



生长向高处

万柏林区紫郡小学 六年五班 马舒桐

连着几次数学小测的失利，加上短跑比赛时意外摔倒的狼狈，我的心情像被乌云裹住的天空，闷得喘不过气。午休时，李老师轻轻拍了拍我的肩：“走，带你去看样有意思的东西。”

走到校园西面的栅栏旁，一片茂密的爬山虎撞进眼里——不论春夏秋冬，它总在这里，安安静静地见证着我们的校园时光。

“小桐，这软软的爬山虎是怎么爬这么高的？”李老师的话激起了我的好奇心。我仔细观察，发现爬山虎贴着栏杆的枝杈处，有许多小小的圆形吸盘。这些小吸盘牢牢地粘在栏杆上，我想把它揪下来，可它和我较着劲，力气可真大。继续往上看，我发现爬山虎的叶子也

非常美丽，层层叠叠的绿叶像瀑布一样流下来，阳光穿过叶子间的缝隙，在地上一闪一闪。每一片小巧的叶子都藏着精巧的心思，叶片上的叶脉整齐有序，好像正在梳理着每一个它看到的故事。

爬山虎原本是小小一株，但只要扎稳根，就飞快地往上冒。没几个月，它就能长得和栅栏一样高。它还可以向着四面八方生长，连房顶上都能布满了爬山虎。不得不说，它的生命力是真的非常顽强。

爬山虎小小的吸盘能抓住栏杆往上闯，单薄的叶片能铺成遮眼的绿瀑，原本不起眼的一丛，能顺着栅栏爬到屋顶。我忽然懂了李老师带我来的用意：这

小小的植物都能靠着韧劲扎稳、长开，我那点挫折算什么？

往后的日子里，遇到难题卡壳时，我会想起栅栏边的绿瀑；想偷懒放松时，会念起那些扒紧栏杆的小吸盘。原来李老师让我看的从不是爬山虎，是藏在它枝叶里的“韧劲”——我也要像它一样，把基础扎牢，把困难当台阶，一步一步，慢慢长到属于自己的“高处”。

指导教师：陈华

评语：本文选材典型，以爬山虎为喻，托物言志手法运用娴熟。文章语言细腻生动，观察入微，情感真挚自然，由景及理的过渡流畅，能从生活小事中提炼出成长感悟，立意深刻且积极向上。



可爱的小鸟（树叶画）
后小河小学 一年五班 刘嘉恒



一考试就紧张

学生留言：我是一名高中生。进入高二后，我一想到高考就特别紧张，担心考不好，以至于上课难以集中精力，晚上睡不着，以前爱打的篮球也没心思碰了。我经常感到心慌、疲惫，有一次模拟考前甚至胃痛。我知道这样不对，但又无法摆脱“必须更好”的念头，觉得自己就像一根越绷越紧的弦，很怕哪天会突然断掉。

本期特邀嘉宾：王丽（省第二人民医院精神卫生科主任医师）

亲爱的同学：

你好！你的情况并非个例，青少年在应对高强度学习压力时，容易出现“成长压力综合征”，其核心源于自我发展需求与外部评价压力之间的失衡，导致心理能量在“战斗或逃跑”的内耗中不断耗竭。

青春期是形成自我意识的关键时期。你渴望通过成绩来证明自己，获得父母或老师的认可。但当这种内在动力被单一的分数捆绑时，就容易异化成“不能出错”的压力。这会导致持续焦虑、兴趣减退及躯体化反应（如失眠、胃痛），其本质是心理发出的超负荷警报。

我们要化压力为成长的动力，可以从以下4个方向主动调整：

第一，认知上，你需要意识到，考试的作用，在于帮你找到知识漏洞，而非定义个人优劣。不必要求自己“必须考好”，而要思考“我通过这次考试能学会什么”，这才是考试的意义。

第二，行动上，将单纯关注分数，转向具体的学习行为上。你可以设定一个小目标，比如本周弄懂某一类题型、或帮助一位同学解答疑问，从这些具体行为中获得的成就感，会让你更加自信，更有动力。

