

破茧,在半马的风里

阳江一中初中部九(1)班 陈子杰

晨光刺破云层,城市尚在浅眠,我已站在起跑线上。脚下的沥青带着夜的凉意,呼出的白气转瞬消散在风里。四周围观者,我紧了紧鞋带,嘴角扯出一抹苦笑——这场21公里的征程,于我而言,不仅是体能的考验,更是一场与自我的对话。它让我在生理的极限、孤独的虚无与内心的执念中,完成了一场破茧而生的成长。

生理的极限,是破茧的第一重试炼。最初的5公里,身体尚在惯性中平稳前行,可没过多久,小腿便像灌了铅般沉重,肺部如被砂纸反复研磨,汗水浸透衣衫,黏腻地贴在皮肤上。我想起斯多葛学派的箴言:“人不应被感受支配,而应支配感受。”古之贤者寒冬赤身立于霜雪,正是为了证明意志可以驯服肉体。我咬着牙调整呼吸,将每一步的疼痛都当作淬炼,穿过城市苏醒的喧嚣,穿过人群模糊的面容,终于让混沌的知觉恢复清明。原来,生理的极限并非终点,而是让我学会与身体和解的起点。

孤独的虚无,是破茧的第二重考验。赛道转入郊外后,欢呼与人群都隐入了身后,只剩无尽延伸的公路与偶尔掠过的飞鸟。孤独在此刻剥去伪装,露出虚无的内核:我为什么要跑半马?这个问题在脑海里反复冲撞。忽然,西西弗斯推石上山的身影闯入思绪——诸神判他永无止境的徒劳,他却却在重复中寻得幸福。原来,对抗虚无的,不是结果,而是“重复”本身。我不再追问意义,只是沉下心来感受每一步的踏实,脚步重新变得沉稳而坚定。原来,孤独并非深渊,而是让我

我与自我坦诚相对的契机。内心的执念,是破茧的第三重跨越。最后的5公里,每一步都像踩在刀尖上。一个身影从我身旁掠过,背影矫健而轻盈,仿佛不受重力束缚。我望着他远去的方向,忽然笑了:所谓半马的极限,不过是自己画下的牢笼。王阳明曾言:“破山中贼易,破心中贼难。”所谓“知行合一”,便是要破这心中的“贼”。我一直把眼前的困难当作枷锁,却忘了这枷锁就是我亲手戴上的。于是我不再盯着疲惫的双腿,而是专注于脚下的每一寸土地,在“再坚持一步”的默念里,终于冲破了“我不能

跑完半马”的执念。原来,执念并非束缚,而是让我认清自我的镜子。冲线的那一刻,计时器的蜂鸣混着人群的欢呼涌来,我却只听见自己剧烈的心跳声。所谓“束缚”,不是外界的高墙,而是“我不能”的执念;所谓“不能”,也只是尚未找到方法,或是未曾拼尽全力。唯有纵身跃入困境,才会发现,那些曾以为跨不过的坎,不过是助我破茧的风。风穿过汗湿的衣衫,带着岭南的暖意。我知道,这场漫长的奔跑,终是让我挣脱了名为“自我设限”的茧。指导老师:刘加明

立春

市关山月学校六(2)班 袁紫珊

冬天的冷偷偷跑了风也变得软软的吹过漠阳江的水面揉开一圈圈温温的波纹

枝头冒出了几个小嫩芽怯生生地探着头像刚睡醒的小娃娃眨着眼睛看世界

泥土翻出了新鲜的味道草儿从土里钻出来顶着露珠晃呀晃轻轻地吧春天的门推开

燕子还没飞回来但我知道她已经在路上立春就是一封请柬邀所有的美好都到场

阳光洒在了田野上暖融融的一点也不刺眼我们摘几朵野花往前走把春天别在了轻扬的秀发上



池塘变奏曲

市丰泰学校五(2)班 梁隽浩

清晨,池塘是热闹非凡的小舞台。青蛙宛如灵动的歌手,“呱呱”地放声歌唱;小鱼则似优雅的舞者,随着水流翩翩起舞,引得小蝌蚪、蜻蜓、飞虫和小鸟都来捧场,它们聚精会神地欣赏着这精彩的表演。

突然,天色渐渐暗了下来,原本湛蓝的天空仿佛被一块巨大的灰色幕布缓缓遮住。狂风骤起,大树在风中疯狂地摇曳,树枝被吹得东倒西歪,发出“呼呼”的声响,像是在焦急地呼喊:“要下大雨啦,快找个地方躲起来!”可一切发生得太快,小动物们还没来得及反应,巨大的雨点便“噼里啪啦”地砸了下来。雨滴落在水面,溅起一朵朵晶莹的水花,像一颗颗绽放的珍珠,瞬间又消失不见;雨滴打在干裂的土地上,土地如饥似渴地吮吸着珍贵的雨水,原本干裂的缝隙渐渐被填满;昆虫们惊慌失措,四处逃窜,有的躲进了草丛,有的藏在石头下面。青蛙和小蝌蚪也匆忙躲进了池塘的水底,只留下一圈圈涟漪。

