

进击吧！乒乓球

在人生的浩瀚舞台上，每个人都是各自故事的导演与领衔主演，编织着属于自己的精彩篇章。而在这场漫长而又绚烂的剧目中，有一种力量犹如夜空中最亮的星辰，引领我们穿越重重迷雾，坚定地驶向梦想的彼岸——那便是专注的力量，它如同灯塔之光，指引前行。

那是一个阳光明媚的午后，我与乒乓球的邂逅仿佛是命运的安排。在学校操场上，高年级的学子们正挥洒着汗水，小小的乒乓球在他们手中犹如被赋予了魔法，轻盈地跳跃、优雅地旋转、疾速地飞翔，每一次击打都洋溢着力量与美学的完美融合。那一刻，我的心被深深吸引，一颗渴望成为乒乓球高手的种子在心中悄然生根发芽。然而，梦想与现实之间，总是横亘着一条名为“努力”的宽阔河流，而专注，则是我手中那艘载我渡过河流的坚固小舟。

起初，我的球技并不出众，面对快速飞来的小球，我常常手忙脚乱，不是接不住，就是打偏了方向。周

围同学的嘲笑和内心的挫败感如同两座沉重的大山，压得我几乎喘不过气来。但我深知，每一个乒乓球高手的背后，都是无数次失败与汗水交织的艰辛历程。于是，我暗暗下定决心，要用专注这把神奇的钥匙，去打开那扇通往成功的大门。

我开始了一段充满汗水与挑战的乒乓球之旅。每天清晨，当第一缕温暖的阳光穿透云层，照亮大地时，我已经站在了乒乓球台前，开始了日复一日的刻苦练习。我告诉自己，每一次挥拍都要倾注全力，每一个动作都要力求标准与完美。我全神贯注地注视着球的轨迹，用心去感受它的速度、力量以及旋转的方向，仿佛在与它进行着一场无声却深情的对话。渐渐地，我发现，当我完全沉浸在这项运动中时，时间仿佛静止了，外界的喧嚣与纷扰都被隔绝在外，只剩下我与乒乓球共同构成的纯净世界。

为了提升反应速度和击球准确性，我特地设置了障碍训练。在球桌上放置小障碍物，要求自己在

复杂的条件下也能精准击球。这样的练习极具挑战性，无数次，小球因为微小的偏差而掉落，但我没有丝毫气馁，而是更加专注于每一次的调整和改进。每一次失败，都成为了我通往成功道路上的宝贵财富，让我更加深刻地认识到，专注不仅仅是一种态度，更是一种强大的能力，它能让我在失败中汲取力量，在挑战中不断成长与进步。

在日复一日的练习中，我与乒乓球之间建立了一种奇妙的默契。我开始能够准确地预判球的落点，每一次挥拍都如同行云流水般自然流畅。原本笨拙的动作变得轻盈而有力，接发球的准确率也大幅提升。更重要的是，我学会了如何在比赛中保持冷静与专注，不被外界因素所干扰，专注于比赛的每一分每一秒。

终于，在一次校内乒乓球比赛中，我迎来了检验自己成果的时刻。面对实力强劲的对手，我凭借着这份坚定的专注与不懈的努力，最终战胜了他们，赢得了冠军的荣

耀。那一刻，所有的汗水与付出都化作了脸上灿烂的笑容和内心满满的成就感。

回望这段充满汗水与挑战的乒乓球之旅，我深刻体会到了专注力量的无穷魅力。它不仅让我在乒乓球这项运动上取得了显著的进步，更重要的是，它教会了我如何在面对困难与挑战时保持内心的平静与坚定，如何在纷扰复杂的世界中找到属于自己的方向。正如邹韬奋先生所言：“无论是走路还是画画，集中精力总能带来意想不到的收获。”在我看来，这种专注的力量正是推动我们不断前行、实现自我超越的源泉与动力。

