

红色跑道的奔跑

邵阳市第十二中学2208班 尹静雯

清晨，薄雾未散，校园的红色跑道已染上第一缕霞光。塑胶跑道在晨光里泛着温润的光泽，如同一条红色绸缎蜿蜒在操场之上，等待着少年们用脚步书写独属于青春的故事。

第一次踏上这条跑道，是在初入初中的体育课。望着眼前鲜红的跑道，听着体育老师“预备——跑”的口令，我的心猛地一颤。发令枪响的瞬间，身边的同学如离弦之箭冲了出去，而我却因紧张而脚步踉跄。那一刻，汗水和挫败感一同袭来，我望着前方越拉越远的身影，满心都是不甘。但当我喘着粗气冲过终点时，同学们的加油声、老师鼓励的目光，让我暗暗发誓：一定要在这条跑道上战胜自己。

此后的日子里，红色跑道成了我最亲密的“战友”。每天清晨，当第一缕阳光还未完全驱散夜色，我就会来到这里。脚步与跑道接触的“哒哒”声，像是一首专属的晨曲。起初，跑上两圈便气喘吁吁，双腿像灌了铅般沉重。可跑道上的每一道白色标线都在为我加油，跑道边摇曳的小草都在向我招手。我咬紧牙关，坚持着，坚持着，从三圈到五圈，从气喘吁吁到步伐逐渐稳健，红色跑道见证了我的蜕变。

红色跑道上，不仅有个人的拼搏，更有集体的温暖。运动会上，接力赛的哨声划破长空。当我接过队友手中的接力棒，掌心的温度与跑道的热度交织在一起。耳边是震耳欲聋的呐喊声，眼前是鲜红的跑道延伸向远方。我奋力迈开双腿，风在耳边呼啸而过，心中只有一个念头：绝不能辜负队友的信任！冲过终点的那一刻，我们相拥欢呼，汗水和泪水一同洒在红色跑道上，那是青春最炽热的勋章。

在这里，我们学会了坚持，懂得了团结，更明白了：人生就像在红色跑道上奔跑，只要心怀目标，勇往直前，终能抵达属于自己的终点。暮色中的红色跑道，依然泛着温柔的红光。我轻轻抚摸着它，仿佛触碰到了青春的脉搏。未来的路还很长，但我知道，无论何时，只要想起这条红色跑道上的奔跑，心中就会涌起无限的力量，支撑我继续奔向远方。（指导老师:栗芬芬 王海燕）

学习不止有课堂
更有诗和远方

扫码关注“邵阳小记者” 微信公号
让我们的孩子被看见



自然之旅

邵阳市第六中学535班 姜紫蓉

盛夏的蝉鸣聒噪了许久，终于在一场雨后偃旗息鼓。趁着这难得的清凉，我踏上了城郊的自然之旅，在青山绿水间，寻一份久违的宁静。

车子驶离城区，高楼大厦逐渐被连绵的青山取代。抵达山脚，一条蜿蜒的石板路伸向远方，沿着石板路前行，两旁树木枝繁叶茂，阳光透过树叶的缝隙洒下，形成一道道金色的光柱，宛如仙境。耳边传来清脆的鸟鸣声，时而急促，时而舒缓，山泉伴随鸟儿的歌声而流淌，悦耳动听，仿佛合奏着一首美妙的自然交响曲。

走着走着，一条清澈的小溪出现在眼前。溪水潺潺，我不禁脱下鞋子，踏入溪水中，清凉的溪水，瞬间驱散了夏日的炎热。小鱼们在我的脚边游来游去，时不时用尾巴轻轻触碰我的皮肤，痒痒的，饶是有趣。我弯腰捡起一块光滑的鹅卵石，仔细端详着它，它的表面布满了细小的纹路，像是大自然精心雕刻的艺术品。

沿着小溪，继续前行，不知爬了多久，已是又累又渴了，抬头却见地平线处终有一星花雾剪影，既朦胧又神秘，身上好像又有了力气，奋力向前。在登顶瞬间，眼中猝不及防闯入一片蒲公英的海，让我登顶的喜悦在花海的惊讶下变得黯然失色。躺进蒲公英花海的刹那，像是跌入了云端，微风温柔地托起无数白色伞状又似精灵般的“小绒毛”，擦过我脸庞，呼吸中充斥着草木与阳光的香。身体上的劳累像被洗涤了一般，连心跳都慢了下来，我一时误以为自己也是应随风远行的“小绒毛”。

暮色渐浓，我依依不舍地踏上了返程的路途。回首望去，整座山在夕阳的映照下，显得格外美丽动人。自然，就是我心灵的港湾，当我在生活中感到疲惫时走进自然，听听那风、那鸟的声音，心灵便仿佛洗涤了一般。在这里，我与自然的生命相碰撞，感受着生命的美好与奇迹，也找到了属于自己的宁静与慰藉。（指导老师:田芝玲）

