

话题

我有解压小妙招 轻松冲刺迎考

期末复习的号角已经吹响,紧张与压力或许悄悄来袭。不过别担心,聪明的小记者们已经找到了属于自己的“解压神器”!他们用多彩的方式,为疲惫的大脑和心理按下“暂停键”与“重启键”。一起来看看这些充满创意与童真的解压小妙招吧!

动手创造 专注治愈

施佳馨(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):期末复习忙得我头昏脑涨,好在我有个超管用的减压小妙招——玩拼豆。每当烦躁的时候,我就坐在书桌前,把五颜六色的小豆子一颗颗摆到模板上。拼的时候要特别专心,否则豆子就会放错位置。我拼过爱心、五角星,还拼过“加油”的字样。看着零散的豆子变成漂亮的图案,心里的烦闷就悄悄溜走了。这个小妙招帮我赶走了焦虑,让我能精神满满地继续复习。大家也可以试试!

施松柏(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):期末考试步步逼近,我逐渐感受到了压力。大家都说学习要劳逸结合,我琢磨了好久,终于想到了我的减压小妙招——种绿豆。种绿豆不仅能让我放松心情,还能给家里添一抹清新的绿色。看着小小的绿豆在水里慢慢膨胀、冒出嫩芽,再长出细细的茎和圆圆的叶子,我能感受到种植的乐趣。每次看到自己种的绿豆苗长高一点,心里就会涌起满满的成就感,复习的压力也跟着烟消云散了。

施怡彤(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):期末的号角吹响,学习压力也随之而来,而我的解压神器就是画画。每当复习累得我眼皮打架,我就拿出小画板和彩笔,随心所欲地画起来。画圆

滚滚的小兔子、憨态可掬的小熊,还有金灿灿的向日葵、红艳艳的玫瑰花。笔尖在纸上滑动,那些让人“压力山大”的烦恼,就像乌云被风吹走一样,全都烟消云散了。画画时,我还会和家人过春节的美好想象勾勒其中,这些画面能变成作文素材,让文章更生动。画画既能赶走疲惫,又能学到写作技巧,真是一举两得!

王依诺(晋江市安海中心小学三年9班):期末复习的号角吹响,我的专属解压妙招就是教爸爸妈妈捏橡皮泥。每天晚饭后,我都会摇身一变,成了家里的“小老师”,指导爸爸妈妈一起创作。妈妈捏的小熊最有意思,两只耳朵一个圆一个扁,丑萌丑萌的;爸爸更逗,费了九牛二虎之力捏出来的小飞机,机翼歪歪扭扭,橡皮泥还黏在他的手指上甩不掉。我们仨围在桌前,一边捏一边哈哈大笑,笑声把那些压力冲得烟消云散。等桌上摆满奇形怪状的小玩意儿,我再坐回书桌前,浑身又充满了干劲!原来解压一点都不难——这个温馨又好玩的小妙招超管用,你们也快来试试吧!

施灵滢(晋江龙湖强民小学四年2班):期末复习“压力山大”,堆积如山的试卷总让我有点喘不过气,我的减压小妙招就是整理书桌。每当焦虑来袭,我就花十分钟整理书桌:先把课本分门别类摆好,再把草稿纸叠整齐,最后将笔都放进笔筒里。看着焕然一新的书桌,心里的焦虑也一

扫而空。再坐下学习时,干劲也更足了!

林楷捷(晋江内坑中心小学四年1班):临近期末,让我倍感压力,这时候就需要跟爸爸来场趣味棋局。棋盘上,楚河汉界分明,车马炮你来我往,或是黑白棋子交错落盘,紧张得神经瞬间放松。每一步思考都能暂时抛开试卷与错题,每一次对弈都充满欢声笑语。赢了可以得意地跟爸爸要个小礼物,输了也能使劲拉着爸爸再来一局。这一来一回的对弈,不仅能缓解学习的疲惫和压力,还能拉近亲子关系,让期末复习的日子不那么枯燥,多了几分轻松的滋味。

王汐语(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):我的期末减压小妙招是和家里的小黄鸭“皮皮”一起玩。每当对着作业皱起眉头时,我就会用手指轻轻挠挠它的小脑袋,它就会开心地对着我嘎嘎叫!那声音轻轻的,但像是有魔力一般。一听,疲惫便悄悄逃跑了!我跟它说烦心事时,会把它捧在手心里!那时,皮皮便会睁开眼睛认真听!皮皮虽然不会说话,但和它相处会让我的心里暖暖的!玩上五分钟,我心中的烦躁仿佛都被它的“嘎嘎之力”带走了!这就是我的减压小妙招!

