

生活需要一点甜

七年一班 赖勍睿 实验中学

从明天起,关心粮食和蔬菜。我有一间房子,面朝大海,春暖花开…… ———题记 生活是一杯浓咖啡。只有慢下

体育运动

磨炼了我的意志

四年四班 许嘉洪 芑城实小

天空下着瓢泼大雨,一位目光坚毅的年轻人在雨中振臂高呼:“文明其思想,野蛮其体魄,心力体力合二为一,世上事未有不成功!”这是反映五四精神的电视剧《觉醒年代》中的一个镜头。最近,我被这部电视剧深深吸引,剧中的人物都流露着浓浓的爱国情,怀揣着坚

灯

八年七班 许振霖 漳浦县龙湖中学

“路灯宛如刻在世界上的刻度,以相同的间距无限延展开去。新灯光被拉到跟前,下一瞬间便成旧灯光闪去背后。”著名作家村上春树在《海边的卡夫卡》中写道。

氤氲的路灯下,天色渐晚,夕阳早已落山,黄昏留下的暮色,温暖了淡蓝的天空,流云在余晖中惬意地飘动。在这座繁华而喧嚣的城市里的一角,青石铺成的小巷,邻里街坊家家团聚的欢声笑语在这里回荡,隐约中传来悠扬的钢琴声缭绕于此。路灯下的柔情就是这样的朴实,简单。

路灯相继亮了起来,饭菜的香味从一扇扇窗户中缓缓飘出,逐渐变得浓厚。微弱的光线下,外卖员提着餐盒着急地蹑过了一滩泥水,城管像往常一样,追赶着卖水果的小贩,几个悠闲的小孩则在一旁踢起毽子。一座城市最真实的面貌也不过如此,平淡,而惬意。

直到,一阵急促的声音从广播里、电视上、手机中相继传出,打破了这原有的喧嚣。人间烟火味瞬间淡去不少,没有了街坊唠嗑聊天的声音,也没有了小孩追逐打闹的欢乐,整条小巷像是失去了什么,在那一瞬,幽静。家家都把大门关得严严实实,只留下一对对春联,静静摊在墙上,在昏暗的灯光下,暗淡无光。

微风就像细丝般降落,被微风吹斜了,击打在泛着苔藓的青石上,落在琉璃瓦顶上,发出清脆

来细品,才能品出那一丝甜来…… 在一段不短的时间里,我的生活是繁忙而碌碌的。我毫无感情地去接纳一切事物。即使再大的震撼,也惊不起我心中一丝丝波澜。每天,日出日落,我做着几乎不变的工作,想的是如何度过这一天,好让下一天早些来——可是就算来了,又能怎样呢?生活仿佛一潭死水,被自己所设的岸困扰着,机械的,我仿佛是被挟在时间的洪流中,被滚滚沸水灼伤着……一段暗灰色的日子。

直到一天,我呆呆地注视着一杯咖啡时,我的心里却触动了一下。那天夜里,我依然伏案而书。盲目的生活,使夜仿佛失去了颜色。那时,母亲来了。

步入那家咖啡店的一刻,我的心仍平静着,不惊起一丝心灵的浮尘。灰黑的店面压抑着。咖啡端了上来。棕色的杯子,我皱起眉头,这色彩让我有一种排斥感,尽管它是那么富有韵味。端

定的救国梦,他们时时刻刻感动着我。其中提出的新青年的六条标准:自由、进步、进取、世界、实利、科学。让我印象深刻的是,毛泽东还特意写了一篇文章,名叫《体育之研究》,补充了一条标准:健壮的而非体弱的。我觉得,对我们新时代的少年而言,这“第七条”标准同样重要!

