



扫码关注南国学堂



## 四目相对的那一刻

海口华南实验学校七(2)班 刘莉莎

“啊！我的祖国……”台上的同学正激情地演讲着。今天是我们学校一年一度爱国主题演讲比赛，我也有幸参加比赛。在比赛的前一个晚上，我的内心十分慌乱，我努力压制着那颗紧张而又兴奋的心，翻来覆去，一直到很晚很晚才睡着。

清晨，我早早起了床，开始梳洗，心想一定要把握好每一个细节。在后台等候的时候，我一遍又一遍反复演练。我的手在冒着虚汗，心在蹦蹦跳跳，腿在不停颤抖……终于到我上台了，我抬起灌铅一样的双腿走上台去。

我往台下一望，好多人啊，黑压压一片。“大家好，我是来自七(2)班的刘莉莎……”我感觉嗓子有些发紧、干涩，我缓缓声线，深深地鞠了一躬，开始了演讲。但是我始终不知如何安放自己的目光，每抬一次眼都很紧张。冷汗浸湿了我的双手，话筒上潮湿一片，此时的我，觉得演讲稿是那么长。我因为紧张，语速越来越快，脑子都快跟不上眼睛和嘴巴了。

这时，我看到了人群中一双熟悉的眼睛，啊，我们的班主任，那是我熟悉得不能再熟悉的眼了。

我们四目相对，她坚毅而镇定的眼神仿佛给我吃了颗定心丸。我想到她对我的热情鼓励，对我的耐

心指导，想到她如沐春风的笑容，想到他对我信赖和包容，我飘忽慌乱的心落了地，整个人也逐渐放松下来。我逐渐放慢语速，自信心也回来了。我渐渐沉浸在演讲的内容中，我抛开一切杂念，让激情飞扬，让情绪释放，去感受现场的每一个人，一时现场气氛被调动起来。我用我的语言、我的情感、我的观点表达我的内心感受和爱国之情。

随着热烈的掌声响起，我结束了演讲，恍如梦醒，十分踏实。我回到了自己的位置，同学们纷纷围了过来，班主任也笑盈盈地走向我：“你这次发挥超常呀，比平时好很多，自信、大方、优秀……”同学们也纷纷投来赞许的目光，我谦虚地笑了。

一次小小的演讲比赛，我的心境如同过山车般起起落落，班主任的鼓励，同学们的支持，让我在历练中学会找寻自我、调节自我、摒除障碍，用自信和青春感受历练和成长。人生处处皆舞台，且没有彩排，唯有努力、落落大方地成长，才不惧怕各种各样的考验。愿我们都能青春昂扬，迎接风雨洗礼，去蜕变，去成长！

南国都市报南国  
学堂习作版等着你的妙笔  
文章，千字左右，文体文风不  
限，赶快投稿吧……

投稿邮箱

[nanguoxizuo@126.com](mailto:nanguoxizuo@126.com)

如想订阅《南国都市报》

可拨打订报热线

66810505

## 晒晒我的 课余生活

海南华侨中学初一(2)班 林远兮

“叮铃铃……”周五下午最后一堂课下课铃声响了，同学们陆陆续续走出教室，对即将到来的双休日充满憧憬和喜悦。我呢，也带着同理心，晒晒我的课余生活。

倘若把课余生活比作一幅画，在各种线条和色彩中，最浓墨重彩的必定是它。宋朝大文学家苏轼云：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”书籍，便是我课余生活的第一位挚友。无论古今中外，只要是经典名著，我都难拒诱惑，爱不释手。因为与书为伴，久闻墨香，在家中，在旅途，在书店，在图书馆，我的课余生活过得充实、有趣而美好。“读书破万卷，下笔如有神。”我收获满满的写作果实，习作亦获奖发表不断。

