



向前跑,迈向远方

海南华侨中学长彤学校八(9)班 彭炜艺

夕阳如同一位温柔的画家,一寸一寸地爬上矮墙,将天边的晚霞染成醉人的酡红。夜,像半透明的油纸,慢慢铺展开来。我瘫倒在跑道旁的草地上,心跳如擂鼓,“咚咚咚”地撞击着胸腔,疲惫感沉重地压在身上——下一场训练,已在等候。

我的体能是短板,跑步成绩总是不尽如人意。这个暑假,我来到学校参加体育训练,在烈日下奔跑,于我如同酷刑。汗水从未停止流淌,若遇上闷热无风的日子,更是煎熬难耐,我总渴望能有一缕清风拂过滚烫的皮肤。艰苦的训练日复一日,我眉头紧锁,心头烦闷,头顶烫得仿佛能煎熟鸡蛋,分不清是骄阳的炙烤,还是胸中无名火的灼烧。懈怠、抗拒、厌烦的情绪,悄然滋长。

“最后再练习一遍,谁跑得快谁先下课。”教练的声音传来。“又是跑步……”我黯然苦笑,心中一片苦涩。“你没吃饭吗?这么没精打采的。”教练锐利的目光扫过我。我懒懒地起身,站上起跑线。

“预备——跑!”哨声尖利地刺破空气,我机械地迈出了第一步。脚步沉重,跑道似乎长得没有尽头。就在疲惫感几乎要将我吞噬时,教练常挂在嘴边的那句话,毫无征兆地闯入脑海:“跑道不会自动缩短,但你的脚步可以加快。”这简单的话语,此刻却像一道闪电劈开了混沌!是啊,抱怨和逃避改变不了任何现实,能改变的,唯有我此刻迈出的每一步。一股莫名的力量被这句话点燃——我必须用尽全力!我猛地抬起头,咬紧牙关,奋力摆动双臂,脚下的步伐陡然加快!一个,两个……我接连超过了前方的身影。

“很好!保持这个速度,马上冲刺了!”教练在终点线附近喊道。“最后一个直道了……”我默念着,试图迈开更大的步伐。然而,前面发力过猛,一阵剧烈的绞痛

猛地涌上腹部,痛楚瞬间逼出了眼泪,身体本能地想要蜷缩。终点线明明就在前方不远处,却仿佛隔着万千沟壑。“跑道不会自动缩短,但你的脚步可以加快!”这句话再次在心底涌起。疼痛撕扯着神经,但这句话带来的力量更为汹涌。我咬住嘴唇,泪眼模糊中,只凭着那股不甘的意志,拼命加快双臂的摆动,不顾一切地向前、再向前!耳边是呼啸的风声和自己粗重的喘息,世界瞬间仿佛只剩下那条终点线和我必须迈过去的决心。终于,我用尽最后一丝力气,跑跟着冲过了终点!

“四十二秒!太厉害了!”教练掐下秒表,脸上绽开笑容。我弯下腰,双手撑膝,大口喘着粗气,肺像要炸开一般。听到这个数字,心中的意念瞬间被点燃,我兴奋地雀跃起来,心脏“咚咚”地跳着,这次是因为狂喜。“你比上次进步了30秒!加油,你还可以跑得更快!”教练的声音充满赞许。我直起腰,汗水混着泪水滑落,嘴角却不由自主地扬起。内心的烦闷与阴霾,早已被巨大的成就感驱散得无影无踪。

我战胜了懈怠,更在奔跑中触摸到了成长的脉搏。我感谢那一刻咬紧牙关、没有放弃的自己,感谢那句在至暗时刻点亮心灯的话语。跑道依旧漫长,疼痛或许还会袭来,但我知道,只要心中坚定信念,我就会继续咬紧牙关,迈开脚步,向着更远的远方,更快地奔跑下去。(指导老师:郭莉)

小AI点评

作者详细地描写了自己在训练过程中的心理变化,让读者能够感受到作者的情感起伏,使人物形象更加立体丰满。文中运用了大量的修辞手法,如“心跳如擂鼓,‘咚咚咚’地撞击着胸腔”“头顶烫得仿佛能煎熟鸡蛋”等,语言生动鲜活。

这里,我曾经走过

海口市滨海九小西海岸校区六(13)班 李美誉

“不到长城非好汉。”今年暑假,我来到了北京长城,我也渴望成为一名好汉。

站在长城的入口处,我向左望去,长城宛如一条巨龙,蜿蜒盘旋于崇山峻岭之间。往前直走便是徒步的路线,我心想:“坐缆车多没意思啊,我要徒步爬长城,做一个名副其实的好汉!”上山前,导游再三叮嘱我们一定要爬前山,从哪里上就从哪里下,千万不能迷路。

