

学 电 脑

三年级二班 谢天竞

你知道我是怎么学的电脑吗？那段时间让我懂得了持之以恒的道理。

我能行八句话中提到“别人说我行 努力才能行”。通过学习电脑，我更加明白了这个道理。一开始，我只会用电脑看看光盘、玩玩纸牌什么的。后来我觉得太没劲了，就请教妈妈。妈妈教我用电脑绘画、打字……。这下我可牛了，一会儿画画儿，一会儿打字。但我还是没有全部掌握电脑的技巧，玩一会儿就没劲了。我又向妈妈请教。妈妈又教我上网、发“伊妹儿”等等。就这样 我从不懂到懂，一点点地积累 不断地请教 自己摸索、学习 画图、Word、PowerPoint 都是我摸索着学习掌握的。很多次我都不想再练习了，但我牢记这句话“别人说我行 努力才能行”。就这样 坚持练习，持之以恒，我终于如愿以偿了。

现在我已经熟练地掌握了 Word、Internet Explorer 浏览器、PowerPoint 以及画图软件等等。很多同学写文章都找我打印，我用电脑画的画儿已被选人区里参加比赛。

在以后的生活中 我还要继续依照“我能行”八句话努力学习，争做一个德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生。

我学游泳

一年级四班 刘昆焯

今年三月份我在北人大酒店学游泳。

开始，我特别怕水，可是我天天刻苦练习。我先学的是蛙泳，我学蛙泳的时候腿都酸了。可是我想到“我能行”，只要我努力就一定能行，我就一直坚持游下去。到最后，我把蛙泳学会了。后来我又学了仰泳、自游泳。蝶泳是看老师教别的同学时，我模仿着游学会的。最后我把四种泳姿都学会了，我也不怕水了。

通过学游泳 我明白了 只要努力 我一定能行。

写 日 记

三年级二班 方泽楠

上二年级的时候，老师让我们自愿写日记。

从那时候起，妈妈就开始让我每天写一篇日记。但每次写日记的时候，我总是很发愁，不知道写什么和怎么写？妈妈为了鼓励我坚持写日记，只好每天告诉我写什么，等我写完后给我改。同时，妈妈还买了许多写日记和写作的书籍让我学习和参考。“工夫不负有心人”，经过一个学期的努力，我进步了。现在我写日记的时候，只要将每天发生的事情在脑子里过一遍，就能将一天中我认为需要和值得写到日记里的事情构思好，然后“下笔如有神”地将日记写好，再也不用妈妈辅导了。

妈妈说：“贵在坚持！”只要我们用心、持久地去做好每一件事情，就一定会取得进步。

竞选使我走向成功

二年级二班 张菘

跨进光明小学的校门，首先映入眼帘的是三个醒目大字“我能行”；每当这时候，我就不由自主地昂首挺胸，充满自信。

中队辅导员方老师告诉我们，中队长和中队委要通过竞选产生，希望我们好好准备，积极参加竞选活动。

那几天我常常琢磨：要不要参加竞选？能不能当选呢？如果落选怎么办？我自己并没有十分的把握，于是我征求爸爸妈妈的意见。爸爸妈妈直截了当地鼓励我：“孩子，你一定要参加竞选活动，把各方面的优点向老师和同学们展示。你们学校不是教育家‘我能行’吗？你各方面都非常出色，应该没有问题，你能行！”听了这番话，我信心倍增，很投入地准备竞选。

周三下午在方老师的指导下，我们二二中队召开主题班会，竞选中队长和中队委的时刻来到了，我感到既紧张又激动。前面几个小组的同学陆续发言，充分展示自己的优点和特长，轮到我的时候，心怦怦地跳个不停，我在心里不断告诉自己：我有能力做得更好，我肯定能行！迈着轻盈的步伐，我走上讲台，从容地向老师和同学们展示自己在学业、音乐、体育等各方面取得的成绩，用事实向大家证明我能为班集体争得荣誉，有能力为大家服务。当我的演讲结束时，台下掌声如潮。

