



# 三步解锁成长密码 写好《那一刻，我长大了》

指导老师:宁波市惠贞书院 周彦

成长是一本写不完的书,而五年级下册第一单元的习作《那一刻,我长大了》,就是要我们从这本书里,摘出最动人的一页。写好这篇作文,藏着三个关键步骤,解锁这三步,可以帮助我们成长的瞬间写得具体、细致又动人。

## 第一步: 寻根溯源,找准“长大”的真瞬间

写好作文的第一步,是选对素材。很多同学一想到“长大”,就只想到“第一次独自回家”“帮妈妈做家务”,这些素材如果没有独特的细节,就容易千篇一律。真正的“长大瞬间”,珍藏在生活的细枝末节里,我们可以从三个方向去寻找:

**责任的萌芽。**以前也许总依赖父母,第一次主动承担家庭责任;以前也许想逃避班级任务,第一次认真完成值日。这就是成长的信号。

**共情的觉醒。**以前不懂父母的辛苦,看到他们为生活奔波的模样,突然生出心疼;以前和同学闹矛盾,换位思考后主动道歉,懂得了尊重与包容。这就是共情的觉醒。

**勇气的跨越。**以前不敢上台发言、不敢参加竞赛,鼓起勇气尝试后突破自己;以前遇到挫折就放弃,这次咬牙坚持完成目标,学会了坚韧。

这就是勇气的跨越。

总之,选素材时,先问问自己:那一刻,心里最强烈的感受是什么?把这份真实的感受抓住,日常的生活场景同样能打动人,素材也就选对了。

## 第二步: 搭建骨架,理清“成长”的脉络

选好素材后,就要搭建文章的“骨架”。《那一刻,我长大了》是记叙文,我们可以用“铺垫—发展—高潮—感悟”的结构来写,让文章条理清晰,重点突出。

**铺垫:**轻描背景,引出契机。用一两句话交代事情的起因,以及过去的自己对这件事的态度,为“成长”做铺垫。比如:以前我总觉得妈妈的唠叨是烦人的,直到那个夜晚,我才读懂了这份唠叨里的爱。

**发展:**详述过程,刻画变化。这部分要写清楚事情的经过,重点写出自己的行动和心理变化。不要只写“我做了什么”,还要写“我为什么这么做”“做的时候心里在想什么”。比如写“帮外婆买老花镜”,要把发现外婆找不到眼镜时的焦急、数着自己攒的零花钱时的犹豫,以及在眼镜店挑选时,仔细对比价格和款式的认真,这其中的心理活动和行动细节写具体。

**高潮:**聚焦瞬间,放大细节。这是文章的核心,也是“那一刻”的关键。一定要放慢节奏,用“慢镜头”“特写镜头”把瞬间写活,从动作、神态、语言、心理、环境五个角度入手。比如写“钓上鲈鱼”的瞬间:“待饵完全落底后才开始轻抖竿尖,继而耐心等待,不急不躁。就在这时,一种触电感传到我手上,我不敢怠慢,待鱼将饵吞下时,才提竿刺鱼,嘿,一条大鲈鱼上了岸!”这里通过一系列精准的动作描写,将成功的喜悦和内心的激动展现得淋漓尽致,这个瞬间也成了体味“长大”的标志。

**感悟:**点明主旨,升华成长。结尾要写出这件事带给你的改变,呼应题目“那一刻,我长大了”。可以写自己对“长大”的理解,比如:“原来长大不是身高的增长,而是学会了体谅,学会了担当。那个承认错误的瞬间,我真的长大了。”

## 第三步: 添肉加魂,让成长瞬间“动”起来

有了骨架,还要有血肉,文章才会生动;有了灵魂,文章才会动人。我们可以用两个小技巧,让作文更出彩。

**细节描写,让瞬间“可感”。**比如写“心疼妈妈”,不要只说“我很心

疼”,可以写“妈妈坐在沙发上,揉着发酸的腰,鬓角的白发在灯光下格外刺眼,我端来的温水放在她手边,她抬头看我的眼神里,有疲惫,更有欣慰。那一刻,我鼻子一酸,原来妈妈的辛苦,我一直都没看见”。又比如“回家的高速上,妈妈翻着我画满记号的攻略纸,似乎还有点不可置信:‘从查资料到订餐厅以及安排时间全是你一个人搞定的?哎哟,这次你真的长大了’”。画满记号的攻略纸”“妈妈的不可置信”,把“成长的成就感”写得特别具体。