第三，生活中，有意识地保留一项与学习无关的爱好，如运动、音乐或手工。这不是浪费时间，而是为你高速运转的大脑提供必要的休息和重启空间。

第四，情绪上，学会与压力共处。感到不堪重负时，可以梳理自己的情绪，或做几个深呼吸。更重要的是，学会向父母或老师具体地表达：“我在某件事情上遇到了困难，需要指导和帮助。”而非笼统地说“我压力大”。这会让对方的支持更加有针对性。

请记住，压力本身不是敌人，它是提醒你正视挑战的哨声。当你开始科学地管理而非逃避它时，你会发现，这段充满挑战的旅程，正是你走向更强大自我的必经之路。 见习记者 王朝泽 整理

心爱的笔记本

北京海淀七一小学
五年七班 崔亦可

我最心爱的礼物，是一个印有“清华大学”的笔记本。

这个笔记本像一个知心朋友，陪伴着我多年了。它是老舅送给我的。它装帧精美，墨绿色软皮的封面光滑而细腻，宛如一幅柔软精致的画卷。封皮的上方是金色的清华大学校徽，校徽的下方是烫金的“清华大学”四个大字。

平时，这个笔记本被我安置在书架上，我经常会小心翼翼地取下来抚摸着它，然后在上面记下最近的趣事。有一次，弟弟看我写完后也想伸手摸摸，我连忙按住他的手说，要轻拿轻放。

为什么我那么喜欢它爱惜它？因为这个笔记本很不寻常，它是以全省理科第二名的好成绩考入清华大学的老舅送给我的，它寄托了老舅对我深深的期望和祝愿，也给了我无尽的激励和战胜困难的勇气。在我因为考试没考好而伤心时，我会拿起笔记本，轻轻地抚摸着它的封面，细细品读着上面写的每一篇日记，沮丧的心情就会慢慢晴朗起来；在我遇到难题或者不想多做题时，我会拿出笔记本，重温我写下的心得和誓言，于是我会警醒，自己不能偷懒；在我难过时，我会凝望着笔记本上金色的大字，默默地鼓励自己，忍过去，多想想开心的事，让自己振作起来。

也许，在别人眼里，它只是个普通的笔记本，但它对于我来说，却是无比珍贵也无可替代的。如今，它依然静静地躺在我的书架上，尽管它的纸页已经发黄，但我还是那么喜爱它。它不仅承载着快乐成长的时光，更饱含着老舅对我绵延无尽的期许和深沉的爱意。这个笔记本，就是我最珍贵的宝物。



五一路小学富力分校五年六班
胡家茜

成长的密码

新建路小学羊市街分校
六年二班 陈馨诺

人生的旅程中，总有些平凡的小事，藏着成长的密码。我曾以为成长是轰轰烈烈的蜕变，可是那盆多肉，却让我读懂了坚持与守候，学会慢慢长大。

去年生日，爸爸送给我一盆小巧的多肉植物。它的叶片胖乎乎的，鲜亮又粉嫩。我满心欢喜地把它摆在窗台上。可新鲜劲儿一过，我便常常忘了浇水，或者有时想起来浇上很多。没过多久，它的叶片渐渐发黄，边缘干枯卷曲，不复往日的鲜活。看着这盆多肉，我的心里又愧疚又失落，懊恼着自己的粗心，担心它会枯萎。

我暗下决心要好好照料它。每天清晨，我都会去看它，根据土壤干湿，适量地浇水。周末，我把它搬到阳台上晒太阳，阳光太强烈了就及时挪回屋里。日子一天天过去，我心里总惦记着它，精心地看护着它，期盼着它能快点儿好转。

终于在一个清晨，我惊喜地发现，多肉植物干瘪的叶片重新变得饱满起来，恢复了往日的嫩粉色，那一刻，我的心里满是雀跃与成就感。

原来，成长从来不是一蹴而就，而是藏在这份耐心与坚持里。我不仅救活了一盆多肉植物，更学会了对自己负责，懂得了用心守候，终会遇见惊喜。这份收获，也让我在成长路上又往前迈了一大步。