

# 我的暑假有滋味

## 在“调味瓶”里酿出“成长果汁”

■ 姚骞然 北京 小学生



▲ 姚骞然

我是北京宣武师范学校附属第一小学的学生。暑假，就像一个神奇的调味瓶，让我尝到了很多奇妙的味道！

酸味来自数学题。暑假刚开始，妈妈让我再巩固下数学。由于要提前复习高年级的题目，加大难度的题目就像打结的耳机线，绕来绕去，看得我脑袋都晕了。我趴在书桌前使劲想啊想，鼻子尖儿都酸酸的，感觉眼泪都要被题目“酸”出来了。

甜味是我在云南滇池边收获到的。划着透明船在水杉林里荡漾，清凉的水轻轻“吻”着我的脚踝，风儿吹得好舒服，我和小伙伴的笑声都飞上了天！我们一边划船一边舔着冰淇淋，夏天的炎热仿佛一下子就被“甜”跑啦。

读老师推荐的小说的时候，我尝到了又苦又咸的滋味。看到主人公一度被误认为是坏人，我的心都揪紧了！我紧紧抓着书页，手心里全是汗，连呼吸都忘了。但是，他并没有被打倒，最后他找出了真正的黑手。读小说时的感觉，就像自

己也受到过挫折，真是又紧张又害怕。当看到主人公胜利的时候，我不禁高兴地呐喊起来！

最难忘的是击剑馆里那股热辣的劲儿！暑假里，我几乎每天都要去训练。汗水顺着脸颊往下淌，衣服湿哒哒地贴在身上，戴上面罩，感觉像钻进了小蒸笼，每次大口喘气都热乎乎的。对手的剑“唰！啪！”打在我的护具上，那声音像鞭炮声，一下点燃了我心里的“小火苗”，让我每次挥剑都特别有劲儿！终于，我能在五招之内打败对手了！汗水流进嘴里，咦？酸、甜、苦、辣好像都混在了一起，奇妙地融合成了胜利的味道！

妈妈说，生活是个调味瓶，不会只有一种味道。只有不怕困难尝试过每一种滋味，才能酿出生命中最甘美的“成长果汁”！原来，我每一次拿起剑练习，每一次翻开书本认真阅读，每一滴流下的汗水和每一个专心的小小瞬间，都是在调和自己独一无二的滋味！

（本报记者 赵昊采访整理）

## 感受激情赛事和传统琴艺

■ 俞珍珠 吉林延吉 中学生



▲ 俞珍珠

一场酣畅淋漓的比赛结束，我和团队小伙伴代表延吉市第三中学，斩获延吉市中小学排球比赛第一名，这既是为校争光的时刻，也是我们团结一心的见证。

排球赛，是这个暑假最让我激动和上心的事。小学时，看着奥运赛场上中国女排的飒爽英姿，我便深深为排球这项运动着迷。这个暑假，在完成学业的前提下，我坚持每天训练，练传球精度，提高传球速度，努力当好一名二传手。日复一日的训练有了显著成效，校级和市级比赛，我们都取得了好成绩。我将更加刻苦训练，奔向下一个目标。

不只是校园内，延吉的群众运动氛围十分火热。这个暑假，除了练排球，还有一件事儿让我很关心，那就是看足球比赛。每当延吉的足球队有主场比赛时，周围朋友都提前抢票，我家当然也不例外。前几天，我们又去现场感受了足球的火热，感受家乡人民的热情。足球的火爆，也吸引来了很多外地游客客。坐在球馆内，可以听到不同的

口音，在家门口也能与来自全国各地的大小朋友交流沟通。看球时，我向他们分享本地美食旅游攻略，也从他们那了解各地的风土人情，学到了很多新知识。

朝鲜族是能歌善舞的民族，在民族艺术的熏陶感染下，我也爱上并学习伽倻琴等民族艺术。伽倻琴艺术是国家级非物质文化遗产，是我们朝鲜族的特色音乐。此前，我曾和汉族小伙伴一块儿演出，让伽倻琴和古筝和谐共鸣，奏响传统曲目《茉莉花》，得到老师和同学们的认可与鼓励。暑假，我和家人又一次去了延边博物馆。在博物馆里，看到各项民族艺术的陈列，我更深刻了解到朝鲜族的过去与现在，感受到民族团结一家亲的和谐氛围。

多姿多彩的暑期生活，学习仍是主线。下学期，我将步入九年级，进入初中阶段的最后一年。暑假期间，我坚持温习功课、预习新内容，每天保持阅读。我要努力学习、全面成长，谱写出自己的青春之歌！