在未来的日子里，无论我身处何方，无论面临何种挑战与考验，我都会铭记这段苦练乒乓球的时光，带着专注的力量勇往直前。因为我知道，只要心中有梦、脚下有路，专注便是我 strongest 的武器与铠甲，助我披荆斩棘、勇往直前，书写属于自己的精彩与辉煌篇章。

朱行中学 顾李媛

云边有条花锦路

受学长之邀请，赴崇明岛参加校友会。穿隧道，越长江，沿陈仿公路又行驶半小时，副驾驶上的妻子指着前面的一条乡间小路叫道：慢点开，左转应该就到了。瞥了一眼窗外，诗情画意的路名映入眼帘：花锦路。

村路狭长，不得不放慢速度，龟行了几百米，学长家的农墅尽在眼前。

学长上世纪九十年代初来国际大都市打拼，经过三十几年的折腾，市区攒了不少家底，但修篱种菊，植梅养鹤，一直是他心底的梦想。

随着年龄的增长，渴望拥有一个院子的想法，越来越强烈，退休前，终于完成了他的夙愿：租下并装修了这栋乡下的不能再乡下的农墅。

改造后的两层农房院落宽敞，停了六、七辆校友的车子。房前屋后种满了花草树木，一年四季，生机盎然。几株火红的凌霄花攀爬在欧式铁艺栅栏上，张扬又静谧，如诗如画。

出了院子，右转跨过一条小河，更有不寻常的风景，满眼惊喜与感动：绿的黄瓜，红的蕃茄，黄的玉米，紫的茄子……说不尽的丰盈美好。采摘了些小蕃茄回来，洗净了，大珠小珠落玉盘，俨然一幅美好的静物写生。

学长说，往上追溯两代，咱们都是农民的子嗣，退休了与村民为邻，既接地气，又风景迷人，这才是真正的慢生活。黄昏时刻，咪碗老酒，可以和左邻右舍“隔篱呼取尽余杯！”

晚饭过后，趁着酒兴，我建议去花锦路散步，没准还可以撞见漫天飞舞的萤火虫。

校友们三五成群，肩扛徐清风，头顶点点星光，或唠家乡情怀或聊当年校园趣事，笑声充盈着乡间小路。

话题自然就来到那条路名上。校友道：这本是条无名路，为方便自己和村民出入，他便和村民协商，给这条路起个好听的名字。该地花仓村，大家纷纷献计献策：花间路、花柳路……颇有文化根底的学嫂提议：花锦路，寓意“人生有梦花似锦”，当然这个提议，全票通过。学长又“壕”了一次，自己出资制作了路牌，落地生根。后来，开明的当地职能部门知道了此事，顺水推舟，官方认可了这条路的命名。学长笑道：实际上嫂夫人是夹带了私货的，锦字是取了咱们家乡富锦县城的一个字。

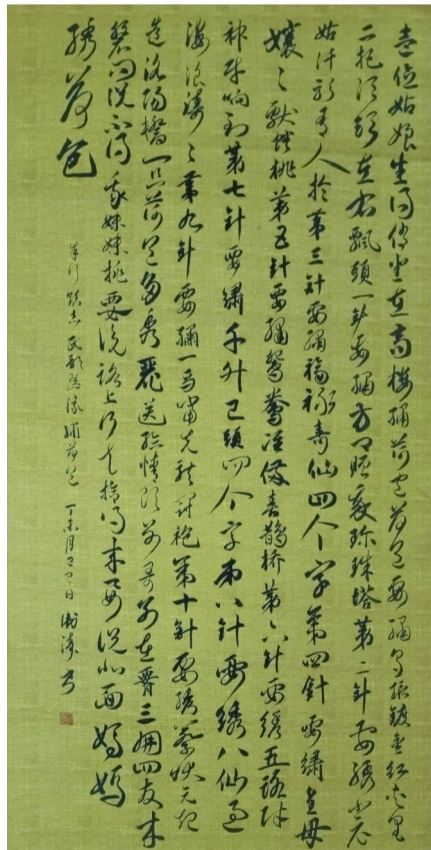
家乡的小城富锦县，也叫富克锦，赫哲族语临江高地的意思。位于黑龙江省东北部，那是一个户籍人口近五十万的农业县城。松花江水在城北匆匆而过，夏有青纱冬有雪，乡风淳朴，宁静而美丽，享有“北国粮都”之美誉。年产粮食足够全国人民吃一个半月。国际大都市地铁地一号线宝山区的终点站就是以这座小城命名的，如今，国际大都市竟然又多了一条和家乡相关的路名，虽然隐性了些，不广为人知，但足以让我们引以为豪。

