

声音为炬 照亮我坚持的 每一步

■ 任伯年小学510班 俞逸恒
指导老师:王燕

有些声音会随风消散,有些呐喊却滚烫如烙印——它们藏在犹豫的路口、退缩的时刻、落后的关头,化作托举我向前力量,让每一次“想放弃”都变成“再坚持一下”。

——题记

那次800米赛事里,三段不同的声音,串联成一路托举我的滚烫力量,让我读懂了鼓励背后最动人的意义。

报名时:犹豫的瞬间,是老师的声音为我撑腰

运动会报名通知贴出,800米项目让我既渴望又胆怯。“太累了,肯定跑不过别人,拿最后一名多丢人!”我对着报名表发呆,退堂鼓敲得震天响。

班主任悄悄站到我身边,看着我纠结的脸轻声问:“想报800米,对不对?”我点头又摇头。她拍拍我的肩,声音温和而坚定:“比赛的意义从不是拿第一,而是敢不敢挑战自己。别怕,老师相信你跑下来,去试试?”

这句话像一束光驱散犹豫,我郑重写下名字。那一刻,老师的声音是我迈出第一步的勇气。

训练时:退缩的时刻,是同伴的鼓励拉我向前

报名后,每日训练成了必修课。可没过几天,疲惫就吞噬了热情。那天午后阳光刺眼,我跑完一圈便撑膝喘气,转身就想放弃。

“逸恒,怎么不跑了?”同伴们追了上来,小齐递过水瓶,小捷拍着我后背说:“800米是累,但我们陪你一起练!”看着他们起跑的背影,我咬咬牙跟了上去。

之后的训练里,每当我想退缩,“再坚持一圈”“你比昨天快多了”的喊声就会在耳边响起。这些鼓励像小拳头,捶散我放弃的念头,让我一次次咬牙坚持。

比赛时:落后的关头,是集体的呐喊托我冲刺

比赛当天,烈日烤得跑道发烫。发令枪响,我顺利占据中间位置,可第三圈时体力告急,对手纷纷超过我,我的脚步渐渐放慢。

就在这时,震耳欲聋的呐喊猛地钻进耳朵:“逸恒!加油!”“别放慢速度!”跑道旁,老师和同学们挥着彩旗大喊,声音滚烫密集,像暖流涌遍全身。

“拼了!”我深吸一口气,任凭汗水模糊视线,只顾盯着终点。最后一百米,班主任的“冲啊!”与同学们的呐喊掀翻热浪,我耗尽全身力气迈开腿,最终冲过终点。

那些声音从不是简单的口号,而是犹豫时的推力、退缩时的拉力、落后时的勇气。它们照亮了那次的跑道,也照亮了我后来每一个想放弃的时刻。

假如

■ 市心小学605班 林雨桐
指导老师:吴庚涛

假如我是一株向日葵,
愿永远朝着阳光的方向。
假如我是一阵清雨,
愿轻轻落在大地的胸膛。
假如我是一只飞鸟,
愿展翅飞向云海的彼方。
假如我是一只彩蝶,
愿翩翩舞动春日的衣裳。
可我终于懂得,
向日葵追寻的从不是太阳,是不灭的光亮;
清雨渴求的从不是沃野,是人们脸上笑意的绽放;

飞鸟向往的从不是蓝天,是无拘无束自由地翱翔;
彩蝶奔赴的从不是远方,是生命本真的重量。

风吹草动处 遇见最美内蒙古

■ 高桥小学文源校区403班 诸艺宁
指导老师:陈美

如果你问我,中国最美的地方在哪里?我会毫不犹豫地回答:内蒙古!今天,我想带大家走进这片神奇的土地。

内蒙古的风景,是用“辽阔”两个字写成的。站在草原上,你会忽然觉得自己变得渺小,因为眼前的草一望无际。风轻轻吹来,草浪翻滚,像绿色的海洋在呼吸。草从间,不时探出一朵朵小野花——金黄的、淡紫的、粉色的,像巧手绣在绿毯上的花纹。远处的山坡上,一群群牛羊悠闲地吃草,白色的羊像散落的棉花糖,黑色的牛像缓缓移动的石头。傍晚时分,夕阳把天空染成温暖的橘红,绸带般的云朵被镀上金边,草原也被披上了一层柔光,美得让人忘了眨眼。

内蒙古的美食,每一口都是草原的味道。我最爱的是手抓烤全羊——刚出炉的羊肉带着淡淡的香气,无需过多调料,咬下去鲜嫩多汁,毫无油腻。还有咸香的奶茶,不同于城市里的甜奶茶,它加入了炒米和奶豆腐,喝一口,暖意从舌尖一直流到心底。节日里,还能尝到金黄酥脆的油饼和奶香浓郁的奶皮子,让人忍不住一口接一口,直到肚子圆滚滚才肯罢休。

