

## 2024 上海高考语文二模写作话题解析与参考范文

### 1. (2024·上海静安·二模) 写作。

减少愤怒发生的机会并控制愤怒情绪，比充分表达愤怒更好吗？

请自拟题目，写一篇不少于 800 字文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

### 2. (2024·上海金山·二模) 根据要求写作。

一个人知道得越多，是否意味着越容易作出判断？请写一篇文章，谈谈你的思考。

要求：(1) 自拟题目；(2) 不少于 800 字。

### 3. (2024·上海青浦·二模) 根据要求作文。

人们愿意积极主动地接受挑战，只是因为能从中获得乐趣吗？

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：(1) 题目自拟；(2) 不少于 800 字。

### 4. (2024·上海松江·二模) 根据要求作文。

有人说，在前行的路上，地图的作用优于指南针。

对此你是否认同？请写一篇文章，谈谈你的认识与思考。

要求：(1) 自拟题目；(2) 不少于 800 字。

### 5. (2024·上海宝山·二模) 根据要求作文。

当我们遭受重大人生挫折时，重要的是认清客观现实，还是安抚自己的心理？

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：(1) 自拟题目；(2) 不少于 800 字。

### 6. (2024·上海崇明·二模) 根据要求写作。

不断怀疑自己以前深信不疑的东西，才能够成长为更新的自己。

请写一篇文章，谈谈你对此的认识和思考。

要求：(1) 自拟题目；(2) 不少于 800 字。

### 7. (2024·上海黄浦·二模) 写作。

提出一个新名词，有时能帮助破解难题；然而在实际生活中，解决难题似乎并没有那么简单。

对此谈谈你的看法。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

8.（2024·上海普陀·二模）根据要求作文。

生活中，我们不断产生记忆，不断运用记忆，甚至不断有意无意地改造记忆。那么，记忆对我们而言究竟意味着什么？

请写一篇文章，谈谈你的认识和思考。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

9.（2024·上海浦东新·二模）根据要求作文。

有人说，真正的发现之旅不在于找寻新的天地，而在于拥有新的眼光。对此，你怎么看？请写一篇文章谈谈你的看法。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

10.（2024·上海长宁·二模）根据要求作文。

一个青年做一些不想做却不得不做的事，是其生命成长中必须经历的吗？

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

11.（2024·上海闵行·二模）阅读材料，完成作文。

人们常说“温故知新”。“温故”和“知新”可以是什么关系呢？

请写一篇文章，谈谈自己的思考。题目自拟，不少于 800 字。

12.（2024·上海嘉定·二模）根据要求写作。

原汁原味是传统文化最好的传承吗？请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：（1）题目自拟；（2）不少于 800 字。

13.（2024·上海徐汇·二模）完成作文。

获益大于代价，是衡量一件事值得做的标准吗？

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

14. (2024·上海虹口·二模) 作文。

有人说，人情世故是现代社会的立身之本。有人则不以为然。

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：(1) 自拟题目；(2) 不少于 800 字。

15. (2024·上海杨浦·二模) 根据要求作文。

有人说，只有怀着一颗空白之心，才能够获得想象的灵魂。

对此，你是否认同？请写一篇文章，谈谈你的认识和思考。

1. (2024·上海静安·二模) 写作。

减少愤怒发生的机会并控制愤怒情绪，比充分表达愤怒更好吗？

请自拟题目，写一篇不少于 800 字文章，谈谈你对这个问题的认识 and 思考。

**【答案】**待补

**【详解】**本题考查学生写作的能力。

**审题：**

这是一道思辨性材料作文题。

本次作文话题探讨的是：情绪管理与情绪表达之间的权衡。对此，首先要明确材料中“减少愤怒发生的机会并控制愤怒情绪”与“充分表达愤怒”这两个概念。减少愤怒发生的机会：强调预防的重要性，那么如何减少——可以通过提升个人修养、增强情绪觉察能力等方式来实现。控制愤怒情绪：在面对愤怒的情绪时，能够冷静思考，不轻易被情绪左右，可以通过合适的方式平复情绪（如深呼吸、转移、冷静等方法）。充分表达愤怒：并非指无节制的发泄，而是指在适当的时候，以比较恰当的方式表达自己的不满和诉求，目的是帮助问题的解决。由此可见，前者强调预防和调控，后者强调直接表达。而试卷材料以“……比……更好吗”的问句问出，也就是要求考生分析前后两者的利弊。对于前者，减少愤怒发生的机会并控制愤怒情绪，有利之处是有助于维护人际关系，避免冲突升级，提升自我修养，展现成熟稳重的一面；但弊端是会压抑真实感受，导致情绪积累，过度控制可能导致情绪爆发时更为剧烈。对于后者，充分表达愤怒，有助于人们释放情绪，减轻心理压力，让对方了解自己的情绪，促进问题的解决；但也可能会伤害他人感情，破坏人际关系，表达方式不当可能引发更大的冲突。

