



成长的光

成长，往往在最意想不到的时刻淬炼成光。它可能是一根断掉的琴弦、一次失败的比赛，但伴随而来的，是老师无声的拥抱、自己咬牙的坚持。这些笔记，记录的不只是挫折，更是那些在逆境中生长出的坚韧与温暖。

断弦里的温暖

鄞州外国语中学(首南中学)909班
李晗毓(证号W26107398)

指导老师:马乐

古筝斜倚在腿边，桐木琴身系着新换的弦，我坐在车里走神：若不是那场意外，此刻我可能手捧奖杯，站在领奖台上。

清晨，我攥着琴谱走进赛场，《秋风词》的旋律早就在指尖流淌了百遍，我几乎能看见奖杯在台边闪着光。候场时，掌心的汗浸软了号码牌，心跳跟着试音的筝声越跳越快。终于听到叫我的名字，我深吸一口气走上台，鞠躬、报幕，指尖落向琴弦的刹那，琴音像流水般淌开。开头的琶音比练习时更清透，揉弦的弧度也分毫不差，我几乎看见自己抱着奖杯站在台上，聚光灯裹着掌声落在肩头……

可指尖刚揉过一个转音，突然“嘶——”一声，像把空气撕开了一道口子！断弦弹开扫过掌心，麻意裹着刺痛钻进指缝，我盯着那根蜷成乱线的弦，僵在台上。评委皱起眉，轻轻摇了摇头，指尖朝台侧点了点。喉间的哽咽一下漫上来，堵得我连呼吸都发颤。

我攥着断弦走下台，掌心的殷红浸在琴身的桐木纹里，眼泪漫过眼眶时，徐老师的外套先裹住了我的手。她身上的暖混着琴身的桐木香，把刚才那声锐利的“嘶”揉成了软和的风。我埋在她怀里哭，她帮我擦药水时，指腹的温度顺着手臂淌进我心口。半晌，她拍着我的背轻声说：“今天的遗憾，是为了以后更大的成功。”

如今那架古筝还摆在窗边，断弦已换成新的，旧弦被我收在琴盒最底层。后来再弹《秋风词》，我总会想起徐老师外套裹住我手的温暖。

微笑的力量

北仑区实验小学601班
吴抒岑(证号J26803360)

指导老师:俞晓奕

微笑，如同冬日里的暖阳，能融化心中的坚冰；微笑，如似黑暗中的明灯，能照亮我前行的道路。在我的生活中，微笑的力量无处不在。

记得那次参加国旗下演讲，我紧张得手心冒汗，心跳如鼓，额头微微冒出冷汗。在一旁候场时，大脑一片空白，原本背得滚瓜烂熟的演讲稿仿佛消失了一般，怎么也记不起来。我担心极了：如果演讲失败了，同学们会不会觉得我辜负了他们的期望？老师会不会批评我……种种不好的念头涌上心头。

我慌乱地四处乱瞟，正好与班主任那坚定的眼神相对。她朝我微笑，向我伸出大拇指，仿佛在说：“我相信你！加油！”那眼神像一阵春风，拂过我的心田，让我如小鹿乱撞的心冷静下来。慢慢地，我记起了那些曾反复练习过的演讲词。

当我再次看向老师时，他的眼神依旧坚定地望着我，仿佛有一股无形的力量，让我放下心来，顺利地完成了演讲。

演讲结束后，台下响起了热烈的掌声。我知道，这掌声，含有微笑的力量。

坚持

北仑区华山小学601班
胡骞(证号J26806012)

指导老师:邵卓超

在过去的2025年里，我收获了许多成长。而最鲜明的注脚，就是“坚持”。这一年，我在一次次想要放弃的时候咬着牙撑住，终于懂得：坚持不是与生俱来的勇气，而是在疲惫和迷茫中，依然向前走的力量。

坚持的第一关，是校竖笛队的排练。那些日子里，我和队友们几乎每天清晨都泡在音乐教室，反复练习着高难度的曲目。单调的音阶、磨红的指尖、痛得几乎吹不出气的腮帮子，都在提醒我：“停下吧，不要再练了！”每当这时，老师和父母的声音就会在我耳边响起：“不要半途而废，想想你之前的努力，胜利就在眼前了。”靠着这份鼓励，我咬牙坚持到了最后，和队友们一起捧回了区一等奖、市二等奖的奖状。站在领奖台上，我明白：所有枯燥的重复，都是为了此刻的绽放。