在内蒙古,好玩的项目能让你把所有烦恼抛到九霄云外。最刺激的是骑马——牧民叔叔牵着缰绳,马儿缓步前行,风拂过脸颊,仿佛带你飞起来。你也可以和伙伴们放风筝,草原上的风又大又稳,风筝一脱手便直冲蓝天,在湛蓝的天幕下自由翱翔。夜幕降临,大家围坐在篝火旁,歌声与笑声在草原上回荡,火光映着每个人的笑脸,温暖而热烈。

内蒙古,就是这样一个地方——有看不尽的美景,吃不完的美食,还有享不尽的欢乐。如果你也想感受这份辽阔与热情,一定要亲自去看看,相信你会像我一样,深深爱上这片充满生机的草原。

大自然 我想对您说

■ 南城小学405班 李熙瑶
指导老师:林谥言

每当我踩在柔软的草地上,听着风吹树叶的“沙沙”声在耳边轻轻响起,那一刻我便明白:您不是远方的风景,而是牵着我的手、带我感受世界的朋友。

我的朋友,您曾走过山川大海,见过日月交替,听过清晨第一声鸟鸣,也在深夜里默默托起整片星河……而今天,我悄悄在心底埋下一颗种子,仿佛在寄给您的信笺上写道:“亲爱的朋友,虽然我们是宇宙长河中晚到的孩子,但我愿永远守护您。”

当您看见黑烟弥漫的烟囱,面对被砍伐殆尽的森林,凝视受污的河流与消融的冰川,您是否也曾感到失落?而我能为您做些什么呢?您却轻轻回应:“不必给出多大的答案,只需每日节约一滴水,随手拾起一些垃圾,用心呵护一棵树——我便会在明天,为你多留一片葱茏。”

大自然母亲,您时刻在呼吸,在生长。我愿默默守护您,将绿色的愿望种进岁月的年轮里。相信未来,这里必将生长出一片茂密的森林。

新一期主题来啦

征稿时间:即日起—2月15日
专栏介绍:《太阳花》栏目由萧山区融媒体中心全新打造,旨在为中小學生提供一个展示优秀作品的平台,挖掘有想法、有才华的阳光少年。
投稿要求:请在“我懂得了_____”“给_____的一封信”“写给2026年的自己”“一本好书读后感”“我的专属味道”主题中至少选择一个,自拟题目进行创作,散文、杂文、诗歌均可,不限体裁,带些新意、有点想法、回味悠长的文章更容易被选中。

投稿方式:文章中请务必备注学校+
班级+学生姓名+指导老师,并将文档以邮件形式发送至邮箱:3932938060@qq.com

只要有思考,想分享,爱文字,欢迎来稿。



有你真好

■ 回澜小学605班 鲁子恒
指导老师:谢玲珑

看到这个题目时,总有一人浮现在我眼前。他清瘦挺拔,笑声爽朗,总像一缕穿窗而来的清风。在我成长的漫长路途上,你如同那座始终亮着灯的补给站。此刻,我真想笑着对你说一声:“有你,真好。”

那个下午,教室闷热极了,风扇嗡嗡地徒劳地转动着。面对试卷上那道仿佛在嘲讽我的难题,手心渗汗,心跳如擂。我悄悄观察了眼老师,然后轻轻碰了碰你,声音压得极低:“第六题……借我看一下。”你装作没听见,仍双眼紧盯试卷,我加大了音量:“第六题,快给我瞅瞅。”你不耐烦地瞪了我一眼。那一刻,我的心像沉入了冰窖,冻得我瑟瑟发抖。

成绩果然不如人意。我“emo”得趴在桌上,窗外的天不知何时暗了下来,暴雨忽至。雨点随风吹进窗隙,打湿了卷面上刺眼的红痕,也晕开了那个令人难堪的分数。心里仿佛同时被冷雨浇透,被寒风割过,被烈日灼烤……一片混沌之中,你却轻轻递过来一张纸巾。

“考试时不是不想帮你,你的声音平静而清晰,“我只是觉得,分数应该来自真的学会,而不是一时侥幸。”我接过纸巾,没有抬头,也没有说话。但心底某个角落,冰雪悄然消融,暖意蜿蜒而生。

你还是班里的“开心果”。每当下课,总有一群人围在你身旁,笑声像浪花一样在教室里荡漾开来,直到上课铃响,仍有人依依不舍地回到座位。你让平凡的日子变得轻盈,让成长的苦涩里渗进了糖霜。

我们原本只是茫茫海面上两艘独自航行的船,却幸运地在某处港湾相遇。繁华在微风的吹拂下轻轻摇曳,灰尘在光里温柔起舞,阳光穿过玻璃,落在并排的课桌上,我望着你专注写字的侧影,真想笑着对你说——有你,真好!

