



2026年5月15日 星期五 责编:徐徐 李臻 审读:邱立波

# 那一刻，我长大了

海曙区古林镇布政小学504班

王佳萱(证号J26006035)

指导老师:周培儿

一个炎热的夏天,妈妈给我报了游泳课。我十分激动,一直觉得游泳很简单,满心想着给妈妈露一手。

我来到游泳馆,快速穿好泳衣,做完准备操后,便迫不及待地跳入泳池。冰凉的池水让我不禁起了一身鸡皮疙瘩。教练走过来,笑着说:“这节课我们学憋气,很简单,只要把头埋在水里坚持十秒钟就好。”

我听后自信满满,立刻把头埋入水中。可还没坚持两秒,我就被水呛得连连咳嗽,鼻子里又酸又疼,一股难受劲涌上来,眼泪也不受控制地流了下来。这时,我看见旁边的小朋友都学得有模有样,心里暗下决心:我难道连这点困难都克服不了吗?一个声音在心底鼓励我:“你一定可以的!”我咬咬牙,擦干眼泪,继续练习。

随着不断尝试,我渐渐掌握了一点技巧。我深吸一口气,再次把头埋入水中,默数到十秒时,脚下突然一滑,整个人瞬间失去平衡。我惊慌地双手乱舞、双脚乱蹬,急切地想站稳,可身体却不听使唤。我又累又绝望,真想放弃。

就在这时,我突然想起教练的话:“只要脚和头不碰地,全身放松,自然就会浮起来。”我试着放松身体,果真不然,身体慢慢浮了起来。我十分自豪,因为我凭借自己的毅力,最终获得了胜利。

那一刻,我觉得自己长大了,因为我收获了直面困难的勇气,也懂得了战胜自己,这才是成长最美的模样。

## 夸赞,让生活更美好

高新区实验学校新晖校区603班

贺熙诺(证号J26083171)

指导老师:徐帆帆

寒冷的冬日,夸赞就像温暖的阳光,能融化人们心中的冰霜,带来丝丝暖意;炎热的夏日,夸赞又似一缕清风,轻轻拂过,让人倍感惬意凉爽。夸赞,不仅给予人们前行的动力,更让人们对未来充满希望。夸赞,让我们的生活变得更加美好!

记得那个母亲节,我亲手用积木拼了一朵小花,想送给妈妈当礼物。可完成后,我却觉得它并不完美。回到家,我有些犹豫,不太想把这个不满意的作品拿给妈妈看。但看到妈妈充满期待的眼神,我还是鼓起勇气,羞涩地把积木小花递给她,轻声说:“妈妈,母亲节快乐!”妈妈接过小花,眼睛里闪烁着惊喜的光芒,激动地说:“哇!这是你亲手做的吗?真漂亮!我超级喜欢!”听到妈妈的夸赞,我的心情瞬间明亮起来,像一束阳光照进了原本有些低落的心底。妈妈的夸赞,让我从失落中走出,给了我无穷的力量。

第二天,我背着书包走进教室,发现好朋友小徐正愁眉苦脸地对着语文试卷发呆。原来,她的小古文部分错了不少,成绩不太理想。我走过去,拍了拍她的肩膀,指着她的阅读部分说:“你看,你的阅读理解做得多好,一分都没丢!这可不是每个人都能做到的,而且你画画也那么棒!”听了我的话,小徐的嘴角慢慢上扬,眼中重新燃起希望的光芒。她紧紧搂住我,轻声说:“有你真好!”

其实,夸赞的真谛,不在于华丽的辞藻,而在于真诚的心意。它是人与人之间最温柔的连接,是用欣赏的眼光发现彼此的闪光点。当我们不吝啬自己的赞美,就会发现,不仅被夸赞的人得到了鼓励,我们自己也收获了满满的幸福感。这,或许就是夸赞让生活更美好的真正秘密。

## 收获的喜悦

高新区信懋小学602班

高子欣(证号J26088975)

指导老师:张冰莹

收获犹如一位甜品师,他用努力作面粉,汗水作糖霜,掌声作奶油,做出了一个个精美的蛋糕。最让我喜悦的,就是那次发期末成绩时,那一幕让我久久难忘。

那天,得知老师第二天会发试卷,我心里顿时涌起满满的期盼,想到明天就能知道成绩,嘴角就忍不住上扬,眼睛发亮,还在手机上反复确认消息。

第二天,马上就能查分了。看着查分的按键,我原本的期盼渐渐被紧张取代。手心开始出汗,汗水浸湿了手中的纸,嘴唇被牙齿咬得有些痛,紧张得连呼吸都有些紊乱。我在心里不停地对自己说:“别紧张,就当是平时的考试,做了那么多类似的题,一定可以的。”

