



时间是十四岁的风

阳西一中附属实验学校八(18)班 陈琳浩

时间像一场不动声色的雨，湿润了指尖，却从不叫人察觉。一抬头，灰蒙蒙的天色正低垂下来，像极了课桌上摊开的练习册，一页页翻过去，密密麻麻的字迹，不知不觉就写满了。十四岁的日子，像是一本刚拆封的童话书，连标题都还没来得及写，情节却早已跌跌撞撞地展开。

早晨醒来，晨光从窗帘缝隙钻进来，像个调皮的孩子，用金色的指尖轻划过我的脸颊。我常常想，时间是不是藏在光里？或是藏在闹钟滴答的声响里那些相似却又绝不重复的节奏？到了黄昏，目送夕阳沉进教学楼背后，才发觉时间原来无处不在——是教室窗外小鸟扑棱翅膀的一瞬，是书页翻过扬起的微风，甚至是走廊里擦肩而过时，那不经意的抬眼，让心跳忽然漏跳一拍。

有时候，时间走得飞快，像一阵擦身而过的风，连轮廓都看不清。上课铃

响时还在发呆，回过神来，黑板上的字已被擦去一半，留下模糊的白痕，就像某些记忆，刚刚还清晰得刺眼，转眼间却只剩一片虚影。可有时候，时间又被拉长的影子，笨拙又缓慢地移动，每一寸都像用尽了力气。尤其是晚自习的最后十分钟，墙上的挂钟像被施了咒，眼睁睁看着它挪动，却总觉得挪不到下一刻。

岁月像一场不动声色的雨，淋过便无迹可寻。唯有在某些黄昏，指尖触到课桌木纹的粗糙，或是闻到雨后走廊里浮动的尘土气息，才忽然想起：原来那滴雨曾经落在这里，把十四岁的某个下午，泡得微微发胀。

原来时间是雨，是风，也是光。我们总在走过之后才懂，它无处不在，却又无处可寻。而十四岁的我们，正握着这束光，慢慢地，慢慢地走，在每一次抬头的瞬间，接住那属于自己的光。

指导老师：何静娟

昙花一现，只为等待一整个白昼；蝉鸣一夏，却蛰伏了数个四季。真正的成长，从不是一蹴而就的辉煌，而是在沉默中积蓄力量，在风雨里淬炼锋芒，为了一场全力以赴的奔赴。

年少时的我，总以为努力就该立见回报，付出便要即刻开花。数学遇上难题，便焦躁不安；体育稍有不顺，就心生退意。我渴望被肯定，期待被看见，却耐不住漫长的等待，扛不住暂时的失意。那时的我，像一只急于高飞的雏鸟，以为仅凭一腔热爱与几分天赋，便能挣脱束缚，直冲云霄。

真正改变我的，是那次学校运动会的长跑，也让我第一次正视即将

蛰伏，只为惊艳绽放

阳江一中初中部九(8)班 关淘语

到来的体育中考。起初，我对长跑训练满是不屑，总觉得凭自己的体力，随便跑跑也能拿到不错的名次。于是训练敷衍了事，别人在跑道上咬牙坚持，我却在一旁偷偷懈怠。发令枪响，我一马当先冲在最前，还暗自得意：不认真训练，也能跑得这么快。

可300米过后，我的脚步渐渐沉重，越来越多的同学从我身边超越；600米时，我早已气喘吁吁，挫败感一点点淹没心头；700米临近终点，我想奋力冲刺，可前期透支了体力，呼吸与节奏早已被打乱，双腿像灌了铅般抬不起来。冲过终点的那一刻，我瘫倒在地，望着湛蓝的天空，耳边是同学们的感慨：原来在哪里付出，就会在哪里开花。那份失落重重砸在心上，我终于懂得：没

有日复一日的沉淀，再好的天赋也只是空谈，而体育中考，容不得半点侥幸。

从那以后，我褪去浮躁，把每一天都当作体育中考的倒计时，全力以赴。每天清晨天刚蒙蒙亮，我便踏着微凉的晨光来到操场。热身、压腿、活动脚踝，每一个准备动作都不敢马虎。加速跑训练时，我绷紧身体，摆臂有力，脚步交替，直到双腿酸软发麻，呼吸急促到胸口发闷，也依旧逼着自己再多冲一组。肌肉酸痛到上下楼都困难，扶着栏杆慢慢挪动，坐下便不想起身，可一想到体育中考的终点线，我又咬牙站回跑道。

