

就这样，埋下了一颗种子

季子姮 上海市建青实验学校 六(5)班

漫步在人生的长廊，回望来时路，那些曾经的忙碌与执着，如同过眼云烟，渐渐模糊了视线。唯有那份从水墨画中领悟到的“留白”，如同一颗种子，在心底生根发芽，悄然绽放。

蝉声煮沸的夏日，倪老师推开画室的门，握起狼毫，在宣纸上悬腕而立，腕间银镯叮当，墨汁便顺着笔尖坠入青瓷笔洗，漾开涟漪如未谱完的颤音。

那是我第一次懂得，空白本身亦是落笔。

小提琴赛前集训的午后，琴弓在E弦上磨出焦苦的锈味。谱架上《钟》的十六分音符像蚁群，啃食着窗棂漏进的碎光。那些看似忙碌的日子，如同一张密不透风的网，将我紧紧束缚。直到某个黄昏，我撞进倪老师的院落。檐角铜铃轻撞，她正对着《溪山行旅图》的空白处呵气，水雾从宣纸漫到睫毛，整幅画恍若浸在江南烟雨里。

“来呀，听听山的松弛。”她忽然抖动画纸，生宣簌簌作响似浪涛翻涌。她用笔轻点着画中云雾，“此处虽无笔墨，可有樵夫的槽声、隐士的琴韵、采药人的山歌。”狼毫忽而游走，在虚无中勾出宫商角徵羽，“留白不是空缺，是给看画人的心腾块地方。”

暮色在紫藤架上流淌成墨，我的目光追着她腕上的银光起落。她教我以淡墨皴擦山石，却在云起处留出整片苍穹；让我临摹残荷时，细数每片枯叶边缘的道道裂痕。当书包里的沓沓试卷被雨水浸成青灰色，她正指着《千里江山图》卷尾的空白轻笑：“王希孟画这卷时，落笔太急，反倒把最动人的山水留给了后世的人遐想。”

决赛那夜，舞台闪光灯像化开的宿墨泼在裙摆上。指尖触到琴弦的刹那，忽然想起倪老师晾在竹帘上的半幅《出水芙蓉图》——那些被梅雨浸润的留白，此刻正在琴盒里舒展成多瑙河的粼粼波光。揉弦时故意放缓的某个长音，竟比以往任何华彩都更接近月色叩窗的轻响。

归途经过画室，倪老师正在给新作印印。朱砂落在宣上的声响，惊醒了画中人下围棋时袖口栖着的墨珠。“瞧这未落的棋子。”她眼尾微挑，“围棋的妙处，常在举棋不定的沉吟里。”

这份“留白”的生活态度，让我懂得在喧嚣中找到松弛感，让我在忙碌中找到内心的宁静。我开始明白，生活不仅是竞赛与比拼，更是一次次的自我发现与成长。正如倪老师所说：“留白，是国画的智慧，太满了，就失去了灵动与飘逸。”人生亦是如此，只有懂得留白，才能活得更加从容自在。

种子破土时总会顶裂土壤。当第一片嫩芽触到虚空，才惊觉那些被刻意留出的空白里，早已蓄满朝露与月光酿成的琼浆。就这样，埋下一颗种子，关于留白，关于松弛，关于如何享受生活。

结缘陶艺

王信迦 上海市建设初级中学 初二(1)班

刚入中学，我便与陶艺结了缘。上第一节陶艺课时，我们排着队，穿过一条幽静的古韵绵绵的小长廊，碧绿的爬山虎静静地趴在墙头。往右拐进门，四张长桌摆放在并不大的教室里，抬头望去，不禁感叹，教室后面的墙上满壁都是学长的陶艺作品，而正中央的一大面挂壁是由无数朵陶花拼接而成的。坐下后，老师开始向我们讲述陶艺这门传承了几千年的传统文化。接着就是我们动手尝试，看着一块普通的陶泥在老师的手中好似有了灵性，供人塑形揉捏，我也掀起一团泥，用双手环住泥团，对着陶泥拍拉揉按，一阵独属于陶泥的清凉和柔软触感在指尖流淌。

每周两节的陶艺课并不能满足我对陶艺的热烈探寻，所以加入了陶艺社团和拓展课的行列。上课讲不细的方法，在这里实践；上课来不及迸发的灵感，在这里挥洒。在日积月累的过程中，我不断地探索着。

刚开始，做出的一两个品茗杯都岌岌可危；半年后可以模仿制作简单的摆件；一年过去后，已能独立构思，并领悟到选材设计、制形上色的门道。更重要的是，我已明白，制陶，制的是艺，制的是心。

