



我的一天

江苏省连云港市连云区东港中学
七年级4班 田雨欣
指导教师 蒋颖

回首那段回忆，我明白了成长的意义。那些欢笑与泪水、挫折与考验，都化作如今的智慧与力量，它让我懂得珍惜当下，也让我对未来充满希望，因为每一段经历，都将成为回忆中最璀璨的珍宝。

在军训的第四天下午，大家齐坐在大操场上，等待着各种精彩的表演，他们翘首以盼，我却截然相反，紧张不已，因为我是表演的一员。我只能不断地进行心理暗示，用手轻抚胸口，小声嘟囔：“我可以的，不要紧张！”看着前面同学的表演，以为能从他们身上获得安慰与帮助，结果却意外的更加心慌。跳得好的让我十分焦虑与自卑，害怕被人拉来做对比；也有出现失误的，让我害怕出现同样的错误而被人诟病，只能一遍遍地回忆舞蹈动作，一次次地整理发型，希望能符合大众的眼光。

演出开始了，音乐在耳边响起，我随着灵动的音符，跳跃旋转。可是正当一切都在按我预想的发展时，台下传来了一阵笑声。当时的我分不清那是嘲笑还是欣赏，一瞬间慌了心神，乱了手脚，舞蹈动作被我忘得一干二净，只能通过肌肉记忆勉强顺下来。可是笑声

并没有停，我控制不住乱想：“难道是我选的舞蹈不符合大众的审美，还是我胖嘟嘟的身材或丑陋的脸撑不起这活力的舞蹈……”

表演结束后，我想了很久很久，思绪混乱。我静静地趴在窗台边，无神地看着夕阳。这时我突然想起来了史铁生的一句话：“且视他人之疑目如盏盏鬼火，大胆走你的夜路。”我豁然开朗，轻闭双眼，仿佛赤足踏入柔软的沙滩，任由海浪一次次冲刷双脚。远方是一望无际的大海，风在耳边呼啸，海鸥在辽阔的海上尽情翱翔，它们舒展着双翅，与蓝天碧海融为一体。那是一种不受羁绊、肆意张扬的自由。

夕阳渐渐西沉，伴随着我的烦恼一并离开，余晖将天空染成一片绚丽的橙红色。微风轻拂，带着丝丝缕缕的花香与泥土的芬芳，我静静地倚靠在窗边，心中满是复杂后的舒畅，也有对这美好自然的眷恋，期待着下一次与它更美好的邂逅。

月光洒在窗前，像一层薄霜。这一天的记忆像酒一样被岁月酿得愈发香醇，让我沉醉，也让我深深眷恋。



我的一天

重庆市朝阳中学
七年级4班 吴芮彤
指导教师 何柳

清晨的阳光透过窗外的黄葛，在房间里洒下几点斑驳。

上学路上，阳光给树叶镶上金边，鸟儿在枝头开晨会，花儿也冲我点头微笑。上午的课程按部就班，课间和午休的“八卦时间”也如常进行，和姐妹们说说笑笑，分享着校园里的趣闻。但真正让今天变得独特的，是那节体育课。

体育老师一声令下，热身跑结束，自由活动开始！操场上瞬间沸腾。篮球撞击声、跳绳的呼啸、乒乓球的脆响此起彼伏。我和小雅拿起羽毛球拍，照例搭档，迎战小杨和小静。我们四人的水平可谓旗鼓相当，加之

经常“厮杀”，对决格外激烈。

在这球网形成的战场中，羽毛球像一只白鸽，在我们之间高速穿梭。对方攻势凶猛，一个刁钻的吊球飞向我的反手死角！我心头一紧，脚下猛地蹬地，身体几乎失去平衡地侧扑过去。就在球即将落地的瞬间，我的拍子险险一勾——“嗖！”球擦着网边高高飞起！“好险！”我暗自惊呼，手心全是汗。

“看我的！”身后传来小雅清脆的声音。她早已预判到位，一个精准的扣杀，球如流星般砸向对方空当！“漂亮！”我们兴奋地击掌。那一刻，无需言语，一个眼神，一个动作，我们就知道对方想做什么。我们奔跑、

跳跃、救球、扣杀，配合得天衣无缝，球几乎没怎么落地。汗水浸湿了额发，心跳如擂鼓，但每一次成功的配合，每一次默契的得分，都带来无与伦比的畅快和激动！

当哨声响起，我们带着胜利的喜悦和满身汗水走下球场。那份并肩作战、默契配合的兴奋感，像一股暖流，一直持续……

放学后，我买了个冰淇淋，慢慢走在洒满月光的路上，心里还想着下午那场球赛的酣畅，微风乍起，信任的舞蹈和友情的交织着冰淇淋的甜蜜缓缓溢出心房。