

## TOP 学习 | 作文



文字之美,美在词组、美在句子、美在篇章。“文章千古事,得失寸心知”,作文作为“千古文章”的雏形,是中小学生学习语言组织能力最直接的检验,对提高文学修养、增强文化底蕴有着不可磨灭的功劳。对此,郑州晚报 TOP 学习特此开设“作文天地”栏目。

在这里,你可以尽情挥洒才情;在这里,你可以只管直抒胸臆。我们不限体裁、不设框架。你手写你心,你笔抒你情。只要你文字优美、句子流畅、思想独立,我们都会为你点赞,为你欢呼。来吧,投稿到邮箱 zzwbtg@sina.com,让我们为你的才情折服,为祖国文字之美惊呼。

## 我的好朋友

二七区建新街小学三(2)班 袁孟祺

李雨霏是我的好朋友。我们俩不仅住在一个小区,而且从幼儿园到小学一直都同班。每天,我们都形影不离,亲如姐妹。

我和李雨霏都喜欢画画、学英语和读书。共同的爱好让我们俩默契十足。美术课上,我们一起配合做出的手工多次得到老师的夸奖。体育课上,双人跳绳和传踢毽子是我们的特长。正因为默契,我们在今年元宵节参加的两人三足的比赛中取得了第一名呢!

元宵节那天上午,李雨霏打电话邀请我去她的美术班参加活动,我爽快地答应了。到了美

麻辣点评:愿你们的友谊天长地久!

术班,我才知道要举行的活动是两人三足的往返比赛。环顾四周,我发现我和李雨霏是四组参赛队员里头最低的。我轻轻地拉了一下李雨霏的手,说:“加油!”她使劲地点点头。

比赛即将开始,李雨霏凑近我的耳朵,悄悄地说:“袁孟祺,第一步我迈右脚,你迈左脚,我们一边走一边喊‘一二一’。”我看着她,说:“好的!”

比赛开始了。我们俩互相揽着肩膀,小声地喊着“一二一”的号子,配合默契地向前走。突然,走在我们前面的两个大姐姐重重地摔倒在地,周围传来一阵

哎哟声。我和李雨霏对视了一下,继而揽紧彼此的肩膀稳步前进。到转弯处,我们稍微停留了两秒钟,轻轻地转过去,然后又小声地喊着“一二一,一二一……”的号子稳步前进。近了,近了,我们俩一跃跨过白线,终于回到了起点,完成了两人三足的往返比赛。这时,周围响起了热烈的掌声。原来,我们竟然是第一个回到起点的。我们是冠军!那一刻,我和李雨霏抱在一起,兴奋不已。

李雨霏是我的好朋友,现在是,将来还是。我为有这样一位默契的好朋友而感到自豪!

指导老师 冯云舒

# 考前压力 这个可以适当有

一定的压力是做出反应的先决条件,可以列一个管理情绪的清单,变压力为动力



“马上就要中考了,我都不知道要做什么好。”“我睡不好,白天没胃口也没精神,感觉平时学的东西都不记得了。”……中考在即,一股无形的压力和紧张的气氛涌向准备应考的学生,如何消除这种焦虑心理,变压力为动力显得尤为关键。

郑州晚报记者 唐善普

## 现象 心理焦虑很正常,也可以调整好

针对学生的这些考前心理焦虑,市某中学心理老师毛老师表示,紧张复习的同时,调整心态非常重要,良好的心态是重要的制胜法宝。学生可通过调整学习方法、倾诉、运动、积极的心理暗示等方式减压。

毛老师说,学生过分给自己施压会带来负面效果。面对这几个月复习的艰辛,学习问题的繁杂,既要把握自我,更要战胜自我;既要专心致志,也要科学作息;既要适度做题,还要归纳总结;既要有进取心,也要有平常心。

“面对中考,心态最重要。”毛老师说,其实,学生有考试焦虑症很正常,只要用对方法,每个人都可以调整好它。

比如了解自己的情绪,理解自己的情绪,将自己的情绪调整到最佳状态。有时我们对考试的期待增加了中考压力,可以平常心面对考试,把中考看作一种挑战,看作一次机会,以积极的心态迎接。不要纠缠于以前的“模拟考”成绩不放,应着眼于分析自己的优劣势、学习方法的正确性,以求改进。

## 方法 列一个管理情绪的清单

教育心理咨询师路应杰给出的建议是:当你觉得压力太大,无法承受的时候,可以找爸妈或者朋友帮忙,一起列一个管理情绪的清单,然后按照清单做。洗个热水澡;买点好吃的东西,压力大的时候吃点甜食也无妨;听听舒缓的音乐;把自己的情绪写下来等。

**适当运动** 在大考前选择一些适合自己的运动,觉得抑郁、焦虑,可以选择慢跑、散步和节奏柔和的舞蹈。

**向人倾诉** 班主任、家长、

心理教师都是很好的倾诉对象。家长应当一个“称职”的听众,不可在了解问题后给学生反加压力,而应给予宽松自由的空间,主动地有技巧地感知学生的心理变化,并指导学生走出心理困境。

