

我成为了红色故事宣讲员

■ 裴泽昊 河北邯郸 小学四年级

“我传承，我来讲！今天我讲的故事是《雪山小太阳》……”8月3日，我作为“红领巾宣讲小分队”发起人，来到邯郸市邯山区和平东社区活动中心为大家宣讲红色故事。当讲到被称为“小太阳”的小卫生员把身上的红毛衣服悄悄穿在受伤战士身上，自己却被冻死时，我看到很多人眼里有了泪花。

前段时间，我发现很多人对红色故事感兴趣。既然我本人喜欢演讲，干脆成立个“红领巾宣讲小分队”，找几个志同道合的少先队员，把红色革命故事润色成讲稿，讲给更多人听！

没想到，这个想法一呼即应，许多人报名加入。如今我们这支“红领巾宣讲小分队”已有12名成员。在社区大学生志愿者的帮助下，我们每周二、周三轮流宣讲红色故事，比如长征故事、模范人物事迹等。

既然是宣讲，生动感人非常重要。暑假期间，我在游玩过程中，注重搜集素材。我参观了一些纪念馆，仔细观察记录里面的照片、实物和故事细节；看电视的时候，关注一些红色教育节目。有时听到好的解说词我就记下来，一些印象深

刻的画面我就描述下来……

为了提升演讲技巧，我还向烈士陵园讲解员请教。每天早晨，我照着镜子练习，让妈妈试听。

《骁勇善战的抗日名将叶成焕》的事迹再现了叶成焕不屈不挠的抗战精神；《半条棉被》的故事让人感受到军民鱼水情深……我精心准备的几场宣讲，得到了小区里爷爷奶奶、叔叔阿姨热烈的掌声。

暑假过半，我还计划去博物馆、红色教育基地，除了讲故事，还想试试诗朗诵、演讲、英语解说。

前不久，我参加了全国爱国主义读书教育比赛选拔，还被聘为晋冀鲁豫烈士陵园优秀讲解员；我们的集体朗诵《英雄》《美丽中国》参加了“曹灿杯”朗诵全国比赛，并获得“卓越之星”奖……成就满满！

本报记者 张腾扬 采访整理



▼裴泽昊

我的暑假生活

▼张嘉容

充实且快乐

■ 张嘉容 吉林长春 小学六年级

再过一个月左右，我即将成为一名初中生，开启新的学习生活。小升初的这个暑假，与以往不太相同，面临和小学同学朋友的分别，因此，我们更加珍惜在一起交流的时间。

前一阵，同学们进行了一场读书会，不同于以往，这次是同学们相互联系、自发组织开展。小老师带领下，大家养成了自主阅读的好习惯。暑假期间，每天上午我都在家看书，通过书籍丰富知识、拓宽视野。读书会上，我分享了最近阅读的《骆驼祥子》，和同学们一起交流读后感，大家都觉得美

好生活来之不易，要好好珍惜。

运动是暑假的另一个关键词。这个暑假，在好朋友的陪伴下，我开始学打羽毛球。从最初的握拍开始，到最近练习的高远球，每次上课都能感受到自己的进步。打羽毛球不仅锻炼身体，让我感受了运动的快乐，也是与好朋友增进友谊、共同进步的美好经历。

在家人鼓励下，暑期我还当上了小小志愿者，参与社区志愿服务活动，为美丽社区贡献自己的一份力量。一周的时间里，每天上午9点，我准时到达自己负责的区域，进行清扫工作。每天两小时的志愿服务时间虽然不长，工作量不大，但仍能感受到环卫工人的不易。想到他们每天需要长时间在外工作，风雨无阻为城市美容，以后我一定要更加爱护城市环境，尊重每个人的劳动成果。

上午阅读、下午运动、晚上和小伙伴玩耍，我的暑期生活充实且快乐。即将进入新阶段，我也期待着学习新课程、结交新朋友，继续快乐成长。

本报记者 郑智文采访整理



在劳动中学习成长

■ 张家浩 北京市 初中二年级

今年我的暑假很丰富，除了日常的读书、运动，爸妈还带我出去旅游，饱览大好河山。不过，要说干得最有意义的一件事，还是帮爸妈做家务。

我原本比较懒，为了激励我，每干完一件家务，妈妈就会给我发份“工资”。零花钱的诱惑让我忙不迭答应下来。

我是从洗碗干起的。把这工作做好还真不简单，记得刚开始那会儿，我不是摔坏了碗盘，就是边边角角洗不干净。经过一段时间，我的洗碗功夫大有长进。先把碗碟轻轻放进洗碗盆，再挤上几滴洗洁精，左手拿碗，右手拿洗碗布，边洗边转，一个、两个、三个……又拿起筷子用力搓，“咔嚓、咔嚓”，最后清水一冲，餐具被洗得锃亮。

妈妈看着满头大汗的我，总会逗乐地说：“怎么样，打工的滋味如何？”我说：“想不到洗碗还真有点累，不过能帮妈妈做点家务，又有‘工资’拿，值！”

