

刻意练习

三新学校九(5)班 陈书好

美,知识,爱情,工作等等,太多的东西都可以在生活中找到。生活中活得漂亮,脚步稳健,走路坦荡的人,能撑起他们姿态的,是足够的刻意练习。

首先,刻意练习不是天真的练习。若一个人的表现达到了“可接收”的水平,并且可以做到自动化,那么练习多久,也不会有什么进步,所以有目的的练习显得更加有成效。此时若有两者站在你面前,一人貌美如花,皮肤白皙,一人与之相反,你一定会对前者赞不绝口,对后者只是淡淡地说一句,你长得也挺清秀。浑然不知,前者每天喝半斤牛奶,白天不出门,出门就涂防晒霜,每天吃维生素C,晚上涂很多护肤品,才呈现出如今这般相貌,而后者只是每晚用洗脸巾,洗面奶草草了事。

两者获得的待遇也全然不同,因为前者是足够刻意的练习,后者只是天真的练习。反复做一件事,并指望这件事能够提高目前的水准,这种天真的想法与实际的做法显然是不可行的。所以刻意练习,即考虑得更周全,更专注,显得尤为重要。

其次,刻意练习需要定义明确

的特定目标。一名同学将《离骚》一字不差地背下来了,众人惊叹于他的成果,并将天才的帽子按在他头上,看上去似乎可望不可及。但众人只是高估了天赋,低估了努力、机会、动机的价值。他从一开始就定下目标,到之后的倒背如流。所以定制明确的具体目标,能够高效地引导你的学习。要做到把这个目标分解,落实到每一天,尽全力达到切合实际的期望值。

最后,刻意练习需要走出舒适区。一位钢琴家,30年只以同样的方式弹一首曲子,自认为已经将琴技提升到出神入化的水平,实则是提升了自己停滞不前的水平。所以面对任何的练习,如果从被迫使自己走出舒适区,便永远无法进步。时代在变更,到最后温水煮青蛙,想要跳出舒适圈的时候已经无能为力了。有条理地进行一些尝试,努力迎接新的挑战,进行刻意练习,就是逾越障碍的金钥匙。

我们锲而不舍,愿意以生命去演绎的,不过是个人的心怀意念。过着刻意的人生,又不放弃对生活的热爱与执着,过着无限宽阔的日子,独一无二,亦是我们一生所追求的。

我当老师

上师大附外小五(1)班 惠宸煊

在我还嗲呀学语时,家人们都说我以后可以当老师,因为抓闹时,我抓到了一根教师棒。今天,在语文课上,我终于有机会当了回老师!

上课铃声响了,徐老师大声宣布说:“今天由惠宸煊同学来教同学们古诗!”我快速地将U盘插进电脑中。不一会儿,一个PPT展现在我眼前,我高兴极了,连忙拿起样本,学着老师的样子教起来:“今天我来教大家第25课,第二首古诗《读书有三到》!”然后就开始介绍作者朱熹:“朱熹,世称朱文公。出生于福建省尤溪县。他是一个很有学问的理学家、思想家、哲学家、诗人……”之后我让同学们读文言文互译,只见王智

轩正与符音优乐在聊天,我大声提醒:“同学们认真听讲!”并让他俩一起读句子!

可正讲到一半时,只见吴焱高地举起手:“你上面写的‘看不仔细’错了!书上写的是‘看不仔细’呀!”顿时别的同学也应声附和……我的脸顿时滚烫,脑子里一片空白,心跳加速,紧张得直冒汗,说话也结结巴巴的,活像一个80岁的老婆婆。这时,徐老师解释说:“这个很正常,文言文流传下来的版本不同,大家就按照书上的学习。”我听到老师的话松了一口气,老师为我解了围,让我有个台阶下!

第一次上课的经历,让我明白老师的辛苦,平时上课我们要静心安心,多多体谅一下老师。

我家的新成员

上师大附外小四(10)班 谭景轩

今天放学回来,我惊喜地发现家里添了一个新成员:一只憨憨的白玉蜗牛,它是哥哥从科学课领养回家的。

我给它取了一个名字叫“板栗”,因为它的壳是深棕色的,跟板栗壳的颜色很相似。“板栗”的壳又脆又硬,看起来很结实,用手指不管怎么用力都弄不破;但如果是用其他坚硬的器物轻轻磕几下,它就会碎。瞧,“板栗”探出脑袋来了!它的身体洁白如玉,看起来黏糊糊的。胖胖的身体底下有一个大大的吸盘,吸盘上面有很多细小的脚,脚中间又有一些细小的孔,这些细孔会分泌黏液来加快自己前进的速度。

我不知道它爱吃什么,于是在它的周围放了小青菜叶、生菜叶和

树叶,静静地等着看它会选择哪种食物。不一会儿,那长长的触角这里碰碰,那里探探,似乎在判断该从哪里下口。一番探寻后,我发现它对树叶并无半点好感,难道“板栗”也像我一样挑食?

