

传承雷锋精神 点亮中国梦之光

快报小记者开展学雷锋主题活动

“

雷锋，一个永远年轻的名字，他的精神激励着一代又一代人，成为中华民族宝贵的精神财富。为了传承和弘扬雷锋精神，3月2日上午，现代快报(常州)小记者工作室与国家电网常州供电公司及蒲芸艺术共同带领快报小记者们走近身边的“雷锋”，聆听他们的故事，感受他们的精神力量。



“学雷锋标兵”章立(左三)在帮助小记者穿绝缘工作服

3月2日，我跟随快报小记者的老师参观了全国首座220千伏智慧变电站。讲解员小姐姐向我们介绍了智慧站的“五大功能、四个转变、三个提升”，并告诉我们机器人可以替代人员进行巡视。这是我第二次接触人工智能，这让我更加深刻地意识到人类和科技的共同进步。

参观完智慧变电站后，电力专家章立叔叔为我们分享了他作为电力一线的工作经历。我好奇地问章立叔叔：“工作以来，您印象最深的是什么事情？”章立叔叔回答说：“有很多事情都印象深刻。”他提到了在居民家中修电的紧张时刻，以及春节期间带领团队抢修因冻雨造成的高压线路损坏的情景。尽管当时大家都在享受团圆，他和他的团队却坚守在第一线，只为确保每个家庭都能过一个明亮的春节。当看到人们脸上的笑容时，章立叔叔身上的疲惫感瞬间消失了。

湖塘桥第三实验学校二(3)班
王杰棋
指导老师 蒋琳琳

在采访中，章立先生分享了他们的工作日常。每次执行任务，他们都要穿上厚重的绝缘服、戴上绝缘手套、穿上绝缘靴子，确保工作安全。我试穿了一下绝缘服，立刻感受到了其厚重与不便，更加敬佩章立先生及其团队在严寒酷暑中坚守岗位的奉献精神。

章立先生的话语让我深刻体会到，“雷锋精神”并非遥不可及，它体现在我们日常工作的点滴之中。作为新时代的少年，我们无需做轰轰烈烈的大事，只需从身

边小事做起，如捡起地面的垃圾、为家人分担家务、努力学习以投身祖国建设。

小伙伴们，让我们携手在心中种下“雷锋”的种子，共同努力，成长为参天大树，将“雷锋”精神发扬光大！

礼嘉中心小学四(4)班 施王溪

我们身边，不乏活雷锋。环卫工人，默默无闻地守护城市的整洁；志愿服务者，笑容满面地帮助他人。他们，都是雷锋精神的传承者。

章立叔叔，就是其中的佼佼者。他在电力一线奋斗20余载，从抢修工到专家，每一步都走得坚实而有力。他领銜劳模工作室，持续创新，为配网不停电作业贡献力量。他的奉献精神、钉子精神和艰苦奋斗的精神，是对雷锋精神的最佳诠释。

作为新时代的少先队员，我们要传承雷锋精神，从身边小事做起。一次让座、一次帮扶，都是对雷锋精神的践行。我们要让雷锋精神在心中生根发芽，开花结果。

礼嘉中心小学四(6)班 高天赐
指导老师 唐莹

章立叔叔坚守一线，矢志不渝。他墙上挂满的荣誉证书，见证了他“接受任务不摇头，遇到困难不低头，完不成任务不回头”的坚定信念。从小受雷锋精神熏陶的他，立志为社会贡献力量。在工作中，他始终以身作则，展现着雷锋式的奉献精神。

疫情期间，章立叔叔和团队不畏艰难，积极投身设备抢修，为抗击疫情提供了坚实保障。这种无私奉献，

正是雷锋精神的生动体现。

更令人敬佩的是，章立叔叔不仅个人表现出色，还带领团队不断创新。他们研发的《便携式空气旁路开关》填补了国内空白，荣获国际发明专利。这种勇于创新、敢于挑战的精神，正是学习雷锋精神的重要内涵。

