

【作文学习宝典】(第三部分)如何积累写作素材+第一单元 写人 +公开课一等奖创新教案

老 泥 阅 读 和 写 作 培 训

1. 生活积累法

叶圣陶先生说过：“生活如泉源，文章犹如溪流，泉源丰盈而不枯竭，溪流自然活泼地昼夜不息。”这告诉我们“生活是作文之本”，丰富多彩的生活为作文提供了取之不竭的材料。

(1) 观察自然

用眼看，用耳听，用鼻嗅，用心感受。例如同样是雨，春天的雨和夏天的雨就表现出不同的特点，春雨细腻、温润、多情，夏雨唐突、暴烈、残酷……

(2) 关心校园

老师的关爱，同学的友谊，集体的温暖，自己的酸甜苦辣、悲欢离合，这些校园生活都是源源不绝的生活素材。

(3) 关爱家庭

自己的真切体验、亲人的深切关怀及家长处理工作和家务的劳碌、艰辛等，这些都是作文的好素材。从心灵深处对比发出感慨，必然是真情的自然流露。

(4) 关注社会

去接触社会，关注社会，小到接触社会中的一人一事，大到关注一个国家、一个民族，乃至全世界，这些都能成为我们的作文素材。

如何积累素材

2. 活动积累法

同学们参加校内外各种活动，可获得快乐和愉悦，陶冶性情和情操，增长知识和见识，培养意志和能力……比如校内的有关学科活动，像书画活动、学科游戏、故事会、制作、操练等等；还有社会实践活动、团队活动、班队等等。校外活动则有慰问活动、捐赠活动、采访活动等等。这些活动可以提高同学们的分析问题、解决问题的能力 and 收集信息、处理信息的能力，为写作积累鲜活的素材。

3. 课本积累法

熟读、背诵教材中的优秀篇章、精彩片断、优美语句等，从中得到较多的语言储备，这是积累作文材料的有效法。一般来说，学习每册教材，要做到：①选择一些写人、叙事、绘景、状物的优秀课文，整理背诵掌握全篇；②对不便全篇背诵的课文，可选择其中的片断来背诵，并抄录在小本子上，利用课余饭后、一早一晚，进行吟诵、品味、内化；③摘录课文中的佳句，在理解的基础上牢记。这样，能从中熟悉各种各样的句式、段式、篇章结构方法等，并为我所用。

如何积累素材

4. 笔头积累法

天天记录、天天积累日常生活中所获得的素材；最好以生活中观察体会到的事例或报纸杂志刊登的内容为材料，每天用15分钟快速作文练笔，或写日记，或写心得，或写感悟，或片段作文，一般不少于300字。

5. 课外阅读积累法

从课外（包括作文选、名著、电视、网络等）阅读中，搜集和积累材料，养成自主阅读、随时摘录的习惯；再把积累的材料按照内容分成写人、记事、写景、状物等，语言分成词语、语句、语段等，写法分成修辞手法、表现手法、结构手法、表达手法等。

要想让作文获得源源不断的“活水”，建议多关注新闻，多关注身边的人和事，多看名人故事和名人传记，并在观察和阅读积累的基础上，多动动脑筋，思考思考其中所蕴含的道理或彰显的社会意义和人生价值。

如何积累素材

所谓“学以致用”，积累的目的在于运用，而不是为了阅读而阅读，我们积累的作文素材就像工厂购进的原料，如果将其堆放在仓库里不进行加工生产，它们就会老化烂掉，不能变成新产品，创造新价值。我们需要利用这些素材，融会贯通，举一反三，借他山之石攻玉，去粗取精，去伪存真，才能有所创造，有所进步，达到提高写作的目的。

写作素材运用技巧

一般来说，巧妙而不落俗套地运用已有作文素材的方法主要有以下几种：

一、先声夺人法

“先声夺人”这个成语出自《左传》，意思是先张扬自己的声势以压倒对方，也比喻做事抢先一步。在这里，我们所指的是把最优美的句子、最有力的观点、最深刻的思想运用在文章开头处，以起到开门见山、亮出观点的作用。

古人把文章的开头称做“凤头”，可见文章开头的重要性。文章开头不仅重要，难度也很大，高尔基曾说：“开头第一句是最困难的，好像音乐里的定调一样，往往要费很长时间才能找到它。”先声夺人法就是运用已有素材巧妙设计作文开头的方法，简单易行。

我们可以将素材库中积累的富含哲理、带有启迪性的语言作为题记或者正文的第一句话，无须赘言就能亮出鲜明的观点，既能给阅卷老师留下深刻的印象，也能从开篇就奠定全文基础，确定主要观点，避免偏题。例如2004年高考全国卷的话题是“遭遇挫折与放大痛苦”，当年的满分作文《那时花开》开篇即引用了印度诗人泰戈尔的名言为题记：只有经历过地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。——泰戈尔

题记之后作者才开始切入正文段落，但积极健康的主题却在正文开始之前就已经奠定了，相比那些开篇啰啰唆唆，让人读来一头雾水的文章，这样的作文就很容易脱颖而出。

写作素材运用技巧

二、反弹琵琶法

在写作中运用逆向思维，有意打破常规，敢于从反面提出自己与传统和世俗相悖的观点，以新眼光、新观点来分析、评价事物，即所谓的“反弹琵琶”。

在我们积累材料的过程中，可以适当收集那些标新立异、极具个性的词句与段落，用在自己的文章中，或者当我们看到某些触动自己的文字时，可以从其反面进行思考，以形成自己的观点。比如我们都知道周敦颐的《爱莲说》中的“出淤泥而不染”这句名言，除了运用它从正面赞扬那些卓尔不群、高洁傲岸的人物之外，是否还可以另作

他用呢？

当然可以。比如大家都说“近朱者赤，近墨者黑”，你却可以说“近朱者未必赤，近墨者未必黑”，在表达这个观点时，“出淤泥而不染”这句话以及由此延伸出来的具体事例都可以作为你的论据。

