

为我插上飞翔的翅膀

中招体育考试如期来临，同学们坐上前往考场的大巴车，满怀信心。

我从小体弱多病，不爱运动，为了此次考试，我日日加以训练，八百米跑是我的弱项，上初中以来，一直对它抱有恐惧心理。

步入九年级后，我遇到了教体育的王强龙老师，他个子不高，皮肤晒得黑黑的，深邃的眼神中透露着坚定。开学的第一个星期，他就注意到了人群中的我，在了解到我身体素质差，体育成绩不好的情况后，他开始对我进行特殊训练。

刚开始的训练，我没跑几圈，便累得上气不接下气，便想打退堂鼓，王老师鼓励我：“你可以！你一定行！”无论是严寒，还是酷暑，操场上常常能看到我奔跑的身影，王老师始终陪伴在我身边，鼓励着我。训练是辛苦的，是汗与泪交加的，但在日复一日地训练下，我终于跑进了满分行列，我也终于明白了老师的良苦用心。

体育考试那天，烈日灼烧大地，空气中冒着热气。我的内心格外宁静，因为我相信我可以！入场前王老师再三叮嘱，我铭记于心。

顺利通过前几项测试，我终于来到了八百米测试的起跑线上，望向考场外为我加油的王老师，我暗暗发誓：一定要跑出好成绩！调整好呼吸，准备好起跑姿势，只听“呼”一声，开跑。

我谨记王老师的谆谆教诲，不抢不抢，保持着自己的速度，匀速向前冲。第二圈，我开始发力，如同一匹驰骋的战马，拼命向前冲刺，超过一个又一个竞争对手。最后半圈，终点近在眼前，不知是紧张还是天热等原因，我突然觉得难以呼吸，从未有过的难受，最后五十米，我脚下一滑，径直向前摔去，倒地的一刹那，大脑一片空白，身体上的疼痛刺激着我的意识，我尝试站起来，又直直摔下去，我的眼前闪过各种场景，就在我以为注定失败而不知所措之际，身边传来亲切又熟悉的声音：“站起来！站起来！你可以！”循声望去，只见王老师将脸贴在栅栏上，表情中透出一丝丝坚毅，眼神中充满着鼓励。我回头看一眼即将追上来的对手，顿时心中燃起斗志，决不服输！我忍痛站起来，携着勇气直往前冲。

跨过终点线的那一刻，我感到前所未有的轻松，躺在地上，眼泪浸湿了双眸。

河南省潢川县江集中学
九(3)班 胡天琳
指导老师 侯公民

如痴如醉的阅读之旅

周末的午后，踏进安静的图书馆，我意外地找到了一本梦寐以求的书——《疯了！桂宝》。我迅速找到一处安静的地方，如痴如醉地读了起来。

《疯了！桂宝》是一本充满童真与童趣的漫画书籍，主人公叫桂宝，有着一个扁扁的头、两个绿豆粒般大小的眼睛和一个敦厚的双下巴。因为他的脑回路非常奇怪，总是闹出各种笑話，但正是这些搞笑情节，让我在大笑之余，也学到了知识。一次，桂宝看书太过投入，沉浸在悲剧故事中无法自拔，于是发明了“故事漏斗”。他通过漏斗穿越到了书中的世界，帮助梁山伯与祝英台互吐心声，带着林黛玉寻医问药，阻止罗密欧喝下毒酒，一番操作让我大呼“过瘾”！看来桂宝和我一样，都是乐于沉浸在书香中的“小书虫”啊！这样的“故事漏斗”我也想拥有，我可以带着灭火器赶往“焚书坑儒”的现场，抢救下更多的儒生与典籍；我能够身披铠甲奔赴临沮帮助关羽突出重围，为蜀国保留一名大将；我还能化身小红军，在长征途中告诉红军叔叔阿姨们，美好的新中国是多么繁荣富强，一定要坚持到底，亲眼见证新中国的诞生……

时间在不知不觉中流逝，我完全被书中的故事情节吸引，仿佛我也变成了桂宝，去探索书中奇妙的世界。闭馆的时间到了，我才恋恋不舍地把《疯了！桂宝》放回书架上。《疯了！桂宝》共有八个系列，够我一饱眼福了。我默默祈祷：下次来图书馆时，《疯了！桂宝》千万不要被借走啊！

