

为自己喝彩

跃出那道门

李沧区实验初级中学 九年级5班 房志慧 指导教师 赵瑞霞

“鲤鱼跃龙门”的传说家喻户晓,而在人生的长河中,我们都有属于自己的“龙门”,那是通向自我愿景的“门”,神秘又充满诱惑,等待着我们奋力一跃。

我热爱跑步,尤其沉醉冲刺时风在耳边呼啸、心脏剧烈跳动带来的畅快淋漓。然而800米的成绩却如同紧紧闭合的门,将我超越满分线的炽热愿望无情阻隔。每次望着那仿佛触手可及却又遥不可及的满分标准,我都在心底呐喊:我究竟要怎样才能跃出这道门?

那堂体育课,我又一次跑完800米,气喘吁吁地看着计时器,离满分还差7秒。回家后,我默默把自己关进房间,密闭的门缝里,幽光如同一缕若有若无的希望,在黑暗中摇曳。

突然,手机发出清脆的声响,是我定的闹钟。我怔怔地关掉闹钟,刹那间,一个念头如火花般在脑海中迸发:为什么不搜搜别人是怎么跑的呢?我迫不及待地打开手机,突然,专业运动员的“变速跑训练法”——在弯道控制速度,直道全力冲刺,这条关键信息一下子吸引了我的目光。

又一次体育课,我决定改变策略,抛弃以往前期慢跑的常态。发令枪响,我如离弦之箭,200米的距离全力冲刺。风在耳边呼啸而过,带着自由的气息,吹起我的发丝,那感觉既爽快又酣畅。但我知道,这对我的体力是巨大的考验。

第二圈,我咬紧牙关,努力保持着速度,不让自己慢下来。然而后半程体力的透支如汹涌的浪潮将我席卷,每一步都像灌了铅,呼吸急促得仿佛要

撕裂胸腔。最后一圈按照计划,我试图提速,可脚步却愈发虚浮,汗珠大颗大颗滚落,喉咙像被砂纸磨过般刺痛,跑道两侧的梧桐树影慢慢变了形,耳畔的加油声渐渐飘远。“好想走啊!”“待会再冲也来得及。”这些念头不断在脑海中盘旋,我仿佛又一次站在了那扇紧闭的门前,想要退缩,关上通往成功的大门。

就在这时,体育老师的声音如惊雷般炸开:“加油啊,小房,还没到3分钟!”什么?还不到3分钟!这意外的消息如同一剂强心针,瞬间点燃了我心中的斗志。许是惊喜,许是不甘,我咬紧牙关,汗水刺得睁不开眼,机械摆动的双腿,恍若踏在虚无的浮云之上,我朝着终点奋力奔去。

“3分12!”随着冲线的瞬间,一个我从未敢想的成绩跃入眼帘。那一刻,我仿佛冲破了那道禁锢已久的门,眼前豁然开朗:天格外清,风格外柔。我从未如此疲惫,却也从未如此喜悦,那是一种战胜自我的狂喜,是梦想照进现实的激动。

打开手机的“门”,我寻得了方法;突破心灵的“门”,我不再畏惧退缩;跃出精神的“门”,我终于拥抱了期许已久的目标。而那3分10秒的新目标,不过是另一扇崭新的门罢了。原来我的“龙门”不只在跑道,更在每一次直面挑战的勇气里。我坚信会找到新的钥匙,再次打开它,跃出它。带着这份倔强,我将勇敢地挑战并跃出人生中所有的“门”,在成长的道路上,书写属于自己的精彩篇章,因为我知道,每道门里都藏着更好的自己。

跳绳通关记

青岛53中小学部 六年级5班 杨子航 指导教师 曹文君

体育课上,我望着同学轻盈跃动的身影,再看看自己手里打结的跳绳,脸涨得通红——别人一口气跳两百个,我连十个都磕磕绊绊,绳子总在脚边“打架”。同桌小语递来矿泉水:“你这绳子像在跳探戈呢!”我攥紧绳子没说话,把“学会跳绳”写进了日记本第一页。

每天放学后,我躲在小区角落练习。夕阳把影子拉得老长,绳子打在地上“啪嗒啪嗒”响。起初,绳子总勾住脚踝,膝盖被抽得青一块紫一块。有一次差点被绊摔,我蹲在地上揉膝盖,抬头看见树上的麻雀扑棱着翅膀学飞,突然想起妈妈说过:“摔疼了就歇会儿,但别忘记为什么出发。”我站起来甩动绳子,汗珠顺着下巴砸进衣领,数到“第十五下”时,绳子终

于第一次连贯地掠过脚底。

比赛前一晚,我在阳台开着小台灯练习。秋风吹得窗帘沙沙响,我默数着节奏:“甩绳要画圆,脚轻点地……”当计数器跳到“180”时,我猛地抬头,发现妈妈站在门口笑着鼓掌。第二天赛场上,绳子像被施了魔法,在耳边织出“呼呼”的风声,终点线的老师举起计分牌时,我看见上面的“212”在阳光下闪闪发亮。