**对比手法,让成长“可见”。**用过去的自己和现在的自己做对比,更能突出成长的变化。比如:“第三次抛时,由于心不静,渔轮里的线全缠在了一起,我心中的怒火被彻底激发,心中萌生出了放弃的想法”和后来“待饵完全落底后才开始轻抖竿尖,继而又耐心等待,不急不躁”形成鲜明对比,突出了“从浮躁到耐心”的成长。

同学们,成长的瞬间有很多,有的藏在清晨的阳光里,有的藏在深夜的灯光下,有的藏在一句道歉、一次坚持里。只要你用心捕捉,用文字描绘,就能写出属于自己的成长故事。写完,不妨和同学互相读一读,一改不通顺的句子,让你的成长故事更动人。

## 学生习作

### 成长的喜悦

宁波市惠贞书院 502 班  
孟海洋(证号 J26032741)

长大,有时候就在一瞬间。记得那天夜里的雨,淅淅沥沥敲打着窗户,像妈妈压抑许久的啜泣声。我裹在被窝里,缩在床上,玄关处突然传来一阵敲门声,喝多了的爸爸回来了。

前一秒还在担心的妈妈,关上门立刻火冒三丈。爸爸嘟囔着:“老同事聚餐,实在推不掉……”“推不掉你就喝?你看看你这个样子,像个当爸的吗?”妈妈的声音越来越大,最后冲进卧室摔上了门。我心里仿佛有一块巨石压着,沉闷得喘不过气来。

我再也躺不住了,起身出了房间,看见爸爸扶着桌子捂着额头。我先扶爸爸坐在沙发上,给他倒了杯蜂蜜水,“爸,你喝点水醒醒酒”。爸爸接过杯子,手指微微发颤。我又轻声说:“妈妈不是怪你聚餐,是担心你的健康。上次你去做胃镜,妈妈比你紧张。医生不是说长期饮酒会损伤肝脏,增加胃炎和胃溃疡的风险,还可能影响神经系统。”爸爸的动作顿住了,眼神渐渐清醒了些。我又走进卧室,来到妈妈身边,递上纸巾,“爸爸刚才说后悔喝多了,知道你担心他”。妈妈擦着眼泪,叹了口气,“我就是气他不爱惜自己”。

我拉着妈妈走到客厅,爸爸起身,声音有些沙哑:“对不起,老婆,我下次一定少喝!”妈妈正要开口,我抢先说:“咱们约定好不好?爸爸尽量不喝酒,实在推不掉就少喝,我来做监督员,妈妈也别气坏了身子,有话我们好好说。”说着我把两人的手牵到一起,爸爸挠挠头笑了,妈妈也忍不住露出了灿烂的笑容。看着爸妈和好的样子,我突然明白,长大不是个子长高,而是在家人需要的时候,勇敢地站出来,用行动化解矛盾,成为他们之间的小桥梁。

窗外的雨渐渐停了,月光透过窗户照进来,温柔又明亮,就像我此刻的心情,充满了成长的喜悦。

### 成长的瞬间

鄞州新蓝青学校 501 班  
郑楚熙(证号 W26104321)

指导老师:徐春蕾

在我的印象中,妈妈总是充满活力,仿佛有用不完的精力。那一头黑得发亮的长发,让她显得美丽动人。而在那个寒冷的夜晚,一个不经意的发现,让我成长为一个更懂事的大孩子。

那天晚上,窗外狂风呼啸,大树被吹得张牙舞爪,被风吹起的尘土如同沙尘暴一般,淹没了世界。我的作业同样张牙舞爪,试图把我淹没。我一会托着脑袋,一会涂涂改改,依然毫无头绪。草稿纸像窗外的树叶,满地都是。

就在这时,妈妈端着一杯热水,轻轻地走了过来,递给我,又轻轻地说:“快喝吧,别放凉了。”这句话如同一缕阳光,温暖了我的心。于是,我重拾信心,在妈妈的指导下完成了作业。

当我放下笔,正准备收拾书包时,突然瞥见妈妈那头乌黑亮丽的长发中,竟藏着几根白发。我明白了,妈妈平时不仅工作劳累,回到家后还要假装轻松,用积极的心态陪我学习。她把所有精力都花在了我身上,却忽略了自己的身体。

想到这里,我的眼睛湿润了。我冲上前,紧紧地搂住妈妈,想说什么,可话到了嘴边,又咽了回去,最后只是轻声说了一句:“妈妈!您辛苦了!谢谢您!”