这次如痴如醉的阅读之旅，让我深刻感受到了书籍的魅力，也让我更加期待未来的阅读旅程。

江苏连云港市云山小学
三(2)班 王梵
指导老师 冯兴方

红星闪耀，光彩永恒——读《红星照耀中国》有感

我很早就听闻过《红星照耀中国》这本书的名字，却从未深入了解过它的具体内容及写作背景。这个暑假，我偶然翻开了这本书，跟随作者步入那一段红星闪耀的历史。

《红星照耀中国》作为一部纪实作品，通过美国记者斯诺——也就是本书作者的亲身经历，讲述了1928年至1941年间我国发生的重大历史事件与变革。作者深入中国西北角一块人口稀少，被国民党重重包围的红军根据地，带着西方世界对红色中国的疑问，对当时的多位革命英雄进行了细致全面的采访。正如斯诺在为中译本《西行漫记》（《红星照耀中国》原名）初版序言中所写的：“从字面上讲起来，这一本书是我写的，这是真的。可是从最实际的意义来讲，这些故事却是中国革命青年们所创造的，所写下的……这些革命青年们使本书所描写的故事活着。”

一段历史，一段已经逝去的时光，一

段发生在中国，对现在、对未来中国同样会产生不可磨灭影响的岁月。一位外国记者作为见证者，将他所亲历的那一方时空用笔记录下来。在红星的照耀下，一位位杰出的英雄为了他们的祖国而奋斗；在红星的照耀下，一位位优秀的志士在那战火纷飞之时砥砺前行，他们还有一个共同的名字：中国共产党党员。他们亦有一个共同的梦想：让中国变得更好，让中国的百姓告别苦难，走向幸福……

再若有人问我，中国红军是什么？我会坚定地回答：是一支“铁打的军队”，是一群为了国家、土地、家庭而战的英雄，是尽管缺粮少穿，却纪律严明，绝不擅自拿取人民群众一针一线的无悔战士。他们是背负着红星的军人，亦是将人民从水深火热中拯救出来的“天使”。他们，在人民心中，是那段黑夜般的历史中熠熠生辉的红军，是永远值得我们敬仰、追忆、怀念的红军。

红星闪耀，是战争年代英雄会晤的

遇见“斯巴达小勇士”

今年暑假中，小伙伴们都去了很多地方，遇到了很多有意思的事情，留下了许多美好的回忆，我也不例外。我和爸爸妈妈去了北京世园公园，遇到了“斯巴达小勇士”。

以前，听到过“斯巴达小勇士”，那是一项鼓励小孩们去奔跑、去挑战一个个障碍的运动，就像军人训练跑的各种障碍似的。我很想尝试，但一直没有机会，这次来北京世园公园玩，妈妈说有一个“斯巴达小勇士”体验的机会，问我想不想体验一下，我很高兴地同意了。

那一天，天气特别炎热，太阳就像个大火球，烤得人们都快要“熟了”。但一想到能体验“斯巴达小勇士”，我还是特别激动，早早准备好防晒帽和水，来到勇士训练营地。一进营地门，我看见在偌大的训练场上，有很多高板墙、涵洞等各种障碍，心里不由忐忑起来。“过这些障碍有点累啊！”这时教练过来了，笑着对我说，“欢迎斯巴达小勇士，今天就你一位小朋友过来，我们就一对一教学了。”

训练之前，我先进行了热身跑步。这个训练场外围好大，一圈有600多米，第一圈教练带着我跑，我还能坚持下来，不

过跑完已经大汗淋漓了，但教练告诉我再跑一圈，我有些退缩，这时爸爸对我说：“小勇士，加油！跟上！”第二圈爸爸带我跑，他一边跑一边喊“一二一”，最后100米冲刺，我咬紧牙关冲过了终点，头上的汗珠滴答滴答地往下流，身上的衣服都湿透了，就像刚洗了一样。

“你不要以为训练已经结束，现在训练正式开始。”教练微笑着说。他一边示范教学，一边指导我做动作。第一个障碍是“三阶穿越”，它就像一只拦路虎一样挡住了我的去路。它有三个不同高度的阶梯，其中第一个阶梯需要双手借助双腿的弹力迅速支撑到木板上，双腿借势翻过去，这个项目很注重手臂力量和协调性，第一次我的双手没用力，第二次手用力了，但腿没翻过去，第三次我通过助跑成功越过障碍。第二个障碍是绳索越坡，这个坡的高度虽然比我个头还高，但对我来说还算轻松，双手用力抓住绳索借力，两三步就爬上坡顶，下坡时反向顺着坡梯就下地了。

