

## 上海市盲童学校潘可瑶： 当一盏照亮他人的灯



在上海市盲童学校,有这样一位学生。作为班级和学校的学生干部,她不仅学习上脚踏实地、勤奋刻苦,更在工作中尽职尽责、勇于担当;平日里的她还乐于助人,面对困难,迎难而上,勇敢地追逐梦想。她就是荣获2022—2023年度长宁区中小学生十佳新时代好少年(美德少年)“自尊自强好少年”称号的潘可瑶。

### 志存高远,学习中自律自强

“在我心中,老师、家人、朋友就像一盏盏灯,照亮了我前进的路。我也想成为他人眼中的灯,为人世间带来更多美好和希望。”潘可瑶说,成为一名特教老师,一直是她的梦想。于是,她努力学习,在实现梦想

的道路上一步步前行。

“通过掌握当天学习的每一个知识点、阅读书籍等各种方式,在不断的积累中增强自身文化水平和知识储备。”潘可瑶说,这是她多年养成的学习习惯和规律作息。2020年,7年级的她还完成了一项“壮举”——由于学业突出,在家长支持下,向学校提出跳级申请。潘可瑶说,有一天,她想起了六年级有一课叫“活出生命的精彩”,她也问自己,人生哪一帆风顺?没有挑战的人生,还叫人生吗?与其按部就班、坐着等待,不如放手一搏!在将近一个多月的时间里,潘可瑶除了温习本年级的课业之外,每天都会抽出大量时间有计划地阅读高年级的课本,并向高年级同学借笔记学习。“让我印象最深的,就是在最后一门英语考试前一晚,还有三个单元的单词没背完,为了不打扰室友,我和一位学姐到隔壁的空房间继续学习。”最终潘可瑶顺利通过了跳级考试。“非常庆幸,在我人生中最关键的一次考试之前,我做出了一个十分正确的选择。”潘可瑶如是说。

### 甘于奉献,校园里能力出众

在老师们眼里,潘可瑶不仅学习优异,更是集体生活中的得力帮手。班主任王丽娟表示,“作为班长,她帮助班主任管理班级部分事务,带领着班级的学生共同进步;作为学生会主席,她能在老师的指导下,把学生会的各项任务安排得井井有条,展现了新时代少年的风采!”

由于对教师这一职业的向往,潘可瑶一边参加校内外各类主持、演讲、文演比赛和志愿服务等活动,增强自信心和责任感;一边主动为有需要的同学讲解各科目,锻炼语言表达能力和逻辑思维能力,并激励同学们一同上进。2023年,她和同学首次参加了长宁区中学生社会实践项目大赛,共同开展了实地考察、问卷调查、访谈调查等活动,并撰写了题为《基于视力障碍人群需求的无障碍环境建设的现状与思考》的调研报告,在实践中收获了新的经验和成长。

### 多才多艺,生活中兴趣广泛

潘可瑶不仅学习成绩优秀,个人兴趣广泛,课余生活也丰富多彩。她热爱古筝、阅读、编程、朗诵等,她曾参加过区级、市级乃至全国级的比赛。在活动中,她积极思考,脑海中总充满着许多奇思妙想。为了让搭建的机器模型精准地完成发声、绘图、巡线移动、取件等任务,编写代码时常需反复试验才能成功,无论失败多少次,她都从不气馁,总能静下心来反思并寻找问题的根源。

潘可瑶说,自小就开始的住校生活,让她养成了很好的自律习惯和调节能力。2021年暑假,她在乐队排练、跳绳集训和备战中考的三重挑战下,仍能很好地平衡好自己的学习与生活。乐队排练中,她专注仔细,不放过任何瑕疵之处,且除排练之外,每天都会坚持两小时古筝练习,从不间断;跳绳训练中,她积极发扬团结合作、自强不息的体育精神,在训练场上反复练习各种动作,不断解锁新的花样,即便再累,也常能看到她脸上洋溢着发自内心的微笑。功夫不负有心人,经过一个暑假的艰苦训练,潘可瑶最终获得了全国第十一届残运会暨第八届特奥会盲人跳绳项目女子个人花样赛第四名,和乐队的同学们共同获得第十届全国残疾人文艺汇演(华东片区)一等奖。那年,她在中考中还取得全班第一的成绩。