视听享受 心灵按摩

吕紫欣(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):每当学习的压力像小云朵一样飘来,我就会按下音乐播放器的开关,让美妙的旋律帮我赶走烦恼,这就是我的期末减压小妙招。有一次写作文,我对着一空白的作文纸抓耳挠腮,想了半天也写不出一个字,心里又急又慌。我趕緊点开音乐,一首轻快的钢琴曲响起,那旋律像清泉一样流进心里,我瞬间如释重负。再拿起笔时,思路居然变得特别清晰,文字顺着笔尖就流了出来。

吴靖航(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):期末复习的夜晚,写作业写得头昏脑涨时,我的减压小妙招就派上用场了!每当笔尖卡在难题上,脑子像被塞了棉花一样转不动时,我就拿起电话手表点开故事。听到里面的猜谜趣环节,我立刻放下烦躁,认真跟着猜。要是猜对了,心里顿时甜滋滋的,刚才的压力也跑得无影无踪。等听完一小段故事再写作业,原本卡壳的思路居然一下子通了。这个简单的小妙招,帮我赶走了期末的学习烦恼,你们也可以试试看!

洪伟伦(晋江龙湖阳溪中心小学三年2班):期末复习的压力悄悄找上门时,我的解压妙招超简单:戴上小音响,骑上心爱的自行车去操场兜风!音乐在耳边轻快地响起,车轮滚过跑道的风声呼呼作响,我迎着风骑了一圈又一圈,烦恼好像都被风吹走了。骑着车看操场边的树影晃动,身体动起来的同时,心情也变得轻飘飘的,很快又能元气满满地回到书桌前了。

施凯翔(晋江龙湖阳溪中心小学三年4班):期末到了,压力逐渐变大。每到这个时候,我就会抱起吉他,弹几首自己喜欢的歌曲。沉浸在悠扬的旋律里时,那些烦人的念头就会被抛到九霄云外。爸爸有空的时候,我就邀请他一起打羽毛球。酣畅淋漓地运动完后,整个人都神清气爽,身体好像分泌出好多多巴胺,让我瞬间活力满满。这就是我的减压小妙招——音乐加运动,超好用!

刘艺锋(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):汤小团的冒险故事是我专属的“解压神器”。期末复习如乌云压顶时,我点开《汤小团漫游中国历史》,瞬间跌入奔涌的历史长河——在秦朝驰道策马扬鞭,在赤壁火光中俯身避箭。烧脑的谜题取代了公式与单词的焦灼,心跳随剧情起伏,紧绷的神经悄然舒展。那些未曾背熟的朝代,在惊险闯关中变得鲜活可触。更动人的是汤小团跌倒了又爬起的倔强、孟虎的憨勇、唐菲菲的机敏,三人并肩时迸发的信任与温情。关掉故事,我仿佛被悄然充盈;书桌依旧,习题仍在,但心底已升起一簇微火——原来勇气与专注,本就藏在每一次穿越山河的奔赴里。

姚雨霖(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):期末复习的夜晚,当我心慌时,我就会听《田野在召唤》。音乐里有轻快的节奏,像风吹过稻田的沙声,又像小伙伴们在田埂上喊我玩耍的笑声,仿佛我跑在金黄的对野里,身边都是甜甜的稻花香。我会趴在桌上听五分钟,感觉大脑像被清水洗过一样清爽,那些记不住的课文段落,也能慢慢背下来了。《田野在召唤》是我的“期末安神汤”,让我在紧张的复习中,找到一片充满活力的小天地。



许紫妮(晋江市安海桥头中心小学六年1班) 指导老师 许达妮

运动游戏 活力满格

吴意涵(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):期末复习“压力山大”的时候,跳舞就是我的“充电神器”。在我做题做到心烦意乱时,我就会立刻放下笔跑到客厅,点开我最爱的儿童舞蹈视频。踩着轻快的节拍,我一会儿甩胳膊,一会儿跺脚转圈,手臂还跟着旋律挥动,偶尔跟着音乐哼几句。跳着跳着,记知识点的烦躁、解不出题的郁闷,都像被风吹走的云朵,一下子消失了。跳上几分钟,我浑身热乎乎的,心里也亮堂堂的。再坐回书桌前翻开课本,脑子都灵活了不少,又能精神满满地投入复习了。

姚杰丰(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):每个人在学习时都会感到压力,我也找到了专属的放松方式。每当趴在书桌前学习累了,我就放下笔跑到楼下的小花园。在那里慢悠悠地散步,深呼吸带着花香的新鲜空气,让微风轻轻拂面,感觉特别舒服。有时还会和小伙伴玩踢毽子的游戏,抬腿、摆臂,跑上几分钟,疲惫感一扫而空了。这样的运动不仅让身体轻松,还能恢复精力,让我以最佳状态回到书桌前继续学习。

