

## 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,只要肯登攀”,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。佛龕中央,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,篮球在手中有力度地拍打着地面,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,那个矮子又在做什么白日梦呢。”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,我发现自己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上生疼的寒风,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,在拖延里消耗热忱。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,越放任越缠绕,最终困住前行的脚步。

“世上无难事,只要肯登攀。”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,身子刚好能握在手心里,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。