



那一刻，我长大了

成长，是一段奇妙的旅程，它并非总是循序渐进，更多时候，是在某个不经意的瞬间，如闪电划破夜空，带来耀眼的顿悟与蜕变。在生活的舞台上，我们每个人都是主角，经历着各不相同却同样震撼心灵的成长故事。或许是一次挑战自我的勇敢尝试，或许是一场与内心恐惧的激烈较量，又或许是在困境中坚守的那份执着。

●成长的瞬间令人难忘，那一刻，仿佛能清晰感觉到自己告别了孩子气。回想起让我成长的那件事，至今历历在目。

那天傍晚，我开心回家。妈妈说：“回来了？快放下书包，妈妈今晚要回单位开会，你一个人在家没问题吧？”我犹豫一下，还是答应：“行……行吧！”妈妈拍拍我的肩鼓励：“你可以的！”说完，便匆匆去了单位。

妈妈一走，家里安静得可怕，我的心怦怦直跳，止不住胡思乱想：会不会有坏人来？我忐忑不安，在门边来回踱步。“呼”的一声，吓得我一哆嗦，原来是邻居回家了，我长舒一口气。

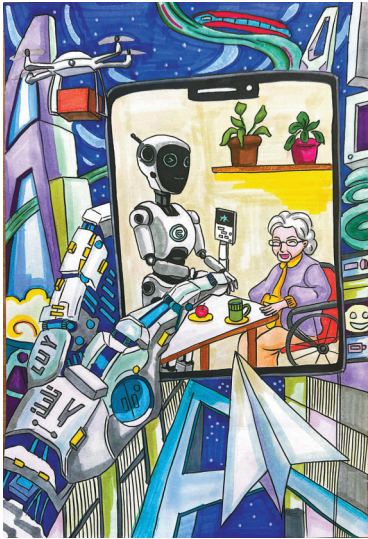
没过多久，房间里突然响起一阵刺耳铃声。我本就害怕，这下更慌了。我战战兢兢地探身望去，才想起是提醒晚睡的闹钟，赶忙走进房间把它关掉。

刚松了口气，“呼呼”敲门声又响。我以为妈妈回来了，正准备开门，门外传来声音：“你好！外卖。”我纳闷：妈妈向来不让我吃外卖，怎么会点呢？正疑惑，门外又说：“不好意思，送错了。”我拍拍胸口，小声嘀咕：“吓死我了。”悬着的心这才落了地。

一番折腾后，我打算睡觉，心想睡着了就不怕了，并默默祈祷：可千万别出现鬼怪或者拐小孩的坏人！我躺在床上，心里像敲小鼓，刚闭眼，“有人在床底。”这句话就浮现在脑海。我浑身难受，心里直喊：“别看！千万别往下看！”我在床上翻来覆去睡不着，最后让“天猫精灵”讲故事，听着听着，便睡着了。

第二天醒来，我惊喜地发现自己独自在黑漆漆的房间睡了一晚！我兴奋地告诉妈妈，妈妈欣慰地表扬了我。那一刻，我真切觉得自己长大了，不再是那个胆小、离不开妈妈的孩子，已然成为一个勇敢的小大人啦！

鄞州区姜山镇茅山小学504班
刘艺欣(证号2514112)
指导老师 陈波



AI未来

余姚市第二实验小学北校区303班
何城屹(证号2520116)
指导老师 周梦霞



镇海区静远小学307班
李雅欣(证号2523335)
指导老师 党长义

●每个人都会长大，有人认为长大是漫长的过程，而我觉得长大就在一瞬间。

去年春节，我们一家人去了永康最火的“小长城”，它宛如一条巨龙蜿蜒在山峦之间，吸引着众多游客前来攀登、观赏。怀着满心的期待，我踏上了攀登小长城的旅程。

来到小长城脚下，抬头望去，只见那城墙沿着山势起伏，一直延伸到远方的山顶，颇为壮观。城墙的砖石在阳光的照耀下闪烁着古朴的光芒，诉说着岁月的故事。我迫不及待地迈开脚步，开始了攀登。

起初，我精力充沛，步伐轻快，一边攀登，一边欣赏着周围的景色。道路两旁绿树成荫，微风拂过，树叶沙沙作响，仿佛在为我加油鼓劲。远处的山峦连绵起伏，层层叠叠，与蓝天白云相映成趣，构成了一幅美丽的画卷。

