

在重复里长出的坚持

市三中七(2)班 林诗琪

八月的阳光热辣辣，不一会儿工夫就能把操场晒得滚烫。为期六天的素质拓展训练正在这个时候拉开了序幕。回忆起那段时光，每一寸都浸着汗水，却也藏着慢慢发芽的勇气。

训练的第一天，“站军姿”与“立正”陪着我们循环。“脚跟并齐，脚尖分开60°，双手紧贴裤缝。”教官的口令像定音鼓，一遍遍地落在耳边。我们站成整齐的两列，阳光炙直地晒在脸上，汗水顺着额角、顺着脸庞往下淌，滑进衣领里，衣服湿了又干了。我盯着前面同学的后脑勺，腿早已酸得发僵。可看到教官来回巡视时严肃的眼神，才嘴边的“累”又咽了回去。就这样站着，调整着，错了就重来，直到整个方阵的身影都像挺拔的小树，才敢悄悄松口气。

训练的第二天，我们开始学习军体拳，日子调成教练示范加反复练习的模式。教官先分解动作：握

拳、出拳、踢腿，每一个动作都讲得清清楚楚。可我们练习时，动作就变得磕磕绊绊。“再来一遍！”教官的声音响起。一遍、两遍……十遍，已经数不清练了几遍，汗水把我们都变成酸臭的小鱼干，也没人停下。直到动作变得熟练且有力量，我们才忽然觉得，那些重复的疲惫都有了意义。

第六天的闭营仪式上，我们迈着练了无数次的步伐走过主席台，喊出响亮口号的瞬间，心里满是骄傲。仪式结束回到教室，讲台上摆满了水果和奶茶，冰凉的奶茶滑进喉咙，驱散了所有疲惫，这时我们的嘴角又上扬了。

这六天的训练里，没有惊天动地的故事，只有教练带着我们一遍遍重复的坚持。但这段日子，会像一颗小小的种子，在记忆里慢慢生根，提醒我：再难的事，熬过去就会不一样。是的，我们已经把汗水蜕变成了成长的勋章。

烈日为鉴，共铸勋章

大溪二中八(8)班 李诗琪

蝉声把盛夏拉得无限漫长，操场像一面被阳光擦亮的铜镜，照得我们睁不开眼。

排上数字方阵时，脑袋是晕乎乎的。笔挺站在人挨人的操场上，阳光炙烤着后背，后脖颈渗出细密的汗珠，长马尾辫黏在皮肤上。膝盖发软，好想回到空调房休整一番。

举着红旗，又蹲又站的实在磨人，不免有因高温而头晕脑胀、眼神不清的人。教官下来，手里攥着的是让人望而却步的藿香正气水。这药的风评只有“难喝”“辛辣”，却被教官戴上解暑的帽子，混在水里。光是闻闻，就让人泛酸作呕。

“立正！向前看齐！”教官的嗓音劈开热浪，像一柄薄刀，把我们削成等距的棋子。每一次立定，脚跟都要嵌进无形的刻度；每一次转体，肩肘必须擦过同一缕风。我们不再说话，只是默契地在心中想着一件事，真累！像远处麦田里一直弯腰的植物，跑不出去。汗水在背脊上画出蜿蜒的河流，再滴答滴答，滴在塑胶跑道上。

没有口令的时候，风也屏住呼吸，只有汗珠顺着睫毛坠落，砸在滚烫的地面上，溅起看不见的烟火。那一刻，我确信自己正站在巨大的日晷中心，影子被

“我”终成“我们”

大溪二中八(8)班 周欣语

结营的晚上，我摸着晒出分界线的手臂，觉得三天时光像一块被阳光晒透的琥珀，把我们的疼痛与骄傲都封存在里面，折射出汗水与团结的光影。

站军姿时，阳光是严苛的教官。它把热浪揉进衣领，连呼吸都带着灼热的温度。“腰杆挺直！两脚分开六十度！给我站好！”教官的吼声在操场上空炸响。正不停晃动的“麻雀”们，倏然收起翅膀，再不敢动弹半分。我的脚像踩在烧红的铁板上，塑胶鞋底与地面蒸腾的热气纠缠，汗水顺着脊椎蜿蜒而下，汗渍在白色校服上晕染开，形成一幅神秘的图腾。

“全班蹲下！”教官的黑皮军靴碾过碎石，发出脆响。膝盖触地的瞬间，蚂蚁好似正沿着脚踝攀爬。汗水模糊的视线里，正前方的树影下，四列各式的水杯整齐排放，又一次望“梅”止渴。

