

勤奋是成功的秘诀

——本报小记者与奥运乒乓球冠军陈龙灿对话

近日,在达州市第12届“伊利杯”中小
小学生田径运动会现场,一位神秘嘉
宾的出现吸引了本报小记者的目光。
这位神秘嘉宾是谁呢?他就是曾经
驰骋国际乒坛的传奇人物、奥运冠
军陈龙灿。今年46岁的陈龙灿是川
籍人士中唯一一个乒乓球奥运冠
军,曾荣获第39届世乒赛团体冠
军、第24届奥运会男子乒乓球双
打冠军。

兴趣是最好的老师

小记者:陈叔叔,你从小就喜欢乒
乓球运动吗?
陈龙灿:我父亲酷爱体育运动,在
我刚会走路的时候,父亲便带着我
到县体校观看比赛,不知不觉我对
乒乓球发生了浓厚的兴趣,无论在
什么地方什么场合,只要一遇到打
乒乓球,我立刻就会拿到乒乓球台
前与小朋友或成年人斗上几盘。
八岁那年有幸被选拔进县业余体
校,开始了我的运动员生涯。

小记者:你在事业上奋进的动力
是什么?
陈龙灿:兴趣。兴趣是最好的老师!
因为有了兴趣,我训练非常刻苦,
球艺进步很快,1980年时便成了
当时全国最年轻的男子乒乓球运
动健将!

勤奋是成功的秘诀

小记者:陈叔叔,你成功的秘诀是
什么?
陈龙灿:成功的秘诀就是勤奋。当
年,我立志要在乒乓球事业上有
所作为,在教练的精心指导和同
伴们的帮助下,进行了漫长的刻苦
训练。



陈龙灿(中)接受本报小记者采访。

记得在省集训队期间,我每周坚
持训练六天半,经常一练就是几
箩筐球,挥拍上千次。每次集训
下来,体重都要下降10来斤,最多
时下降了16斤。由于长期苦练,
球艺与日俱长,初步形成了自己
独特的球路和打法。

永远感谢祖国的培养

小记者:你在日本工作那么久,为
什么没有加入日本国籍?
陈龙灿:1991年退役后,我和妻
子宋燕便以交

流运动员的方式到了日本,一晃
就是十年。按规定在日本工作五
年,就可以申请取得日本国籍,
但我们一直没有这样做。

“加入日本籍以后,肯定就要代
表日本打国际比赛,到在对阵中
国队的时候,我怎么面对,因为我
毕竟是从中国走出去的。”陈龙
灿告诉小记者,他能有一些成就,
全靠祖国多年的培养。因此,作
为中国人,他绝不代表其他国家
对阵中国。

要有永不言败的精神

小记者:获得奥运冠军可以说已
经到了你事业的巅峰,你为何不
见好就收呢?
陈龙灿:获得奥运冠军以后,有
亲友也劝我见好就收,但在祖国
和事业需要时,我只能抛开杂念,
以永不言败的精神继续打下去,
为祖国争光。

小记者:在强手如林的世界乒坛
上,你用自己18年的青春和汗水
为祖国争得了荣誉,为我国的体育
事业做出了卓越的贡献,祖国和
人民永远记得你,我们衷心祝福
你永远幸福和快乐!

陈龙灿:谢谢!借此机会我也希
望青少年朋友们加强锻炼、努力
学习,在人生的道路上永不言败!

采访:本报渠县中学小记者:廖
琼、杨媛莲、唐明珠、苏红、苏
娜、黄硕、胡小宇、曾露、文
雷、代华、黄昌兵、王锐、陈雨
竹、钟德炎、文铭、陈雷
·活动指导:王松柏、王萍、黄
娟 本报记者 桂爽·

吸烟是一种害人害己的行为

本报达县城南学校小记者讨论如何当好戒烟宣传员

近日,本报组织达县城南学校
部分小记者,就吸烟对人的危害、
如何很好地宣传戒烟这一话题展
开讨论。

吸烟有很多危害

叶富川:我的爸爸妈妈经常对我
说,吸烟对人体危害很大,不仅是
心脑血管疾病、慢性支气管炎、
肺气肿和慢性气道阻塞的主要
诱因之一,还是引发火灾的重要
因素。
叶川东:吸烟不仅对自己不利,对
他人的危害更大。听我二姨讲,
他们单位有位阿姨长期咳嗽,
总觉得胸闷,到医院一检查才知
得了肺炎,但阿姨从来不抽烟。
后来细细一想才明白过来,原来
办公室除她不吸烟外,其余的几个
叔叔都吸烟。原来,阿姨是被
二手烟害的啊!