## 愚一小向红分校吴忧： 做一名躬行实践的“环保使者”

小小年纪的她热爱大自然,曾穿梭于湿地、林地间,研究鸟类生态模式;她怀揣环保使者之心,带动身边人一起美化环境、爱护家园。她就是荣获2022—2023年度长宁区中小学生十佳新时代好少年(美德少年)“尊重自然好少年”称号的吴忧。

“她热爱阅读,总是从书本中汲取各种各样的知识。”这是很多身边人对吴忧的印象。吴忧毕业于愚一小向红分校,是一个对知识有着无尽渴望的女孩。小小年纪的她对自然界充满了大大的好奇,尤其对昆虫的微观世界和天空中自由翱翔的鸟类情有独钟。

早在二年级时,吴忧就开始了她的科研之旅:看到蚂蚁之间的争斗,她找了各种方法,尝试让它们和平相处;研究迷迭香对水果保鲜有什么效果,她通过反复的实验不断改进她的研究成果……她的坚持和努力赢得了许多专家的认可,曾获得过全国科创大赛三等奖、上海科学技术协会主席奖等。

在三年级时,吴忧想要认识自然、了解自然的心境更加宽广。满满的环保热情和对自然的好奇心引领她关注到了崇明岛丰富的鸟类生态。于是,她来到崇明开始了她的实地观察之旅。其间,吴忧在崇明岛的湿地和林地中,耐心地记录着各种鸟类的行为模式和栖息环境,对鸟类的的生活习性和保护需求有了更深入的了解,并写了一份名为《和平相处N项原则——崇明岛生态保护区人鸟共存模式探究》的研究报告。在这份报告中,她不仅详细描述了鸟类的的生活状态,还提出了崇明岛上的鸟类与当地居民之间的相处原则和措施,希望促进人类活动与鸟类栖息地之间的和谐共存。而这份研究报告,也在第37届上海青少年科技创新大赛中获得了三等奖。

吴忧曾作为上海市小学生代表,受邀参加浦江创新论坛第二届女科学家峰会。这次经历,不仅为吴忧提供了与顶尖科学家交流的机会,也坚定了她继续在科学探索道路上前行的决心。在接受记者采访时,吴忧表示:“我现在获得这些成绩,都是源于对自然的热爱!”而成为一名环保



使者,也是吴忧的一个梦想。“我希望更多的人关注和参与到生态保护的行动中来,共同守护我们美丽的地球家园。”吴忧如是说,也如是做,她以实际行动,积极宣传环保,影响身边人行动起来。在雏鹰假日小队活动中,她和队员们积极投身于垃圾分类宣传工作,通过有趣的互动游戏和直观展示,向社区居民普及垃圾分类的重要性。此外,他们还开展了“啄木鸟行动”,一起清除社区中的小广告,美化环境,既提升了居民的环保意识,也增强了团队合作精神。

吴忧说:“探索自然的奥秘和深入学术研究不仅需要敏锐的头脑,更需要强健的身体和稳定的心态作为支撑。”她坚信,健康的身体是追求知识和探索世界的基础,而良好的心态则是面对挑战和克服困难的关键。因此,吴忧还将长跑和射击作为自己日常锻炼的两大支柱,以此来全面提升自己的身心素质。长跑可以锻炼身体和耐力,帮助自身在面对学习和生活中的压力时保持冷静和专注;而射击可以培养专注力和精确性,“每一次瞄准和射击,都需要极高的精神集中和心理调节,这使我在学习和观察自然时更加细致入微。”吴忧说。

# 奋进新时代 不负少年时

## 上海市西郊学校钟晋元： 暖心陪伴“星星的孩子”



生活中的他总是热心满满,经常会照顾同学,还常被大家亲切地叫做“钟爸爸”。他就是荣获2022—2023年度长宁区中小学生十佳新时代好少年(美德少年)“明礼诚信好少年”称号的暖心男孩——钟晋元。

