2024.05.16 星期四
编辑 张智丽 倪维佳
新闻晨报 Shanghai Morning Post

点赞新时代

第十届“新闻晨报杯”寒假实践活动获奖作品选登

2024年是中华人民共和国成立75周年，也是实现“十四五”规划的关键一年。为培育当代青少年家国情怀，鼓励当代学生积极进取，由上海市青少年学生校外活动联席会议办公室指导，新闻晨报和华东师大语文教育研究中心联合主办的第十届“新闻晨报杯”上海市中小学生实践活动作品征集顺利举行。近日，组委会揭晓寒假实践作品书法、绘画组别的奖项。

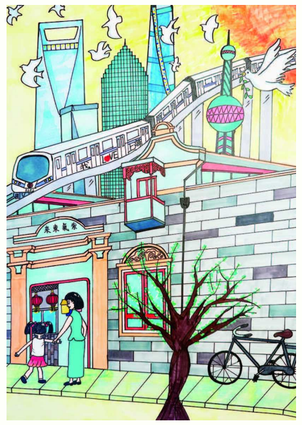
寒假实践作品书画奖项揭晓

今日，组委会继续选登部分第十届“新闻晨报杯”上海市中小学生实践活动作品征集寒假实践作品书法、绘画组别一等奖获奖作品和评委点评，来看看有你认识的小作者吗？

【绘画组一等奖】 绘画组点评嘉宾：常煜华 新闻晨报学生记者团导师，媒体漫画、插画作者

宣承昊　上海市静安区闸北实验小学明德校

评委点评：上与下，远与近，小作者带着大家用独特的视角欣赏新时代上海现代文明与传统积淀的融合，主题凸显，构思巧妙，画面清新。



宋奕凡　上海市普陀区武宁路小学

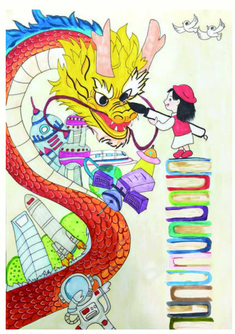
评委点评：接近对称的构图让视线焦点汇聚到前方的旗帜，立意鲜明；农民画风格的画风朴拙可爱，热烈喜庆。

