**《那一刻，我长大了》习作构思板**

班级： 姓名：

温馨提示：请用简洁的词语填写构思板。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 什么是 “长大” | | 学会了新知识  新技能( ) | | 获得新的情感体验  ( ) | 有了新的看法 懂得新的道理 ( ) |
| 事件 | |  | |  |  |
| 回 忆 事 件 聚 焦 “ 那 一 刻 ” | 起因  ( ) | 说 了 什 么 (语言) |  | | |
| 做 了 什 么 (动作) |  | | |
| 想 了 什 么 (心理) |  | | |
| 什 么 反 应 (神态) |  | | |
| 经过  ( ) | 说 了 什 么 (语言) |  | | |
| 做 了 什 么 (动作) |  | | |
| 想 了 什 么 (心理) |  | | |
| 什 么 反 应 (神态) |  | | |
| 结果( ) | | | 说 了 什 么 (语言) |  |
| 做 了 什 么 (动作) |  |
| 想 了 什 么 (心理) |  |
| 什 么 反 应 (神态) |  |
| 我对于长大的感受 | | | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **自我评改表** | | | | |
| 小作者： | | 得分： | | |
| 序号 | 评分细则 | | 分值 | 得分 |
| 1 | 我写一件关于长大的事件，清楚了事情的起因、经过、结果 | | 10 分 |  |
| 2 | 我把“那一刻”写得很具体写出了所见、所闻、所思、所感 | | 20 分 |  |
| 3 | 我表达了我的真实感受 | | 10 分 |  |
| 4 | 我的题目和别人不一样 | | 5 分 |  |
| 5 | 我的文章语句通顺， 错别字较少 | | 5 分 |  |

综合得分： (自评分数+同伴评分数)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **同伴评改表** | | | | |
| 评改同伴： | | 得分： | | |
| 序号 | 评分细则 | | 分值 | 得分 |
| 1 | 他/她写一件关于长大的事件，清楚了事情的起因、经过、结果 | | 10 分 |  |
| 2 | 他/她把“那一刻”写得很具体写出了所见、所闻、所思、所感 | | 20 分 |  |
| 3 | 他/她表达了真实感受 | | 10 分 |  |
| 4 | 他/她的题目和别人不一样 | | 5 分 |  |
| 5 | 他/她的文章语句通顺， 错别字较少 | | 5 分 |  |
| 6 | 你对他/她习作有什么建议？ | | | |

【习作例文】

那一刻，我长大了

那是一个闷热的下午，我坐在教室里，望着窗外发呆。蝉鸣声透过窗户传来，让人昏昏欲睡。突然，班主任急匆匆地走进教室，说妈妈在校门口等我。

我的心猛地揪紧了。妈妈从不会在上课时间来找我，一定是出了什么事。我飞快地跑向校门，远远地就看见妈妈红肿的双眼。她颤抖着声音告诉我，外婆突发心脏病，正在医院抢救。

坐在去医院的公交车上，我的手心全是汗。外婆总是笑眯眯的，会给我包最爱吃的饺子，会在我写作业时轻轻给我扇扇子。我不敢想象，如果外婆不在了，我该怎么办。

医院里消毒水的气味刺鼻，走廊上人来人往。我看见妈妈在手术室外来回踱步，她的背影那么单薄。那一刻，我突然意识到，妈妈也会害怕，也会需要依靠。我走过去，轻轻握住妈妈冰凉的手。

手术持续了四个小时。当医生走出来告诉我们“手术成功”的那一刻，妈妈瘫软在我怀里。我扶着妈妈，感受着她颤抖的身体，突然明白：原来长大不是年龄的增长，而是在需要的时候，能够成为别人的依靠。