爸爸妈妈从小就会让我们学习一两项体育运动项目,锻炼身体。可是你知道体育为什么这么重要吗?让我来解开你心中的谜题。首先,锻炼可以促进儿童的骨骼发展,帮助我们长高;其次,锻炼也会使肌肉变得发达,身体变得强壮;第三,还可以放松身心,让我们心情舒畅。

体育锻炼,不但对身体有利,而且还可以磨炼意志,对这一点,我深有感触。我从幼儿园大班就开始练习打羽毛球,一个动作不熟练就得挥拍几百下甚至几千下,在我挥汗如雨,力不从心,快虚脱时,仍要举起几乎有我高的球拍准备下一个动作。训练长跑时,我也有过这样的感受,当我跑完了两圈,上气不接下气,腿像灌了铅一样,几乎要放弃时,想起心中的目标,还是咬紧牙关,继续踏上赛道。还有,游泳和跳绳,同样的目标,同样的

的响声,在灯光下像银丝,也像斑斑白雪,却不再显得那样的古朴韵味。透过袅袅蒸汽,远处的房子若隐若现,却似乎没了那番诗情画意。只有那雨水,悄悄划过玻璃,留下道道水痕。

夜深了,三个穿着白色防护服的志愿者,走在漆黑的小巷里,借助微弱的灯光,瘫坐在青石台阶上。一阵忙活过后,却已是茫茫深夜,家家户户似乎早已沉浸在酣睡朦胧中。汗流浹背的他们把防护服的拉链拉开,抬头仰望雨后的天空,星星不同于往常,纷纷透过云层,璀璨闪光。

他们闭上眼,感受这一份可怕的寂静。静得忧郁,静得吓人。突然,走来一个年轻小伙,在台阶旁停了下来,把手中的三瓶矿泉水放在了一级台阶上,弯下腰去系上自己松了的鞋带。其中一个志愿者看了笑了笑:“嗯,漂亮的蝴蝶结。”小伙也笑了笑,随即起身便离开了,留下了那三瓶早已拧松了的矿泉水。三个志愿者刚要起身去追赶,可那小伙便一溜烟消失在昏暗中,只好相视一笑,轻松了不少。

不久,又来了一位年迈的大爷。同样停在了那个青石台阶旁,慢慢地放下手中的一袋面包,慢慢地拧开保温杯,慢慢地喝了一口水,又慢慢地,转身离开了。志愿者拎起面包,刚准备起身去追那个大爷,那个大爷却挥挥手:“太多啦,吃不掉啦!”随即,依旧是慢慢地离开了。

灯光下,有三个疲惫的身影坐在石阶上,被温暖包围着……

当三个疲惫的身影起身准备离开时,身后的那一家院子竟亮起了灯光,紧接着是对面的那一家也亮了起来,随即是周围近处的,再沿着小巷一直延伸向远处,一家家,一户户,灯火通明,像是涌动的波浪,由近及远,全都亮起了灯光!暖黄色的灯光,火红色的灯笼,统统都在这条巷子中“热闹”了起来。就这样,随着远处尽头传来悠扬的钢琴声,一条长长的,灯火通红的小巷,在这漆黑的夜中,照亮了他们前方的路,滚烫的热泪眼中,闪烁着光……

一盏盏灯洒下的不是光,而是温暖的人情。

(指导老师 吴春香)

起杯子,一昂脖,正欲一饮而尽。这时,母亲却笑道:“别急,慢慢品一品。”慢了下来,我缓缓轻抿下一口。这是我人生中第一次喝咖啡,也是第一次如此温柔地对待一份美好。一丝温暖滑入喉中,漫长而又那么惬意,淌入我干涸的心田,像母亲那一双爱意灼灼的,笑着的眼神。

我感到美好正在呼唤我。望向杯子的眼神仿佛不同了。杯子的纹路放大了;复古色调的细密纹线,给人一种美好与温馨感。杯里浮动的氤氲的热气,好似梦一般缥缈的白纱,从未如此令我陶醉。握住杯子,能感受到丝丝暖意。那种苦中含着的甜郁浓香,令人回味。咖啡又一次涌入我的口中,顺滑,微甜,还有一丝未化开的糖,在嘴里漾开,漾出一片苦香,漾出母亲爱意的笑。亮而润的棕色,让我重新领悟了,什么是美好。那原本仿佛是那么压抑的咖啡馆,一瞬又染上了新的色彩:复古的暗黄小灯,木制精巧的小桌