区艺术节比赛时，我毫不犹豫地选择了陶艺。这次的比赛有个主题，关乎AI时代与传统文化。有人说陶艺对标传统文化，还有人



施瑞雪 上海市闵行区新梅小学二(1)班

《我有一个彩色的梦》

谢亦糖 上海市中山北路小学 四(2)班

五一长假里，老师给我们布置了一项特别的作业：在家长的指导下，独立做一道菜。经过家庭会议讨论，烧一盘“黄芽菜香菇牛肉丝”的计划脱颖而出。

一早，妈妈陪我去菜场买了两棵黄芽菜、几个香菇和一块牛肉。回家后，洗菜、切肉……忙得不亦乐乎。还没开始炒菜，我就已经手忙脚乱了。看来，“中华小当家”还真不是那么好当的。

接下来，就是烹饪环节了。这时，我向妈妈投去了求助的目光，可她却“袖手旁观”，只是鼓励我自己来，当心点儿。我按妈妈说的，先往锅里倒点儿油，等它热了，赶紧把牛肉丝一股脑儿扔进锅里。就在这时，我的右手臂像针刺了一样地疼。原来，是飞溅的油污。这个可恶的家伙！妈妈一把关了煤气，迅速把我的右手臂放在水龙头下冲洗，心疼地问：“行不行啊？”“没问题！”我的心里涌起了一股不服输的劲头，“继续！”重起油锅，这回我学乖了。嘿嘿，刚把洗净的黄芽菜和香菇扔进锅里，我连忙转身“逃”出了厨房。妈妈在一旁不禁笑出了声。

最终，在妈妈的帮助下，我终于炒好了这盘黄芽菜香菇牛肉丝。虽然我的厨房首秀不那么成功，但是看到自己的劳动成果被端上餐桌，心里还是美滋滋的。吃在嘴里呀，更是觉得从未有过地美味。

劳动最美丽，因为她创造了这个美丽的世界，也丰富了我们美丽的人生。

施瑞雪 上海市闵行区新梅小学二(1)班

《我有一个彩色的梦》

谢亦糖 上海市中山北路小学 四(2)班

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

《我有一个彩色的梦》

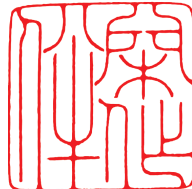
忙里偷闲

岳峰翊 上海市世外中学 九年级双语(3)班

初三忙碌的生活不知不觉就开始了，初二的悠闲也都慢慢被洗刷。从最开始自修时间的延长到作业的变多，直到最后的一天一考，九年级的忙碌已经侵入了我们的生活，无孔不入。老师在召开年级大会的时候说：“越是忙碌，越要偷闲，偷闲是为了更好地给忙碌赋能。”听完老师的话，时隔半年，我又拿起了刻刀。

听完“忙里偷闲”，我拿出印谱，开始翻阅与“闲”有关的闲章，正好翻到一方“闲作伴”。“闲作伴”，闲时作伴，很像在忙碌的初三中篆刻对我的意义，在“闲”的时候与我作伴，更好地为“忙”赋能。用铅笔描下稿子，用毛笔勾勒出轮廓，一笔又一笔，一个稿子很快就勾完了，而我短暂的闲也结束了，我陷入了初三的“忙”中。拿起稿子，水印上石，在石头上勾勒出“闲作伴”的痕迹，拿起刻刀，在黑色的字边刻下白色的线条，让原本平滑的石面上出现了凹凸的沟壑。刚刚刻完一个“闲”字，我就又回到了“忙”的初三生活中。

月考考完，再次提起刻刀，重新与章作伴，与



闲作伴。一刀又一刀，刻出了作伴的形状；一刀又一刀，刻出了闲作伴的样子与形象；一刀又一刀，雕出了印章的粗坯；一刀又一刀，从忙里偷出了闲；一刀又一刀，从初三的生活带来了曙光；一刀又一刀，让初三的生活有了闲作伴。

刻了片刻，我又回到了题海里，继续这刷题大业，在偷闲后我的状态也好了很多，正确率大大上升，得到了“闲”的赋能，考试也更好了。周末挤出一点时间，我继续刻了起来。

一刀一刀，让原本粗糙的线条在刻刀的磨砺下开始“蜕壳”，变得纤细而挺拔。我一刀又一刀地刻着，刀下仿佛有了一个新的世界——属于我内心闲情逸致的“闲”造世界。

刻完“闲作伴”，我又回到了初三的忙碌中。一模已至，在被闲赋能后的我充满动力，完成备考，最后完成了自己的目标。闲作伴的闲时忙里偷闲的闲，是闲情雅致的闲。在初三的忙碌中，忙里偷得半日闲，做好放松，为初三的忙碌加油赋能，才能在最终的中考取得理想的好成绩。