梦想

新邵思源学校2422班 黄泽薇

梦想，如同夜空中最璀璨的星辰，照亮我们前行的道路；梦想，好似海上的灯塔，为迷航的船只指引方向。而我的梦想，是成为一名老师。

记得小时候，我是一个内向胆小的孩子，总是害怕在众人面前说话。有一次，班级里要进行朗诵比赛，我鼓起勇气参加了。可是上台的那一刻，紧张感将我紧紧包裹，大脑一片空白。就在我不知所措的时候，语文老师那

温柔而坚定的目光落在我身上，她轻声鼓励我：“别害怕，老师相信你可以的。”然后耐心地引导我调整呼吸，放松心情。在老师的帮助下，我顺利完成了朗诵。那一刻，我心中对老师充满了敬佩与感激，也在心底种下了一个梦想的种子——我要成为像她一样的老师。

随着年龄的增长，我看到老师们在讲台上激情澎湃地授课，在课后耐心地辅导学生，在



近日，北塔区状元小学2025年秋季劳动实践课程启动。 李静 摄

用心书写育人答卷
——记大祥区第一中学教师唐慧芝

邵阳日报记者 李熹珩

在邵阳市大祥区第一实验中学，班主任唐慧芝用真心贴近学生、用智慧点亮成长，在平凡的教育沃土上，书写着温暖而厚重的育人篇章。

在唐慧芝眼中，每个学生都是独一无二的“璞玉”，需用心雕琢。每接新班，她都会逐一对学生“画像”，记录性格特长、摸清家庭情况。课间，她像朋友般和学生分享求学故事。班会课上，她与学生聊热点、谈理想，慢慢走进他们内心。时间久了，她成了家长的“教育参谋”，学生遇到心事第一时间找她。2014年冬的一个深夜，刚接手的初一学生宋朵突发高烧，监护人暂时联系不上。唐慧芝接到电话后，就径直赶往学生家中，送她就医。这份信任，源于

她日复一日的真诚付出。

班级管理上，唐慧芝注重引导学生共同参与班名、班训、班规制定，增强归属感与责任感。她定期组织班干部讨论，开展辩论赛、运动会等班级活动，不断增强班级凝聚力。她带的班级班风正、学风浓，屡获学校好评，从未出现校园霸凌。

教学方式上，唐慧芝善于激发学生内在动力，针对不同学生采取差异化教学。去年，转学生刘璐初到班级时性格叛逆、难以管教。唐慧芝没有指责，而是耐心观察以便找到合适的教育管理办法。经过一段时间的观察，她发现刘露喜欢在课本上画漫画，就趁机夸她“画得生动”。了解到刘璐因转学心里抵触，她又陪其聊她的

“旧班级”，拉近距离。不久后，刘璐开始积极融入集体，非常主动地参与班级事务，其家长对此感慨不已：我们来对了。

此外，唐慧芝还高度重视家校共育。她通过家长会、微信群等平台，与家长时刻保持密切沟通，及时反馈学生在校情况。她以“五项管理”为指导，给家长提供“定20分钟作业小目标”等具体建议，引导家长科学参与教育，形成育人合力。

“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我干叶的事业吧，因为它总是谦逊地低垂着它的绿荫。”唐慧芝就像这片绿叶，用“绿荫”为学生遮挡成长风雨。在平凡的岗位上，她把每个日子都过成滋养桃李的“春风”。

“每个孩子都值得被温柔对待”
——记新邵县小塘镇清江完全小学教师唐思琪

李熹珩 何颖

在新邵县小塘镇清江完全小学，有位年轻教师唐思琪，2021年从师范院校毕业后主动选择乡村教育。如今她身兼政教主任、语文教师、科学教师三职，用5年青春与坚守，成为乡村孩子成长路上的“点灯人”。

“唐老师总是第一个到校，最后一个离开。”同事们对唐思琪的印象高度一致。作为政教主任，她要统筹学生思想教育与日常管理。作为语文和科学教师，她还得精心打磨每一堂课。清晨的校园里，总能看到她巡查班级的身影。深夜的办公室内，她常伏在桌前备课、批改作业。即便工作量远超普通教师，她也从未有过丝毫懈怠。

这份敬业之外，唐思琪对学生的关爱更让人动容。发现

孤儿学生衣着单薄，她自掏腰包买新衣送到孩子手中。“每个孩子都值得被温柔对待。”这是唐思琪常挂在嘴边的话。五年来，她利用课后时间走遍乡镇每一个村落。厚厚的家访笔记上，记满了每个学生的家庭情况、成长困境，还有她为孩子量身定制的帮扶方案。

在教学中，唐思琪总用创新方式点燃学生的学习热情。语文课堂上，她组织情景剧表演，还引导学生创作诗歌，让原本枯燥的文字变得生动有趣。科学课上，她带着学生走进田间地头，用泥土、野草做实验，教孩子们探索自然的奥秘。她所带班级成绩常年名列前茅，多名学生还在县级征文、信息素养比赛中获奖。有