竞选公布结果，我当选为中队长！我感到很骄傲也很自豪，心情久久不能平静，以后要当好老师的小助手，不断进取，使自己和

班集体更上一层楼，责任在肩上，我一定能行！

通过这次竞选活动，我深深地体会到了：只有相信自己能行，才会取得成功！“我能行”将不断激励我前进，伴我走向更多的成功。

坚持就能行

三年级四班 陈伊菲

到了三年级，我们的课程又增加了几门。每天语文、数学、英语等作业都很忙碌，又要认新字，又要算数，还要会说英语，可真够我们忙的。

一天，我接到中央电视台银河艺术团批准我为银河艺术团舞蹈小演员的通知，又是高兴，又是心烦。高兴的是我喜欢跳舞的愿望实现了，心烦的是影响功课怎么办？功课还是第一位的呀！每天放学回家，电视看不了，首先要完成留下的语文、数学、英语等作业，还要练功，21点必须睡觉。时间这么紧，作业这么多，还要练跳舞，我能行吗？

刚去银河艺术团练了两个星期，舞蹈动作高、深、难，我又是新去的，有些动作我不如早入团的小伙伴做得好。这时，我泄气了，产生了不想去的念头。在爸爸、妈妈、姥姥的劝导下，我又想起光明小学的“我能行”的素质教育，重新振奋了精神，坚持每周五晚上和星期天整天，去银河艺术团学练舞蹈动作了。两个多月过去了，老师教的高、难动作有的会做了，有的已入门了，我还多次受到老师的表扬和鼓励，从原来站在后排，移到前排。现在我认识到了“世上无难事，只要肯登攀”这句名言的道理，只要我认真地坚持下去，时时、处处用“我能行”来鞭策自己，什么事情都能学会。

我有信心在班级老师的直接教导下，努力学好文化课，兼学别样，把自己培养成德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生。

写大字

三年级二班 张雨晴

第一次学写大字的时候，是在我二年级的某一天。爸爸说：“给你报个学写大字的班吧。”啊！我从来没有要学写大字的想法。第一次去上课，我怀着新奇的心情，跟着爸爸去上课。

教写大字的老师姓谢，爸爸和谢老师一见面就聊个没完，我只好坐在旁边等着。爸爸是和谢老师在电话里约定的，所以见面又说了半天。爸爸走后，我便开始学写字。

哎呀！我怎么把横写成了正在行走的蛇，把竖写成了细木棍，撇都洒了，捺简直成了大扫把。我看着我的“成果”都要急哭了。这时我想起“我能行”的那句话，相信自己行，才会我能行。它使我重心鼓起了勇气，又认真地写了起来。可是，我还是写不好，虽然我尽了最大的努力，还是进步不快。老师看着我着急的样子，劝我不要急，刚开始都写不好，只要努力练习，坚持天天写，很快就会有进步的。老师又给我写了个样子，让我照着写。老师写得字真漂亮，横又平顿笔又明显，竖很直，还挺有劲儿，捺也特别顺畅。总之，老师写得，特棒。看着老师那漂亮的字，我仔细地观察起来，看好了再写。写的时候，心里一个劲地鼓励自己，相信自己，我一定能行。

我现在已经三年级了，经过一年的练习，我进步了一大块，字也写得漂亮多了。但我还是要努力，争取超过老师。我相信自己一定能行。

爬山体验“我能行”

二年级一班杨斯淳

今年八月的一个阳光明媚的星期天，我和爸爸一起去爬蟒山，真正体验了“我能行”的力量。

蟒山一共有三千九百九十九个台阶。我和爸爸一边往上爬一边数台阶，每数到一百就休息一会儿。在我们爬了一多半的时候，我又累又热就不想爬了。我跟爸爸说：“我们在这儿休息一会儿，然后就下去吧。”爸爸说：“我们应该继续向上爬，山顶上的景色最美丽。这时我看到了一位六、七十岁的老爷爷从我身边走了上去。我想，别人能行，我就能行。于是我和爸爸又开始往上爬，最后终于爬到了山顶。”

山顶上的景色真的是好美哟！

我做环保小卫士

三年级六班 赵婧妍

保护地球妈妈，是我们生活在地球上的每一个人义不容辞的责任。我是地球上的一分子，又是一名少先队员，做一名合格的环保小卫士是我的责任，也是我的愿望。

怎样才能做一名称职的环保小卫士呢？当然得从身边的一滴做起，不但自己做，还要向你周围的人们宣传环保，带动大家一起做。这个学期学校组织了许多环保活动：像手拉手地球村、植树、回收废弃物等 每次我都很积极地参加。在家里我也不会忘记我的责任。我带动全家（爷爷、奶奶、姑姑、大大、爸爸、妈妈）一起收集废电池、废报纸、废塑料袋等废弃物。