明亮的玻璃上也记录着我的劳动成果。打盆清水，搬把椅子，就在窗台上“挥洒”。可擦了几下一看，玻璃上满是横七竖八的脏印，都快成大花脸啦！听了妈妈的建议，用报纸擦，效果好多了！

暑假生活带给我的是欣喜，是取得成果后的喜悦。通过这段时间辛勤的劳动，我也攒下一笔零花钱，虽然不多，但我想把它存起来，做更有意义的事情。

在劳动中学习、成长，充实自我，这是课堂上学不到的。通过家务劳动，我也意识到自己的不足，没有劳动经验，有些看似简单的东西如果没有尝试过，难免也会出差错。作为新时代青少年，我们不仅要在学校里学书本知识，还要提升综合素质，全方位提升自我。

张嘉容采访整理



▼张家浩



▼刘津利

做自己喜欢的事

■ 刘津利 重庆市 高中一年级

假期伊始，我便踏上了前往四川的旅途。首站是绵竹的萤火虫，成群结队的萤火虫在黑暗中飞舞，与漫天繁星交相辉映，令我领略到了大自然的神奇与美妙。随后，我们马不停蹄赶到乐山，只为一睹乐山市博物馆里二叠纪早期的半褶贝、神秘的海百合，以及乐山大佛的真容。我在领略厚重的世界历史的同时，感受到了中国古代匠人的智慧与勤劳，深觉作为新时代的青少年，更应该传承中华民族的智慧与精神。

旅途中的所见所闻让人难以忘怀，而令我印象最为深刻的还是假期我学会了烹饪。

平时上学，总是妈妈做蛋糕给我吃，假期中我也想给人做做一次“爱心蛋糕”。一次周末，我便开始了“家庭烘焙师”的探索。制作过程虽简单，但是细节

一处不可忽略。我准备好鸡蛋、自发粉、牛奶等原材料，根据教学视频，先把鸡蛋轻轻地敲开一条裂缝，顺着裂缝掰开蛋壳。一眨眼的工夫，蛋黄像一只小鱼“嗖”地一下滑进了碗里。随后我便将其搅拌均匀，使它们形成蛋糕糊。一切准备就绪，将配料倒入蛋糕模型，放进烤箱。“叮”，我迫不及待地打开箱门，香味扑鼻而来！不过蛋糕的样子却没有想象中的精美，正当我不知所措之时，老妈回来了，我赶忙把做得不完美的蛋糕藏进烤箱。妈妈闻着味道走来，拿出蛋糕尝了一口：“呀，味道真不错！”妈妈的鼓励极大地激发了我对烹饪的兴趣，各式各样的甜点陆续出现在我们的餐桌上。

爸妈带我体验山水美景，我报以甜点美味。游山玩水之后，我便准备回归我的“拉丁世界”和“吉他小组”，弹琴素描，低吟细画，自由自在地做自己喜欢的事情，充实暑假时光。

本报记者 刘新吾采访整理

为大学生活做准备

■ 刘昊泽 贵州贵阳 高中三年级

每天跑步半小时，跳绳1000个以上，高考之后的这个暑假，减肥成为我的主要任务。

我自小学起就有些胖，高中之后更加明显，尤其到了高三，一年足足长了40斤，体重超过200斤。课堂上很容易精力不足，经常犯困，课后做运动有些吃力，少了很多乐趣。

7月20日，我收到大学的录取通知书，对自己而言这是一份意外之喜，历次考试中，属高考发挥得最好，录取的学校也远超预期。为以更好的状态迎接新挑战，我下定决心，利用假期制定减肥计划。除了每天坚持跑步、跳绳，还严格控制饮食，这种考验很难熬。好在经过20多天的坚

持，成功减掉20斤，感觉越减越轻松，逐渐成为一种生活习惯，争取在入学报到前减到160斤。

减肥的同时，我也在努力培养兴趣爱好。最近一段时间，我开始系统练习乒乓球。这是我最喜欢的球类运动，但高中以来就很少有时间接触。

正手、反手、搓球、挑球……虽然技术复杂，但学起来一点也不枯燥，我坚持对着发球机反复练习，亲戚朋友们也时常指导帮助，距离业余选手的目标越来越近。在为大生活做准备的同时，我还有一项新任务：给三年级的妹妹辅导功课。之前要备战高考，现在放松下来，有了充足时间精力，还能增进跟妹妹的感情，真是件幸福的事。

前段时间，我还跟发小一起，完成了期盼已久的旅游愿望。整个高中期间，我都没外出游玩。高考结束后一直闷在家里，后来在发小的提议下，我们俩去了趟江苏，在南京、苏州游玩一个多月，开阔了眼界，领略了别样文化，不虚此行。