周驭晴
上海市浦东新区锦绣小学

评委点评：将标志性建筑物与时令花卉“混搭”，展现城市一年四季的风貌，富于意境和美感。

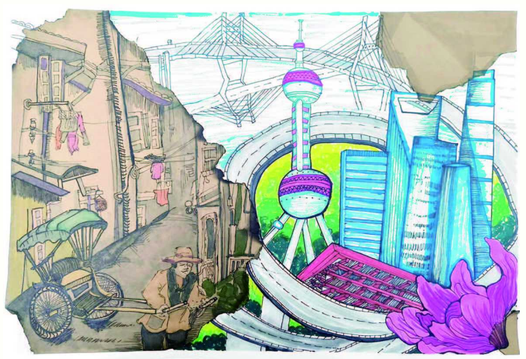
邱奕帆　上海市黄浦区第一中心小学

评委点评：弧形的地平线一下拉升了视角的高度，天的广袤与地的宽阔展现无遗，元素的选取、色彩的搭配很好地围绕了“绿色”主题。



毛洛骞
上海市黄浦区第一中心小学

评委点评：“画龙点睛”的情节设计想象力十足，人物表情生动，连画面边缘太空人和飞鸟的动作也表现力满满。



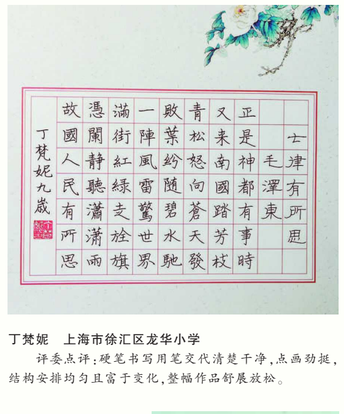
杨晨　上海市嘉定区江桥小学

评委点评：新旧时代的对比颇具视觉冲击力，画面的分割处理也别具匠心，有立体感。

【书法组一等奖】 书法组点评嘉宾：肖明辉 上海市书法家协会会员、上海市青年书法家协会理事、浦东印社社员

潘嘉麒　上海市西外外国语学校

评委点评：用硬笔写出软笔书法的点画，加上传统优秀古帖的字体结构，老到，漂亮，是一件上乘之作。



丁梵妮　上海市徐汇区龙华小学

评委点评：硬笔书写用笔交代清楚干净，点画劲挺，结构安排均匀且富于变化，整幅作品舒展放松。

王欣橙
上海市黄浦区卢湾一中心小学

评委点评：隶书写得古朴天真，字体结构大小一任自然，章法安排有巧思！

徐嘉言
上海市静安区闸北第三中心小学

评委点评：书写圆润厚实，大胆而又天真，沉稳而有变化，既有传统又有灵动，上下落款恰到好处！

朱莉妮
上海立信会计金融学院附属学校

评委点评：有临古基础，用笔稳健圆润，结构均匀，点画富有变化，整幅作品端庄、大气。

晨报学记团桃浦记者站小记者采访刀锋战士“独脚潘”

在逆境中绽放自信与热爱

“人生就像一场冒险，只有勇往直前，才能收获更多的风景。”

“我曾问自己，如果只有一条腿，我还能做什么？”潘俊帆回忆道，“而今天，我站在这里，告诉你们，即使身体有残缺，也阻挡不了我追求梦想的步伐。”

4天4场全马，跑完中国四极（最北的漠河、最东的抚远、最南的三亚、最西的克州），跨越15000多公里，每一段行程需要转换3到5种交通工具，他创造了一个从来没有人尝试过的奇迹！“

他，就是中国刀锋战士、学习强国纪录片人物、2023亚残运会开场嘉宾“独脚潘”。继去年为桃浦镇青少年家庭带来“抗挫”的力量之后，近日，“独脚潘”再度走进桃浦，带来主题为《人生信念》的分享会，从“热爱、自信、创造”这三个关键词入手，与五百余名青少年家庭共话信念、坚持与勇气的生命之旅，共同探索如何在困境中坚守信念，勇敢前行。

桃浦镇一直致力于提供优质的教育资源和家庭、学校、社会联动的良好环境，让孩子们追逐属于自己的光芒，用勇气和毅力书写自己的人生篇章。晨报学记团桃浦记者站的小记者们，受邀参与和采访此次分享会，一起来看看小记者们都有哪些感悟。

始于信念 成于坚持 用生命奔赴热爱

晨报小记者 景李岩鑫

（普陀区联建小学 四年级）

前不久，在上海安生学校举办了一场别开生面的分享会，主讲人是被誉为 “中国版刀锋战士”的“独脚潘”。我有幸作为新闻晨报小记者参加了这次活动，我深受启发，深感人生信念的力量无穷。

分享会开始前，大家都在兴奋地谈论着这位传奇人物。当潘老师走上台时，全场爆发出热烈的掌声，他用富有感染力的语言，给我们讲述了自己的人生经历和感悟。其中最让我感动的是潘老师完成铁人三项70.3英里，成为第一位腿部截肢完成 “大铁”的中国人。其中游泳和骑行项目也是我和爸爸的最爱，到目前为止，我最远一天的骑行突破了100多公里，因为热爱，所以也感觉不到累。

潘老师分享了《人生信念》中的抗挫、乐观、勇敢、热爱、自信、坚毅、幸福、合作、创造这“人生九关”，让我深感震撼。每一个关卡都深深打动了在场的每一个人。潘老师着重与我们分享了“热爱”“自信”“行动”三大成长关键词。在他看来，热爱= 好奇 + 投入 + 正向反馈，自信= 相信自己 + 行动放大 + 使命升华，他格外强调“行动”的重要性——只有理论，等于未知；行动起来，才是真知。他启发我们，当你找到热爱，相信自己，行动起来，每个人都蕴藏着你想象不到的力量。潘老师用自己的经历告诉我们，面对挫折和困难时，要勇敢地站起来，用乐观的心态去迎接挑战。这使我们倍感振奋，也让我们对未来充满了期待，让我深刻体会到了人生的不易和珍贵。

