

## 与我的“胆小鬼”和解

我的身体里，住着一个“胆小鬼”。

它没有固定的形状，却像一团湿冷的雾气，总在我最需要勇气的时候弥漫开来。当老师提问时，它会把我的喉咙锁住；当比赛枪声响起时，它会绑住我的双腿；当需要我站上舞台时，它更会变成一只无形的大手，死死地把我按在座位上。

这个“胆小鬼”是我最亲密的敌人，它了解我所有的软肋。六年级的最后一次班会，班主任宣布要举办一场“我的梦想”主题演讲，并推荐我作为代表发言。话音刚落，我感觉体内的“胆小鬼”瞬间就醒了，它在我耳边尖叫：“快拒绝！你会忘词的！大家会笑话你的！”

我的心跳瞬间漏了一拍，手心开始冒汗。可是，看着老师信任的目光和同学们期待的眼神，那句“我不行”却怎么也说不出口。我只好硬着头皮，点了点头。

接下来的几天，我和我的“胆小鬼”展开了一场激烈的战争。

我把自己关在房间里，对着镜子练习。可每当我开口，那个“胆小鬼”就在我脑海里捣乱。“你的声音在发抖！”“你看，你的表情多僵硬！”“这篇稿子写得真幼稚！”它的话语像一根根冰冷的针，刺得我信心全无。我对着镜子，脸涨得通红，却一个字也念不下去，最后烦躁地把稿子揉成一团，扔在地上。

那晚，我失眠了。黑暗中，我仿佛能听见“胆小鬼”得意的冷笑。我第一次如此清晰地意识到，我不是害怕演讲本身，我是害怕那个在众人面前“不完美”的自己。我怕自己不够好，怕自己辜负别人的期待。

第二天，我垂头丧气地找到了班主任李老师，准备告诉我真的不行。李老师仿佛看穿了我的心思，她没有直接给我打气，而是给我讲了一个她自己的故事，她说，她年轻时第一次上台讲课，紧张得把教案拿倒了，惹得学生们哄堂大笑。她说，那一刻，她恨不得立刻消失。

“那后来呢？”我好奇地问。

“后来啊，”李老师笑了，眼睛弯弯的，“我就笑了。我跟学生们说，看来老师比你们还紧张，我们互相鼓励吧。从那天起，我明白了，紧张和害怕是人之常情，它不是你的敌人，而是你的身体在提醒你，你很在乎这件事。”

李老师的话像一道光，照亮了我心里那个阴暗的角落。我回到房间，重新捡起那份皱巴巴的稿子。我看着镜子里的自己，第一次尝试着对体内的那个“胆小鬼”说：“嘿，我知道你在这里。我知道你害怕，没关系，我允许你害怕。”

奇妙的事情发生了。当我不再试图驱逐它，而是接纳它的存在时，那团湿冷的雾气似乎变淡了一些。我不再强求自己声音洪亮、姿态完美。我只是想，把我心里的话，真诚地分享给大家。

演讲那天，我走上台。聚光灯打在脸上，热辣辣的。我能感到“胆小鬼”依然在我身体里，我的心跳还是很快，手心也依然湿润。但这一次，我没有和它对抗。我深吸一口气，在心里对它说：“我们一起上吧。”

我开始演讲，声音确实有一点点抖，但我没有停。我看到台下李老师鼓励的眼神，看到朋友们专注的侧脸，渐渐忘记了紧张，完全沉浸在了自己的讲述中。我谈到了我的梦想是成为一名天文学家，因为我想知道宇宙的尽头是什么，想知道我们人类在浩瀚星海中是不是孤独的。我说着说着，甚至忘记了稿子，那些藏在心底许久的话，自然而然地流淌出来。

