

那一刻，我长大了

高新区实验学校翔云校区 604 班
丁奕辰(证号 J26086894)

指导老师:张锦秋

记得五岁那年，爸爸送给我一辆崭新的黑色自行车。我满心欢喜，每天放学第一件事，就是缠着爸爸教我骑车。学车的过程却并不顺利，我不是撞上路边的电线杆，就是重重摔下车来。久而久之，那辆崭新的自行车被我冷落在角落。

三年后，八岁的我看见小区里的孩子们骑车追逐嬉戏，心底再次萌生了学车的念头。我鼓起勇气，推出那辆落满灰尘的自行车，决定独自练习。起初车身依旧东倒西歪，我数次想要放弃。但看着同学们骑车潇洒的模样，我又重新振作，坚持练习。

记得那天傍晚，夕阳将天空染成橘红色。我深吸一口气，双手紧握车把，小心翼翼踩上踏板。车身起初微微摇晃，我凝神聚力稳住平衡，车子渐渐平稳前行。微风拂过脸颊，路边景物缓缓后退。当我骑完整条小路，稳稳停下车时，激动地高声呼喊：“我成功了！我学会骑车了！”

那一刻，我骤然领悟：成长从不是一蹴而就的奇迹，而是一次次跌倒后毅然起身的勇气。夕阳下，我骑车乘风前行，耳畔的风声见证我的坚持。我不仅学会了骑车，更懂得了坚持的意义。

那一刻，我长大了

余姚市东风小学东风校区 606 班
鲁栩多(证号 J26400774)

指导老师:李梅芳

上学路上，车子疾驰前行，熟悉的校门口近在眼前。今天，我要将《绿山墙的安妮》归还给好友扬扬。这本书给予我诸多感悟，我一直想好好感谢她。正思忖间，妈妈一个紧急刹车，我的额头猛地撞向车椅，“咻啦”一声，书页扉页被硬生生撕成两半。看着破损的书页，我满心愧疚。这是扬扬最珍爱的书，我怕她生气，更害怕失去这份珍贵的友谊。

到了教室，我数次想要坦白，却始终犹豫不决，内心万般纠结。

这时，扬扬笑着走来，轻轻碰了碰我的肩膀：“小多，《绿山墙的安妮》看完了吗？我还想和你聊聊安妮和戴安娜的故事呢！她们在花园玩耍特别有趣……”扬扬的话语，我一句也听不进去。我低头扒着桌洞佯装掏书，支支吾吾地敷衍：“嗯……是呀，精彩极了，我马上看完了。”扬扬笑着回到座位，我只能尴尬地报以微笑。

当晚回家，我望着桌上破损的书本坐立难安。忽然想起书中安妮主动向林德太太道歉的情节，她红着脸、低着头诚恳认错。我心生愧疚，安妮敢于直面过错，我却懦弱撒谎。谎言终究需要更多谎言掩盖，我不能再错。我取来透明胶，小心翼翼对齐破损书页，轻轻粘贴、反复按压。平整后的书页留着一道胶痕，像一道难看的伤疤，却让我豁然释怀，下定决心明日坦陈道歉。

次日清晨，我捧着修补好的书本走到扬扬身边，轻声道出原委：“扬扬，昨天坐车不小心撕坏了你的书，对不起，我已经修补好了，你看可以吗？”我悄悄抬眸望向她，预想的责备并未到来，她笑着宽慰我。“没关系，只是一点小破损，不值一提。”暖意瞬间涌上我的心头。

阳光下，我和扬扬再度并肩畅谈书中故事。我恍然明白，成长不是从不犯错，而是犯错后敢于正视、勇于担当。那道书页裂痕，终究成为我成长路上一枚闪亮的徽章。

钟摆里的时光

慈溪实验中学 801 班
包瀚予(证号 J26300590)

指导老师:施群

客厅角落立着一座老钟，红木外壳褪去光泽，静静守着屋子。

小时候我很抵触它。“咔哒、咔哒”单调的声响，像紧箍咒。每当我沉浸在电视、漫画中，这声音便提醒我写作业、睡觉。那时我只听见催促，觉得它打碎我的快乐。

我曾向奶奶抱怨：“这钟太吵，能不能停掉？”奶奶望着老钟，神色落寞：“这是过日子的‘心跳’，停了，家里就太冷清。”我当时不懂，钟一响就捂住耳朵。

伴着钟摆声，我升入中学。学业繁忙，回家次数变少，老钟的声音慢慢被遗忘。

上周末，我疲惫地回到老屋。推门一片寂静，熟悉的钟鸣消失了，鸟鸣更衬屋子空旷。

奶奶在藤椅上睡着了，蒲扇搭在膝头。老钟指针静止，发条松脱。看着奶奶的白发皱纹，我心头慌乱。我拿起钥匙拧动发条，“咔哒”一声打破寂静。

钟摆左右摇摆，依旧“咔哒咔哒”，此刻却不再刺耳。沉稳的声响，竟和奶奶的呼吸轻轻相合，撑起平淡日子。

原来我从前从未听懂它。它不是催促，而是细数时光：一分一秒，藏着奶奶长久的守候，藏着家里数十年烟火。每一声“咔哒”，都是家在轻声说“我在”。

它藏着的秘密不是束缚，而是陪伴。日子要一分一秒慢慢过，不必追赶。细碎声响，安放我们的心灵。奶奶醒来，望向摆动的钟摆，安详一笑：“回来啦？钟又走起来了。”

