自律的力量

□经贸小学 五(11)班 **龚子云**

在我身边，有的人如春日阳光，有的人似冬日雪花，有的人若秋风飒爽……然而，最令我钦佩的，是我自律的妈妈。

从我记事起，妈妈的体形一直比较圆润，爸爸总是打趣她："胖嘟嘟，必有福。"每天早上，她都会雷打不动地踏上体重秤，那小小的数字仿佛拥有巨大的魔力，决定着她一整天的心情。

终于有一天，站在秤上的妈妈眼中闪着坚毅的光——她决定减肥。然而这份斗志并未获得家人的肯定。外婆的嘴角闪现一丝不易察觉的苦笑，爸爸不置可否地笑了笑，我和老弟交换了眼神，不敢多言。

没想到从那天起，妈妈真的投入了一场无声战役。

一个周末的傍晚，落日余晖懒懒地爬进客厅，忙碌了一天的妈妈瘫坐在沙发上，满脸疲惫。但仅仅两分钟后，她竟没有半分迟疑地打开了健身视频，客厅顿时充满激昂的音乐。

跳跃、伸展、深蹲……每一个动作都充满力量，汗水很快浸湿了她的运动服。她抹了一把汗，继续跟练，眼中燃烧着坚毅的火焰。

一小时有氧操结束，她又径直走向跑步机。我忍不住问："妈妈，你不累吗？"她汗湿的脸上绽开爽朗的笑容："运动不只是为了变瘦，你看，妈妈是不是精神多了？"我凝视着她的身影，一股暖流涌遍全身——那是"自律"和"坚持"的力量。

三个月后，奇迹发生了。妈妈身形变得轻盈，血糖血压也降了下来。但成功的喜悦并未让她停下脚步，她挥汗如雨的身影至今仍是家中最动人的风景。外婆眼中的怀疑变成了赞许，爸爸更是不吝夸赞，我和弟弟也对她刮目相看。

妈妈用实际行动把自律与坚持演绎得淋漓尽致。面对嘲讽，她选择沉默；面对疲惫，她用钢铁意志坚持。没有豪言壮语，却用每一步奔跑、每一滴汗水，在时光中刻下证明。

她改变的岂止是体重？她重塑了体态，驱散了健康阴霾，更在我们心中点燃了"坚持"与"自律"的火焰。这束光，照亮了我前行的路。

屋后的竹林

□实验小学 四(1)班 **高佑安**

推开后窗，就能看见我家屋后那片生机勃勃的竹林。每当春雨过后，竹子们就像约好了似的，一夜之间蹿得老高。

这些竹子长得可真精神！细细的枝干笔直向上，竹节像是用尺子量过似的，排列得整整齐齐。别看它们身材纤细，却有着惊人的韧性。狂风暴雨后，它们轻轻抖落身上的水珠，依然坚韧如初，仿佛在说："这点风雨算什么！"

竹叶最有意思了。单独看时，像一把把锋利的小宝剑；采下一整片细看，又变成了小鸡的脚印，可爱极了。整片竹林在风中摇曳时更美，翠绿的波浪此起彼伏，沙沙的声响就像春姑娘在轻轻哼唱。雨后走进竹林，还能闻到一股特别的清香。

妈妈告诉我，竹子是"活化石"，四季都穿着绿衣裳。它们很少开花，一旦开花就意味着生命走到了尽头。不过竹子全身是宝：春天可以挖鲜嫩的竹笋，夏天能在竹荫下乘凉，砍下的竹子能做成晾衣竿、笛子，还能盖房子呢！

望着这片竹林，我总会想起郑板桥的诗："千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。"竹子教会我，做人也要像竹子一样，既要站得笔直，又要经得起风吹雨打。

神奇的水果电池

□朱棣文小学 三(7)班 **杨依**

"小灯泡亮了，水果电池成功了！"教室里传来阵阵欢呼声。今天，我们班在老师的指导下做了水果电池的实验。实验材料包括四个红彤彤的苹果，四根分别带有锌片和铜片的导线和一个小灯泡。

老师讲解实验流程后，同学们的脸上充满了好奇与期待。有的说："我才不信呢，水果怎么可能发电？"有的说："水果居然能发电，太神奇了！"有的说："我准备好了，赶紧开始吧。"

实验开始了，我们小组推荐我做实验员。我小心翼翼地将铜片和锌片连接在导线的两端，再把带有铜片和锌片的导线分别插入苹果中，然后，用导线把四个苹果像小火车一样串联起来，围成一个圈。

