

“小记者访学霸”系列活动 与优秀同行，解锁成长密码

怎样找到适合自己的学习节奏？如何在迷茫时握住方向？那些闪闪发光的同龄人，藏着怎样的成长密码？

这个夏天，萧山日报小记者团特别推出“小记者访学霸”系列活动——让小记者们连接少年与榜样，让真诚对话拆解成长谜题。在这里，没有遥不可及的“神话”，只有真实可感的经历；没有标准答案，只有适配成长的万千可能。与优秀同行，我们一起解锁成长的更多模样。

第一期人物:吴锴涵 优秀是带着韧性往前闯

从杭州第二中学走向北京大学，他曾在竞赛赛道上与难题较劲，也遇过学科瓶颈预期的挣扎……

7月23日下午，吴锴涵学长与小记者们围坐畅谈，深度拆解“如何让学习效率翻倍”的底层逻辑，更与他们分享“怎样在难题面前从容破局”的实战经验。

“在杭二中高手如林的环境里，是什么让你坚定选择竞赛这条路？”“哪门学科曾让你陷入瓶颈？最终用什么方法攻克了它？”“父母的陪伴在你的学习路上，是后盾、是灯塔，还是别的样子？”……

面对小记者们一双双闪烁求知欲的眼睛，以及一连串真诚提问，锴涵学长以亲身经历为线索，将成长中的困惑、坚持与收获娓娓道来，用生动的故事拆解每个问题背后的答案。

小记者们不仅从学长的分享中捕捉到适配自己的学习节奏，更亲手打破“优秀=完美”的固有滤镜——原来优秀者也曾有过迷茫，所谓“学霸”不过是在探索中不断试错，在挫折中坚持精进。而这，正是成长最真实模样：它从不是一帆风顺的坦途，而是一场带着热爱与韧性持续向前的旅程。（文/韩柳青 宣淑瑶）



合影留念

小记者 王子涵 盈丰小学502班

看着心中的问题被其他小记者一个个提出，我的额头悄悄渗出汗珠，手中的笔也越握越紧。我深吸一口气，勇敢地问出了早已在心中演练多遍的问题：“哥哥，请问你是怎么规划一天时间的呢？”

他对我微微一笑，回答道：“我早上起来会先想一想今天要做什么事情，有哪些

可自由支配的时间，每一项任务需要多久。想清楚后，便把它们列成一张表，然后这一天就按照上面的内容执行。”听完哥哥的分享，我不由地想到莫比乌斯环的故事——无论有多么好的想法，都得及时落实到行动才行！接下来，我也要向哥哥看齐，让每一天过得更有条理，在成长的轨道上稳步向前，成为更好的自己！

第二期人物:余鑫 逐梦蓝天之巅

他是从新街初级中学振翅飞向浙江省海军青少年航空学校的优秀少年。

8月5日下午，余鑫学长与小记者们围坐畅谈，分享自己在初中阶段应对考试的实用策略，包括如何高效分配时间、提升各科分数等。他鼓励小记者们在学业上要踏踏实实，一步一个脚印。

“学长，对于即将迈入初中的小记者，你有什么宝贵的建议可以分享吗？”“大哥哥，你平时如何管理你的时间？”“面对初中的学业压力，余学长，你会选择哪些方式来为自己‘加油充电’、排解压力呢？”一个个问题，既带着对新征程的憧憬，也透露出对未知挑战的思索。

面对小记者们充满好奇的提问，余鑫学长结合自身经历，一一耐心解答。他不仅讲述了实用的学习方法和时间管理技巧，更分享了如何在紧张的学习之余，通过运动、爱好以及与老师同学交流来调整心态、积蓄力量。（文/丁嘉兵）

小记者 黄语和 金山小学新502班

我们来到了新街初中，见到了余鑫哥哥，他说话铿锵有力，哥哥说：“在学习过



采访余鑫

程中，我们要严格控制电子产品的使用时间，多出去运动，既保护眼睛，也能锻炼身体，课外时间要多看名著，这样在学习当中就会慢慢体会到进步的快乐。”在采访过程中，我知道了他最喜欢的运动是打羽毛球和跑步，这可以邀请同学一起打羽毛球，培养默契，跑步可以让他缓解学习的压力。平常学习中如果遇到不明白的问