这场分享会我收获了很多，让我印象最深的两句金句：“没有谁的人生可以一帆风顺，但总有人有能力活出精彩。”“只有心怀信念，任何逆境都压不垮一个人。”

在今后的学习和生活中，我会时刻铭记潘老师的教诲，用实际行动去践行潘老师的人生九关，用坚毅和勇气去面对一切挑战。我相信，只要我们勇敢地面对困难，用乐观的心态去迎接挑战，相信自己，行动起来，就一定能成功！

在挫折中成长

晨报小记者 章天浩

（普陀区新普陀小学东校 五年级）

人生，就像一幅丰富多彩的画卷，有一马平川的顺境，当然也会有棘手的挫折。如果你真的遇到了很大的挫折，甚至让你一度陷入困境，那么你要怎么办呢？今天“独脚潘”的分享会解开了我心中的疑惑。

“独脚潘”，一位曾在车祸中失去一条腿的勇士。起初，他的生活一度被阴霾笼罩，他也曾经迷茫过。但是很快，他选择了勇敢地面对，找到了自己人生新的道路——他安上了假肢，一次又一次地挑战自己的极限。从最开始的沙漠徒步，到铁人三项70.3，再到挑战大铁，他一次又一次地突破自己的极限，创造了一次又一次属于自己的奇迹！

“独脚潘”的故事告诉我们，挫折并不可怕，关键在于我们如何去面对它。当我们在学习上遇到困难的时候，我们不能一味的失落和沮丧，这样子反而会让自己的精神状态更加不佳，无法得到足够的正向反馈。相反，我们应该振作起来，分析自己出错的原因，努力复习，在下一次取得更好的成绩。这样，我们才能完成一个良性的循环，不断地成长和进步。

人生好比一场无限游戏，只要你想玩，它就没有极限。“独脚潘”说，我们可以在这场游戏中不断创造任何的奇迹。其实，在挫折中成长，是一种宝贵的经历。它让我们更加坚强、更加成熟，也让我们更加珍惜生活中的每一个瞬间。我们每个人也都要像“独脚潘”一样顽强，在人生中拼出属于自己的道路，努力追求自己的梦想，最后实现愿望。

奋进之魂：“独脚潘”的传奇

晨报小记者 胡锦成

（嘉定区新城实验小学 五年级）

世界上大多数人都是四肢健全的人，然而，在人生的道路上可能会因为生活的种种困境而灰心沮丧，变得意志消沉而一事无成。然而，就有这样一位特殊的勇士，虽然身处逆境，却以他非凡的毅力，书写了属于自己的辉煌篇章！

他，就是“独脚潘”，中国的“刀锋战士”！一场车祸，让他变成了残疾人，但他并未屈从于命运的安排，而是选择了挑战自我，挑战极限！他戴上假肢，一次次挑战着身体的极限，完成了许多常人眼中的 “不可能”！

他徒步穿越了大半个中国，成为了首个完成“大铁”的截肢中国人。骐骥一跃，不能十步，驽马十驾，功在不舍。劣马胜过骏马的关键在于乐观自信的精神，坚持不懈的行动，不达目的不回头的韧劲。他用行动证明了，身体的残缺并不能限制一个人追求梦想和实现目标的步伐！他的故事，像一团熊熊燃烧的火焰，照亮了人们心中的黑暗，激发了人们内心深处的勇气与决心。

作为一名小记者，当我聆听了“独脚潘”的分享会时，我的内心被深深地震撼了！他的坚韧不拔，永不言败的精神，让我感受到了生命的伟大与力量！只要我们心中有梦想，有追求，有那份坚持与勇气，我们就能够战胜一切困难，实现自己的梦想！

制图 / 潘文健