有意识地运用逆向思维，可以使文章以新、以奇制胜。但是，要想把“琵琶”反过来“弹”，还“弹”得动听，必须注意以下两点：一是所提出的观点要与众不同（即使是引用素材库中的已有资料，也必须确保这种观点的新颖，而不是已经到了尽人皆知的程度），这样才能给人耳目一新的感觉；二是所提出的观点要经得起推敲，具有合理性、逻辑性、现实性，能够自圆其说，不要把“反弹”误作“乱弹”。

写作素材运用技巧

三、倦处生神法

有些同学写起文章来信手涂鸦，对用词不加推敲，造成文章的语言平庸而无表现力，读起来味同嚼蜡。这种缺点表现在记叙文中，就会缺少生动形象的描写；表现在议论文中，就是缺少严密雄辩而富有气势的语句。这样的文章读起来毫无趣味可言，令人心中生倦。所以，必须在遣词造句上多下工夫，可以使用化静态为动态、化抽象为具体的方法，或者巧妙使用修辞手法、灵活调整句式等方法改变这种状况。

比如当我们要描写一个场景时，可以先在头脑中或者草稿纸上进行简单构思，搭建出骨架，然后再一步步添加形容词、拟声词等血肉，以让这个场景变得形象起来。以“早上起床晚了，上学即将迟到”这一场景为例，我们最初构思出来的可能是这样的文字：

天啊！快迟到啦。我急忙下床，穿上衣服和鞋子，刷了牙，洗了脸，上学去了。

这就是典型的流水账式的文字，读来乏味，但是简单丰富之后，就大不一样了：

天哪！要迟到了。我蹬开被子，翻下床来，慌慌张张地拽过衣服，套上鞋子，几步冲进卫生间，抽出牙刷，涂上牙膏，在嘴里胡乱地刷几下，扯下毛巾，在脸上抹了两把，火烧火燎地跑出屋子去。

上面的文字可能会让读者联想到自己晚起迟到的经历，并随着快节奏的文字而慌乱紧张起来，自然就不会感到厌倦了。

写作素材运用技巧

三、倦处生神法

我们平时还可以再将以下三段文字进行比较：

1. 前几天，我脸上长出了十几个青春痘，我并不在意，哪想到越长越多了。

2. 前几天，我这只有零星几粒痘痘的脸上蹭地又冒出十几粒，我并不在意，认为这些小丘很快就会消失的，哪想到越长越多了。

3. 前几天，我这只有零星几粒痘痘的脸上蹭地又冒出十几粒，我并不在意，认为这些小丘很快就会消失的，哪想到，这些小家伙顽强不屈，前赴后继，潜滋暗长，只几天工夫就星罗棋布地在我脸上泛滥成灾了。

这三句话的好坏优劣自然不难区分。从以上的例子中可以看出，要想熟练地运用这种方法，丰富的词汇很重要。

写作素材运用技巧

四、万能钥匙法

想要在短时间内增加文章的文采，最简单也最有效的方法便是运用铺排技法。在考场作文中熟练运用排比法，可以大大增强表现力度和阅读美感，博得评卷老师的青睐。这时候，我们平时积累的好句好段，尤其是灵活的句式就能发挥作用了。

盈盈月光，我掬一杯最清的；落落余晖，我拥一缕最暖的；灼灼红叶，我拾一片最热的；萋萋芳草，我摘一束最灿的；漫漫人生，我要采撷世间最重的——

这“世间最重的”，可能是亲情、友情、爱情，也可能是人格、尊严、道德。这样的句子既能依靠华丽的铺陈为文章增添文采，也能凭句子的节奏感、韵律感为文章的结构加分。类似这样的句子就像一把万能钥匙，绝大多数话题作文中都可以运用。

写作素材运用技巧

四、万能钥匙法

再比如：

亲情是什么？是那份惹人烦的叮嘱唠叨，还是沉默中那期盼的眼神？是彼此惺惺相惜的感动，还是父母丢舍不下的恋爱？

这些都是。亲情如酷暑中的一丝凉风，源于母亲扇叶轻摇的温情，使躁动的心趋于平静。亲情是暴雨中的一柄伞，父亲那被雨淋湿的臂下，搂着浑身干爽的孩子，平静的，是那一份信任与信赖。

在积累与运用这一类的好句好段时，我们尤其要注意的不是其中的精彩词汇，而是整体的句式结构，只有将它的句式提炼出来，才能换上关键词，进行巧妙改写，以从容应对各类话题。

除了以上方法，我们还可以运用就旧翻新法，将素材库中那些司空见惯的材料进行改写，主要是从角度上进行改变，避熟就新，也可以称为“旧瓶新酒”法；还可以运用言尽意远法，将一些含蓄蕴藉、旨深意远的句段放在文章结尾，以营造出耐人寻味的意境。

想让考场作文蟾宫折桂，素材的运用技巧是非常重要的，无论采取哪种方式，最根本的都是要充分发挥作文素材的张力，多角度、多层次地运用材料，以打动阅卷老师。

写作素材运用技巧

老 泥 阅 读 和 写 作 培 训

- 1、善良
- 2、正直
- 3、自信
- 4、谦虚
- 5、坚强
- 6、勤劳
- 7、狂妄
- 8、羞涩

好词宝库

淳厚、淳朴、豁达、开朗、体贴、活跃、慈祥、仁慈

温和、温存、和蔼、和气

大发慈悲、乐于助人、助人为乐、平易近人、心慈面善

心地善良、心慈手软、慈眉善目、和颜悦色、乐善好施

菩萨心肠

善良

好句集锦

她的表面似乎冷淡，骨子里是又周到，又善良。

她善良的心灵如同一泓清澈的泉水，可以洗净人身上任何的烦恼。我原想收获一缕春风，你却给了我整个春天。我愿意捧走一簇浪花，_____ 你却给了我整个海洋。

人们都说我奶奶是菩萨心肠，每次为灾民捐款，她总是第一个捐。看见人家墙要倒，如果不能扶，那么，不推也是一种善良；看见劫匪在作恶，如果不能挺身而出，那么，悄悄拨打110，也是一种善良；看见人家伤心落泪，如果不想安慰，那么，不幸灾乐祸也是一种善良。