没过多久,雨渐渐停了,天边露出了绚丽的彩虹。池塘里,小鱼又欢快地游了起来,蜻蜓在荷叶上舒展着翅膀,仿佛在享受雨后的清新。青蛙也从水底探出头来,“呱呱”叫着,似乎在诉说着雨中的惊险。这雨中池塘的景色,就像一幅流动的画卷,充满了变化与生机,令我深深陶醉。

“烧烤大王”诞生记

阳江职院附属实验学校三(3)班 陈俊皓

周末到了,我心心念念的烧烤活动也要启动了。我早早地来到烧烤场,发现大家已经在烧烤,我的嘴都快流口水了。我心里美滋滋的,心想今天可以大吃一顿了。我学着他们拿起一串肉串往火上一放,并刷起油来。忽然,火猛地蹿了起来。我看见大家都将烤串拿了起来,我也跟着拿了起来,结果发现肉串全焦了。我疑惑地看向其他人,他们手里的烤串都没焦啊,为什么只有我的焦了呢?我仔细观察别人的做法,发现他们先将烤串上的水分烤干,再刷油、放调料。我学着他们做,不停地翻来翻去。等烤串上的水分烤干了,我就反复刷油和放调料。不一会儿,

烤串散发出香味,勾起了我肚子里的小馋虫。我仔细地看了看手上的烤串,发现它已经熟了。我迫不及待地朝嘴里塞,结果烫得我嗷嗷直叫,但是味道真不错。我吹了吹,准备将剩下的烤串吃完。姐姐凑过来咬了一口,眼睛都亮了说:“你都可以去卖烧烤了!”那天,我一直忙忙碌碌,终于学会了掌握火候,烤出了外焦里嫩的烤串。大家都给我竖起了大拇指,我也在心里给自己点了个“五星好评”!虽然烟雾缭绕,呛得我眼泪直流,妈妈感叹:真是人间烟火气,最抚凡人心啊!我很开心,又学会了一样新技能!指导老师:黄金萍

她爷、星夜、月亮与池塘的总和,约等于故乡予我的一切。——题记我的她爷是个老教师,胡子总是留得长长的,外人看来颇有些仙风道骨的味道;只有我知道,当他抱着我时,那胡子总弄得我很痒。他目光深邃,像永远流动着星光的黑夜,深不见底,却又好像触手可及。她爷虽是个数学老师,但令他着迷的并非那些完美的公式,而是他的那些宝贝字画。小时候,我经常跑到池塘边玩耍,最后总是一身泥地回家,有时还会从裤兜里掏出一条咸鱼,说要给家里“加菜”。家里总不放心我一个人去池塘边玩,便让她爷陪我。她爷常说弄得他不得安宁,都没时间捣弄那些字画啊什

藏在眼眸中的深意

江城星鸭中英文学校八(1)班 李玮玮

么的,这时候我就会嗔怪他:“那字画,有我重要吗?她爷你有那么多字画,可我就一个外孙女哩!”如今我才明白,那些撒娇的话语会随着我渐渐长大而永远停留在过去;也明白为什么每每这样说,她爷那墨色一般的眼睛竟会湿润起来——最初的嫌弃化作发红的眼眶与久久的沉默。过了几年,家里觉得应该给我换个更好的学习环境,便将我接回了城里。起初,透过她爷的眼眸,我似乎看到他早就想到了会有这一天,他的眼神是平静的。可是临走前,他望着我,轻抚我的头发,我不知道我们抱在一起哭了多久,只知道彼此都在拥抱着自己心中最珍贵的人。离开的前一晚,月光与星光杂在一起,池水也泛着光,仿佛她爷的

眼眸。不知不觉间,又到了新家。妈妈说这是新的生活,可我脑海里浮现的,不是对未来的无限遐想,而是她爷望向我的眼眸。我终于读懂了平日里她爷眼神中对我的“嫌弃”背后,是对岁月静好的满足和珍惜。我想起《城南旧事》里的英子,或许此刻我和她的心境是一样的吧:象征着未来的那片海固然值得向往,可属于我的浩瀚星空,终究是要永远停留在过去了。每当看着那幅画,我就想起她爷那双眼眸。我总想,如果她爷的眼睛是星夜,那我就是那星夜中静静沉睡的月亮吧。那双眼眸里藏着的,是过往岁月对我的牵绊,是童真时光存在的证明,是她爷与我彼此的眷恋和守候。指导老师:麦小玲



