



## 普陀东港中学学生记者来稿选登

### 横杆下的成长课

七(4)班 学生记者  
张哲毓(证号D1116)

10月底的风已有凉意，我把红色志愿者帽子往头上压了压。眼前跳高区的白色横杆，一头连着澄澈的蓝天，一头牵着我怦怦直跳的心。这是我升入初中后的第一次校运会，原以为只是帮着捡捡杆、递递水，却在这片不大的场地里，上了初中生涯第一堂关于勇气的课。

先让我挪不开眼的是同年级的一高个子女生。她扎着短马尾，运动服拉链拉到胸口，站在1米3的横杆前，手指反复捏着运动裤的侧边。第一次助跑，她跑到一半突然停住，脸涨得通红；第二次起跳，膝盖不小心碰到横杆，她蹲在垫子上半天没起来，睫毛轻轻颤动。我赶紧把帽子的绳结紧了紧，跑过去递水，她接过时声音小小的，带着点喘：“我再试一次好不好？”第三次，风轻风吹起她的刘海，我看见她深吸一口气，脚步却比前两次稳了许多，身体腾空的瞬间，像

只小麻雀般轻巧——裁判举起绿旗时，她回头冲我笑，眼里闪着光。原来勇敢不是不紧张，而是紧张到发抖，也愿意再试一次。

后来的男生更让我心里发紧。他个子不高，冲击1米3时没掌握好平衡，落地时脚踝崴了一下，他瞬间皱紧了眉头。我扶他坐在旁边晒得到太阳的台阶上，小声说：“要不，别跳了吧？”他摇摇头，咬着嘴唇撑着台阶慢慢站起来：“我练了半个月呢！想跳完最后一次。”这次，他跑得慢了些，最后横杆还是掉了，但他却笑着对我摆手：“没事，下次再来！”我忽然懂了，不是所有努力都要赢，拼尽全力的过程，已经很了不起。

运动会结束时，夕阳把我的影子拉得长长的，风也更大了些。我把红色志愿者帽子摘下来抱在怀里，帮着收横杆。金属杆在手里带着点凉意，心里却暖暖的。原本只想“完成任务”的我，却在这片小小的跳高场地里，被和我一样的初一同学教会了坚持与坦然。

### 那一次，我明白了

七(7)班 学生记者  
潘馥妍(证号D1130)

夏日傍晚，舞蹈房的镜子将柔和的夕阳滤成暖黄色，倾洒在地板上。我正咬牙练习一个高难度动作，豆大的汗水顺着脸颊滑落，在地板上砸出细碎的水渍。

这次舞蹈比赛于我而言意义非凡——若能发挥出色，便能跻身市赛舞台。可天不遂人愿，一周前我的左脚意外扭伤。满心不甘的我，仍执拗地留在舞蹈房重复着动作。突然，脚下一个趔趄，重心猛地压向受伤的左脚。“哎呀！”我痛呼着摔倒在地。抱着肿胀的脚踝，剧痛瞬间让我面部扭曲，痛感如电流般流遍全身，每一寸神经都在尖叫。

“你怎么还在练！”金老师的声音裹挟着焦急猛地闯入耳道。她快步将我扶起，语气里满是又气又急的责备：“不是让你休息吗？替补位我都给你安排好了，你到底在执拗什么！”我低下头，揉了揉发酸的鼻子，指尖触到温热的湿润——不知何时，眼泪已在眼眶里打转。金老师轻叹一声，语气软了些：“真正的舞者，要懂得在坚持与退让间找平衡。演出时你在台下看，这几天安心

心养伤。”泪水终于决堤，我咬着唇点点头，一步一挪地回了家。

刚进家门，我便忍不住捶了捶自己的腿。明明离梦想那么近，却被这意外的伤痛生生拽离轨道，满心都是不甘。

第二天就是演出，我早早坐在观众席。聚光灯下，替补我的女孩正翩然起舞。她的动作干净利落，每一个基本动作都精准得无可挑剔，那份专业的优美让我打心底羡慕。可就在舞蹈尾声，她竟跳出了我当初设计的一个独特动作！心脏像是被谁突然一扯，猛地回头，看见台下的金老师正望着舞台，眼眶里闪着晶莹的光。

那一刻，我又哭了。谢幕时，女孩和其他队员特意在舞台中央留出一个位置。我走上台，与她们紧紧相拥。台下骤然爆发出雷鸣般的掌声，台下的金老师，也正用手背悄悄抹着泪。

滚烫的泪再次滑落，这一次却混着感动与幸福。金老师的教诲、伙伴的善意，终于让我明白：舞蹈的真谛从不是舞台上一次表演的绚烂，而是在每一次练习的汗水中、每一次团队的羁绊里，收获成长的幸福与热爱的纯粹。

### 秋天的奔跑

七(6)班 学生记者  
张宸豪(证号D1126)

