



2026年3月24日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

那一刻 我长大了

▲成长像一棵小树苗,在阳光和风雨中慢慢长高。在我的记忆里,有很多难忘的瞬间,而第一次独自睡觉,让我真切地觉得,我长大了。

以前,我不敢一个人入睡,总是要妈妈陪我睡着才行。那天晚上,妈妈摸着我的头说:“宝贝,你已经三年级了,该学会自己睡觉了。”我看着妈妈期待的眼神,咬咬牙,点了点头。

躺在床上,房间里静悄悄的,只有时钟“滴答滴答”的声音。窗外的风吹得树叶沙沙响,窗帘被吹得轻轻晃动,我吓得赶紧把头蒙进被子里,心怦怦直跳,脑海里不由自主地冒出各种可怕的画面。我真想大喊妈妈过来,可想起妈妈的话,又把到嘴边的话咽了回去。我数着绵羊,想着白天开心的事,紧张的心情渐渐平静下来。不知过了多久,我迷迷糊糊地睡着了。

第二天清晨,阳光透过窗户照在我的脸上,我睁开眼睛,发现自己安安静静地睡在小床上。我没有害怕,没有哭闹,安安静静地度过了独自睡觉的第一晚。

那一刻,我心里充满了自豪。原来我不是胆小的小朋友,我可以独自面对黑夜。这次经历,让我明白成长就是勇敢地迈出第一步。

鄞州区华泰小学东校区504班
王宇宁(证号J26105375)
指导老师:柳飞

▲在我的记忆里,有一件小事,让我觉得自己真的长大了。

那是一个周末,妈妈感冒了,躺在床上休息,脸色苍白,连说话都有气无力。平时都是妈妈照顾我,那天看着她难受的样子,我心里酸酸的,决定要好好照顾妈妈。

我先学着妈妈平时的样子,倒了一杯温水,小心翼翼地端到床边,让妈妈慢慢喝下。接着,我把客厅收拾干净,把散落的玩具和书本都放回原处。平时这些都是妈妈做的,我第一次发现,原来做家务一点也不轻松。

到了中午,我又学着煮了一碗简单的面条。虽然味道不算特别好,但妈妈吃得很开心,还笑着对我说:“我的孩子长大了。”听了这句话,我心里暖暖的,比吃了蜜还甜。

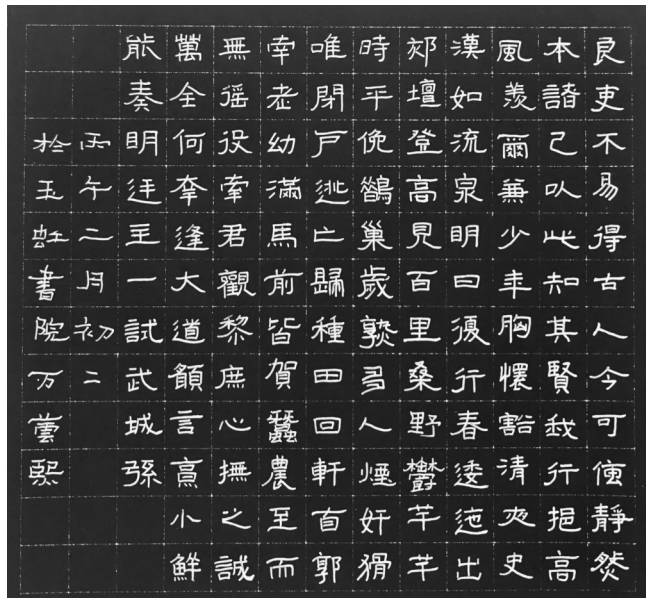
以前,我总以为长大就是长高、变强壮。经过这件事我才明白,长大不只是年龄的增长,更是懂得关心家人、承担责任。只要用心去做,我也能成为家人的小依靠。

北仑区岷山学校405班
何彦辰(证号J26809143)
指导老师:张莉



黄鹤楼

鄞州区钟公庙实验小学203班
费啸辰(证号J26107885)
指导老师:陆丽颖



北仑区岷山学校508班
万芸熙(证号J26806128)
指导老师:李一帆

过卢明府有赠(书法)

▲我是什么时候长大的呢?回溯过往,时间定格在那一刻。

有一天,我放学回家,突然看见妈妈在厨房忙碌的背影。她一边切菜,一边翻炒锅里的菜,还要时刻关注汤锅里的水开了没有,真是感觉手眼都不够用。一颗颗汗珠从她的脸上滑落。有时闲下几秒,她也是塌着腰,好疲惫的模样。我的眼睛顿时湿润了,她从未抱怨过辛苦,只是默默地承受和付出。

