



逆风奔跑

鄞州区华泰小学东校区 501 班
陆晨睿(证号 J26100852)
指导老师:曹睿

那些看似不起波澜的日复一日，会在某天让你看到坚持的意义。

——题记

操场上的风裹着汗味，体育老师的哨声尖锐响起。我站在 800 米起点，双腿像灌了铅，耳边的议论声像针一样扎人：“他每次都跑最后，这次肯定又要放弃了。”我像被风压弯的小草，瞬间蔫了下去。

升入五年级，800 米就像一座翻不过的山。每次跑到第二圈，我的肺像要炸开，脚步不由自主慢下来，最后只能拖着腿走完全程。成绩单上的“不及格”像刺眼的烙印，让我越来越怕上体育课。直到那次测试后，老师拉着我，指着跑道说：“哪条冠军路，不是一步一个脚印铺出来的？”

老师的话像石子，在我心里漾开涟漪。我告诉自己：要跑，跑到风都让路；要坚持，坚持到把“我不行”变成“我做到了”，一步都不能退。

我开始改变：每天清晨绕小区慢跑，体育课咬着脚跟紧队伍，回家对着视频练摆臂和呼吸。破茧的蝶要挣脱束缚，逆风的鸟要对抗气流，我也在经历肌肉的酸痛与呼吸的煎熬。

再一次站在起点，风依旧，议论声依旧，我却不再慌乱。哨声响起，我跟着节奏奔跑，第二圈的疲惫如期而至，我却没停下脚步。冲过终点线的那一刻，风裹着我的笑声吹过操场，阳光洒在我汗湿的额头上，暖得像胜利的勋章，也像未来的光。

小院里的快乐时光

北仑区实验小学 401 班
陶旭晨(证号 J26802830)
指导老师:李玉艳

爷爷家有一个小院，20 多平方米。这里记录着我数不尽的快乐时光。

院子的正前方，立着一口古朴的石磨。在我的记忆中，小院的清晨是从石磨的“咕噜”声开始的。爷爷先把煮好的豆子放进磨眼里，然后双手握住磨柄，弓着身子一圈圈地推。随着石磨转动，乳白色的豆浆顺着磨盘边缘缓缓流下，像一条细细的小河。我踮着脚尖，捧着碗守在旁边。豆浆磨好后，我赶紧端到厨房，撒上一勺白糖。抿上一口，香甜的滋味瞬间溢满口腔，那是我童年里最清甜的快乐。

院子的东南角，是爷爷开垦的一块小菜地。青菜绿油油的，胡萝卜躲在土里，黄瓜架上挂着嫩黄的花。当然，我最期待的，还是爷爷特意为我种的西瓜。每到暑假，我刚踏进院子，爷爷就笑眯眯地抱出一个大西瓜。“咔嚓”一声切开，红红的瓜瓤露出来，黑色的籽像撒了一把黑芝麻。咬上一大口，清甜的汁水顺着下巴往下淌，暑气一下子就跑光了，只剩下满心的清凉与欢喜。

院子的另一角，搭着一个简易的鸡棚。这里，是我的欢乐战场。我常常趁小鸡们放松警惕时，突然从墙角跳出来大喝一声。小鸡们吓得“咯咯咯”地惊叫着，扑腾着翅膀四处逃窜。我则叉着腰，在一旁哈哈大笑，清脆的笑声在小院里久久回荡。

有一次，我蹑手蹑脚地走到鸡窝旁，竟然发现了一枚还带着余温的鸡蛋！我小心翼翼地把它捧在手里，像捧着一件稀世珍宝。我赶紧跑到厨房，哈哈，不一会儿，一个香喷喷的荷包蛋就出锅了。这独一无二的美味，成了我难忘的回忆。

爷爷的小院，装着石磨的醇香，藏着西瓜的清甜，回荡着追鸡的欢笑声。这方小小的天地，盛满了我童年最珍贵的回忆。

读《小英雄雨来》有感

奉化区实验小学 508 班
王若熙(证号 J26500966)
指导老师:郑丽

“我们是中国人，我们爱自己的祖国！”每当听到这几句掷地有声的话，我便会想起《小英雄雨来》这本书。雨来在还乡河边机智抗敌、守护同志的故事，像一束温暖而坚定的光，深深吸引了我，让我心中满是敬佩与感动。

故事发生在抗日战争时期的芦花村，十二岁的雨来从小在还乡河边长大，练就了一身好水性，还在夜校里早早懂得了爱国的道理。当交通员李大叔被日本鬼子追捕，躲进雨来家的地洞时，雨来不顾危险，毅然掩护了李大叔，自己却落入敌人手中。面对鬼子的糖块诱惑、凶狠打骂，甚至刺刀的威胁，他始终咬紧牙关，一句“没看见”反复回应，哪怕被打得遍体鳞伤，也绝不泄露半点秘密。最后，在敌人要将他枪毙的危急时刻，雨来趁乱一头扎进还乡河，凭借高超的游泳本领成功脱险，用智慧和勇气保护了革命同志。