的毅力,都让我坚持了下来。磨炼意志贵在坚持,不能三天打鱼两天晒网,不是努力一时就能收到回报,正如台上十分钟,台下十年功,我们要长年累月训练,才能有所成就。

现在,我收获到了以前艰辛训练的回报:我可以与队友一起对打,真正体会到了打羽毛球快乐。当我第一次跑完1000米时,回想起自己曾经流过的汗水,觉得一切都是值得的。当游泳突破200米时,当跳绳达到600下时,我都满心为自己感到自豪。

训练的劳累还换来了荣耀。我们班有一群爱运动的阳光少年,组成了“百米五虎”(五个跑得最快的男生),我们五个小伙伴经常在体育课上相约比赛跑步,你追我赶,互相超越。当我们能代表班级参加学校运动会时,都感到了无比光荣。我们个个都在赛场上奋力拼搏,为班级争光。

磨炼意志不仅使我在体育方面获得了荣誉,对我的学习也带来了巨大的益处。意志是学习的基础,让我们有耐心有毅力去钻研难题。我做奥数题就有过这种经历。有一次,我从七点开始做奥数题,碰到了一道难题,怎么也解不开。时钟滴答滴答响,半个小时过

小凳,就连桌上的绿植,也青了几分,一份恬静与闲适,一份温暖与美好。夜仿佛也不是孤寂。那杯底的糖,杯中的咖啡,尽管是不多,但那一抹甜的韵味,却在我心底留下来,久不化去。那一夜,那杯咖啡,让我心底的美重现,而那不多的糖,足矣。

那之后,无论走到哪总有一抹甜在心底。美好也如春天的花一般,在我的生活中朵朵绽放。但那甜中,我分明也感受到另一种味道。此后我也去过不同的地方,喝过更好的咖啡,但总仿佛少了种味道。我渐渐明白了:那一杯深夜的热咖啡,杯底的,不止有甜,也有爱啊。

如今,咖啡依然是我由衷的爱。我也想过:如果没有那一抹甜,我之后的生活,会何去何从?不得而知。也是,生活中就是需要一点不同的甜,才能让这杯苦涩的琼浆,迸发出生活与亲情的甜蜜……

(指导老师 夏颖娟)

去了,我却一筹莫展,心情也由烦躁变得暴躁,“算了,我累了,不写了,等明天老师讲评吧!”但心里总有股力量拉着我,我想起毛泽东说的:“心力体力合二为一,世上事未有不成功!”“这点小困难就放弃?不,我就不!”我起身去洗了把脸,回到座位,静下心来换个角度审视这道题,经过长时间的思考,我终于解开了这道难题,心里真比吃了蜜还甜!

体育运动磨炼了我的意志,因为意志得到磨炼,所以在学习中,遇到难题时,我会长时间钻研,不轻言放弃,找到解题方案,攻克一道又一道难题。在阅读时,我可以沉下心来,保持专注力,看大部头的经典名著,收获知识、汲取营养。

《觉醒年代》在“五四运动”的背景下,为我们呈现了一批热血沸腾的新青年,他们为我们树立了爱国、奋进的榜样。毛泽东的“健壮的而非体弱的”这句话深深地印在了我的脑海里,虽然我们现在还只是少年,但是我们同样需要锻炼强健的体魄,只有这样,我们才能去探索更多领域,学习更多本领,成为一名新时代的阳光少年,在未来祖国召唤我们时,挺身而出。

(指导教师 李 静)