最难的是第三个障碍“海格力斯之臂”，这个项目需要用力拉起地上的沙袋

印迹，是中国历史上浓墨重彩的一笔。每一位红军战士都是一颗红星，每一颗红星都是千千万万红军战士的缩影。长征的艰苦，战争的无情，究竟是什么样的信念，成就了你们的执着？又是什么样的信念，给了你们无坚不摧的力量？时间的长河汹涌澎湃，悉数淹没了他们的回答；黑白照片模糊不清，全然掩盖了他们的神情。但我还是清晰地看见了，军帽上的一颗红星，使黑白尽皆染上色彩，使英雄们的面容重焕生机。那又是一种什么样的红色？没错，是血红，是火红，更是战旗红，是红星红，是中国红！

现在的你，我要义无反顾、全力以赴地肩负起先辈们赋予我们的光荣使命，在闪闪红星的照耀下，一直骄傲、坚定、勇敢地走下去。

安徽省芜湖市繁昌区第三中学
九年级(2)班 杨璟翼
指导老师 刘敬



到顶，然后再将沙袋轻轻地放到地上。我试了试，这个沙袋太重了，就像是一块大石头，更像一只老黄牛，任凭我怎么拉，都无法拉起这个沙袋。这时教练告诉我借助腿的力量，用一只脚蹬住横梁，双手使劲用力拉绳。因为我的手臂力量确实小，试了好多次，都没有成功拉起沙袋。后来，我想了一个办法，索性直接躺在地上，手脚一起用力，使出了我的九牛二虎之力，终于将沙袋拉起来了。

后来，教练还让我尝试了“协力天平”“原木搬运”“万岳之巅”“泥泞之吻”等障碍项目，我抱着永不放弃的信念，一一挑战成功。这次的“斯巴达小勇士”体验，让我付出了很多努力和汗水，增强了很多信心和勇气，得到了很多锻炼和成长，也让我明白了一个道理，在通往前进和成功的路上可能会有很多困难和障碍，需要你像斯巴达小勇士一样，无所畏惧，勇往直前，不断挑战自我！

北京海淀区五一小学
五年级(12)班 洪翌玮
指导老师 洪建国

外婆的菜园

我见过许多美丽的风景，但最令我流连忘返的却是外婆的小菜园。那里四季分明，景色如画，留下了我童年一串串快乐的脚印。

早春的菜园，到处莺歌燕舞，鸟语花香，小草偷偷地从松软的泥土里钻出小脑袋，好奇地打量着这个万物萌生的新世界。春雨朦胧中，小草越发青绿，“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”说的正是此情此景吧？菜园的尽头外婆总会撒上一些花种，向日葵、牵牛花……过不了多少时日，这些花都会泼泼洒洒地次第开放，争奇斗艳，惹人沉醉。

夏日炎炎，菜园里长满了外婆亲手栽种的瓜果蔬菜，远处葡萄架上绿藤缠绕，紫葡萄和绿葡萄相映成趣，点缀着青砖黛瓦的老院落，犹如一幅浑然天成的水墨画。每当我置身其中，空气中总会飘着一股淡淡的清香，是西瓜的甘冽？还是葡萄的酸甜？抑或是黄瓜的脆甜？真让人一时难以辨别。

金秋时节，田里的红高粱，像希望的火炬。每年这时，外婆最忙，我总会跟在她的身后，帮她一起掰玉米、晒花生、摘柿子、做柿饼……还要赶着时令播种冬冬一家人吃的萝卜和白菜。就这样，在一年又一年的劳作里，我慢慢长大了。

寒冬腊月，一场场鹅毛大雪纷至沓来，田里一片白茫茫的，大地一片肃静。可是，院子并不萧瑟，你瞧！在墙角的地方，开着一朵朵粉红粉红的梅花，这真是应了王安石那句“墙角数枝梅，凌寒独自开”啊。菜地里白菜和萝卜，只见它们的叶片上顶着洁白的积雪，好像绿色海洋中的几座微型雪山，为这冬日增添了许多乐趣！

外婆的菜园，我童年的乐园！

海南省三亚市八一小学
三年级(1)班 周鑫儿
指导老师 林莉



低碳骑行 乐享生活

四川省成都市第十一中学
2023级(1)班 蒋园元
指导老师 谌雪洋

那个夜是“暖”的——观《长津湖》有感

在那最冷的夜，有最热的血；在最年轻的队伍里，有最坚毅的军魂。时间倒流回1950年，在那冰天雪地中的长津湖战役，让人悲痛，让人震撼。这种伤痛，是血淋淋的血和泪，是刻骨铭心的记忆与历史，是英雄儿女不屈的脊梁，更是我们民族的骄傲和自豪。电影《长津湖》，复刻了那惊心动魄的一战，还原了战争的残酷现场，让人痛心拔脑、黯然泪下。我深深地被“冰雕连”坚定的意志力所震撼。