演讲结束时，台下响起了热烈的掌声。那掌声，像是为我，也像是为了我身体里那个终于敢抬起头的“胆小鬼”。

我走下台，感觉自己像是完成了一场伟大的航行。我没有战胜“胆小鬼”，我选择了与它和解。我明白了，勇气不是没有恐惧，而是带着恐惧毅然前行。

我们每个人心里，或许都住着一个这样的“胆小鬼”，它代表着我们的脆弱、不安和不完美。我们不必消灭它，而是要学会理解它，倾听它，然后牵着它的手，一起走向更广阔的世界。

广东省中山市三乡镇鸦岗小学  
六年级(1)班 魏承宇  
指导老师 李雷

### 征稿启事

《佳作荟萃》长期征稿。期待有更多的小作者能积极投稿，将你们的优秀作品跟小伙伴们一起分享。

要求：体裁不限（包括但不限于诗歌、散文、记叙文、评论、小小说、书画摄影作品），字数 1500 字以内，图片大小 1MB~20MB（请发送扫描件）。请在文末标明作者的姓名、学校、班级、指导老师，以及监护人的姓名、电话、身份证号、银行账号和开户行信息，并在邮件标题中注明“未成年人佳作荟萃版”收。

邮箱：jswmtl@163.com

## 冬日里的温暖

汇聚，色彩纷呈，像一场寂静而隆重的阅兵。

当爸爸带着一身寒气与满载的收获归来，所有准备便进入了最后的乐章。炭火在锅子底下“毕剥”轻响，烧得通红；清亮的骨汤开始冒出第一个鱼眼泡，继而小泡串联着涌起，热气袅袅上升。终于，汤底沸腾了，中心滚着大开的水花，边缘漾着细密的波纹。爸爸一声令下：“下肉！”肥牛卷像花瓣般散落进滚汤，瞬间由鲜红变为诱人的灰白。虾滑用勺子圆润地舀成团，丸子们欢快地沉浮，蔬菜们则舒展着身子，慢慢染上温润的光泽。

我们围坐下来，玻璃上氤氲着一层更厚的、幸福的水雾。筷子起落，像流水淙淙，我仿佛不是在洗菜，而是在洗涤一串串来自泥土的、鲜活的音符。冰箱门开合间，冷气与屋内的暖意交织，各种食材在厨房台面上渐渐

## 爸爸的故乡

刻。太阳像害羞的小姑娘悄悄躲到山后，把云朵和天边都染成了红色。夕阳西下，景色如诗如画。爷爷奶奶背起背篓去为蚕宝宝采摘桑叶，我也想去，但我更想和小伙伴们玩躲猫猫——那实在太有趣了！我一溜烟躲进桑树丛，或是藏到奶奶种的豇豆和玉米地里。只要不出声，谁也别想找到我。有时躲得太久，差点儿睡着，我只好悄悄探出头观察他们来了没有。每天我都盼望着这个时候。

我们在田埂上奔跑、嬉戏，爷爷把每一条田坎都修得平平整整。那时祖祖还在，他总会慈祥地叮嘱：“我的乖孩子，你们要小心呀！别跑太远，玩一会儿就回来吃晚饭哦！”我们齐声学着祖祖的口气回答：“知道啦，祖祖！”如今，我依然非常想念他。

秋天，稻子熟了，随风轻轻摇摆。

## 旧巷里的时间情书

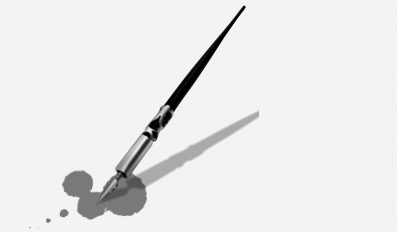
光透过树叶的缝隙洒在画纸上，暖洋洋的。当天边的晚霞翩然而至，一幅画便完成了：湛蓝的天底下，青石板路上依偎着两个身影，阿婆牵着小依的手，老槐树的影子拉得很长很长。

“阿婆，你学过画画吗？”小依仰着小脸问。“没有呀。”阿婆笑着摇头。“那你怎么能指导我画出这么好的画呢？”“因为美好，都藏在阿婆的心里呀！”阿婆轻轻抚摸着她的头，声音温柔得像春风。