我有条不紊地操作着，小组成员们瞪大了眼睛，伸长了脖子，目不转睛地看着。最后，见证奇迹的时刻到了，我用导线两端的鳄鱼夹，夹住小灯泡的两只"脚"。在大家期待的目光中，小灯泡亮了。那明亮的光，在每个同学的眼睛里闪耀着，点燃了我们探索科学真理的渴望。没想到的是，这四个苹果足足让小灯泡亮了一个下午，让人刮目相看。

实验结束，大家都想知道为什么苹果可以点亮灯泡。老师笑了笑，慢条斯理地说："苹果里含有果酸，和铜片、锌片发生了化学反应，产生了电流，不同的水果酸性不同，产生的亮度也不一样。"大家听了纷纷点头。有的同学兴奋地说："回家我要用其他水果试试。"有的同学若有所思，好像在回想刚才的实验。

这次实验不仅让我们收获了知识，更点燃了同学们对科学的热情。

我的家乡

□朱棣文小学 四(6)班 **袁晨旭**

我出生在太仓，一个富饶美丽的鱼米之乡。我的老家沙溪镇是个风景宜人的好地方，其中最出名的景点是享有"东南十八镇，沙溪第一镇"美誉的沙溪古镇。

要说太仓的景点，沙溪古镇可谓首屈一指。沙溪古镇由中市街和横沥河两个区域组成，进入古镇，映入眼帘的是一条繁华的街道，道路两侧开满了商铺，非遗编筐、传统点心、古玩鉴赏……让人眼花缭乱。再往里走，一座石桥坐落在波光粼粼的河面上，河水清澈见底，潺潺流淌。河面上还有几艘游船，有的穿梭在桥洞下，有的停靠在河岸边。桥面两侧的古银杏树为古镇平添了几分色彩。古镇建筑大多建于明清时期，镂空门窗上刻有各种精美的花纹，古色古香。

再来说说太仓的历史名人。太仓是航海家郑和七下西洋起锚地。他从长江口出发，远行至西太平洋和印度洋，拜访了30多个国家和地区，结交了许多外国友人，将中国的丝织品、瓷器带到西洋诸国，促进了中华文化的传播。

太仓的美食数不胜数，肉松、爆鸡、新毛芋艿、板桥西瓜……最出名的要数双凤羊肉了。寒冬时节，端上一碗羊肉面，汤底清澈而浓郁，捞一筷面放进嘴里，唇齿间都是肉香，让人回味无穷。

欢迎大家约上三五好友，一起来我的家乡看看，近距离感受太仓的美食美景，一定会让你流连忘返。

会飞的母鸡

□朱棣文小学 三(7)班 **王沐晗**

在美丽的大森林里，住着一只不甘平庸的母鸡，她希望在天空中翱翔。

一天，母鸡一觉醒来，突然发现自己的翅膀变得格外有力，轻轻一扇翅膀就飞上了百米高空。她兴奋地和小鸟在林间嬉戏，好不快活。

不久，母鸡变得越来越傲慢。百灵鸟歌唱时，母鸡轻蔑地说："纵使你歌声美妙，也只能被困在树梢，哪见过外面的世界？"百灵鸟委屈地飞走了。乌鸦好心劝告道："大家都有自己的本领，你不应该嘲笑别人。"母鸡却反击道："你这只丑陋的乌鸦，没有资格对我说教。"乌鸦无奈地飞走了。

渐渐地，森林里的动物都不愿跟她说话，母鸡不但丝毫不在意，还向老鹰下了战书："有本事比比谁飞得更高更快！"母鸡铆足了劲直冲云霄，老鹰全力追赶，却始终落后。当他们来到险峻的峡谷时，母鸡得意地说："都说你是天空霸主，如今看来也不过如此。"说罢便向下俯冲。突然，她不小心撞到了突出的岩石上，瞬间失去了平衡，从空中坠落。在这千钧一发之际，老鹰用爪子稳稳抓住了母鸡，将她平安带到了地面。劫后余生的母鸡羞愧地说："谢谢你救了我。"

从此以后，母鸡一改往日的傲慢，她明白了，真正珍贵的不是与众不同的能力，而是用这份能力帮助别人的心。

第一次走夜路

□经贸小学 五(8)班 **李欣然**

人生中有许多难忘的经历，就像一颗颗闪亮的珍珠，在记忆深处闪闪发光。而我最难忘的，是那个月光朦胧的夜晚，第一次独自走夜路的经历。

那天在朋友家吃过晚饭，妈妈的电话突然响起："然然，你自己回来吧！"我的心猛地一紧。虽然路程不远，但要经过一段没有路灯的小巷。我硬着头皮推开门，冰凉的夜风迎面扑来，我不禁打了个寒颤。