古人的善良体现在多方面，打猎者不猎杀幼仔和孕兽，打鱼者不用密网网小鱼，伐木者不伐稚苗等。

善良是一种智慧，是一种远见，是一种自信，是一种精神力量，是一种精神的平安，是一种以逸待劳的沉稳，是一种文化，是一种快乐，是一种乐观。

善良是春天的阳光，把自己的能量无私地奉献给大地，滋润万物生长；善良是夏天的雨，灌溉人们的心田，让希望的苗圃里绿意盎然；善良是秋天的风，无私地帮助树叶返回自己的故乡；善良是冬天的雪被，执著地守护着越冬的麦苗，用自己的躯体呵护着它们不被寒风侵害。

善良是人生的雨露甘霖，善良是洞穿黑暗的阳光，是心与心的亲和与信赖，是爱与爱的共振与交融。

爱心是冬日的一片阳光，使饥寒交迫的人感受到人间的温暖；爱心是沙漠中的一泓清泉，使濒临绝境的人重新看到生活的希望；爱心是洒在久旱大地上的一场甘霖，使孤苦无依的人即刻获得心灵的慰藉。

善良

精美好段

“怎么啦，孩子？”老伯伯露出关切的目光。“车子刹手卡住了，_____ 我掰不动。”我如实地说。

“别着急，我来修。”伯伯搬车，拧螺丝，拆车，组装，累得满头_____ 大汗，车修好了。“骑上，试试。”伯伯说。“又灵便又轻松。”_____

我高兴地说，“伯伯，这是给您的修车费，2元。”“咦，这孩子，谁说要你的钱？”“可……”我脸红了。“孩子，伯伯修车不收钱的，快骑上走吧。”“谢谢伯伯！”我满怀感激地骑上车，一股敬意油然而生。

她唯一的优点就是她的心，因为她很善良。她叫得出每一个乞丐的名字。她喂狗儿吃东西。她接待每个过路的旅人，也亲切地和陌生人打招呼。她会问他们：“旅行顺利吗？”“告诉我你在旅行中学到什么，好吗？”“你先生好吗？”“你喜欢你的新工作吗？”

天气热极了，我坐着班着，只觉得头晕目眩，周围的声音越来越小，不知怎么搞的，身子一歪，“扑通”一下就伏在地板上。过了好久好久，我感受到一阵清凉的气息，睁开眼睛，面前就是这位大妈的脸，她正轻轻托着我的头，一点一点给我喂水，她离我那么近，眉眼细致，五官生动，满脸的关怀令她恍如圣母。我这才知道，我中暑了，并且还吐了个狼藉，都是这位大妈给我擦拭干净。我连连道谢，大妈笑起来，那笑容仿佛绽开了一朵花……

奶奶心地非常善良。上世纪60年代，三年自然灾害时，家乡发生了洪涝，粮食锐减，她把家里仅有的一点杂粮，一半给了比她家还贫困的人。我爸毕业后来京工作，她总是教导他：“在外面要和人搞好团结，时常想着他人，别人有困难要想办法帮助。”还经常提醒我：“在学校，要尊敬老师，团结同学，互相帮助，不要打架。”

善良

精美好段

中国传统文化历来追求一个“善”字：待人处事，强调心存善良、 向善之美；与人交往，讲究与人为善、乐善好施；对自己要求，主 张独善其身、善心常驻。记得一位名人说过，对人而言，唯一的 权力是法律；对个人而言，唯一的权力是善良。

心存善良之人，他们的心滚烫，情火热，可以驱赶寒冷，横扫阴霾。善意产生善行，同善良的人接触，往往智慧得到开启，情操变得高尚，灵魂变得纯洁，胸怀更加宽阔。与善良之人相处，不必设防，心底坦然。

播种善良，才能收藏希望。一个人可以没有让旁人惊羡的姿态，也可以忍受“缺金少银”的日子，但离开了善良，却足以让人生搁浅和褪色——因为善良是生命的黄金。多一些谦让，多一些宽容，多一些理解，让人们在生活中感受到美好和幸福。

君子坦荡荡，小人常戚戚。恶人更是常常四面楚歌，如临大敌，其鸣也凄厉，其行也荒唐，其和也寡，其心也惶惶。而善良者微笑着面对现实，永远不丧失对于生活的希望和信心。

善良是一种智慧，善良是一种远见，因为善良，你会得到灵魂的回馈。善良是一种胸怀，因为善良，你会包容周围的一切。善良是一种自信，因为善良，你会让自己永远美丽。善良是一种精神，因为善良，你亮出了做人的品位。