等我把作业写完后,发现小青菜叶的边上留下了零零碎碎的齿状痕迹,而生菜叶子基本上都被板栗吃完了!原来,蜗牛最喜欢吃的是生菜啊!它吃饱了就缩在角落里一动不动,像睡着了似的,哥哥说这小家伙最喜欢阴暗潮湿的环境,只有早晨和傍晚时分才出来活动,难怪它长得白白胖胖的。

自从“板栗”入驻我家,我便喜欢上了这个新成员,它让我的生活变得更加丰富有趣了。

(指导老师:陆君仙)

虚惊一场

中山小学四(6)班 叶之青

课间,同学送给我两颗银色小钢珠。我把小钢珠放在桌面上,用尺子拨弄着,玩得不亦乐乎。突然,数学林老师走进了教室,我怕被她看见了没收去,也不知怎么想的,急中生智,把钢珠放进了嘴里,没想到两粒小钢珠却是调皮地钻进了我的肚子里。

完了,完了!我马上低下头,用手挖,想让自己吐出来,可是一顿干呕,吐出了一些口水,却不见小钢珠滚出来。怎么办?吐不出来,我会不会死?恐惧笼罩着我,我继续挖,一个劲地咳,眼泪扑簌簌地往下落,也顾不得平日里令我敬畏的林老师了,终于我吐了一地。泪眼蒙眬间,我也顾不得脏,用手去抓拉这些呕吐物,渴望从中找到那两粒小钢珠,可是除了早上吃下去的饭菜,哪有小钢珠的影子?我觉得自己要死了,急得大哭起来。巨大的动静,当然不只惊动了同学和林老师,也把班主任屠老师引来了。然后妈妈也来了,火急火燎地带我赶往中心医院。

到了医院,妈妈直接带我进了急诊室,医生问我情况,我吞吞吐吐,断断续续地把经过说了一遍。医生听后开了个单子让我去做个

CT,看看钢珠现在在哪里。也许是到了医院,我稍微平静,不停地安慰自己:没事的,一定没事的,医生会有办法把钢珠拿出来的。

拍完CT,经过了漫长的等待,我终于明白了什么叫“煎熬”,心始终怦怦地跳得很厉害,脑海里乱得很,一会儿想着医生把我的肚子剖开取钢珠,一会儿想着我可能来不及做手术就死了,一会儿又想着会不会出现奇迹,钢珠不见了。妈妈坐在一边,一会儿站起来打电话,一会儿去一个机器上操作着什么。终于,经过多次的操作后,从机器里吐出一张纸,她拉着我再次去了急诊室。医生接过那张报告单看了看说:“没事,回去多吃点粗粮。过一两天它就会自己排出来的。”听到医生的话,我好像一个死刑犯从刑场上解救出来一样,如释重负,长长地吁了一口气:原来钢珠可以拉出来呀!感觉真是虚惊一场。

“都上三年级了,为什么还像幼儿园小朋友一样,把钢珠吞在肚子里呢?以后不能再做这样的傻事了!”听了医生的话,我羞愧地低下了头。虽然是虚惊一场,大家可不能学我,在学校里还得规范行为哦!

(指导老师:蒋月红)

老鹰捉小鸡

三新学校松江思贤分校四(1)班 沈李洋

星期六上午,我和小伙伴们来到广场上玩游戏,我提议:“我们玩老鹰捉小鸡吧!”“好,好!”大家附和。

我们分配起角色来。大家你一言我一语,最后决定,梦梦当鸡妈妈,我当老鹰,其他人当小鸡。我有点失望,没有当鸡妈妈,但又有点激动,回想上次抓住小鸡时,大家羡慕的目光,就欣然接受了。

只听梦梦大喊:“开始!”老鹰可以躲在任何制高点,观察鸡群的动态。小鸡和母鸡只能在平地上。我躲在了一个小山坡上。没多久,我就发现了鸡群的一个破绽。只要一有风吹草动,梦梦就以是为“老鹰”从高处下来捉小鸡了,就带着鸡群到处跑。这样很消耗

体力。知道了破绽抓到它们就方便多了。我捡了许多石子,冲了下去,一边跑一边向四周投掷。吓得母鸡和鸡群到处跑。有许多小鸡明显体力不支,开始大口喘着粗气。我的方法起作用了!