我们来自偏远的东北小城富锦，相聚国际大都市，各自的足迹在此重合，在短暂的人生中，这是难得的缘分。我想，一条花锦路，是众多小县城游子在大都市的安身立命之所，更是心灵深处对千里之外家乡小城的牵挂和惦念！

周维

书画作品

卫涛《绣荷包》



程国辉《引航》



时光列车

“呜——呜——”，伴随着一声声汽笛声，时光列车载着我们开始时了航行。这趟航行既充满了无忧，快乐，又充满了未知和惊喜。

在我们小的时候，我们什么都不懂，列车载着我们来到了一片又绿又平坦的草地。那草地宛如一张毛毯，柔和的铺在天地之间。草叶上的露水在阳光的照耀下，变得亮晶晶的，像珍珠一样美丽。我们在这片草地上玩得不亦乐乎，我们跑啊、跳啊、奔啊、笑啊，整天就像一只只蝴蝶一样，这儿飞飞，那儿瞧瞧。无忧无虑地过着每一天。

在我们稍大一些时，时光列车又带我来到了湖泊上。湖泊上吹过的清风拂过我们的脸颊，那种感

觉多么轻柔，多么温暖。湖面上荡起的层层波浪，就像我们所经历的困难与挫折。我们在列车上看着湖面上的风景，有帆船，一艘艘帆船乘风破浪，勇往直前。我们有说有笑却不知道下一站要到什么地方去。

正当我们苦恼要去什么地方的时候，我们遇到了一只小狐狸，当小狐狸看到我们时，它就对我们说：“你们需要什么帮助吗？我看见你们很苦恼。”我们看到狐狸说话了，都非常惊讶，简直不敢相信一只狐狸竟然会说话！这时候小狐狸连忙解释道：“我是这里的精灵，每当有人路过这里，苦恼和迷茫的时候我都会去帮助他们，那现在就让我帮助你们吧！”我们有点

惊讶又有点兴奋地说：“那请你告诉我们那座山的后面有什么？”我们指着湖泊对面的山，一双双好奇的大眼睛看着小狐狸。小狐狸回答道：“那座山的后面有一个叫做收获森林的地方，很美丽，你们可以去看看，但是路上会遇到些困难哦。”“我们不怕困难，谢谢你小狐狸。”我们向小狐狸道谢。

告别了小狐狸我们便向山的方向出发，山脚下有杂草和藤蔓缠绕，看来已经很久没有人从这里走过了，我们拨开杂草劈开藤蔓继续前行，起初路还很好走，在爬到半山腰时我们个个都累的气喘吁吁，路也显的不那么好走了。也有伙伴想要放弃了，可我们看到离我们不远的山顶，便互相鼓励，每个人

都找了一根树枝当拐杖，打起精神继续前行。在走过一片长满苔藓的山路，脚下很滑，为了保持平衡我们就手拉手一起前进。坚持之后，我们终于来到了山顶。果然，我们站在山顶上便看到了一大片金色连接天地，我们兴奋的跑下山，跑进了森林里面，森林里的景色更是美不胜收，有清澈的小溪、美丽的花朵，还有各种从未见过的景色，此刻我们早已忘记了之前的困难和劳累。我们高兴地大叫了起来：“啊！原来努力和坚持换来的收获是这样美丽！”这片森林像是有了生命，到处充满了活力。

时光列车，是梦的开始，载着我们驶向更远的地方。

朱行小学 柴怡悦