

晨光与跑道

青島九中 2024级15班 李艺潼 指导老师 高昆

清晨六点半,天还蒙蒙亮,我已经站在学校的跑道上。元旦假期的校园格外安静,只有早起的鸟儿偶尔掠过光秃秃的梧桐枝头。哈出的白气在冷空气中凝成薄雾,我活动着有些冻僵的脚,开始了每天五公里的晨跑。

这是我在新年第一天为自己许下的愿望——每天清晨跑步。听起来简单得不像个“愿望”,更像是打卡任务。但对我这个八百米测试总在及格线挣扎的人来说,这需要不小的决心。

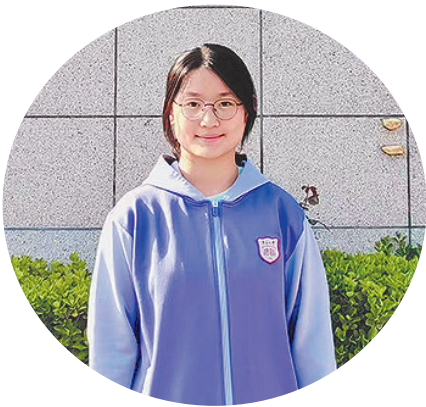
第一圈,冷风灌进喉咙,像刀片刮过。我想起昨天在手机上看到的“新年愿望清单”,同学们晒出的都是“考上重点大学”“学会一门新技能”这样光鲜亮丽的计划。而我的“每天跑步”,显得那么微不足道。

第二圈,呼吸开始平稳。脚步落在塑胶跑道上的声音规律而踏实。忽然想起语文老师在去年最后一节课上说:“古人云,不积跬步无以至千里。很多时候,我们总盯着千里之外,却忘了每一步都要自己走。”

第三圈,身体渐渐发热。东边的天空泛起鱼肚白,浅金色的晨光正一点点漫过教学楼楼顶。就在这个转弯处,我看见了那个总在操场角落读书的学姐。无论冬夏,她总是捧着书安静地坐着。有一次我问她不冷吗,她笑了笑:“心静自然暖。”

第四圈,腿有些沉了。但奇怪的是,思绪却格外清晰。我想起自己最初决定跑步的原因——并不是为了提高体育成绩,而是在期中考试连续失利后,我需要一个情绪的出口。第一次跑步时,才半圈就喘不上气,但现在,我已经能完整地跑下来了。

最后一圈,朝阳已经完全升起。金色的阳光洒满跑道,也洒在不远处的教学楼上。高三教室的灯已经亮了,有几个身影在窗前晃动。我们都是早起的人,只是以不同的方式奔向自己的目标。



跑完全程,我慢慢走着,平复呼吸。汗水沿着脸颊滑落,在晨光中微微发亮。这一刻我忽然明白:所谓愿望,不一定非要宏大耀眼;所谓奔跑,也不一定非要冲向某个具体的终点。

我的新年愿望,就是这一圈又一圈的坚持。在每一个不想起床的清晨,依然系好鞋带;在每一段感到疲惫的路上,继续迈开脚步。就像此刻,晨光中的跑道闪闪发亮,而我知道,明天、后天、未来的每一天,我都会回到这里。

不远处,学姐合上书站了起来,朝着教学楼走去。几个住校的同学也三三两两地出现在操场边。新的一天真正开始了。

走在回教室的路上,我在心里重新定义了自己的愿望:愿我能像热爱晨跑一样,热爱每一个平凡而需要坚持的日子;愿我在奔赴远大前程的路上,不忘每一步踏实向前的当下。

晨光越来越亮,照亮了少年前行的身影,也照亮了这条看似平凡却意义非凡的跑道。新年的意义,或许就在于此——它给我们一个重新开始的理由,然后告诉我们:真正的奔跑,始于每一个踏实的清晨,终于每一个无悔的日暮。

●老师点评:本文以晨跑为叙事主线,将新年愿望融入一圈圈的奔跑里,文笔细腻,情感真挚。从最初的自我怀疑,到在晨光与跑道中顿悟“坚持”的意义,少年的成长跃然纸上。意象运用贴切,晨光、跑道不仅是场景,更成为逐梦路上的精神注脚,于平凡小事中传递出积极向上的力量,是一篇紧扣主题的佳作。

岁末星火照征途
少年奔向新晨光

青島九中 2024级6班 葛畅 指导老师 王培琪

岁末的风裹挟着旧岁的余温,掠过窗棂时,仿佛能听见时光齿轮轻轻咬合的声响。当最后一片梧桐叶在风中旋落,当钟表的指针即将划过零点,我站在新年的门槛前,将心愿折成一只纸鹤,让它乘着晨雾飞向未知的远方——新的一年,愿以奔跑的姿态,赴一场与成长的约定。

少年的心愿,总带着未褪的棱角与滚烫的温度。我愿在新的书页上,写下“深耕”二字。不再满足于浮光掠影的浏览,而是沉下心来,让指尖划过古籍的墨痕,听《论语》里的箴言在心底回响;让目光追着星图流转,在物理公式里窥探宇宙的秩序。就像春日里破土的嫩芽,不急于冒尖,而是先把根须深深扎进土壤,汲取养分,只为来年更有力地向上生长。这份心愿,不是遥不可及的空想,而是每个清晨伴着朝阳背诵的单词,是深夜台灯下反复演算的习题,是把“成为更好的自己”拆解成无数个微小而坚定的日常。

