让心奔跑

阳光外国语学校 八（5） 马璐

 我走在夜里，四周一片昏暗，只听见夜风在唱着一首动人的晚歌，远处的河中升起了点点灯光。我停在跑道前，深吸了一口气，在心中对自己说：“预备，开跑！”

数月前，我是个全面发展的学生，但谁知，我猝不及防地与我人生的黑色时间撞了个满怀，跌进了暗中。几次考试后，我陷入了困境，我的试卷上布满了红色的笔迹，惨不忍睹的成绩让我彻夜不眠。为什么？我不停地质问自己。起初我还会安慰自己：“只是失误罢了。”然而试卷上刺眼的红叉和父母眼中不经意间流露出的失望却将我的自欺欺人彻底摧垮了。无数次的失败，竟让丧失好心态的我迷失了方向，我一次次努力换来的成果，仍是不理想。我想到了放弃。

一天晚上，我做完作业，看着堆积如山的辅导书，突发奇想要甩开学习，出去逛逛。于是我向父母匆匆交代了一下，便下楼走向了附近的小公园。我漫步在夜色里，黑色剥去了白天绚丽斑斓的景致，喜气洋洋的映山红只剩俏丽的花影，迎风飘扬的柳条就像夜的守门人站在河边召唤着你。走到水泥路尽头，眼前赫然是一条塑胶跑道。我惊异地站在水泥和塑胶的交界点，塑胶跑道似乎是新铺的，新装上的路灯还没有发出光亮，但仍能依稀可辨其崭新亮丽的红色。我情不自禁踏了上去，奔跑起来……

于是乎，我养成了每天晚上去夜跑的习惯，在奔跑中，我欣赏着只属于我的夜景，我放松着紧绷的脑神经，我享受着只有我一个人的快乐;在奔跑中，我不用去瞻前顾后，不用去在意别人对我的看法，不用去为我的未来而担心;在奔跑中，我的忧虑、困惑和烦恼都烟消云散！偶尔会遇到和我一样的夜跑者，他们也都只是目视前方，不停地奔跑着，仿佛再浓的雾霭，再深的夜色也无法阻挡一般。在这人人畏惧的黑夜里，我看着夜跑者们勇敢迈开双腿，迎接替代光明的黑暗，他们在白天一定已积下了满身疲惫，但他们仍在奔跑，仍要奔跑，哪怕步履不稳，哪怕没人呐喊助威，哪怕黑暗的空气压抑可怕，他们也要将它搅动起来——面对这样的夜，我怎敢睡着，怎敢停步!我的心中重燃希望……

渐渐，我回到了学习状态，心中燃起了无法扑灭的拼劲，随着我的努力，学习成绩渐渐回升，与此同时，我的体育成绩也变好了许多，接连的好成绩让我越战越勇。在喜悦之余，我也切身体会到了心理调节的重要性。若没有那一次次黑暗中的奔跑，怎会有我如今坚持换来成功的勇气？

当你身处黑暗中时，不要害怕，不要慌张，也不要迷茫，只要认准一个方向，让你的心奋力奔跑——终有一天，你会撞进一束属于你的光。

 指导老师：陈宇

 阳光外国语学校 图书馆 吴金龙老师 推荐