（本报记者 郑智文采访整理）

## 支教让我收获温暖和治愈

■ 巴格坚·马旦别克 新疆奇台 本科生



▲ 巴格坚·马旦别克  
本报记者 阿尔达克 摄

去年9月，我进入位于四川省成都市的电子科技大学。上英语课时，我常常想起初中一位来自福建的援疆英语老师。她温柔的讲解，在我心中悄然播下了对知识与远方向往的种子。后来，我去上海读高中，让我了解了更广阔的世界，也让我愈发渴望将这份收获传递给更多孩子。

今年暑假，怀着期待与忐忑，我作为学校“未央爱心教育团队”的一员，前往四川省宜宾市一个小村庄支教。站在村里的教室，面对孩子们清澈好奇的目光，我深感责任重大。为此，我们“宜宾小分队”精心设计了寓教于乐的课程。例如，在以“情绪闯关冒险”为主题的情绪管理课上，我们教孩子们做深呼吸练习，一起用“压力解压球”舒缓负面情绪，创作积极心理暗示的“魔法咒语”。我告诉他们：“每种情绪都值得被看见，也都能被好好安放。”

支教时间不长，温暖无处不在。课堂上，学生总是积极举手，认真配合；下课了，他们还会拉着我的手去

下棋；辅导作业时，孩子们会悄悄塞给我零食。最难忘的是离别时刻。孩子们纷纷送我亲手制作的贺卡和手工作品，上面写着稚嫩却真挚的话语：“老师，谢谢你的课”“要常回家看看”……这些沉甸甸的心意，让我热泪盈眶。这一刻我深切体会到，支教不是单向的付出。我们在传递知识与方法的同时，孩子们也在温暖和治愈着我们。

这份温暖的连接并未因支教结束而中断。就在几天前，还有一个孩子给我发来信息：“巴老师，我今天有道题写不出来特别着急，拿着你们送的‘捏捏球’释放了压力，题不一会儿就做出来了！”

这段经历让我深刻领悟到教育的力量。它远不止于知识的传授，更是一场爱与温暖的双向奔赴。未来，我将继续关注偏远地区的教育事业，也期盼着能为家乡新疆的教育发展贡献一份力量，在传递光与热的道路上，坚定前行。

（本报记者 阿尔达克采访整理）

## 学习傣文听懂傣戏

■ 石自康 云南瑞丽 小学生

我今年读小学五年级，家在云南省德宏傣族景颇族自治州瑞丽市姐相镇暖波村委会的顿哄喊寨子。这个暑假令我印象最深的事就是听懂了傣戏。

听寨子里的长辈说，顿哄喊寨戏是瑞丽市级非物质文化遗产。每年春节，寨子里总会演傣戏，那是我最期待的日子。锣鼓一响，我们就聚到村寨的小广场旁。穿着傣族传统服饰的演员们在台上伴着葫芦丝、象脚鼓边唱边跳，场面真是太热闹了。虽然我听不太懂他们在唱什么，但觉得很有意思。我常问爸爸妈妈，他们在演什么呀？大人告诉我，有些是讲英雄故事，有些在说忠贞不渝的爱情，还有些是教我们要尊老爱幼、团结友爱。每次听完傣戏回家，我越发想知道那些傣文唱词里藏着什么样的秘密。

想听懂傣戏，首先要会傣语。因此，暑假里寨组织开办傣文补习班时，我马上拉着弟弟报了名。我们每晚学习两个小时左右，老师说傣文有点像拼音，不算太难，十多天就能入门。可我还是有点吃力，毕竟之前一点基础都没有。但一想到学会了傣文就能看懂傣戏甚至自己唱，我就有了去上课的动力。

一起参加学习班的有20多个小朋友。我们先学韵母，再学声母，慢慢学着拼读音节。经过努力，尽管我现在还不太会说，但听懂傣语已经没问题了。除了学傣文，老师还会教我们跳傣族的传统舞蹈“嘎伴光”，教我们唱傣族传统歌曲。每次唱歌跳舞的时候，我都觉得



▲ 石自康

特别开心，感觉自己和傣族的文化离得越来越近。

爸妈很支持我学傣文。妈妈会表扬我写的傣文比她小时候写的漂亮多了，爸爸还会带我去旅游作为奖励。

学习傣文只是开始，我觉得这不仅是在学习一门语言，更是在传承中华民族的优秀传统文化。以后我还要学唱傣戏，把我们傣族文化传承下去。虽然这条路可能有点长，但我充满信心。