从那天起，我开始学着照顾外婆，帮妈妈分担家务。每当我看到外婆渐渐康复的笑容，看到妈妈舒展的眉头，我就知道，那个只会撒娇的小女孩已经长大了。

**“谁言寸草心，报得三春晖。”**现在回想起来，那个闷热的下午，那刺鼻的消毒水味，那漫长的等待，都成了我生命中最珍贵的记忆。因为在那一天，我懂得了责任，也懂得了爱。

那一刻，我长大了

**“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”**这句古语，我在那个雨天有了深刻的体会。

那是五年级的一次期中考试，我信心满满地走进考场。窗外的雨点噼里啪啦地打在玻璃上，就像我忐忑的心跳。试卷发下来的那一刻，我的手心沁出了汗——题目比我想象的难得多。

考试结束后，我独自坐在空荡荡的教室里。雨水顺着窗户流下，就像我止不住的泪水。我翻开笔记本，里面密密麻麻的笔记仿佛在嘲笑我的不自量力。正当我准备放弃时，班主任李老师走了进来。

她没有责备我，而是递给我一张纸巾，轻声说：“**失败是成功之母**，关键是要从失败中吸取教训。”她的话像一束阳光，驱散了我心中的阴霾。

从那天起，我改变了学习方法。每天清晨，当第一缕阳光照进教室时，我已经在背诵课文；夜深人静时，我还在演算数学题。我明白了，成长不是一蹴而就的，而是需要日复一日的坚持。

期末考试时，我再次坐在那个座位上。窗外的阳光明媚，我的心情却异常平静。这一次，我不仅答完了所有题目，还检查了三遍。当成绩公布时，我看到了自己的进步，更看到了自己的成长。

那一刻，我真正理解了**“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”**的含义。成长的道路上，难免会遇到挫折和困难，但正是这些磨砺，让我们变得更加坚强。现在的我，已经不再是那个遇到困难就退缩的小女孩了，而是一个敢于直面挑战、勇于追求梦想的少年。

那一刻，我长大了

**“人生就像一场马拉松，不在于瞬间的爆发，而在于途中的坚持。”**这句名言，在我参加校运会800米长跑时，深深地刻在了我的心里。

那是一个秋风习习的上午，我作为班级代表参加了校运会的800米长跑。站在起跑线上，我的心跳得厉害，耳边是此起彼伏的加油声。随着发令枪响，我像离弦的箭一样冲了出去。

前两圈，我跑得很轻松，甚至还能和旁边的同学说笑。但到了第二圈，我的腿开始发软，呼吸也变得急促。汗水模糊了我的视线，我能感觉到后背的校服已经湿透了。看着前面的同学一个个超过我，我的脚步越来越沉重。

就在我快要放弃的时候，我听到了班主任的声音：“坚持住，调整呼吸，相信自己！”我抬起头，看见跑道边同学们挥舞着班旗，声嘶力竭地为我加油。那一刻，我突然明白了什么是责任——我不能辜负大家的期望。

我咬紧牙关，开始调整呼吸和步伐。每一步都像踩在棉花上，但我告诉自己：不能停，不能停。最后一圈，我的眼前已经模糊，只能凭着意志力机械地迈着步子。当我冲过终点线的那一刻，整个人瘫倒在地上，却露出了欣慰的笑容。

虽然最终我只获得了第五名，但当我看到同学们赞许的目光时，我知道自己已经赢了。因为在这场比赛中，我战胜了内心的怯懦，学会了坚持和担当。

那一刻，我真正理解了“**不经历风雨，怎能见彩虹**”的含义。成长的道路上，重要的不是结果，而是在过程中我们学会了什么。现在的我，已经不再是那个遇到困难就想放弃的小女孩了，而是一个懂得坚持、勇于担当的少年。

这次长跑的经历，就像一面镜子，照出了我的成长。它让我明白，人生路上会有很多艰难的时刻，但只要我们不轻言放弃，就一定能够到达理想的彼岸。**正如泰戈尔所说：“只有经历过地狱般的磨砺，才能练就创造天堂的力量。”**那一刻的成长，让我收获了比奖牌更宝贵的东西——坚持的勇气和担当的精神。