家乡的味道

四年三班 蔡雨宸 龙师附小

我的老家是华安县马坑乡文华村,文华村在一片群山里,那里空气清新,鸟语花香,宛如世外桃源,而我最爱那边的各种“味道”。

在文华村,我可以和邻居小朋友在大马路上奔跑,因为文华的马路非常宽广,车也非常少;我们还可以在田野上玩耍,感受乡野的乐趣,泥土的味道。记得有一次,我和小伙伴玩跳田埂的游戏,要从高高的田埂上往田里跳。我看着小伙伴一个一个地往下跳,我心里开始发怵。我心想:“从那么高的田埂跳下去,不会受伤吗?”小伙伴在旁边一直鼓励我、给我加油。好吧,人总要尝试新东西,我心里默数:“三二一,跳!”当我反应过来时,才发现自己什么事都没有。原来田里的泥土是软的,真是神奇啊!哪里像大城市,到处都是水泥做的地板,硬邦邦的。

我家乡的美食也很好吃。上

茶香里的

幸福味道

六年级 林金琳 漳浦县象洞小学

时至夏日,草木郁郁葱葱,张扬着蓬勃的朝气,饱满的树叶闪着斑驳光点,绿得清浅,绿得可爱。石子铺成的小路杂草丛生,藤蔓爬上了墙,路旁偶尔有几株小花亭亭地立在那,平添几分美色。几缕茶香从远处升起——拨动了我的心弦,唤醒了我的回忆。

“我要吃糖,我要吃糖!”小时候,我特别爱吃茶糖——自从妈妈的同事送一袋让我尝过后,我便深深地爱上了这个味道。刚尝时有点涩涩的,含在嘴里一会儿便弥漫开甜滋滋的糖味与浓厚的茶香,也许就是这种奇妙的味道让我爱不释手吧!那时满口的小黑牙应该也是拜它所赐。

起初我也只是爱吃茶糖,并不爱喝茶。可是家里人都爱喝茶,爷爷更是一个“大茶客”,似乎一天不喝茶就浑身难受。奶奶说这叫“茶瘾”,喝茶也会上瘾吗?我常在心

十一岁的

『老大爷』

五年十三班 许子乐 市实小

看到题目,有人肯定会问,11岁怎么成老大爷了?现在跟我一起去瞧瞧吧。

他皮肤白皙,个子高挑,瘦削的脸上架着一副银蓝色的眼镜,给人的第一感觉十分沉稳。他就是我们班公认的“老大爷”。你瞧,早上跑操的曲子一响起,大家像离弦的箭一样冲了出去,你追我赶,生怕落在队伍最后面。我也跑得气喘吁吁,可回头一看,他却面不改色,在后面“漫步”。

只见他慢吞吞地迈开他的大长腿,修长的胳膊也随之缓缓地摆动起来,频率慢,幅度却很大,好像演员唱戏时挥舞的水袖。身体摇

周我们回到家乡,刚好是树莓采摘时节。摘树莓要爬山,我们跨过小河,翻过小山坡,爬到半山腰,终于发现树莓了。树莓长在一丛荆棘里,树莓是红色的,嫩红嫩红的,在阳光下晶莹剔透,靠近一看,就像迷你小草莓,看起来很诱人!只见妹妹口水直流,她马上跑到前面要去摘,妈妈立刻抓住妹妹的手说:“上面这么多刺,你这么去摘,手会受伤的!”我和妹妹站在旁边,妈妈和大姨在树丛里摘。不一会儿,妈妈和大姨就摘了一大把。我实在经不住美食的诱惑,偷偷地吃了起来,酸酸甜甜的,别有一番风味。

回家的路上,我们走另一条小河,河水有点深,河中几个石头,要跳过石头才能回到家。刚开始我不敢跳,因为石头和石头间的距离有点大!后来在大姨的帮助下,我鼓起勇气纵身一跳,居然跳过小河了,好惊险哦!小河旁有一片竹林,长满了竹笋,密密麻麻地立在土地上,像一把把刺向空中的剑。我抓住笋,用力一掰,笋就掰下来了。天色渐渐暗下来,远跳群山与天交接处,“蛋黄”已经慢慢落下,不早了,我们也收获满满回家了。

到了家,我们开始剥笋,一层一层地把皮去掉,露出白嫩白嫩的笋肉,让我们垂涎欲滴。奶奶用剥好的笋,煮我爱吃的“酸菜笋”。煮好了,吃一口,清脆爽口,配上酸菜的酸,特别下饭,我可以吃一大碗饭呢!

