



战胜自己

西安滨河学校初一博J班 白晓睿

我们小区里有片空地,曾是我望而却步的“战场”。小学时,看到同龄人骑着自行车像风一样掠过,我羡慕极了。我握着车把手不自觉地冒汗,车轮左右摇晃,没骑两米就会摔倒。

一个周末,在好朋友小林的鼓励下,我终于迈出了战胜自己的第一步。

第一次尝试时,我紧抓着车把,双脚撑在地上不敢动。小林在一旁看着我急得直跺脚:“你别怕呀!我扶着后座不会摔的。”但我还是紧张得心在跳,脚刚踩上踏板,就吓得立刻跳下车,头上全是冷汗。“算了吧,我好像学不会。”我沮丧地说。小林

没放弃,笑着对我说:“谁学骑车没摔过呀?我摔了几次就学会了。”

之后的日子里,他每天都陪我练车。他让我先推着自行车走,感受车把的平衡,再扶着后座让我试着蹬脚踏板。在他的帮助下,很快我就骑得顺了。他说:“你骑得很好,我松手啦!”我心里一慌,车子瞬间歪向一边,连人带车倒在草坪上。膝盖擦破了皮,我的眼泪在眼眶里打转,我带着哭腔说:“我真的不行……”小林蹲下来,指着不远处正在学步的小孩说:“你看,他摔了那么多次,还在往前走呢!咱们再试一次,好吗?”

看着他坚定的眼神,我扶起自行车,深吸一口气,双脚用力蹬上踏板。他在后面扶着车指导我:“眼看前方,身体放松……”骑了一段路,我突然回头一看,他正站在不远处朝我挥手。我心里一急想刹车,可转念一想,不怕!于是我握紧车把,稳住身体继续往前蹬。风从耳边吹过,车轮平稳地滚动着,我竟骑了三圈。

当我稳稳地停在他面前时,我们俩都开心地笑了。这时,我突然明白,原来阻挡我的是面对困难时退缩的心。那天,我骑着自行车在空地上绕了一圈又一圈,阳光洒在身上,连

风都带着甜味。

现在,我经常骑着自行车穿梭在小区里,行驶在上学路上。每次路过那片空地,我都会想起小林的鼓励。

原来,战胜自己并没有那么难。只要有勇气迈出第一步,再加上一点点坚持,就能看见不一样的风景。

教师点评:作者叙事极具画面感,让故事在挫折与坚持的交替中稳步推进。结尾处的感悟,是全文的点睛之笔,使个人经历升华为成长的启示。

指导老师 吉小勇

取舍之间

西北工业大学附中初中部初三F3班 王悦萌

一个下着小雨的午后,一个偶然的体验,让我明白了“取”与“舍”的深意。

那天,我走在一条被岁月打磨得极为光滑的青石板路上,街道两旁的石椅与斑驳的雕花木门静默伫立,空气中弥漫着雨水的清新,还隐隐飘着糕点的甜香。我原本要去这条街上的那家糖水老铺,却被一块木制招牌上的字吸引住了——“剪纸传习社,欢迎体验”。

我推开虚掩的木门。屋内一位白发苍苍的老奶奶坐在桌前,手中拿着剪刀,手法宛如游龙一般在红纸间穿梭。纸屑轻落,一幅“喜

上眉(梅)梢”成形了。喜鹊的每一片羽毛都活灵活现。一旁的我看得入了神。老奶奶笑着问我:“孩子,想试试吗?”我两眼放光,兴奋地点点头。

我以为会像美术课上的手工那样轻松简单,谁知一拿起剪刀,才知道并不简单。我的手指无比僵硬,剪出的线条歪歪斜斜,想剪一朵梅花,却成了个大窟窿。老奶奶笑着说:“剪纸,和过日子一样,不能急,更不能贪多求快。想剪一朵梅花,五六瓣正好;想剪一幅窗花,有主题就够。若想一下子剪出那满园春色,反而什

么都留不住。”

她的话,让我突然想到自己,在学校总想兼顾各种活动,结果每样都浅尝辄止,最后总是半途而废。

那个下午,我静下心来,跟老奶奶慢慢学习剪纸,先从最简单的蝴蝶开始。当剪出蝴蝶的样子,我体会到了一种从未有过的满足。告别时,老奶奶送我一幅“鱼戏莲叶间”的剪纸。她说:“这是我年轻时最爱剪的作品。现在眼神不如从前,剪不出以前那细腻的线条了。你看,这荷叶的疏密、鱼跃的姿态,都是我当年专心琢磨才得来的。”

坚持的力量

西安滨河学校初2026届鸿图G班 雷喬涵

灯光下,不大的棋室里,我和一位师兄互相行礼后入座。棋盘之上,经纬交错,黑白对峙。一转眼半个小时过去了,我眉头紧锁,捏着一枚棋子试图扭转颓势,却无力地长叹一声认输了。就在这时,围棋老师的声音响起:“你败得好亏呀!”我回头看书时,师兄已经指出了正确的下法,一步我就可转败为胜,我却没有坚持。

“围棋,最练人心性,倘若不能静下心来坚持到底,必败无疑。”老师的这句话萦绕在我耳

畔。回家后,我在尺子上刻下了“坚持”二字。

几周后的一个下午,窗外细雨如织,阴沉沉的天色令我昏昏欲睡。但是,月考马上就要开始了,我心中万分焦急。这时,我的脑海中响起围棋老师的声音:“坚持到底。”