很快将进入大学校园了，希望在全新的环境里，学习能更加自主，生活能更加多彩。

汪志球 苏滨 采访整理



▲刘昊泽

我又多了个新技能

■ 刘俊豪 安徽合肥 中专二年级

我今年17岁，是安徽新华高级技工学校美术设计与制作专业的一名学生。我对摄影很感兴趣，现在是学校摄影协会的会长。

今年暑假前，我买了一台相机，计划利用假期到处走走，采风。临近放假，从老师那里得知学校品牌运营中心在招暑期实习生，机会难得，我便搁置了先前的计划。

如今，我已经在学校品牌运营中心实习了一个多月。这段时间，我跟着中心的老师们学习摄影、剪辑，收获很大。刚开始，我相机的很多功能都不熟悉，现在已经能独立完成一个视频的拍摄和制作。

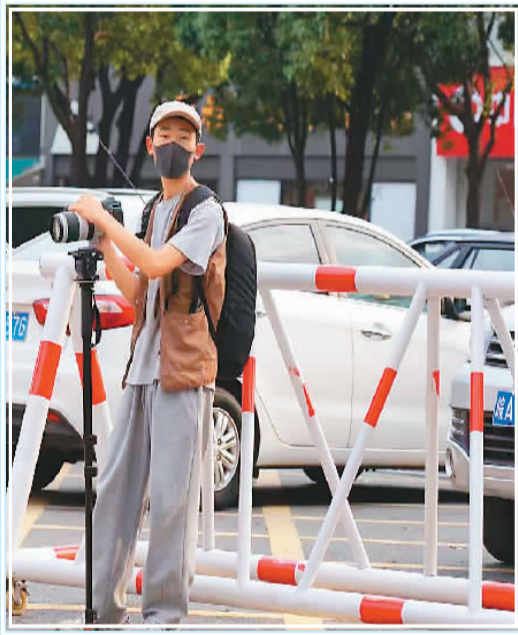
不得不说，有专业的老师教，就是比自己瞎琢磨好。平日里，我喜欢在网上浏览摄影师们拍摄的图片，看到不错的，我会学着模仿。前不久，一组星空图引起了我的注意，我就开始琢磨去拍一组这样的星空图，可结果总不尽人意。

一天中午，我跟老师们聊起这个话题。老师当即让我找出那组图，然后耐心地给我分析每张图是用多大的光圈、快门和曝光数值以及在怎样的环境中拍出来的。老师讲得仔细，我也听得认真。当晚，我便背起相机，去到离家不远的大蜀山尝试拍摄。有了老师的专业指导，这次我拍摄的星空很成功，也让我很有成就感。

时间过得真快，眨眼间，暑期已经过去一大半了。在剩下的时间里，我要好好珍惜这来之不易的学习机会，多向老师请教，同时苦练技术，让自己的摄影水平再上一个台阶。

这次的实习，也让我对学校摄影协会的发展有了新思考。以前，我们的练习仅限于请学校老师做做指导，下一学年，我不仅要在校外的老师也请进来，还要带着会员们走出去。

本报记者 李俊杰采访整理



▶刘俊豪

保持活力 保持热爱

■ 滕思淇 福建泉州 高中一年级

这个暑假，我挑战了多项从未尝试过的运动项目，很有意思。特别是7月底，我和同学们代表学校参加了福建省中学生定向越野锦标赛，获得高中女子组第十名的成绩，这对我而言是莫大的鼓励，努力训练真的得到了回报。

上高中后，我爱上并坚持体育运动，放学后常常会和同学们踢足球，这次有尝试定向越野这种运动类型和接触省级赛事的机会，我就积极报名了。整个7月，教练每天带着我们跑步训练，去不同公园锻炼识图能力并熟悉越野器材的使用，虽然累，但我的体能和精神都得到了提升，非常开心。在这个暑假接下来的时间，我会继续坚持跑步，我想看看这2个月的坚持运动会给自己带来什么样的改变。

除了感受运动带来的快乐，我也在享受音乐的熏陶。

作为一名音乐剧爱好者，我专程去厦门欣赏了法语原版音乐剧《罗密欧与朱丽叶》，演出现场的舞台氛围、演员们的舞台反馈和观众反响都很棒，亲身感受到艺术表演中的舞台张力。最令我惊喜的是，演出开始前，我还遇到

了一位我非常喜欢的音乐剧演员，我用简单的英语和法语口语向他表达了我一直以来的喜爱。

回顾给自己定下的暑期目标，目前已完成大半。我参加了省级体育比赛，尝试了定向越野、帆船、网球这3种从未尝试过的运动项目；看了喜欢的音乐剧项目；看完了自己阅读书单上大部分书目，并做了读书笔记；参加了露营观星活动……我想利用假期空闲的时间多多开阔视野，体验精彩的青春生活。

马上进入高二，接下来的时间我要好好调整状态，迎接新的挑战，保持活力、保持热爱，坚持探索、坚持钻研。

本报记者 施钰采访整理



▲滕思淇