我赶紧走进厨房,主动接下炒菜的任务。妈妈担心地看着我说:“你确定要做吗?万一被烫到了怎么办?”我说:“万事开头难,我一定会小心的。”妈妈无奈地答应了,并再三叮嘱我注意火候,翻炒时要轻轻的。我学着妈妈的样子,架着胳膊,小心翼翼地翻炒。一盘菜终于炒好了,我感觉手臂麻得不行了,好像灌了铅一样重。但是看着自己第一次炒的菜,顿时好开心啊,既帮助了妈妈,又学会了一个新技能。那一刻,我感觉自己长大了,妈妈也欣慰地笑了!

从那以后,我包揽了家里的许多家务,比如扫地、擦桌子、洗碗。妈妈的脸上也时常为我扬起赞许的笑容。

我们在慢慢长大,父母在慢慢变老,我们要做父母的小帮手,体谅他们的不易。

北仑区泰河学校510班
朱伊伊(证号J26809206)
指导老师:俞璐璐

▲每一个人,都会有某一刻觉得自己长大了,可能是学会了做菜,可能是学会了骑自行车,也可能是第一次在学校的主席台上主持。而我的那一刻,与很多人不一样。

有一次,我在小区里玩,发现有一群蚂蚁在搬家。个头小的,在搬运小面包屑;个头稍大的,三五成群地搬运果皮,看上去十分吃力。它们分工很明确,周围有十来只蚂蚁,是“替补人员”,一旦有搬运的蚂蚁累了,“替补人员”就会换上。看着看着,天上突然乌云密布,眼看就要下雨了,我只能先跑回家里。

虽然在家里,但是身在曹营心在汉呀!我心想:蚂蚁们会不会有事呀?它们会不会被这雨水给冲走呀?大约过了半小时,雨终于停了,我三步并作两步跑到那一个地方,发现那群蚂蚁还在坚持不懈地搬运一块西瓜皮。看着它们小小的身躯背起比自己大无数倍的东西,我内心充满了力量。这时,雨过天晴,阳光照在它们身上,闪着小小的光芒。它们不仅团结一心,更有着坚持不懈的决心。

从那以后,每当我想偷懒不想坚持时,就会想起那群忙碌的小蚂蚁。它们让我明白,真正的长大,不是年龄的增长,而是学会了坚持与担当!

鄞州区钟公庙实验小学502班
徐子航(证号J26103114)
指导老师:李倩

▲因为我的体育成绩一直不是很好,所以外婆帮我报了体能课。我对此充满了期待。

终于到了星期天下午,我兴高采烈地去了体能课。这一节是测试课,云梯上挂着的一排排吊环让我感到恐惧。我心想:我从来没有学过这个,万一吊不过去,这可怎么办呢?这般想着,我的双腿不由得颤抖起来。那一刻,我希望时间能停止。

但最终还是轮到我了。令我意外的是,老师只让我做左右荡摆,他说等手臂力量练好了,再做吊环。就这样,在老师的引导下,我努力地练习。慢慢地,我能吊过一两个了,这一点小小的进步,让我特别有成就感。

一天,我正练得起劲儿,忽然手掌上一阵疼痛,原来是因为吊得次数太多,手掌都磨破了。老师禁止我继续练习,但我总是趁老师不在,悄悄地吊一会儿。

终于,功夫不负有心人。那一天,我第一次完整地吊完了一排吊环,老师赞许的目光让我更加欣喜若狂。那一刻,我忽然明白,成长从来不是一瞬间的事儿,而是在于点滴积累。每一次尝试,都是进步的痕迹;每一次练习,都有意义。在练习的过程中,奇迹正在悄然发生。

宁波市四眼碶小学新河校区503班
闻昕瑜(证号J26109734)
指导老师:叶洁芸

▲现在只要一看到舞台,我就会想起上半学期的那次竖笛比赛。

比赛那天,我穿着整齐的演出服,坐在台下候场。暖黄的灯光落在舞台上,我的手指忍不住在腿上打着节拍,脑子里像放电影一样反复回放着这次的练习曲,生怕哪个音符记错、哪个节拍吹错。可越想,心就越无法平静。

“请7号学校代表队上场。”主持人的声音响起,我深吸一口气,跟着队伍走上舞台,到自己的座位上坐下来,手紧紧握住竖笛。当陆老师的指挥棒轻轻抬起,我闭上眼睛,将笛口含入口中,第一个音符从笛子里飘了出来。起初还有些颤抖,但渐渐地,我忘记了紧张,忘记了台下的目光,只沉浸在音乐里。笛声变得悠扬舒畅,每一个音符都是在诉说我们的努力,每一段旋律都承载着我们的期待。

当最后一个音符落下,演奏完毕,全场安静了几秒,随即响起了雷鸣般的掌声。我抬起头,看见老师欣慰的笑容,看见同伴们激动的眼神,看见评委们赞赏的样子。那一刻,我笑了,眼睛里却积满了热泪!