窗外风吹叶响，唯有钟摆声在我心中清晰真切。我终于听懂：这是岁月的回响，有人在家等候，便是最好的时光。

难忘那座小村庄

海曙区石碣街道栎社小学 501 班
庄梓宸(证号 J26003497)

指导老师:施郑红

当城市高楼林立、喧嚣繁华裹挟着生活时，外婆家的小村庄，依旧是被时光温柔珍藏的世外桃源。它古朴安宁，藏着我童年最温暖的美好回忆。

村庄南面，一条清澈的小河蜿蜒流淌，宛如碧绿的丝带。夏日午后，我常和小伙伴在河畔嬉戏，捡拾石子打水漂，看石子贴水跳跃、漾起晶莹水花，欢声笑语洒满河畔。小河尽头是片桃林，春日桃花如云霞盛放，粉瓣随风飘落，温柔动人。盛夏水蜜桃挂满枝头，外婆总会摘下最大最红的桃子给我，一口下去，清甜滋味直抵心底，久久回味。

顺着小河向东，是一望无际的向日葵地。夏日向日葵迎着暖阳盛放，金黄花盘熠熠生辉。秋日葵花籽饱满沉甸，满载丰收气息。外婆会将最好的瓜子炒熟装袋留给我。傍晚，我坐在石凳上嗑着瓜子，听外婆讲旧事，晚风轻拂，岁月温柔又惬意。

村庄尽头坐落着一座古朴庙宇，青瓦红墙，飞檐翘角，斑驳砖瓦满是岁月痕迹。推开木门，古纹铜钟与肃穆佛像静静伫立。每逢初一、十五，香火缭绕，钟声悠扬，为村落添了几分庄重祥和。

庙宇后方是一方荷花池。盛夏荷叶叠翠，粉白荷花亭亭玉立，勾勒出清丽的夏日画卷。清风拂面，荷香沁人心脾。荷叶下小龙虾肆意穿梭，我常坐池边钓虾，外婆静静陪在一旁，眉眼满是慈祥。

世间烟火日新月异，唯有这座小村庄，始终固守着古朴宁静。它如同外婆温暖的怀抱，永远为我留存温柔天地。这里的一草一木，都承载着我和外婆的细碎美好，是我心底永恒的温暖。

拔牙的那一刻

宁海县实验小学 601 班
葛梓辰(证号 J26880025)

指导老师:章礼娟

我的虎牙摇摇欲坠，妈妈当即带我前往牙科医院拔牙。

经检查，牙医告知牙齿松动严重，无需打麻药，可直接拔除。我立刻抗议：“不行！我以前拔牙都打麻药，不打麻药太痛了！”妈妈却说，松动牙齿拔除不会痛。我无可奈何，只得忐忑地在候诊区等候。

前面还有七位小朋友等待拔牙，每结束一位，我的心头便沉重一分，紧张得如坠深渊。

排在我前面的是一位六岁多的小弟弟，同样无需麻药。我暗自揣测他定会哭闹挣扎，或许能为我争取片刻缓冲。可他紧紧攥住牙椅扶手，一声不吭，医生瞬间便将牙齿拔除。漫长的等待中，我心绪翻涌，随即心生惭愧：年幼的弟弟尚且勇敢无畏，我身为男子汉，又怎能畏惧拔牙、哭闹退缩？

终于轮到我就诊。我鼓足勇气坐上牙椅，可看见银光闪闪的牙钳，瞬间心生怯意，连声呼喊：“不拔了！我不拔了！”妈妈紧紧握住我的手，柔声安抚。我闭眼默数三秒，只听清脆一声，虎牙顺利脱离牙床。

望着托盘里带着血丝的虎牙，我豁然顿悟：成长从不是年龄与身形的增长，而是直面恐惧、独自迎难而上的瞬间。

享受当下

慈溪实验中学 802 班
岑欣庭(证号 J26306398)

指导老师:施群

有人说成长贵在坚持，有人说成长在于进取。可享受当下、感受人间烟火，何尝不是一种成长？

夕阳西下，落日的余晖洒在江面上，太阳渐渐消失在楼宇之间。

“我们一起去骑车吧。”我一时兴起，对朋友说。

“走吧！”她爽快地答应。

骑上车，我们行于现代化的高楼间。路灯亮起，昏黄的光足以照亮脚下，树影斑驳，如同一个个小音符在脚下跳跃、舞蹈。自行车车灯把前路照得白亮，我心里一动：原来总有一束光会助我向前。

