



刘昱君：一枝一叶总关情

——青春诗歌写作指南



老师简介：青岛第五十八中学语文老师，辅导学生多次获华人杯、叶圣陶杯、创新作文大赛一、二等奖，教学风格亲切幽默。



作文小课堂

扫码学习
小妙招

当青春的笔触遇上生活的肌理，总能碰撞出动人的诗意。很多同学觉得诗歌遥远，仿佛是文人墨客的专属，其实不然。校园里飘落的银杏叶、晚自习后走廊的灯光、朋友递来的半包零食，这些看似微小的瞬间，都是诗歌的源头活水。“一枝一叶总关情”，诗歌不是华丽辞藻的堆砌，而是对生活的敏感捕捉、对心灵的真诚袒露、对经典的借鉴传承。

做生活的有心人，于微末处见天地

诗歌的灵感，藏在生活的褶皱里。同学们身处的校园，是诗意生长的沃土：晨光中被露珠浸润的跑道，桌角上给自己加油打气的座右铭，食堂里热气腾腾的饭菜，甚至是考试前紧张的心跳、解出难题后的释然。这些微小的细节，都是值得书写的素材。有些同学抱怨“没有东西可写”，实则是缺少一双发现美的眼睛。

就像《青春三笺》中“课桌上的目光锚定板书的星斗，自习课里垂落的笔影与轻皱的眉头”，正是对校园日常的精准捕捉，让读者瞬间穿越回那段埋头苦读的时光。生活中的“一枝一叶”并不缺乏诗意，缺的是驻足凝视的耐心。不妨试着在上下学的步履匆匆间观察路边的植物，在课间留意同学的笑容，在夜晚抬头看看万家灯火，把这些碎片化的瞬间收集起来，就像积攒散落的珍珠，终能串成璀璨的项链。

诚实是高贵的品质，以真心换共鸣

诗歌是心灵的镜子，唯有真诚，才能照见动人的风景。青春，既有阳光灿烂的喜悦，也有迷茫困惑的忧愁；既有并肩前行的温暖，也有独自成长的孤独。这些真实的情绪，都是诗歌宝贵的内核。不必刻意拔高立意，不必强求辞藻华丽，只要敞开心扉，记录下真实的感受，就能引发读者的共鸣。

就像有的同学写青春的迷茫：“我们翻完一摞叠成山的纸页”“稚拙的字迹被岁月磨出锋棱”，这种直白又细腻的表达，恰恰戳中了无数同龄人的心。反观有些诗歌，堆砌了大量生僻词汇和空洞意象，却缺少真情实感，读来味同嚼蜡。诗歌的力量，不在于语言的华丽，而在于情感的真挚。

同学们不妨试着在日记里记录心情，开心时写一段轻快的短句，烦恼时倾诉内心的困惑，久而久之，就会找到属于自己的表达节奏。当你把内心的声音转化为文字，既是对心绪的梳理，也是与自己的对话。诚实不是暴露缺点，而是勇敢地展现真实的自我——青春本就不完美，那些带着青涩与莽撞的情绪，恰恰是动人的诗意。

他山之石可以攻玉，借经典滋养笔墨

写作从来不是闭门造车，诗歌创作尤其需

要借鉴与学习。古往今来的优秀诗人，就像一盏盏明灯，为我们指引创作的方向。作为高中生，我们可以从经典诗歌中汲取养分，学习他们的创作技巧，丰富自己的表达。

闻一多先生提出的“三美主张”——音乐美、绘画美、建筑美，就是很好的学习范本。音乐美要求诗歌节奏明快、韵律和谐，读来朗朗上口；绘画美强调意象鲜明、画面感强，让读者如临其境；建筑美则注重诗歌的结构匀称、层次分明，给人视觉上的美感。《青春三笺》以“生长——联结——韧性”为脉络，三段式结构工整，意象鲜活，韵律流畅，正是对“三美主张”的生动实践。

同学们可以尝试仿写经典诗歌，更换其中的意象，融入自己的生活体验，在模仿中找到属于自己的风格。同时，也要广泛阅读同龄人的优秀作品，学习他们捕捉时代气息、表达青春感悟的方式，让自己的诗歌既扎根传统，又充满时代活力。

青春本身就是一首动人的诗，而青年正是这首诗的创作者。不必畏惧表达，不必担心稚嫩，只要愿意做生活的有心人，以真诚为笔，以经典为墨，就能写出属于自己的青春诗篇。当多年后回望，这些文字会成为珍贵的回忆，见证你走过的每一步成长。

