



过春节时,和家人齐聚一堂,写春联、吃团圆饭,欢声笑语一片;去游乐园体验惊险刺激的过山车,风驰电掣般的速度让人忘却了一切烦恼;站在悬崖边,俯瞰脚下,勇敢地迈出岩降第一步……这些难忘的回忆如同一颗颗珍珠,串联成我们生命中最珍贵的项链。它见证了我们在生活中美好的瞬间,也教会了我如何面对挑战与困难。

## 那一刻,我长大了

高新区实验学校翔云校区 503班  
李旻婕(证号 2415494)

指导老师 吴文洁

有人说,成长十分漫长,但是我觉得,成长有时就在一念之间。

一个炎热的下午,我和家人一起去户外爬山。太阳高高地挂在湛蓝的天空中,烘烤着大地,仿佛整个世界都被装进了一个巨大的烤箱里。

到了山脚下,抬头看着高耸入云的山顶,我暗暗地下定决心:“一定要最先冲上山顶!”我带着激动的心情,如同风儿一般蹿上台阶,冲向山顶。

起初,台阶还是宽宽的,方方的,但是没过多久,这些台阶都变成了凹凸不平的泥路。刚刚充满信心的我有些沮丧了,心想:这条路需要手脚并用才能爬上去,下面就是山谷悬崖,像我这样的胆小鬼,能爬上山顶吗?要不还是原路返回吧?可是,我刚刚已经下定决心了……

这时,爸爸赶了过来,鼓励着迟迟不肯迈出步子的我:“加油,坚持就是胜利!”听到爸爸的鼓励,我鼓足了勇气,如同小猴子一般灵活地向山顶爬去……

一步、两步……最后我终于通过自己的努力,克服了内心的恐惧,成功地爬上了胜利的山顶。那一刻,我觉得自己长大了。我想,登顶的意义也许就在于此吧!

## 惊险过山车

海曙区洞桥镇中心小学 402班  
洪若顾(证号 2405993)

指导老师 李益君

一天,爸妈带我去达人村游玩。我们拿了一张地图,看到上面鲜红的大字“老鼠过山车”,我激动得一蹦数丈高,说:“爸爸妈妈,咱们先去玩这个吧!”爸爸说:“走,爸爸陪你玩。”

我们根据地图提示,来到了游乐设施前,那里人山人海,尖叫声此起彼伏。我突然紧张了起来,说:“呃,咱们要不……不玩了吧,看……看着好吓人!”爸爸笑了笑,说:“不吓人的,走吧。”我只好假装镇定,大摇大摆地走进了走廊。实际上,我手抓着衣角,手心都是湿的。

等了一个小时,终于轮到我了。我和爸爸走到一只黄色的“老鼠”旁边,忐忑不安地坐下,绑上绳子。前面一只“老鼠”走后,我和爸爸所坐的“老鼠”启动了,我的心就像慢慢攀升的过山车一样慢慢地提到了嗓子眼儿。我大口大口地喘着粗气,看着两边越来越小的人。突然,过山车向下飞驶,随后又来了个急转弯,差一点把我和爸爸甩出去。我尖叫着,感觉天旋地转。终于,过山车停了,我心有余悸地捶捶胸口。

解开安全带,我腿一软,差点又摔回座位上,幸好爸爸扶住我,我才颤颤巍巍地走了出去。

直到现在,我还忘不了那次经历。

## 我学会了岩降

北仑区岷山学校 408班  
严暮然(证号 2418531)

指导老师 夏敏巧

“走遍神州大地,最美多彩贵州。”一放暑假,妈妈就带我来到了贵州,但这次旅行的目的是——运动。

我们爬了海龙屯,探险了双河洞,趟过了清溪峡。其中让我印象最深的还是酷炫岩降。

清早,当小鸟还在梦里,我们已经穿上了装备,精神抖擞地向着45米高岩降台爬去。到了终点,我往外一瞧:45米!十几层楼高呢!我的心怦怦直跳,两条腿几乎站不稳,像弱不禁风的干树枝。

首先,我们学习如何操作设备,然后练习跳2米高的跳台。轮到我了,我怀着忐忑的心,让教练帮我绑上绳索。我慢慢地跳了出去,左手操作设备,右手拉住绳索。咚!落地了。我觉得一点儿也不难,于是兴奋地跑向45米高台。