向远超:吸烟危害健康,这是妇
孺皆知的事实,但目前公共场所
禁止吸烟的效果却不尽人意。上
周末,我们几位同学在公交车上
被一阵浓烟熏得直咳嗽,我上前
劝吸烟的叔叔扔掉烟头,叔叔却
说吸烟是他的个人爱好,说我多
管闲事。
赵家林:全国公共场所禁烟令已
经生效很久了,可目前在商场、
银行、医院等公共场所依然可以
看到很多人在吸烟。前不久,我
在一家超市遇到一个阿姨抽烟,
我对她说在公共场所吸烟不利
于大家健康,她却对我说了大一
堆难听的话。看到阿姨的模样,
我想

她是真不知禁烟令还是假装不
知呢?!

当好戒烟宣传员

李万千、贾川东:吸烟虽是个
人爱好,但总不能拿他人的健康
做代价吧。最近,我们准备做一
些“吸烟不利大家健康”、“从吸
烟中能折射出一个人的道德水
准和思想素质”、“为了你和他人
的健康请戒烟吧”的劝戒卡片,
到一些公共场所去做宣传员。
吴茂华:我的爸爸吸烟,常常搞
得家里乌烟瘴气,我一进门就咳
嗽。我为他找了很多吸烟有害
健康的资料,准备和他好好交流
一下,让他早点戒烟。
谭博、孙道远:有个别同学背
着老师和家长偷偷吸烟,成了一
代小烟民。我们要积极帮助他们,
向他们宣传吸烟的危害,从而让
他们自觉远离香烟。

活动组织:杨昕
文字整理:本报记者 刘礼全

宣传戒烟遭遇尴尬

校园聊天室

校长寄语

同学们,新学期奋进的号角已经
吹响,新的挑战在迎接你们。让
我们一起努力吧,共同放飞心中
的理想,共同迎接美好的明天!

·大竹县大街街小学校长/黄云·

小记者

花季风

颗颗童心颂祖国

——通川区一小开展庆国庆系列活动侧记

·僧希林 张严 本报记者 王万礼·

达对祖国母亲的祝福之情。

我成了名校学生

9月28日下午,热烈的掌声不时
从通川区一小西外新校区四、五
年级的教室传出,原来各班正在
进行演讲比赛。四年级十一班
黄娟,原是龙泉小学学生,一小
西外校区建成后,她成了一名
小学生。她说,新学校操场宽
宽的,教室亮亮的,自己还被选
作了学校监督岗成员。在这里
读书,他感到特别自豪,为此
她参加了演讲比赛,演讲的题
目是《我成了名校学生》,表达
自己的喜悦之情和对祖国母

亲的感恩。

五(5)班的冉可欣在写演讲稿
时,心情久久不能平静。她这样
想到,在城里,人们忙着装修
新房,在乡下,农民伯伯忙着
收割稻谷,望着金灿灿的谷子,
一个个笑开颜……她的演讲
稿一气呵成,最终在班级比赛
中获胜。而五(6)班获胜的赵
钧益、胡衷豪则表示要再接再
厉,争取进入学校比赛前十名。

颂歌献给新中国

六年级学生进行的是“我心中的
祖国”征文赛。六(1)班的王
晨铭告诉记者,面对这个题目,
自己感觉无从下手。当自己向
爸爸请教时,爸爸拿出了一张老
照片,对他说:你看,那时我们
的衣服色彩比较单一,连样式
也大同小异,哪像你们现在,
衣服花色繁多,颜色鲜艳,这
难道不是祖国的发展变化吗?
爸爸接着告诉他,写国庆征文,
就要写祖国的变化、特色以及
自己的感受,只要会了这三样,
写国庆征文就没有大问题了。

五(11)班的杨灿、唐倩等都
通过描绘家乡的巨大变化来
赞美祖国的美丽与富强。同学
们的每一篇作文,字里行间都
充满了对祖国的热爱和赞美,
都表达了同学们的心声“祖国,
祝福您”。



9月30日下午,通川区八小开展了“爱国歌曲班班唱,民族精神代代传”——庆国庆62周年歌咏比赛活动。一首首爱国主义歌曲令人精神振奋,倍受鼓舞。图为该校学生正在演唱的情景。

(王妍茜 本报记者 王万礼 摄)

国庆前夕,通川区一小以“祖国,
祝福您”为主题开展系列活动,
隆重庆祝新中国成立62周年。
一至三年级进行了“祖国,祝福
您”绘画比赛,四、五年级举行
了“颂歌献祖国”演讲、朗诵比
赛,六年级开展了“我心中的祖
国”征文比赛。一幅幅充满童
趣的画,一个个声情并茂的演
讲,一篇篇充满激情的作文,表
达了同学们对祖国的美好祝
愿。