我慢慢平复心情,手缓缓点下按键。短短几秒,却觉得十分漫长,新页面跳了出来。我飞快地用手遮住分数,手有些发抖,放下手的瞬间,空气似乎凝固了,紧接着就是一声“啊——”的尖叫。我的眼睛眯成一条缝,嘴几乎咧到耳根,手心的冷汗也被微凉的空气吹干。窗外,金黄的阳光洒下,格外明亮温暖;小鸟叽叽喳喳,仿佛也在为我庆祝;洁白的云朵在空中悠闲飘荡。

这意义非凡的喜悦时刻,让我难忘;这努力过后收获的快乐,让我突破了自己。收获,是消除疲劳、助力成长的重要体验,是成长最美的模样。

## 乐

高新区实验学校新晖校区605班

李奕阳(证号J26083357)

指导老师:魏安娜

生活就像一幅五彩斑斓的画卷,而“乐”就是其中最明亮的色彩。它像一缕温暖的阳光,照亮了我成长的每一个角落。

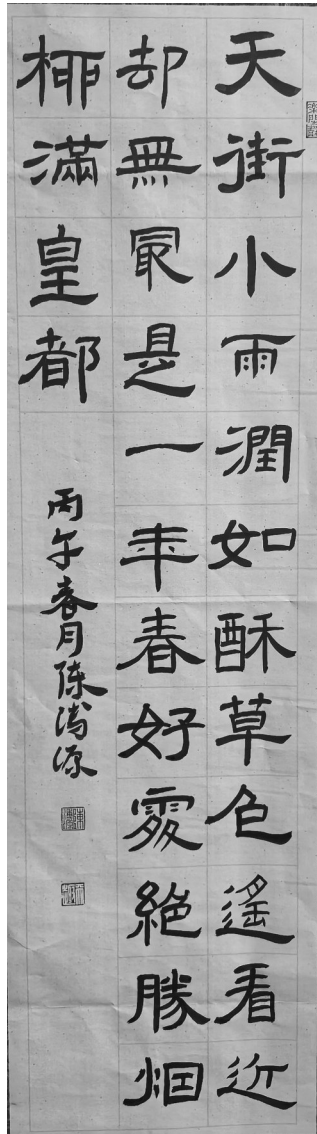
记得去年春天,爸爸提议开展“每周一山”的活动。第一次站在山脚下,我仰望着高耸入云的山峰,心里直打退堂鼓。陡峭的山路蜿蜒在密林间,仿佛在向我发起挑战。看着爸爸妈妈已经迈步向前,我深吸一口气,握紧登山杖跟了上去。

最难忘的是那次遇到的一段“野路”。四周光秃秃的,只有嶙峋的怪石在烈日下泛着白光。我的心跳得像小鹿乱撞,手心沁出了汗珠。“要不要放弃?”这个念头刚冒出来,就被我压了下去。我咬紧牙关,手脚并用,终于登上了顶峰。那一刻,眼前的景色让我屏住了呼吸——东钱湖像一面镜子,倒映着蓝天白云;绿树环绕,小船点点,微风拂面,所有的疲惫都化作了满满的成就感。我张开双臂,让快乐在胸中荡漾。

骑车也是我快乐的源泉。刚开始学车时,我像只笨拙的小鸭子,摇摇晃晃。膝盖上的淤青记录着我的每一次跌倒,但我从未放弃。终于有一天,我稳稳地骑出了十几米,风在耳边呼呼作响,那种自由的感觉让我忍不住欢呼:“我成功啦!”那一刻,快乐像泡泡一样从心底冒出来,在阳光下闪闪发亮。

快乐其实很简单:可能是解出一道难题时的豁然开朗,可能是帮助他人后收获的真挚感谢,也可能是完成一个小目标时的自豪感。这些点点滴滴的快乐,像一颗颗珍珠,串成了我美好的童年记忆。

快乐是一种力量,它能驱散阴霾,带来希望。只要我们用心感受,生活处处都有快乐在等待我们发现。让我们带着快乐出发,去迎接每一个崭新的明天!



## 书法

余姚市第二实验小学北校区406班

陈溥源(证号J26409876)

指导老师:王静亚

## 我终于回来了

宁波艺术实验学校明洲校区906班

陈好甚(证号W26880085)

指导老师:楼宁

我是一尊青瓷花瓶,诞生于南宋龙泉窑。记得那天的窑火特别旺,匠人师傅专注的眼神仿佛还在眼前。我身上流淌着梅子青的釉色,那是龙泉窑最负盛名的颜色。

1937年,战火纷飞。我被匆忙装箱,和其他文物一起颠沛流离。记得那天,博物馆的老馆长含着泪把我交给一位英国商人,说这是暂时的保护。

谁曾想,这一别就是八十多年。在大英博物馆的展柜里,我每天听着陌生的语言,看着陌生的面孔。我的展签上写着“中国瓷器”,可我知道,我不属于这里。夜深人静时,我常常想起江南的烟雨,想起龙泉的窑火,想起老馆长颤抖的双手。