这就是我的家乡,有美味的野果,有好玩的游戏,有宽广的马路,还有我们最爱的“酸菜笋”!

(指导教师 黄小云)

里这么想。爷爷泡的茶常常浓得像巧克力浆一样,刚入口像中药一样有点苦,可爷爷却喝得津津有味。小时候,小小的我端坐在他腿上,非常好奇,于是就问他:“爷爷,你喝的什么啊?”他宠溺地笑着说:“茶,你要不要尝尝?”我点了点头,把嘴巴凑到茶杯前尝了一口——真苦!正是因为那种苦涩的味道使我再也不愿亲近它。长大了,在家人潜移默化的影响下,我也端起了茶杯。细品着入口的茶,一股苦涩的味道充盈着嘴角,但随后就是沁人心脾的清香与甘甜。

其实茶香一直弥漫在我身边。我的爸爸妈妈都是“天福”茶工厂的员工,“天福茶庄”的“落户”使我们这个贫困的小村庄有了经济上的飞跃。在这之前,我们村里的阿姨叔叔们如果想要找一份工作,必须到很远的外地去。由于大人外出打工,很多像我一样孩子都成为留守儿童,一年到头难得与爸妈见上一面。现在好了,爸爸妈妈都回到我们身边,边打工边照顾我们。每天放学,我都要陪着爸妈来一个拥抱,爸妈总是躲开说:“别过来,小心这一身汗臭味熏到你!”我可顾不上这些,还是张开双臂给他们来个大大的“熊抱”,嘿!谁说那是汗臭味,明明是香香的茶香味哩!

记得爷爷用闽南话“教育”过我:“这茶水里蕴藏着一丝暗暗的甜味,必须你去细细品尝,慢慢体会。人生就像这杯茶,有苦也有甜,只有咽得下苦才能尝到最后的甜。”是啊!人生如茶,学习也如茶,先苦后甜。

(指导老师 戴惠坚)

摇晃晃的,从背后看,就像清晨在公园里锻炼的老人家。老师也说,明明是一个十几岁的少年,跑起来却像70岁的老爷爷。我问他:“你怎么不跑快一点?省得老被批评。”可是他却又像老人家一样的固执:“不要着急,步调均匀,呼吸平稳,才能跑得远。”讲完之后,他的速度始终没有变过。

运动上如此,教室里坐着也如此,下课铃声一响,大家都像出笼的小鸟,纷纷离开座位去教室外活动。可他却是坐在自己的位上,身体瘫了下去,四肢放松,两手抱头,跷起二郎腿一晃一晃的,带动他身下的靠背椅摇晃起来,偶尔嘴里还会叨根水笔。他仿佛不是在教室里,而是身处搭着葡萄藤架的院子里,神情悠闲。此时他也不是个精力充沛的学生,而是在享受退休晚年的老大爷,轻松自在。

他还有老人家淡然的心态。“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒。”用这句话形容他看到成绩的样子再合适不过。一般人看到自己的好成绩都会手舞足蹈,开心得像朵太阳花似的;而他呢,只不过淡淡一笑,说:“还可以。”考差了,大家难免一整天带着张苦瓜脸;而他呢,依旧一笑说:“这次大意了,下次得认真!”

这样一位成熟稳重的“老大爷”,你们喜欢吗?

(指导老师 陈惠贞)



游春图

芑城实小 四年三班 陈凌锋 (指导老师 郑晓蝶)

美丽的镇海角

三年一班 黎梓晨 龙海区实验小学西湖校区

暑假的一天,阳光明媚,白云悠悠,我和爸爸妈妈来到了美丽的镇海角,目睹了它的宜人景色,果然名不虚传。

午后,我怀着愉快的心情,和其他游客一样,躺在那红而软的沙滩上,尽情享受温暖的阳光。一阵海风吹来,像是躺在摇篮里,又像是偎依在妈妈怀里。啊,广阔的大海,无边无际。只见那蔚蓝的海面上荡漾着一层层粼粼波