



一年的故事,转眼就快翻到了最后一页。在过去的365天里,我们都在时光里刻下了自己的印记,那关于“你”——这个独一无二的个体,2025年的欢笑与泪水、成长与沉淀,你会用哪个词,为它写下注脚?

# 2025年, 你的“年度关键词”是( )

## 稳

◆长屿中学七(11)班 陈韬聿

稳,是行舟时的船锚,让心不慌,路不乱。这一年,我终于懂了“稳”字背后的重量。

当班主任在讲台上宣布名著专项测试的消息时,我瞬间攥紧了笔,后背沁出一层薄汗。教室后排的风扇呼呼转着,翻书声、笔尖划过纸页的声响都清晰得刺耳,可我脑子里空荡荡的——那些要求精读的名著,我一页都没碰过。离测试只剩三天,焦虑像藤蔓一样缠上心头,连呼吸都带着急促的慌乱。

一到家,我就扑到书桌前扒拉手机,屏幕光刺得眼睛发酸,手指划过一个个“五分钟读完一本名著”的视频封面。点进最热门的那条,主播飞快地念着情节梗概,我边听边潦草地记笔记,笔尖在纸上画出凌乱的线条。视频结束的那一刻,我拍着胸脯松了口气,仿佛把名著的精髓尽收掌握,甚至对着镜子比了个“必胜”的手势,满心浮躁地等着测试到来。

测试卷被发下来的瞬间,教室静得能听见纸张翻动的轻响。我低头扫过题目,瞳孔猛地一缩:那些问题不是视频里提过的情节梗概,而是问人物的心理刻画、环境描写的作用,甚至是细节处的情感表达。墨色的铅字像密密麻麻的蚂蚁,爬满了试卷,我握着笔的手开始发抖,笔尖在答题卡上悬了半天,竟落不下一个字。邻桌同学写字的“唰唰”声,老师踱步的皮鞋声,都成了扎在我心上的针。我这才惊觉,快餐式的视频,只给了我浮于表面的碎片,却没让我触碰到名著真正的内核。

放学路上,风卷着落叶打在脸上,凉飕飕的。我拖着脚步回家,把考砸的事跟妈妈说了,声音低得像蚊子叫。妈妈却没生气,只是拉着我坐到沙发上,指尖轻轻敲了敲茶几上的盆栽:“你看这绿萝,要是急着让它长,猛浇水、晒大太阳,根就烂了。慢慢浇、慢慢晒,它才能顺着藤架稳稳爬满墙。学习就像养花,地基稳了,枝丫才能长得牢。”她的声音温温的,像杯泡开的菊花茶,清润的香气漫进心里,我揪紧的眉头慢慢舒展开。

之后,我把手机里的速通视频全删了,从书架上抽出名著,逐字逐句地读。指尖抚过书页的纹路,鼻尖闻着纸张的墨香,耳朵里是自己轻轻的朗读声。遇到不懂的段落,就停下来查资料、做批注,哪怕一天只读几页,也踏踏实实。再遇到语文测试时,我握着笔的手不再发抖,看着题目,脑海里清晰地浮现出名著里的情节与细节,笔尖落在纸上,写得沉稳又坚定。

这一年,“稳”成了我的年度关键词。它不是一蹴而就的捷径,而是一步一个脚印的踏实;不是心浮气躁的追赶,而是沉下心来地积累。稳下来,路才能走得远,梦才能长得牢。

## 重启

◆市四中七(12)班 周滕心

重启,像一把钥匙,解锁了本年度的关键词。

小学时,我打心底不喜欢体育,得知中考要考体育后,更是把它当成要逃避的“敌人”。操场上,每当哨声响起,我总找借口躲去厕所;八百米体测那天,我假装系鞋带拖延,最终跑跑停停,只跑出四分三十九秒的糟糕成绩。那些体育课,我要么滑主席台的楼梯扶手,要么在单杠上消磨时间,从没想过认真对待。

直到一个夏季的夜晚,爸爸带我去看省女排比赛。赛场上自由人的敏捷、二传的利落、主攻的迅猛,让我心生羡慕。对比之下,自己四肢笨拙连垫球都不会,我猛然后悔小学六年浪费的时光,暗下决心发奋图强。妈妈的一句话更给了我底气:“你爸爸以前是个体育老师。”

爸爸成了我的专属教练。每天清晨,他在小区跑道旁教我调整呼吸:“用鼻子吸气,嘴巴吐气,两步一吸,两步一呼。”起初,我跑两百米就岔气干呕,他不催不骂,只递上温水鼓励:“今天比昨天多跑十米,很棒了。”体育课上,我不再躲在单杠旁擦汗,跟着老师练摆臂、练起跑;周末的晨跑鞋边沾着露水,路过小学操场时,看见躲去厕所的学弟,我忽然明白,自己早已不是那个“逃避者”。半个学期里,我坚持晨跑,还主动报名了运动会一千五百米项目,在“重启”的路上稳步前行。

第二次八百米体测如期而至。看着部分男生跑完呕吐的模样,我虽有些忐忑,但发令枪响的瞬间,我攥紧拳头,默念着爸爸的呼吸节奏,只盯着前方的跑道——把“难”拆成“每一步”。三百米后喉咙酸痛,一百米冲刺时双腿像灌了铅,可同学们的呐喊声推着我往前冲。直到最后一刻,我迈出右脚踩到终点线,三分三十九秒的成绩,比上次整整快了一分钟!

