



2025年11月14日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波



多彩生活

从春日山间寻觅冒尖的春笋，到夏日街头亲手制作飘着甜香的柠檬茶；从玩偶相伴的温馨日常，到拔河赛场凝聚的团队力量，再到静听虫鸣、奔跑逐风的鲜活瞬间——这些文字就像一串串五彩的珠子，串起了童年最生动的生活片段。

我的心爱之物

奉化区岳林中心小学507班

毛嘉芊(证号2522834)

指导老师 林甜密

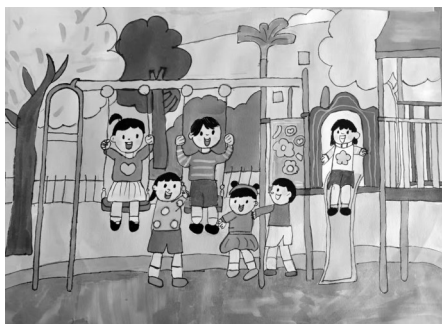
有些人的心爱之物是软乎乎的小仓鼠，是会蹦跳的珍珠鸟，是带着温度的手工围巾。而我最宝贝的，是一只胖乎乎的玩偶——卡皮巴拉。

这只卡皮巴拉格外呆萌。圆滚滚的身子像小皮球，裹着浅棕色绒毛，摸起来软如云絮；粗短的小爪子和兔子似的三瓣嘴是深棕色，像特意描了圈“小边儿”。它的两只小耳朵几乎藏在绒毛里，配着绿豆大的黑眼睛，无论何时看，都透着股傻乎乎的可爱。它高约18厘米，每天“穿”着件绿色东北大袄，左袖口缝着块灰色补丁，袄子上缀着6个黄澄澄的小圆点——那是可爱的纽扣，让它更像会随时打招呼的小伙伴。

说起它的来历，藏着一段我靠努力换来的回忆。7岁时，我在商店一眼看中它，可妈妈总说“家里玩偶够多了”，不肯买。我琢磨几天，想出办法：做家务攒钱！于是每天主动扫地、擦桌、整理玩具，每完成一项就记笔“工钱”。盼了一星期，攒的钱终于够了。当我攥着皱巴巴的零钱，从店员手里接过它时，心里满是说不出的成就感——这可是靠自己劳动换来的宝贝！

如今，卡皮巴拉早已是我的“知心朋友”。有次考试没考好，我被妈妈批评后躲在客厅哭，瞥见蹲坐在沙发上的它。我气鼓鼓地举着拳头，皱眉咬牙朝它挥了挥，把委屈和烦躁都“撒”在它身上。可打完一看，它还是笑眯眯的模样，仿佛在说“别难过，下次加油就好”。神奇的是，这么一“发泄”，我心情真的轻松不少，也想起它总“提醒”我的——不管遇什么事，都要开朗些。平时我也总跟它“聊天”，把学校里的趣事、开心事，甚至难过事都讲给它听。虽然它不会说话，但在我心里，它就是最懂我的朋友。

这就是我的心爱之物，一只普通却藏着我童年回忆与心事的卡皮巴拉玩偶。有它陪着，再琐碎的日子好像都多了份温暖。



欢乐时光

余姚市知行小学502班

刘乐(证号2520555)

指导老师 毛亚飞

世界的声音

奉化区居敬小学406班

黄艺恬(证号2522684)

指导老师 章红玉

你听说过世界的声音吗？如果没有，那就和我一起听听吧！

静寂的夜，月光温柔地吻着大地，也是昆虫们一天中最热闹的时候了。你不妨用耳朵贴在草丛中，静静地等待“音乐会”的开始。听！小提琴的旋律缓缓传来，声音时高时低，时快时慢。没错，是小提琴演奏家蟋蟀来了。

“知了，知了……”听，那声音铿锵有力，高亢激昂。哦，我知道了，是高音歌唱家知了来了。

哟，是谁点亮了舞台的灯光，是星星？不是。是月亮？不是。是路灯吗？也不是。哦，原来是随身带着灯笼的萤火虫也来凑热闹。

很快，太阳上班，万物苏醒，它们也开始了新的一天。

在午后的阳光抚摸过的大地上，植物们起床了。一朵郁金香打了个哈欠，摇醒了沉睡中的蒲公英。蒲公英说了声“我还没睡够呢”，就被风带到别处去睡觉了。桃花晃晃脑袋发出“沙沙”声，笑着迎风舞蹈，想象自己是一只小蝴蝶。

“嗡——”是哪里的声音？又是一只肮脏的苍蝇！嘻嘻，是谁在偷乐？哦，一定是捕蝇草要吃大餐啦！小草们挨个打着哈欠，一阵狂风吹过，它们猝不及防，差点儿折了腰。植物们全醒了，开启了自己的新生活。