我是祖国的花朵

“我画的是一个装满五彩缤
纷鲜花的花瓶。”在三年级三
班,那得意地展示自己刚完成的
作品。他十分自豪地告诉记者,
最开始他也不知道该怎么画
才能表达对祖国的祝福,后来
老师通过队课讲了祖国的变化
和取得的成就,并告诉大家可
以在画中表现心情,可以表现
国家的变化,让那必果茅塞顿
开。那必果告诉记者,儿童是
花朵,祖国是花瓶,花朵在瓶
中茁壮成长,花朵也让花瓶更
美丽,这就是他这幅画的寓
意。

二(4)班的伍俊奕则画了一个
正开怀大笑的老奶奶。他说,
因为祖国富了,生活好了,所
以老奶奶笑了。在众多的绘
画作品中,有的同学画了漂亮
的汽车,有的画了高大的楼房,
有的画了宽敞的马路……同
学们通过一幅幅美好的画面,表

每个人的祖国,而我的祖国是有
着五千年文化历史的国家。她
有悠久的历史、壮丽的山河、
灿烂的文明和丰饶的物产,我
为自己是一名中国人而倍感自
豪!

千百年来,无数中华儿女为了
祖国的振兴与崛起而呐喊、奋
进,用血和泪、爱和忠谱写了一
曲曲彪炳千秋的史诗!

著名科学家钱学森,当初在美国
有很好的生活科研条件,但当
他听到新中国成立的消息,立
即着手办理回国手续。虽然导
师和朋友再三挽留,但他却不
为所动,一心只想早日回到魂
牵梦萦、百废待兴的祖国。无
奈之余,一些人只好将他囚禁
在海上。在岛上的每一天,钱

森的心一刻也没有离开过万里
之外的祖国。经过五年的不懈
抗争和多方努力,钱学森终于
回到了祖国的怀抱,他以极大的
热情夜以继日地工作,为“两
弹一星”的研制做出了巨大
贡献。

著名工程师詹天佑,在修建京
张铁路时,面对帝国主义的讥
讽嘲笑,他不屑一顾。开凿居
庸关和八达岭隧道时,他凭着
自己坚强的毅力和决心,克服
重重困难,设计出了“人”字
形线路,使火车能爬上陡坡。
在他的努力下,京张铁路提前
两年竣工,成为我们中国人自
己修建的第一条铁

祖国在我心中

□通川区一小六(6)班/王湛淇

路,给了那些藐视中国人的狂
妄之徒一个有力的回击。

还有敬爱的周总理,为了实
现中华崛起的宏伟理想,东渡
日本,留学法国,探索救国救
民的真理,鞠躬尽瘁,死而后
已。“我是中国人民的儿子,我
深深地爱着我的祖国和人民”,
邓小平爷爷用他毕生的精力和
智慧践行着对祖国和人民深
深的爱,把中国带入了一个
繁荣昌盛、改革开放的新时代!

“落后就要挨打”,这是血的
教训!就在我们这片国土上,
曾经因为国力衰弱,万恶的
侵略者占我河山,杀我同胞,
掠我资源,肆意横行。同学

们一定还记得我们学过的课文
《圆明园》吧,一百多年前,
曾经金碧辉煌的圆明园,转
眼间就被八国联军践踏得只剩
下断壁残垣!

天下兴亡,匹夫有责。同学们,
我们现在正处在人生的黄金季
节,一寸光阴一寸金,寸金难
买寸光阴。我们一定要树立远
大理想,勤奋学习,刻苦钻
研,练就过硬本领,为把伟大
祖国建设得更加美好而奋发
努力!

祖国,她以江河的乳汁、大地
的血肉,孕育着我们的生命;
用文明的长流、智慧的源泉,
滋润我们心灵的嫩芽。同学
们,无论何时,无论何地,请
记住我们的祖国永远是中国,
祖国永远在我们心中!
(指导老师:万玲)

如果还能做一回小学生

□宣汉县马渡镇中心校六(七)班/李仙

小学就快毕业了,六年学习生
活的点点滴滴令人回味。在这
六年里,我在老师和同学们的
帮助下不断成长、进步,获得
了不少知识,使我从一个无知
的幼童变成了一位有理想有
抱负的少年。但在这期间,也
留下了不少令人痛心的、难以
挽回的遗憾。如果还能做一回
小学生,我一定会好好弥补这
些遗憾,让我的小学生活变得
更完美。

我性格内向、胆小,每次上课
都不敢主动举手回答问题。这
让我失去了很多展示自己和锻
炼自己的机会。如果还能做一
回小学生,我一定会鼓起勇气、
超越自我,让自己树立起自信
心,积极举手回答老师提出的
问题。

如果还能做一回小学生,我一
定会参加学校少先队大队委
干部竞选,去教育、监督其余
的小朋友养成良好的文明行
为习惯。

如果还能做一回小学生,我一
定会更加认真地学习,按时完
成老师规定的任务,不再惹老
师生气。

如果还能做一回小学生,我一
定会好好关注母校的发展,向
老师和校长提出我的建议,为
母校未来的辉煌贡献自己的
力量!