渐渐地，我的脚步变得沉重起来。汗水不停地从额头滚落，浸湿了我的衣衫。我感到有些疲惫，甚至想要放弃。爸爸鼓励我说：“做事不能半途而废，要有始有终。”当我看到身旁努力攀登的人们，看到他们坚定的步伐和不服输的神情，我又鼓起了勇气。

终于，在不懈的努力下，我登上了山顶。站在烽火台上，俯瞰着脚下的景色，成就感油然而生。远处的城市、田野、河流尽收眼底，美不胜收。那蜿蜒的小长城如同一条丝带，缠绕在山间，显得格外雄伟壮观。登上山顶这一刻，我觉得自己长大了。

余姚市黄家埠镇横塘小学501班
李唐(证号2520061)
指导老师 屠玲玲

●“岱宗夫如何？齐鲁青未了。”杜甫的这句诗，在我心中种下对泰山的无限向往。那次攀登泰山，不只是体能挑战，更是一次触及心灵的深刻历练。踏上泰山台阶，我才真切感受到攀登之难。炽热阳光下，石阶滚烫，双腿很快发软，汗水不断从额头滚落。每一步，都像是在与重力激烈较量，我不禁怀疑自己能否登顶。

就在想放弃时，一阵有节奏的沉重脚步声传来。几位挑山工正朝我走来，他们肩上的扁担压出深深痕迹，两头挑着矿泉水、泡面、蔬菜等生活用品。他们的脸被晒得黝黑，汗珠滚落浸湿衣衫，可眼神却无比坚定。

一位挑山工大哥见我停下，关切问：“小朋友，咋不爬啦？”我不好意思地说：“一开始爬太啦，现在太累了。”大哥笑着说：“泰山虽难爬，但坚持就能到顶。”他的话，吹散我心中疲惫。与挑山工相比，我这点困难不值一提。

我深吸一口气，重新鼓起勇气迈步。每当疲惫袭来，挑山工大哥的笑容和话语就给我力量，让我走得愈发坚定。

终于，我登上泰山之巅。俯瞰翻腾云海与起伏群山，疲惫烟消云散。那一刻，我与天地相融，感受到自由与豁达。我明白，长大不只是年龄增长，更在于面对困难时，能咬牙坚持，拥有勇往直前的勇气。

鄞州区东湖小学505班
章涵(证号2514634)
指导老师 孙静波

●成长是什么？成长是大树在雨水滋润下长出新叶，是小船在海洋中探索奥秘，更是一次次克服困难的勇气与突破。

一年级入队时，我幸运地被选中作为新队员代表发言。听到消息，我瞪大双眼，指着自己向妈妈确认。得到肯定答复后，不自信的我瞬间呆住，脑海中满是忘稿、怯场、说不出话的糟糕画面。妈妈鼓励我：“加油，你一定可以。”

于是，我调整心态，认真准备稿子。起初背得生涩，可我没有放弃，一遍又一遍，十遍不够就三十遍……

入队的日子很快到来。即便做了充分准备，我依旧紧张。手心冒汗，不时揪着衣角，眉头皱成“川”字。走进场地，只见高低不一、年纪不同的同学和老师整齐列队，黑压压一片！我倒吸一口凉气，心提到了嗓子眼。

轮到我发言，我紧绷身子走到众人面前，手紧紧握住话筒。这时，脑海中响起爸爸妈妈的鼓励：“加油，自信一点儿，你可以的。”“放松点，你准备得很不错。”我心想：“对呀，我准备好了。”接着深吸一口气，从容地讲出稿子。

发言结束，掌声雷动。那一刻，我无比自豪、开心！这种喜悦不仅源于演讲成功，更因为我战胜了困难，实现了成长！

那天，我心中盛开了一朵象征努力与坚持的小花。此后气馁时，我总会想起那天，告诉自己：“加油，我可以的！”

鄞州区邱隘镇中心小学505班
周晨熙(证号2515656)
指导老师 陈芳琴

●一个夏日午后，太阳炙烤大地，光线刺眼。书房里，只有画笔摩挲纸张的沙沙声。我盯着眼前未完成的水墨画，灰白色阳光透进来。眨眼间，黑沉沉乌云迅速聚拢，吞噬了阳光，压抑感也笼罩着我。