“传水杯！坐！”铁皮水杯被烤得滚烫，我顾不及指尖传来的刺痛，拧杯口，张开嘴，抬下巴。清凉的水流灌入喉咙，缓解些许热意。阳光下，残留在杯壁的水珠像碎裂的水晶。手轻轻拂过脸颊，灼烧感令我回想起训练的磨难：汗水流进眼睛时的刺痛，阳光

暴晒时左耳的胀痛，蹲姿时双腿麻木到恍若安装了假肢般难受。

当食堂清甜的绿豆汤飘香时，我的衣服早已和皮肤黏成一体，连呼吸都带着咸湿的盐粒。晚饭后，嘹亮的哨声掠过操场，连熏被晚霞镀上金边，主席台下，一千多个白帽子排排站，倾听夜幕时的任务。

月朦胧在云层间，临近放学，总教官检验班级一日的训练成果。队伍的影子在地上连成笔直的线，口号声撞碎云层——长风万里，不畏艰难，少年意气，直上云帆！

捧回红灿灿“优秀班级”旗帜的那刻，来自血脉里的集体荣誉感盛满教室，也让人深刻明白：个体的成长固然可贵，但团结起来的力量才能让我们走得更远。

军训并不是没苦硬吃，也不是单单教会我们军姿、齐步走等，而是如何把“坚持”刻进日常，把“集体”放在心上。把小事做好，才能担当起大事。

三日砺炼，“我”终成“我们”。

白瓷杯

市三中九(17)班 蔡昊特

和白瓷杯的缘分，自我记事起就结下了。

记得是白底红字的样式，杯沿镶着一道铁边，比粗陶碗轻便，又比细瓷碗结实。杯身印着几个字，现已记不清了，倒也有几分意趣。祖父的白瓷杯堪称一绝。每日晨光熹微时，他必要用那杯子泡一杯茶。茶叶撒下去时沙沙作响，开水冲下去，茶梗在杯中上下翻腾，活似一群欢快的鱼儿。祖父双手捧杯，吹开浮沫，杯壁上会凝出一层细密的水珠，在晨光里晶莹剔透。

母亲的白瓷杯则伤痕累累，一次喝热水时急于冷却放入冷水中冲凉，结果因骤冷崩落几片瓷片，在烧饼时不慎被火烫着，杯底留下一圈焦痕，但这些丝毫影响它的用途。犹记得一次母亲工作忙，凌晨时分，我蒙眛间看见她在用这个杯子喝热水，蒸汽模糊了她的面容，那杯子就像一个忠实的仆人，陪伴母亲熬过数个不眠之夜。

老院子里的杯子则是另一番景致，雨季时，祖母喜欢把杯子放在屋檐下接雨水，那水声如一曲乡间小调。杯中雨水明澈，倒映变幻的云景。祖母会用这水煮茶，说：“天水是养人的。”

如今，商场内各式各样的保温杯琳琅满目，这种古老的瓷杯已成稀罕物。在整理时，寻得祖父的旧杯，注水入内，竟仍有茶香

袅袅升起。杯底的茶垢已然龟裂，纹路纵横，恰似一幅古老的地图，标记着那些永远回不去的时光。寻常之物，最见真情。这杯子里承载的何止是茶水，更是几代人最质朴的情感。在斑驳的伤痕里，镌刻着多少故事；在每道裂纹的深处，都回荡着往昔的晨钟暮鼓。

如今，我依然习惯用瓷杯喝水，蒸汽蒙眛了镜片。恍惚间，祖父吹茶沫的样子，祖母接雨水的背影，都在这热气中若隐若现。这些记忆如同杯上的蓝花，历经岁月的冲刷，却显得愈加鲜明，白瓷杯的清脆声响，是故乡最亲切的呼唤，是时光最温柔的絮语。最珍贵的情意，往往藏在最平凡的物件里。

【简评】这篇文章读来，倒有些“家常”的妙处，恰如一碟家常小菜，看着素净，尝着却有滋味。写白瓷杯，不紧不慢地絮叨，从祖父晨起泡茶的光景，到母亲深夜用杯的模样，再到祖母檐下接水的闲趣，一桩桩小事，絮絮叨叨却让人听得入迷。最难得的是那份“闲”劲儿，不着急讲道理，就这么慢慢地讲着杯子的故事。到末了，才轻轻点一句“最珍贵的情意，在最平凡的物件里”，余味绕梁，教人忍不住也想摸出个旧杯子，泡碗浓茶，慢慢咂摸这岁月的滋味了。