世界上还有许多声音，要是你静下心来听，大自然就会对你敞开心扉。

卖柠檬茶

奉化区岳林中心小学506班

杜朝夕(证号2522828)

指导老师 庄婷儿

金色阳光像蜜糖般淌在街道上，我揣着小期待，再次踏上卖柠檬茶的旅程。这是第二次摆摊，经上次总结改进，我的小摊焕然一新——现切柠檬片像轮轮小月亮，整齐卧在玻璃碗里；清香绿茶汤在阳光下泛着琥珀色的光；现熬果蜜咕嘟冒泡，甜香随微风飘散，似在召唤行人。

今天新华书店门口格外热闹，“一杯水解酷暑，一份爱润奉邑”的活动正举行。我小心摆好工具：晶莹冰块堆成小山，金色糖浆在瓶中发亮。突然，穿花裙的阿姨驻足轻嗅：“小姑娘，这是什么茶？香得让人走不动！”我立刻拿起烧杯，放入两片柠檬和冰块，“咚咚咚”用捣棒捶打。柠檬汁水迸溅，混着冰块凉气，瞬间散出清爽香气。接着加一勺琥珀果蜜，倒入绿茶汤，再“哗啦啦”摇晃杯子。液体沿杯壁滑落，像迷你瀑布，最终成了杯泛着细密气泡的棒打柠檬茶。

“真好喝！酸酸甜甜还有茶香！”阿姨眯眼笑，我心里顿时开了花。不一会儿，小摊前排起队，有蹦跳着要“加双倍糖”的小妹妹，也有满头大汗的外卖小哥喝完豪迈喊“再来一杯”。

最难忘的是位刚下班的叔叔。他穿工作服、提工具箱，汗湿的衣服还没干。当我递去刚做好的柠檬茶，他却轻轻放进工具箱：“带回去给闺女，她最爱这个。”我突然鼻子一酸——原来世上有种甜，是藏在工具箱里的爱。

夕阳西下时，柠檬茶卖光了，我心里却装得满满。摆摊不只是做生意，那杯工具箱里的柠檬茶，教会我最甜的爱往往最沉默。回家路上，我抱紧空空的保温箱——它轻得能装下整个夏天的风，却又重得装满了成长的味道。

第一次学游泳

鄞州区江东中心学校

中山校区503班

史钧逸(证号2581070)

指导老师 袁丰华

夏日的阳光洒在波光粼粼的泳池中，每当我看到别人在泳池中自如地变换着泳姿，畅快地游泳时，我的心中满是羡慕。谁叫我是只旱鸭子呢。于是，我下定决心，一定要学会游泳。

去年暑假，爸爸为我请了教练，我的游泳“征途”就此开启。

“先做热身，活动开身体。”教练温和地说。热身结束，他示范起来：两手平举，腿收拢脚外翻，用力后蹬；腿蹬完，手画小弧收至胸前，抬头换气再合拢重复。我起初一头雾水，好在教练耐心，三节课后，我终于在岸上练熟了连贯动作。

第四节课，我套上泳圈、戴好泳镜，纵身入水。本以为25米小菜一碟，可刚游十米就累了。我咬牙坚持，“耶！游到了！”我大喊一声。当开始游第二回的时候，我有些得意忘形，没想到刚自鸣得意，我就喝了好几口水。我手脚乱舞，眼看要沉，赶紧扑腾着抓住铁杆，真是有惊无险。

我为自己的盲目自信感到后悔，便上了岸。教练见状，立刻给我打气，鼓励我再去游一次。于是，我鼓起勇气又一次下了水，开始练习。

经过一次次反复的练习，我终于学会了游泳！我高兴极了，一边自由自在地游着，一边想：以后再也不用羡慕会游泳的人啦，我也是“游泳小能手”了！

如今我已熟练掌握蛙泳，那种局促感早抛到九霄云外。爸爸妈妈的夸赞，让我心里比蜜还甜。

这次经历让我明白，有勇气和毅力就能战胜恐惧。未来再遇挑战，我也会像学游泳时一样，勇往直前。

记一次跑步训练

奉化区实验小学404班

王蹊言(证号2522584)