夜幕降临，藏青色天幕悬着一轮明月。月光不似日光刺眼，也不像星光闪烁，温柔洒落，抚平我心底的躁动。一阵清风吹过耳畔，拂过碎发，树叶簌簌作响，安静的夜晚，适合随心而行。

骑行至湖边，湖中央的喷泉随着音乐不停舞动。有人支起小桌观影，有人直播唱歌，有人和家人散步……每个人都松弛自在，享受生活。我与朋友并肩走着，望着平凡却动人的景色，忽然发觉幸福就在眼前：一阵笑声，一缕清风，身边的草木与挚友，皆是美好。时光仿佛拉成慢镜头。生活固然需要规律，自在，也是生活不可或缺的滋味。

“咻——啪！”远处传来烟花的声响。如今城市里难得见到烟花。烟火飞上夜空，绚烂绽放。我转头看向朋友，我们相视一笑，静静目送烟花凋零。烟花短暂，要好好珍惜；生活的每一刻，都值得用心感受。

返程路上，我们逛了夜市。小摊的爷爷奶奶脸上满是笑意。卖炸蘑菇的阿婆，把摊子收拾得干干净净，和顾客闲谈，这便是动人的人间烟火。幸福很简单，用心感受当下的每一刻，便是最好。

活在当下，便能发现细碎幸福。这，也是一种成长。今天很好，愿明天亦是。



千里婵娟

高新区实验学校翔云校区 303 班
王观庭(证号 J26083400)

指导老师:钟滕颖

甬马小小志愿者

高新区外国语学校 503 班
蔡弈霆(证号 J26082929)

指导老师:俞根英

2026 年 3 月 15 日，宁波马拉松在阳光广场鸣枪开跑。来自全国及全球 46 个国家和地区的 2.7 万名选手齐聚甬城，以脚步丈量土地，用热血点燃全城。盛会当前，我主动请缨助力赛事，与哥哥及伙伴组建五人志愿服务小队，为甬马保驾护航。

周末清晨，我准时抵达赛场与伙伴汇合。清晨的赛道选手尚少，路边看台却早已人声鼎沸。观众挥舞红旗、高举加油棒，呐喊助威声此起彼伏，全城热血沸腾。

热烈的氛围点燃了我的使命感，我立刻随伙伴奔赴补给站开展服务。大家分工明确、配合默契，摆放水杯、有序注水、递水助燃，各项工作有条不紊。随着参赛选手陆续奔赴赛道，我们愈发干劲十足。过往路人频频为我们点赞。抬臂递水的手臂虽阵阵发酸，可每当看到选手竖起大拇指、减速与我们击掌，心底的自豪与喜悦便油然而生，所有疲惫瞬间消散。

赛事落幕，人群散去，我与伙伴们整理物资、清理现场。这次志愿服务，让我真切体会到奉献的意义，读懂了“予人玫瑰，手有余香”的真谛。2026 甬马，有幸参与其中，我倍感自豪。

自信

高新区实验学校新晖校区 505 班
严心远(证号 J26085715)

指导老师:牛晓丽

自信，是心底常驻的小太阳，于疲惫时输送力量，于怯懦时点亮勇气，让我们在成长之路步履从容、坚定前行。

我曾报名参加 400 米跑步比赛。赛程过半，双腿沉重如铅，呼吸急促难耐，身心俱疲的我几欲放弃。恍惚间，老师的鼓励萦绕耳畔：“坚持就是胜利！”我咬紧牙关，拼尽全力冲向终点。虽未斩获名次，却战胜了内心的退缩，让自信的种子悄然生根发芽。

初学骑车的经历，更让我收获勇气与自信。起初我难以掌控平衡，数次摔倒，膝盖屡屡擦伤。妈妈一边为我处理伤口，一边温柔鼓励：“你已经进步很多，再试一次就会更好！”我重整心态、反复尝试，慢慢调整重心，终于稳稳骑行。风拂耳畔，满心昂扬，我终于懂得，自信是跌倒后再度站起的果敢与坚韧。

一次数学课上，老师招募“小老师”上台讲题。一开始我不敢举手，后来想起妈妈“大胆尝试，无惧对错”的叮嘱，我毅然举起手。站上讲台，面对全班同学的目光，我虽略有紧张，却迅速平复心绪，流畅完整地讲完题目。阵阵掌声响起，我豁然开朗：自信从不是与生俱来的勇敢，而是一次次尝试沉淀出的底气。

成长之路漫漫，前路总有风雨。我始终坚信，只要心底常驻自信的暖阳，便能无畏坎坷、勇敢奔赴，成为坚定从容、向阳生长的自己。