而综合两者的利弊来看，似乎愤怒是一种情绪的刺激，虽然有时候充分表达愤怒会让人在直觉上得到回馈，获得一种很“爽”的感觉。但是这种爽的本质，是一种强刺激低成就的情绪刺激，这样一种刺激本身并不会给我们带来太多的成就。同时，因为愤怒本身所具有的攻击性，还会带来一系列务实方面的危害。所以我们能够减少并且控制愤怒情绪，看上去能够比充分表达愤怒带来更好的事实结果。但是我们认为，如果单一地认为减少并且克制愤怒是好的，其实本质来说是一种非理性。因为大部分时候，一个人如果通过克制的方式来减少自己的愤怒，从本质来说并没有完全解决问题。同时，被压抑的愤怒本身会带来更多的破坏性——我们很多时候只是没有对于愤怒这样的情绪进行直接表现，并不代表我们的愤怒会消失，也不代表人和人之间能够达到真正的团结与和谐。所以一味的被压抑的愤怒会给我们带来更大的破坏性。愤怒本身对于客观世界来说会有更多的溢出价值。这个价值的本质就是我们这个世界所拥有的一个非常重要的价值取向，我们称之为叫做利他惩罚。也就是说，表达出愤怒会对于我们产生长远的，实质的赋能。当我们更好地运用愤怒的时候，这个行为本身能够提高非道德行动的成本和代价，从而让世界更少的人去做那种不好的行动。简单来说就是充分地表达愤怒，才能让我们从源头上减少愤怒。

由此，可以展开辩证思考：并非所有情境下都需要减少愤怒，也不能毫无约束的充分表达愤怒，应根据具体情况灵活应对。例如，在面对严重不公或需要捍卫自身权益时，适度表达愤怒是必要的，可捍卫自己的权益；同时也应注重表达方式的恰当性，避免无底线，以致伤害他人。因为愤怒，作为人类情感世界中一股强大力量，具有自我保护的本能，也潜藏着破坏性的风险。在日常生活和人际交往中，愤怒情绪的出现往往伴随着冲突和矛盾的升级。减少愤怒发生的机会以及学会控制愤怒情绪，有度的表达愤怒，对于个人成长和社会和谐至关重要。所以我们更应该思考一下，有无办法化解愤怒，以和为贵？在日常生活中，减少愤怒的发生和控制情绪更为可取。所以我们也应培养情绪管理能力，缓解愤怒情绪，尽可能减少其发生的机会。

因此，写作时首先可结合自己生活中的相关经验，深入剖析减少愤怒与控制愤怒、充分表达愤怒之间的辩证关系，展示思考的深度和广度。对此，还要注意理清我们更为认可的控制或表达情绪的方式是什么。比如，对于控制情绪，应当明确不能是虚与委蛇、委曲求全，而应是与人为善、尊重包容；对于释放情绪，应当指出并不代表一味地发泄、追求刺激，而是表明态度，尝试直接解决问题，减少进一步破坏。然后，提出解决方案，如将传统文化中的情绪管理理念与现代心理学方法相结合，形成情绪管理策略；并在这一过程中进一步联系现实，结合具体事例，分析在不同情境下如何权衡情绪管理与情绪表达，使文章更具说服力。

### **立意：**

**1.充分表达愤怒，是为了赢得边界与尊重。**

2.与人为善，才能进一步求得合作可能。

3.学会策略性地控制与表达情绪更为重要。

2.（2024·上海金山·二模）根据要求写作。

一个人知道得越多，是否意味着越容易作出判断？请写一篇文章，谈谈你的思考。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