时光如白驹过隙，小依到了初中，被父母接离了小巷。曾经在旧巷里无忧无虑玩耍的孩子，如今要告别熟悉的老房子、斑驳的青石板路，还有巷口那棵老槐树下总等她放学的阿婆。

离别那天，阿婆早早起床，为小依买了一大包她最爱吃的甜糕点——还是小时候那种甜而不腻的味道，拉着她的手一遍又一遍叮嘱：“孩子，到了新学校要好好读书，照顾好自己，常给阿婆打电话。”小依攥着阿婆塞来的糕点，鼻子一酸，眼泪在眼眶里打转，她使劲点点头，却一句话也说不出来——她怕一开口，泪水就会忍不住掉下来。

城市车水马龙，高楼林立，可小依却总怀念着旧巷里的日子。她常常在夜里想起阿婆，梦到阿婆温暖的笑容、带着槐花香的茶，还有那些听不够的古老故事。几年间，小依总会给阿婆打电话，听她讲巷子里的新鲜事：哪家的小猫生了崽，哪棵老树又



热的暖流，从舌尖开始，迅速流向四肢百骸，指尖都仿佛酥麻了。爸爸吃得鼻尖冒汗，妈妈忙着为大家布菜，自己碗里却空空的。我们聊着琐碎的日常，笑声和锅子“咕嘟咕嘟”地吟唱应和着。窗外的严寒，被彻底隔绝在这一方热气腾腾的天地之外。

这一刻，我忽然明白了。这哪里仅仅是在吃一顿饭？那口不断沸腾的锅，分明是我们家冬日的心脏。炭火是它的脉搏，汤汁是它的血液，而所有投进去的食材，连同我们毫无保留的笑语与闲谈，都被熬煮、融合，升腾成满屋驱散一切阴霾的暖意。无论外面如何天寒地冻，只要这口锅还滚烫，我们的世界就永远温暖、丰盛，且生生不息。

江西省芦溪县麻田镇中心学校  
六年级(3)班 蔡佳慧  
指导老师 刘根萍

田坎边有棵柿子树，结满了柿子，像一个个脸红扑扑的娃娃，仿佛在说：“快来摘我呀！”对面的九丝山上，成片的枫树林已被染红，构成一幅大自然的秋日画卷。

冬天是我每年最期待的季节，因为过年时可以放烟花。每当跨年的时刻，震耳欲聋的烟花声响起，我们站在屋檐下仰望，只见烟花绚烂，美丽极了。接下来就是我们这群孩子的“主场”了：仙女棒、摔炮、小人花、小金鱼、喷泉烟花……大家手忙脚乱，玩得不亦乐乎。玩累了，便倒头呼呼大睡。

爸爸的故乡真美，也真有趣。那是很多小朋友都向往的宁静山村。

四川省成都市草堂小学  
三年级(3)班 张璧川  
指导老师 郭瑞雪



发了新芽。可最近，电话那头的阿婆声音越来越虚弱。

小依得知阿婆生病的消息后，心急如焚地赶回旧巷。当她冲进病房时，只见阿婆蜷缩在病床上，原本慈祥的脸庞瘦得颧骨凸起，头发也白了大半，连呼吸都有些费力。可阿婆一看到小依，浑浊的眼睛瞬间亮了起来，嘴角慢慢漾起了旧时般温暖的笑意。

“孩子，时间过得真快……”阿婆躺在病床上，轻轻握住小依的手，声音微弱却温柔，“我这一辈子，就盼着能和你们这些孩子待在一起，热热闹闹的，真好。”说完，阿婆便缓缓闭上了眼。小依觉得自己的人生中，缺失了一块最重要的碎片，心里空落落的。

阿婆走后，小依把和阿婆一起画画的经历写成了一篇文章。她回到城里，把作文拿给同学们看，大家都被她们之间的情谊深深感动。小依明白，阿婆虽然离开了，但她留给自己的那些温暖时光，永远藏在心底，不会褪色。