来到高台,我的腿又不听使唤地抖了起来,心里又打起了退堂鼓,燃起来的斗志似乎又灭了。教练帮我绑上绳索。我闭上眼,慢慢地向岩壁外走去,双腿腾空,感觉绳索牢牢地抓住了我。耳边传来妈妈的鼓励声,我轻轻睁开眼,原来并没有我想象中的可怕。我开始操作绳索,绳索慢慢下降,一旁的景物尽收眼底:叶片抖去了水珠,变得更加娇绿;小鸟停在枝上,似在唱歌,又似被眼前的景物迷住了;几朵野花在娇绿的叶片间开放,像在低头访问我;蝴蝶在花间翩翩起舞,带来了一阵花香……“到底了,到底了。”我还沉浸在大自然中,耳边传来工作人员的声音。

让勇气消灭害怕吧,下次我还来玩!

## 小铁人三项初体验

高新区实验学校翔云校区 401班  
周赞豪(证号 2407889)

指导老师 徐静佩

七月的周末,烈日当空,骄阳似火,我怀着紧张又兴奋的心情来到丽水青田县参加中国小铁人三项比赛。这是一次既刺激又充满挑战的体验。

我参加的小铁人三项包括100米游泳、3.2公里骑行、800米跑步,我做好了充足准备,全力以赴。

比赛正式开始了!随着主持人一声声报出运动员的名字,小铁人们像火箭一样飞奔出去。当喊到228号我的名字时,我顿时感觉自己浑身都充满了力量,飞跑过去“扑通”一声就跳进了水里。很快100米游泳游完换第二项自行车,我脱下泳镜泳帽,戴上头盔护目镜,穿上鞋子,蹬上自行车,迎着微风,快速骑行在赛道上。我连续超了好几个对手,努力把前面游泳落后的时间补回来。

紧接着到最后一个项目800米跑步,我用最快的速度脱下骑行装备,换上跑鞋,踏上跑道。用双脚丈量距离,用毅力挑战极限。跑到一半我已经疲惫不堪,工作人员给我递上了补给水和冰海绵,我顿时感觉舒服了许多,又看到爸爸妈妈在前方终点处为我欢呼加油,我拼尽全力终于到达了终点!

小铁人三项运动不仅是种运动,更是一种精神。它告诉我:在面对困难时要勇往直前,不言放弃,才能取得胜利。



## 游泳

海曙区石碇街道栋社小学 201班  
虞涵(证号 2405113)

指导老师 李红儿

## 挤眉弄眼吃薯片

星期五的语文课上,陈老师在黑板上写下几个大字——挤眉弄眼吃薯片,然后向我们介绍了游戏规则:把薯片放在额头上,扭动自己的五官,把薯片吃到嘴里,不可以用手。陈老师介绍完,班里就炸开了锅,大家七嘴八舌地开始讨论怎样吃薯片……

我不慌不忙地拿起一片薯片放在了额头上,努力地让薯片往嘴里挪,但是薯片卡在鼻尖上下不来了,最后好不容易从鼻尖上下来,却顺着脸滑到了地上。我只好重整旗鼓,同桌教我如何把薯片从脸颊上滑下来。我试了几次,果然成功了。黄瓜味的薯片吃着更香脆了。

这个游戏太好玩了,这真是一堂别开生面的语文课呀!

海曙区洞桥镇中心小学 403班  
郭润(证号 2405999)

指导老师 陈珍珠

“哈哈!哈哈!”403班教室里传来一阵阵欢笑声,原来是在玩“挤眉弄眼吃薯片”的游戏。

游戏规则很简单,先把一片薯片放在自己的额头上,再利用自己的五官去移动薯片,最后吃到薯片才算赢。

在大家的欢呼声中,老师一声令下:“3,2,1,比赛开始!”我迫不及待地拿起一块薯片,放在了额头上,接着眨了几下眼睛,薯片还真的移动了几下。我又飞快地眨了几下,那片薯片居然滑到了我的脸上。我紧张得摇了一下头,薯片就掉了下来,摔在地板上,碎了。第二场比赛开始了,我又拿起一片薯片放在额头上,这一次我吸取了上一次的教训,找到了一个好方法。我先飞快地眨了几下眼睛,薯片就到了我的脸上,接着我侧着头鼓着腮帮子,一眨眼的时间薯片就到了我的嘴角边,然后用舌头轻轻地一舔,薯片就轻轻松松地到了我的嘴里。