饶雨萱(晋江龙湖阳溪中心小学四年3班):期末的脚步越来越近,我的减压小妙招能让自己轻松上阵。课间,我会和小伙伴玩跳跳绳、踢毽子,或者聚在一起聊聊天,让眼睛离开书本,让身体活动起来,心情一下子就放松了。等回到座位上,我的学习效率也变得更高了。这些小妙招就像我的“减压法宝”,帮我从容应

对期末的挑战。

骆俊宇(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):我的减压妙招是运动。因为在运动时,我会全身心投入,将脑中所有的紧张和烦恼全部化作汗水排出体外。而且在运动的时候可以定一个小目标,比如说先跑200米,完成了之后就会有一些成就感;完成后,再定新目标。成就感像气球充满了气一样,来自下巴的状态一直变大,直到脑子里充满成就感,那些压力就会被成就感驱赶走。

辛睿锴(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):期末复习学到脑袋嗡嗡响的时候,我最爱拉着姐姐在家门口打乒乓球啦!我们把球拍一拍,大战一触即发。姐姐总爱出“难题”:一会儿把球吊到桌角,一会儿突然扣杀。我的眼睛瞪得圆圆的,上蹿下跳才能接住。有时候没接好,球弹来弹去,我们俩也跑来跑去,家门全是乒乓球“嗒嗒”的弹跳声和我们的笑声,那些背知识点的烦躁,一下子就跑没影了。打完球再坐回书桌,我感觉脑子清爽多了,看那些公式、课文也不觉得头疼了。

柯锦瀚(晋江新塘沙塘中心小学四年2班):下课铃一响,我们的“快乐开关”就自动开启了!期末复习时心里那点小紧张,正好用这个妙招来对付——几个小伙伴凑到教室后面,玩“单脚推手”游戏。这一两分钟的游戏,专治期末的沉闷与焦虑,能把书本带来的压力轻轻抖落。等笑着回到座位,不仅腿脚舒展开了,连脑袋也像被重新整理过一样清爽,又能活力满满地继续挑战期末复习了!

点兵点将

藏在欢送会里的温暖

王禹妍(晋江市第二实验小学四年10班)

冬日的暖阳洒在崇德楼上,洒在书声琅琅的教室里,洒在我们班同学们充满不舍的脸颊上。今天,陪伴我们三个月的实习老师即将返校,我们为他举行了一场别开生面的欢送会。

教室像是灌了一整箱橘子汽水,又酸又甜。家委们早早地把教室布置得焕然一新,教室外还铺上了红毯。我们站在红毯两侧,每个人的手上都拿着一张星星卡,里面藏着我们一笔一画写的祝福语。你瞧!小张老师走在红毯上英姿飒爽,非常帅气。我们纷纷送上了星星祝福,那些祝福仿佛都闪着金光,照亮了小张老师与我们三个月来的喜怒哀乐。我们齐声喊着:“欢迎,欢迎,热烈欢迎!”

走进教室,诵读表演开始了:“山水有相逢,

前路皆星辰……星光相伴,永远灿烂……”每个字符,每个发音都充满了温暖与不舍。在一张特制的奖状上,我们签上了自己的名字,一撇一捺皆是回忆。黄老师和蔡老师送上的每一句鼓励,都像一面声控投影仪,把小张老师这段日子的陪伴画面再次回放。我不舍的泪水忍不住夺眶而出。两位老师话音刚落,同学们纷纷挤到小张老师面前,有的拥抱小张老师,有的说着告别的话语,还有的要让小张老师签名留念……我也如愿拿到了小张老师的签名,别提多高兴啦!

夕阳把教室的影子拉得很长,欢送仪式也接近尾声。但星星卡上的祝福和奖状上的笔迹,会一直散发着温暖,流淌在我们的心中。我今后要更加努力学习,将来也成为一名老师,说不定还能和小张老师成为同事呢!

