



2026年1月23日 星期五 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

在风中，我追上了自己

◎成都市龙泉驿区青台山中学校2025级10班 王朝永

开篇以照片为引，“平淡无味”反衬后文波澜，暗示成长往往源于平凡瞬间，为下文叙事埋下伏笔。

心理描写极具张力，“蔓延至细胞”拟物化写紧张，“大鼓队击鼓”比喻夸张而传神。从身体僵直透视内心恐惧，将赛场焦虑升华为对功利心的审视，思考深刻。

此段转为理性剖析，从个人体验提炼普遍心理。“追求太多”直指根源，语言简练有力，体现思辨色彩，为下文突破作铺垫。

“最纯真的一切”揭示成长真谛——追索本心。语言凝练，富有哲思。

这是来自我老师手机中的一张照片，平淡且无味。
照片记录的是我在青台山中学第一次跑1000米。两周前报名的那一天我记忆犹新。因为没有经验，没有压力，我没有一点儿犹豫爽快地报了名。当时同学们没有一个人敢举手，甚至我举手后有的同学还十分诧异，我十分好奇为什么大家会有如此反应。

刚开跑我便明白了。明白了同学们诧异的表情，明白了再挣扎也只是徒劳。原本紧张的心情在枪声响后瞬间消散，不，不是消散，而是这紧张飞快蔓延至我的每一个细胞中，让身体不得不处于紧绷的状态。这腿怎么也迈不开、这手怎么也甩不开，这嘴怎么也张不开、这脚怎么也蹬不开。因为紧张变成了恐惧，好像有一支大鼓队在我心头猛烈地击打如山般的鼓点。恐惧什么呢？害怕什么呢？求名、求利、求人心，我的心中因为这些东西所以被恐惧填满。

跑到第2圈，我真想告诉自己只剩一圈，可以冲刺，可以结束，可偏偏我听到一句提醒“只剩两圈了”。我内心接近崩溃，因为没有人能理解一个人眼睁睁看着别人超过你。我痛恨自己的无能。我怒啊，可这该死的双腿就是迈不开，我放下名利，只求能用毅力征服赛道，在别人面前输得好看点，可上天仿佛痛恨我这种追求名利的小人，让我不得不面对这残酷的败局——前方30多米有两名选手。我记得小学也是如此狼狈、辛酸与绝望，在面对他人期望时只能说一声，对不起，又让你失望了。而那时想要得到的，还是人心。

人为何在比赛时会紧张，比赛后会如此放松，就是因为我们追求的太多，以为有无数人在等着你拿奖一样，害怕别人的看法，恐惧他人的超越，更是嫉妒那些胜利者的荣誉。因为这些，莫名的恐惧才会使你不敢迈步。

当第四圈剩下最后50米时，我看不见老师为我照相，这时，我的体能到达了极限，已经无法承受这一身的名利，只有弓着腰前进。直到第四名冲上来，我才知道对手的追赶会激起一场追逐。我迈开了双腿，对手也加紧了摆臂，我们在最后30米完成了五次相互超越。此时我听得见的不再是谁在为我加油，而是对手恐怖的脚步声，让我一次又一次拉开筋骨，扎进风中。

追逐是如此简单，在人体极限时能忘记的东西都是虚假的，而脑海中那个自己的身影才是内心深处最纯真的一切。

这是我老师手机中保存的一张照片，更是我内心深处的一次回忆，灿烂且伟大！

评语

这篇随笔最动人处，是少年视角里的真实与赤诚。小作者笔下的“求名求利”，不是成人世界的功利，而是初中生怕辜负期待、怕输得难堪的朴素心事，直白又珍贵。全文以一张赛场照片串起奔跑全程，心理刻画细腻，比喻鲜活有张力，更在最后冲刺的相互超越中，完成从“在意评价”到“正视自我”的成长，字里行间满是青春的倔强与清醒，是一篇有真情、有思考的佳作。

(指导教师：成都市龙泉驿区青台山中学校 赵陈雪)



倒叙手法引入，初时“爽快”与同学“诧异”形成对比，设下悬念。语言质朴，体现少年冲动又无畏的真实心理。

“只剩两圈”的残酷提示增强代入感。“眼睁睁”“痛恨”等词写尽无力感。穿插往事对比，揭示“求人心”的执念贯穿成长，深化主题层次。

“扎进风中”画面感极强，象征挣脱束缚、找回本真。对手的“脚步声”取代加油声，凸显竞技本质，节奏紧张激烈。

首尾呼应，升华情感。“平淡”到“灿烂伟大”的转变，完成对自我的重新认知。结尾简短有力，余韵悠长。