坚持的第二关，是校编程队的备赛。竖笛队的比赛刚结束，编程队的集训就紧锣密鼓地开始了。不仅每周四的社团课要在机房集体训练，每个周末还得对着电脑刷编程题。随着比赛临近，代码的复杂度越来越高，我的压力也如潮水般涌来，放弃的念头再次冒了出来。这一次，我没有依赖别人的鼓励，而是学着给自己打气：“再坚持一下，你可以的。”我沉下心，投入代码的世界。最终，我在比赛中斩获一等奖，为学校争得了荣誉。

坚持的第三关，是一次长跑比赛。跑到一半时，我的腿像灌了铅般沉重，呼吸也变得急促，只想停下来瘫在地上。但看着前方的终点线，我想起了竖笛和编程训练时的坚持，于是攥紧拳头，一步步地跑到了终点，为班级争了光。

至此，我完成了一场关于“坚持”的蜕变——从遇到困难就只想放弃，到敢于迎难而上、坚持到底。2025年，“坚持”这个词不仅让我收获了荣誉，更让我明白：成长，就是在每一次“再撑一下”的信念里，成为更坚韧的自己。

团结的力量

鄞州区堇山小学609班
俞越(证号J26102058)

指导老师:吴晓

那次拔河比赛，让我明白了什么是团结。

“哗——”一声哨响划破校园的上空，一场激烈的拔河比赛正式拉开了帷幕。

只见前面的王同学左右脚前后分开，呈弓步姿势，两只脚像树根一般牢牢扎在地面上，整个人呈倾斜状向后倒，手臂上的青筋暴起，似乎使出了吃奶的劲。一旁的拉拉队也不闲着，用整齐有力的声音大喊着：“69加油，69加油，69加油！”好多同学甚至蹦跳着喊。借着这股劲头，我们使出浑身力气，拼命拉绳。

绳子一点点向我们这边靠拢，可就在那一刻，对手猛然发力，把绳子拽了回去。我们有点惊讶，但没有气馁，而是迅速调整情绪，又将百分之一百的力气投入到比赛中。

绳子离我们越来越近了！后面的方同学把绳子系在腰上，转过身来，像老牛犁地似的将绳子往前拉。拉拉队员们都扯着嗓子喊：“69加油，69必胜！”听到加油声，队员们铆足了劲拼命拉，10厘米，5厘米，3厘米……我们赢了！

我们班同学都兴奋地跳了起来。这次拔河比赛不仅让我尝到了胜利的喜悦，更让我感受到团结的力量。



闪光派对

北仑区九峰小学505班
张奕航(证号J26880002)

指导老师:张娜丽

第一次登台

鄞州区宋诏桥小学413班
尤浩霖(证号J26100614)

指导老师:邵雨婷

天空乌云密布，雨点落下来，奏出的交响曲比往常任何时候都要沉闷。“今天的比赛，我们准备了很久，一定要拿名次！”老师像换了一个人似的，严肃地板着脸。

今天的街舞比赛，是我第一次登台。我的双腿像是灌了铅，一小步一小步地挪进了候场区。我的心里像是揣了一只小兔子，跳得比往常更快、更猛烈。大脑此时一片混乱，浮现出各种失败的画面：动作做错了，忘了之后的动作……我赶紧摇摇脑袋，提醒自己别胡思乱想了。

“下一个。”这道声音如锋刃一般深深刻进我的心里。望着台下密密麻麻的观众，我的双腿微微颤抖，被“钉”在原地。音乐响起，我赶紧跑上舞台，强烈的灯光照在脸上，让我有些睁不开眼。台下观众的目光像无数根尖针，刺得我浑身不自在。

随着音乐，我像机器人一样开始表演，平时流畅的动作此时显得十分僵硬。我让自己放松下来，并试着跟上音乐的节奏。渐渐地，我的动作变得流畅起来，甚至比平时练习的时候还要好！就这样，我出色地演完了剩下部分。台下响起了热烈的掌声。

我满脸微笑着走下舞台。这微笑，既有表演成功的喜悦，也有克服困难的自豪。

我的事儿怦怦跳

北仑区泰河学校405班
金莘皓(证号J26804503)

指导老师:倪海芬

今天语文课上，老师说：“明天我们要竞选班干部，请要参加竞选的同学做好准备！”我一听，如同接收到了战斗的号角，急忙开始准备起来。

第二天班队课，我坐在座位上，满心期待又有些忐忑地等待着。突然，老师报到了我的名字，我心里就像有只小兔子在活蹦乱跳，胆战心惊地向讲台走去，腿也像灌了铅似的，连身体都不禁颤抖起来。

