



攀岩，更是攀上心理高度

本报11月13日讯(记者 孙丽娟) 11月8日,本报31名来自高区的小记者来到威海延长线管理咨询有限公司,尝试人生的第一次攀岩运动。

人对于离开地球表面有自来的恐惧感,心理学上,10—12米是第一次恐惧高度。本次攀岩活动设定的攀登极限是10米,意在为小记者们创造一个突破心理定势、攀登心理高度的机会。垂直的岩壁上,靠的是手足并用、全身协调,绳子给与的是心理安全安全和最后保障。

本次攀岩,31个孩子成功登顶的只有一个,而且女生体力和表现总体上要比男生强。本次体验活动的提供商是威海延长线管理咨询有限公司。它是一家集体体验式培训、企业内训和管理咨询为一体的专业教育培训机构。

攀上顶峰

勇气是追逐梦想的路上跨出的第一步。每个人都有梦想,但在追梦时难免遇到挫折,跌倒了肯再站起来,勇敢地走下去,再大的困难,都会被你一一化解:勇气是个敢作敢为的精灵,它飞进每个人的心房里,让人拥有一颗不畏惧困难的心:勇气是一种奇妙的力量,能使你打开一道道门,撕开一层层包装纸,哪怕里面什么都没有,你还是会很快快乐……

我们排成两列队挨个攀登。我的小心脏扑通扑通跳着好像一不小心就会跳出来。到我了,我拉拉袖子,提提裤子,穿上防护衣,挂上安全绳像是要大干一场。我脚一抬,手一抓来来回回好几遍爬了好高。我心想:这可真是简单。可是,我突然脚一滑,整个身子悬在了半空中。我使劲往前荡了一下,好不容易站了上去,继续往上爬,可这墙壁像我较上了劲似的就是不让我往上爬。我还没爬一半,劲就整个泄掉了。我在上面坚持一会就下来了。我再往上看一眼和我一起来的同学已经爬了好高,我的脸上火辣辣的。

我下定决心再爬一次,可谁知,在这个地方我又一次滑了下去。我不气馁一次又一次的尝试可还是在原地踏步,我恼火了,可再一想这可是个锻炼的好机会。我努力地思考该怎么样上去,无数次尝试还是徒劳无功,我筋疲力尽,决定下来与爸爸回家。

爸爸说:“下次我们再来试试吧。”“行。”今天的攀岩活动,我没有成功但只要我努力就一定能成功!因为失败是成功之母。

西涝台小学5(1) 闫梓菁

攀岩记

终于等到了我期待已久的攀岩。用最快的速度起床,叠被子,洗脸,吃饭……一切准备就绪,我和妈妈爸爸在7.30分出家门,爸爸用摩托车送我和妈妈到公交车站点,我们先坐K2到华联再转26路到基地,一路上花了一个多小时,可我一点都不觉得累。

一位教官为我们讲解攀岩的好处,我听得格外认真,以前对攀岩只听说过却从没接触过,原来有这么多的好处啊。我简直有点迫不及待了。终于要开始了。看到高高的岩壁,我的满腔期待变成了紧张害怕。我们排着队两个人两个人爬,前面几组没爬多高就下来了,我更加恐惧。

终于到我了,我紧张得心突突直跳,手脚似乎也不听使唤。我镇定下来,随着教练口令,使劲全身力气往上爬,三步并作两脚。可是欲速则不达,越着急爬得越慢,爬了几步,就感到浑身发软,手没劲,脚也没劲,抬头望望岩顶,是那么遥不可及,无助无力之感传遍全身。我又坚持了一会儿,但实在没有力气,脚下一滑手蹭破皮了,失劲了。

我下来看着岩壁,又看着磨破的手,不争气地哭了。我觉得我实在太没用了,没有爬上去。我知道我没有战胜内心的恐惧,平时缺乏锻炼也没有足够的体力。我以后一定要加强锻炼,只有这样我才能真正成长。

这次攀岩对我来说真是一次有意义的活动。

西涝台小学4(1) 刘岩松

第一次攀岩

这可是我的第一次攀岩!

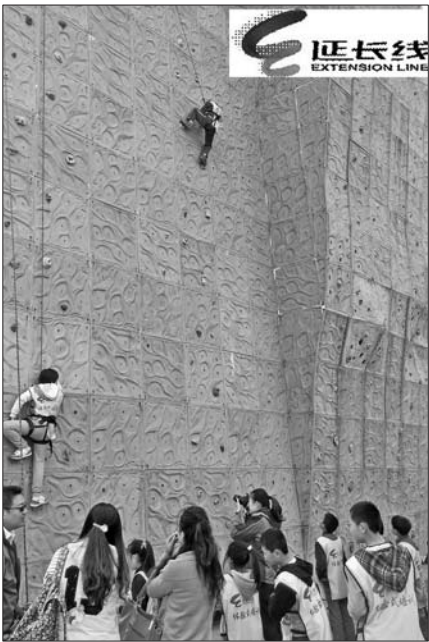
一位叔叔先组织我们做游戏,既锻炼反应能力又增强了团队意识。正当玩得兴起,一个消息传来:我们要去攀岩啰!