步履不停 心向远方

温中实验学校九(11)班 陈怡萱

宇宙浩渺，人生须臾。从远古先民踏出洞穴探索莽原，到今人登月揽星叩问苍穹，“行走”始终是人类文明最原始也最深刻的隐喻。周国平所言“用自己的脚在路上踩下脚印”，恰恰揭示了成长的本质——唯有以脚步丈量世界，以心灵感知万象，方能从混沌中寻得生命的澄明之境。

行至未知处，方见天地广阔。地理的边界往往桎梏认知的维度。徐霞客少年时见塾师诵读“鸢飞于天”，却因困守书斋而难解其意，直至跋涉雁荡山巅，方知“鸢飞于天”的壮阔。三十载风餐露宿，他用脚步撕开地图的褶皱，在溶洞钟乳间窥见地质变迁的密码，于激流险滩中读懂山河的呼吸。正如利略以望远镜颠覆地心说，行走的本质是突破认知茧房的过程：当我们走出熟悉的环境，陌生的风景终将化作思想的星辰，照亮蒙昧的暗夜。

行至艰险处，乃铸精神筋骨。玄奘西行万里，穿越“上无飞鸟，下无走兽”的死亡沙海时，随身携带的不仅是佛经，更是向死而生的勇气。沙漠炙风削去少年稚气，留下的是眉间坚毅的沟壑，雪崩崩塌摧毁行囊，却重塑了精神的脊梁。敦煌壁画中的九色鹿踏火而行，希腊神话里的奥德修斯漂泊十年，这些穿越时空的寓言都在诉说同一真理：困境不是成长的阻碍，而是锻造生命韧性的熔炉。当现代攀登者站在珠峰之巅时，他们征服的不仅是山峰，更是内心怯懦的阴影。

行至交汇处，终得生命顿悟。王维在辋川别业与山水对话，从“行到水穷处”走

【简评】这篇作文以“步履不停，心向远方”为主题，立意深刻且富有哲思，体现出作者对人生的深度思考，展现出较高的写作水准。开篇以宏大的时空视角引出“行走”的意义，再从探索未知、直面艰险、感悟生命三个层面，层层递进地阐释“行走”对于个人成长与认知突破的重要意义，将“行走”升华为精神追求与生命顿悟的过程。同时从文字角度来看，文章遣词造句极具匠心，“撕开地图的褶皱”中的“撕开”，“锻造生命韧性的熔炉”中的“锻造”，精准的动词与名词搭配使表意更简洁有力，展现出作者驾驭文字的强大能力。

镌刻在时光里的

劳动诗篇

新河镇中学九(10)班 冯奕涵

“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。”范成大的诗句如一轴画卷，徐徐展开农耕文明的底色。《诗经》中“采采采芣苢，薄言采之”的采摘之声，是远古先民对自然的礼赞；李白笔下“炉火照天地，红星乱紫烟”的冶炼图景，是匠人对火与铁的驯服。神农尝百草以启农耕，大禹疏江河而定九州，愚公移山、精卫填海的神话里，藏着先民以双手辟混沌、开鸿蒙的坚韧。司马迁在《史记》中赞言：“舜耕历山，历山之人皆让畔。”劳动不仅是生存的技能，更是德行的淬炼。从甲骨文中的“耒”字到青铜器上的饕餮纹，文明的密码里写满了劳动的史诗。

将历史比作星河，劳动者便是其中永恒的微光。劳动是敦煌莫高窟的壁画上，画工以彩墨勾勒飞天的飘逸，是紫禁城的金銮殿前，石匠以凿刀雕琢蟠龙的威严。在北宋之作《清明上河图》中，汴河两岸的纤夫弓身拉船，市井小贩吆喝叫卖，他们的身影虽湮没于史册，却筑起了繁华的根基。明代宋应星在《天工开物》中写道“贵五谷而贱金玉”，道尽劳动对文明的滋养。更不必提都江堰畔李冰父子凿山导水，丝绸之路驼铃声中的商旅跋涉——无名者的血汗，早已融入山河的脉络中。

当代劳动者，以平凡之躯书写非凡传奇。袁隆平躬身稻田，以一粒种子改写饥饿的命运；王继才夫妇守望孤岛三十二载，将青春燃成灯塔的光。菜市场里，摊主凌晨备货的双手沾满露水；手术台上，医生在无影灯下的汗水浸透白衣。张耒曾言：“天之生人也，与草木无异，若遗留一二有用事业，与草木同生，即不与草木同腐。”我想，劳动的具象化就是：外卖骑手穿越风雨的骑行轨迹，教师批改作业时落下的红笔印记，环卫工人扫帚划过街角的沙沙声响……皆是平凡者对生命的深情注解。

