



2023年1月9日 星期一
农历壬寅年十二月十八

成长周刊 CHENGZHANG ZHOUKAN

重要的是跑完

何为终点？终点是句号，是一段行程的结束，是阶段目标的达成；终点是感叹号，是历经艰辛后的到达，是雨后彩虹般的绚丽。对于我而言，那次马拉松比赛的终点，更像是一个省略号，是跑完全程后无尽的思考，是感悟后全新的开始。

小学毕业那个暑假，我报名参加了六公里迷你马拉松比赛。嘹亮的哨声一传来，运动员们就如潮水般向前涌，我也不甘示弱，奋力向前跑。

渐渐地，太阳升高了。背后跳动的“马尾”令人生厌；胃像在清场一般，一个劲地要把腹中的东西挤出；腿仿佛也被大地吸住，怎么也抬不高。“要不要躺平？”我刚这么想，边上一个扎着羊角辫的瘦个子女孩蹿到了前面，不服输的劲儿又涌上了心头。“加油，重要的是跑完！”我暗暗鼓劲。

突然，“嚓——”膝盖旧伤复发，带来一阵钻心的疼痛。“坚持，只剩下最后一段了。”我进了补给站，喝了几口水，默默为自己打气。重新启动的我，手紧紧地攥着，腿微微地瘸着，但一步一步逼近终点。“加油！最后500米！”路边有人大喊。我的指甲攥入手心，留下印痕和刺痛，牙关死死咬紧，仿佛在压住口中的咸腥味。超过一个人、两个人……最后100米、最后50米，终点！冲破终点那一瞬，我的眼泪和笑容都遏制不住地冒了出来。

这次经历，也许微不足道，但每当面对劳累或失落，我总会想起这次比赛，并告诉自己：一步一步，我们总要跑出自己的舒适区，我可以现在不够快，但一步一步走，走下去，路再长，也一定能到达。

通师二附 钮子涵
指导老师 姜燕

生如多肉

生命给各种植物赋予不同的外观与性格。但谁能想到，一种看上去柔弱呆萌的植物，竟会有如此顽强的性格？

我家的阳台上种着几盆精致的多肉植物，其中一种叫“塔洛克”，它从低矮的枝上发散出叶片，就如同太阳散发光芒。它的叶片也是小巧可爱，头有些尖，尾部粗壮，宛如一枚饱满圆润的大松子。无论从哪个角度看，叶片都呈现出完美的弧度，这样一想，又觉得它似楷书中的“点”，古朴稳重。塔洛克的叶片都呈渐变色，由粗尾的绿至尖头的紫，那绿是青翠的绿，那紫是梦幻的紫，仿佛是取树木之精华、集彩霞之优粹融合而成。端详绿色与紫色交界处，便觉两种颜色荡漾着、晕染着，让人情不自禁陶醉其中。抚摸着肉嘟嘟的叶片，像凝脂一般，还透着一股清香。

还有一盆多肉名曰“虹之玉”，高挑苗条，遍体通红，支撑着叶的茎被掩得毫不见踪影，整株多肉就如火灾燃烧，红得奔放，仿佛有烧不完的激情。

寒假里，我天天去阳台观赏它们，用喷壶给它们浇水，叶片上有了水雾，映衬着阳光，绚丽夺目。开学后，因为学业繁忙，我便将照顾多肉抛之脑后，直到两三个月后偶然发现，阳台上其他植物因为太久没人照料，叶片枯黄，奄奄一息，唯有那两盆多肉依旧那么水灵、那么顽强，散发着勃勃生机。

我轻抚多肉的叶片，不慎折断了虹之玉的一片叶子，不舍得丢弃，小心翼翼又放回盆中。哪知道过了十几天，我再次来到这盆虹之玉面前，发现掉落的叶片还是鲜红，断裂的伤口附近还冒出来白色的“丝线”，插向土壤中。又过了一段时间，再次看到这片落叶时，它周围已长出了许多米粒般的小芽。想不到我的无意之举，竟然让多肉插叶繁殖。

就是这样一种可爱别致的植物，却拥有着顽强

的生命，在大自然中尽情地成长，在时光中慢慢地蜕变。我们在成长的过程中，也要像多肉一样善于适应，坚强而从容地应对生活，自力更生，汲取足够的力量和滋养，绽放出最美的生命之花。

通师二附六(3)班 张允哲
指导老师 钱冬梅

抓知了

周六晚上，我和妈妈一起参加了江海小记者活动——抓知了。我们带上空瓶子、手电筒，穿上运动鞋，开心地冲出了家门。

到了“昆虫大乐园”，一走进去，我们就看见许多蜻蜓飞来飞去，像美丽的仙子们在展示优雅的舞姿。我们欣赏了一会儿，突然有一只受伤的蜻蜓掉到了地上。妈妈轻轻地捡起了这只掉队的“小仙子”，装进了瓶子。接着，我们一起到一个棚子里，聆听居卫东爷爷关于知了的讲座，我学习到了很多有趣的知识。讲座结束后，大家都不约而同地冲向了大草坪——抓知了。

我们东瞧瞧、西看看，想快点找到知了的踪迹。找啊、找啊……一只知了的影子都没有看到。突然，我发现一只知了趴在地上一动不动，连忙用手电筒一照，哎，只是一只知了蜕下的壳。我失望极了，但并没有放弃，过了一会儿，又发现了一只已经死掉了的老知了。就这样，我的瓶子里很快装了一只、两只、三只……我竟然找到了八只！虽然七只是空壳，唯一的知了还是死的，但是我依然很开心。