善良

善良，生命对生命的同情，多么普通的品质，今天仿佛成了稀有之物。善良是区分好人与坏人的最初界限，也是最后界限。

——周国平《善良·丰富·高贵》

善良，是一种世界通用的语言，它可以使盲人感到，聋子闻到。

——（美）马克·吐温

善良的心就是太阳。——（法）雨果

生活中的善越多，生活本身的情趣也越多。二者水乳交融，相辅相成。

——（俄）列夫·托尔斯泰

但唯有善良的品格，无论对于神或人，都永远不会成为过分的东西。

——（英）培根

善良的行为使人的灵魂变得高尚。——（法）卢梭

灵魂最美的音乐是善良！——（法）罗曼·罗兰

在一切道德品质之中，善良的本性在世界上是最需要的。——

（英）罗素

自我刻画

名家名篇

精选

返回

正直

好词宝库

直爽、耿直、憨直、敦厚、正直、爽直、爽直、刚直、正派、刚正

纯正、廉政、清廉

心直口快、义正辞严、直言不讳、开门见山、直截了当、刚正不阿

光明磊落、光明正大、堂堂正正、廉洁奉公

好句集锦

他为人忠厚老实，刚强正直，是个刀架在脖子上都不眨眼皮儿的硬汉子。

正直与真理血脉相连，它是生于真理树上的一朵蓓蕾的热烈绽放；正直与正义骨肉相亲，它是出自正义源头的一股清泉的踊跃奔流。

媚俗的笔墨写不出传世的文章，伪饰的包装掩不住猥琐的心灵。

苟余心之所善兮，虽九死其犹未悔，唯有坚守正直，人生才气象峥嵘，风采绚丽。

如果一个人卑躬屈膝地去获得金钱和地位，还不如抱着崇高的志向过贫贱的生活。

正直的人，诱不倒、压不垮、骗不了，眼不容沙，心不染尘；不玩“弯弯绕”，不搞“曲径通幽”；他们不怕“直如弦，死道边”，不屑“曲如钩，反封侯”；也不会把自己分两半，口是心非，两面三刀。

正直的人喜欢真诚，憎恶虚伪；狡诈的人疏远真诚，亲近虚伪。

狡诈的人美言不信，把欺骗当做宝；正直的人信言不美，把真诚当做信条。

人的一生像金，要刚正，人格须挺立；人的一生像木，要充实，内涵须深刻；人的一生像水，要灵活，方法须随和；人的一生像火，要热情，态度要诚挚；人的一生像土，要本色，作风要朴实。

唇枪《呐喊》，笔剑《彷徨》，行走于绍兴故园，感悟鲁迅冷静的笔触。

正直

精美好段

我的父亲是老实巴交的庄稼汉，在生意场上从来没有痛痛快快地赚过大钱。他埋怨自己文化低；邻里说他讲信用讲得过了头。在农家的饭桌上，父亲与我面对时，我只有低头扒饭的份。他看不起我说话不算数，诸如和人约好时间却总迟到等等。我不愿承认，但我在改。所以，我更喜欢观看他的背影，没有拘束且让人由无有想到无限去，把这诚信在无际的时间空间中舒展来回。

随着一阵婴儿“哇哇”的啼哭声，一位年轻的妈妈蹒跚地来到这排座位旁，她一手抱着孩子，一手拿着提包，已经空不出手来稳住自己的身体。年轻的妈妈环视了一下四周，仿佛在期待着什么。果然，有人拉了拉她的包带。当她回头看见拉她包带的手时，又响起了那阵哄笑声，令人厌恶的哄笑声：“现在到底还是‘小朋友’思想好啊！”“哈哈……”年轻的妈妈有了座位。这时的他只是笑笑，点了点头，看那目光，分明是正直的，又是热情的，他又缓缓抬起头，向哄笑的那边鄙夷地看了一眼，那坚定的目光立即使这些哄笑声消失了。

高高挺立的风樯，从不畏惧前面的千里狂飙，万仞惊涛；也不躲避身旁的汹涌漩涡，迅猛暗流，总是以坚定不移的信念，勇往直前的气魄。百折不挠的意志，执著地出没于波峰浪谷间。艰危的环境里；欢乐，是它的桨声；正直，是它的帆影。人生远航的画卷被渲染得十分壮观。

正直

精美好段

屈原正道直行，自沉汨罗，一篇《离骚》震撼天地，万古流芳；司马迁刚正不阿，秉笔直书，一部《史记》彪炳史坛，成为绝唱；林则徐宁折不辱，虎门销烟，一炬烈焰照耀神州，惊破敌胆……是啊，多少仁人志士挺起正直的脊梁，撑起了华夏一片明净的蓝天。

泰戈尔说：“群星不怕显得像萤火虫那样”，这就说明了人的本质力量的永恒性。正直、高尚、纯洁的人，可能会一时被他人误解，但是不会永远被误解，正如中国的民间谚语所说：“金子到哪里都是闪光的。”是的，崇高的人格会永远显示出它崇高的本色。

正直，公正坦率之意。“天不颇覆，地不偏载”是讲大自然公正无私，滋养万物；“正身直行，众邪自息”，是讲为人正直，巍然屹立；“为政之要，曰公与清”，是讲为官公正廉明，不辱使命。正直，是中华民族的传统美德，是做人与处世最珍贵最基本的品格。

鲁迅的存在为什么叫许多人很不舒服？用他自己的话说：“我活着的目的就是叫他们不舒服。”不论与他同代，还是后代的人，都会多少有些尴尬甚至气恼，因为他戳到的是我民族最根底的疤痕，任何掩饰术、整容术都无补于事。

正直

正直无私，扬眉吐气，我不怕人，人皆敬我，就是天堂快乐之境，此为将之根本。

——戚继光

巴金先生一直是我十分敬佩的文人，不但由于他文字优美，风格淳雅，更由于他晚年所表现出的凛然正气，以及巨大的正义感。

——金庸《正直精神，永为激励》

做一个圣人，那是特殊情形；做一个正直的人，那却是为人的正轨。

——（法）雨果

人类之所以充满希望，其原因之一就在于人们似乎对正直具有一种近于本能的识别能力，而且不可抗拒地被它所吸引。 ——（美）

阿瑟·戈森

正直的人都是抗震的，他们似乎有一种内在的平静，使他们能够经受住挫折甚至是不公平的待遇。 ——（美）阿瑟·戈森

我大胆地走着正直的道路，绝不有损于正义与真理而谄媚和敷衍任何人。

——（法）卢梭

名家名篇

精选

返回

正直

自信

好词宝库

信心、相信、信念

信心十足、志在必得、自信不疑、雄心壮志、志存高远

踌躇满志、胸有成竹、成竹在胸、信心百倍、吐气扬眉

也许你是一只无翅鸟，可你却能抬起头，飞得很骄傲！

我想做下一个比尔·盖茨，因为我相信我能，我想做下一个贝利，因为_____ 我相信我能，我想创造新的发明，因为我相信我能。

没有翅膀的人，一样能飞！我铮铮七尺男儿，安与妇孺比较？我的血管里流淌着与他们一样的热血，我也应该搏击于天际！

我相信，充满阳光，充满信心，蕴含着无限能量的我们将会是城市中最亮丽的一道风景。

我知道，一切困难都不会让我低头，因为我能行！

自信是山，坚定你的信念；自信是水，灵动你的理想。抱着自己的梦想，与自信一起飞翔。

“问苍茫大地，谁主沉浮？”毛泽东道出了少年时的自信：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”是李白的自信，“为中华之崛起而读书”是周恩来踌躇的自信。

