

青岛超银中学 李娜

成长第一步，告别虚假与空洞

——中考成长类记叙文写作指导三阶策略

在近年中考作文命题中，“成长”是当之无愧的核心母题。“精神力量”“续写生活”“调整状态”等关键词，本质上都指向对考生成长历程与生命体验的考查。这类文章易写，却难出彩。其通病常表现为：选材俗套、感悟肤浅、叙事流水。基于此，提出“精准选材、深度感悟、有序呈现”的三阶指导策略，旨在帮助学生将“成长的经历”升华为“成长的文学”。



扫码学习小妙招

独处”，成长体现在一次独立的旅行或完成一件手工作品。从“嫉恶如仇”的尖锐到“和而不同”的包容，成长源于与一位“不合拍”同学的合作经历。

聚焦“矛盾瞬间”：真正的成长，常爆发于内在或外在的“矛盾”时刻。可以捕捉这些瞬间：“想表现”与“怕出丑”的挣扎，坚信的规则在现实中“碰壁”，与亲人、朋友观念冲突后的反思。这些矛盾点，正是文章的张力和深度所在。

>>>立意掘进： 从“事件陈述”到“精神雕刻”

有了好素材，更需要深刻的感悟来点石成金。成长类作文的立意，应追求具体化、个人化、哲理化。

追问法：抵达感悟深处

针对事件，进行三层追问：

第一层——是什么：这件事让我学会了什么？一个具体的品质或道理，如：“坚持”。

第二层——为什么：这个道理为何此刻才懂？与过去的认知有何不同？如：过去的“坚持”是硬扛，现在的“坚持”是热爱的驱动。

第三层——怎么样：这个改变如何具体影响了我现在的思维或行动？如：从此面对困难，我首先会问自己“热爱的内核在哪里”，而非盲目咬牙。

通过追问，将泛泛的“我长大了”细化为“我理解了，真正的坚韧，是内心热爱的自然流淌”。

意象提纯法：让感悟可触可感

为抽象感悟找到一个承载的具体意象。将“父爱深沉”转化为“父亲那总也擦不干净的车窗”，将“文化传承”转化为“外婆手中那根越磨越亮的捣衣槌”，将“突破自我”转化

为“舞蹈房里那双磨破又补好的舞鞋”。

让意象贯穿全文，成长便有了附着，文章便有了灵魂。

>>>结构设计： 从“平铺直叙”到“匠心叙事”

好的结构，是引领读者体验成长过程的导游图。详略对比，聚焦“蜕变一刻”。避免“开端—发展—高潮—结局”的匀速叙事，可采用“两详一略”法：

略写“旧我状态”：用简笔勾勒成长前的认知或困境。

详写“触发事件”（核心场景）：浓墨重彩地描写那个促使改变发生的具体瞬间，包括环境、对话、动作、心理的细微波澜。

详写“新我生成”：重点刻画改变时的心理活动或标志性动作，这是文章的“精神高峰”。

结构创新，提升叙事魅力。

双线交织式：一条是现实事件线，一条是内心成长线（或情感变化线），明暗交织，结尾汇合。

要素反复式：让一个关键物品、一句话或一个动作在文中反复出现，每次出现，其含义都随主人公成长而深化，形成结构韵律与情感叠加。

作文的意义远不止于考试。它是一次引导学生回望来路、认识自我的珍贵契机。当我们教会学生从“大众故事”中提炼“独家记忆”，用“深度追问”替代“空喊口号”，以“结构匠心”承载“情感流动”时，我们不仅在帮助他们赢得一场考试，更是在培养他们成为生活的敏锐观察者和真诚的表达者，这或许才是写作最深层的“成长”。

老师简介：

青岛超银中学（广饶课改校区）语文教师，专注于写作教学实践，指导学生在省市级作文竞赛中屡获佳绩。相信文字有光，愿做点燃学生表达火花的那盏灯。

>>>选材破局： 从“大众故事”到“独家记忆”

成长的第一步，是告别虚假与空洞，走出“三座大山”（考试失利、深夜送医、运动会）的素材泥潭。

学会绘制个人成长坐标系：横轴是时间（童年、小学、初中），纵轴是领域（认知、情感、能力、品格）。在交点处寻找事件。例如从坚信“努力就有回报”到理解“选择比努力更重要”，成长素材可以是某次社团竞选或兴趣探索。从“必须结伴”到“享受

“钓”起时光

青岛超银中学（广饶课改校区）九年级8班 池金璞

指导老师 李娜

鱼竿微沉的那一瞬，我突然意识到，我等的不只是鱼。

出发前检查渔具，我的手指掠过冰凉的金属卡扣。竿、线、钩、饵——它们整齐得像一支等待检阅的军队。“这么认真，是要去打仗吗？”我没回答，只紧了紧背包带。那时的我以为，带上最齐全的装备，就能带回最丰硕的战果。

