

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 杨苏州

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，像一本被雨水润湿了的厚重古书，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，回首总能望见她在时间深处闪烁。



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

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，但是在我的心目中，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，我的内心忽然清澈，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，脸上露出欣慰的笑容。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。

以奔跑为炬，燃不灭初心

兰州市第二十九中学八年级(2)班 陈鑫怡 指导老师 王猷龙

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，连课本上的文字都好像跟着轻快起来，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，音裹着热飘进教室，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！