原来“重启”从不是“突然变好”,是把“讨厌体育”的自己,一点点拼成“敢冲八百米”的样子。2025的“重启”,不是按下按钮就能改写的剧本,是我攥着那束“想变好”的光,从“逃避”跑到“敢拼”的脚印。



## 小满

◆大溪四中八(5)班 吕玲仟  
指导老师 卢群芬

晨起推开窗,湿润的风携着青草味扑面而来。远处的麦田在薄雾里起伏,麦穗鼓着肚子,却又谦逊地低着头。籽粒已盈,却未撑满外壳,像少年人欲说还休的心事。外婆说,这便是“小满”了。这个词,从此成为我2025年时光的底色。

曾几何时,我是个被“大满”的幻影驱赶着的孩子。生活是一张拉满的弓:考试必须名列前茅,画作渴望一蹴而就,连读书也囫圇吞枣,只求数量。弓弦绷得太紧,终有断裂的声响——算错大题的试卷,线条凌乱的画纸,读过却留不下痕迹的文字……我蹲在田埂上,看外婆弯腰侍弄菜畦。她轻轻掐掉多余的菜叶。“菜要留着劲儿,一寸一寸长。”她直起身,拍了拍手上的泥,“人也是一样,别总想着一口吃成胖子。”

她的话,像一颗被露水浸润的种子,落进我焦土般的心田。

2025年的春天,我开始学着做一株“小满”的麦子。

我不再企图一夜之间画完整个夏天。而是摊开素描本,在某个安静的午后,只专心对付一片叶子的脉络。铅笔沙沙,光影在纸面缓慢生长。那片叶子或许永远成不了名作,但当清晰的叶脉在我笔下舒展时,一种久违的、扎实的喜悦,顺着指尖爬满心房。

我不再在题海里盲目泅渡。每晚只选两三道真正的难题,像解绳结般耐心梳理逻辑。弄懂一个知识点,便在本子上画一颗小小的麦粒。日子久了,那些金色的“麦粒”竟也攒了饱满的一捧。试卷上的分数依然有起伏,但慌乱少了,一种清晰的、知道自己身在何处的安定感多了起来。

前几天整理书桌,偶然翻开年初的日记。扉页上,一行字力透纸背:“我要做到最好,立刻,全部!”那字迹张牙舞爪,满是饥渴。而最新的那一页,我写道:人生最美的状态,或许从来不是抵达终点那一刻的“大满”,而是沿途每一个“小满”的瞬间。

暮色又一次染黄麦田。我走进田埂,指尖拂过沉甸甸的麦穗。它们沙沙作响,仿佛在诉说一个关于耐心与时间的古老秘密。将满未满,意味着仍有生长的可能;似饱未饱,预示着未来还有更踏实的充盈。

2025年,我以“小满”为舟,渡过了青春的急流。小满未满,故而生生不息。这,便是时光赠予我的最丰厚的启迪。

## 线条

◆温西中学八(2)班 甄佳倩  
指导老师 郑彩菊

2025年的画纸上,有无数线条,它们不仅是色彩的印记,更记着我画画时模仿别人而迷失自我,又在温柔的提点中找回初心的过程。

一次平常的美术课,老师让我们画紫藤花。我刚拿起铅笔勾勒框架,不经意间余光扫到别人的画本上——她的线条

婉转轻盈,紫藤花

垂下来,好似随

风摇动,柔美

轻盈。我赶

紧擦去自己

的线条,生硬地

模仿她的画风,可

笔下的紫藤花如藤

杆子般,生硬不自然。然

后我又向别的画稿看了过去:

学着前桌的明暗,旁人的色彩,手中的画笔仿佛脱离了自己的指挥,笔下线条交织起来是一幅刻意模仿生硬的紫藤花。我心中想的尽是学习别人的优点,要打造出一幅比下所有人的画作。

从这开始,我便忘了绘画的初衷,一拿起画笔便要比较。可结果却不尽如人意,线条失去了它的灵动,我再也体会不到画画带来的快乐。画画已经变成了战场,而我屡次战败。

转折点在一个周末的中午。我看到一位爷爷在画荷花。他的线条并不追求精准,但荷花透着自由的劲儿。我忍不住凑过去叹气:“爷爷,您画得真好。我总想画出这种感觉,但越是模仿却越生硬。”爷爷停下笔,笑着说:“孩子,你看这荷花,你笔下它一定不同。你觉得它美,因为你看到了它的姿态。你的线条应跟着你的心与眼走。”

这话像清风,吹散了我心底的迷雾。我不再盯着别人的画稿,只是跟着自己的心,哪怕线条不顺滑,可画纸上的线条,都带着我对美的欢喜。

2025年最后一张画,是天空的晚霞。这些线条,让我懂了:画画是内心与外界的交流,而不是赛场。今后,我仍会握着笔,让画本上的线条,都跟着心与眼走。