（本报记者 张驰采访整理）

## 赴一场草原那达慕之约

■ 王烁彤 内蒙古呼和浩特 中学生

我是一名刚刚初中毕业的学生，来自内蒙古呼和浩特市。虽然我出生在内蒙古，但从小在城市里生活，所以一直想去大草原看一看。今年暑假，我终于有机会观看2025年内蒙古自治区草原那达慕。

当车子渐渐驶离城市，眼前的景象从鳞次栉比的楼房慢慢变成广袤无垠的草原，我的心也跟着开阔起来。当翠绿的草地占据整个视线，只见成群的牛羊在悠闲地吃草，远处的蒙古包星星点点，那一刻，我忍不住欢呼起来。

草原那达慕开幕式的现场十分热闹。首先是数万名身着节日盛装的各族群众从四面八方汇聚而来，随后的表演更是精彩绝伦，马头琴表演艺术家领头奏响《万马奔腾》，激昂的旋律让我仿佛看到了马群在草原上驰骋的壮观景象，512名搏克手在悠扬的呼麦与长调中展现力量之美，他们强壮的体魄和坚定的眼神，让人感受到草原儿女的豪迈。在歌唱的环节中，大家的歌声交织在一起，回荡在草原上空。

各项比赛也十分精彩。赛马场上，骑手们身着鲜艳的服装，驾驭骏马在赛道上飞驰。我站在赛道旁，紧张地看着比赛，心都提到了嗓子眼。每当有马匹冲过终点，观众都会爆发出热烈的欢呼声和掌声。搏克场上，选手们互相较量，拉、扯、推、压，每一个动作都充满了力量感。我还观看了射箭比赛，选手们张弓搭箭，动作一气呵成，箭如流星般飞向靶心，精准的技艺让人赞叹不已。



▲ 王烁彤

本报记者 翟钦奇摄

在那达慕现场，还有许多有趣的体验项目：我穿上了蒙古族传统服饰，在草原上拍照留念；参与了亲子露营活动，还和其他游客一起在草原上搭建帐篷；品尝了各种美味的草原美食，如烤羊肉、手把肉、奶茶等，让人回味无穷。

这次参加那达慕，不仅欣赏到了美丽的草原风光，体验到了丰富多彩的活动，更感受到了各民族之间的团结和友爱。明年，我还想再来参加！

（本报记者 翟钦奇采访整理）

## 到一线了解书本上学不到的事情

■ 曾翔宇 江西吉安 研究生

我是华南理工大学电气工程及其自动化专业研究生二年级学生，这个暑假，我跟随本专业本科生到贵州参加为期两周的电气综合工程训练，这是一趟非常有意义的旅程。

此次我们分为4支队伍，前往贵州省省内不同区域的供电局开展实训。我带着10余名本科生到了毕节市供电局，我们首先在位于市区的生产指挥中心和电力调度中心了解毕节电网的整体情况，随后去威宁彝族回族自治县开始具体的实训课程。

威宁县是贵州省面积最大、海拔最高、人口最多的县，威宁供电局工作人员介绍，当地电网的特点是供电半径长，意味着电要“走”很远才能送到用户家中；同时由于海拔高，冬季容易出现覆冰灾害。与我认知中的电力系统需要“迎峰度夏”不同，威宁县的冬季是用电高峰，作业人员的任务会更重。

实训课程有小组作业，工作人员给了我们目前电网的现状图及未来规划图，我们的任务是根据所给的信息找出不足并提供改善建议。本科生同学初步提供一个方案给供电局的带教师傅，师傅会提供一些建议，启发大家思考，比如某个地方线路是否能架过去，是否有必要增加变电站等等。在不断调整方案后，每组形成一个最终版本作为实习总结。

我们还跟随供电局工作人员参观了县里的线路，了解之前在书本上学不到的事情。通常我们看到的



▲ 曾翔宇

电线架设在空中，但如果碰到铁路等，电线则会被铺在地下，此时便看不见了，也给日常运维带来一些挑战。此前，我曾在南方电网科研院实习，更多了解电网的顶层设计。在威宁县，我看到了电网更细微的“毛细血管”。

在学校里，我们学习电力系统规划，了解完整的电网架构，但缺乏对更贴近生活的配电网理解，现实生活中的配电网与书本上所描述的有很大不同。此次实训也给了我一些启发，提醒我需要经常深入一线，避免陷入“纸上谈兵”。

（本报记者 陈隽逸采访整理）

本版图片除署名外，均为受访者供图