



走出失落 奔赴心中自我

青岛第六十五中学 七年级8班 徐巧诺 指导老师 孙平

“145厘米，注意跳的时候别挺肚子，你也留下来。”体育老师轻飘飘的一句话，却令我的心狠狠一抽……

曾记得，以前运动场上的我是多么意气风发；曾记得，那时的我双臂一摆，便可轻松过关；曾记得，当初的我也是教练引以为傲的一张王牌。可是，如今跳远竟成了我难以逾越的一道“鸿沟”！

风轻轻地吹，我却感觉不到半点轻柔。体育老师仍在测试，留下来的女生越来越多，我的心也如拥挤的操场一般，堵得憋闷。“185厘米，漂亮！”身边人群为一位同学发出此起彼伏的惊叹。我循声望去，恍惚看到了过去的自己，也是那般自信蓬勃。我不是轻易感伤的人，可也忍不住开始懊悔：我是不是白白练习了一年？又要回到起点了吗？一股无力、不甘涌上心头……

测试结束了，体育老师为所有留下的同学强调重点：一定要摆臂，不要挺肚子……听到这里，我心虚地低下了头。

保持那份真

青岛李沧区实验初级中学 九年级8班 张驰 指导教师 赵瑞霞

今年冬天可真没意思。上了初三，每天都是那一套：起床去学校，上一天课，然后是晚托、放学、写作业、睡觉。我期待着一场雪。

终于有一天，雪花翩然而至。我梦见自己像那一滴丽江的水，飞上高空，变成云中的小雨滴，挣脱束缚，迎着周身呼呼的霜风，霎时便冻成了一片雪花，转呀转呀，轻盈地落在了中山路大教堂那尖尖的屋顶上，俯瞰着夜幕笼罩下的岛城。

不觉已至清晨，雀儿欢快地把我唤醒。我揉着眼睛赶忙起身，眼光不自觉地落到窗外。好厚的雪！窗外的大地变成了纯白色。我高兴地冲出家门，一路“咯吱咯吱”，留下深深浅浅的脚印。人行道上的古力盖，像是水洗过几遍，乌黑闪亮，像极了一块巨大的“奥利奥”。法桐上未落的球果全戴上了厚厚的小白帽。天空蓝得纯粹，带着初雪清澈的气息。走进校园，远处的树木只是一些黑色的剪影。学校背后是一个小村庄，一缕炊烟冉冉升起，是冷清的，却又是温情的，那是语言无法描绘的一幅景象。

我默默在教室坐下，心却不安分起来。终于等到大课间，不约而同走下楼去的同学们像开了锁的猴子，蹦

“接着练习！”体育老师一声令下，同学们都开始准备。我努力按照老师所讲调整姿势，摆臂，奋力一跳，还是145厘米。我咬咬牙，继续，摆臂，跳！始终与其他同学差一大截。我轻咳一声，掩饰下自己的尴尬，深呼吸，跳！150厘米！我心中腾起一丝喜悦。“不错，有进步，加油，贵在坚持，不要因为一点打击就放弃……”耳畔响起老师的声音，熟悉又亲切。我忽然明白了体育的意义：比赛何尝不是浓缩的人生，可以体验高潮与低谷、顺境与挫折等人生况味，加深生命的厚度，让我变得更坚强。我还有什么好纠结的呢？

天，不知何时变得这样蓝，没有一丝杂质。我的心情也如这湛蓝的天空一般，清透明朗。

回教室的路上，曾经训练的情景一幕幕走马灯一般在我眼前掠过。成长哪会一帆风顺？在逆境时，更要挣脱失落，朝着自己的目标，奔赴心中那个自信阳光的我！

我的脚步越发轻快起来。



无形

青岛古镇口海军中学 高一 李诺晗

似乎总有一双无形的手，在操控着一切。
我恐惧它到来，
我渴求它离去。
我想搞清这一切，
究竟是谁在作怪。
当我说要寻找“无形”时，
世人讥笑我嘲讽我，
认为我是疯子，
世上没有那个我要找的“无形”。
这些语言曾令我退缩，
但也使我坚定自己的信念！
我踏上了征程，
结果一无所获，
那些嘲讽讥笑如影随形。
我充耳不闻重新爬起，
继续寻找“无形”，
我要让世人看到我的倔强。
我顺着心的方向，
翻过高山看到一片荆棘丛。
我慢慢靠近，
不顾身体的疼痛。
我忽然顿悟想不顾一切地逃走，
我看到了我的“无形”……