指导老师 黄茹茵

遗憾也是一种礼物

吴书晴(晋江安海成功中心小学六年6班)

晋江五店市的暮春,裹着铁观音清润的香。风掠过红砖墙时,还捎带着古厝燕尾脊上青草的气息。我攥着皱巴巴的书法比赛报名表,指尖的力道几乎要把纸页捏出褶皱——距离比赛仅剩一周,可我临摹的《兰亭集序》,连最基础的起笔顿挫,都带着几分生涩的滞重。

教我书法的陈老师,书房藏在古厝深处,案头叠着泛黄的拓本。墙上“宁静致远”四字墨色沉厚,笔力遒劲如晋古石桥的石梁,藏着晋人骨子里的沉稳。“写字和咱晋人闯实业一个理,既要肯下苦功,也要懂留白的智慧。”我似懂非懂,只盯着宣纸上自己写得歪歪扭扭的“之”字,心里沉甸甸的,像压了块未化开的墨锭。

比赛前三天,我把自己关在书房苦练。宣纸叠了一层又一层,手腕酸痛得几乎抬不起来,可写出的字依旧僵硬,没有半分灵动。母亲端来一碗清甜的莲子汤,指着窗外的红砖厝说:“你看那燕尾脊,哪一座不是历经风雨侵蚀、岁月打磨,才成就如今的翩然风骨?当年你外公在南洋开茶厂,第一次运茶就遭遇台风,满船的铁观音付诸东流,可他没被遗憾打垮,后来才创下了家业。”我望着古厝的燕尾脊在暮色中划出

优美的弧线,砖雕上的缠枝纹样隐约可见,心里的焦虑却未减轻。

比赛当天,我握着毛笔的手微微发颤。铺好雪色宣纸,蘸饱松烟墨汁,落笔的瞬间,脑海里突然一片空白。原本烂熟于心的章法全乱了,笔画要么过重划破纸页,留下狰狞的裂口;要么过轻飘若浮云,毫无筋骨。交卷时,我看着满纸的败笔,眼眶发热,知道这场用心筹备的比赛,终究要留下遗憾。

结果不出所料,我名落孙山。回到五店市,陈老师已在古厝天井里等候,手里捧着我的作品。“你看这字,虽有缺憾,但笔画间藏着不服输的韧劲。这遗憾不是终点,是让你看清自己的不足,下次能飞得更高,走得更远。”

后来,我把这幅失败的作品装裱起来,挂在书房的墙上。每天临摹完碑帖,我就对着它反思自己的不足。我开始沉下心来,研究《兰亭集序》的章法韵律。渐渐地,我的字迹有了进步,笔画间多了几分从容与力道,墨色也愈发温润通透。

如今,每当我提笔写字,都会想起那年的遗憾。它就像一份珍贵的礼物,提醒着我:遗憾不可怕,可怕的是被遗憾打败。我知道,每一次跌倒,都是为了更好地站起来;每一次缺憾,都是为了未来更圆满地绽放。 指导老师 苏毓绮

“厉兵秣马”的疆场

周泓铭(晋江市华泰实验小学六年1班)

阳光从窗框淌进教室,一直流淌到我的试卷上。我胸有成竹地看着试卷,不禁想起那些“厉兵秣马”复习的日子。思绪涌上心头,记忆将我带入昨夜的时光褶皱里。

摊开的复习资料沙沙作响,我坐在书桌前,如沙场点兵般安排复习。一个个字词排成方阵跃入眼帘,我的嘴唇不自觉地点出每个“兵卒”的名字:“董,有草字头;缝,绞丝旁……”我眉头微皱,指尖轻压书页,像军队的指挥官一个个、一排排地检查。先前容易混淆的字词从混沌的记忆里跃然而出,集结成疆场上的先锋兵团。字词刚记住,又要捞起课文来背。课文是部队中军,我逐篇推进,如同稳固堡垒;标红的笔

记是指挥中枢,我抓住重点,铭记于心,才能在战场上居高临下、稳定局势;作文架构是左右两翼,需运筹帷幄,心中有数,才能驰骋疆场……笔尖将重点一一画过,圆润的笔头拂过纸,沙沙的声响裹着默念声记进心里。

不知不觉,皎洁的月光爬上桌角,发皱的纸角在灯光下上下翻飞。当最后一个字句在脑海中落定,复习资料在书桌上还留着灼灼余温。数学错题本的公式又映入脑海。我又马上拿起数学资料重新“排兵布阵”……

这场复习让我真正体会到“厉兵秣马”的重要:只有在平时筹备像军队般排兵布阵,用心准备,才能在期末考试这片“疆场”上从容笃定、发挥自如!