**【答案】例文：**

**知识的广度与判断力的深度：对决策的影响**



在当今社会，知识的重要性日益凸显。人们常说“知识就是力量”，这不仅仅是因为知识本身能够改变世界，更在于它能够塑造一个人的思维方式和决策能力。然而，一个人知道得越多，是否就意味着他越容易作出判断呢？这个问题并非一目了然，它涉及到知识的广度与判断力的深度之间的关系，以及如何在信息爆炸的时代中做出明智的选择。

首先，我们需要认识到，知识的积累对于提升个人的判断力是基础。一个人的知识面越广，接触到的信息和观点越多，他在面对问题时就越能够从多个角度进行分析。这种多元化的视角有助于我们更全面地理解问题，避免因信息的片面性而做出错误的判断。

然而，知识的广度并不是提升判断力的唯一因素。判断力的深度，也就是对知识的深入理解和应用能力，同样重要。一个人可能知道很多事实和信息，但如果不能正确地解读这些信息，或者不能将它们与实际情况相结合，那么这些知识就无法转化为有效的判断。这就要求我们在积累知识的同时，还要培养批判性思维和逻辑分析能力，这样才能在复杂的信息中辨别真伪，做出合理的决策。

此外，知识的更新速度也是一个不容忽视的因素。在快速变化的世界中，今天的知识可能明天就会过时。因此，一个人如果只是停留在现有的知识水平上，不去更新和拓展自己的知识体系，那么他的判断力也会受到限制。这就要求我们保持学习的态度，不断地学习新知识，跟上时代的步伐。

同时，我们还需要注意知识的质量和来源。在互联网时代，信息的获取变得异常容易，但这也带来了信息质量参差不齐的问题。一个人如果不具备辨别信息真伪的能力，很容易被错误的知识所误导，从而做出错误的判断。因此，在接受知识时，我们需要有选择性地吸收，注重信息的来源和可靠性。

最后，知识的广度和判断力的深度并不是孤立的，它们相互影响，相互促进。一个知识面广且理解深入的人，在面对问题时能够更加从容不迫，因为他能够从多个角度分析问题，找到最合适的解决方案。而一个判断力强的人，也会更加注重知识的积累和更新，因为他知道这是提升自己决策能力的基础。

综上所述，一个人知道得越多，并不意味着他越容易作出判断。知识的广度为判断力提供了基础，但判断力的深度才是关键。在信息爆炸的时代，我们需要不断地学习新知识，更新自己的知识体系，同时培养批判性思维和逻辑分析能力，这样才能在复杂的世界中做出明智的决策。

**【详解】** 本题考查学生的写作能力。

**审题：**

这是一道引语式材料作文题。

材料用“越……越……”的关联词，承接起来本题关键的两个要素：“知道越多”和“越容易作出判断”。题目要求考生围绕“一个人知道得越多，是否意味着越容易作出判断？”这一主题进行思考和写作，旨在探讨知识和信息对于决策的影响，以及知识的多寡与判断之间的关系。“知道越多”的内容，可以是知识，也可以

是经验，还可以引申到知道事情的本质、事情的发展、事情的结果。“越容易作出判断”，意味着没有难度，轻易，速度快，果断。所以，“知道越多”和“越容易作出判断”之间的关系可以理解为知道得多，可能为作出判断提供了更多的方法、角度，但同时，也有可能需要判断到底选择哪个更为合适。



写作时要立足知识与判断的关系，明确知识的多寡对判断的影响。首先引入话题，简要介绍知识和判断之间的关联，提出问题：一个人知道得越多，是否意味着越容易作出判断？然后分析知识的多寡对判断的积极影响，如提供更多的信息、更全面的视角、更准确的预测等。可以结合自己的经历或身边的事例进行论述。然后分析知识的多寡对判断的消极影响，如信息过载导致的困惑、专业知识的局限性、过于自信导致的错误判断等。可以结合自己的经历或身边的事例进行论述。接着从平衡的角度看待知识和判断的关系，强调在具体问题中需要具体分析，既要充分利用知识，又要避免盲目自信和信息过载。最后可以表达自己对知识和判断关系的认识和信念，强调在学习和生活中要善于运用知识，提高判断能力，实现个人价值。