采访结束，我深受触动。章立叔叔用实际行动诠释了奉献与付出的真谛。他告诉我们，每个人都可以传承雷锋精神，只要用心去做，用爱去付出，就能点亮心灵的微光，照亮他人的前行之路。

礼嘉中心小学四(4)班 邵艺帆

我们参观了智慧变电站，了解到利用现代技术如摄像头、无人机等实现无人监测，确保安全并全方位观察变电站情况。随后，章立叔叔分享了其20余年的工作经历，他面对困难不放弃，持续学习创新，最终成为不停电作业领域的专家和国家电网劳动模范。尽管工作时常要穿厚重的绝缘服，但他仍克服艰辛，与志愿者共同帮助困难群众，传承雷锋精神。

最后，我们跟随非遗传承人陶老师学习制作炭精画《雷锋剪影》。了解了炭精画的历史和制作方法后，我迫不及待地开始创作，不久便完成了雷锋头像的炭精画，心中满是喜悦。

这次活动让我深刻认识到雷锋精神的重要性，并决心像章立叔叔那样，在他人遇到困难时伸出援手，让雷锋精神永远传承。正如雷锋叔叔所说：“人的生命是有限的，但为人民服务是无限的！”

星河实验小学三(4)班 赵启琛

做情绪的主导者

寨桥小学开展心理健康主题讲座

国家二级心理咨询师徐婉燕向我们科普了5-6年级学生的压力与心理健康。她通过实验例子让我们深入了解，无论是人或动物，不良情绪都会影响身心健康，导致心情抑郁，阻碍前行。强大的内心是应对困难和压力的关键。

遇到不良情绪，可以通过求助他人、换位思考、运动等方式调节。要做情绪的主人，不被情绪所控制。我们的烦恼往往来源于对世界的看法，而非遭遇本身。积极乐观的态度，能带来智慧、健康和幸福。

徐老师的讲解让我深刻认识到，面对压力和挑战，拥有积极的心态和强大的内心至关重要。我们要学会控制情绪，以乐观的态度面对生活，成为最健康、最幸福的人。

五(2)班 车梓怡 指导老师 蒋锐娟

在寨桥小学，心理专家徐婉燕老师为我们带来了一堂生动的心理课，教我们如何释放压力、管理情绪。徐老师用平易近人的语言，强调了心理压力对内心世界的巨大影响。她通过动物的例子，如内心矛盾的猫和提心吊胆的猴子，说明了情绪管理的重要性。这些例子让我们认识到，如果不适当调节，压力和矛盾可能引发疾病，甚至威胁生命。

课后互动环节，同学们分享了自己的解压方法。有人说会捶打枕头来发泄情绪，有人说会把坏事写在纸上撕碎来转换心情。徐老师总结道：“最好的解压方法是释怀和换位思考，这样我们能更快地看待问题。”

这次活动不仅教会了我如何释放压力，更让我明白了不同角度看待世界的重要性。只有内心充满阳光，我们才能更健康地成长。

五(2)班 闵萌琦 指导老师 蒋锐娟

徐婉燕老师为我们这些“小记者”带来了一堂生动的心理课。她展示了艾马尔情绪生理实验的图片，告诉我们不同情绪下呼出的气体冷却后形成的液体颜色、危害、味道都有所不同。心平气和时，液体无色无味；悲伤时，液体则有颜色；愤怒时，液体不仅有色还有毒，甚至能导致小白鼠中毒身亡。

课堂上，同学们积极提问。有人问：“什么是压力？”徐老师解释，压力是面对环境变化时的被迫调整。又有人问：“什么是抑郁？”徐老师耐心地说，抑郁是无力应对压力时的消极情绪，伴随厌恶、痛苦等异常感觉。