环保从我做起，从每一个人做起。如果全社会都来关注环保，爱护我们的地球妈妈，如果每个人都来争当环保志愿者，那么2008年将会展现出一个新北京，新奥运。

在《辞海》里学“游泳”

三年级六班 何昱

每当我学习下一课的时候，我都要积极查阅有关资料。因为我知道，通过查阅资料可以增长知识，开阔眼界，还有利于下一课的学习。

我们家有一套《辞海》我主要是通过查《辞海》来查阅资料的。

开始时，总是爸爸妈妈帮我查，我在旁边看着。后来我想，我已经长大了不能老让别人帮着查，我应该学会查《辞海》。我让妈妈教我查阅《辞海》的方法。妈妈讲了一遍后，我不太明白，有点热情下降。妈妈好象看出了我的心思，平心静气地对我说：“干什么事情都要做出努力，不能半途而废。”说完又给我讲了一遍。

通过努力，我终于学会查阅《辞海》了。现在要是查找一些资料时，我马上可以抱出厚厚的《辞海》，三下两下地就翻到要查找的地方。现在我可以自豪地说：“查阅《辞海》我能行，我会在《辞海》里‘游泳’了！”

我能在琴键上跳舞

三年级六班 周子川

别人能在地面上跳舞，我还能让手指在键盘上跳舞。弹钢琴是我每天的一项快乐作业，piano已成为我的好伙伴。

在我五岁的时候，家里买了钢琴，父母还给我请了钢琴老师。开始学的时候我很有兴趣，但随着要求的提高和反复的练习，我学钢琴的新鲜劲渐渐消失了。什么十六分音符、跳音、断奏……，每天都要重复练习几十遍，哎，总也练不好，想想就烦。每次去学琴都是没精打采的，练的怎么样就更别提了。我实在不想弹了，就对妈妈说：“我不想学琴了，我想学别的。”妈妈耐心的说：“干事要持之以恒，不能半途而废。我相信你能行。”对，“相信自己行，才会我能行”，于是我对自已自信的：“只要我努力，就一定能成功。”从此，我再不用家长逼着练琴了，每天晚上，都能主动地按照老师的要求刻苦练习，进步也越来越快。我慢慢走进钢琴这个充满魅力的奇妙世界，终于能让我的手指在键盘上欢快的跳舞了。经过努力，我终于顺利通过了业余钢琴三级考试。

世上无难事，只怕有心人。今后无论做什么事，我都会对自己说：我能行！

我终于登上了山顶

二年级一班 杨子伊

今年秋天的一个晚上 爸爸说：“明天带你去爬山。”我一听 高兴得跳了起来。

第二天一大早，我就和爸爸一起上了路。一路上，我不停地问爸爸：“什么时候到呀 什么时候到呀？”爸爸说：“别着急，一会儿就到了。”爸爸还告诉我 我们要爬的山名字叫鹫峰。到了山脚下，我抬头一看 多么高的山呀 爸爸问我：“你能爬上去吗？”我信心十足地说：“多高的山我也能爬上去。”说完 我拉着爸爸的手往上爬。开始是一个大斜坡，我还蹦蹦跳跳地往前走。可是越走越累，我流了好多汗。看着越来越陡、越来越窄的路，我心里打起了退堂鼓。这时，我想到了我是光明小学的一名少先队员，我们的口号是“我能行”。它激励着我，爸爸也在一旁鼓励着我。我没有停下 继续往前爬。终于，我登上了山顶。站在鹫峰山顶，望着脚下美丽的景色，一处处树林，一片片火红的树叶在风中飘扬 我心里真高兴。

我想，今后无论做什么事，只要努力就一定能行。

克服困难我能行

三年级四班 周益强

我的电子琴是雅玛哈出品的。我喜欢它美妙的声音，讨厌它高大的身材，它立起来比我高，提一提比我重。每当星期五的下午，我都为怎么抬它发愁。妈妈不在，同学们像小鸟一样的“飞”到自己的艺校班去了。我怎么办呢？我试着提着它、抱着它，都不行。这时，王老师走过来说：“先把琴背在身上，用手托着电子琴的底部。”我用这个办法一使劲，果然提了起来。走起路来，脚底下也显得特别轻快。我回头说：“谢谢老师。”从中我悟出了一个道理：什么事情都要动脑筋，相信我能行。以后，我再也不怕抬电子琴了。