环顾四周,班级里笑声此起彼伏。卫生组长大声地说道:“你们吃完薯片一定要打扫好卫生哦!”我们都哈哈大笑起来。

游戏在一阵阵的欢笑声中结束了,而我们还沉浸在欢乐的海洋中。没想到五官还可以帮我们吃薯片,真有趣啊!

海曙区洞桥镇中心小学 403班  
魏成辉(证号 2406001)

指导老师 陈珍珠

## 过年忆

海曙区储能学校丽园校区 405班  
张皓喆(证号 2406249)

过年忆,最忆在游玩。今年春节,我们来到了横店影视城颇有名气的秦皇宫景区。走进大门,首先映入眼帘的是那一面面黑底红线绣的秦字战旗。我仿佛看见它们与大秦雄兵一起上阵杀敌,征战天下,立下汗马功劳。

来到大秦文字陈列馆,随着向导的讲解,那一个个生疏好似毛线球的小篆文字变成了一个可爱的精灵,每一个都在讲解着大秦左丞相李斯花费心血的成果,这就是秦朝统一的文字。

继续再行几百来步,可以看到许多秦半两。那外圆内方的货币像一个个可爱的胖娃娃,正朝我们笑呢。

过年忆,最忆在春联。春联又称桃符,在中国有十分深厚的文化底蕴,有“言简意赅”的横批,有“平平仄仄”的上下联,中间还有一个大大的福字。过年时,我们一边听着长辈的讲解,一边认真地书写着春联。看着自己的成果被贴上墙,我心里便像吃了蜜一样甜。

过年忆,最忆是团圆饭。每到过年,家里的大人们纷纷行动起来,用心烹饪出自己的拿手好菜。团圆饭必是一年家宴中最为丰盛的一餐,饺子汤圆是其中必不可少,寓意着新的一年,一家人都可以团团圆圆,和和美。大人们边吃饭边看春晚,坐在一起有说有笑;孩子们,更是为拿到压岁红包而偷着乐呢。

我们一定要把这个多姿多彩的传统节日传承下去。

## 惊险的挑刺记

慈溪润德小学教育集团 404班  
陆钰涵(证号 2402849)

指导老师 朱雨馨

“痛,呜,我……不要拔了!”我捂着脸,眼睛眯着,眼眶泛着泪花,不时瞥着自己的脚。

刚才我赤着脚,一屁股坐在沙发上,顺手抄起一本故事书,津津有味地看了起来。正当我沉浸在精彩的故事中时,“啊!”一股痛感蔓延全身。我抬脚一看,只见一根刺扎在我的脚上。

如果不拔出来脚会不会溃烂啊?于是,我深吸了一口气,用手夹住刺,往上用力一拔,可惜没成功。而且我脚“扑通”一下又踩在了地上,糟糕,刺扎得更深了。“爸爸,妈妈!”我略带哭腔,大叫着。爸爸妈妈急切地询问:“怎么了?出什么事了?”我眼里泛着泪光,手指着脚。爸爸眯着眼睛,凑到跟前仔细打量着,好一会儿,脸上露出了为难的表情,“要用针挑开一个小口子,你怕疼吗?”“啊!”我张大嘴巴,眉毛拧成了个“八”字,“要……要不试一试吧!”我把脚伸了出去,爸爸妈妈则“分工合作”。妈妈死死地把我的腿按在沙发上,不让我肆意“蹦跳”。“主刀医生”爸爸拿着寒光闪闪的针向我走来,我吓得一头趴在沙发上,用手死死地捂住眼睛。“主刀医生”用针一下一下地挑着,终于将刺挑了出来。

我望着那一根“奄奄一息”的木刺,会心地笑了——我成了更勇敢的自己。



宁波市惠贞书院 403班  
胡卓南(证号 2407223)  
指导老师 吴波

剪纸