

藏在时光中的爱

庆阳市环县第五中学九年级(7)班 王雅茹 指导老师 杨苏洲

大雾四起时,爱从不迷路,那些藏在岁月褶皱里的温度,终成为生命中最动人的注脚。时光在岁月里沉沦,像一本被雨水洇湿了的厚重古书,纸页泛黄蜷曲,却让每个字缝里都渗出了父爱的深沉,母爱的绵缠。母亲鬓角的霜是晨光揉碎的雾霭,是在泛黄纸页中洇不开的墨迹;父亲掌心的老茧是时光刻下的印章,是蜷曲边角处凸起的折痕,连着那些被岁月冲淡的琐碎,都在记忆的隙中泛着温润的时光。

母爱如织,在岁月的穿梭下,以温柔为线,耐心为梭,细细密密地编织着每一个平凡的日子。从每天清晨的第一碗温热的粥,再到夜晚被轻轻掖好的被角,都是她细微生活中勾勒的纹路。现在细细回想,原来母爱早就于不知不觉间嵌入时光的经纬,化为永不褪色的“星”,无论你走多远,回首总能望见她和时间深处闪烁。

父爱是沧桑岁月中不灭的沉默守望。岁月于他的面庞上刻下了深深的皱纹,生活中的重担压弯了他挺直的脊梁。他不善言辞,却又默默支持我的想法和追求,用宽厚的臂膀为我撑起了属于我的碧空。虽然他经历了生活中许许多多的风雨,却把所有苦难都藏在心底,用自己的方式守护着我,给予我一个安稳的家。

时光如流水般潺潺向前,载着无数动听的话语悄然逝去,那一声朴实的叮咛,却时常在耳畔响起,濡湿心灵深处,带给我久违的美好与感动……父亲是一个擎天的巨人,为我撑起一片生活的空间,有一种爱寂静无声,却叩响心扉,他不知该如何表达爱,所有爱都在行动中。

想起父亲远在他乡却总是隔着屏幕叮咛我好好吃饭,多穿衣服,我并不是不想与屏幕前的父亲说话,而是看着父亲渐渐老去的背影和鬓角的白发,心头涌

起莫名的心酸,他也曾意气风发,如今却被生活压倒,每天愁容满面,说话也无聊乏味,这是因为他一睁眼,周围全是要依靠他的人,却没有他可依靠的人。

他在我眼里像是一个超人侠,能搞定所有麻烦,可如今他的超能力貌似消失了,我也终于明白,超人也是人,也有他搞不定的,卑微的,内疚的,遗憾的事情,他之所以能挺住,是因为他必须以父亲的名义站在那里,我的父亲他可能也常常责怪没有更好的能力,但是在我心目中,他从来不是平凡的父亲,也不是平庸的父亲,因为他总是尽他最大的努力,给我们更好的生活。

父亲的那一声叮咛,平凡而真挚,却让我在不经意间,读懂了一位父亲的爱与包容,坐在教室里,我的内心忽然澄澈,青春路上,我愿带上这一声爱的叮咛出发,脚踏实地,怀揣梦想,绽放自己的生命之花。

厨房交响曲

平凉市静宁县
第三中学八年级 吴沛萱

油星在锅中欢腾,葱段入锅的香气瞬间弥漫。这熟悉的声音和味道,将我的记忆拉回到小升初的那个暑假。

那并非我第一次掌勺。按以往的做饭经历,我深知自己在这方面天赋欠佳。但内心深处蠢蠢欲动的念头,还是让我再次奏响了厨房交响曲。

那天父母临时加班,我望着冰箱里的食材,决心挑战青椒肉丝。洗菜时,水流轻抚青椒表面的泥土,仿佛在完成一幅水彩画——青椒的翠绿与水的透明交织,竟让我生出触摸艺术品般的庄重。当肉丝在淀粉中翻滚,琥珀色的酱油缓缓晕开,我忽然意识到:劳动原来可以如此之美。