傍晚的训练更加严苛。长跑练习中，我刻意控制起跑速度，不再像从前那样盲目冲刺。两步一吸、两步一呼，我牢牢记住呼吸节奏，在体力下降的中段努力稳住步伐，任凭汗水顺着额头滑落，流进眼眶，浸湿衣衫。鞋底与跑道反复摩擦，发出沉闷而坚定的声响，夕阳把我的影子拉得很

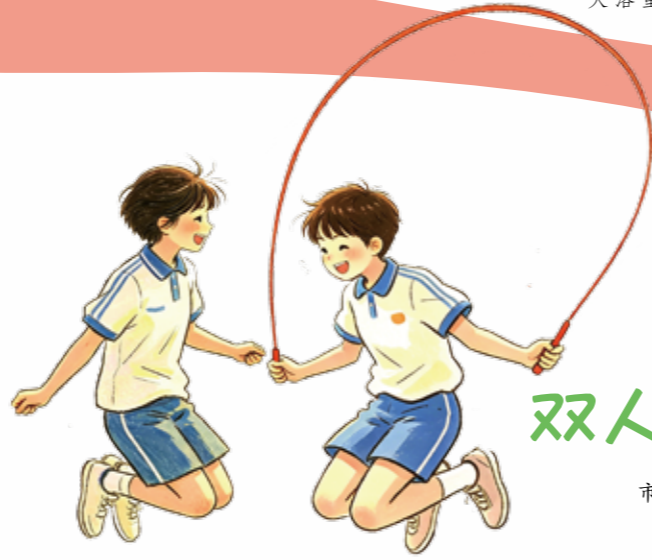
很长，从操场这头，延伸到梦想的那头。累到极点时，我也放慢脚步，可心里那个声音不断提醒自己：再坚持一圈，再向前一步，这是为自己而战。

我开始认真记录每一次训练的成绩，一点点缩短秒数，一点点突破极限。手臂酸了就用一甩继续摆，腿沉了就咬着牙往前迈，喉咙干得发疼，就灌一口水，立刻回到训练中。那些枯燥的重复，那些无人陪伴的坚持，那些大汗淋漓的时刻，都成了我备战体育中考最扎实的底气。

终于，在真正的体育中考的考场上，我带着所有的蛰伏与努力，全力奔赴。发令枪响，我沉着起步，稳住节奏，在疲惫中坚守，在极限中冲刺。冲过终点的那一刻，成绩定格在满分。再次望向澄澈如洗的天空，我忽然明白：唯有心无杂念、一心向前，才能冲破桎梏，奔赴属于自己的蓝天。

所有光芒，都需要时间酝酿；所有成长，都离不开默默蛰伏。在备战体育中考的日子里扎根，在想要放弃时坚持，那些熬过的苦、流下的汗、全力以赴的瞬间，终会化作羽翼，载我飞向更辽阔、更明亮的远方。

指导老师：林欢欢



双人跳绳夺冠记

市正雅学校五(3)班 李坤朗

烈日炎炎的下午，运动会的铃声清脆响起，五年级男子双人合作跳绳项目终于要拉开帷幕了。小李和小勇正攥着绳子，在一旁反复练习。小勇的妈妈也特意赶来为他们加油鼓劲。

这是一项极度考验默契、节奏与配合的项目，容不得半分差错。只见两人面对面站定，微微弓起身子，齐声喊着整齐的节拍：“一，二；一，二！”也许是太紧张了，每跳几下，绳子就会“啪”地绊在脚边。小李的手心沁出了汗，心脏怦怦直跳，却还是咬着牙，努力让自己平静下来。就在这牙，广播里传来体育老师洪亮的声音：“五年级男子双人合作跳绳的同学，请到教学楼前集合！”小李心里猛地一沉，额头上瞬间冒出一串汗珠：“完了，没时间再练了，只能祈祷比赛时千万别出错！”

小勇一眼就看穿了小李的紧

张，他拍了拍伙伴的肩膀，笑着说：“别慌，输了也没关系，咱们尽力就好，加油！”小勇妈妈也温柔地鼓励道：“放轻松，阿姨陪着你们，相信自己！”