奔跑的姿态,从来不是孤勇的冲刺,而是与同伴并肩的奔赴。记得上次长跑比赛,跑到中途时我的双腿像灌了铅,呼吸也变得急促,正当我想放慢脚步时,身后传来同学的呐喊:“加油!再坚持一下!”那声音像一道光,穿透了疲惫的屏障。于是我们彼此靠近,调整呼吸的节奏,一步一步向着终点挪动。冲过终点线的那一刻,汗水与笑容交织在一起,比任何奖牌都珍贵。新年的奔跑路上,愿我们依然是彼此的星光——在解不出难题时互相启发,在遭遇挫折时彼此鼓励,在实现目标时一起欢呼。这份并肩的情谊,会让奔跑的路途不再孤单,也让心愿的抵达更有力量。

●老师点评:本文以“奔跑”为核心线索,将少年成长与新年愿景巧妙融合,叙事由个人深耕到并肩奔赴,再到自我价值升华,层次清晰且逻辑连贯。语言兼具诗意与真情,比喻、排比等修辞的运用让文辞灵动,结尾的立意升华更彰显少年的时代担当,是一篇立意与文辞俱佳的优秀习作。



有人说,少年的奔跑是为了追赶前方的光;而我想说,少年的奔跑本身就是一道光。它照亮了迷茫的晨雾,也温暖了前行的道路。当我们在操场上挥洒汗水,在教室里埋头苦读,在志愿服务中奉献热情,每一个奔跑的瞬间,都在为心愿的种子浇灌养分。或许途中会有风雨,会有跌倒,但就像寒冬里的蜡梅,越是艰难,越要绽放出傲骨的芬芳。那些摔过的跤、流过的泪,终将成为奔跑路上的勋章,见证我们一步步靠近心愿的模样。

新年钟声已经敲响,我仿佛看见无数个少年,怀揣着各自的心愿,在晨光中奔跑。他们的眼眸里盛着星光,脚步里藏着力量,像一群追光的候鸟,向着春暖花开的远方飞去。而我也愿成为其中一员,以奔跑的姿态,把心愿写进新年的篇章,让每一步脚印,都成为成长的注脚。

星火不灭,征途正启。愿我们带着新年的愿望,在奔跑中遇见更好的自己,也把这份奔跑的热忱,化作照亮世界的微光——因为少年奔向新晨光的模样,就是世间最动人的风景。

向着更加灿烂光辉的2026年

青島九中 2024级5班 焦宏远 指导老师 王培琪

新年,总会给人带来特别的期待。过去、现在与未来,在这里交织;辉煌、跌撞与成长,在这里汇聚。一年过去了,时间的风雨冲刷着昨天的记忆,我们过去的脚步是否坚实?未来的道路上又有哪些挑战?

怅寥廓,问苍茫大地,谁主沉浮?——青年者也。刚刚过去的2025年,活跃着许多奋斗的中国青年。他们或在AI领域破风斩浪,或在航空航天领域追逐梦想,或在全运赛场挑战极限,或在基层一线倾力奉献,或在阅兵场上英姿飒爽……从他们身上,我们看到了中国青年朝气蓬勃、充满希望的模样。

马克思指出,一个时代的精神是青年代表的精神,一个时代的性格是青春代表的性格。一百年前,一群新青年高举马克思主义思想火炬,在风雨如晦的中国苦苦探寻民族复兴的前途。一百年后,亿万青少年用实际行动谱写了一曲曲昂扬的青春之歌——那是地震时帮助行动不便的同学撤离的高中生郭庆;那是从小热爱科技、渴望改变世界的“90后”董事长王兴兴;那是捍卫历史真相的高中生于野鹏……青年一代有梦想,社会就有阳光,国家就有力量,民族就有希望。广大青年用实践证明:新时代的中国青年是好样的,是堪当大任的!

“只有进行了激情奋斗的青春,只有进行了顽强拼搏的青春,只有为人民作出了奉献的青春,才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆。”何为“青春”的样子?不是“摆烂”“躺平”的逃避者,而是勇立时代潮头的弄潮儿;不是拈轻怕重的懦弱者,而是埋头苦干的实干家;不是口无遮拦、怨天尤人的“键盘侠”,而是尽心尽力、有一分光发一分热的建设者。

我认为,“年轻过”与“青春过”是两码事,每个人都年轻过,然而并非所有人都青春过。把自己的人生理想与社会、国家相结合,努力奋斗,干出不平凡的业绩,这是“青春过”;整天衣来伸手、饭来张口,浑浑噩噩,避重就轻、游手好闲,怎能说是“青春过”呢?正如雷锋所言:“真正的青春,只属于这些永远力争上游的人,永远忘我劳动的人,永远谦虚的人。”青春,应当主动走出“舒适区”,用实干开创未来。

我们站在了一个新的时间坐标。回望过去,驻足现在,展望未来,展示人生才能的舞台无比广阔,实现人生梦想的前景无比光明。2026年是马年,马象征着速度与力量,也象征着活力与进取。作为青年一代,我们的命运是迎风而上。让我们展开双翼,掠过2026年第一缕晨曦,飞向更为广阔的星辰大海!

●老师点评:文章立意高远,以2026年为锚点,串联青年奋斗实例与时代精神,将个人青春与国家发展紧密联结,素材兼具时代性与代表性。语言铿锵有力,文气充沛。



主持人:张译心