五年级下册第4单元习作

“他 了”习作思考板

班级： 姓名：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 人物： | **家人**（爸爸妈妈爷爷）；**同学**（同桌、好友等）；**陌生人**（交警、清洁工等） | | | | | | |
| 情感角度 | 1.自我反思 | | 2.赞美品质 | | | 3.呼吁行动 | |
| 情绪状态 | 开心、兴奋 | 伤心、难过 | | 愤怒、生气 | 专注、迷人 | | 激动、感动 |
| 适用场景 | 他获奖了；收到期待已久的礼物；得知旅行计划…… | 宠物丢失  考试失利  与好友闹矛盾  …… | | 目睹不公平的事，如插队，欺侮他人，乱扔垃圾…… | 阅读喜欢的书籍；看到美景…… | | 看到感人事迹；收到意外关怀…… |
| 我的习作 | 人物 |  | | | | | |
| 题目：  他 了 | 情感角度 |  | | | | | |
| 情绪状态 |  | | | | | |
| 适用场景 |  | | | | | |
| 外貌描写 |  | | | | | |
| 动作细节 |  | | | | | |
| 语言神态 |  | | | | | |
| 心理描写 |  | | | | | |

****

**写作提纲：** 他（她） 了

开头：介绍人物+平时表现+有一次他怎么了

叙述事件：起因、经过、结果

中间： 拆神态：头发、眼睛、眉、嘴……

方 法 拆动作：手、胳膊、脚、腿……

（情绪表现） 变语言：声音大小、语速、语调……

结尾：点题（这一次，他真的 了）

**写作小妙招：**

先补题：在横线处填上你最熟悉、最有感触的主题，写起来会更顺畅。比如可以是人物心情的体现：生气、害羞、害怕、伤心、后悔、哭、笑、陶醉等；也可以是人物状态的体现：成功、变、赢、输、紧张、慌等。

补全因果：要把前因后果叙述完整，点题的关键在于把这个情绪安排在事件后半段，作为重点。

重点：特别是要把这个人当时的表现写具体，能反映出他的内心。这就要多角度具体刻画人物当时的表现。可以从人物的动作、语言、神态以及心理活动进行描绘。

1.五感融合：调动视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉，全方位描写场景和人物，让读者身临其境。如：“他愤怒的吼声，像雷声一样震得我的耳朵嗡嗡作响”，运用听觉，增强感染力。

2.还可以借助侧面烘托：对周围的环境和周围的人进行描述，如老师的关注、同学的惊讶等，从侧面突出他的状态。

3.对比反差：将他前后的状态和心理进行对比，突出情绪的变化。如之前的自信满满，到遭遇挫折后的失落沮丧。

【例文】

**他成功了​**

学校运动会的消息传来，热爱跑步的小刚毫不犹豫地报名参加了 400 米比赛。他的眼神中闪烁着坚定的光芒，仿佛冠军之位已在囊中。​

比赛前的日子，小刚开启了刻苦训练模式。每天清晨，当第一缕阳光还未完全照亮校园，他就在操场上奔跑起来。一圈又一圈，汗水湿透了他的衣衫，顺着脸颊滑落，滴在跑道上。可他从未喊过一声累，每次停下休息时，眼中依旧满是对比赛的期待。​

终于，运动会拉开帷幕。400 米比赛的那一刻，小刚站在起跑线上，身体微微前倾，像一只即将捕食的猎豹，蓄势待发。随着一声枪响，他如离弦之箭般冲了出去。起初，他跑得十分顺畅，将其他选手甩在身后。然而，意外发生了，跑到一半时，小刚突然感觉脚下一滑，原来是鞋带松开了，他一个踉跄，差点摔倒在地。瞬间，几名选手趁机超过了他。​

此时，看台上的同学们都为他捏了一把汗，纷纷大喊：“小刚，加油！” 听到同学们的鼓励，小刚眼神中闪过一丝决然，他迅速蹲下系紧鞋带，然后再次飞奔出去。他咬紧牙关，双腿快速交替，全力追赶着前面的选手。每一步都迈得坚定有力，仿佛在向所有人宣告他绝不放弃。​

距离终点越来越近，小刚与第一名的差距也越来越小。他用尽全身力气，发起最后的冲刺。在那千钧一发之际，他猛地向前一扑，率先冲过了终点线。那一刻，时间仿佛凝固了，随后，操场上响起了雷鸣般的掌声和欢呼声。​

