



运动会的“小遗憾”与大收获

◎湖南省长沙市德成学校 孙嘉懿

红色跑道在秋阳下灼灼发亮，呐喊声如潮水般漫过操场。这场沸腾的运动会里，有我400米跑决赛的“小遗憾”，更蕴藏着远胜奖牌的“大收获”。

对于赛前反复打磨战术的我而言，铜牌就像一个温吞的句号。起跑线上，周围山呼海啸的加油声瞬间吞没所有计划——我脑子一热冲了出去。前200米遥遥领先，风声在耳畔尖锐呼啸。

转折来得猝不及防。最后100米，世界仿佛静音。我感觉肺叶火烧火燎，每次吸气都像吞进碎玻璃。最可怕的是那种“知道该加速却使不上劲”的失控感——意识在呐喊“冲啊”，双腿却回答“不行了”。其他同学脚步声从身后逼近、超越，我眼睁睁看着两道身影掠过，冲线时只余满腔不甘。

蹲在跑道边，汗滴砸进跑道上的塑胶颗粒。忽然，一包果冻递到眼前——是刚抢完零食、满头大汗的体育委员。他的笑容亮得晃眼：“第三名很棒啦。尝尝，战利品。”

那一刻我突然醒悟：个人赛道的孤独，终将被集体的人声鼎沸稳稳接住。

真正的高潮出现在抢零食时。只见汤昊燃像一颗出膛的炮弹飞身上前，将一包从桌沿滑落的薯片接住，转身塞进我怀里：“拿好了！”那包薯片还带着他掌心的汗渍与体温。

阳老师的眼镜滑到鼻尖，她浑然不觉，怀里薯片、糖果堆成小山，不停地递给我们：“多拿点，多拿点！”三十六份零食最终整齐排列，每人都分到三包。撕开包装的瞬间，甜香飘逸。但我品尝到的不仅是糖的甜，还有大家的欢呼声以及交换零食时眼里兴奋的光——原来甜蜜会传染，比糖果本身更甜。

回望这次比赛，铜牌的光泽逐渐褪去，但手心零食的触感依然清晰。我忽然懂得，青春赛场真正的收获，从来不是挂在脖子上的奖牌，而是传递零食时的指尖温度；也不是个人的绝对速度，而是集体的炽热浓度。

那些“遗憾”从未消失——它们沉淀为肌肉记忆，提醒我下次起跑要沉住呼吸。而那些“收获”已然生长，当你蹲在失利的跑道边，总会有一包带着体温的零食递来；当你为个人的落后而懊恼，抬头便融进跑道边助威的人海。

原来所有的小遗憾，都是大收获最温柔的伏笔。我们即使在操场上输掉比赛，却仍赢得了被甜味浸透的沸腾青春。

评语

本文选材真实新颖，聚焦赛场遗憾与集体温情，真切刻画少年赛场得失与内心感触。立意深刻，不拘泥于成败，于遗憾中领悟成长，彰显集体情谊的珍贵，传递豁达的成长态度。语言生动传神，描写细腻，叙议得当。

(指导教师：湖南省长沙市德成学校 阳书静)

开门见山，直接点题。“遗憾”与“收获”形成对照，总领全文，点明文章核心矛盾与写作方向。

由叙事转入感悟，完成文意转折，从个人比赛失利，过渡到集体温情，立意拔高。

结尾回扣标题，哲理收束全文。比喻精妙，升华青春成长主题，读后令人回味。

感官描写十分出彩，把跑步极限时的生理痛苦转化为具象感受，让读者仿佛身临其境，共情失利的煎熬。

精彩议论句，重新定义“奖牌”，跳出比赛输赢，诠释青春真正的价值，观点新颖深刻。