**立意：**

- 1.知识的多寡对判断的影响。
- 2.如何在信息爆炸的时代中做出正确的判断。

3.（2024·上海青浦·二模）根据要求作文。

人们愿意积极主动地接受挑战，只是因为能从中获得乐趣吗？

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：（1）题目自拟；（2）不少于 800 字。

**【答案】例文：**

### 主动挑战，感受不一样的人生

根据飞行原理，飞机需要逆风起飞，这样可以使飞机有足够升力，飞得更稳定。同样，我们在追求梦想的过程中，也常会遭遇各种挑战。面对挑战，我们也应该像飞机起飞一样主动接受挑战。因为主动接受挑战，会让我们看到不一样的人生风景。

主动接受挑战，可以让我们获得人生的乐趣，会让我们的人生充满积极的力量。学习中，我们不断挑战一个个难题，让我们收获着成功的乐趣。生活中，我们不断挑战一个个新目标，让我们感受到成长的乐趣。但人的挑战又怎能停留在“乐趣”之上，人的成长又怎能止步于“乐趣”之中？

主动接受挑战，可以给我们更大的动力，使我们产生更强的决心和毅力。捷克作家米兰·昆德拉曾说：“一切重压与负担，人都可以承受，它会使人坦荡而充实地活着，最不能承受的，恰恰是轻松。”

为了挑战人类极限的 4A 跳，羽生结弦反复练习，不断尝试，最终成就了赛场上“容颜如玉，身姿如松，翩若惊鸿，婉若游龙”的美誉，更成就了一个全新的坚定执着的自己。同是运动员的苏炳添，也在不断的挑战自我，不断给生命注入动力，从 9 秒 987、9 秒 92、9 秒 91 到奥运赛场上的 9.83，挑战了年龄，超越了伤病，也挑战体能的局限。

主动接受挑战，还可以为人生打开另一种可能。百舸争流，奋楫者先。面对国外技术封锁，张连钢带领团队攻坚克难，主动接受挑战，从一名维修技术人员成长为公认的港口技术领域专家，从智慧码头的“门外人”成为了智慧码头的“推门人”，建成当今世界上自动化程度最高、作业效率最快的全自动化集装箱码头，打开了人生新的可能。江梦南面对无声的世界，主动接受挑战，凭借着顽强的毅力，通过读唇语学会了“听”和“说”。她不仅没有像其他聋哑人一样一辈子“默默无闻”，还考上了清华大学的博士研究生，开启了不一样的人生旅程。

主动接受挑战，还可以让人生更加丰富多彩。毕淑敏曾说：“优等的心，不必华丽，但必须坚固。”王德顺年轻时做过电车售票员，当过工人，后来成为沈阳一家话剧团的话剧演员。49 岁裸辞后“北漂”，开始做影视剧演员。57 岁，开创“活雕塑”哑剧艺术。60 多岁时，开始做模特，登上 T 台走秀，还学英语，学骑马，85 岁时学会了开飞机。他不断挑战自我，不断解码新的人生角色，让自己的人生丰富多彩。

愿每个人勇敢追求卓越，不断挑战自我的人，都不只是体验到乐趣，更能体会挑战背后更多的人生滋味，更好地实现自己的目标和梦想。

**【详解】** 本题考查学生的写作能力。

### **审题：**

这是一道引语式材料作文题。

材料是一句带有疑问语气的话。从表面来看，是出题人提出一个问题，需要我们去回答。通过对这句话的理解，我们可知，人们愿意积极主动接受各种挑战，并不只是因为能够从其中获得乐趣。主动接受挑战，固然可以得到挑战的乐趣，但还可以有更多的获得，它能够帮助我们发现自己的潜力，能够帮助我们不断地突破自我，能够让我们学会面对失败，能够激发我们的进取心，能够帮助我们培养坚韧不拔的精神，能够帮助我们培养创新能力，能够让我们的人生更加丰富多彩。

本次作文旨在引导学生思考积极主动接受挑战的魅力，挑战让我们获得乐趣，更让我们不断成长，获得满足感，提升技能，锤炼意志，增强自信，创造新的可能，突破自我极限，不断创造更加出色的成就，推动个人和社会的进步。在我们的学习生活中也能够主动接受挑战，让自己向更高、更好迈进，从而成就更美