窗边的调色盘

江城十三小五(5)班 何婉瑜

那个秋日的傍晚,我正趴在书桌上写作业,忽然被一片金灿灿的光晃了眼。金灿灿的阳光照在我的房间里,把木质书桌染成了温暖的琥珀色;书桌上的玻璃弹珠滚到光斑里,瞬间变成了一颗会发光的小太阳;窗外老榕树上的叶子被晒得发亮,像无数片绿宝石在风里轻轻晃。阳光照在我身上,暖暖乎乎的,像裹了一层柔软的金色被子,我忍不住放下笔,趴在窗台上看那片生机勃勃的风景。可时间像匹欢快的小马,跑得飞快就把太阳的影子拉得老长。太阳慢慢变成了柔和的橙色,像刚从烤箱里拿出来的红薯,散发着暖融融的光。远处的屋顶像被谁泼了一桶橘色的颜料,连墙根下的蚂蚁都拖着半块饼干,在橙红的光影里匆匆往巢穴赶;阳台上的绿萝低下了头,绿色的

叶子镶上了一圈金边;百鸟归巢的鸣叫声从树梢传来,连空气都好慢慢了下来。终于,晚霞像魔术师似的铺满了天空。黄的像刚搅好的蜂蜜,橙的像熟透的橘子瓣,紫的像薄纱似的烟,还有几缕玫红色的云丝缠在中间,像谁把调色盘打翻在了天上。我赶紧拿出妈妈的旧相机,对准天空按下快门,可照片里的颜色总比眼睛看到的淡一点——那是一种流动的、带着温度的美,镜头根本装不下。风里飘来旁边栀子花开过的淡香,连风都变成了暖融融的橘色,轻轻拂过我的脸。我站在那里,觉得自己像掉进了一个奇幻的梦,能看见这样的风景,真是太幸运了。不一会儿,太阳回家,天边的余晖渐渐褪成浅粉,又慢慢融入深蓝的夜幕。

我们学校的四季风光,藏着数不清的欢喜日常。当春风拂过紫荆花枝丫,当夏蝉在榕树浓荫里长鸣,当秋光漫过劳动基地的果实,当冬日暖阳铺满跑道,那些藏在四季里的小美好,便在我们的笑声里悄悄绽放。春天,万物复苏,百花争艳。校园的紫荆花正缀满枝头,紫红花瓣裹着嫩黄蕊,像停在树梢的小蝴蝶。风里混着青草与花的香味,吹得人心里满是惬意。小路旁的喇叭花姿态各异:有的还未开放,像害羞的小姑娘攥紧了裙摆;有的开了一半,似孩子探着脑袋好奇张望;还有的完全舒展了花瓣,仿佛亭亭玉立的少女,大方地展示着自己的美

校园四季,皆是欢喜

市正雅学校五(9)班 谢宜君

丽。粉的桃花、白的梨花也赶着趟儿绽放,和紫荆花、喇叭花一起把校园衬得热闹热闹。夏天,生机满溢。校道两旁的樟树上,小鸟忙着筑巢产卵,我和伙伴们蹲在树荫下,望着巢里毛茸茸的雏鸟,听着细弱啾啾,满心欢喜。蝉鸣此起彼伏,阳光穿过树叶洒下斑驳光斑,我们追着光斑奔跑,笑声漫过了夏日午后。凤凰花也在此时燃起一片朱红,像挂在枝头的小灯笼,把夏天点缀得热烈而明亮。秋天,菜畦丰盛。校园劳动基地里,胖乎乎的白萝卜、绿油油的青菜、红彤彤的番茄,都攒着劲儿展露着饱满的模样。它们是我们劳作的成果,

摘下一颗熟番茄,酸甜汁水在口中散开,沁入心脾;脚下落叶沙沙,风里满是丰收的喜悦。冬日的校园无雪,树木依旧葱茏。大课间时,我们全体师生绕着操场跑步,整齐划一的步伐在暖阳里踏出朝气节拍,笑声混着呼吸声,让冬日校园满是活力。这些藏在四季里的细碎时光,是紫荆花的甜香,是雏鸟的啾啾,是番茄的酸甜,也是跑道上并肩的暖意。它们如星星缀满我们的童年时光,让学校的平凡日子闪闪发亮。而此刻,我正站在春天的风里,也盼着来年春风再拂紫荆枝,续写校园的温柔四季。

公益广告

净化未成年人成长环境 保护未成年人健康成长