“预备——哔！”尖锐的哨声划破长空，小李和小勇脚下的绳子瞬间上下翻飞，虎虎生风，卷着热浪，把周围的树叶都吹得沙沙作响。小勇妈妈在一旁用手机全程记录着这紧张又热血的时刻。比赛进入最后十秒，两人对视一眼，同时加快了速度，拼尽全力冲刺。“三，二，一，停！”哨声落下，摇绳的动作戛然而止。小李脸上瞬间绽放灿烂的笑容，激动地喊道：“太好了！全程没有失误！”

负责计数的老师走了过来，报出了成绩：“一共144个。”“啊？这么多？不对吧！”小李和小勇当场愣住，满脸都是难以置信。“我也觉得不对，不可能这么少！”

先爱己，再出发

阳江三中高三(17)班 王紫晴

已辛苦了”，安慰“老己已经很努力了”，为自己提供一个情感缓冲带，让自己在内心深处真实感受到关怀。“爱你老己”这种低成本的情绪疗愈，正是当下年轻人最需要的精神滋养。

人生缺憾常伴，学会接纳，是成长的必修课。古人云：“金无足赤，人无完人。”在这个快节奏的时代，我们朝着心中的理想步履匆匆，却在看清理想与现实的落差后，难免生出几分焦虑。陶渊明在尘世中翻滚了半生，终究是看透了官场的庸俗与污秽，接纳了仕途不顺的失意。“悟以往之不谏，知来者之可追”，他放弃了锦衣玉食的生活，选择贴近自然，去追求“结庐在人境，而无车马喧”的生活，没有功名利禄的烦恼，他多了一份平和与宁静。这恰如“爱你老己”的真意：不是与世隔绝的借口，而是在认清生活真相后，依然愿意为自己的内心留一方清净天地，活得舒展而坦荡。

以爱己之心为底色，前行的每一步方能走得踏实而坚定。泰戈尔曾说：“我生来如同璀璨的夏日之花，不凋不败，妖冶如火。”我们温柔地与自己相伴，不同于“我爱自己”，而是脱离主体性，将视角转变为第三人，与“老己”成为挚友、家人，或是最坚定的拥护者。以爱己为出发点，重建年轻人与自己的健康关系，它不是逃避责任的借口，也不是自爱的放纵，而是“万事唯求半称心”的通透，是在沉淀内心之后主动选择以更宽广的胸怀接纳世界的勇气，更是短暂休整过后仍对未来的积极期许。

“爱你老己”的风终会吹去，而与自我相处的智慧却将伴随我们一生，它启迪我们既要看见自己的脆弱，也要相信自己的潜力；既允许偶尔停歇，也要坚定继续向上攀登。在日夜交替的时刻，多对自己说一句“爱你，明天见”，让每一个未知的明天，都因这份对自己的并肩同行而变得充满期待。

李光明妈妈立刻上前，和老师沟通。幸好，她拍摄的视频成了最有力的证据。老师们放慢视频速度，反复看了好几遍，最终修正了成绩——居然比最初的计数多了十几个！

“五年级男子双人合作跳绳第一名——小李、小勇！”当广播里念出他们名字的那一刻，全班瞬间沸腾了！同学们的欢呼声响彻操场，连其他班的同学也齐刷刷投来羡慕的目光。小李欣喜若狂，一边朝主席台狂奔，一边放声大喊：“我们得第一了！我们是冠军！”

风拂过少年的脸颊，汗水浸湿了校服，那一刻，之前所有的紧张、不安都化作了胜利的喜悦。这场比赛，不仅让他们收获了冠军的荣誉，更让他们读懂了：最好的成绩，永远来自并肩作战的信任与永不放弃的努力。

幽默李

阳西县实验小学五(6)班 陈宇熙

我们班的同学性格各异，有暴躁的，有温顺的，有性急的，还有一位十分幽默的，他就是我的同桌李光明。大家都称他为“幽默李”。

语言幽默

李光明说话十分幽默，不管是别人送他东西、找他帮忙，还是跟他闲聊，他总能冷不丁冒出一句妙语，逗得大家捧腹大笑。

有一次，邻桌豪杰“啪”的一声，把一支新买的圆珠笔豪气地甩在他桌面上，霸气地说要送给他，完全是要以一支笔“为友谊作证”。可李光明听后，并没有像一般同学那样开心地收下并道一声谢谢，只见他嘴角微微一扬，淡淡地说道：“不处，谢谢。”众同学听后先是一头雾水，好半天才明白他这句话的意思，都哈哈大笑起来。此后，大家都知道李光明同学的朋友不轻易被“收买”。