钟晋元就读于上海市西郊学校,他说,他有一个来自星星的好朋友——有孤独症的同学小A。二年级时,小A来到班级,在一次结对活动中,钟晋元和小A被分到了一组,结为了互助小组,那一天,钟晋元就写下了自己的承诺:“我会照顾好小A的。”简短质朴的语言却是钟晋元对小A的郑重承诺。

对于普通小学生而言,去理解孤独症患者是一件很难的事。钟晋元和小A从陌生、不解到了解、熟知,过程比较漫长。“小A表达个人情感与常人不同,比如他喜欢你,可能就直接扑上来抱你,甚至有时会拍打你。”钟晋元说,“我后来知道这就是他表达喜欢的一种方式,也说明是一种信任的关系。”钟晋元决定,不管他是怎样的

表现,也一定要想办法去沟通、去了解他,努力学会相处。

一次偶然的机会,钟晋元从电视节目中了解到这群来自“星星的孩子”,他想到要和小A真正从“零”开始认识彼此。于是,他花费了整整两个星期,不厌其烦地介绍自己。终于有一天,小A认识了他,并准确地叫出了他的名字。那一刻,钟晋元欣喜若狂,他觉得任何坚持都会有开花结果之日。接下来的日子里,他开始学习耐心地照顾对方情绪,从最简单的人校问候礼仪开始,在校园生活里,两人之间逐步建立起信任的纽带。

因为受到信任和依赖,随着年龄的增长,钟晋元开始主动肩负起校园生活中更多的照顾任务。有时看似简单的内容,但对于同样是小学生的他来说也是一份考验,但是他并没有抱怨,而是用自己日复一日的坚持,践行着自己当初的诺言。多年来,钟晋元已经习惯了每日帮助小A抄写备忘录;体育课时,提前护送小A到指定位置;在学校时总是相伴在侧,帮助安抚小A可能反复的情绪……学校里有光盘活动,鼓励学生每天午餐不浪费粮食,只要吃完,就能获得一枚光盘行动币,一周集齐5枚就能到食堂换一个小点心。由于小A平时并不在学校吃午餐,钟晋元就特意将自己攒下的光盘行动币换来小点心送给小A。他说:“希望对方能和同学们一样,体会到这种兑换小点心的快乐。”

为了更好地相处,钟晋元还自己上网查阅了解病症,思考如何对应得更好。“妈妈起初并不知道小A,后来班主任把我用光盘币换点心给小A这件事告诉她后,她才知道,我在学校帮助同学。我和妈妈谈,我认为小A并不奇怪,而是非常可爱的,我想和他成为好朋友,并且帮助他。”钟晋元说,再后来,妈妈陪同他一起在网上收集资料,都想要更深入地了解,走进小A的世界。“有时候,我还会和小A的妈妈沟通,请她指导我们和小A在日常生活中相处的要领。”

“很多时候,我们并没有指定都是钟晋元陪着,但他却渐渐地形成了自然。”班主任说,钟晋元的体贴细致,让老师和同学们都非常敬佩。慢慢地,大家都开始称呼他为“钟爸爸”,纷纷向他讨教和小A成为朋友的方法,“钟爸爸”有了更多的同行者,小A也有了更多的小伙伴。钟晋元也偶有不在身边的时候,但不管校内校外,只要看到小A一个人,同学们都会默默跟随他、陪着他,不让他孤单。

## 娄山中学陈俊涵： 小小发明家 追逐科技梦

热爱生活、喜欢科学,有着众多科创小发明,更是屡获国家级、市级比赛奖项……他就是荣获2022—2023年度长宁区中小学生十佳新时代好少年(美德少年)“勤学创新好少年”称号的娄山中学的“小小发明家”——陈俊涵。

### 种下梦想的种子

陈俊涵4岁时,幼儿园老师曾布置过一个作业:与爸爸妈妈一起,用垃圾袋制作一件可穿的衣服。“在那个年纪,这项作业的意义并不在我的认知范围内,就觉得与我‘无关’,直到当天晚上,爸爸将一个垃圾袋改制成一件衣服呈现在我眼前时,我惊讶极了。”陈俊涵回忆道,当时觉得很神奇,厨房用的垃圾袋怎么会变成一件这么酷的衣服?爸爸又是怎么做到的?强烈的好奇心驱使着小陈俊涵向父母弄明白这一“神奇”的变化。从那时起,一颗不断求知的种子在他心里悄然发芽。