我停笔，审视作品，扪心自问：“我的水平就到这儿了？要放弃吗？”这些念头像乌云，压得我心头沉重，画作似乎也暗了几分。

“学美术，关键是‘精’！人如绘画，绘画如人生，耐得住性子才能成功。”美术老师的话在耳边响起。我站在书桌旁思索，不知不觉，乌云散了，阳光重新洒下，画也褪去阴影。

我翻开潘天寿的中国画集，品味那高山般清雅、鸟儿般灵动、松树般坚韧的笔触。受此鼓舞，我拿起笔，借着灯光开始新一轮练习。此刻，我像战士，毛笔是枪矛，颜料是厚盾，在宣纸上驰骋。练到手指和手臂满是酸楚，鼻尖布满汗珠，我依然专注地涂、按、点、勾，每笔都倾注努力。

此后，我在书房迎接晨曦，送别余晖，不断练习。终于，画有了生机。阳光下，颜料闪烁。那一刻，我心中星光闪耀，真切感到自己长大了。

绘画世界里，有许多这样的“星星”，不管夜多黑，都尽力发光。每颗星星都美好，而我要做最独特、最耀眼的那颗。

奉化区岳林中心小学503班
王一(证号2522854)
指导老师 张琳

●寒假的一天，我独自在家写作业。刚准备动笔，我突然想到，以往独自写作业时，我总是拖拉，写不了几个字就想去看书，结果作业没完成，还遭妈妈批评。不行！这次绝不能再三心二意，得先写完作业。

我立刻行动起来，把爱看的书全搬到卧室，将书房门紧紧关上，然后开始写作业。起初，我状态不错，认真地书写着。可完成两项作业后，心里就开始痒痒了。去客厅倒水时，脚不自觉地迈向卧室，手都伸出去想拿书了，又猛地收回来。我一边摇头，一边告诫自己：“不行！一旦翻开书，就停不下来，作业肯定又要耽误。”这时，我想起爸爸无法集中注意力时，会把自己关在房间里专注工作，每次都能高效完成任务。想到这儿，我来了精神，快步回到书房，握紧笔，一刻不停地写起来。

可没写一会儿，我就发现还是难以集中精力。我无奈地叹口气，心想：“连注意力都集中不了，还怎么写作业？干脆不写了！”我沮丧地扔下笔，呆坐在那儿。但很快又陷入纠结：“之前都下定决心要写完作业，现在放弃，那到底写还是不写呢？写吧，确实得费一番工夫；不写，不仅要挨骂，还得继续写，而且我也讨厌言而无信的自己。这么一想，还是坚持写完更划算。”

于是，我再次下定决心：一定要写完，绝不能三心二意！我迅速调整状态，聚精会神地投入作业中，没一会儿就写了一页。我兴奋不已，感觉自己终于能集中注意力了。

不到一小时，我就完成了当天计划的所有作业。那一刻，喜悦与自豪涌上心头，我真切地感受到了成长。我相信，今后面对困难与干扰，我也能像今天这样，专心致志做好该做的事。只要正视自身不足，努力改进，未来定会有更多这样成长的“高光时刻”。

奉化区居敬小学506班
施米朵(证号2522733)
指导老师 蒋桂芳

●时光流转，日月轮回。转眼间健美操比赛已过了几年。那一次，我真真切切地感受到自己长大了。

那一次参加健美操比赛，我十分紧张。在台下做准备的时候，我看着那些来自全省各地的对手，心中出现了几种想法：我能不能进决赛呢？我的成绩会不会很差？我会失误吗？所有的对手都在做准备活动，只有我头上冒着冷汗，肌肉僵硬。这时，任老师走过来温柔地对我说：“没事的，这只是一次锻炼，输了也没关系，我们可以在这场比赛中吸取经验。”可我还是很紧张。

开始比赛了，当我的对手一个接着一个上台时，我紧张得心都要从喉咙里跳出来了。终于轮到我了，随着音乐开始播放，想着老师鼓励的话，想着台下妈妈正期盼地看着我的比赛，我能感受到我的心情得到了释放。那一刻，我忘记了紧张，忘记了束缚，只知道要竭尽全力比完赛。当我跳到结尾的时候，不知怎么回事，我摔了一跤，鲜血直流。顿时，我整个人都愣住了，不过我没有放弃，还是坚持跳完了操。

虽然我没有拿到很好的名次，但我也很高兴的，光荣的！我明白了：比赛不仅是为了争夺名次，更是为了战胜自己，提高自己。那一刻，我长大了。我克服了内心的恐惧，学会了勇敢面对。以后我会更加坚强地去面对生活中的每一个挑战。

鄞州新蓝青学校506班
胡词语(证号2513330)
指导老师 丁慧慧