直到那一天,一群黑头发黄皮肤的人来到我的展柜前。他们说的是我熟悉的语言,讨论着带我回家的事。我的心激动得几乎要跳出胸膛,青釉下的瓷胎仿佛都在颤抖。

经过漫长的谈判和手续,我终于踏上了归途。飞机降落的那一刻,我闻到了故乡泥土的芬芳。在新建的博物馆里,我看到了许多熟悉的面孔——青铜器、书画、玉器,他们都和我一样,经历了漫长的漂泊。

当我重新站在故土上,透过展柜的玻璃,我看到无数双热泪盈眶的眼睛。一个小女孩指着我对妈妈说:“看,这个花瓶好漂亮,是我们中国的!”那一刻,我知道,我终于回家了。现在的我,每天都能听到熟悉的乡音,看到亲切的面容。我常常想,这八十多年的漂泊,或许就是为了让更懂得家的珍贵。我身上每一道裂纹都是历史的见证,每一片青釉都闪耀着中华文明的光芒。

我终于回来了,这一次,再也不会离开。

## 无声之处,亦有深味

宁波市曙光中学918班

顾奕涵(证号W26880084)

指导老师:乐娇杰

老家的大樟树静静矗立,无声之中藏着深邃的意蕴,承载着无数记忆。

清晨,当第一缕阳光洒下,金色的光芒透过大樟树枝叶,在地上形成片片光斑。大樟树下总有老人摇着蒲扇,聊着过往的岁月,讲述村庄的曾经。大樟树是他们忠实的听众,静静聆听着。树皮粗糙,刻满岁月的痕迹,上面每一道纹路都是历史的见证。它用自己的“臂膀”为老人们提供回忆的场所,沉淀岁月的温情。

午后,阳光炽热,小时候,大樟树的树荫是我和伙伴们的乐园。我们一起在树下嬉戏,用石头刻方格玩跳房子,有时围着树叶拼图案,欢声笑语充盈其间。大樟树用枝叶为我们阻挡烈日,宛如一位慈爱的老人,注视着孩子们玩耍,守护着我们的童年。我们把大樟树当作长辈,亦是朋友,它是我们童年中不可或缺的一部分,伴我们感受成长的美好与快乐。

不知不觉夕阳西下,村里人结束了一天的劳作,来到大樟树下休息。没有城市车水马龙的引擎声,只有蒲扇扇风的唰唰声。村里人聚在一起,有的切西瓜分着吃,有的嗑着瓜子,聊着家长里短,我们便踱来踱去,吃点西瓜,嗑点瓜子,好不惬意。大樟树是村庄的纽带,连接着村民的心,带来温暖与归属感,恰似家一般。

长大后再回老家看大樟树,发现树上挂了个吊牌,记录着它的年龄与故事。它依旧静静矗立,让我感受到一股宁静与深沉。大樟树仿佛在诉说生命的奥秘,让我在无声中领悟生活的真谛。它历经春夏秋冬,见证生命的诞生与消逝,承受风雨的洗礼与岁月的磨砺。树下的人来来往往,它却用生命历程诠释着坚韧。我明白,生命的美好并非在于多么热烈,更多是在无声中积蓄力量,绽放光芒。

老家的大樟树,承载着童年的美好回忆,承载着村民间纯朴的情谊,也承载着对生命真谛的诠释。它没有华丽的外表,没有动听的言语,却传递着温暖与关怀,让我懂得,生命的美好,更在于无声中的蓄力,在平凡中绽放点点光芒。无声之处,亦有深邃的情感,亦有深刻的意味。

## 路口守护人

宁海县金桥小学501班

潘佳琪(证号J26880592)

指导老师:袁晓维

每天清晨,当第一缕阳光爬上教学楼,校门口总会出现一个熟悉的身影——我们学校的门卫大爷,他为我们筑起了一道安全防线。

“同学们小心过往车辆,注意安全!”每天走出校门,他都会不厌其烦地提醒我们,声音虽有些沙哑,却饱含温暖。遇到车辆繁多时,他就站在路中央,指挥车辆有序通行,让我们安全走到马路对面。

记得有一次,突如其来的大雨让我猝不及防。没带伞的我,只好拿一本书挡雨,雨点敲打书页上,发出细碎的声响。雨越下越大,打湿了我的衣服和脸颊,我正懊悔没带伞,忽然感觉雨点不再打在身上——雨停了吗?我抬头一看,原来是门卫大爷为我撑着一把伞。我还没来得及道谢,他就把伞匆匆塞到我手里,又冲进雨中忙碌起来。我看着他布满褶皱的脸上挂着水珠,分不清是雨水还是汗水,望着他的背影,我顿时肃然起敬。

不论刮风下雨,不论春夏秋冬,在这个车来车往的路口,他用日复一日的平凡坚守,守护着我们的安全,让家长放心,让校园更美好。向您学习,向您致敬!