我与图书馆的缘分

董曹昱 上海市青浦区实验小学 二(2)班

我从小喜欢看书，家里都是书天书地。但是，家里的书都是大人看的，我看不懂。所以，我在幼儿园时就吵着要跟外公一起去图书馆看儿童的绘本书，外公看我这么想去看书，就欣然答应了。

一天，我来到家乡的水上图书馆，眼睛一亮，它形似一艘巨轮，阅览室里有许多读者在看书，那站立整齐的书架上，布满了密密麻麻的书籍。图书馆里的书就如同天上的星星一般，数也数不清。我迫不及待地拿起一本书，然后看了看书名，它叫《孤独的小螃蟹》。我马上脑筋打转，思考起一个问题：小螃蟹为什么会孤独呢？是它没有朋友吗？

我如饥似渴地翻阅起来。这本书里说，小螃蟹本来有个邻居，叫小青蟹，它长得很美。每到它们要睡觉时，小螃蟹总会敲敲墙壁，发出咚咚的响声，而隔壁也会发出咚咚的响声，这算是小青蟹的“回应”。

早上，小螃蟹会带着小青蟹去晒太阳。小螃蟹睡着了，小青蟹却在想：“干吗每天都要晒太阳呢？”它拍了拍小螃蟹，说：“我要走了。”小螃蟹很吃惊。后来，小青蟹真的走了，小螃蟹很难过。书的最后是小青蟹回来了，它觉得还是有邻居好，在

朋友的身边好。我看完后感觉很有趣，让我懂得了朋友的重要，人情的温暖。大家若有兴趣的话，不妨去看一看吧！

我本来还想看第二本，结果，外公对我说：“现在已经十二点半了，还是先去吃饭吧！图书馆的食堂马上就要关门了。”我只好跟着外公去吃饭了。吃完饭后，我又到少儿馆看书。看了一本又一本的书，直到太阳落山了，方才回家。

我恋恋不舍地望着上海网红的水上图书馆，看到夏阳湖上自由翱翔的水鸟，很有感触。对外公说：“外公，书籍让我像自由飞翔的水鸟那样，在知识的海洋里自由自在地吸取营养。我下次还要来图书馆，好吗？”外公点了点头，对我说：“你真是个小书迷！”

没想到，这学期，我的班主任语文老师周老师，也积极倡导我们课余多看书。从此，我每天领一张阅读计划表，周老师就把它贴在班级里的荣誉墙上。在世界读书日评选时，我成为了班级里的看书大王，赢得了同学们羡慕的眼光。我心想：下次我要带领同学一起来青浦图书馆体验，还要看更多的书，学习更多知识。

所以，我现在总是盼望着学校放寒暑假，能够快快乐活地再来图书馆，领略一番有趣而迷人的书香。

学包饺子

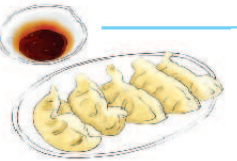
李瀚晨 江苏省镇江市南徐小学 四(2)班

五一假期，阳光轻洒，微风轻拂，妈妈决定教我包饺子，我心中顿时绽放出喜悦的花朵。

备好食材后，我们便准备馅料。那鲜嫩的韭菜，仿若碧玉般在清水中接受洗礼，洗净后被细心地切成小段，乖巧地躺在碗里静候。接着，香菇也被切成细碎的小丁，与韭菜碎段相聚一堂。随后，再将三个鸡蛋打入其中，还有事先精心调制的肉末也一同加入，轻轻搅拌，各种食材仿佛在碗中奏响了一曲和谐的乐章。待搅拌均匀后，再佐以适量的味精和盐，一份鲜美的馅料便大功告成。

接下来，便是包饺子的奇妙时刻。我怀着满心的期待，学着妈妈的模样，拿起一张饺子皮，用勺子舀起馅料，小心翼翼地放入饺子皮中央。饺子皮竟不堪重负，“噗”的一声撑破了。我第二次减少了馅，可对折之后，却怎么也捏不成理想的形状。

我不气馁，第三次尝试时，依旧控制着馅



饺子整齐地排列在案板上，仿佛在诉说着我的进步。

包完饺子后，妈妈熟练地往锅中加水，点燃炉火。不多时，水便沸腾起来，一个个饺子如同一只只雪白的小鸭子，轻盈地跃入水中，在水面上悠然漂荡。几分钟后，饺子熟了，妈妈用漏勺将饺子轻轻捞起，放入盘中。那一盘饺子，热气腾腾，散发着诱人的香气。

我迫不及待地夹起一个饺子送入口中，细细咀嚼，品尝着自己亲手包的饺子，那美妙的滋味在口中散开。