嗖嗖嗖，嗖嗖嗖”小草在冬天屯储了大量的能量，现在正在用力地往上钻，在春天不发芽，还能在什么时候发芽呢？

“蹭蹭蹭，蹭蹭蹭”看见小草发芽了，小树也用力地往上窜，似乎在对小草说：“我要跟你比赛，看谁长得高。”

春姑娘看见它们出来了，世界的万物看见它们出来了，就学着它们，动物们学着小蛇和青蛙，植物们就学着小树和小草。

你听，春天的大自然奏起了美妙的音乐！

小蛋壳大妙用

丹城四小 205 班 陆子轩

清晨，小青虫、小蚂蚁和小蝴蝶三个好朋友像往常一样去散步，他们来到一片空旷的草地上。走着走着，忽然，眼前出现了一块大石头，上前一看，原来是个鸡蛋壳。

他们仨商量着怎样把这个鸡蛋壳变成一座跷跷板。于是，小青虫和小蚂蚁找来了一根大木棍，然后把它支撑在鸡蛋壳上，立马一个结实的翘翘板初见成型了。小蚂蚁，先坐上去；小青虫不甘落后，也跳到了另一端；小蝴蝶在半空中盘旋，飞来飞去，不停地叫道，“加油，加油！”

过了一会儿，小青虫在树林旁发现枝头上挂着红红的布，看似“降落伞”，小蚂蚁随机从附近找来了一条细长的绳子，把“降落伞”紧紧地穿了起来，不一会儿就做成了一个“热气球”，随风往天空飞去，感觉像太空旅行。

到了下午，天变得阴沉沉的，没过多久，豆大的雨点倾泻而下，机智的小青虫把蛋壳翻了个面，大声对小蚂蚁和小蝴蝶喊：“快钻进来，快钻进来……”于是他们一边钻一边倾听雨点儿打在蛋壳的声音，像是在欣赏美妙的音乐。

夜晚，天黑了，星星困得眨眼，月亮照耀在四周，他们把鸡蛋壳又翻了个面，当作一张厚厚的床。恰巧一片树叶从天而降，落在他们的身上，把蛋壳裹得严严实实的。寂静的夜晚，让他们很快进入了甜甜的梦乡，把蛋壳当作自己的家，一起去感受穿越时光的快感。

他们深思着，蛋壳虽小，却奇妙无穷，我们一起去感受蛋壳的妙用吧！

指导老师:欧丽花



美丽的塔头旺

大徐小学 401 班 邱语梦

它位于黄避岬乡，它就是海的一部分，它是个美丽的小村落，它的名字就叫塔头旺。

如果你在这个时节去塔头旺，你会看见辛勤的人拖着深咖色的海带，系在矗立于沙地上的棒旁的绳子上，然后，静静地等太阳和海风把海带晾晒干，就把绳子解开，放进仓库储存起来，等顾客来买就是。说来也奇怪，那深咖色的“小胖墩”，经过烈日的暴晒，竟变成了漆黑发亮的细条条，从顺滑变得干脆，好像一不小心就会撕碎。从远处看，吊着的海带就像菱形的鱼鳞，虽然没有鱼鳞那样得波光闪闪，却依然好看，远看，一大片一大片的海带就像茫茫大海一般，丝毫不比那真正的波澜壮阔差。

自从新农村建设以来，塔头旺更是发生了翻天覆地的改变，最具有代表性的就是森林园。森林园里有各种各样的人工小动物，旁边还有各种游乐设施：有滑梯，有秋千等。傍晚的时候，我经常会坐在秋千上来回晃荡，欣赏着眼前的滩涂景象：星星点点的小螃蟹，爬来爬去在挖洞，好像蟋蟀在建造房子，只不过比蟋蟀的住宅简单了些；跳跳鱼从东跳到西，从西跳到东，蹦来蹦去，似乎有无限活力。森林园旁边就是斑斓桥，斑斓桥前面有一段石子路，走完石子路，就能看到一个大型喷泉，总共有六道，它像高耸入云的大厦，又像奋发向上的竹笋。当你玩累了，可以在大水池旁的全由木头做的小房子里休息，喝着咖啡，闻着木头的独特香味，好一个神清气爽。

