

绿茵场上，我的足球梦

兰州市第二十九中学八年级(2)班 王天琪 指导老师 王猷龙

我的梦想，藏在黑白相间的足球里，绽放在洒满汗水的绿茵场上。从最初与足球的格格不入，到如今与它并肩奔跑，这段逐梦之旅，足球不仅教会我脚下技巧，更赠予我勇气、自信与滚烫的快乐。

初识足球时，我像是被按下混乱开关的木偶。简单的脚内侧传球，我练得东倒西歪，球要么擦着脚尖飞远，要么狠狠砸向自己的小腿；停高空球时，更是手忙脚乱，要么漏球，要么被球砸得踉跄。记得第一次参加队内对抗赛，队友精准的直塞球传来，我却因停球失误让机会溜走，随后防守时又因站位不当被对手轻松突破。场边的叹息声像针一样扎在心上，我望着滚动的足球，满心挫败。可那句“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”忽然在我耳畔响起，既然热爱，何惧笨拙？

从此，绿茵场成了我最忠实的伙伴。清晨的露珠见证着我的坚持，傍晚的夕阳

陪伴着我的练习。我对着墙壁反复练习脚法，从推传、搓传到凌空抽射，直到脚踝形成肌肉记忆；为了攻克“油炸丸子”过人技巧，我对着视频拆解动作，无数次在草坪上摔倒又爬起，膝盖的淤青换来了动作的流畅；体能是足球的基石，我每天坚持变速跑、折返跑，增强爆发力与耐力，哪怕气喘吁吁、汗透衣背，也从未停下脚步。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，日复一日地坚持中，足球渐渐成了我脚下听话的伙伴。

如今的我，早已能在赛场上从容驰骋。进攻时，我能与队友完成默契的“二过一”配合，用外脚背弧线球精准传中，或是抓住机会禁区外远射破门；防守时，我懂得卡位、预判对手线路，用滑铲果断断球。去年校联赛决赛，最后三分钟比分胶着，我接到中场长传，面对两名防守队员的包夹，先是一个假动作晃开角度，再用

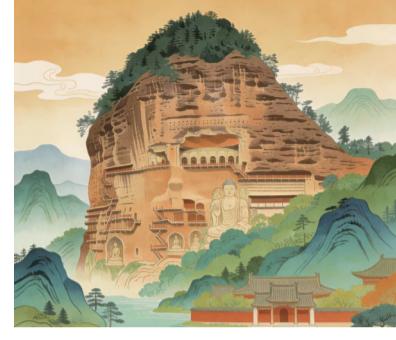
马赛回旋摆脱纠缠，最后冷静推射远角得分。“世上无难事，只要肯攀登”，当球入网的瞬间，全场欢呼雷动，队友们拥抱着我肆意庆祝，那份纯粹的快乐，足以照亮整个青春。

足球于我，早已不只是一项运动。它让我在一次次挑战中收获勇气——面对强大的对手，不再退缩，而是迎难而上；它让我在不断突破中建立自信——从屡屡失误到独当一面，我明白努力终会有回报；更让我在奔跑与协作中品尝快乐——与队友并肩作战的默契，进球后的欢呼，哪怕是失利后的互相鼓励，都成了成长中最珍贵的印记。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，我的足球梦还在继续。这颗黑白相间的精灵，会带着我对热爱的执着，在绿茵场上一路奔跑，让勇气作翼，自信为灯，在逐梦路上绽放属于自己的光芒。

凝望麦积

平凉市静宁县
阿阳实验学校七年级 赵淼淼



“麦积峰千丈，凭空欲上天。”麦积山犹如一颗璀璨的明珠，镶嵌在天水这片神奇的土地上，以其独特魅力吸引着无数游人。今日，我亦有幸前来，一睹其巍峨与瑰丽。

还未至山脚下，便望见一峰拔地而起。其形如麦垛，层叠堆积，故得“麦积”之名。沿蜿蜒山路向上，可见诸多洞窟散布崖壁，其中佛像尤为精粹。每一尊都栩栩如生，风格各异：或庄严肃穆，或悲悯仁慈，或温和亲切，凝视之间，顿感温暖宁静，心生安然。