学生在作文里写道：“唐老师的课堂像一扇窗，让我们看到了更远的世界。”

当被问起为何坚守乡村教育时，唐思琪笑着说：“这里的孩子需要我，而我更需要他们。他们的每一点成长，都是我最大的幸福。”如今，这位曾经青涩的毕业生，已经成长为学生爱戴、家长信赖、同事认可的优秀教师。

未来，唐思琪仍将继续扎根乡村教育沃土。她要用爱与智慧守护更多孩子的求学梦想，让教育的种子在乡土深处生根、发芽、绽放。



种花记

市汇江学校166班 刘毅泽

那个阳光温柔的周六午后，妈妈像变魔术般从围裙口袋里掏出几粒向日葵种子给我看，“试试当个小园丁？”妈妈的眼睛弯成了月牙。我顿时像只欢快的小麻雀，捧着种子蹦跳着冲向院子。

我在篱笆边选了块最肥沃的土壤，膝盖抵着湿润的泥土蹲下来。食指轻轻拨开松软的土层，把圆鼓鼓的种子一颗颗放进去，像盖羽绒被给它们覆上细土。正当我踮脚去够挂在木架上的铁皮水壶时，“哐——”我的胳膊肘撞翻了花架！银亮的水流从倾斜的壶嘴喷涌而出，在泥土上冲出几道小溪流。我慌得去扶水壶，凉丝丝的水花溅在脸上，混合着额头沁出的汗珠一起往下滑。

（指导老师:孙小东）

哦，”妈妈不知何时站在了身后，手指拂去我鼻尖的水珠，“植物比我们想象的更勇敢。”接下来的日子，我每天清晨都蹲在花圃前，把脸凑得很近观察。直到第五天拂晓，湿润的褐土突然裂开几道细缝，嫩黄的芽尖像婴儿攥紧的小拳头，正使劲顶开“被子”。晨露在蜷曲的新叶上滚动，每一滴都盛着整个朝阳。

现在，向日葵已经长到我腰间高了，宽大的叶片会在我经过时沙沙作响。每当金灿灿的花盘追着太阳转动，我总想起那个打翻水壶的下午——原来生命就像这些向阳花，就算被意外的暴雨淋湿，只要根扎得够深，终会迎来绽放的时刻。

（指导老师:黄索王 瑶）

妈妈

大祥区三八亭小学257班 张一鸣

今天，我要介绍我妈妈。她眼睛弯弯的，眉毛像柳叶一样。

我的妈妈非常爱唠叨。有一次，她大清早起来，说：“起来了，快点刷牙、洗脸，背书包走了，早餐在路上吃。”当我走到教室时，她的电话就打过来了，“到教室了吗，交手表了吗，晨读了吗……”

我妈妈虽然爱唠叨，但很爱我。有一次，我生病了。妈妈很担心

我，一直照顾我，给我端药喝水，送我去医院打针。经过一段时间调养，我好了，可是，妈妈感染了。我的心像针刺一样痛，就问妈妈：“你还好吗？要喝点水吗？”她咳着说：“不用了，吃点药就行了。”

这就是我那唠唠叨叨、却深爱着我的妈妈。我非常爱自己的妈妈！

（指导老师:熊英钟 芳华）



学煎鸡蛋

北塔区状元小学1208班 李家萱

过几天，表妹就要从云南回来了。我决定要在表妹面前大展身手，让她瞧瞧我的厨艺。于是，我缠着妈妈教我煎鸡蛋。妈妈爽快地答应了。

我穿好围裙，斗志昂扬地走进厨房。按照妈妈的指示，先往锅中倒入一点油，然后赶紧从冰箱中拿出鸡蛋，轻轻一磕，把手放在鸡蛋的底部，接着用力一掰。不好，蛋壳也掉入锅中了，此时，油锅像快要爆发的火山，油烟四起，吓得我只好快速地把鸡蛋翻了个面，盛了出来。唉，这次的鸡蛋煎得一点儿也不好，一边吃一边还得挑蛋壳，我很沮丧。心想：煎鸡蛋这么难，要不放弃算了。妈妈看到我打起了退堂鼓，赶紧鼓励道：做什么事哪有一次就成功的，多学几次就会了。她又给我示范了一次。于是，我重整旗鼓，再次起锅烧油，然后拿起鸡蛋，小心翼翼地一磕，接着向外一掰。这一次，鸡蛋壳没有掉入锅中，我顿时欣喜若狂，赶紧用铲子铲了几下。最后，我再给鸡蛋加了一些酱油，大功告成！一个香气扑鼻的煎蛋就做好了！

“来了，尝尝我的手艺！”我学着电视剧里“小二”的样子，把鸡蛋送上餐桌，妈妈品尝了我的煎蛋后，直夸我做得好，我十分开心。

通过这次煎蛋，我懂得了一个道理：做任何事，只要不怕失败，多尝试，就会成功。

（指导老师:江琪廖 慧佳）