投稿邮箱 qdwzbz@163.com 全部精彩内容请登录观海新闻APP《小记者》频道查看

本版主持人
张琰

书

青岛市崂山区育才学校

四年级11班 王海阳

想看的书
像一颗永远吃不完的糖果，
无论看多少遍，
都是很甜很甜。
不想看的书，
好像肥皂水滴进了眼睛，
无论用清水洗多少遍，
还是很疼很疼。
小时候看的书，
小小一本，
很薄很短，
却能诠释一个完整的故事。
长大后看的书
很厚很大，
有时却不能让我理解它的全部。



观海新闻客户端

心为她的鼓励而感动

青岛市崂山区第二实验小学 四年级1班 刘洛瑜 指导老师 冯丹

我们的生活处处充满爱和感动，有时来源于亲人的关怀，有时是小伙伴的关爱，甚至是来自陌生人的帮助……最近在我身边发生的一件事让我备受感动。

上个月，我去青岛纺织谷参加山东省射箭比赛。全省多所中小学和俱乐部都派出了参赛队伍，竞争异常激烈。我一路过关斩将，终于拼到了个人二分之一淘汰赛，没想到我的对手竟然是好朋友元宝。比赛开始前，我们两个还互相鼓劲儿呢。比到第二轮时，我的一支箭脱靶了，而元宝打了漂亮的十环。我十分沮丧，心想：完蛋了，我这次肯定输定了。正在我伤心不已时，元宝主动走过来对我说：“别难过，排位赛时我也有三次脱靶。下一次再努力打十环就行了，我相信你一定可以！”说完，还给了

我一个大大的拥抱。她的鼓励和拥抱瞬间给了我力量，虽然她是我对手，但她依旧给我加油打气。

这场比赛元宝最终以六比零的成绩赢了我，但是输给我心服口服。比赛结束后，她对我说：“虽然这次我赢了你，但我还是很佩服你，因为你即使打了一次脱靶，还是坚持拼到最后，而且你还可以继续打团体赛，我可等着看你在团体赛上拿奖牌啊。”说完，她还俏皮地拍了拍我的肩膀。

她的话让我重新燃起斗志，她是我的对手，更是我的朋友，她让我明白了，友谊第一，比赛第二。比赛结果不是最重要的，重要的是我通过比赛收获了友谊，也收获了温暖的感动。

我的“彩色老师”

青岛第三十四中学小学部 五年级1班 朱怡璇 指导教师 管君

我的语文老师姓管，大家都叫她管老师。她有一头乌黑的长发，脸上嵌着一双炯炯有神的大眼睛，仿佛能看到一切。大家都说她很聪明，在我的眼里，管老师不仅是一位聪明的老师，还是个会变成各种颜色的老师呢！

在语文课堂上，有人交头接耳，管老师就会变成黑色。有一次，管老师正在写板书，小王同学偷偷讲话，管老师一回头就发现了他，脸色瞬间变黑了，仿佛还有一团乌云罩在她头顶，正在电闪雷鸣。小王同学意识到了管老师对他的关注，立即停止了说话。看到他意识到自己的错误，管老师头顶的乌云才渐渐散去。

课堂上同学们积极回答问题，管老师就会变成粉红色，连说话声音都充满了爱意。这时，我们会沉浸在这甜甜的声音中，她还会跟我们讲故事、开玩笑，课堂气氛非常欢乐，像是在粉色的淘气堡里游戏。

每到课间，管老师会和我们一起做游戏，这时的她就会变成金色。有一次课间的时候，她和我们打羽毛球，她发球又高又远，站在对面的我们手忙脚乱、笑作一团，管老师也哈哈大笑。这时，阳光照在她那白皙的脸上，就像给她镀上了一层金边，瞬间让我觉得她变成了金色，那么阳光、灿烂。

这就是我的“彩色老师”，一个幽默、聪明、爱笑的管老师。