我 能 行

三年级六班 姚兰

从我一入学 老师和教导主任就给我们讲“我能行”当时也不太明白 全当耳旁风了。

很快三年过去了，我已经是三年级的小学生了，我慢慢明白了周主任所说的话：“我们学校实行的是‘我能行’教育 要求同学们全面发展 事事都说我能行。”

我在“我能行”方面做得怎么样呢？我觉得让我自己最满意的就是参与学校的课外班。我参加过书法、围棋、篮球、英语等许多课外班，当然我也能积极参加比赛，虽然不能得名次，但还要试一试。

我记得去年的暑假，妈妈给我报了一个暑期班，每天下午都可以去游泳。第一次上课，老师就让我们学跳水，站在跳台上时，我心里害怕 好半天不敢往下跳。老师在后面说：“你是不是不敢跳，不行就算了。”我脑海里忽然浮现出了“我能行”三个字 我想 光明小学实行的是“我能行”教育 要求我们做任何事都要充满自信 我怎么连水都不敢跳呢？想到这里，我便勇敢地跳了下去。

我觉得“我能行”不能只说在嘴上，也应该表现在行动上。

自信与成功

三年级五班 李斯伦

这周三的班会由我和纪悦主持，当时我想，我能行吗？能，我马上想到“我能行”中的第一句话“相信自己行 才会我能行”。

虽然，我们不知从什么地方入手，又经验不足，可我有信心能做好。

首先，我们找来大量的资料，进行认真的筛选和编排，又请同学们帮我们找来一些与主题相关的书籍。由于我们准备充分，办事认真，使我们的这次班会既生动活泼，又增长了课外知识。

通过这次班会，使我体会到，只要相信自己行，加上自己的努力就一定行，一定能做好！

赶走了“怕虫”

三年级二班 苗晓萌

积极发言对于别人来说可能是很简单的事。只要敢于举手，你就会感觉很好。

现在来说说我吧。我是一个性格很内向的小女孩，要是谈起积极发言来吗可就不行了，因为我总是怕说不好，还有一点就是老师要是提出问题来，我老是觉得自己思维不够活跃，脑子总爱胡思乱想 所以不敢举手发言 怕说错了 挨老师说。可我又不甘心 我要做一个勇敢的女孩子 就象我们学校“我能行”教育中提到的“相信自己行，才会我能行”。从此我多多努力，尽快改正这个缺点。经过再三努力，我终于勇敢地举起手。当老师把我叫起来时，我心想：“我一定能说对。”说完以后 老师表扬了我 同时我也听到了同学们赞扬的话语。此时我觉得十分开心，我终于赶走了“怕虫”。从此以后不管老师提出多么难的问题，我都积极举手回答。爸爸妈妈听说后都很高兴，希望我继续努力。

通过这件事，我懂得了只有通过自身的努力，才能得到想要的东西，才能取得更大的进步！

我把毛笔字写漂亮了

三年级二班 安珊珊

星期六，我正在玩积木，妈妈让我写一篇毛笔字。我觉得写毛笔字没意思，就对妈妈说：“写毛笔字多没意思呀！再让我玩会儿吧！”妈妈听完我的话，生气地说：“你整天玩儿，难道还没玩儿够吗？”没办法，我只好放下积木，拿出毛笔、纸、墨就开始写了。刚写了几个字，我的手指就被墨染黑了，再写几个字我的胳膊又酸又疼。我想：我能写好么？干脆别写了。突然，我想起《我能行》里的“相信自己行，才会我能行”这句话，它鼓励我树立信心，我就忍着疼，一笔一画，认认真真地写后边的字。

过了十几分钟，我快写完的时候，不小心把墨滴到了字上。我想：用不用重写一遍？干脆别重写了，我好不容易才写好。可是转念又一想：多练点字对自己也有好处。于是，我就重新又写了一遍。

第二遍，因为我太想出去玩了，有一点着急，所以字写得有点乱，妈妈让我重新写。我的心里虽然有点不愿意，但我想我能行，就认真地重写了一遍。

第三遍，虽然我写得很认真，但还是出了许多错，妈妈看了后，又让我重写一遍。我想：我都重写过两遍了，难道还要重写一遍？我生气地对妈妈说：“我已经写了这么长时间了，也该让我玩儿会了吧？”妈妈对我说：“坚持就是胜利，我相信你一定会