多年后，小依再次回到旧巷。旧巷依旧，只是少了阿婆的身影，但那份藏在时光里的美好却永远鲜活。就像巷口那棵老槐树，根深叶茂，生生不息；也像一封永远读不完的情书，温暖着小依的往后余生。

江苏省泰兴市东街小学  
六年级(7)班 陈喆  
指导老师 吴长寿

## 捡起

每当我走在路上，看到那一个又一个的塑料瓶，尤其是在雨天，我就会有一种把它捡起再丢进垃圾桶的冲动，说不出来是因为什么，也许是几个月前的一次偶遇吧！

天空难得下了一次雨，这对某些人并不是件好事，我走在放学的路上，太阳雨中的太阳不是很晃眼，把世界照成了土黄色像戴了滤镜一样。我对着太阳睁大了双眼，心中的怒号像无法浇灭，一场考试毁掉了我全天的心情，就因为选择题的小小失误而与第一名擦肩而过。我此刻看到什么都很想踢上一脚，我对着一棵无辜的树来了一脚，又对着沉默的墙来了一脚，可它们都纹丝不动，反而衬得我的恼怒更无处安放。气急败坏的我紧接着，做出了那个至今想起仍会脸红的举动。我见到了一个滚动的空瓶子，也不知是谁的，就一个大脚，将自己的怒气踢了出去。听着“啪啪啪……”瓶子的奇怪叫声，仿佛世界都安静了下来，我立在那儿看着瓶子滚动，真希望它能滚到天涯海角再也不要回来。

可没等我缓过神，一个清洁工的脚步马上打断了我的沉思。他的绿色雨衣在此刻格外引人注目，还伴随着一朵朵小的水花在他脚边绽放，规整的雨衣也因身躯急速运动被搅在一起，他所奔跑的方向是塑料瓶奔跑的方向，他奔跑的目的，究竟是为了谁？那段路程并不长，但在我心中留下深刻的印象，可他为何要跑？是怕我再上去一脚把它踢得更远？

眼看着塑料瓶往地下车库的入口跑去，那可是一段不小的斜坡，我已经开始后悔了，并不希望塑料瓶滚下去。清洁工也不希望，只见清洁工已经加快了脚步，原本平稳的奔跑变成了小碎步，像是在和时间赛跑。就在塑料瓶要滚下去时，只见他一下踩住那个被我踢飞的瓶子，缓缓弯下腰，左手撑在膝盖上稳住重心，右手则顺着雨衣的缝隙伸出来，手指扣住瓶身时特意避开了沾泥的地方，慢慢捡起，好似那个小小塑料瓶很有分量，放进了垃圾车两个桶中的一个。做完这一切，他才抬手抹了把脸上的雨水，又伸手把卷起来的雨衣下摆往下扯了扯，裹住湿透的裤腿慢慢走远……

可能这发生得太快，又结束得太快了吧。我低着头，走回家，脑子里反复回放着清洁工弯腰捡瓶子的画面，那个弯腰捡起的身影像一面镜子，照出了我的任性。原来我以为的“宣泄”，不过是把自己的坏情绪转嫁到别人身上；我随手丢弃的“麻烦”，却是别人拼尽全力要做好的“小事”。从那以后，再看路上的塑料瓶，我总会想起那个雨天地的身影——他穿着普通的雨衣，做着最平常的事，却让我明白：真正的体面，从不是仰望宏大的目标，而是把眼前的小事做好；那些被我们忽略的“小人物”，恰恰藏着最珍贵的责任感。这就是我总会想把地上的塑料瓶捡起的原因。

生活中的这样一些小人物身上常常闪烁着优秀品格的光辉，引导我向善、务实，抵达更高境界。我会永远记住他们，也许他们在世人眼中很渺小，但在我心中很伟大。

湖北省武汉市武汉中学初中部  
八年级(8)班 张流衡  
指导老师 陈红霞



## 国色天香

河南省舞阳县第二实验中学  
九年级(1)班 杨紫  
指导老师 王俊强