“童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”范成大的诗句，恰似劳动精神代际传承的隐喻。今日少年，不必如祖辈“足蒸暑土气，背灼炎天光”，却需以新方式诠释劳动之美。在平凡的校园里，值日生擦拭黑板的身影与晨光共舞；社区中，少年志愿者栽种的树苗正抽发新芽。冬奥会场馆内，“00后”工程师用代码编织“冰丝带”的浪漫；贵州天眼旁，年轻科研者以数据聆听宇宙的私语。王勃曾挥毫“穷且益坚，不坠青云之志”，而我们更应懂得：扫一屋能见天下，焊一钉可筑苍穹。劳动不是重复的苦役，而是创造的诗行——在实验报告的字里行间，在公益服务的笑靥之中，青春与时代共振。

劳动的本质，是生命对世界的温柔反抗。陶渊明“晨兴理荒秽，带月荷锄归”，在躬耕中寻得桃花源的人口；苏轼“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”，于贬谪之地修堤浚湖，造福百姓。敦煌藏经洞的抄经人，在烛火摇曳中传递信仰；红渠渠的开凿者，于悬崖绝壁间凿出生命之渠。这些身影跨越时空，凝结成民族的精神图腾：为何劳动者从不仰望灿烂而美丽的星空？因为他们本身就是星辰。

“春种一粒粟，秋收万颗子。”从《击壤歌》的“日出而作，日入而息”，到现代城市的灯火通明，劳动始终是人类最壮丽的叙事。它让荒原变成沃野，让璞石化作美玉，让渺小的个体与伟大的时代相连。愿吾辈铭记《周易》“天行健，君子以自强不息”的箴言，以黄大年“振兴中华，乃我辈之责”的赤诚，让劳动精神薪火相传。因为每一双布满老茧的手，都在续写着文明的诗篇；每一个躬身劳作的身影，都是这个时代最美的剪影。

劳动，让大地上的史诗永不完结。

【简评】这是一卷徐徐铺展的文明长轴，它用诗性的笔触串联起了千年劳动印记。从《诗经》采芣苢的远古歌谣，到敦煌壁画飞天的勾勒；从宋应星《天工开物》的箴言，到袁隆平稻田里的守望，作者信手拈来的文史典故，将典籍里的劳动星火缀成了璀璨星河。行文文以见大，古今劳动者的身影在此交叠，让宏大叙事落地为可触摸的生活温度。只是部分过渡稍显生硬，若能增加更自然的衔接语句，会使文章的流畅度进一步提升。

仰望星空

市三中东部校区九(6)班 江康萱

“星垂平野阔，月涌大江流。”我念着诗句，仿佛想起了儿时的月夜。泥土的香气似在鼻息间缠绕，挥之不去，坐在窗前，抬头仰望天空，似与儿时的月夜所重叠。

雨后，我和父亲踩着湿润的田埂往村外走去。月光像清凉的溪水漫过新插的秧苗，在泥泞的小路上投下光影。远处传来几声犬吠，惊起芦苇丛中的夜鹭，越过泛着银光的水田。

“爸爸，你看那颗星星飞得比我们还快！”我用手拽着父亲的衣角，指着天边忽明忽暗的光点。父亲顿了顿脚步，抬头看了一眼后蹲下身来，我闻到他身上混合着汗水和泥土的气息。“那是夜航的飞机。”他的声音像越过稻田的微风。

夜露打湿了我们的裤脚，田埂边的野草挂着晶莹的水珠。父亲指着天空最亮的星辰道：“那是天狼星，旁边是很勾般的北斗七星。”蛙声从四面八方涌来，应和着草丛里的虫鸣，奏响夏天的交响曲，夜鹭越过水面，激起了一圈圈涟漪。

当又一颗“会飞的星星”划过树梢时，父亲用低沉舒缓的声音说道：“七八个星天外，两三点雨山前。”我抬头望着移动的光点，看见星光落在他眼角的皱纹里，化作细碎的光晕。

风雨中的花开

温西中学九(2)班 金愉惜

去年仲夏，我带着画板和满心迷茫回到乡下老家。彼时的我正经历着绘画生涯最黑暗的瓶颈期——无论怎样反复涂抹，那些水彩总是像被施了咒语般，在纸上凝结成僵硬的色块。美术老师委婉的点评、同学画展上的金奖作品，都像无形的巨石压得我喘不过气。