最令人震撼的，莫过于散花楼。内中“哼哈二将”刚健威猛，怒目圆睁，威严自生，通体赤红，更添雄浑气魄。佛龛中央，大佛低眉垂目，慈悲宽悯，似在静思众生。佛像衣纹流畅，褶皱细腻，线条优美如生。两侧飞天姿态飘逸，手臂与足部以浮雕塑形，其余则以壁画呈现，仿佛即将破壁而出。这一切，无不凝聚着古代工匠的智慧与技艺，是艺术与信仰的完美交融。

此时，阳光洒落洞窟，古老山体泛起柔和光泽，整座麦积山笼罩于壮丽而神圣的氛围之中。登至最高处，征服的喜悦油然而生。俯瞰大地，万物显得渺小，心中不禁涌起对自然鬼斧神工的敬畏，亦对古人创造如此艺术瑰宝深感敬佩。

天水麦积山，不仅是一座奇崛的自然峰峦，更承载着厚重的历史与文明。凝望它，心灵所获不止于震撼，更有一份清澈的洗礼。

此番之行，让我愈加热爱脚下这片美丽而神奇的土地。

篮球伴我成长

兰州市第二十九中学九年级(3)班 柴景鹏 指导老师 王猷龙



汗水从额头滴落，篮球在手中有力地拍打着地面，那熟悉的节奏声仿佛是我青春最美的旋律。望着眼前这片熟悉的篮球场，我不禁想起三年前那个懵懂的自己，想起那段艰难却最珍贵的时光。

初一那年，我满怀憧憬地报名参加学校篮球队的选拔。那时的我身高只有一米五几，在一群高大的同学中显得格外渺小。教练看了看我，皱着眉头摇了摇头说：“小家伙，你太矮了，篮球不适合你。”那一刻，我感觉整个世界都塌了下来，同学们的

窃笑声像针一样刺痛着我的心。走出体育馆时，我的眼泪不争气地掉了下来。

回到家，我把自己关在房间里，望着墙上那张科比的海报发呆。妈妈推门进来，轻轻拍着我的肩膀说：“孩子，身高不能决定一切，关键是你有没有足够的决心。”那晚，我想了很久，最终决定：我要证明给所有人看，矮个子也能打好篮球！

从那以后，我开始了魔鬼般的训练。每天早上六点，当其他同学还在被窝里做美梦时，我已经在篮球场上挥汗如雨了。运球、投篮、体能训练，每一项我都反复练习。手磨出了水泡，脚跑肿了，但我咬牙坚持着。周末的时候，我还会找网上的教学视频，学习各种技巧动作。

最难熬的是那些嘲笑声。每当我在球场上练习时，总有人指指点点：“看，那个矮子又在做白日梦呢。”我告诉自己，让实力说话才是最好的回应。我开始重点练习速度和技巧，既然身高不够，那就用灵活性来弥补。我练习快速变向、低位

运球、精准投篮，渐渐地，我发现自已在场上越来越自如了。

功夫不负有心人。初三那年，学校举办班级篮球赛，我们班缺少队员，班主任让我上场试试。那场比赛，我用速度突破对方防线，用精准的三分球帮助球队取胜。场下的同学们都惊呆了，就连当初拒绝我的教练也主动找到我，邀请我加入校队。

站在校队的训练场上，穿上那件梦寐以求的队服，我激动得快要哭出来。更让我自豪的是，在后来的市级比赛中，我凭借出色的表现成了球队的主力控卫，帮助学校取得了历史最好成绩。

如今回想起来，篮球教会我的远不只是运球和投篮，更重要的是坚持和自信。它让我明白，人生路上总会遇到各种困难和质疑，但只要我们有足够的决心和毅力，就没有什么是不可能的。那个曾经因为身材矮小而被拒绝的男孩，最终努力证明了自己的价值。篮球伴我成长，它不仅强健了我的体魄，更塑造了我永不放弃的品格。

一场不平凡的读书分享会

平凉机电工程学校服务231班 张雪 指导老师 杨叶

在一个平凡的周五，我听了一场不平凡的读书分享会。冬日的太阳总是伴着刮得人脸生疼的寒风，今天却格外不同——晴空万里，微风不燥。我们终于能见到朱彦军老师了，那个只在电视上见过的男人。