闹

■ 宁围小学604班 黄睿艺
指导教师:冯芸

每天中午,写作业是我们固定的“无聊打发术”。所以,平常进班总是安安静静,只有笔尖划过纸张的沙声,可今天偏不一般——冯老师说中午要开会,这漫长的午休怎么能“虚度”呢?于是,一场有组织、有花样的“闹”,就这么悄悄拉开了序幕。

我们班的“闹”可是暗藏玄机。每次作案前总有人自告奋勇当“侦察兵”,借着灌水的空隙溜到办公室门口张望,看看办公室里冯老师在不在。只要一“冯老师不在!”的通报,教室就像按下了开关:由安静变成小吵,逐渐演变成大吵,渐渐地,各种声音交织在一起,每个人都仿佛吃了“熊心豹子胆”,左扭右晃毫不收敛,有人甚至敢模仿冯老师,站在位置上用老师的语气讲话,逗得我们下面的同学哈哈大笑。

“闹”法更是五花八门。有些像我一样,扭过头跟后桌请教题目,声音却不自觉拔高了八度;有人趴在窗户看着窗外发呆;有的同学弓着腰,蹲着身子走去好朋友座位旁窃窃私语;也有的直接站起来把本子当成“飞镖”,朝对面同学扔过去。我的同桌最夸张,立刻转身、大大咧咧地跟后桌聊起了游戏,并且不时地提高音量,眉飞色舞地炫耀着自己的战绩,手舞足蹈的样子,就像我考了满分向爸妈报喜时那般激动。每个人都沉浸在欢乐的气氛中,丝毫没有察觉到危险的到来。

“咣当——”门被推开的声音突然响起,每个人的心瞬间提到了嗓子眼——居然是冯老师!刚才的喧闹声戛然而止,取而代之的是笔尖慌乱划过纸张的声音。结果可想而知,我们每个人都喜提“作业大礼包”——一篇“闹”的大作。

哎,看来“趁老师不在瞎闹腾”真没好果子吃,以后还是乖乖写作业吧!

今年我收获了 抗压的勇气

■ 益农小学604班 许欣妍
指导老师:李伟琴

2025年就像一阵风似的悄悄溜走了。回首这一年,我最大的收获不是优异的成绩,而是越来越强的抗压能力——这份藏在成长里的勇气,让我看到了自己的无限可能。

四五年级时,我是个出了名的“爱哭鬼”。因为对自己有着超高要求,每次考试只要有题目没答完,或者觉得答案不够完美,我就会忍不住在教室里大哭,哭得整个教室都能听到,现在想想还觉得有点不好意思。

其实这一年里,我也在悄悄改变。妈妈经常陪我做“限时挑战”:让我在5分钟内写完口算题,或在10分钟内背诵英语课文。一开始的不顺利总会让我忍不住打退堂鼓,此时妈妈会握着我的手:“压力就像薄雾,你越退缩,它越会遮住前路;你勇敢往前走,阳光自然会吹散它。”

最近的一次语文练习,让我真正感受到了自己的蜕变。那天的阅读理解题比平时难多了,我当机立断放弃了阅读,先完成了作文。当我抬头看钟表时,心里咯噔一下——只剩下最后5分钟了,可阅读理解还有4道大题没写!瞬间,我的手心冒出了冷汗,心跳得像打鼓一样“咚咚咚”响,耳边响起自己急促的呼吸声。要是在以前,我肯定慌了神,说不定眼泪已经在眼眶里打转了。但这一次,我立刻想起李老师教的“4-4-6呼吸法”,闭上眼睛深呼吸,在心里默念:“别慌,冷静下来!一定能完成!”

我快速浏览剩下的题目,先做最有把握的,笔尖在试卷上飞快地移动,每一步都做得又快又稳。虽然当老师提醒“时间到”时,我还剩半题没有写完,但是我依旧长长地舒了一口气,感觉心里的大石头终于落了地。

到家后妈妈对我满是赞许:“你在最后五分钟顶住了压力,学会了和压力共处,你真棒!”

2025年,我最大的收获是学会与压力相处。从前遇到困难就慌的“爱哭鬼”,如今懂得沉着取舍、从容破局。压力从不是阻碍,而是推着我成长的动力,这份勇气将伴我闯过更多难关,成为更好的自己!

假如

■ 戴村镇中心小学401班 王悦晨
指导老师:傅小悦

假如我是一朵云,
在湛蓝的天空飘行。
不问前行的方向,
只管随着风轻盈。

我会路过高耸的山峰,
凝望他沉默的身影。
也会停在清澈的湖面,
欣赏那如镜的安宁。

假如我是一阵风,
在广袤的大地穿行。
轻触花儿的笑脸,
拥抱树叶的舞动。

我会吹过透明的窗框,
唤醒孩子的甜梦一场。
也会拂过孩子的脸庞,
感受那纯真的欢畅。