老宅院墙角的陶盆里，一株三寸高的野兰花闯入我的视线。它细弱的茎秆顶着两片泛黄的叶子，顶端的花苞小得如同米粒，在七月的热风里发颤。祖母说这是她从山涧带回的“风雨兰”，我暗自嗤笑：这般脆弱生命，怕是连明天的晨露都承受不起。

暴风雨来得猝不及防。那天午后，乌云像打翻的墨缸吞噬了整个天空，雨箭裹挟着冰雪砸向大地。我隔着窗玻璃看见院里的月季被撕扯得花瓣零落，而那株风雨兰早被狂风按倒在泥水里。突然一道闪电劈下，照亮了它死死抓着泥土的根须——那姿态竟像极了我在素描课上反复修改却始终不满意的手部线条。

雨霁时分的景象令我震颤。原本趾高气扬的狗尾草全罩覆没，而那个陶盆里，风雨兰正抖落满身水珠，破碎的叶片间赫然绽开一朵钴蓝色小花！阳光穿透云层照在花瓣上，那蓝色便流动起来，像是把整个暴风雨都酿成了花蜜。冯骥才先生的话突然在耳边响起：“风能吹起一大张白纸，却吹不走一只蝴蝶。”

接下来的日子里，这株野花成了我最忠实的模特。清晨它用沾着露珠的花瓣教我捕捉光影，正午时分蜷缩的叶片演示着色彩的渐变。当第十八

归途上，父亲背着我走在月光铺就的小路上，我的脸颊贴着他宽厚的后背，听见他稳健的脚步声和均匀的呼吸，听他讲述先辈们在田间的耕耘奋斗，那些朴实又生动的故事孕育了无数的希望。月光把我们的影子映在稻田里，惊起几只休憩的蜻蜓，它们透明的翅膀在月光下闪烁着珍珠般的光泽。

岁月如水，我不再是那个在父亲怀里撒娇的小姑娘，而父亲悄然生出的白发也乱了芳华，日子里包裹着甜蜜，汗水里也浸透着辛勤。如今城市的霓虹早已黯淡了星光，但每当飞机越过星空，我总会想起那个弥漫着稻香的夏夜。父亲用他温暖的后背，为我托起整片会流动的星河。那条月光下的小路，永远是我心中最美的星空长廊。

【简评】我们常说，父爱如山。本文作者别出一格，用生动的文笔，描绘了夏夜雨后的乡村生活场景，星空下，恬静的乡间景象，蛙声虫鸣，鹭掠犬吠，父女间温情的对话，让生活充满美好。岁月如水，父爱是流动的星河，是作者心中最美的星空长廊。这篇文章，让我们感受到生活的美好，不在于有多么充裕的物质，而在于成长过程中总有一些温暖的记忆让人回味。

个写生本画满时，我终于懂得它生存的智慧——细弱的茎秆里藏着纤维般的韧性，看似脆弱的叶片实则布满防水蜡质。就像我的水彩，失败九十九次的晕染，是为了第一百次能精准控制水痕的走向。

立秋那天，一场夜雨催开了七朵蓝花。我支起画架坐在湿润的泥土上，突然发现调色盘里的群青不再呆板。笔尖掠过纸面的瞬间，仿佛有山风穿过缝隙，那些曾被我认为瑕疵的飞白，此刻都成了花瓣上骄傲的雨痕。后来，评委老师在获奖评语里写道：“这幅《风雨兰》最动人处在于将植物的抗争转化为色彩的韵律。”

如今，我的窗台上永远摆着个旧陶盆，每当画笔停滞不前时，就想起那个电闪雷鸣的午后。原来所有看似摧折的风雨，都是生命在教我们如何把伤痕绣成勋章。就像黄山峭壁上的迎客松，越是风急雨骤，越要活出傲骨峥嵘的模样。

【简评】成长过程中，总有很多的困难和挫折，当困难与挫折来临时，如何面对，是中学生重要的话题，也是他们写作比较常见的题材。遭遇黑暗的时候，不如停下来，观一景观，看一看物，品一品风雨中的万物相，就是释然，就会重生。本文写绘画遇到瓶颈，承受压力，窗外的风雨摧残了月季，却催开了野兰，让作者有了感悟“生命在教我们如何把伤痕绣成勋章”，这便是挫折的力量与意义。

（感谢郑慧、龚净老师对本版文章的点评）