价值产生信心，信心产生热忱，而热忱则征服世界。

信心是人的征服者；它战胜了人，又存在于人的心中。

自信是阵风，把你人生的风筝吹向天空。自信是场雨，让你人生的小草茁壮成长。自信是首歌，让你人生的道路充满快乐。自信是烛光，使你的人生变得光明顺畅。

自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形，毫无根据的自以为是和盲目乐观；而是激励自己奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

虽然我很平凡，但我并不渺小，虽然现实很残酷，但我有信心与斗志，纵然是要跋涉千山万水，踏尽坎坷旅途，我也定会以自信的态度去争取一切，纵然前面是暴风骤雨，山洪猛兽降临，我也要百折不挠，力争上游，因为自信伴我上路，所以我信心十足。

好句集锦

自信

“人生，一局落子无悔的棋，一场人喧鼓响的戏，一重波涛万顷的海，我只是一个平凡的过客，但我自信，我能够化解心灵的困_____惑与迟疑，而今，我真的做到了……”她就是我。

从不怨自己没有动人的容颜，从不怨自己没有婉转的歌喉，从不怨自己没有婀娜的舞姿……从来不怨什么，而是一直对自己说，即使没有这些，我也是一颗美丽的星。

是的，我是平凡的，没有夺目的光耀，没有高大的身躯，更没有让人羡慕不已的资质。可是，我却有满腔的热血，无止境的热情。我是普通的，可是，我并不平庸，人生的价值并不会因为我的平凡与普通而无法实现。

我一路唱着歌，流过平原。我不羡慕高山的巍峨，也不仰慕湖水的静美，因为我有流功的生命。我不仰望雄鹰有劲的翅膀，我不感叹猎豹的风驰电掣的速度，因为我知道自己微小，但并不渺小。看！夹岸的桃花笑颜粲然，对着流水的清澈梳洗自己的模样；柳杨因得到我的滋养，伸长衣袖飞扬；我体内的鱼儿开心地嬉戏玩耍。生命因我而鲜红耀眼。在一望无垠的平原上，我放声歌唱，望天上云卷云舒，看庭前花开花落。

自信是一个人走向成功之路的重要途径。我们在学习或事业的攀登中，要遇到种种困难，而自信就是克服这些困难的良药。我们只有自信，才能自强不息，才能使我们为自己的愿望或理想而努力奋斗。只有自信，才可能使我们在艰难的事业中保持必胜的信心，才能使我们有勇气坚定地走向理想之塔。所以，我们应该懂得在现实生活中，自信是大力之神，它使弱者变强，强者更强。

漫漫人生，翻开历史的卷历，有哪篇诗歌不是用自信谱出？有哪一幅图不是用自信绘出？又有哪些歌儿不是自信的音符的跃动？

精美好段

自信

晚上，我站在穿衣镜前细细端详自己。不，我不要这一张苦大仇深_____的脸，我拥有别人没有的优点，我上进、奋发、勇敢。知识垫高了_____我，我有什么好自卑的呢？记得《简爱》中一句话：“我贫穷、低_____微、不美丽，但当我们的灵魂走过坟墓时，我们都是是一样的。”是_____啊，放飞心情，扬起自信的风帆，才能到达成功的彼岸。“我很丑，但我很温柔啊。”镜中的那个人对我掀起浅浅的笑。

自信是惊雷，是飞雪，是骤风，横扫一切拖沓，迟滞，犹豫与懒惰。自信是战鼓，是号角，是旌旗，催人勇往直前，大胆挺进，日日精进。自信是阳光，是雨露，是琼浆，助人思维敏捷，精神抖擞，挥洒一切。

因为自信，在牙牙学语时，我靠着纤嫩的双腿，迈出人生的第一步，因为自信，我一次次将第一名的奖状高高举起，因为自信，我毫不吝惜地剪掉飘逸的长发，在运动场上展现风采……感谢自信，它给了我一双翅膀，让我在电闪雷鸣中去飞翔，在风雨中去搏击人生！

我们是初升的太阳，因为我们如同太阳般坚不可摧。我们也会经历失败，也会承受挫折，但是我们有一颗坚强勇敢的心。巴尔扎克曾说过：“挫折就像一块石头。对于弱者来说，它是绊脚石，让你却步不前。对于强者来说，它是垫脚石，让你站得更高。”我们不会如丧气者那般长吟“大道如青天，我独不得出”，也不会像无志者那般“竹篱茅舍自甘心”，我们会在中默念“莫怨东风当自嗟”、“天生我材必有用”来告诫、勉励自己。记得那次运动会我们输了，输了比赛却输不了信心和努力，第二年我们卷土重来，重要奖项被我们横扫而光。越挫越勇，我们昂起头，向着阳光，告诉自己一定要奋勇拚搏！

精美好段

自信

天生我材必有用，千金散尽还复来。——李白《将进酒》

信心是命运的主宰。——（美）海伦·凯勒

先相信自己，然后别人才会相信你。——（法）罗曼·罗兰

自信是向成功迈出的第一步。——（美）爱因斯坦

只有满怀自信的人，能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，

并认识自己的意志。 ——（前苏联）高尔基

一个人是否有成就只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。

——（古希腊）苏格拉底

名家名篇

精选

返回

自信

谦虚

好词宝库

老实、谦恭、谦虚、谦逊、谦让、自谦、谦和

谦虚谨慎、谦虚礼让、谦恭君子、谨小慎微、不骄不躁

戒骄戒躁、有错必改、表里如一、严己宽人、言行一致

规规矩矩、虚怀若谷、推心置腹

好句集锦

一句句赞扬妈妈的话语传到了妈妈的耳朵里，妈妈羞红了脸，赶紧拉着我挤出了人群。

同学们听说他在全国小学生作文比赛中得了一等奖，都纷纷围上去向他表示祝贺，可他却谦虚地说：“这主要归功于老师的培养！”