于是,我的长城之旅开始了。起初,台阶较为平坦,走起来轻松惬意。可没过多久,坡度越来越陡,甚至还出现了一个近乎一百三十度的上坡路。我紧紧抓着扶手,一步一步艰难地迈向远方。炎热的天气好似故意在考验我,炽热的阳光无情地烘烤着我,汗水不停地从额头冒出,顺着脸颊滑落,浸湿了我的衣服。脚下的台阶变得越发陡峭,每走一步都要耗费极大的力气。渐渐地,我疲惫不堪,脚步愈发沉重,内心开始动摇,有了放弃的念头。

就在我快要坚持不住的时候,妈妈给我讲起了长城背后的故事:“美誉,你知道吗?你脚下的长城,是中国古代无数的工匠,在艰苦的条件下,凭借顽强的毅力,一砖一瓦筑起来的。他们面临重重困难,却从未放弃。”妈妈的话给了我力量和勇气,是啊,我又怎能被眼

前的困难打败呢?我在心中给自己打气,“要做一个好汉呀!”我擦掉汗水,希望重新燃烧起来,我继续前进。

终于,我登上了长城的顶端。那一刻,微风拂过,吹干了我脸上的汗水,带来丝丝凉意。我眺望着远方的景色,心中满是对自己的敬佩,豪迈之情也油然而生。

这次爬长城的经历,让我明白在人生道路上会有很多挑战,只要坚持就能战胜困难。这里,我曾经走过的每一步都充满了艰辛,但也教会了我坚持,给予我战胜困难的勇气。(指导老师:郭莉)

小AI点评

习作以爬长城的经历为线索,展现了小作者在攀登过程中如何克服困难,最终成功登顶。妈妈讲述长城背后的故事是作者转变心态、重新获得力量的关键情节,但描写过于简略。可以适当增加一些细节,比如具体描述工匠们在艰苦条件下筑长城的场景,也能让妈妈的话更具感染力,突出文章的主题。结尾虽然点明了爬长城带来的感悟,但略显仓促,可增加一些过渡句以衔接更自然,使结尾更丰富和深刻。

南国都市报南国学堂习作版等着你的妙笔文章,千字左右,文体文风不限,赶快投稿吧……

投稿邮箱

nanguoxizuo@126.com

如想订阅《南国都市报》

可拨打订报热线

66810505

小AI作文课堂 | 周五见

名人笔下的长城诗词有多豪迈?不到长城非好汉

●天高云淡,望断南飞雁。不到长城非好汉,屈指行程二万。

六盘山上高峰,红旗漫卷西风。今日长缨在手,何时缚住苍龙?

——毛泽东《清平乐·六盘山》

赏析:以长城象征革命目标,通过“好汉”与“行程”的对比,凸显红军长征的壮志豪情。

●北国风光,千里冰封,万里雪飘。望长城内外,惟余莽莽;大河上下,顿失滔滔。山舞银蛇,原驰蜡象,欲与天公试比高。须晴日,看红装素裹,分外妖娆。

江山如此多娇,引无数英雄竞折腰。惜秦皇汉武,略输文采;唐宗宋祖,稍逊风骚。一代天骄,成吉思汗,只识弯弓射大雕。俱往矣,数风流人物,还看今朝。

——毛泽东《沁园春·雪》

赏析:通过“莽莽”与“滔滔”的意象碰撞,展现长城与黄河共同构成的壮阔北国风光,赋予自然景观以历史厚重感。

●但使龙城飞将在,不教胡马度阴山。

——王昌龄《出塞二首·其一》

赏析:借汉代名将李广的典故,以长城为防御象征,表达对边疆安宁的深切期盼,体现盛唐边塞诗的典型特征。

●万里何所行,横漠筑长城。

——杨广《饮马长城窟行》

赏析:通过“万里”与“横漠”的宏大叙事,展现隋炀帝开疆拓土的雄心,兼具历史价值与文学意义。

●黑云压城城欲摧,甲光向日金鳞开。

——李贺《雁门太守行》

赏析:虽未直接写长城,但以“城欲摧”的紧迫感与“金鳞开”的壮烈美,塑造出长城沿线战争的典型场景,展现边塞诗的浪漫主义特质。

南国都市报小记者全城火热招募中!

全年40场主题实践活动,即将满额!先报先得!

如果你是一位富有创造力的文字小工匠,或是热爱摄影的小艺术家,或是善于出镜和口才表达的小主播,南国都市报小记者俱乐部将为你提供全媒体展示平台!

你将有机会在40场实践活动中,和专业记者一起深入采访调研,对话名家大咖、体验不同职业、参加社会实践……用笔和镜头记录时代的脉搏,发掘身边的故事!

还等什么?

快来加入我们,
一起探世界!



咨询电话

黄老师
13876072514

扫码添加客服报名

广告