



以“心”为笔 写一封有温度的信

指导老师:慈溪市明月书院 潘 雯

当我们把心里话折进信封,文字便有了温度。《我想对您说》这篇习作,是一次“心与心的投递”。如何让这封信“抵达”对方的心底?不妨循着这三个习作锦囊去试一试。

锦囊一:结合具体事例,表达成长感悟

倾诉时,不仅要说出心里话,还要通过具体事例展现这些经历如何让你有所成长、有所感悟,让文章更有深度。

首先,要选择对你影响最深的一件事;接着,细腻地描述内心的变化过程;最后,自然地升华成长感悟。

《“精彩极了”和“糟糕透了”》这

篇课文作了很多示范。它通过父母对“我”诗作的不同评价,让“我”明白“这两个极端的断言有一个共同的出发点——那就是爱”。这就是从具体事件中提炼出的深刻感悟。

锦囊二:用场景和细节,让情感自然流淌

与其空洞地说“我很感动”,不如通过回忆具体场景,让细节替你“说话”。一个动作、一个眼神、一句平常的话语,往往最能打动人心。

我们要学会选择那些最难忘的瞬间,捕捉最动人的细节。关注人物的动作、神态、语言,调动多种感官,写出当时看到、听到、感受到的

一切。

所以,当你想要劝爸爸戒烟时:“爸爸,还记得那个雨夜吗?听着您压抑的咳嗽声,我在被窝里偷偷哭了……”这样的倾诉,因为有具体场景支撑,显得格外真挚动人。

锦囊三:选择合适的语言,让倾诉更走心

好的倾诉不在于辞藻华丽,而在于语言是否恰当、真诚。要根据不同的倾诉对象,选择合适的表达方式。

面对父母长辈时,语气要尊重而诚恳。“爸爸,我知道您工作辛苦,抽烟能缓解压力,但我更希望您能拥有健康的身体陪伴我们更久。”这样既

体谅了父亲的辛苦,又表达了真切的关心。

与朋友交流时,语气可以更亲切自然。“好朋友,你在我最需要的时候出现,我永远都不会忘记。”朴实的话语中蕴含着深厚的情谊。

而对那些为社会作出贡献的人,语气则应庄重而充满敬意。“尊敬的医护人员,你们舍小家为大家,用生命守护生命,让我深深感动。”有时候,最真挚的情感无需过多修饰。

相信掌握这三个锦囊,你一定能把心中那份最真挚的情感,化作最动人的文字,深深打动那个你想倾诉的人。

记住,最好的文章是朴实无华的,是从心底流淌出来的真情实感。

■学生习作

环卫工人,我想对您说

慈溪市明月书院505班
方竣垚(证号2525617) 指导老师 岑克平

亲爱的环卫工人:

您好!

当我走在干净发亮的道路上,看到道路两旁整齐排列的垃圾桶,地面没有一片落叶、一张纸屑时,我就会马上想到您——可敬的环卫工人。

您的工作看似平凡,却无比伟大。每天清晨,天边才刚刚泛起鱼肚白,城市还在睡梦中,您已骑着小车,穿着橙色工作服,戴着洗得发白的手套,手持扫把和簸箕,弯着腰一点一点清扫着街道的角角落落。我曾见过您蹲在路边,用手一点点抠出堵塞下水道口的纸屑与落叶,额头上沁出细密的汗珠,在晨光中闪着微光。炎热的正午,火辣辣的阳光如同皮鞭抽打大地,而您仍坚守岗位,用扫帚一寸一寸地扫完长长的街道。汗水浸透了您的衣背,您却从未停

下脚步。

有一次我在校门口吃零食,看见您正蹲在地上清理别人乱扔的果核和饮料瓶。我的心猛地揪了一下——如果我们每个人能多一份责任心,您是不是就能少弯一次腰?从那天起,我开始主动提醒同学不要乱扔垃圾,还报名参加了班级的环保志愿队。我想让您知道,您的付出正在悄悄改变我们,也让我真正懂得了尊重与感恩的意义。

亲爱的环卫工人,也许不会有人记住您的名字,但请相信,总有人记得您低头清扫的身影,就像我记得一样。谢谢您,用最朴实的行动诠释着最美的奉献。祝

身体健康,工作顺利!