趁他们休息时,我悄无声息地躲在草丛里。而梦梦以为我已经回到了制高点,命令小鸡们原地分散休息,嘿嘿!给你们喘息的机会,看我等一下如何收拾你们!于是,小鸡们原地分散休息时,我偷偷溜过去,不费吹灰之力,把一只“柠檬鸡”捉走了。我捉走时,她没有出声,连母鸡也没发觉。就这样“柠檬鸡”成了我的主力军。我们又用这样的方法,抓了一只“小吴鸡”。然后三只老鹰一起出击,大获全胜!

小小“动物园”

上师大附外小四(10)班 韩政涛

我们家是个小小“动物园”,想知道这个“动物园”里有什么动物么?那就往下看吧。

我的爸爸可会七十二变……不对,是二变。我的爸爸有时像一个凶猛的“狮子”,有时像一只可爱的“大熊猫”。他有一个大大的肚子,但不是啤酒肚。他长得很高大,大家都说我长得像我爸。每次我调皮的时候,他就会变成“大狮子”,在我的屁股上就是一顿打。但是我妹妹调皮的时候,他却变成“大熊猫”,好声好气地哄着妹妹。

我的妈妈可以用一个词来形容——“臭美”。我说她像一只“孔雀”一点也不夸张,屋里小小的衣柜一点也罩不住她的“羽

毛”,我们家的每一个角落都有她的衣服,没有几乎。她的化妆品也很多,我真不明白她的脸就这么大,那么多的化妆品她化得过来吗?

我的妹妹看起来人见人爱,但其实她是一个爱哭的“娃娃鱼”,几乎每天都会哭一阵子,玩具丢了哭,摔倒了哭,玩游戏输了也哭。哎!有时我也拿她没办法。

我像一只“小松鼠”,特别是每次妹妹买了好吃的零食,我都会悄悄地去“偷吃”。嘻嘻,当然我的零食也会分享给妹妹的。

我爱我的家,我们家人的脸上总是洋溢着灿烂的笑容,这种感觉很好,我是这个家里最幸福的人。

(指导老师:陆君仙)

院子里的柿子树

东华附校六(3)班 沈小畅

院子里,有一棵柿子树,从我记事起,它就种在那儿,父亲总是悉心照顾着它。日复一日,它和我一样,一岁岁地长大,从一株幼苗长成了一棵枝繁叶茂的柿子树。秋霜起,它的枝头便挂满了一个个小小的红灯笼,点亮了整个院子,也温暖了萧瑟的秋。

柿子成熟的季节也是大闸蟹最肥美的时候。古人云:“不到庐山愧对目,不食螃蟹辜负腹。”但是,蟹和柿子不可兼得,所以尽管父亲的柿子长得红艳欲滴,颗颗饱满,我还是毅然地选择口感肥美的大闸蟹。

又是一个慵懒的午后,我闲适地坐在秋千上,享受着秋日的暖阳。阳光透过枝叶,洒下片片斑驳,变成了一地的小太阳,煞是好看。父亲正在柿子树下,用一个个白色的套袋罩住那些尚未成熟的果子,同时剪下成熟的果子。他踮着脚,把一串串连枝带叶的成熟柿子装进筐中。不一会儿,筐就被装得满满的,父亲转过身,心满意足地拎着沉重的筐子进了门。

“小畅……”父亲轻声唤我。我

应声走进门,哇,眼前是一片耀眼的红。桌子上,柜子上摆满了柿子,茶几中间有一个青瓷制成的花瓶,花瓶之中很有规律地插着一枝又一枝的柿子。走近些,满眼的绿枝红柿,翠色欲流的叶瓣,和这青瓷花瓶相得益彰,又平添了几分古韵美,看上去好不喜庆。我忍不住又凑近了些,一股清甜的味道在空气中弥漫,此时的柿子在我眼中是那么地诱人。我轻轻地摘下一个,小小咬了一口,甜美软糯在口中绽放。哇,原来柿子竟然这么好吃。我回过头,背后的父亲正欣慰地微笑着。“这柿子我是特意为你种的呢!现在终于又甜又糯,满足了你的味蕾标准!”父亲的语气里充满了宠溺和得意,我不禁笑着又吃了一颗柿子,想吃第三颗时,被父亲拦住了:“柿子好吃却性寒,不能吃太多呢!院子里有得是,你想啥时吃不能?”