现在我的跳绳总挂在书包侧袋,绳柄上还留着初次练习时磨出的痕迹。原来,每个“做不到”的背后,都藏着“再试一次”的钥匙。就像那只学飞的麻雀,只要肯在摔打中扑棱翅膀,终有一天能乘风而起。

夏天里的故事

青岛海逸学校 五年级1班 田润泽

从小学一年级时,我就向往成为一名学校升旗仪式的主持人,想以此来表达我的爱国之情。每周一升旗仪式时,我都会眼巴巴地看着台上的大哥哥大姐姐们流利地主持、升旗,心中充满了向往和敬佩。功夫不负有心人,这学期,我的机会终于来了。

那日阳光格外灿烂,老师把我叫到办公室,周一要我来主持全校升旗仪式。我又激动又紧张,激动的是终于可以实现梦想,当主持人了,紧张的是怕做不好,被别人笑话。此时我的心里响起了一个声音:“要有信心,努力,你一定能行!”

回家之后,我一直在为周一的升旗仪式做准备,每天都坚持早早起床,对着镜子一遍又一遍地练习台词。

正式升旗之前,老师让我们在班里做了一次模拟升旗。我的心跳越来越快,头脑开始发热,手心开始

冒汗……我鼓足勇气,顺利完成了在班里进行的升旗仪式。当班里传出同学们的掌声时,我对周一的升旗仪式更有信心了。

到了周一,我仍有些忐忑不安,但是在班里的彩排给了我许多自信。升旗仪式开始了,第一项“介绍本次升旗仪式的主题”,第二项“升国旗奏国歌,全体少先队员敬礼”,伴着我的声音,国歌声响起。少先队员们都向国旗敬礼。我声音洪亮,铿锵有力,一直到结束都没有出一点差错。凝视着冉冉升起的五星红旗,我的心中充满了骄傲!

夏日里的升旗仪式给了我莫大的自信与勇气,让我在人生的道路上越走越坚实。我也深深地体会到,做什么事都要认真努力去准备,正所谓“工欲善其事,必先利其器”,牢记永远不打无准备之仗,这样才能胸有成竹地去实现自己的理想。

信念的价值比金贵

胶州市铺集小学 六年级3班 张艺琳

指导教师 台功花

信念是一种伟大的力量,它无形、无色、无味,却比金子还要珍贵。

那是二年级上学期的一个下午,天雾蒙蒙的,本来就心烦意乱的我,耳边还不时传来窗外树叶的“沙沙”声。关上窗,寂静的教室里,我仿佛听见同学们“扑通扑通”的心跳声。马上去进行一分钟跳绳比赛了,这让本就跳绳发挥不稳定的我更加紧张。

越是焦虑,时间过得越快。很快到了我们上场的时间,我感觉心都快要跳出来了,焦急地来回踱步。这时,有人拍了拍我的肩膀,没有防备的我瞬间吓了一跳,猛然回头一看,发现是好友小红,这才松了一口气。她笑着对我说:“加油,别紧张,相信自己,不论结果好坏,只要努力就好。”

她的话就像定心丸,让我瞬间拥有了力量,回想以往我的跳绳,也有打破纪录的时候。有了信心,躁动的心渐渐平静下来。当老师的哨声响起时,我开始抛开所有的杂念,只想拼命摇绳、跳动。此时,我好像全身的血液都沸腾起来,所有的细胞都动起来,有种从未有过的轻松。一分钟很快过去了,我停止了跳绳,长长地舒了一口气,感觉如释重负。

成绩很快就出来了,“张艺琳158个。”老师公布了我们每个人的成绩。158,太棒了,这个成绩刷新了我的个人纪录。

我明白,这个成绩的取得源于好友的鼓励,更源于我内心有一种坚定的信念,这些让我有了相信自己的力量。信念的力量像一盏灯,照亮我前进的道路,让我拥有了勇往直前的勇气。

我爱画画

太平路小学 三年级2班 胡芮潼

我爱画画,爱到了什么程度呢?告诉你们吧,就像歌中唱的那样:我爱你,就像老鼠爱大米!

我画画得过好多奖,有希望颂、职业颂、英雄颂……就说那次英雄颂吧。我画了好多英雄人物,有杂交水稻之父袁隆平爷爷、灭火的消防员叔叔和救死扶伤的医生阿姨……这幅画让我得到了评委们的好评,最终获得了一等奖的好成绩。

还有一次,我参加以《保护地球》为主题的绘画比赛,思考了片刻便画了起来。我刚画完祖国的大好河山是何等的美好,准备在旁边写上警示语时,突然感觉脸一阵火辣辣的疼,睁眼一看,只见妈妈气呼呼地捏着我的腮帮子说道:“大半夜的,在我脸上划来划去干嘛,还让不让人睡觉了?”原来刚才的一切都是一场梦啊。虽然被妈妈抱怨,但我心里却很高兴,因为我在梦里过了一把画画瘾。

我爱画画,决心以后一定要更加努力,长大后成为一名著名的画家。

本版主持人 张泽心



青岛晚报官方微信



青岛晚报官方微信