一个敬佩您的小学生 方竣垚
2025年11月19日

慈溪市明月书院505班

徐飒(证号2525619) 指导老师 岑克平

盒饭,您笑着说:“先不吃,等我把这几个电话打完。”看到这一幕,我的眼眶湿润了。正是这样一个个平凡却闪耀的瞬间,让我更加懂得——你们不是从天而降的英雄,而是挺身而出的凡人。

最后,我想说一句:请您在照顾他人的时候,也一定要好好照顾自己,因为您的健康同样重要。祝

工作顺利、身体健康!

徐飒
2025年11月19日

慈溪市明月书院505班

马澔诺(证号2525618) 指导老师 岑克平

整夜没休息,给我量体温、倒热水。虽然我的手脚冰凉,但我的内心暖暖的。

您还是一本百科全书。在我遇到难题时,您总是细心地一遍又一遍地讲解,督促我做好标记。您有时温柔,有时严格,我知道那都是您对我沉甸甸的爱。

妈妈,你是我心中的暖阳,是我的依靠,也是我成长路上最明亮的灯。我想快快长大,成为那个能让你安心依靠的人。就像你一直保护我那样,我也想为你遮风挡雨。在我心中,您永远是我最敬爱的人!祝

身体健康,工作顺利!

女儿:马澔诺

2025年11月19日

护士阿姨,我想对您说

慈溪市明月书院505班

徐飒(证号2525619) 指导老师 岑克平

盒饭,您笑着说:“先不吃,等我把这几个电话打完。”看到这一幕,我的眼眶湿润了。正是这样一个个平凡却闪耀的瞬间,让我更加懂得——你们不是从天而降的英雄,而是挺身而出的凡人。

最后,我想说一句:请您在照顾他人的时候,也一定要好好照顾自己,因为您的健康同样重要。祝

工作顺利、身体健康!

徐飒
2025年11月19日

给妈妈的一封信

慈溪市明月书院505班

马澔诺(证号2525618) 指导老师 岑克平

整夜没休息,给我量体温、倒热水。虽然我的手脚冰凉,但我的内心暖暖的。

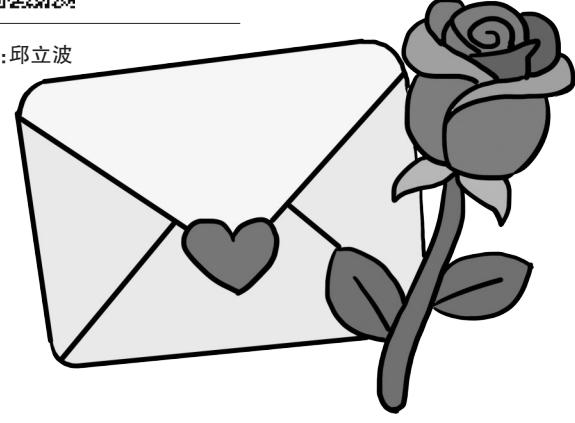
您还是一本百科全书。在我遇到难题时,您总是细心地一遍又一遍地讲解,督促我做好标记。您有时温柔,有时严格,我知道那都是您对我沉甸甸的爱。

妈妈,你是我心中的暖阳,是我的依靠,也是我成长路上最明亮的灯。我想快快长大,成为那个能让你安心依靠的人。就像你一直保护我那样,我也想为你遮风挡雨。在我心中,您永远是我最敬爱的人!祝

身体健康,工作顺利!

女儿:马澔诺

2025年11月19日



一切。

所以,当你想要劝爸爸戒烟时:“爸爸,还记得那个雨夜吗?听着您压抑的咳嗽声,我在被窝里偷偷哭了……”这样的倾诉,因为有具体场景支撑,显得格外真挚动人。

锦囊三:选择合适的语言,让倾诉更走心

好的倾诉不在于辞藻华丽,而在于语言是否恰当、真诚。要根据不同的倾诉对象,选择合适的表达方式。

面对父母长辈时,语气要尊重而诚恳。“爸爸,我知道您工作辛苦,抽烟能缓解压力,但我更希望您能拥有健康的身体陪伴我们更久。”这样既

慈溪市明月书院501班

陈禹帆(证号2528029) 指导老师 潘雯

妈妈,我想对您说

亲爱的妈妈:

您好!