小刚躺在地上，大口喘着粗气，脸上却洋溢着灿烂的笑容。他成功了！这成功背后，是无数个日夜的努力与坚持，是面对挫折时的不放弃。他用行动告诉我们： **“不耻最后。”即使慢，驰而不息，纵令落后，纵令失败，但一定可以达到他所向往的目标。**

**他生气了**

　　我有一个可爱的弟弟，今年3岁。他有一双明亮的大眼睛，白嫩的皮肤，一笑起来有两个酒窝，特别招人喜爱。但他有一个坏习惯——好东西就独吞，谁也不许拿！

　　有一次，我正在聚精会神的练习魔方。他悄悄地跑了过来，一把就将魔方抢了过去。我眼看魔方就要还原成功了，劳动成果被破坏，怒不可遏地把魔方抢了回来。他顿时满脸阴云，脸蛋气得像个红苹果，拳头攥得紧紧的，气呼呼地冲我跑了过来，边跑边叫：“还我，这是我的魔方！”

　　只听到他尖叫一声，伴随着哭腔：“快点给我，我要魔方！”我不喜欢他这点，毫不讲理，就摔门走进房间，反锁了门，心想：“别给我来这套！我不喜欢！”坐在卧室的床上继续还原被他拧乱的魔方。

弟弟呢？对着我的门又踢又打，在门口蹦跳、跺脚，使劲摇动门把手，嘴里依旧大声叫嚷着。这番吵闹，就像半天里起了霹雳，又似老虎在咆哮山林，我感觉脑袋都要炸了，觉得这样让他哭也不是个事！我想：**忍一时风平浪静, 让一步海阔天空。**想到这里，我便打开门，把魔方还给了他。

见了魔方的他乐开了花，眼泪还挂在腮边，甜甜的酒窝又浮现在了脸蛋上，蹦蹦跳跳地走了！与刚才相比简直就像是两个人！真令人又爱又恨！

我这个弟弟呀，一个生气就拿哭鼻子要挟的小坏蛋，真让我拿他没办法！

**他笑了**

**梦想不会发光，发光的是追梦的你自己。**我妹妹学口才有一年多了，只参加过一些小比赛。但这一次，她要参加一个很正式的大比赛。

比赛到来的那一天，妹妹穿着整洁漂亮的公主裙。我们来到了电视台。妹妹边走边对我说：“姐，我的心跳真的好快呀！它恨不得从我的身体里跳出来。”我拍拍她的肩膀说：“你要相信自己，你可以做到的。”但她那沉重的脚步和无处安放的小手，足以告诉我她是有多么紧张。我和爸爸妈妈在外面看着妹妹迈着重重的步伐走了进去，她轻轻地坐在旁边的椅子上，嘴里还在嘟嚷着要演讲的内容。

“大家好，我叫……”，是妹妹的声音！我立马抬起了头，看着妹妹已经可以发挥自如了，我可真为她高兴呀！

很快，她就蹦蹦跳跳地出来了。只见她两眼放光，嘴都合不拢了。“哈哈，姐，你猜怎么样？”还没等我回答，她就尖叫起来：“姐，我感觉势在必得了，我特别兴奋，激动！”

后来结果出来了，真是跟妹妹说的一样，她在100多人中脱颖而出，得了个一等奖。一听到这个消息，她向上奋力一跳，右手握成拳头，手臂高高伸直，再使劲往胸前一撤，大喊：“YES！”接下来的一个多小时，她都没有“消停”下来，一会儿在我耳边嘟囔嘟囔：“姐，真没想到啊。我居然得了一等奖，哈哈！”一会儿又在妈妈耳边嘟囔嘟囔：“妈，领奖的时候我穿啥衣服啊，是不是还得整个新发型？”瞧，可把她给高兴坏了。

那一次，她笑得是多么灿烂呀！

【你可能用到的名言】

**表现专注、投入的：1.**锲而不舍，金石可镂。 2.目不能两视而明，耳不能两听而聪。

**体现情绪变化的： 1.**忧者见之则忧，喜者见之则喜。 2.人逢喜事精神爽。

**关于感动、感恩的：1.**滴水之恩，当涌泉相报。 2.投我以木桃，报之以琼瑶。

**关于坚持、不放弃的：1.**有志者事竟成。 2.不经历风雨，怎能见彩虹？

3.不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香？

**珍惜友谊的：**1.友谊是心灵的结合。——伏尔泰 2.朋友丰富人生。——林肯

3.有了朋友，生命才显出它全部的价值。——罗曼.罗兰

**关于忍让、谦让的：**1.忍让不是软弱, 而是策略与智慧。 2.处世,妙在忍,贵于让。

3.忍一时风平浪静, 让一步海阔天空。