秋风习习，湛蓝的天空映衬着暗红的跑道。一滴滴艰辛的汗水，一声声竭力的呐喊声，还有精心排练的出场秀都充满了激昂的热情。运动会的比赛项目也精彩纷呈：跳高时向上跃起的弧度，奔跑时用力摆动的双臂，投掷铅球时的用力一击……但最精彩最惊心动魄的，当属七年级段男子800米比赛。

随着发令枪一声脆响，运动员如离弦之箭向前冲去。我的双眼紧紧跟随着我们班的运动员——他双脚用力蹬地，双臂自然摆动，腿部肌肉紧绷，每次落地都轻盈有力。转眼间第二圈了，他原来轻捷的步伐开始略显吃力，但仍然和第二名有着十几米的差距，当我们正准备要为即将迎来的胜利而欢呼时，那名落后的运动员突然开始发力，顶破狂风阻挡，径直向前冲去。不好！马上就追上他了。我的心脏仿佛一根紧绷

的琴弦，轻轻一碰便会断裂。

想到比赛前他曾信誓旦旦地保证过会拿第一的。此刻，全班同学不约而同齐声高喊——加油！加油！此刻，当初的那句誓言仿佛化作了一股力量，让他再次顽强地往前冲，目光死死锁定前方跑道。最后，两个人几乎同时迈过终点线，场下没有欢呼声，只有大家对最后结果的期待。在裁判老师最终的判定后，他最终确认夺得800米冠军。

16×50米的迎面接力赛也很有意义，这是我们迈进初中生涯中第一次需要团队合作的比赛。其间，大家共同奔跑，那根小小的接力棒，串联起每个人的期待，也让每个参与者都收获了真挚的友谊。

虽然赛事已经结束，但跑道上的汗水与呐喊、同学间的鼓励与陪伴，都化作了最珍贵的青春印记。这次运动会让我明白，人生就像一场漫长的赛跑，重要的不是名次，而是敢于挑战自我的勇气和坚持不懈的毅力。



剪纸作品

七(5)班学生记者 任书瑶(证号D1122)

### 父亲·依靠

七(2)班 学生记者  
孙甄延(证号D1108)

自从那场意外后，父亲变了好多，不仅是身材和外貌，连性格也一改从前，像是变了个人似的。

以前的我很讨厌父亲，讨厌他的邋遢，他的严厉，他的懒惰……总而言之，幼时和父亲睡一张床都不开心，和父亲一起吃个饭都会没胃口。父亲陪我写作业，也总要说我这呀那呀，让我不开心。可能是当时的我心智还未成熟吧，或是父亲不善于表达爱吧，无从晓得。

两年前，父亲因一场意外下半身失去了知觉，连站都站不稳。从此，父亲便好像变了个人似的。以前的他，一顿就能吃上三碗饭，可现在连两碗也吃不下；以前的他连出去散步都嫌累，可现在不管阴晴雨雪，他一直用助走器散步锻炼；以前的他手臂肌肉发达，我无论跟他如何比拼臂力都比不过，可现在他的手臂已经没什么力量了。

我已经比父亲高许多了，可心智却还远未成熟。我开始怀念以前的父亲，讨厌现在这个父亲。现在的父亲开始婆婆妈妈地关心我的身体和我的学习，我总是以一句“哎呀，我不需要你操心”草草结束这个话题。

那场意外过后，父亲变得更加温柔更加宽容了。我以前拿他的手机玩，总要等他睡着之后才敢悄悄走到他身边，轻轻拔下充电插头。有一次充电

插头不小心掉落惊醒父亲，他的眼神变得异常凌厉，手机自然也是要夺回去的。我哪肯放弃！可那时我的力气哪有父亲大。很快，手机回到了他的手中。就这样，我的“偷手机”行动彻底宣告失败。可现在呢，父亲已经极少对我瞪眼了。他的言语总是那么温柔，甚至有时只要陪我聊聊天，就能满足我想玩手机的需求。

一开始我还不明白父亲为什么变化会如此之大，直到有次见到父亲上楼梯的模样。父亲是爬着上楼的，一点一点往上挪，每一格阶梯都走得十分艰难。那时的我才彻底明白，父亲已经没有实现梦想的能力了，但他还没有完全放弃。

读初中后，我的个子变高了，块头也变大了，经常能把百斤重的人轻松抱起。可如今，已经好久没人抱过我了……老家旁的小草枯了又长，被风吹，被雨淋，如同父亲般，每一天都在努力。

现在我每周都会给父亲打电话，最近的一次，父亲的声音里充满了喜悦：“我能站30秒了！但今年可能不能来陪你了。”挂掉电话后，心里一阵心酸。当父亲开始对我温柔宽容时，我就知道，我已经不会再有像父亲如山般踏实的依靠了。

父亲用大半辈子努力打下来的“天”，他自己已经无力支撑了，作为儿子，我要接住这片天，可我又怎能接得住呢？不，我能接住！我必须得接住！