那一刻,我下定决心,以后要主动帮妈妈做一些力所能及的家务,更要自主学习,让她有更多休息时间。

成长的瞬间就藏在一个不经意的发现里。这次发现让我成长为一个懂得关爱他人、懂得承担责任的大孩子。我会勇敢面对未来的挑战,让自己更优秀,让妈妈更省心。

### 那一刻,我长大了

鄞州区江东实验小学南校区 501 班  
何一诺(证号 J26880175)

指导老师:毛倩晗

成长如同一粒小小的种子,悄然无声地在心底生根、发芽。我们长大的那一瞬间,恰好是它长大开花的那一刻。

那天下午放学,妈妈和往常一样来接我回家,和平常不一样的是,妈妈那天走得很慢,好几次都跟不上我的脚步。我刚想回头打趣妈妈,突然发现她脸色蜡黄,额头上冒着虚汗。我赶紧上前询问,原来妈妈生病了。

回到家后,我让妈妈先休息下。妈妈摇摇头,轻轻地说:“不要紧,我先给你们做晚饭,等吃完饭再去休息。”她一会儿淘米,一会儿择菜,一会儿炒菜,忙得不可开交。

我站在厨房门口,看着妈妈忙碌的身影,不禁鼻子一酸。我突然发现妈妈多了好几根白发,额头上也长出了几道细微的皱纹。那一刻,我体会到了妈妈的辛苦,既要操心家里的琐事,又要操心我的学习。

我忍着泪水,走到妈妈身边,轻轻地给她揉着肩膀,说道:“妈妈,您辛苦了!”妈妈反而笑着安慰我:“妈妈没事的,放心吧!”我的眼泪夺眶而出。那一刻,我知道,我该长大了!我要学会照顾妈妈,就像她小心翼翼地呵护我长大!



### 那一刻,我长大了

鄞州区华泰小学东校区 503 班  
童谣(证号 J26100455)

指导老师:齐丽华

成长路上,总有一些瞬间,像温润的光,悄悄照亮我前行的路。那个学骑自行车的午后,便是我真真正正懂得坚持意义的时刻。

写完作业,我望着墙角的自行车,忽然萌生了学骑自行车的念头。和家人说过之后,我推着车来到楼下,父亲帮我拆掉了辅助轮。小区宽阔的人行道,成了我的练习场。

我小心翼翼地跨上车,刚踩下踏板,车身就晃了起来,没骑几步便摔在地上。膝盖传来一阵疼,我咬着唇,拍掉裤上的灰尘,再次扶稳车把。

我一次又一次摔落,但一次又一次爬起。汗水顺着脸颊滑落,浸湿了额前的碎发,我却只是抬手抹掉,继续练习。终于,车身不再左右摇晃,我竟然骑稳了。我试着加快速度,风轻轻掠过耳边,心里渐渐生出一丝安稳。可就在这时,车把忽然歪了一下,我猝不及防摔了下来,手臂被划出一道浅浅的血痕。委屈和疲惫涌上心头,我坐在地上,看着远处的夕阳,想要放弃。

但片刻之后,我还是咬着牙站了起来。当我终于能稳稳地骑完整条路时,夕阳正温柔地洒在我身上。那一刻我忽然明白,成长从不是一帆风顺的坦途,而是在一次次跌倒和爬起中,慢慢长出面对困难的勇气。原来所谓长大,就是懂得坚持的意义,就是在挫折里学会不后退,一步一步走向更远的地方。

### 家乡的小河

鄞州区下应中心小学 306 班  
郑梓恒(证号 J26102545)

指导老师:王奇峰