**深呼吸** 拿到试卷,先不要急着落笔,给自己三分钟深呼吸的时间。右手放在腹部肚脐,左手放在胸部,呼吸要深长而缓慢,用鼻呼吸而不用口,每次一个呼吸循环控制在15秒钟左右,深吸气3~5秒,屏息1秒,然后慢呼气3~5秒,屏息1秒。

## 观点 没压力不会有好成绩

“说到压力,很多家长听到孩子考前有压力,自己也开始焦虑,担心孩子会因此发挥失常考砸。”路老师说,其实压力是促使人体的精神、思想和身体状况处于紧张状态的条件。换句话说,一定的压力是促使人们做出反应的先决条件,如果没有压力,精神、思想和身体就不会对外界做出回应。

适当的压力会让人在短时间内做出反映他真实能力的回应。心理学家说,压力像一根小提琴弦,没有压力,就不会产生

音乐,所以孩子考前有一些压力是正常的,家长不必过度担心。

积极的心理暗示也是必不可少的。毛老师建议,学生可按个人心理需求,选择适合激发斗志、鼓舞信心的一句话贴在醒目位置,并每天给自己加油鼓劲。还可在每天起床后,用灿烂的笑容照着镜子对自己说:“你能行!”

最好的临考状态是,考生不能完全处于放松状态,要有一定的压力,压力的程度因人而异,要与日常活动相协调。

## 疤

管城回族区港湾路小学 杜溢涛

我右边脸蛋的正中间有一块醒目的疤,有小指甲盖大小,那是小时候跟爷爷奶奶在农村老家,被一只恶狗抓伤的。

在我半岁的时候,爸爸妈妈工作忙,便把我留给爷爷奶奶照顾。两岁半的一天,奶奶让爷爷带我出去玩,虽然奶奶再三叮嘱爷爷看好我,可是爷爷和他的老朋友下棋去了,给我买了一根火腿肠让我自己玩。当我拿着火腿肠边跑边玩的时候,也不知从哪里跑来一只大狗,可能是垂涎我手里的火腿肠把我扑倒在地,抓

麻辣点评:爸爸妈妈的陪伴,在孩子成长过程中的重要性从这篇文章可见一斑。抽空多陪陪孩子吧,身上的疤可以很快痊愈,心灵的疤却好得很慢很慢。

到了我的脸,我疼得哇哇大哭,闻讯赶来的王大娘跑了过来,把我送到诊所。爷爷吓坏了,奶奶也很快赶了过来,眼里噙着泪骂爷爷:“让你看着孙女,你怎么看的……”

这一切,都是奶奶后来告诉我的。我感觉爸爸妈妈离我好远,好久好久才回来一次。虽然每次回来都给我买好多好吃的,可没几天他们就走了,留下孤独的我,留下我期盼的心……

对于脸上这块疤,我一点儿都不怪爷爷,真的!现在我长大

了,被爸爸妈妈接回到了身边,可我却很想念家乡的爷爷奶奶。如今,生活在爸爸妈妈身边的我觉得很踏实。可我心里有一些话,真的很想告诉他们:“爸爸妈妈,你们知道我最快乐的日子是什么时候吗?我告诉你们吧,我最快乐的日子就是小时候你们在家过年的时候。在那几天短暂的日子里,我像只快乐的小鸟,感受到了你们对我的爱!”

可,不知道什么原因,这些话至今依然藏在我心里,没有对他们说出口……

## 美丽的夏天

金水区西史赵小学 三年级(2)班 刘奕彤

我喜欢生机勃勃的春天,我喜欢硕果累累的秋天,我喜欢白雪皑皑的冬天。但是,我最喜欢绿树成荫的夏天。

瞧,春姐姐刚依依不舍地走了,夏妹妹就迫不及待地来了。她身穿鲜花盛装,手拿鲜花魔棒。她的魔棒指向哪儿,哪儿的树林就茂密;她拿着魔棒走到哪儿,哪儿的知了就歌

麻辣点评:看着窗外的炎炎烈日,读着小朋友的这篇文章,想我实在不能爱你所爱呀。嘿,有点怀疑你是不是因为夏天有冰激凌吃才喜欢这个季节呢。

唱……老爷爷、老奶奶坐在树荫下避暑,他们摇着蒲扇唠着家常,十分惬意。

夏天,鲜花也都一一开放了。你看,它们都扬着笑脸迎接我们呢!它们有:杜鹃、芍药、栀子花、月季、蔷薇、石榴、荷花、米兰、白兰花、合欢、百合……我们可以细细品味这扑面而来的阵阵芳香。

当然,夏天还是炎热的,小朋友们热得受不了了。看!他们围着大树转着圈儿,嘴里喊着:“好热、好热、好热啊!”实在忍不住的时候就跑到雪糕铺,或者跳到泳池里,泡在水里再也不愿意出来。

看啊!绿树成荫的夏天,自由欢快的夏天,我爱你!

指导老师 韩可