真正的考验在热锅倒油的瞬间到来。金黄的油面泛起细密波纹,肉丝滑入锅中时,油星如火星四溅。我举着锅盖当盾牌后退半步,却瞥见肉丝边缘微微泛白——那是食材在催促我勇敢些。深吸一口气,我靠近灶台。锅铲与铁锅碰撞出清脆的节奏,青椒碧绿的棱角在翻炒中渐渐温软。

最惊险的收尾不期而至。本该关火装盘,我却鬼使神差地淋了半勺香醋。刹那间,锅底腾起浓白烟雾,酸香直扑鼻腔。手忙脚乱间,待烟雾散去,本该碧绿的青椒已呈焦褐。我忐忑地夹起一块肉丝,酸甜焦香在舌尖绽放——这美丽的错误,竟成就了独特的味道。

父母品尝着“改良版”青椒炒肉丝,脸上露出欣慰的微笑。身上沾满油渍的围裙,成了我劳动的勋章。是的,劳动不仅见证成长,更与日常交相辉映,谱写生活的乐章。



体育精神如暗夜星光,照亮追梦之路,而于我而言,这份精神藏在每一次奔跑的脚步里——那是跨越疲惫的坚持,是永不放弃的执着,是向着终点一往无前的勇气。

初次站上跑道时,我深知自己并非天赋型选手。800米跑永远是我的“噩梦”:起跑后不久便气喘吁吁,双腿像灌了铅般沉重,呼吸紊乱得如同破旧的风箱,每一步都伴着肌肉的酸胀。每次冲过终点线,我总是远远落后于他人,汗水模糊了视线,耳边只剩下急促的喘息和心底的失落。有好几次,我瘫坐在跑道边,望着前

方延伸的赛道,萌生了放弃的念头,甚至觉得“力不从心”便是我的宿命。

直到体育老师指着跑道对我说:“真正的奔跑,从来不是与别人较量,而是与自己较劲。”这句话如惊雷般点醒了我,也让我想起“锲而不舍,金石可镂”的古训。从此,跑道成为我修炼初心的战场。清晨的薄雾中,我迎着朝阳起跑,从短距离慢跑练耐力,再到变速跑提升爆发力;傍晚的余晖里,我对着计时器调整呼吸节奏,琢磨摆臂的幅度、步频的控制,哪怕小腿抽筋、喉咙干涩,也只是稍作休整便再次出发。冬练三九,夏练三伏,磨破的运动鞋见证着我的坚持,日渐匀称的步伐诉说着我的努力。每当想要退缩时,“千磨万击还坚劲”的信念便在心中升腾,支撑着我一步步冲破极限。

功夫不负有心人,在一次校运会上,

我再次站上800米赛道。发令枪响,我沉着起跑,将平日训练的技巧尽数施展:前半程稳扎稳打,保持呼吸节奏;后半程体能下降时,我咬紧牙关,听着耳边的呐喊声,迈开大步奋力冲刺。肌肉的酸痛、呼吸的灼痛都化作前进的动力,当我越过终点线,听到自己的名字出现在前三名的榜单上时,泪水与汗水交织,心中满是难以言喻的激动。

如今,奔跑已成为我生活的常态。它不仅让我收获了强健的体魄和优异的成绩,更让我读懂了永不放弃的体育精神。这份精神,是“长风破浪会有时”的信念,是“为伊消得人憔悴”的坚守,更是跨越困境、超越自我的勇气。往后余生,我将带着这份奔跑的力量,在人生的赛道上勇往直前,让永不放弃的体育精神,成为照亮前路的不灭火炬。

窗外的世界

庆阳市环县第五中学九年级(11)班 沈丹 指导老师 许小霞

教室的窗户对着学校的操场和花园,护栏上的铁锈是星星点点的橙红色,却把四季中的寻常日子,框成了不同的美好。

春日的早读总伴着风的味道。柳树刚冒新芽,嫩黄的叶子裹着绒毛,被风一吹就轻轻晃。常有不知名的小鸟的叫声传进教室,偶尔鸟儿扑棱着翅膀掠过没长结实的新叶,慢悠悠地飘到楼下的跑道上。体育生们训练时的脚步声和老师的哨声顺着窗缝钻进来,连课本上的文字好像跟着轻快起来。夏天的窗外最为热闹。正午阳光正烈的时候,长成的柳树撑起浓荫,蝉在花丛中,树枝上扯着嗓子叫,音裹着热飙进教室,下午的阅读课上,一抬眼看见的就是篮球架下热烈的做影,穿着被汗水浸湿的短袖,投篮时扬起的胳膊上沾着细碎的阳光。晚上回家的路上,嘴里咬着雪糕,风里都带着甜丝丝的奶油味,把闷热的天气泡得软乎乎的。