站定后，我深吸一口气，开始演讲。讲着讲着，我壮着胆子抬起头，台下无数双眼睛正聚精会神地看着我。我的心瞬间提到了嗓子眼儿，汗毛也不禁竖了起来，紧张极了：完了，万一我出错了怎么办？万一我没竞选成功又该怎么办？

我讲得结结巴巴，背后也渗出了细密的汗珠。我摇摇头，试图让自己镇定下来，按平时练习时一样，继续演讲下去。

当我讲完最后一句话时，教室里响起了热烈的掌声，如同一曲激昂的乐章。我的心儿怦怦跳，但这次是因为激动和喜悦。

这次竞选让我明白，只要勇敢地面对挑战，就一定能成功。

台风过后

鄞州区东吴镇中心小学404班
邓梓华(证号J26108762)

指导老师:郑芳霞

清晨推开窗，一股潮湿的风扑面而来。昨夜那场台风终于过去了，可它留下的痕迹却像一幅泼墨画，肆意地涂抹着这座城市的每个角落。

马路上积了半尺深的水，浑浊的水面上漂浮着断枝落叶，偶尔还有几只塑料瓶打着转儿。平日里疾驰而过的汽车此刻都变成了小心翼翼的小船，排气管在水里吐着泡泡，像极了受委屈的孩子。路边的行道树东倒西歪，有几棵甚至直接躺在了水面上，树根裸露在外。

我穿着雨靴蹚水去街角的便利店。水底暗藏的碎石硌得脚底生疼，却也有种奇妙的踏实感。积水里倒映着支离破碎的天空，偶尔有蜻蜓点水而过，荡开一圈圈涟漪。便利店老板娘正在擦拭货架，见我进来便絮絮叨叨说起昨夜的风声如何像野兽的嘶吼，货架上的商品如何跳了一夜的踢踏舞。

转角处几个孩子正用树枝拨弄水中的落叶，笑声清脆得仿佛能穿透这片汪洋。他们的凉鞋浸在水里，裤腿卷到膝盖，却比往日坐在空调房里玩手机时鲜活百倍。远处市政工人已经开始清理倒伏的树木，电锯声惊起一群白鹭，它们掠过水面的身影，像是写给台风的一行告别诗。

这场台风带走了很多东西，却也留下了别样的生机。就像被雨水洗过的天空，总显得格外澄明。

难忘那张坚毅的脸

鄞州新蓝青学校601班
任珈颐(证号J26106253)

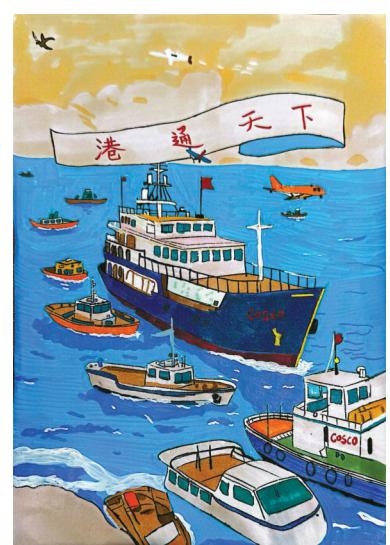
指导老师:陈建林

在一个炎热的午后，太阳好像要把柏油路晒化了，空气像是黏稠的糖浆，连蝉鸣都带了几丝困意。

我坐在咖啡店里，手中拿着小电风扇，嘴里嚷着：“好热啊！”这时，我突然看见了他——一名交警叔叔。

他穿着全套的交警服，头上戴着闷热的警察帽，手上戴着手套，拿着指挥棒。他的脸被太阳晒得通红，豆大般汗珠一直在往下流。即使这样，他依然坚持指挥着交通。他的手臂是那么有力，上、下、左、右，动作干净得仿佛被尺子量过一般。他眼神坚定，眼睛不停地扫视着各个方向的来车。汗水滑过他红润又坚毅的脸颊，但他无暇去擦。此时，一辆闯了红灯，他立刻吹响了哨子，迅速拦下了车辆。他眼神坚定，严厉地告诫着车主。

之后，每当我遇到困难，想放弃、想抱怨的时候，就会想起那张坚毅的脸。



港通天下

北仑区实验小学401班
林一诺(证号J26807213)

指导老师:李玉艳