听到老师的赞扬，小明红着脸，低着头小声地说：“老师，我做得还远远不够，以后一定更加努力！”

她对我讲述这些往事，谦和地微笑着，像是在讲述遥远的“历史”中的普通小事。

愈是成熟的麦穗，头垂得愈低；成熟的果实，开花可以向上，结果却都是向下。

爱因斯坦总结了这样一个成功公式： $a = x + y + z$ ，其中 a 代表成功，X 代表艰苦的劳动，y 代表正确的方法，z 代表少说空话。

谦逊是藏于土中甜美的根，所有崇高的美德由此而萌芽滋长。

谦虚是对不完善或有缺点的默认。

谦虚的人，因为看得透，所以不燥；因为想得远，所以不妄；因为站得高，所以不傲；因为行得正，所以不惧。

谦虚，不仅应成为一种学习态度，更应该成为一种做人原则，所

谓“谦谦君子，温润如玉”是也。

对上级谦逊，是一种本分；对平级谦逊，是一种和善，对下级谦逊，是一种高贵；对所有的人谦逊，是一种安全。

谦虚需要底气的支撑。

谦虚

精美好段

当牛顿听到别人称赞他是“伟人”时，摇摇头说：“不要那么说，我不知道世人是怎样看我，我自己只觉得似乎是一个在海滨玩耍的孩子，偶然拾到了几只光亮的贝壳。但真理的汪洋大海在我眼前还未被熟悉，被发现哩。”停顿片刻，他又说：“假如说我比笛卡儿看得远些，那是因为我站在巨人们的肩膀上的缘故。”

诺贝尔是一个非常谦虚的人。当他的哥哥建议他自己写一部自传时，诺贝尔说：“我不只是没有时间，最根本的原因是我不能写什么自传。在宇宙漩涡中，有恒河沙粒那么多的星球，而无足轻重的我们，有什么值得去写？”

“一切真正的伟大的东西，都是淳朴而谦逊的。”世上凡是有真才实学者，凡是真正的伟人俊杰，无一不是虚怀若谷，谦虚谨慎的人。

古希腊的著名哲学家苏格拉底，不但才华横溢著作等身，而且广招门生奖掖后进，运用著名的启发谈话启迪青年智慧。每当人们赞叹他的学识渊博，智慧超群的时候，他总谦逊地说：“我唯一知道的就是我自己的无知。”

谦虚

精美好段

一次伦敦举行中国名画展，组委会派人去南京和上海监督选取博物馆的名画，蔡先生与林语堂都参与其事，法国汉学家伯希和自认为是中国通，在巡行观览时滔滔不绝，不能自己。林语堂注意观察蔡先先生的表情，他不表示赞同或反对意见，只是客气地低声说：“是的，是的。”一脸平淡冷静的样子。后来们伯希和若有所悟，闭口不言，面有惧色。林语堂后来在谈到蔡元培先生时还就伯希和一事感叹说：“这是中国人的涵养反映外国人卖弄的一幅绝妙图画。”

有人问爱因斯坦：“您可谓是物理学界空前绝后的人物了，何必还要孜孜不倦地学习呢？”爱因斯坦并没有立即回答他这个问题，而是找来一支笔一张纸，在纸上画上一个大圆和一个小圆，对那个年轻人说：“在目前的情况下，在物理学这个领域里可能是我比你懂得略多一些。正如你所知的是这个小圆，我所知的是这个大圆，然而整个物理学知识是无边无际的，对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，它感受到自己未知的东西少；而大圆与外界接触的这一周长大，所以更感到自己未知的东西多，会更加努力地去探索。

有一次，一位记者向诺贝尔文学奖获得者海明威请教：“你作品中的人物如此简短，请问有什么秘诀？”海明威不动声色地说：“有时我饿着写，肚子饿得咕咕直叫；有时我站着写，而且只用一只脚踏着地，有时我在寒冬里故意只穿一件单衣，我边写边冻得瑟瑟发抖。这些不愉快的感觉，使我不得不尽量少写些多余的话。”

谦虚

九牛一毫莫自夸，骄傲自满必翻车。历览古今多少事，成由谦逊败由奢。

——陈毅《七古·手莫伸》

一个真熟悉自己的人，就没法不谦虚，谦虚使人的心缩小，像一个小石卵，虽然小，而极坚固。坚固才能老实。——老舍

念高危，则思谦冲而自牧；惧满盈，则思江海下百川。

——魏徵《谏太宗十思疏》

一种美德的幼芽、蓓蕾，这是最宝贵的美德，是一切道德之母，这就是谦逊；有了这种美德我们会其乐无穷。——（西班牙）加尔多其

真正的学者就像田野上的麦穗。麦穗空瘪的时候，它总是长得很挺，高傲地昂着头；麦穗饱满成熟的时候，它总是表现出温顺的样子，低垂着脑袋。

——（法）蒙田

他往往一下午洗耳恭听我们的谈话，眼睛明亮而含笑，老半天才斗胆插上片言只语。谁也不曾料到，这个布满欢快朝气的年轻人后来竟一举推出了《羊脂球》——那个满含柔情、讥嘲和勇气的完美无缺