老师带我们走到一面墙下,咦,这墙怎么这么奇怪?只见上面挂着奇形怪状的石头,还有那么多小洞,两条又粗又长的绳子悬在上面,这就是攀岩用的工具吗?我心里是一百个担心,这掉下来可怎么得了。老师似乎看出了我的心思,给我们讲解演示安全带的用法,我才松了一口气。然后老师用鼓励的目光看着我们说:“谁想先试试?”

我毫不犹豫地举手,老师说:“你,来吧!”我快步走上前,系好安全带,脚稳稳地踩到一块石头上,双手牢牢抓住头顶的支点,手脚交替往上爬,刚开始我信心十足,但越往上爬越困难,双腿也开始发抖,手也没劲,抓不住支点,最后悬在中间不敢往下看。头上的汗不住往外冒,下面的伙伴一直在给我加油。我拼劲尝试了几次,终因力竭而失败。

下来后,老师表扬我敢为天下先的勇气,伙伴们也给我热烈的掌声。没能攀到顶点,我暗下决心,今后一定要加强锻炼,下次还来挑战,只要肯付出努力就一定能战胜自我,战胜极限。

西涝台小学4(1) 苗琳



小记者们大都是第一次攀岩,但有几个表现出很强的潜力,也体现出平时的锻炼。

记者 孙丽娟 摄

攀岩!攀岩!

同学,你们都没攀过岩吧?我也是刚过了一把瘾。

清早我与同学一起坐车到达目的地,看见许多素不相识的朋友,大家嬉戏玩耍。很快教练组织我们换衣服,活动就要开始了。

教练先做示范。看着他敏捷的身手,我心里暗想:“攀岩就这么简单啊!那我肯定没问题。”可过一会,我就知道我想错了。我前面许多朋友怎么爬也爬不上,我的心没有底了。

终于轮到我了。我鼓起勇气,系好安全带,开始攀爬。开始很顺利,可只爬了有一米多,我就感到力不从心,上面的岩点像遥不可及,双手好像不存在了一样,只有一阵阵的疼痛,我咬着牙坚持着,可怎么也爬不动,我只好放弃。

最厉害的要属我的好朋友了,看她就像一只壁虎一样,蹭蹭的爬上了顶端。时光如流水很快就溜走了。我收获的不仅仅是快乐,还有许许多多……

西涝台小学5(1) 孙琨

勇气

一个阳光明媚的上午,我们西涝台小学的同学一起到老净雅培训基地参加齐鲁晚报组织的攀岩体验。

那里有好多别的学校的同学。大家都跃跃欲试甚是兴奋。但基地的老师说:先热身再攀岩。我们先要玩了个游戏,哎,我都忍不住要攀岩的激情。

攀岩正式开始,大岚寺小学的同学打头阵,但我没想到他们都失败了。我觉得很好笑,真是不堪一击。终于到我了,我第一个冲上去。攀到一半时,我向下望了望,好高呀,我有些害怕,原来我才是好笑、才是不堪一击。我鼓足劲继续攀,手磨破了,我忍着;腿在打颤,我挺着;眼睛眩晕,我瞪着。我要攀上最高点。

十个点,八个点,就差五个点了,老师和同学们鼓励我“加油啊,你能行的”。可我真的没力气了,我嘲笑他人其实也在嘲笑自己,最终我也无奈地以失败告终。老师和同学们都替我惋惜,但我却很高兴,因为我努力过。

这次攀岩让我懂了一个道理:不能随意嘲笑别人,不能以你看到的来做定论。

西涝台小学5(1) 翁佳旭

攀岩真开心

这个是我快乐的日子,因为我报名当了一回齐鲁晚报小记者,还参加了从未体验的攀岩。

周六一大早,我和奶奶准时到站点,正好碰见我们班的王熙雯,她也是小记者中的一员,我们手牵手一起走到攀岩地点。哇,小朋友还真多呢!

教练教我们做完热身运动,攀岩运动开始。走到岩石下边,我和王熙雯不禁惊呼:“好高呀!”吓得我俩连连后退。这时,一位大哥哥率先勇敢地登到了岩顶,我们一起拍手高呼:“真棒,真好!……”不一会儿轮到我了,我开始按教练的要求攀爬起来,一开始还有点害怕,腿直打哆嗦,但听到奶奶和王熙雯的加油声,我一下子鼓足了勇气,一口气就爬到了第四格。不过遗憾的是,我太瘦小,手臂力量不够,只能爬到这里就下来了。

虽然我没有像其他大哥哥大姐姐一样攀到最顶峰,但是这次体验让我难忘,毕竟我是第一次体验攀岩呀!今天我们玩得真开心!