我拿起桌上的尺子敲敲脑袋,想让自己清醒一下。突然摸到尺子上的字迹,我翻过来看,原来是自己曾经刻的“坚持”二字,我的手指轻拂字迹,深深吸了一口气,拿起笔在试卷上写了起来。我脑海中浮现出了老

师讲解的方法,心中豁然开朗,难题很快迎刃而解。

我没有想到,围棋老师的这句“坚持到底”,很快又在运动会上让我感受到了无穷的力量。

操场上,同学们齐声喊着“加油,加油……”跑道上的我,双腿沉重,大口喘着粗气,脑海中一遍又一遍想着放弃。这时,体育老师在跑道旁提醒我:“你略微减缓速度,再坚持坚持,马上就到终点了。”我按照体育老师的提醒去做,很快感觉身体的不适在慢慢消退,腿脚越来越轻

盈了。就这样,我坚持到了终点。这时,老师和同学们围上来,抱住我,欢呼道:“你赢了,你赢了!”

在我青春的画册上,时间在变,地点在变,不变的却是围棋老师教给我的“坚持到底”的信念。

教师点评:本文以“坚持”为核心,选材贴近校园生活,选用围棋对弈“一步之差”、考场难题的“迎刃而解”、跑道冲刺的“极限挑战”这三个青春场景,情感真挚且结构清晰。

指导老师 董问博

本报邀你分享“我与医保的故事”

近日,由陕西省医疗保障局、三秦都市报、三秦网、秦闻客户端、陕西省思政课教学“三秦学生记者”社会实践活动组委会办公室联合主办,陕西三秦教育产业发展有限公司承办的“我与医保的故事”主题征文活动启动以来,受到广大中学生的积极响应。

本次征文活动,为全省中学生

提供了一个用文字记录温暖、分享感悟、传递力量的良机,也为广大中学生搭建了一个学习医保知识、表达个人感悟的平台,使医保以更加生动、亲切的形式走进校园,融入学生生活。征文活动目前正在火热进行中。希望中学生们以自己的视角与笔触,发挥“小手拉大手”的作用,带动家庭乃至全社会进一步提升对

医保的认知度与认同感。

征文要求内容紧扣“医保”主题,既可结合自身就医过程中的所见所闻、亲身经历,分享与医保相关的故事;也可阐述对医保政策知识的理解、感受与体会;还可表达对医保发展的思考、畅想或建议。征文要求主题鲜明,立意新颖,内容真实,情感真挚,叙事清晰,语言流畅生动,富有感

染力。字数控制在800字以内,严禁抄袭。投稿时,需附上指导老师的点评,字数在100字以内。

投稿邮箱为:383571178@qq.com。投稿務必注明作者姓名、学校、年级、班级以及指导老师姓名和联系电话。截稿日期为2025年11月20日,以邮件收到时间为准,欢迎同学们踊跃投稿。

本报记者 郭子荻

奶奶的耳朵

西安国际港务区铁一中陆港高级中学
高2026届D4班 杜若唯

奶奶老了,听力不太好了,每次跟她说话,得像喊话般带着气力,一字一字地说。即便这样,她也常常茫然地侧过头,将那只稍好些的耳朵凑过来问:“啊?你说啥,再说一遍。”声音里带着老年人特有的沙哑。家人们习惯了在她面前提高嗓门,习惯了将一句话重复三遍,习惯了用最夸张的唇形和最简洁的词汇向她表达。世界对于她而言,仿佛是一部被隐藏了声轨的旧电影,只剩下那些模糊晃动的光影。她经常默默地坐着,偶尔投来探询的、略带歉意的目光。我总以为,奶奶与这个有声世界的那扇门会慢慢地关上。

然而,有时候奶奶的耳朵却很好。她听不见窗外的车马喧嚣,听不见电视里的笙歌鼎沸,却能在风雨将至的前几日,就“听”出天气的变化。还能在我放学推门的一刹那,从脚步声里准确地“听”出我是喜悦还是委屈。她能从我吃饭的声音,“听”出我胃口的好坏。奶奶的听觉,仿佛从耳朵这狭小的地域撤离,化成了一种更幽微、更通透的知觉。她是用整颗心在“听”这个世界,在“听”我。

老家院子里有一口井,井口很小,却很幽深,丢一颗石子下去,要好一会儿才传来空洞的回响,仿佛它已沉睡了一般。可井水却忠实地映照着天空的云影、飞鸟的痕迹,感知着地脉深处最细微的颤动。奶奶就像那口井,向外的通道似乎闭塞了,向内蕴藏着的却愈发深邃、清澈。我们终日被各种芜杂的声浪冲刷,反而常常充耳不闻。奶奶的“听”,滤尽了所有的浮响与喧嚣,只专注于生命最本真的律动,那是风雨的脉息,是儿孙心事的温度,是时光在血脉里静静流淌的声音。

奶奶用她沉默的岁月告诉我:真正的倾听,从来不需要震耳欲聋的宣告,它是在万籁俱寂时,对心底那一丝最温柔震颤的捕捉与回应。她听懂了风的低语,听懂了花的开谢,也听懂了我从未说出口的、成长中所有隐秘的悲喜。

如今,我仍会大声地同她说话,但心里却明白了,我那点小小的悲欢,她早已用另一种更伟大的寂静,全然接纳,并一一听过。

教师点评:习作笔触细腻,语言富有诗意,意象精准传达出老人的孤独。文末点明主旨,完成了从具体观察到哲理思考的跃升。

指导老师 翁劲松