幽暗的小巷里，只有月光在地上画出斑驳的影子。我紧紧贴着墙根，像只受惊的小老鼠。突然，一个黑影"唰"地出现在墙上，我顿时僵住了。等回过神来才发现，原来是我自己的影子。我心里的大石头落了下来，继续向前挪动。

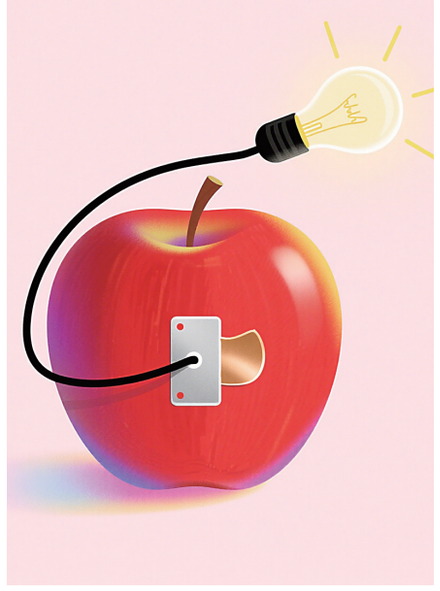
就在这时，路边的草丛突然"沙沙"作响，一个毛茸茸的东西擦着我的裤脚窜过。"啊！"我惊叫出声，感觉心脏都要跳出来了。待看清是只黑猫时，我哭笑不得地发现，自己的手心全是冷汗。

"加油，就快到家了。"我在心里给自己打气。远处，我家窗口透出的灯光越来越近，那温暖的光亮就像妈妈张开的手臂，我不由自主地跑了起来。当我终于扑进妈妈的怀抱时，我才明白：原来战胜恐惧比考满分还要自豪。

在成长的过程中，我们会遇到很多挑战，难免会对未知的领域感到恐惧。但只要我们不怕困难，不畏艰险，就一定能走向成功。

我学会了坚持

□朱棣文小学 三(7)班 **陈芊然**



端午假期，我第一次尝试徒步，这次难忘的经历，让我学会了坚持。

刚来到无锡襄阳岭，走在翠绿的竹林小道上时，我觉得周围的一切都是那么新鲜，十公里对我来说是小菜一碟。可是走到后面，我才知道徒步远远没有想的那么简单。

刚开始，我一直走在队伍的最前面，还可以悠闲地欣赏花花草草，等其他人跟上来。可走到一半时，我的脚步渐渐慢了下来，腿就像灌了铅一样沉，感觉迈不开腿。

我望着一眼望不到头的路，带着哭腔说："我走不动了，现在就想坐车回家。"姐姐走到我身边鼓励我："加油，马上就到山顶了，山顶的景色可漂亮了！"这时，我想到老师常说的"坚持就是胜利"，于是重新调整心态，默默给自己加油打气。每当想要停下来时，我就看看周围的景色，告诉自己一定能行。

登上山顶的那一刻，我看着万里晴空和翠绿竹海，所有的疲惫都烟消云散，心里只有满满的成就感。

这一次徒步，让我学会了坚持。以后不管遇到什么困难，我都会想起这次难忘的经历，坚持不懈，勇往直前！

科技让生活更美好

□实验小学 六(8)班 **薛佳琪**

21世纪是科技的时代。

放学回家，我肚子饿了。妈妈似乎看出了我的心思，掏出手机递给我，说道："你想吃点什么，自己选吧。"我接过手机一看，金黄的炸鸡、丰盛的便当、五花八门的饮料……令人垂涎欲滴的美食让我眼花缭乱。"点好了，马上就能到。"下了单，我和妈妈悠闲地坐在沙发上聊着今天的趣事。不一会儿，门铃响了，外卖员笑容满面地把餐品递到了我的手里。

吃完晚饭，我回到房间写作业。很快，就只剩下最后一道数学题。我在草稿纸上不断演算，可十分钟过去了，仍然没得出答案。我请教了妈妈，妈妈拿出手机，对准作业拍了张照片。妈妈一边点击屏幕，一边说："用软件扫一扫，答案就出来了。你看，这里还有视频讲解呢。"在软件的帮助下，我很快就弄懂了这道题。

洗漱完毕，我准备上床睡觉。突然，我想到明天要穿校服，赶紧叫来妈妈："校服已经洗掉了，这可怎么办？"妈妈微微一笑："别急别急，用新买的烘干机，校服很快就能洗好。"我半信半疑地跟随妈妈来到阳台，她从洗衣机里取出洗好的校服，放进烘干机。半小时后，衣服居然真的干透了。

科技让我们的生活更便捷、更美好。