大岚寺小学2(1) 吕露瑶 指导教师 于海宁

难忘的一次攀岩

攀岩一直是我向往的运动,每次看着电视中那些挑战颠峰的勇士,总羡慕不已!真心感谢齐鲁晚报组织此次活动圆了我的梦。

一看见远处那挺拔的岩壁,原来的激动兴奋顿时转化成忐忑不安!开始几次攀爬,我都因找不到岩点和内心恐惧而失败。最后一次,听了同伴的经验,我变得胸有成竹!靠脚的力气把自己往上推,再用手抓住石头来支撑。中间有好几次找不到石头,我都想办法奋力爬过去。几经辗转,好不容易接近顶端,但那颗又绿又滑的石头我却很难抓住!试了几次,都失败了。

这时,下面的韩政不断地鼓励我:“苗家宁,就差一点点,再加把劲,胜利就在前方。”我咬咬牙:不行,一定要上去,不能辜负大家对我的期望。于是我奋力向上伸展,瞬间用力去抓住那颗关键性的石头。

最后我还是没爬到顶端。攀岩给了我深刻的感受,我知道有些事情并非努力就一定会成功,但不努力是一定不会到达成功的彼岸。面对困难,需要我们拿出更多的勇气和毅力去克服,它是一把胜利的钥匙。

西涝台小学四年二班 苗佳宁 指导老师 乔丽苹

走进防空教育馆感受“未来战争”

本报11月13日讯(记者 孙丽娟 王震) 9日为“119消防宣传日”,本报40余名小记者和家長在环翠消防大队官兵带领下走进华夏城景区,参观人民防空教育馆,学习防空防灾知识教育和应对自然灾害和突发事件自救自救技能。

走近未来战争

来到“走进未来战争馆”,给我印象最深的就是在“飞机”里面看了一场4D电影,是一个科幻片,讲述的就是一次空中大战,自己仿佛就是影片里的主人公,我所坐的座椅可以随着情节变化随意摆动,驾驶着飞机不断穿越,让看的人胆战心惊,非常可怕。

这次参观,我不仅学会了地震、火灾和防空的逃生方法,还有一些额外的收获,我还学会了怎样使用灭火器,懂得了这些灾害的危害,我以后一定会告诉我身边的人我所学习到的东西,告诉他们,重视每一次的逃生演练,保护好自己的生命。

凤林学校文学社 纪崇缘

走进未来战争馆,“危险”画面,给我留下深刻印象,消防叔叔阿姨的讲解使我感触颇深。

刚一进馆,隆隆的炸弹声和飞机轰鸣声把我吓了一跳,我本能抱着头蹲了。这是一个模拟防空洞,这个馆是一个模拟自然灾害和防空袭的博物馆,我顿时心里发出感叹:要是真有炸弹突然

参观威海“未来战争”科技馆,受益匪浅。

踏进华夏城时,景色令我陶醉其中,但走进科技馆感受灾难降临,更令我震惊……这里采用模拟和虚拟技术,提供一个立体的灾害情景。

我跑到火灾模拟展厅,周围竟然着火了,虽然我知道是假

观“战争”有感

间从天上飞下,那还得了?紧接着,我们到地震模拟厅体验模拟7级地震的地震小屋。小屋突然开始猛烈晃动,我想站都站不起来,想扶一下都没机会。接着,我们来到消防厅,突然烟雾弥漫,人们只顾咳嗽,没有想到捂住口鼻,半蹲身体往外跑,在讲解员提示下才恍然大悟。我们跟着讲解员认识

防灾知识 永记心间

的,但下意识地害怕,模拟得如此逼真,烟雾熏得我眼泪都出来了,咳个不停,若不是消防阿姨提醒,我竟想不起来演练过无数次的火灾逃生本领。

没了兴奋,只有恐惧与害怕,这时我比平时听话,认真听阿姨讲解自救、逃生方法。这真是比平时课上听得深刻多了。

了各种灭火器,还学会了临时抢救、心肺复苏等基本要领。

灾害的威力真是太大了!幸好学校定期组织各类演练,老师也常用班会、生命安全教育校本课为我们讲解生命安全和防震减灾的知识和技能。以前还觉得这些根本没有必要,现在觉得真的太有必要了。

凤林学校 刘晓雯

今天的旅程充满了酸甜苦辣。半天的时间,我体会到了这一生受用的东西;半天的时间,我感受到了灾难的可怕;半天的时间,我明白了防灾知识的重要。总之,今天,我增长了知识,积累了经验,今天的我“满载而归”!

凤林学校 郑方怡

生命无价

11月9日,我们小记者来到华夏城未来战争馆。它是一座人防科技体验馆,是利用山体陡坡,在不破坏山体环境的条件下,打造的地下人防馆。通过4D影院、图片模拟、声光电等技术让我们切身感受当战争和灾难来临时,人的渺小和人类抵御自然与外侵的顽强。

通过这次参观我意识到,我校一直以生命安全教育为主题开展一系列活动很有必要、很有意义,但是还有些同学和家長重视不够。

最后,我想对大家说,灾难无情,生命无价,安全教育重于泰山,请大家重视起来吧!

凤林学校文学社 王金政