如今,我也喜欢上了柿子,它像父亲沉甸甸的爱一样挂满枝头,藏在我成长的每一个阶段,虽然没有语言的表达,但从不曾缺席我的每一段时光。

天狗食月

上师大附外小五(1)班 高紫颖

11月8日放学后,我正在写作业,妈妈突然“破门而入”,兴奋地说:“宝贝,今晚天空中有一个150年才能一见的天文奇观——天狗食月呢!要不要出去看看?”我从作业堆里抬起头,瞬间像打了鸡血一样来了精神。“好!”我马上答应了妈妈,露出了开心的笑容。

那晚的夜色可真美呀!整个夜空被涂上了一层深深的、如最深的湖水一般的美丽蓝色。天色朦朦胧胧,像是有一层蓝紫色的面纱戴在了夜空姐姐的脸庞上。虽朦胧,但那一颗颗美丽的星星还在闪耀。哦,不,那不是星星,而是一架架亮闪闪的飞机。

“妈妈,我没有看见月亮呀?”

“哦,可能是被大树挡住了,我们去小公园里看看吧!”

我的手被妈妈的大手握在了手心里,一阵阵暖流涌入了我的心窝。

我现在看见了,那红色的月亮,像被调皮的小坏蛋刷上了一层深蓝的色彩,内浅外深。红月亮随着时间的流逝散发出了一种浅浅的光芒。我知道,月亮是反射太阳的光芒,它给我们带来不一样的光彩。

我的双眼仿佛被什么力量定住了一样,一直盯着那月亮。那红红的月亮挂在树梢,挂在天河之上。

月亮好美,美到让我沉醉于其中;美到让人目不转睛地盯着它看。我的心中不由得产生了几声惊叹,月亮犹如一位下凡的仙女,映入我的心中。

月亮和太阳分别是两种不同的象征。大太阳象征着光明、闪耀,象征着光;月亮象征着神秘、柔和,象征着柔。

直到妈妈叫我,我才回过神来。月光照射在了妈妈的身上,我远远望去,很美……

蜗牛快递公司

徐汇区高安路第一小学三(1)班 张语轩

森林里无奇不有,今年的稀奇事特别多。瞧,小蜗牛咕咕哒在自己的别墅办起了一家快递公司!你说稀不稀奇?这不,新公司成立以后,它很快接到了第一笔生意——帮大象先生快递一份礼物给4公里以外的孔雀奶奶。

大象先生告诉咕咕哒这是一盒冰激凌,要尽快送达。这下咕咕哒为难了,它没有腿爬得很慢

很慢,冰激凌一定会在路上就化掉。正当它为难的时候,它看到青菜老兄骑着一辆电瓶车从它眼

前飞驰而过,咕咕哒灵机一动想出一个好办法:向邻居卷毛阿姨借一辆电瓶车。电瓶车借来了,咕咕哒把盒子绑在后座上,一路马不停蹄,很快就把礼物送到了孔雀奶奶家。孔雀奶奶把包装打开一看,里面全是好吃的冰激凌,孔雀奶奶很开心,打电话让大象先生给咕咕哒五星好评,咕咕哒也很开心。

从此蜗牛快递公司的生意越来越红火了,咕咕哒用钱买了一辆小货车,用小货车送快递。你看,咕咕哒又开车去送快递啦!

为妈妈捶背

上师大附外小四(10)班 邓佳怡

什么是幸福,每个人有不同的看法。我认为:幸福就是尽自己所能为父母尽一片孝心。

星期六下午,阳光明媚,鸟语花香,正忙着洗衣服的妈妈,忽然站起来一手托着腰一手扶着墙,显得很劳累的样子。我连忙走过去,对妈妈说:“妈妈我给你捶捶背吧!”妈妈笑着看了看我,点点头说:“好的。”

我马上从房间里搬过来一把凳子,放在客厅里,然后,弯着腰做了一个“请”的动作说:“捶背开始,请妈妈入座。”妈妈笑着坐下,我握紧拳头,对准妈妈的背就是咚咚两下。妈妈痛得跳了起来,大声说:“你是在给我捶背还是在打人啊?”我赔着笑说:“妈妈,对

不起,我给您轻点捶!”我轻轻地捶了几下。妈妈说:“你是在给我挠痒痒吧!一点感觉也没有。”原来,捶背也这么难!

这时,我忽然想起捶背要用空心拳,这可是电视上说的。我请妈妈做好,握起空心拳对准妈妈的背,不轻不重地捶了起来。妈妈说:“真舒服呀,再用力点!”我加大力度,一下一下地捶。妈妈连说:“过瘾!”我从上到下,又从左到右,给妈妈反复捶了几个来回。20分钟后,妈妈让我停下,站起来说,请妈妈入座。”妈妈笑着坐下,我握紧拳头,对准妈妈的背就是

为妈妈捶背,虽是我回报妈妈的感恩行动,但也让我感受到了无限的幸福。

(指导老师:陆君仙)