指导老师 蔡婉婷

步履拾光·成长感悟

实践青春铸芳华

吴煜棉(晋江市慎中实验学校)

当我踏入晋江中小學生示范性综合实践基地(石圳校区)的那一刻,“小军人”的身份便已在迷彩服的映衬下悄然确立。

开营仪式上,老师的殷切期盼与同学们的铿锵宣誓,如同一簇火种,点燃了我全心投入训练的决心。仪式落幕,队列训练的号角正式吹响。站军姿,看似是“站着不动”的简单动作,实则是对意志力的极致考验——双脚脚钉,双手贴墙,挺胸平视,每一分每一秒都是与惰性的博弈。内务整理同样是“修行”,叠军被的过程要反复将平、折叠,在一折一压间,我读懂了“细节见真章”的道理。

实践的精彩远不止于此。我们在“海水魔法课”中探索海洋的奥秘,在“深沪水丸”的制作里品味协作的甘甜,在“能量传输”游戏中领悟团队的力量——当一个个任务在默契中完成,“集体”二字的分量愈发厚重。

成长感悟

站军姿时,我的心中不止一次动摇——好想放弃!但其他同学那挺拔的身姿让我咬紧牙关继续坚持,熬过这艰难的时刻。等疲惫散去,我庆幸这一天是有所收获的。

洪扬扬(养正中学开发区校区) 回望这段社会实践的旅程,我仿佛看到了一个更坚毅的自己。往后的路,我将带着这份在迷彩青春里收获的成长,以更坚定的步伐、更强烈的信念,自信地迈向每一个明天。

许锦桦(慎中实验学校) 五天的社会实践,让我褪去了往日的娇气,学会了坚持,懂得了敬畏,也收获了珍贵的集体回忆。

张辰铭(慎中实验学校) 在厦门科技馆,看着展柜中的航天服,我突然懂得,中国航天的每一步突破,都离不开无数科研人员默默付出。“星辰大海”的梦想,如今已传递到我们手中,激励着我们奋发图强、拼搏努力!

吴鸿珊(慎中实验学校) 这次社会实践,我学会了独立,不再事事依赖父母的照料;我懂得了纪律,明白了规则是集体生活的基石;我更在非传统体验中收获了耐心与专注,感受到了传统文化的博大精深,也和同

走进“世界石都”水头的东星奢石馆,仿佛闯入了一座石头的艺术殿堂:会发光的萤石如暗夜星辰,亚马逊孔雀石似翡翠织就的锦缎,而馆藏八绝之一的玉雕屏凤《鹏程万里》更是令人叹为观止——设计师以一整块无暇碧玉为纸,借沙画原理雕琢出凤凰翱翔、长城蜿蜒、红日东升的盛景,每一处细节都在诉说玉石与匠心碰撞的奇迹。

红色印记同样深刻。在金井镇围头村的八·二三战地公园,讲解老师的讲述带我们穿越回炮火硝烟中,安业民同志的英雄事迹让我真切感受到:今日的和平,是无数先辈以热血铸就的丰碑。

回望这五天,训练场上的泪水有苦有甜,却在不经意间将“自主、自律、自强”的种子深植心底。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,社会实践的淬炼如烈火锻造,严霜育梅,让我们在磨砺中脱胎换骨。

同学们在并肩实践中,让友谊愈发深厚。

吴元元(磁灶中心小学) 教官示范将杂乱被子叠成“豆腐块”,我惊叹不已,迫不及待地尝试。在一次次尝试后,我终于叠出勉强合格的被子。那一刻我明白,用心去做,就没有做不好的事。这些劳动锻炼了我的动手能力,培养了自主意识和责任感。

曾歆妍(磁灶中心小学) 这趟研学之旅,我学到了很多课本上没有的知识,学会了照顾自己,懂得了和小伙伴合作。更重要的是,我在劳作中明白了付出才有收获,在文化体验中爱上了传统文化。

吴昱宁(磁灶中心小学) 曾经那个遇到困难就退缩的少年,如今在迷彩绿的包裹下,逐渐学会了忍耐,学会了在苦难里寻找力量。当我顺利地掌握每一个技能时,内心涌起了前所未有的成就感和自豪感。

肖舜薇(金山小学) 最难忘第一次练习叠“豆腐块”被子,教官示范的标准模样让大家惊叹不已。我蹲在地上反复抚平布料褶皱,在一次次调整中,体会到了细致与坚持的力量。

朱怡涵(金山中学)

下期话题

寒假计划 亮出你的

寒假即将开启,你是计划畅游书海、学习新技能,还是想体验家务、探索户外?你将如何让这个假期既快乐又有意义呢?快来分享你的独特寒假计划吧!分享一件你最想做的事情,并说出你的理由。要求语言通顺流畅、内容真实,且积极向上,字数200字左右。

征集方式:发送文字至“晋江少年说”微信公众号后台,内容统一格式为“【话题】小记者姓名(学校+年级+班级)+文字内容”。

截稿时间:1月21日晚10时