这就是塔头旺——朴素中带着几分华丽，清新中又带着几分奢华。美丽的塔头旺，永远是你心向往之的地方。

指导老师：赖文彩

高大的背影

林海学校 501 班 尤文彬

董老师的丈夫是一位身材高大，有一身健硕肌肉的中年大叔，我们都叫他“阿伯”。阿伯的头发极短，显得很利落，眼睛大大的，嘴唇有点厚，笑起来很是爽朗。他平时也很健谈，很喜欢和我们开玩笑，还常常跟我们秀他的肌肉，我们都很喜欢他。

星期六下午，我和阿伯碰巧一起下楼。我们一边走一边说笑，我紧跟在他后面，那高大的背影在我眼前犹如一堵墙。下到三楼时，阿伯突然停住了脚步，弯下腰，捡起了一个牛奶盒子。我有点嫌弃地看着阿伯的这个举动，心想：“垃圾也要捡。”阿伯没察觉我的“嫌弃”，仿佛在做一件习以为常的事情。

更令我诧异的是，在一个转弯的地方，阿伯又弯腰捡起了一张“黑乎乎”的餐巾纸——又脏又黑，似乎还粘糊糊的！阿伯的动作是那么自然，几乎没有一丝犹豫。我突然被眼前这个高大的男人那个细小的动作而感动了，仿佛有一股暖风吹过了我无波的心田，让我的灵魂打了个颤。

我默默地跟着阿伯下楼，默默地看着阿伯把垃圾扔进路旁的垃圾桶，一脸轻松。阿伯跟我说“再见”后，转身走了。而我还看着阿伯高大的背影越来越远……

高大的背影，那一刻的弯腰捡起，带给我的的是感动，是敬佩。而阿伯生活中的不拘小节、大大咧咧更让我们这些调皮的男生更愿意与他多亲近几分。 指导老师:张若希

我爱白玉兰

丹城四小 401 班 陈亦晗

春天悄悄地来到了校园，几棵白玉兰悄无声息地开放了。

远远望去，映入眼帘的是那纯粹的白色，一朵朵玉兰花就像一簇簇的雪团儿挂在树枝上。当一阵微风轻轻吹过，玉兰花微微晃动，又仿佛一只只蝴蝶停在枝丫上，正翩翩起舞。

走近玉兰树，隐隐约约地闻到了一股淡淡的清香，温润着空气，沁人心脾。来到树底下，抬头瞧见细细的浅黑色的枝干纵横交错着，满树居然没有一片绿叶，密密麻麻的全是乳白色的花。细细观察玉兰花，一朵一朵娇小玲珑，姿态各异；有的是未开的花骨朵儿，就像刚破土而出的笋芽儿，向上笔直地耸立着；有的刚展开两三片花瓣，饱满的花身隐藏在里面，就像羞羞答答的小姑娘，不愿露出她那秀丽的面容；还有的已经完全绽放，花瓣完全舒展开来，就像一只只小白鸽，朝着蓝天展翅欲飞。

看着看着，我情不自禁地捧起一朵白玉兰端详起来。这花有九片花瓣，每片花瓣洁白如玉，跟我的手掌差不多大小。用手轻轻一摸，表面非常光滑，感觉就像是婴儿的皮肤一样柔软，让我不敢用力去捏。花的中心是一小簇鹅黄色的花蕊，托着一条嫩绿尖细的花芯，中心还有一个小小的红点，看上去十分雅丽，好似一位初长成的少女。

白玉兰，你如此纯洁无暇，我真的很喜欢！ 指导老师：郑兴国



提高渔民安全生产技能
增强渔民安全意识