好人生。当然，挑战不能是为了标新立异，不是为了挑战而挑战。



写作时，引用王安石的话：“而世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也！”引出观点，我们应勇于挑战，至于险远之地，照亮精彩人生。主体部分重点论述挑战可以让生活有怎样的收获，可以先写主动挑战的确有很大的乐趣；然后进一步写主动挑战可以拓宽人生广度，可以帮助我们探寻自我的边界，可以让我们感受到生命的真谛，可以激励我们走出舒适区激发更强大的自己。在论证部分，可以运用丰富的论据来支持和证明论点，可以使用排比论证和对比论证，让文章观点更鲜明。最后发出号召，努力挑战吧，前路有更强大的自己，亦有更精彩的人生。

### 立意：

- 1.主动接受挑战，不止是因为乐趣。
- 2.积极挑战自我，成就美好人生。
- 3.接受挑战，不只为乐趣，更为成长。

### 4.（2024·上海松江·二模）根据要求作文。

有人说，在前行的路上，地图的作用优于指南针。

对此你是否认同？请写一篇文章，谈谈你的认识与思考。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

### 【答案】例文：

#### 指南针与地图：前行路上的智慧选择

有人认为地图的作用优于指南针，因为它提供了详尽的路线和地理信息。然而，这种看法忽略了指南针在指导方向上的不可替代性。

首先，地图象征着知识与经验的积累。它如同一部详尽的百科全书，为我们提供了丰富的信息和具体的指引。在古代，地图是探险家和商队不可或缺的伙伴。例如，汉代的张骞出使西域，携带着精心绘制的地图，不仅成功开辟了丝绸之路，也为后世留下了宝贵的地理资料。地图的详尽和精确，使得人们能够按照既定的路线前进，减少了迷路的风险，提高了旅途的效率。

然而，地图虽好，却有其局限性。它只能告诉我们已知的路线，对于未知的领域却无能为力。这时，指南针就显得尤为重要。指南针代表着方向和原则，它不依赖于具体的地理知识，而是通过地球磁场来确定方向。从更深层次来理解，指南针象征着道德准则和内在信念，它引导我们在复杂多变的环境中保持正确的方向。

正如孟子所说：“得道多助，失道寡助。”一个人如果坚守正道，即使在未知的道路上，也能得到众人的支持和帮助。在《史记·苏秦列传》中，苏秦游说六国，虽然面临重重困难，但他始终坚守合纵连横的原

则，最终成功说服各国结盟。苏秦的故事告诉我们，在变幻莫测的政治局势中，坚持正确的原则和方向，是取得成功的关键。



从哲学的角度来看，地图和指南针分别代表了知识的积累和智慧的应用。知识可以让我们了解世界，但智慧才能让我们正确地应对世界。

在《论语》中，孔子提出“知之为知之，不知为不知，是知也”的观点，强调了认识自己认知局限的重要性。这与地图和指南针的关系有着异曲同工之妙。地图让我们知道自己已知的，而指南针则指引我们去探索未知的。

综上所述，地图和指南针各有其独特的价值和作用。地图如同知识的宝库，为我们提供了详细的路线和信息；而指南针则是智慧的象征，它指引我们在复杂多变的环境中保持正确的方向。在前行的路上，我们既需要地图的详尽指引，也需要指南针的智慧导航。

但任何时候都可能出现偶然和意外，指南针也会有失灵，地图或许会丢失，所以我们时刻警惕对于外物的依赖性，工具应当使用，却也不能忘了自我的能动性。只有充分发挥自我的能动性，善用地图和指南针，我们才能在探索未知的道路上走得更远、更稳。

**【详解】** 本题考查学生的写作能力。

#### **审题：**

这是一道引语式材料作文题。

材料虽然简单，只有一句话，但是充满隐喻。首先，我们可以看到材料是在讨论地图和指南针对于前行来说，哪一种作用更大。地图和指南针，是人们在探索未知旅途中用来指引方向和规划路径的工具。作为两种传统的导航工具，各自承载着独特的价值和意义，都很重要，又各有特点。材料探讨两者对于前行来说哪一种作用最大，就必须看到两者的不同之处和各自的特点。