今天是我的生日。在这个特别的日子里,我想写一封信,把藏在心底的悄悄话告诉您:妈妈,我成长路上的每一份温暖与勇气,都离不开您!

妈妈,您是有魔法吗?您连儿歌都能唱成“专属小调”,却为我的小提琴学习倾尽心力。刚学琴时,枯燥的夹琴、握弓让我屡屡想要放弃,是您温柔地鼓励我:“孩子,坚持下去。”学旋律时,您偷偷自学,帮我在琴谱上一笔一画标注“哆来咪”,生怕我记错音符;学换把时,您认真记下老师教的指法,用小箭头在谱子旁做好标记……妈妈,您的“自创魔法注解”里藏着最纯粹的爱,给予我前行的力量。

妈妈,我发现您其实胆子特别小。去年冬天,我们在慕田峪长城坐索道时,您身子绷得直直的,一只手紧紧攥着扶手,另一只手还紧握着我的手说:“别怕,妈妈在呢,不会摔下去的。”今年暑假,我们去上海乐高乐园玩。飞车轨道上,风驰电掣的速度让您“哇哇”大叫,结束时腿都软了。

当我问您:“妈妈,能再玩一次吗?”您为了满足我的心愿,硬生生逼自己又尝试了一场“急速之旅”。妈妈,您攥着我的手的温度和强装镇定的笑容,都成了我最珍贵的回忆,让我也变得勇敢。

妈妈,谢谢您教给我解开难题的秘诀。那次我被一道数学难题困住,急得直跺脚,您要求我逐字读题,让我用彩笔在纸上梳理条件,耐心等我一步步算出结果。谢谢您教会我“遇事不慌”的道理。不过,偶尔我解题慢了些,您会忍不住催促“快点想”,其实我的大脑正在高速运转呢!如果您能多给我几分钟时间来包容我的“慢节奏”,我会更有信心攻克难关。

妈妈,您的“魔法”是琴谱上的耐心,您的“勇气”是藏在疼爱里的担当,您的“秘诀”是希望我学会独立。

妈妈,往后我也想成为您的“小勇士”!妈妈,我爱您!

祝

身体健康!

您的儿子:陈禹帆

2025年11月15日

给杨振宁先生的一封信

亲爱的杨振宁爷爷:

您好!

深秋已至,院子里的梧桐叶正簌簌飘落。在这秋风萧瑟的季节,惊闻您远去的消息。我们素未谋面,但您就像天空中那颗最闪亮的星星,照亮着我前行。

我在书中看过您的故事,少年时期的您在西南联大防空洞里,借着微光坚持学习。我想起自己坐在窗明几净的教室里,捧读崭新的课本,但经常被窗外的小鸟、马路上的汽车分心,您求知若渴的态度让我感到羞愧不已。

天道酬勤,刚过而立之年的您便获得了诺贝尔物理学奖。我观看了您获奖的视频:抬头挺胸走上最高领奖台,捧着奖杯,眼里闪耀着光芒。这份自信透过屏幕深深感染了我,在世界科学技术的最前沿,有了中国人的一席之地,这让更多如我一般的中国孩子深受鼓舞,在心里洒下科学的种子。

再后来,您将爱国之心化作报国之行,在功成名就时主动放弃国外的

优厚待遇,回到祖国怀抱。当看到82岁高龄的您依然站在讲台上亲自授课时,我惊讶又感动,惊讶于您对教育事业的执着追求,感动于您对伟大祖国的朴素情感,您让我真正理解了“热爱”的含义。

此时您已化作星辰,但留下的科学精神已在我们心中悄然发芽。每当看到镜子中的自己,我会隐约想起您深奥理论中关于微观世界的“对称”,在那几秒钟的思考中,仿佛感受到了不同于传统的“科学之美”——最美妙的发现,往往就藏在我们习以为常的事物背后。

我会在您的事迹中汲取学习动力,珍惜宁静而美好的校园时光,认真对待每一场阅读,每一道数学题,每一次科学实验……相信会有无数个热爱科学的孩子将您的心愿化为力量,去点亮科技强国的梦想!

惟愿

您的智慧与风骨永驻人间!

张安之 敬上

2025年秋