动作幽默

李光明不仅语言幽默，动作也很幽默。有一次上体育课的空隙时间，我和他玩起了“剪刀石头布”的游戏，我赢了，他输了。这时，他突然给我一个手势，我一时疑惑，他却“呵”一笑，马上跑了。原来他这个手势是让我去抓他，我赶紧追了过去……

随时幽默

每到下课，李光明便开启“幽默模式”。有一次，我们正被他逗得哈哈大笑时，他的前桌张同学又问他借纸巾上厕所，他大方地把他家东水山的非遗草纸拿了拿出来放在桌面上。可张同学一出手便拿了一大半，李光明并没有阻止，而是微笑着看着张同学，说：“你拿这么多纸巾干嘛？你屁股这么臭吗？你不知道，你擦一次屁股要擦掉我家半山的竹子……”大家一下子笑得都弯下了腰。

李光明这么幽默，是我们班不可或缺的一员。

指导老师：郭秀果

赓续红星精神 争做“四有”新人

——读《闪闪的星星》有感

江城一小六(3)班 郑健豪

我们生活在一个和平幸福的年代，衣食无忧，物质丰盛，出行有汽车，高楼大厦如雨后春笋般拔地而起，智能机器人走进了我们的生活，解放了我们的双手，让生活发生了翻天覆地的变化。然而，这份幸福并非从天而降。这是谁给我们带来的呢？是无数革命先烈用鲜血和生命换来的，是一代又一代中国人用青春和汗水奋斗来的。

我曾读过《闪闪的星星》，它讲述了潘冬子从一个小孩子成长为红军战士的革命故事。潘冬子的爸爸参加了革命，随红军长征了；他的妈妈为掩护群众而牺牲。妈妈牺牲后，冬子把爸爸留给他的红星当作坚持斗争的精神支柱，他巧妙地把食盐化成盐水送给游击队，在米店当学徒搜集情报，多次机智地躲过敌人的搜查。后来，冬子砍死了土豪胡汉三，为母亲报了仇，成长为一名光荣的红军战士，踏上了新的征程。

读完这本书，我被潘冬子顽强不屈的革命精神深深震撼了。一个不到十岁的孩子，生活在白色恐怖的敌后，每天与凶残的敌人打交道，出生入死，巧妙周旋。换作同龄人，身处那样的环境，恐怕很难承受这样的压力。然而，冬子却机智勇敢，意志坚定，顽强斗争，在战斗中不断成长，“有志不在年高”在他身上体现得淋漓尽致。一个不到十岁的孩子，竟能如此勇敢坚强，这哪里是一个孩子该有的表现？可他偏偏做到了！

对比现在，我们已长这么大，大多数都是家里的“小皇帝”，过着衣来伸手、饭来张口的生活，我为此感到羞愧。我们生活在这个幸福的年代，然而，也有一些同学学习不够用心，课堂上心不在焉，回到家便沉迷于电视和手机游戏，对父母的劝导置若罔闻。长此以往，不仅耽误了宝贵的学习时光，也令人惋惜。无数革命先烈流血牺牲为我们打下的江山，以及一代又一代人付出艰苦努力换来的幸福生活，需要我们倍加珍惜。倘若不思进取，又如何对得起先辈的期望，如何肩负起时代的重任？

“少年强则国强”。当下，我国正在建设社会主义现代化强国，国家需要大批“高精尖新”人才，青少年担当重任，责无旁贷。我们要学习潘冬子的革命精神，顽强进取，永不放弃；我们要赓续长征精神，不畏艰难险阻，不怕牺牲。我们要放下手中的手机，远离游戏，不忘初心，志存高远，身处平安逸的环境，更加奋发图强，努力学习，勇攀知识高峰，做“四有”新人，成为时代的先锋，为建设社会主义现代化强国贡献自己的青春和力量！



公益广告

汇聚你我之力 共建文明之城