愿所有人都能在诗歌中找到心灵的栖息地，让“一枝一叶”都承载着青春的深情，让每一段文字都闪耀着生命的光彩。

主持人：张译心



征文互动

笔墨飞扬 共筑文学梦

《青岛晚报》邀你秀出风采

《青岛晚报》作文课专版展示岛城中小學生美文佳作，投稿请发送至邮箱 qdwbzkw@163.com。日常征文要求：邮件标题为作文题目+学校班级姓名+手机号，作文内容直接发在邮件正文里，无需附件。邮件正文格式为第一行标题，第二行学校班级姓名+指导老师姓名，第三行起为正文，需附加百字左右的老师点评。择优刊发标准：原创首发，无明显错别字、病句，行文流畅，充满真情实感，题材和体裁不限。投稿的学生，还可提供朗读这篇作文的竖版清晰短视频（画面稳定，面带微笑，声音清晰，半身人像）。另外，“名师会客厅”栏目面向岛城一线语文老师征稿，请向征稿邮箱发送老师简介、千字左右的原创实用指导文章、形象照片和手机号，还可附带一篇学生范文及老师点评。

“名师课”栏目由资深名师和作家讲授写作技巧；“小作家风采”栏目对文笔优秀、长期投稿的学生进行创作访谈和风采展示；“校园风”栏目每期展示同一所学校的范文；此外还有不定期的“问题擂台”栏目和征文比赛……更多精彩，敬请关注。

青春的双生

高新高一3班 马晨曦

青春是本摊开的书
长到——
我们翻完一摞叠成山的纸页
长到稚拙的字迹被岁月磨出锋棱
长到总把“日子还远”挂在嘴边
任风把少年的莽撞，吹得慢悠悠
青春是阵路过的风
短到——
你半句未讲完的话，散在走廊的喧嚷里
短到你眼底的笑涡，刚弯起就跌进暮色
短到猛一回头时
书页已合，风也停了

●老师点评：本诗语言优美灵动，诗意纯真盎然，以高中生独特的视角描述了别开生面的校园生活。该诗描述了两个场景，一种是怀揣着少年心性埋首书案，一种是言笑晏晏活力飞扬，共同交织成鲜活的青春序曲。这两个珍贵的片段是对美好青春的定格摄影，以非比寻常的细腻观察和对文字的精准把控，记录下了这双生的瞬间。结尾并未过多渲染，停在合起的书页上，言有尽而意无穷，读之意蕴悠长，绕梁不绝。

青春三笺

高新高一1班 李佳璐

青春啊！
这样专注生长的青春——
是课桌上的目光锚定板书的星斗，
是自习课里垂落的笔影与轻皱的眉头。
在这段被晨光镀亮的时日子里，
我们以笔墨雕琢轮廓，
在书页间收束成长的褶皱。
青春啊！
这样肆意联结的青春——
是球场边汗湿的球衣碰响默契的目光，
是草稿纸上的笔迹叠成破题的舟。
在这段被笑闹浸软的时日子里，
我们以掌心的温度织就纽带，
从并肩的身影里捧出友谊的釉。
青春啊！
这样不肯折腰的青春——
当知识点的迷宫缠成夜的褶皱，
分数的涟漪荡开轻浅的愁，
迷茫的经纬织成细密的网，
将少年的肩轻轻裹囚。
却总以“不馁”为刃裁开雾障，
让脚步重踏过潮头。
青春，是把零碎的光酿成琥珀，
是记忆长河里不肯褪色的星，
是一生揣在衣兜的暖，
千金不换的初程。

●老师点评：本诗语言优美灵动，诗意蓬勃，以高中生独有的细腻触角，铺展了立体鲜活的青春图景。该诗描述三个青春场景：目光与笔影织就的专注生长；默契与互助凝成的炽热联结；迷茫困境里，以“不馁”破局的倔强锋芒。这三段鲜活的日常，是青春生动的“多棱镜”——既有伏案时的静气，也有并肩时的热气，更有逆境时的锐气。每一处意象都贴着少年的心跳，藏着细腻的观察。

岛

高新高一2班 常涵予

瞧——湖心沉睡着一座岛
像被时光妥帖藏好的信
路远，我便折枝作舟
桨声轻叩水面，往雾里寻
这里原是无湖的旷野
风裹着碎石在草间奔忙
我的舟却破开地平线
像一滴墨晕开镜湖
撞碎的波光里，漫出黛色的岛影
船尾浪花轻颤，托着雾中轮廓
岛仍温柔，茵茵草地只卧着
一只羚羊——角尖沾着晨露的孤独
岛本就小，此刻又缩成掌心里的光斑
我拾来一捧花种
埋进岛的土壤：让花与羚羊做伴吧
等年月漫过堤岸，孤独会开成春
再见了，我的羚羊，我的岛
今日我把青春系在船舷
如放下一颗星子沉落湖心
待明日归来时，会捧着遍野繁花
接住当年未开的春

●老师点评：与歌颂青春美好的诗歌不同，本诗写的是少年人在成长过程中的迷茫与思索。本诗以“岛、舟、羚羊、花”为织线，织就了独属于青春的精神秘境，语言如晨雾裹着星子。诗人以少年独有的敏感，将“青春的孤独”具象为湖心岛与孤羚羊，在从青涩走向成熟的道路上，难免会想要一次次乘船回到岛上，但他把“成长的温柔”藏进花种与归期——这正是青春里“怀揣柔软奔赴远方”的生动注脚。