演讲尚未开始，我们叽叽喳喳地讨论朱彦军老师会是怎样的人。这个说他肯吃苦、做事一丝不苟，另一个说他记忆力好，还有人说他对诗词真是热爱……大家忘我地讨论着，现场嘈杂声不断。直到朱老师上台，雷鸣般的掌声响起来，以示对朱老师的热烈欢迎。只见朱老师留着清爽的短发，目光澄澈笃定，神情始终谦和沉稳，自带一种稳健踏实的气质，让人倍感亲切。

本来已经看出他的随和，却没想到是这么随和。他一开口居然说：“如果累了，可以去场地后面休息、锻炼。”朱老师来自静宁一个小山村，以前是一名农民工，现在是县文化馆干部。他从小喜欢古诗词，初中毕业后，辗转十几个城市务工，其间也不忘抄背古诗词。后来他在电视上看

到《中国诗词大会》，2023年，他毫不犹豫地报了名。知识的力量和幸运的光环为他加持，他最终获得亚军。

朱老师演讲时全程脱稿，整个过程非常轻松。最令我震惊的是：他打工时，羡慕工地上那些带徒弟的工人每天可以多拿几百块钱，于是他利用休息时间学习相关技能，后来他也可以带徒弟了。记得他曾说过：“别人能做到的，我为什么不能？”这句话引起了我的深思：为什么别人可以做到的事情，我不能做到？其实目标不是没有，只是缺少坚持的毅力。我们总在空想中装作大度，在拖延里消耗热情。曾立志深耕热爱的领域，却因怕麻烦、惧挫败，把计划埋进抽屉角落。我们盯着遥不可及的终点，纠结着前路的坎坷，反倒忘了迈出第一步的简单——那些看似遥不可及的成就，本就是由无数个“当下的微小行动”积累而成。怠惰如藤蔓，越放越缠绕，最终困住前行的脚步。

“世上无难事，只要肯攀登。”在未来漫漫的读书征程中，我会不怕挫折，勇敢迈出自己的脚步。向朱老师学习！

我的小龟龟

庆阳市环县第五中学七年级(10)班 牛昕彤

我家以前养了一只憨态可掬的小乌龟，它的到来，为我们家增添了许多乐趣。

那一次，妈妈不知从哪里带回了一只小乌龟。它只有巴掌大小，身子刚刚能握在手心里，像握住一块坚硬的绿色石头。小龟壳上布满许多扭曲的淡黄色线条，摸上去很粗糙，仿佛穿着一件用铜铁制成的小盔甲；它的腹部是淡绿色的，四条腿看似短小，实则有力，爪子也很锋利。

它刚来到我们家时，躲在水缸底下的鹅卵石后面，黝黑的小眼睛一眨不眨地盯着我。我们俩就这样大眼瞪小眼地对视了好长时间。我一把它拿到手上，它就以迅雷不及掩耳之势，将头和四肢缩进它的小龟壳里，只留下一截短短的尾巴在外面；一放下它，它又慢慢悠悠地从龟壳里探出头来。我只好拿着新鲜的虾仁去哄它，它才慢慢往缸边爬，轻轻撕咬着虾仁，发出轻微的、满足的声音。

我平时一有闲工夫，就去看看它。它在水里游动时，四肢轻轻划动，像一只小船在水面上平稳前行；它睡觉时趴

在缸底的鹅卵石上，眼睛闭得紧紧的，呼吸缓慢而均匀，一副安详舒适的样子；但它也喜欢独自待着——有一次我把另一只乌龟放进鱼缸，它会主动让开，从未发生过争斗。

就这样，渐渐地，我们彼此之间建立了信任。

我放学回家后，刚放下书包凑到鱼缸前，它就会从鹅卵石后慢悠悠地爬出来，不再躲闪，眼睛亮晶晶地望着我，仿佛在说：“你回来啦！”我给它喂食时，不再需要用虾仁哄它，只要把切碎的虾仁放进鱼缸，它就会迈着小短腿从这头爬到那头，当着我的面小口小口地吃，没有丝毫防备。

但它有时候也会攻击人，记得有一次妹妹来我家玩，伸手去抓它的时候，被它咬住了手指，怎么也不放开，疼得妹妹哇哇大哭，我在想，它也会认生吗？

可是后来，一场突如其来的疾病，让它永远离开了我们。但在那些美好的时光里，都有小乌龟的身影。这些时光，成了我回忆中最柔软、最珍贵的部分。