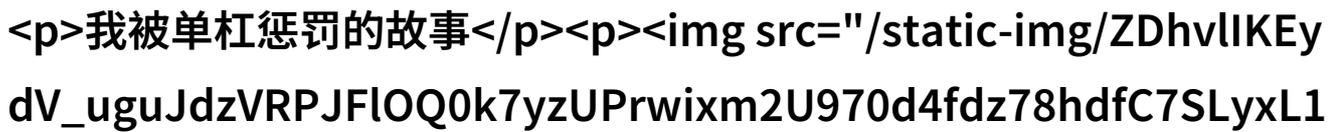


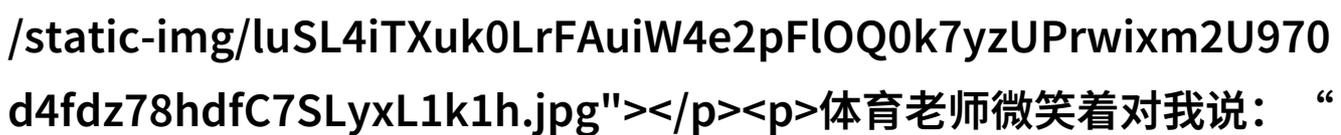
体育老师在单杠上教了我一节课网站我被

我被单杠惩罚的故事



记得那天，我在体育课上犯了一个大错误。我不小心把老师的笔忘在了操场上的长凳上。老师找了半天，结果一无所获，只好写下我的名字和错误行为，并交给我了一张红色的纸条，上面清楚地写着“体育老师在单杠c了我一节课网站”。

当时，我不知道这个词汇的含义，也不知道自己将要经历什么。但很快，就有同学们纷纷走过来，笑呵呵地问我：“听说你今天要‘单杠’吗？”他们的话让我心里发毛，但还是硬着头皮去询问体育老师。



体育老师微笑着对我说：“这是一种古老的惩罚方式，你需要站在单杠上，一直到晚自习结束。”

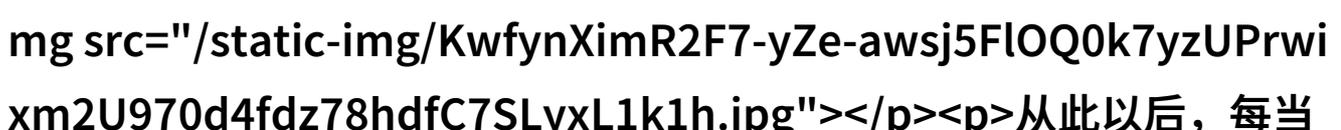
他还补充道，“这是为了让你反省自己的行为，同时也让你的身体感受到一点点苦楚。”

尽管感到有些害怕，但我还是决定接受惩罚。在大家目光中，我站上了高高的单杠。开始时，我的手脚都有点颤抖，但随着时间的推移，我慢慢适应了这种姿势。虽然每次呼吸都有些困难，但是内心却有一种奇妙的情绪：既是羞愧，又是释然。



那个下午，在阳光下摇曳的人群中，我成了焦点。我看到一些同学用手机拍照，有些则是在偷偷窥视。当晚自习结束的时候，其他学生纷纷离开，而我仍旧站在那里，只有少数几个好心人偶尔来看望一下。

经过那段时间之后，那个红色的纸条成了一个标志，它提醒着我不要再犯同样的错误。而那个被称作“单杠”的经历，让我学会了一种新的坚持——即使是在最艰难的时候，也要挺直腰板，不为别人做任何辩解。



从此以后，每当

有人提起“single out”或者“website”，都会让我想起那个夏日午后，被迫站在高空中的自己。那是一个教会和成长的地方，是关于勇气和责任的一堂课。

[下载本文pdf文件](/pdf/544658-体育老师在单杠上教了我一节课网站我被单杠惩罚的故事.pdf)