文体活动，让课余生活之画变得五彩斑斓，线多面广。从贝多芬到莫扎特，从华语群星到欧美专区，钢琴、吉他、小提琴、古筝、芦笙、笛子，深沉悠扬的男低音，高亢嘹亮的女高音……音乐是我与传统和时尚沟通对话的桥梁纽带，是我打开天籁之门的钥匙。而书法，更像一位循循善诱、诲人不倦的长者，带我远离尘世喧嚣，横竖撇捺，或端庄大气，或笔走龙蛇，去浮躁之气，养身心性情，深深烙下中华文化的印记。足球、篮球、乒乓球，跑步、游泳、跳绳……大球追星梅西，小球追星马龙，体育运动让我春夏热血沸腾，秋冬暖意融融，强健了我的身心，磨砺了我的毅力。在小区运动场，在城市公园，在街道拐角，邀约三五玩伴，挥汗尽享体育运动的潇洒，真正体味累并快乐着。

这就是我多姿多彩、炫酷有趣的课余生活。您觉得呢？（指导老师 刘琛婉）

## 苗家三色饭

海口市美苑小学六(4)班 段胜琼

每年农历三月初三，海南的黎族苗族同胞都会身着节日盛装，挑着山兰米酒，带上竹筒香饭，从四面八方汇集一起，或祭拜始祖，或三五成群对歌、跳舞、奏乐来欢庆佳节。今年的主会场设在保亭，我们一家人趁着周末也来凑凑热闹。

经过两个小时的车程，我们来到保亭的七仙广场，映入眼帘的是载歌载舞的人群，他们有的在跳竹竿舞，有的在对唱黎歌，还有的在展示黎锦。我们穿梭在人群之中，看到了身着民族服饰的人们个个喜笑颜开，广场上的音乐声不断传到我的耳畔。走着走着，我看到了民族风情街，长桌宴摆着五花八门的美食，我看着每道美食前面的牌子，默默地念出声来：“鱼茶、竹筒饭、三色饭、山兰酒……”当看到三色饭时，我品尝几口，软糯香甜，还带着中草药的香味。我问妈妈：“妈妈，三色饭是怎么做出来？”妈妈笑着说：“想知道三色饭怎么做？那等会我们一起到响水镇合口村看看吧！”

到了合口村，一下车，我就看到了许多草屋，草屋上柱子、墙壁上画着各种各样的图腾，周围种着许多高大的椰子树和槟榔树，到处绿树成荫。这时，一位身着

苗族服饰的老奶奶正在屋前的石盆里捣碎一些叶子。我走到老奶奶的身边，问：“老奶奶，您在做什么呀？”老奶奶慈祥地说：“在做三色饭呀！”我听了，兴奋不已：“您可以教我吗？”老奶奶说：“可以呀！”

我连忙把妈妈拉过来一起学习做三色饭。老奶奶对我们说：“做三色饭要用三种材料，分别是三角枫叶、红蓝藤叶和黄姜。”老奶奶边说边把这三种材料拿出来，我洗三角枫叶和红蓝藤叶，妈妈刨生姜皮，老奶奶说：“把三种材料分开放入石盆中，用木棒将叶子捣碎流汁。”我便把洗好的三角枫叶放入石盆里，用木棒捶打压出汁水。我越干越起劲，不一会儿已有一小盆汁水。我把叶子捞出，再把汁水舀出来，一盆紫色的汁水就制作好了，剩下的红蓝藤叶和黄姜我也用同样的方法制作。老奶奶乐呵呵地说：“接下来把洗好的山兰米放入三种颜色的汁水里浸泡，直到山兰米染上颜色，用蒸笼把饭蒸好，三色饭就做好了。”

我们边听边做，几个小时劳作与等待，三色饭出炉了。一股清香飘入我的鼻中，吃了一口，一缕淡淡的中草药夹着米香徘徊在我的口中，真香！

（指导老师：黄恒宝）



南国都市报小记者全城火热招募中！

全年40场主题实践活动，即将满额！先报先得！

如果你是一位富有创造力的文字小工匠，或是热爱摄影的小艺术家，或是善于出镜和口才表达的小主播，南国都市报小记者俱乐部将为你提供全媒体展示平台！

你将有机会在40场实践活动中，和专业记者一起深入采访调研，对话名家大咖，体验不同职业、参加社会实践……用笔和镜头记录时代的脉搏，发掘身边的故事！

还等什么？

快来加入我们，  
一起探世界！



咨询电话

黄老师  
13876072514

扫码添加客服报名

广告