的作品。他默默地听我们的谈话，然后他的作品源源而出，显出了炉火纯青的功力。

——（法）左拉《在莫泊桑葬礼上的演说》

名家名篇

精选

返回

谦虚

坚强

好词宝库

顽强、坚毅、刚毅、刚强、倔犟、强悍、刚毅、坚贞、坚定、坚

忍

坚决、坚韧、勇敢、勇猛

坚忍不拔、意志坚强、坚贞不屈、坚定不移、坚定信念、坚强不

屈

坚强果断、性格坚毅、无坚不摧、刚强不屈、顶天立地、永不屈

服

铮铮铁骨、英勇顽强、英勇无敌、视死如归、大义凛然、勇往直

前

好句集锦

正是因为哥哥心中有“带妹妹到安全地方”的信念，才让他变得如此_____坚强；正是有了哥哥的坚强，才保证了妹妹至今无忧无虑。

这小伙子浑身每个毛孔里都渗透着勇敢，就是天塌下来，他也敢顶着。

贝多芬双目失明且耳聋，但他依然写出了《英雄》、《命运》等大量音乐作品，在人生的不幸中，他顽强地扼住了“命运的咽喉”。

他那线条奔放、刚毅的鼻梁和嘴，此刻似乎格外地棱角分明。

老爷爷那饱经风霜的脸，好像用红铜铸成，宽宽的额角上，常常刻着几条显示出坚强意志的皱纹。

带我出海的是一位老渔人。他精神矍铄，被岁月雕刻过的古铜色脸上，诉说着他的艰难身世，黝黑的臂膀强健有力，显然是一位颇有阅历的渔人。

主持人是个坐在轮椅上的女孩。年龄不大，听声音也就二十出头吧。虽然我们离舞台很远，但是我还是隐约能看到她的面庞，表情寂寞却显得坚忍、刚强。

我真的难以置信，这样瘦弱的身躯竟然包裹着一颗如此炽热刚强的心！

苦难对于奋进者是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者，则是万丈深渊。

人生之路可不是阳光明媚的康庄大道，但我们只要坚强地越过障碍，就会发现另一片美丽的蓝天。

一棵挤压在石缝中的稚嫩幼苗，因为学会了坚强，最终突破石缝，长成一棵参天大树；一缕跳跃在峡谷中的涓涓细流，因为学会了坚强，最终汇成黄河，成为我们伟大的母亲。

我们是温室里的幼苗，没有经过风雨日光，但是坚强之钙可以立竿见影地医治我们的软骨病。

坚强

精美好段

戊子岁，四月初八。川静其波，鸟罢其鸣。一场无情的天灾袭来，
_____ 举国恸哭。在灾难前，我们选择坚强；在悲痛中，我们选择坚强。
_____ 汶川坚强，四川坚强，中国坚强！因为坚强，我们不怕灾难；因为_____ 坚强，我们的明天更美好！

这天，老师似乎与往常有些不同，他那红润的脸色变得苍白了，走到讲台前，对同学们说：“今天学习第17课，请同学们把书打开。”说着，就在黑板上写课题。我看见老师写字的手正在微微发抖。开始讲课了，他的嗓音有些嘶哑，讲着讲着，引起一阵剧烈的咳嗽。他赶紧掏出手帕捂着嘴，可是还止不住地“吭吭”咬着。过了好一会儿，老师停止了咳嗽。为了安定同学们的情绪，他说：“没什么关系，继续上课。”就这样，老师带病坚持为我们上完了这节课。

爸爸离家后，妈妈没有哭泣，没有哀怨，只是默默地用她那本来就不强壮的肩膀扛起日月，扛起家庭，扛起黄土地上的耕耘，扛起世俗的压力和长舌妇女的指指戳戳……

这时，我不禁又想到了生活的强者——张海迪大姐姐。尽管她瘫痪，不能下地像正常人那样行走，不能和小伙伴一起去上学，但是她仍然刻苦自学。有时，身子不能动弹，她就把书放在枕头边，利用镜子的反照，继续学习。我还想到了奥斯特洛夫斯基。他虽然下肢瘫痪，双目失明，但仍然以超人的毅力忍受着巨大的痛苦，写下了一部伟大的作品《钢铁是怎样炼成的》，它鼓舞着全世界人们顽强地与命运斗争。我想了许许多多……

生活的海洋并不像碧波涟漪的西子湖，随着时间的流动，它时而平静如镜，时而浪花飞溅，时而巨浪冲天……人们在经受大风大浪的考验之后，往往会变得更加坚强。

坚强

精美好段

当你身临暖风拂面，鸟语花香，青山绿水，良田万顷的春景时，_____一定会陶醉其中；当你面对如金似银，硕果累累的金秋季节时，_____一定会欣喜不已。但是，你可曾想过，那盎然的春色却是历经_____严寒洗礼后的英姿，那金秋的美景却是接受酷暑熔炼后的结晶。

往事如歌，在人生的旅途中，尽管有过坎坷，有过遗憾，却没有失去青春的美丽。相信自己，希望总是有的，一定要记住：“如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。”

如果你让自己站在了低处，让痛苦站在了高处，当你仰视痛苦时，你的灵魂会被不幸撕扯得粉碎；当你平视痛苦，你便拥有了一颗平常心，不管是波涛浪谷的坎坷，还是流年岁月的风霜，你的心都会充满了坦然。

人生需要坚强，因为坚强，是精神的支柱；是跨越坎坷的信念；是成功胜利的根本。一个人，如果不坚强，那他的心灵就永远是一片黑暗沉寂的世界。

小溪虽是细流，但是只要坚强，终会拥抱大海；雏鹰虽然弱小，但是只要坚强，终会翱翔蓝天。我们也应当胸盈梦想，释放激情，坚强不屈，创造辉煌。

坚强是万类霜天的杰作。不管是被当做坚强代名词的松柏，还是岩缝里细微的小草；不管是壁立千尺的巨石，还是看似柔弱无比的止水；不管是笑傲山林的动物之王雄狮，还是恬退隐忍柔弱无比的羔羊，它们都在直接或间接地彰显着坚强。