如果还能做一回小学生,我一
定会

此刻,这样的假设在我的头脑
里还有很多。但是我知道,这
些都只能永远是假设了!时间
永远无法倒流,谁也不能回
到过去!过去的遗憾化成了内
心的自责。但我相信,这些自
责一定会成为我奋力前进的
动力。在今后的求学道路上,
我一定会时刻反思自己,不断
总结、发现自己的缺点,并及
时弥补改正,争取尽量少留下
遗憾,让自己多年以后再回味
起这段时光时不会再因为遗
憾而自责!让自己的求学之路
变得更完美,让自己的人生变
得更完美!
(指导老师:王波)

采访时要认真倾听对方谈话

范藻教授与郭元老师的对话(10)

郭元:不少小记者在采访时不善于倾
听对方的谈话,只顾把自己
该问的问题问完了事,或者
埋头不停地做笔记。我想这
种采访最终的效果不一定
好。

范藻:是的,倾听不仅是对他人的尊
重,还能拉近彼此间的距
离,增加彼此间情感的交流。
所以,小记者在采访时要学
会倾听。

郭元:既然倾听如此重要,那
么在倾听中要注意什么
呢?

范藻:首先要神情专注,有目
光交流,并配以适当的面部
表情,这些都表示你在认真
听别人的说话。试想,当你
发言,别人却不看你,你的感
受如何呢?所以,谈话时的目
光交流和适当的点头、微笑,
既是对对方的尊重,也是对
对方言谈的赞许,这样别人才
会乐意接受你的继续采访。
其次不要做出其它无关的举
动,比如在倾听时东张西望
或做弄笔杆、接电话等一
些动作,都会让对方误认为
你对他的谈话不感兴趣。更
重要的是你没有集中注意
力,可能会漏掉说话者传达
的一些有效信息。最后,要
对你认为重要的内容进行
有效的重复。

当然,倾听他人说话还
要注意很多细节,比如不随
意打断别人说话、顺利转
换话题等技巧,都要在实
践中慢慢摸索、总结,才
能做到灵活多变。

郭元:看来倾听也是一门
深奥的学问哟!

小记者讲座

同学,不要任性

敏慧,你还是改一改自己刁
蛮任性的坏习惯吧!
上星期五第二节课上课铃
声一响,同学们快速向教室
跑去。忽然,只听见“砰”
的一声,你把唐力丹的文具
盒撞倒在地,但你并没有
停下来,更没有立即把文具
盒从地上捡起来。后面的
同学没留意,继续行进,
把文具盒踩凹下去了。唐
力丹捡起文具盒,可是一
切都晚了,文具盒已经被
踩坏了。

“赔我文具盒,敏慧!”下
课后,唐力丹拿着被踩坏
的文具盒找到你,希望你
能有个说法。你听了不但
不道歉,反而笑着说:“我
不赔,我就不赔,气死你!”
后来,你们两个就你一句
我一句地大吵了起来……

敏慧,你损坏了别人的东
西就应该道歉,可你却如
此刁蛮任性,我们对你的
行为感到气愤。同学之间
要多包容才能和谐相处,
敏慧,我们希望你能改掉
自己的坏毛病。
□大竹县东柳小学五(1)班/李奇洋

男生女生

同学,不要小气

同学,和你同桌这么多年,
你有什么优点缺点我都了
如指掌。爱学习、爱干净
是你的优点,缺点呢,就是
你很小气,非常爱哭!

就拿上星期五来说吧,我
们正在玩“跑城”的游戏,
你也参加了。游戏开始
了,我为了阻止你进“城”,
推了你一下,这样的事在
游戏中经常发生,同学们
一般会马上爬起来再战,
不曾想你却捂着脸大声
哭了起来。当时我们都
认为你受了伤,立即围上
来看你伤到了哪里,原
来你只不过是膝盖上沾
了些灰尘而已。之后无
论我们怎么哄你,也止
不住你的哭泣。正在这
时老师来了,你一把鼻涕
一把泪地控诉是我把你
弄疼了,结果我被叫到
了办公室,挨了一顿批
评。

同学,我多想对你说,作
为一个男生,你应该大
度一些,否则会让人看
不起你的。
□大竹县东柳中心小学五(2)班/黄翰
(指导教师:王胜富)