掩卷沉思，我折服于小英雄雨来身上那份炽热的爱国情怀与宁死不屈的意志。他只是个十多岁的孩子，却在敌人的威逼利诱面前毫不动摇，用稚嫩的肩膀扛起了守护家国的责任。他用行动告诉我，爱国从来不是一句普通的口号，而是在危难时刻敢于担当、在诱惑面前坚守底线的勇气。这让我意识到，哪怕是小小的少年，也能拥有照亮黑暗的力量，为祖国贡献自己的光和热。

这我不禁想起了自己的经历：以前的我，在学习中遇到复杂的题，读了三遍还没理清思路，就直接把笔一扔，趴在桌上嘟囔“太难了”。直到读完雨来的故事，我才明白，勇敢不是不害怕，而是明明害怕却依然选择向前。从那以后，我遇到难题不再轻易放弃，而是翻课本、问老师，直到把解题思路弄明白。

《小英雄雨来》不仅是一个动人的红色故事，更是一面照亮心灵的镜子。它让我铭记历史，也让我懂得了新时代少年的使命。作为生长在和平年代的我们，更要传承雨来的爱国精神，努力成长为能担当民族复兴的时代新人，让爱国精神代代相传！

流淌的音乐课

北仑区实验小学 401 班
叶泽霖(证号 J26801972)
指导老师:李玉艳

阳光透过窗棂，像裁成细碎的金箔，轻轻洒在教室里的课桌上，也落在那块显示屏上。

老师走上讲台，没有急促的催促，没有生硬的讲解，只是指尖轻拂课件，一串串清亮的音符就如清泉一般淌出，瞬间抚平了教室里些许浮躁的气息。大家都端坐在座位上，原本游离的眼神渐渐沉静。

课堂从基础的乐理开始。老师将枯燥的音符化作潺潺的流水，将长短的节拍比作跳跃的小鸟。高音清脆，像枝头黄鹂的婉转啼鸣；低音浑厚，像山谷深处的悠远回响；休止符的停顿，是我们看见花时的驻足。

随后，歌声在教室里轻轻响起。没有勉强的附和，没有特意的拔高，我们跟着老师的指引，放开嗓子，将心底的纯粹与柔软，都融进了旋律之中。歌声穿过敞开的窗户，与窗外的鸟鸣、树叶的沙沙声相融，汇成一曲独属于校园的自然乐章。

老师时而纠正我们唱跑调的音，时而跟着我们唱。他不要求完美，只愿我们在音乐里找到快乐。

这堂音乐课，没有波澜壮阔的篇章，却用最纯粹的旋律，在我们的心底种下了学会倾听的种子。

前方，有美丽的风景

宁波艺术实验学校明洲校区 504 班
曹成卓(证号 W26103947)
指导老师:卢宁

登山的过程耗神费力，每一步向上都要对抗疲惫与放弃的念头。可正是这一路的艰难，才让登顶后的风景，拥有了直抵人心的力量。

“五一”假期，我与朋友相约去爬山。早上出发时，天空灰蒙蒙的，唯有东边透着一丝鱼肚白。山脚下的微风轻拂过脸颊，凉丝丝的。起初的路还算平坦，我们时而闲聊着趣事，时而蹦蹦跳跳地数着石阶，觉得一切都是那么新奇。

山路越往上越陡，原来平缓的石阶变得又窄又滑，每走一步都要牢牢踩稳，才能迈出下一步。

走到半山腰的亭子时，我的小腿又酸又胀，汗水顺着额头滴入衣领，喉咙干得像着了火。“不去了吧，太累了，反正也没什么特别的。”我瘫坐在石阶上，望着望不到头的山路，打起了退堂鼓。好朋友却递来一瓶水，指着山顶对我说：“你看，那云的后面，一定还有更美的风景！”我抬头望去，风裹着云，在山顶徘徊。那一刻，我忽然想看看，云的后面究竟是什么。

我咬咬牙，抓紧登山杖继续往上挪动。有好几次，酸疼的小腿、砰砰的心跳和急促的呼吸，都让我想放弃。但一想到山顶的风景，我还是咬紧牙关，重新抬起了头。

当我终于登上山顶的那一刻，风撞入怀中，所有的汗水与酸痛都在这一刻烟消云散。脚下的云海像摊开的棉絮，远处的村庄像撒在山海间的星子。原来，我走过的每一步，都是在为这场盛大的相遇蓄力！