坚强

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

——（德）马克思

心，乃是你动用的天地，你可以把地狱变成天国，亦可以把天国变成地狱。——（英）米尔顿

钢是在烈火里燃烧、高度冷却中炼成的，因此它很坚固。我们这一代人也是在斗争中和艰苦考验中锻炼出来的，并且学会了在生活中从不灰心丧气。——（俄）奥斯特洛夫斯基《钢铁是怎样炼成的》

一个人可以被毁灭，但不能被打败。

——（美）海明威《老人与海》

名家名篇

精选

返回

坚强

勤劳

好词宝库

勤恳、勤奋、勤勉、勤快、勤俭、辛勤、刻苦、节约

浑身是胆、勤学苦练、勤劳俭朴、吃苦耐劳、勤俭持家、勤劳勇敢

克勤克俭、勤勤恳恳、勤劳刻苦、手脚勤快、废寝忘食、含辛茹苦

兢兢业业、勤工俭学、闻鸡起舞、宵衣旰食、孜孜不倦、学而不厌

起早摸黑、任劳任怨、争分夺秒、分秒必争、只争朝夕

勤劳

好句集锦

半夜里，我揉了揉眼睛，发现屋里还亮着光，起身一看，只见妈妈还在写字台旁埋头批改作业。

可是等妈妈一上班，外婆就连忙起来了，不但把衣服洗得干干净净，而且还把已经破了的地方补得平平整整，一双手说什么也闲不住。

他只知道工作，像一台永不停歇的发动机，转动，前进，再转动，再前进。

爷爷与泥土打了 40 多年的交道，他赶着牛，在田里来来回回走了大半辈子，犁下了一道道深深的田沟，也在爷爷的额头上犁下了那深深的皱纹，那几亩田里洒下了爷爷的滴滴汗水。

一只蜜蜂要酿造 1 千克的蜜，必须采集 100 万朵花的花蜜，假若采蜜的花丛同蜂房的平均距离为 1.5 千米，它们就得飞 45 万千米，差不多等于 11 个地球赤道长，这不正体现出了一种勤劳的品质吗？

“哪里有什么天才，我是把别人喝咖啡的工夫，都用在了工作上的。”鲁迅先生的话正是对勤奋精神的最佳诠释。

有耕耘就会有收获，时间与勤奋同等重要，只有用勤劳的汗水浇灌，才会在风雨之后看到满园春色，才会在踏过荆棘之后走上铺满鲜花的宽敞大道。

如果齐白石老先生没有近百年的不断创作，就没有一幅幅灵逸的水墨画震惊世界；如果鲁迅先生没有把别人喝咖啡的工夫用在工作上，就没有一个照亮文坛的巨星冉冉升起；如果高尔基没有在繁重的劳动之余收集蜡烛头，挑灯夜读，就没有《海燕》、《母亲》等传世之作的出现。

精美好段

播种细节，收获习惯；播种习惯，收获成功，播种成功，收获人生。那么，播种勤劳收获什么呢？答案是幸福。

农村娃儿，从小看到的就是干活儿，农忙农闲，家里地里，好像有干不完的活儿在等着人去干。春天播种种菜，往妈妈刨好的窝里丢种子；夏收割麦，看着妈妈顶着毒花花的太阳干得汗流满面，我便提着水壶给她送上一碗凉开水；秋天更忙，和妈妈一道下地割草，在架子车辕前绑根绳子帮助拉车运粪；冬天也不闲着，哪怕搬搬灶球，扫扫院子，这些小孩子干得动的事儿，我多干点儿，妈妈就可以少干点儿。在家里我是一只勤快的小鸟，飞来飞去地省了大人不少心和力。每当这时候，妈妈总是笑眯眯地鼓励我：“嗯，行，比养只小猫小狗强多了！”年幼时听不懂妈妈的话，不愿和小狗一个样子，后来才明白了，妈妈在夸我：“很能干！”

烈日当空，灼热的空气似乎随时都可以点燃起来。而母亲在那狭小的不足十平方米的风子里伏案疾书。豆大的汗珠顽童般在她斑白的两鬓上逗留，贴在母亲背部的衣服被汗水浸渍着，水渍由浅变深。由于长期的伏案工作，母亲略显背驼，可那副挂在鼻梁上的深度老花眼镜使母亲显得精神十足，显现出她敬业的本色。

霞光近照，映红了父亲的身影，似乎更可以显示农民的辉煌。只见他左手扶着犁，右手扬着牛鞭，牛不听使唤，可父亲手中的鞭子却不去鞭打那倔犟的牛。也许这就是一种感情，尽管是在人与动物之间。想起父亲每天就只不过在这方圆几公里内徘徊，画地为牢，只知道在清苦中自得其乐，在贫寒里津津乐道，从来没有兴尽悲来的忧愁，只懂得把一切默默承受，这或许就是农民的本性，对生活不苛求，对社会不挑剔。

勤劳

精美好段

哥，黝黑的皮肤，粗壮的胳膊像一头健壮的牛；哥，粗声粗气，蓬乱的头发，像一匹任劳任怨的马；哥，沉默寡言，起早摸黑，像一只拉磨的驴。都说哥是捡来的，因为哥像一个只要有饭吃就像牲畜一样拼命干活的家中唯一的劳力。

为了不误工期，为了买房的人可以早点看到他们的房屋，那么一群朴实的农民工就夜以继日地工作，他们的铮铮铁骨在夜里依然没放下该挑的担子，他们的钢铁一般的胳膊就这样有钢筋混凝土里承担着

该承担的，他们满怀着家人的期盼，又满怀着对儿女的期盼，在黑夜
里用汗水演绎着劳动最深刻的含义。

英嫂是个勤劳惯了的人，她有事没事都要到田头地边去转转。平
日里，粗活、累活，她都肯干得很。你看，她家种的白菜地，长得像
一片碧绿的水池。她的大头菜个个都有汤碗那么大，莴笋长得像根甘
蔗，辣椒像一盏盏的大灯笼。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/805001103021011301>