什么是地图？就是你掌握详细的地形信息从而找到达到目标的最佳路径。什么是指南针呢？指南针不能提供详细的路径，但是它能通过地球磁场来确定方向，可以在前行中矫正错误的方向。此外，从更深的含义上来讲，地图象征着前人的知识和经验的积累，为我们提供了既定的路径，但不利于我们对未知领域的探索。指南针代表着方向和原则，象征着为人处世的道德准则和内在信念，它能引导我们在复杂多变的环境中保持正确的方向但不能提供具体的做法。从这个层面来讲，地图和指南针各有利弊。

材料要求考生思考哪一种作用更大，考生既不能否定地图的作用，也不能否定指南针的作用，而是在两者之间做出权衡和选择。不管是更加肯定地图的作用还是更倾向指南针的用途，还是觉得两者都不可或缺，考生只要言之有理即可。

此外，不管是地图还是指南针，都是前行路上的工具。考生也可以借此探讨“物”和“我”的关系。明确肯定“君子生非异也，善假于物也”的做法，同时也要秉持“君子使物，不为物使”的理念，正确把握“我”与“物”的主客关系。

#### **立意：**

1.地图的作用优于指南针。

2.地图和指南针缺一不可。

3.指南针更为重要。

5. (2024·上海宝山·二模) 根据要求作文。

当我们遭受重大人生挫折时，重要的是认清客观现实，还是安抚自己的心理？

请写一篇文章，谈谈你对这个问题的认识和思考。

要求：(1) 自拟题目；(2) 不少于 800 字。

**【答案】例文：**

### 客观理性析原因 温柔安抚向未来

保罗·史托兹曾说，“在这个处处充满变数的时代，逆境无处不在，只要你还在前进，就一定会经历起落和失败。”既然挫折在所难免，我们便只需昂首前行，勇敢面对。面对挫折，我们既要能够直面现实，保持客观冷静；也需要安抚心灵，温柔对待找到归属。

“人生不如意事，十之八九。”直面人生本身就是一种生活态度。面对挫折的重击，如果选择逃避退缩，会使自己在挫折的打击中与理想之间的距离渐行渐远。正确地面对挫折，便需要我们正视现实，认清现实，因为“真正的英雄主义，就是看清生活的真相后依然热爱生活。”

认清现实，要承认挫折的客观存在，正视自我长处与短处。面对“长征 2 号”的研发过程中旧有的焊接方法不再适用新材料的难题，尽管遭遇重重挫折，高凤林反复分析新材料特点，认清材料本质，了解焊接具体细节要求，不断尝试各种焊接方法，终于成功，保证了振动塔按时竣工。面对青蒿素提取失败的挫折，屠呦呦大量查阅资料、反复实验以寻找其最佳的提取方法，理清知识系统，认清科学事实，最终让青蒿素成为抗疟奇药，造福无数患者。“伟大的尝试，即使失败了，也是壮美的。”在面对挫折时客观理性地分析现实，分析原因，可以让我们尽快调整方向，在挫折中找到生机，在山重水复中找到柳暗花明。

奥斯特洛夫斯基说：“人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿，暗礁，难以激起美丽的浪花。”挫折之于我们每个人是成长的必经之站，是成功的必由之路。除了正视客观现实，还需要我们学会安抚自己的内心，为心灵寻一方安放的天空。

苏轼曾言：“此心安处是吾乡。”面对挫折的打击，唯有守心自安，方能处变不惊。叶嘉莹面对人生的无数挫折，少年丧母，中年丧女，忧患不断，苦难重重。她在遭遇挫折时用诗词安放自己的心灵，寻得一方安静之地，终绽放出熠熠生辉的人生。张桂梅面对要创办女子高中时的不被理解，没有资金等挫折，她守好自己的内心，坚信自己的选择，最终建成华坪女高，帮助两千多名女孩走出大山，走向更广阔的人生舞台。

面对重大的人生挫折，我们既需要认清客观现实，也需要安抚自己的心灵。客观理性析原因，温柔安抚向未来，既认清“将登太行雪满山”的困境，又锤炼“任尔东西南北风”的心灵，在挫折中认清现实，也在挫折中抚平心理，让人生之路在挫折中行稳致远。

**【详解】** 本题考查学生的写作能力。

**审题：**

这是一道引语式材料作文题。

材料先提出一个生活情境——当我们在生活或者学习、工作中遭遇重大挫折。然后提出两种不同的解决方法，是认清现实，还是安抚心理。要求考生根据自己的生活经验做出合理的选择。