那次比赛,我们获得了区一等奖的好成绩,我成功了!那一刻,我觉得自己长大了。

鄞州区华泰小学东校区504班
熊宸萱(证号J26104069)
指导老师:柳飞

▲成长是一阵风,带走了曾经的稚嫩;成长是一杯酒,随着岁月的流逝,愈加香醇;成长是一支画笔,在生命的锦缎上,勾勒出五彩斑斓的画卷。翻开我成长的画卷,那令人难忘的瞬间便映入眼帘,因为那一刻,我觉得自己长大了。

那是一个周一的早晨,学校举行升旗仪式,我作为学生代表要在国旗下讲话。

在主持人优美动听的开场白中,我在台下候场,手里紧紧攥着那张早已背诵得滚瓜烂熟的演讲稿,稿纸被我捏得皱巴巴的,手心的冷汗却还在不依不饶地浸湿它。耳边仿佛有两个小人在激烈地“拔河”。一个是黧黑恶魔,它恶狠狠地说:“拉倒吧,你能行吗?别在全校师生面前丢人现眼。”另一个则温柔得像天使,轻声安慰我:“没事的,主人,相信自己,你一定能成功的。”两个小人七嘴八舌地争辩着,让我更加窘迫不安。毕竟,这是我第一次在这么多人面前演讲,紧张的情绪如潮水般将我淹没。

终于,我要上台了!我紧张得面红耳赤,心里直犯嘀咕:天哪!我该怎么开始啊?突然,“啪啪啪……”不知是谁带头鼓起了掌。顿时,我好似被暖流浇灌,身体里注入了莫名的力量。我在同学们的目光中看到鼓励之花在绽放。随着文字从我的嘴里滔滔不绝地涌出,我心中的忐忑逐渐消散。

演讲终于结束了,如雷鸣般热烈的掌声再次响起,萦绕在我耳畔,也在我的心海泛起层层涟漪。

那一刻,我觉得自己长大了,明白了树荫下的雄鹰唯有勇敢地张开羽翼,勇敢飞翔,才能拥有属于自己的天地。

鄞州区华泰小学东校区504班
王艺梦(证号J26105349)
指导老师:柳飞

▲阳光如金粉,透过树叶在地上洒下星星点点的光斑,看着邻居家哥哥骑车飞驰,我心里跟喝了柠檬汁一样酸,很是羡慕。

终于等到一个晴天,我攥紧爸爸衣角,眨巴着眼睛撒娇道:“爸爸,教我骑车,好不好嘛?”爸爸笑着点点头,说:“我会扶着你的自行车后座,你只要勇敢蹬脚踏板,向前骑就行了。”

我跨上车,手心冒汗,踩着脚踏板的脚微微发抖,心里像揣了只扑棱棱的小鸟:既怕摔,又盼飞。我双脚用力蹬着脚踏板,动作越来越熟练。骑着骑着,我感觉后座越来越轻了。转头一看,原来爸爸松开了手,正微笑着看着我呢。“我会啦!”正欢呼雀跃,自行车忽然像失灵了一样,不受控制了,歪七扭八地向前飞速移动。“咚”的一声,我一头栽进了草丛里。

“我不学了!”我揉着膝盖上的伤,眼泪在眼眶里打转。妈妈蹲下来,指尖拂开我额前的碎发,微笑着说:“你看,毛毛虫破茧后就成了美丽的蝴蝶,学骑自行车亦是如此,这是在破茧呢。”她说话时,阳光落在她睫毛上,亮晶晶的。我吸了吸鼻子,重新跨上自行车,用力一蹬,风在耳边呼呼作响,像在为鼓鼓掌;树影在脚下晃动,铺开了一条路。不知不觉,我沿着这条小路行了很远。

那一刻,我忽然挺直了背,不是因为车骑稳了,而是心中有什么东西“咔嚓”一声立住了。原来长大不是长高,是摔倒后自己拍拍灰再把车扶正;是害怕时把一句温柔的话变成脚下的力气。自此之后,我天天骑着自行车陪爸爸晨跑,车筐里装满了晨光。

鄞州新蓝青学校503班
潘沐暄(证号J26106326)
指导老师:张品雪