题，他还会做各种查阅，比如他会为了了解人物知识去看报纸或者上网查阅。他还特意强调平常要准备错题本，把自己不会的题目和错误的题目记录下来，这样的复习就可以避免一错再错。

听完学长的分享，希望在我自己的学习道路上也能这样持之以恒，管控好时间，保护眼睛，成为更强大自己。



“童”护食安 “小菜篮”探秘之旅

8月4日，一场别开生面的食品安全科普活动在橙柿农贸市场火热展开。40余名小记者化身食品安全小卫士，通过“科普讲座+实验室探秘+超市实战”的沉浸式体验，开启了“菜篮子”探秘之旅。

小记者 赵雪嫣 崇文世纪城实验学校401班

活动分为三个精彩的环节。课堂里，专家老师用生动的案例告诉我们：生熟食品要像“楚河汉界”那样严格分开；选购零食时要像“侦探”一样仔细，不仅要要看生产日期，更要关注营养成分表。最让我惊讶的是，那些飘着香味的路边摊，很可能藏

着看不见的细菌“大军”！

接着，我们来到菜市场实验室。检测员示范了堪比“化学实验”的检测流程：精准称重时像药剂师一样严谨，每检测一种蔬菜都要彻底清洗工具，连等待时间都要用计时器把控。原来我们餐桌上的每道菜，都要经过这样严格的“体检”呢！

最后在超市实战环节，老师教会我们解读食品包装上的“密码”：配料表的排序暗藏玄机，保质期要精确到小时，那些看不懂的添加剂名称更要提高警惕。我忽然发现，平时随手拿的零食包装上，竟然藏着这么多重要信息！



解读食品包装上的信息

通过这次活动，我不仅成为了家里的“食品安全小专家”，更深刻理解了“民以食为天，食以安为先”的道理。

小记者对话《不再退缩》主创：梦想与坚持的温暖碰撞

8月2日，萧报小记者们走进浙影时代影城萧山开元店，他们与家长一同观看了励志电影《不再退缩》，并在映后与导演齐星、主演潘斌龙和侯佳音面对面交流，展开了一场关于梦想、坚持与亲情的深度对话。

小记者 张潇楠 东藩小学208班

这次，我观看了《不再退缩》这部影片，如同一把温暖的火焰，照亮了我对父爱、坚持与勇气的理解。

刘中华叔叔用十几载光阴，为跛足的女儿刘星榆铺就了一条通往冰球梦想的非凡之路。当银幕上出现父亲背着女儿在黎明时分训练的场景时，我的眼眶不禁湿润了。影片中最打动我的，是父亲那双布满老茧却始终温暖的手。他不仅用这

双手为女儿按摩治疗，更用它为女儿撑起了一片无惧风雨的天空。从自卑到自信，从退缩到勇敢，刘星榆的蜕变让我明白：真正的爱不是简单的呵护，而是赋予对方战胜困难的力量和勇气。

在采访环节，我鼓起勇气向导演齐星提问：“为什么最后要安排刘中华视力衰退？这样的情节会不会显得刻意？”导演温和地解释道：“模糊的视力象征着父亲将全部目光都聚焦在女儿身上，以至于忽略了自己的健康。这不是俗套，而是父爱最真实的写照。”这番话让我恍然大悟——原来最伟大的爱，往往隐藏在看似平凡的细节中。

回家的路上，我一直在思考：每个人的生命中都有一位“刘中华”，可能是父



合影留念

亲，也可能是母亲、老师。他们用自己的方式为我们照亮前路，而我们能做的，就是像刘星榆那样，勇敢地在这条路上前行，用坚持和成长回报这份沉甸甸的爱。这大概就是《不再退缩》想要告诉我们的 人生真谛。（指导老师：姜丹）

走进萧山博物馆 化身考古研究员



参观展品

8月5日，20余名萧报小记者走进萧山博物馆，化身考古研究员，探秘青铜器的纹饰密码，再变身古代铸币工匠，亲手制作“钱币”模型，在触摸与创造中读懂萧山大地流淌的历史基因。