后来,陈俊涵看到很多东西都会想着:这个能不能也改成别的好玩的东西?他模仿外公使用胶带粘贴物件,把胶带变成了通用的万能胶。在他改造的物品里,第一个有实用意义的是一个工具。有一次,陈俊涵看见外婆在给针穿线时,线轴总是到处滚动。于是,他灵机一动,用手里的积木和笔杆做了一个固定线轴的支架,解决了问题。

入学读书后,陈俊涵对科学知识更加热爱,积极参加了学校科技兴趣小组的各种活动。陈俊涵愈发喜欢看科学类书刊和视频。于是,父母就带他去参观了许多科技馆,买了很多书,在房间的天花板上投影《行星》等科普电影,还买了很多科学实验器材。“通过做实验,我不仅学会了各类工具的使用,还从中加深了对事物原理的理解。”陈俊涵说道,“渐渐地,我学会了用更客观、科学的视角去观察这个世界,在科技创新的思维逻辑上更偏向于实用性。”

### 初见阳光与雨露

2019年,陈俊涵在学校老师指导下,报名参加了第35届上海青少年科创大赛,但第一次参加科创活动充满了波折。

陈俊涵的研究课题是关于“解决白板的擦拭干净、高效问题”。“平时看到老师擦白板时,都是一手拿抹布,一手拿白板擦,不仅费力,有时还影响二次书写,所以,我就想发明一种高效的擦拭工具或方法来解决这个问题。”陈俊涵首先想到在白板的背面安装冷却装置降低白板温度,使其表面空气冷凝湿润,以达到擦拭效果,但环境条件苛刻、设备功耗太大,可行性太低。于是,他将创新对象从白板调整为白板擦。

“我觉得雾化原理应用在白板上也是合适的。”陈俊涵新的设计构思让方案的可操作性更高。于是,他拆解了平时家里的小型喷雾器,把雾化器装在白板上。此外,其他的零件也都来自于日常用品:海绵取自于一些盒子的内包装,绒布则从旧衣服上剪下来……虽然很多零部件易得,但也不是随便拿来就用。比如白板擦的外壳,陈俊涵一开始想用质地软、好裁切的雪弗板,但做好之后,发现用久了会受潮变形,于是最后选择用亚克力板来做。几经修改,陈俊涵的科创项目“会出汗的白板擦”终于诞生,并得到了指导老师、科学社专家的一致认可,经过不断测试与改进,项目实现了无尘黑板擦、玻璃擦以及空气加湿器等多功能。后来,“会出汗的白板擦”项目取得了1项国家实用新型专利,还获得第35届上海青少年科技创新大赛青少年科技创新成果一等奖等荣誉。

### 步履不停逐梦青春

随后的日子里,陈俊涵的科创项目源源不断。第二个科创项目《百叶微光平光书写光线尺》、第三个科创项目《无限可能“磁悬浮震动发电储能器”》相继出炉。他坚持从生活中发现问题,将其解决,加以改进从而创造一些有趣的东西。尽管过程中,陈俊涵常面临一些难以解决的问题而感到挫败,但当问题最终被一一克服的时候,他总有无比的成就感。“强烈的求知欲推动着我一步一步走来,我不仅学到了许多知识,也收获了许多胜利的果实。”

近年来,陈俊涵连续参加四届上海青少年科技创新大赛(第35届、36届、37届、38届)、两届宋庆龄少年儿童发明奖大赛(第17届、18届)、两届“雏鹰杯”红领巾科创达人挑战赛(2021年、2023年)等,获得过4项国家级、19项市级、5项区级、3项校级奖项……“作为新时代的求知少年,我必将再接再厉,在时代的感召下,去探索、去创造,步履不停地走在追逐青春梦想的道路上。”陈俊涵如是说。



撰稿/摄影 陈容超