从抓知了这件小事中，我学到了一个道理：只要有信心并且坚持不懈，就一定有所收获。

南通市新区学校三(10)班 刘昕阳
指导老师 黄雨婕

遗憾的长白山之旅

一天，父母说带我去长白山玩。我当时觉得不错，现在想想，真是太天真了。

我们去了长白山西坡，一到那儿就下雨了。真是倒霉，我淋了一身的雨，没看到美丽的天池。为了弥补遗憾，第二天我来到了长白山北坡，本想看一看天池，可是天空又下起了雨。我感到很烦恼，但也不得不离开了。所幸，在回去的车上，我看到了大片森林。

天池究竟是什么样的？天池里到底有没有鱼？有没有水怪？这些谜底，就期待下次爬长白山时再来揭晓吧。

南通市新区学校三(3)班 邱陌
指导老师 王培

夜在南通

南通的夜，不像上海那样热闹，不像新疆那样欢乐，它是独特而又不独特的，是寻常而又不寻常的。

在太阳的余晖散尽了最后一块金子时，天空也就从明艳转到暗淡，从暗淡转到黑暗，十分均匀地涂抹着、涂抹着……

当十点过后，你可能什么也分辨不清了，可能有几家房灯亮着，但十分微弱，就像一盏要燃尽了的蜡烛似的，一吹即灭。可正是这些光亮，却能让你看到一辆汽车、一幢房子、一棵大树的轮廓，十分梦幻，怎么也看不清它们的真面目。它们是调皮的，却又十分安静。

再过一会儿，路灯渐渐亮了。你可以看见一群猫狗在夜晚纵横天下，可以听见青蛙在绽放歌喉，可以闻到百米以外纯洁的花香……运用你的感官，可以感受到这夜的美丽神奇。

远处，一轮皎洁的明月浸在天空的海里，一半露在外头，一半沉在水里，把如水似的月光洒向远处的高楼。一丝神秘与朦胧感在远处徜徉着、徜徉着……

夜，是在黄昏和黎明前不短暂的插曲，它调皮、可

爱、朦胧、神秘，我们都打开窗户，想要抓住它，可却最终只有一团空气。失落的同时，那无形的夜也永远留在了我们纯洁的心里。

南通市新区学校五(7)班 陶佟傲博
指导老师 杨秋琦

鸡窝探访记

听说张绮歆家有一个大鸡窝，于是这天下午我便兴冲冲地来到她家，来了一次鸡窝探访。

鸡窝里大约有二十只鸡。公鸡是最帅气的，黑黄色的鸡毛特别显眼，大红色的鸡冠直立着，就像一团燃烧的火焰。公鸡走起路来像一个大将军，非常威武。母鸡就大不相同了，羽毛是土黄色的，尾巴上的毛也短，鸡冠又短又扁，看起来温柔多了。

鸡特别胆小，很怕人。我只要在它们面前蹲下，鸡群便会突然警惕起来，走的每一步都非常小心谨慎。如果这时我又猛地站起来，鸡群就会集体一哆嗦，随之扑腾两下翅膀逃走了。

我和张绮歆一起喂食。我往鸡窝里撒了一把玉米粒，小鸡以为我要砸它们，都连忙躲开了。回头发现这是好吃的，就又津津有味地吃了起来。为了不让小鸡惊吓过度，我鼓起勇气，拿起一个塑料瓢，装了一些玉米粒走进鸡窝近距离投喂。当我把玉米粒倒进鸡窝的篮子里时，小鸡们立马围了过来，站成了一个圆圈，不停地啄食。小鸡们的头上上下下，此起彼伏，热闹极了。

“摸鸡蛋”的时刻到了，我转身弯腰走进鸡棚，看准时机，成功地摸到了三个鸡蛋。当我走出鸡窝时，鸡群还在享受着他们的美食，根本不知道我已经偷走了它们的三个宝宝！我真想告诉它们一个道理——将来有投放美食者，切勿信之，必有故也。俗云：美食须防是饵！

南通高等师范学校附属小学四(2)班 宁峰
指导老师 曹新星

半亩地里的快乐

在我老家的后院里有一片菜地和一块养鸡场，那里曾是我儿时的乐园，在城市里却很少有这样的田园风光。

但我的好朋友花宇泽在城市一隅却有半亩地。闲暇时，花宇泽常常口若悬河地给我讲起他在那半亩地上的趣事，听得我羡慕不已，心驰神往。

这一天，花宇泽邀请我到他家去玩，我一听乐得一蹦三尺高。

我们乘车来到花宇泽家的半亩菜园。它位于开发区世外桃源，面积不大，却五脏俱全，有菜地，有凉亭，还有秋千椅……那里溪水潺潺，碧草蓝天相映成趣，空气一片清新。

花宇泽带着我来到菜地的一角，要我和他挖跑酷赛道，我爽快地答应了。开始挖了，我找了一把铲子使劲地挖。嘿哟，嘿哟，我越挖越起劲，不一会儿就挖出了一个大洞。花宇泽也不甘示弱，在那里拼命地堆山。没过多久，我们就挖出一个个大窟窿和一座座“高山”。我往洞里倒上泥巴水，说道：“看谁交上好运，弄得满身泥巴。”

可是没想到我就是第一个交上“好运”的人。玩的时候，我一不小心踩到了泥水洞，整个右脚都变湿了，我大叫起来：“啊，我的脚！”花宇泽见状哈哈大笑。见他“见死不救”，我顾不上湿脚，忙去追他。我们边追边喊，笑声回荡在菜园上空。

这半亩地带给我们的快乐又何止这些。白天，我们在菜地上挖菜、割草、捉蝴蝶、逮蚂蚱……晚上，伴着月光，我们吃着火锅，聊着天。一切都是那么美好。南通高等师范学校附属小学四(2)班 缪卓言
指导老师 曹新星