在零下四十度，“冰雕连”志愿军们用惊人的毅力和战斗力，打退了美军王牌部队，收复三八线以北的东部广大地区，扭转了战争的劣势，为朝鲜战争的胜利奠定了基础。

电影中，画面聚焦在1081高地上，“冰雕连”志愿军们在极寒的温度下，以俯卧的战斗姿态战斗到最后时刻，最终他们变成了冰雕人，像雕塑般永远定格在那里。英雄们用血肉之躯筑成钢铁一般的防线，赢得战争的胜利。那一刻，我的眼睛模糊了。我的耳边回荡起他们的话：“我爱我的亲人和祖国，更爱我的荣誉。我是一名光荣的志愿军战士。冰雪啊！我绝不屈服于你，哪怕是冻死，我也要高傲地耸立在我的阵地上！”是的，他们是高傲的，是巍峨的，是永恒的，是永远无法被推倒的。

英雄的名字刻进了我的心里，也刻进了同学们的心里。

上学期，我们班在校园剧表演中，也演绎了“冰雕连”英雄们壮烈的一幕。虽然我们的演绎不够完美，但是表演“冰雕连”的每一个同学都宛如雕塑一般屹立不倒。那一刻，台下的观众们也感受到了这份悲壮和悲痛。

那个夜是寒冷的，但那个夜又是“暖”的！那个夜里，先辈们用热血给我们换来幸福和温暖的生活。他们永远长眠在历史的长河中，但一代又一代的中华儿女不会忘记他们，我们定会把这份血和肉换来的“温暖”化作学习的动力，砥砺前行，书写新时代的华章。

浙江省绍兴市柯桥区实验小学
六年级(1)班 倪一晗
指导老师 陈升阳

唯有攀登，方能立足顶峰——读《风雷顶》有感

当那一缕清新的微风轻轻掠过我的窗前，轻拂着书桌上那本刚刚被我合上的书页，我知道，那是《风雷顶》的故事在呼唤着我再次分享。

刘海栖，这位出生于武汉的山东海阳人，用他丰富的笔触描绘了一个关于战争与和平、回忆与向往的世界。作为中国作家协会的一员，他以文字为桥梁，连接了过去与现在，也连接了我与这本书的灵魂。

书中，那个位于胶东半岛腹地的小山村——土堆，是作者笔下父亲童年的回忆所在。村子虽小，却承载着无尽的情感。村南的那座山，最高的山头名为风雷顶，站立其间，可以聆听到松涛的低吟与风的歌唱。若是雨打雷鸣之时，山顶的雷电交加更是震撼人心，因而得名风雷顶。

此书分为“风过乡野”与“雷鸣岁月”两部，它不仅是一幅幅生动的战争画卷，更是一曲曲对和平的颂歌。阅读过后，我被其深邃的主题和丰富的感情深深打动。

父辈们的经历如同一座座丰碑，提醒我们不忘历史，珍惜当下的和平生活。书中，父亲的宽容与呵护，让我想到了我自己的父亲，他们那一辈人的坚韧与温情，是我们永远的学习榜样。

尤其令我印象深刻的是，即便在战火纷飞的岁月里，面对重重困难，父亲和他的乡亲们也从未放弃。他们互相扶持，共同对抗外敌，展现了“只有努力攀登顶峰的人，才能把顶峰踩在脚下”的勇气与智慧。这不仅他们的生存之道，也是他们对生活不屈的态度。

这种精神对我产生了巨大的启发。在我们的日常生活中，无论遇到何种挑战和困难，只要保持坚定的信念，勇往直前，就能够克服一切困难，实现自我价值。正如书中的父亲与乡亲们一样，他们用实际行动证明了这一点。

《风雷顶》是一部充满智慧与感动的作品。它不仅让我更加珍惜现在的和平与幸福，也让我明白，只有不断努力攀登，才能立足于人生的顶峰。在未来的旅程中，我将带着这份深刻的感悟和坚定的信念，勇敢地追求我的梦想和目标。

四川省都江堰市玉堂小学
四年级(2)班 尹梓衡
指导老师 谢涛