美丽的风景，不仅是山顶惊艳的云海，更是那个没有放弃的自己。正是那些咬牙坚持的脚步，让我看到了更广阔的世界！

一个人在家

鄞州区董山小学 506 班
倪思彤(证号 J26109421)
指导老师:刘晶晶

清晨，一阵清脆的开门声传入耳中，一下子把我从甜甜的睡梦中吵醒。我揉了揉惺忪的睡眼，披上柔软的睡衣外套，慢悠悠地走出卧室。

客厅的餐桌上，一张黄色的便签纸格外显眼。我快步走过去拿起便签纸，是妈妈熟悉的字迹：“乐乐，我去上课了，早饭温在锅里，上午记得把堆着的衣服叠整齐哦。”看完留言，我二话不说，转身跑进房间准备叠衣服。

推开房门，眼前的景象让我愣住了。床上、椅子上堆着一大堆衣服，简直像一座小小的“衣服山”。我心里暗暗犯愁：这么多衣服，得叠到什么时候呀？虽然不太情愿，我还是挽起袖子，认真干起活来。

我先拿起一条长裤，细心地把裤腰、裤腿对齐抚平，再认认真真对折两次，一条裤子就叠好了。

接着开始叠上衣，我把衣领、肩膀、袖口一一整理平整，将两只袖子向内折好，再沿着中线横向对折。就这样，我一件接一件地叠着，动作越来越熟练。时间一分一秒悄悄溜走，原本乱糟糟的衣服，全都变成了方方正正的“小豆腐块”，看着特别清爽。

忙活了好一阵子，我的肚子早就饿得咕咕叫。我连忙来到厨房，端出温热的早饭，津津有味地吃了起来。妈妈回来了。她看到叠得整整齐齐的衣服，笑着夸奖了我。

原来独自做家务一点也不难。今后我要多尝试独立做事，慢慢成为一个能干、懂事的好孩子。

阳台上的吊兰

鄞州区董山小学 509 班
任子娴(证号 J26106700)
指导老师:张宇

每年冰雪融化时，窗台上那个布满灰尘的花盆里，便会有一棵嫩绿的小芽从坚硬的土里再次长出。

没过多久，它就长出了细细的枝芽。这时，我会坐在阳台的椅子上，晒着太阳，看着窗台上这一株小小的、努力往阳光处生长的吊兰。我拿起一小桶水，倒在那满是猫毛和灰尘的花盆里，泥土慢慢湿润了。

又过了几天，吊兰终于将枝芽伸到了阳光处，并长出了花苞。这时的泥土裂开了一个口子——水分被顽强的吊兰吸干了。而这吊兰越长越好，变成了健康的深绿色。

一天，我拿着相机，跑到花盆前，发现它的花苞已经开了，我无比惊喜。那一朵朵花虽然小，但十分美丽，像一片洁白的雪花，落在了一片绿色的树林里，格外引人注目。它们好像一只只雪白的蝴蝶，净化了这片土地。

蒲公英的世界

鄞州区董山小学 504 班
沙稚舒(证号 J26999792)
指导老师:屠姬娜

放学路上，我背着沉甸甸的书包，踢着路上的石子，慢悠悠地走着。忽然，墙角砖缝里一个蓬松的白色绒球吸引了我的目光。那是一株孤零零的蒲公英，周围没有其他花朵做伴，甚至连一株枯黄的杂草也没有。一阵微风吹来，蒲公英摇晃着纤细的身体，努力地把根扎在地里，抵御着被风连根拔起的危险。

我蹲下身，指尖轻轻拂过蒲公英那团雪白的绒球，雪白的绒毛立即沾在了我的手上。又一阵风吹来，更多的绒絮飘向空中，有的落在砖缝里，有的飞进草丛中，还有的随着风越飘越远，就像一群去远方探险的小小探险家。

看着这些飘舞的种子，我忽然想起了最近的一次数学比赛。比赛时，我看着密密麻麻的题目，平日里练得滚瓜烂熟的题型，在那一刻却一点思路也没有。我失落地呆坐着，觉得自己很失败，一点压力都扛不住。

可现在看着这株瘦小的蒲公英，我忽然明白了：它长在砖缝里，却依然坚强地生长，攒着力气让种子飘向未知的远方，也不害怕落地的命运。虽然我比赛失败了，但只要像蒲公英那样，带着勇气重新出发，总有一天能飘到属于自己的远方。

风停了，蒲公英的绒球变得稀疏，却依然坚强地立在砖缝里。我站起身，把沾在指尖的种子轻轻吹向空中，看着它们随风远去。我想，人生就像蒲公英的旅程，不必害怕跌倒，只要带着勇气飘向远方，就终会有落地生根的一天。

走在路上，风里还带着蒲公英的绒絮。我攥紧了书包带，暗暗下定决心：下次比赛，我还要参加。



端午

鄞州区学士小学 203 班
尤艺程(证号 J26999931)
指导老师:陈晓