指导老师 张晶晶

在一个阴云密布的下午，我和丁同学一起来到学校练习跑四百米。

我们来到起跑线前，弯下腰俯下身，双腿一前一后，脚后跟微微踮起，双手一前一后与双腿呈相反状，双眼死死盯着前方的跑道。

“三二一，开始！”随着一声指令在空中炸开，我们齐齐地如一支火箭一般飞快地冲了出去。一开始，我们不相上下，但是渐渐地，我的呼吸变得急促起来，步子也越迈越小，速度也不如刚开始了。我一看，呀！我已经被丁屹甩远了。可是要知道，现在才跑了一百米呢，就在这时候，我听见一声：“加油！步子迈大，感受风在耳边掠过，保持呼吸，两步一吸！”是妈妈的声音！我立刻按照妈妈的话，保持住呼吸，感受风的洗礼，大步向前，双腿不自觉地加快速度，飞快地摆动。

进入最后一百米冲刺了，我还是落后于丁屹，但差距已明显缩小。我脑门冒汗，牙齿紧紧咬住嘴唇，双眼怒视前方，感觉双腿像灌了铅一样沉重，我拼尽全身力气向前冲，每一步都用尽了力气，可还是没能追上他。

最终，我以落后丁屹7秒的成绩跑完了全程。我攥紧拳头下定决心：下次，一定要超过丁屹！

挖春笋

鄞州区宋诏桥小学406班

刘美涛(证号2515795)

指导老师 孙意红

我体验过挖春笋。春雨过后，山间竹笋会悄悄地探出头，只要细心寻找，很快就能找到笋尖。一挖一个准，自然能满载而归，付出努力就有收获的感觉可好了。

春节，看到茂密的竹林，我也很想挖笋。于是动员了两个小伙伴拿起小锄头，兴冲冲地跟着爸爸妈妈去挖笋。我们走走看看，没有看到一个笋尖，只能凭感觉乱挖一通，时间一分一秒过去了，一无所获，我有些气馁。

我问爸爸：“现在为什么挖不到笋了？”爸爸说：“因为现在是冬天，笋宝宝还在土里，笋尖还没冒地面，所以很难挖到，要靠经验和运气才能挖到。”接着，爸爸就告诉我：竹叶越绿说明这根竹子的泥土越肥沃，长笋宝宝的可能性越大。还要仔细观察，那些冒出土的竹鞭，泥土有小鼓包的地方越有希望。听了爸爸的话，我又充满了能量，继续挖笋。

继续挖，继续挖，还是没有收获，妈妈已经负能量满满，抱怨太累没有希望了，其他两个小伙伴有心无力，已不再坚持。只有我和爸爸还在坚持奋斗，爸爸在一棵竹叶特别绿的竹子旁边挖了个大洞，累得站在一旁休息，我用小锄头一点一点地刮土。突然，在我的锄头下冒出了小小的笋头，再挖，小小的身体露出来了。

我和爸爸兴奋得不得了，令我不敢相信的是紧挨着还有一颗笋，我们竟然挖到了双胞胎笋宝宝。我和爸爸这对挖笋搭子让妈妈和小伙伴们吃到了劳动的成果，心情美美的。

秋日拔河记

杭州师范大学附属

凤鸣未来学校604班

顾语琪(证号2522950)

指导老师 欧阳菁

秋天的风轻轻吹过，窗外银杏叶像小扇子般飘落。我望着天空中洁白的云，它们缓缓移动，仿佛把我带回那天的操场。耳边似又响起熟悉的呐喊，我的心也跟着热了起来。

那天阳光明媚，微风正好，整个校园满是活力。当老师宣布要和三班比赛拔河时，全班一下子炸开了锅！有的同学兴奋地跳起来，有的拍着胸脯说“我们肯定赢”，还有的皱着眉头担心力气不够。我正心里打鼓，老师开始点名：“小李！”“小王！”……突然听到自己的名字，我心头一喜：终于能为班级出力了！

小李像只骄傲的小公鸡，昂着头说：“嘿，看我多厉害！”我也握紧拳头暗暗加油。来到操场，麻绳静静躺在地上，像条沉睡的大蛇。我们站好位置，弯腰紧握住粗糙的绳子，心跳得像小鼓。

“砰！”发令枪响，我立刻向后倒。“呃啊！”对方猛地一拉，绳子差点脱手！我咬紧牙关，脚跟死死蹬住地面，身子一点点往后挪。汗水顺着额头滑下，手心火辣辣地疼。回头一看，小王的脸涨得通红，像熟透的苹果，也在拼命后拽。那一刻，我只有一个念头：不能松手，绝不能输！

拉拉队的加油声一阵高过一阵，红绳慢慢朝我们这边移！快了，快了！最后几秒，手被磨得生疼，可没人松劲。终于——“嘟！”哨声响起，我们赢了！大家欢呼着倒成一片。

我仰面躺在草地上，秋风拂过脸庞，笑声在耳边回荡。原来，最有力的不是手臂，而是我们紧紧连在一起的心。