小记者 金至善 高桥金帆实验学校201班

最令我期待的“萧博士课堂”开始啦！戴着眼镜、笑眯眯的萧博士一上来就举起一个青铜器模型：“大家知道吗？我们看到的青绿色，其实是铜生锈后的样子……”他还拿出一块小小的铜片，让我们摸一摸、掂一掂，冰凉的触感让我突然觉得，古人离我们好像没那么远。

课堂的高潮，是动手制作古代“钱币”模型！萧博士给我们每人发了一套模具和石膏粉，教我们做“五铢钱”。“先把石膏粉兑水，进行搅拌，随后倒入磨具中。等待5分钟后，我小心翼翼地把做好的“五铢钱”取出来，虽然在最后脱模的时候“铜币”的边缘有些破损，但上面“五铢”两个字清清楚楚，那一刻，我简直比考了满分还开心！

走出博物馆时，我手里紧紧攥着自己做的“五铢钱”，心里想：原来历史不是课本上枯燥的文字，而是能摸得着的故事。下次，我还要带着爸爸妈妈来这里，给他们讲讲青铜器和“小工匠”的秘密！

小记者编程“唤醒”机器人 见证指令变奇迹



搭建机器人

8月6日，一群充满好奇心的小记者来到小明智力运动推广中心，开启了一场与机器人对话的奇妙旅程。在专业编程老师的指导下，小记者们从零开始搭建机器人、编写控制程序，最终见证了“木讷”的机器在自己的指令下翩翩起舞。

走进现代化工厂 了解雅马哈背后的故事



参观工厂

8月3日，萧报小记者们走进杭州雅马哈乐器有限公司，探寻其背后的发展故事和乐器制作的过程。小记者们发现，工厂内不仅有机器在运行，更多的是工人们的手工，讲解员告诉他们每道工艺，都需要手工匠心的传承。

小记者学习“换位思考” 让理解照亮成长路



互动环节

“当你被误解时是什么感受？”“如果心爱的物品被弄坏，你会怎样？”7月19日，这些触及心灵的问题在萧报小记者团举办的品格成长课堂上引发了阵阵思考。本次活动特邀施简老师，围绕“换位思考，感同身受”这一核心，为小记者们带来了一场生动而深刻的心灵启迪。

触摸警械 聆听普法 “零距离”感受法律威严



学习法律知识

7月23日，20余名萧报小记者来到萧山区人民法院，通过近距离接触警械、模拟法庭、参加普法讲座等方式，“零距离”接受法治教育，感受法律的神圣和威严。这次活动不仅增强了小记者们的法律意识和自我保护意识，同时提高了他们分析判断、辨别是非的能力，助力小记者们健康成长。

变身安全小卫士 学自救禁毒本领



模拟灭火

8月3日，萧报小记者们身着红色马甲、戴着小记者证来到党山警务室“未来警校”，他们化身“未来警校”里的小学员，和警察叔叔学习自救知识，掌握禁毒技巧。通过本次活活动，小记者们纷纷表示身为“未来警校”的一员，一定会将学到的知识牢记于心，并带动身边的人，提高自身以及周围人的安全防范意识和自我保护能力。

化身小编辑 探秘报纸诞生



合影留念

7月20日，40名小记者走进《少年学报》编辑部，跟着编辑部的老师体验了报纸编排的全过程，对新闻制作的严谨有了更深刻的认识。

走进杭州亚运博物馆 探寻展品背后的亚运故事



合影留念

7月30日，萧报小记者团的小记者们以饱满的热情来到了杭州亚运博物馆。在这里，小记者们深入了解亚运会的发展历程和杭州亚运会筹备工作背后的故事。

本次活动中，小记者们还欣赏了光彩夺目、底蕴丰厚的展品。

艺术遇见科学 小记者动手“晒”出蓝晒之美



成果展示

7月27日，50余名萧报小记者相聚萧山党群服务中心，参与了一场有趣的蓝晒工艺制作活动。在橙子老师的带领下，小记者们亲身体验传统摄影工艺的魅力，感受艺术与科学的完美结合。