课程结束，我们依依不舍地向徐老师道别。这次课程让我们深刻认识到情绪对身心的影响，也学会了如何更好地应对压力和调节情绪。

五(3)班 戴子豪 指导老师 钱春芬

通过徐老师的测试与讲解，

勤业小学五(1)班 徐嘉熙

我们了解到压力是个体在面对环境变化时产生的心理和生理反应的综合状态，是对未知事件的悲观解释以及面临困境时的心理反应。而抑郁则是因为感到无力应对外界压力，导致出现厌恶、沮丧、无助、悲伤和绝望等异常情绪。

徐老师还提到了一个有趣的实验：将心平气和与悲伤时呼出的气体分别冷却，前者液体无色，后者为黄色。当这些液体被注射到小白鼠体内时，注射无色液体的小白鼠安然无恙，而注射黄色液体的小白鼠则痛苦抽搐后死亡。这显示了我们在不同情绪状态下呼出的气体成分有所差异，进一步强调了心理健康的重要性。

因此，我们应该时刻关注自己的心理健康，学会管理情绪，以应对生活中的各种压力。

五(3)班 朱梓鑫 指导老师 钱春芬

青少年时期充满挑战与机遇，我们面临着学习压力和情绪波动。在这个关键阶段，压力与情绪管理、心理调适能力显得尤为重要。它们不仅影响我们的学习效果和人际关系，还直接关系到我们的身心健康。

当天，徐老师为我们带来了一场关于“学生压力与情绪管理”的心理讲座。通过生动的动物实验例子，如无所适从的狗、内心矛盾的猫和提心吊胆的猴子，我们深刻体会到了心理变化对身心的巨大影响。这使我们认识到，除了关注身体健康，心理健康同样不容忽视。

在徐老师的引导下，我们学会了正确识别各种情绪，如开心、愤怒、担心等。她还教给我们调节心理的方法，如换位思考、向身边人倾诉、进行适当运动等。

五(4)班 王翔瑶 指导老师 许晓兰

情绪是一种心理现象，它反映了我们内心的想法和感受。在徐老师的引导下，同学们积极发言，有人认为是内心的想法，有人认为是内心的苦闷，还有人认为是我们内心的喜怒哀乐。徐老师对这些观点都给予了肯定。

许多情绪来源于我们生活中的各种事件。关键在于我们如何对待这些情绪。如果我们总是以消极的心态去看待事情，情绪就会变得消极、懒散，从而影响到我们的行动。相反，如果我们以积极、乐观、自信的心态去面对事情，我们的情绪就会变得更加开朗，充满动力，这样事情就更容易成功。这就是心理对情绪的影响。

因此，我们要学会成为情绪的主人，而不是被情绪所控制。我们应该笑对生活和学习中的挑战，学会控制自己的情绪，让内心充满阳光。这样，我们才能更好地应对生活中的各种压力和挑战。

五(5)班 谭清月 指导老师 符正平

投稿选登

读书远航，点耀中华

浩瀚苍穹下，华夏五千年文明熠熠生辉。屈原的“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”激励着一代代中华儿女追求真理、报效祖国。孟子的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”则铸就了无数中华英雄。

历史长河中，岳飞精忠报国、林则徐虎门销烟、孙中山的“天下为公”、周恩来的“为中华之崛起而读书”，都展现了中华儿女的坚

韧与伟大。从四大发明到神舟飞天，中华文明的辉煌成就令人瞩目。

梁启超曾言：“少年富则国富，少年强则国强。”作为新时代的青年，我们肩负着传承和发扬中华文化的重任。这需要我们不仅要学习科学知识，更要培养人文精神，尊重并传承中华传统美德。

作为五年级的小学生，我们可以通过多种方式传承和发扬中华

文化。我们要维护民族团结，巩固国家统一，立志为中华的振兴而努力。同时，勤学好问、尊老爱幼、知礼孝敬，都是我们应该践行的美德。

“俱往矣，数风流人物，还看今朝”，让我们在中华民族伟大精神的熏陶下，刻苦学习，顽强拼搏，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！

勤业小学五(1)班 徐嘉熙