秋天的窗外藏着零碎的温柔。花园里树叶慢慢变黄,那株银杏树便成了最

惹眼的存在。扇形的叶片像揉进了阳光的碎金,风一吹就簌簌落下,铺在小路上、校园里……连空气都带着暖融融的秋意,让人惊喜的是半黄半绿的花丛中,还冒出了几朵色彩鲜艳的花儿,像是被秋光特意点染的亮色,花瓣中裹着金黄的蕊,在叶片间探头探脑,连带着旁边打卷的枯叶都多了几分生机,风掠过花丛,它们轻轻晃着,沾着的晨露滚落成了秋景中的小惊喜。

冬天的窗外很安静,却藏着暖意。下雪的时候,操场上很快积起一层薄雪,栏杆上裹着白霜,看起来像撒了层糖。同学们团起雪球扔向朋友,笑声隔着玻璃都能听见。要是天晴,独属于冬天的清冷和香味扑入鼻中,别有一番风味。

平常的树、平常的人、平常的声,悄悄填满了每天平凡的日子。窗外的世界是藏在书页间的活页画——春风吹得柳树抽芽,蝉鸣裹着夏日阳光,秋叶落在行人发间,冬雪盖着街角路灯……每片简单的碎片,成了最美的底色。

赛场逐梦,不负韶华

兰州市第二十九中学九年级(3)班 豆子博 指导教师 王猷龙

阳光洒在绿茵茵的足球场上,微风轻拂着红白相间的球网,欢呼声与呐喊声交织成青春的旋律。这里,不仅是运动的舞台,更是梦想启航的地方。在这片充满活力的土地上,我见证了无数次汗水的挥洒,也感受到了那份永不言弃的体育精神。

每当我踏上这片绿茵场,心中便燃起了熊熊的斗志。随着一声哨响,比赛开始了。我如离弦之箭般冲出,耳畔是风的呼啸,眼前是明确的目标。每一次传球,每一次射门,都凝聚着智慧与勇气。汗水浸湿了球衣,模糊了视线,但那份对足球的热爱却让我无所畏惧。在这里,没有退缩,只有勇往直前;没有懈怠,只有全力以赴。每一滴汗水,都是对梦想的执着;每一次进球,都是对自我的超越。

足球场的魅力,更在于那份不服输的精神。记得那次校际足球赛,我们队在落后两球的情况下,依然没有放弃。队友们相互鼓励,眼神中闪烁着坚定的光芒。我接过队友的传球,心中只有一

个念头:“一定要追回来!”我奋力奔跑,寻找着每一个可能的机会。终于,在一次精彩的配合后,我打入了扳平比分的一球。那一刻,整个球场沸腾了,我深刻体会到,体育精神不是一个人的战斗,而是团队的共同信念。它教会我们,无论面对多大的困难,都要坚持不懈,跌倒后依然能爬起来,继续前行。

足球场上的体育精神,不仅是赛场上的追求,更是生活中的信念。它让我们学会了直面挑战,勇于拼搏;它让我们懂得了团结协作,互帮互助;它激励我们不断突破自我,追求卓越。在这片绿茵场上,我们学会了如何面对失败,如何在逆境中崛起。这些宝贵的精神财富,将伴随我们走过人生的每一段旅程,让我们在面对困难时无所畏惧,在追求梦想时坚定不移。

足球场,是激情的赛场,更是精神的熔炉。让我们在这里挥洒汗水,释放活力,将不服输的体育精神融入血脉,用拼搏与坚持书写青春的华章!