轮渡边人声嘈杂，海风裹着咸涩扑面而来。垂钓者们各据一方，哨响刹那，数十道银弧没入深蓝。随即，寂静降临。那寂静起初令人兴奋，旋即漫长得近乎煎熬。

海面像纹丝不动的厚玻璃。隔壁大爷的钓竿不时弯成悦耳的弧度，银鳞闪烁，引起低低的赞叹。我的心开始被无形的丝线拉扯：是位置不佳？是饵不对路？焦躁像细密的汗，从握竿的掌心渗出。我频繁收竿换饵，调整位置，动作里全是毛躁的年轻。

直到余光瞥见那位白发老者。他端坐如礁石，望向海天的眼神空旷而专注，仿佛垂钓的不是鱼，而是整片海洋的呼吸。那一刻，我耳畔忽然响起父亲多年前的话：“水里有的，不光是鱼。”

我顿了顿，缓缓坐直。深吸一口气，我再次挂饵，扬竿。这一次，不是为了抛向更远，而是为了放慢自己。当钓线再次没入水中，我松开的是心

里那根绷得太紧的弦。我握着的不再是一根争夺比赛的工具，而是一根连接大海的触须。

等待，从惩罚变成了馈赠。当那股力量终于传来时，我没有惊呼。先是竿尖极细微地一顿，接着，巨大的拉力猛然爆发，鱼线嗡鸣，仿佛被拉紧的不是尼龙，而是我的神经。我的手很稳，一种前所未有的清明笼罩了我。我不再是与它搏斗，而是在回应它每一次冲击，引导它每一回转身。收与放之间，我忽然懂得了——真正的对手从来不在水里，而在自己急于求成的心里。

黄鱼上岸，夕阳正为它镀上最后一层金辉，每一片鳞都反射着大海的光芒，掌声响起。

归途，怀里的鱼已安静，海天相接处一片温柔的紫灰。我忽然想起那些频频抬竿的午后，那些因为一无所获而沮丧的少年时光。我曾经以为，收获是衡量一切价值的标准，可这个下午，大海教会我另一种算法：最大的获得，往往源于最深的沉浸；最丰饶的奖品，有时恰是那一段看似“空白”的专注。

我钓起的，何止是一条鱼，是风平浪静中与自己和解的耐心，是波澜骤起时掌控全局的定力，是最终将那个毛躁少年留在岸上、独自走向深海的——崭新的自己。

海浪声声，仿佛永恒的应和。我知道，有些成长，一旦上钩，便再不会脱逃。

●老师点评：本文是一篇立意深刻、文质兼美的成长类记叙文。以一次钓鱼比赛为明线，以内心从浮躁到沉静的蜕变为暗线，双线交织，巧妙地将外在收获升华为内在成长。文章最可贵之处在于对“等待”过程的精微刻画——从焦灼的“空白”到沉浸的“馈赠”，这一转变被细腻的心理描写和富有哲思的比喻（如“连接浩瀚的触须”）具象化，最终凝练为对“专注”“耐心”与“自我较量”的生命领悟。结尾处“将毛躁少年留在岸上”的意象尤其精彩，既呼应开头，又诗意地完成了成长的仪式，余韵悠长。

小作家风采

我的写作感悟

青岛超银中学（广饶课改校区）九年级8班 刘袁圻

文学，这种神奇而又鲜活的表达形式，从小便深深吸引着我，那些饱含深情的文字，无论是阅读中的感动、生活中的温情，还是平凡人物的坚韧，都赋予我前行的力量。

还记得第一次读到法国作家都德的《最后一课》，其中对家国的深沉眷恋让我久久不能平静，从那时起，我便渴望自己也能写出这样的故事——用文字构筑世界、传递温度，也激励自己持续向前。

每一次静心准备稿件，都让我更贴近写作的本质：它如瑜伽般，需要持续的修炼与内心的沉淀。第一次收到作文比赛获奖证书时，那种难以言喻的激动与鼓舞，至今记忆犹新。这也让我更加相信：坚持，是写作路上最真诚的步履。

用心生活，才能写出真情。写作从来不是脱离现实的想象，而是内心情感的自然流淌。在日常生活中，我学着留意细微之处，感知一事一物的温度，捕捉瞬息之间的情绪。随风拾起的句子，如同悄悄种下的种子，在岁月里萌芽生长，带给我思考，也赠我安慰与幸福。

如今，写作已成为我生活中不可或缺的一部分，是我与自己对话、与世界连接的方式。未来，我愿继续写出真挚而鲜活文字，记录人间的美好与温暖，传递温柔而坚韧的力量。即便前路有风有雨，也要走得勇敢而坚定，在文字的原野上迎风而行，让每一次书写，都成为一次新的抵达、一份属于自己的快乐。