人生遭遇重大挫折时，要能够面对并接受现实，理解挫折是人生的一部分，并不是终点。要保持客观冷静，直面现实，认清事实，并能进行理性分析，寻求积极的应对方式，才能走出阴影，重拾对生活的信心。只有通过冷静地分析问题，理性地评估自己的处境，我们才能够找到解决问题的切入点。这不仅涉及到对外部环境的观察，也包括对自身能力的客观评估。

同时，人生遭遇重大挫折时，也要安抚自己的心理。面对挫折，情绪上的管理显得尤为重要，安抚好自己的心理，可以帮助人们更好地面对挫折，保持内心的平静与坚定。寻求心理上的慰藉，帮助自己从失败的打击中恢复过来，是重建自信、重拾希望的关键。保持乐观的心态，有助于减轻焦虑和压力，提高自我效能感，增强自信心。学会接纳自我的优点和不足，肯定自己的价值，接受自己的不完美，并努力改进。只有真正接纳自己，安抚心理，才能增强自信心，勇敢面对挫折。

本次作文旨在引导学生思考如何面对人生重大挫折，这既需要我们认清事实，也需要我们安抚心理。当我们遭遇重大挫折时，要保持对客观事实的理性认知，要勇敢地承认自己的不足，要积极寻找解决问题的方法。也要安抚好自己的心理，关注自己的情感需求，通过适当的方式进行心理调适，以积极的心态面对未来的挑战。这两者并不矛盾，而是相辅相成的。只有当我们既能够理智地面对问题，又能够保持良好的情绪状态时，我们才能够真正地克服挫折，实现自我成长。

写作时，在文章开头，要明确提出自己的观点，面对挫折，在理智与情感之间找到平衡之道。在论证部分，需要运用丰富的论据来支持和证明论点，论据要具有典型性和新颖性。可以先分析“认清客观现实是面对挫折的第一步”，然后分析“认清现实并不意味着要忽视情感的力量”，再对上文进行总结，这两者并不是相互排斥的，而是需要我们在面对挫折时找到恰当的平衡点。结论部分，需要对文章的主要观点进行总结升华，在面对挫折时既客观冷静，也安抚心灵，这不仅是一种应对策略，更是一种生活的艺术。让我们在挫折中学会成长，在挑战中寻找机遇，用坚定的信念和积极的态度，迎接每一个崭新的明天。

#### 立意：

- 1.保持客观冷静，理性对待挫折。
- 2.安抚自己的心理，积极面对挫折。
- 3.在理性与情感中找到平衡，走出挫折阴影，成就更好人生。

#### 6.（2024·上海崇明·二模）根据要求写作。

不断怀疑自己以前深信不疑的东西，才能够成长为更新的自己。

请写一篇文章，谈谈你对此的认识和思考。

要求：（1）自拟题目；（2）不少于 800 字。

#### 【答案】例文：

### “信”“疑”之辨 新“我”之赴

奔赴更新的自己的成长之路上，我们会不断地怀疑、改造、甚至推翻往昔深信的事物或观念，这固然是不可避免的。而若将“疑”作为推动自我成长的机械方法论，则偏离了正确的航向。

诚然，我们不得不承认认知的丰富包含着渐进性，受多种因素的制约，以前深信不疑的事物常常是非真理性的。在客观上，社会提供的认知世界的工具与渠道处在不断地更新扩充之中，建立在局限的材料之上的“深信”必然会随着科学技术进步而面临成为谬误的可能，故而我们需要不断地利用当下可得的材料去怀疑过往所“深信”之物。在主观上，经验的匮乏与思维的限制会使我们在特定时空下的认知呈现不成熟的状态，故而，若用往昔之“深信”指导终生之行为，则具有极大的危险性。

既然认知往往因受局限与制约而可能成为成长的阻碍，那么通过不断地质疑与叩问以更新认知，则不失为向更新的自己进发的好方法。怀疑以往对于世界不同领域的观点，方能适应事物永恒变化，更深入、准确地了解客观世界，有如千年变局之下“睁眼看世界”的仁人志士，从夜郎自大的迷梦中挣脱而出；怀疑

以前奉为圭臬的价值观念，方能逃脱束缚，规避像“唯我论”一般的自囚自困，走向成熟，成长为更新、更好的自己。

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/885334010023011144>