

用平凡素材写出卓越立意

本期主持人：

孟庆芬（首都师范大学附属中学）

本期作文题：

2025年北京市初中学考语文作文题目一

【优秀作文赏析】

这样生活更健康
——修复时光的人

在这个每秒产生亿万像素、万物皆可速朽的时代，我的“健康生活”是俯身于一张布满虫蛀与水渍的故纸，做一个笨拙的“修复师”。

这本民国账本是曾祖父的，记录着一个家族的烟火生计。父亲把它交给我时，它已脆如秋叶，字迹漫漶。我的工具简单到原始：镊子、浆糊、补纸和无穷的耐心。修复的第一步是“拆解”，我将所有碎片摊开，像面对一地时光的骸骨，然后是“清洗”“修补”“托裱”。我用毛笔蘸着特制的糨糊，将毫米级的棉纸补在破损处，每一次呼吸都必须轻缓。

这个过程，与窗外那个被屏幕点亮的世界格格不入。朋友们滑动短视频，画面如瀑布冲刷，信息碎屑飞溅难沉淀。他们追逐即时刺激，生怕停下一秒便被时代甩开。而我，却选择走向另一个方向——在昏黄的灯光下，我一笔一画地追踪百年前的一粒米、一尺布的价钱，在泛黄账簿和虫蛀档案中，小心翼翼地打捞被时间淹没的细节。我在模糊的墨迹间反复辨认一个早已消失的店铺名号，揣摩它曾经的市声与烟火，想象哪个雨天曾有人踩着青石板走进那里，买了一包盐、半匹布。

渐渐地我意识到，我所做的，不是逃避，而是一种深度的沉浸。速度的对面，从来不是静止，而是这样一种心甘情愿的“沉浸”；消费的对立面，也并非匮乏，而是一种安静的、近乎修复式的对话——与时间对话，与生活本来的质地对话。我不再觉得孤单。每一次解读、每一笔记录，都是我修复世界的一种方式。在那看似停滞的时空中，我反而触摸到了更辽阔的真实。

我修复的何止是纸？当指尖触及纸张的肌理，补纸与原纸结合，我感受到对抗时间的力量。在崇尚迭代和抛弃的文化里，修复是一种叛逆的坚持——它相信有些事物值得延续，值得耗费心血对抗消逝。修复账本那天，阳光正好。新补纸片颜色略浅，像时光的补丁。父亲摸着光滑的裱褙，沉默良久，那一刻没有欢呼，只有深沉的安宁。

这样的生活更健康。因为在万物碎片化的洪流中，我亲手完成了一次“完整”的闭合。健康，就是在失序的时代里，为自己构筑一种微小而坚定的秩序；在一切追求效率的喧嚣中，守护一种无用的、却直抵心灵深处的“慢”。

健康的本质，是置身于现代性的碎片化洪流中，通过“亲手完成的完整闭合”来对抗存在的消解——它不仅在于构筑微小秩序以抵御失序，更在于以“无用的慢”守护自我主体性的边界，使被效率逻辑异化的生活，重新回归到“人”作为完整存在的温度与确定性。这种健康，是对现代性困境的隐性反抗，是个体在喧嚣中为自己坚守的“存在的根据地”。

点评

本文确立的是第四层立意——存在呼应。文章通过个人修复古籍的“小事”主动与“信息碎片化”“速朽时代”等宏大命题对话，实现反思。这一立意具有社会性和时代批判性。

文章结构为“个人沉浸（修复）—时代对照（窗外世界）—主题升华（对抗与守护）”。其中最精彩的是中间部分，作者不断将修复工作的“慢、沉浸、无用”与外部世界的“快、碎片、有用”进行对比，使个人行为获得超越个人的时代意义。

借此，考生要学会为作文制造张力，有意将个人慢节奏的行为与时代的快节奏并置，形成强烈对比，这是凸显“存在呼应”的有效手法。此外，考生要提炼时代关键词，精准使用“碎片化”“速朽”“迭代”“沉浸”等词汇，将个人体验无缝嵌入时代语境，展现出广阔的视野。

原题再现

健康的生活方式是人类的不懈追求。请以“这样生活更健康”为题，写一篇作文。文体不限，诗歌除外。

写作指导

读懂题目 吃透命题逻辑

解码关键词：抓准“更”字。考生要紧扣“更”字的“比较属性”，在作文中呈现生活状态的优化或认知的深化，通过具体的前后对比来体现“更健康”的转变过程。

解码主题内涵：拓宽“健康”维度。

考生要突破“无病即健康”的浅层理解，建立包括身体（作息、运动）、心理（情绪、心态）、关系（人际、家庭）及发展（可持续性）等层面在内的多维度“健康内涵清单”。选材时，考生可结合自身情况，选取两三个维度交织展

开叙事，避免文中内容单一化。

解码文体要求：立足记叙，强化说理。本题虽未明确限定文体，但命题趋势显示记叙文中需融入说理。考生若单纯叙事，缺乏观点提炼，将难以获得高分。

挖掘素材 让普通变深刻

选定写作方向后，考生要对储备素材进行深度挖掘与升华，具体可分为四步。

选材：找到有“褶皱”的素材。考生要避免写早睡早起等过于普通的健康习惯，应选择那些内含矛盾或具有独特细节的经历。

深挖：向素材提五个问题。以“和外公种菜”为例：

【行为层面】我们在做什么？→周末去郊外荒地开垦种菜

【情感层面】我当时感受如何？→觉得土气、浪费时间，羡慕同学去逛街

【关系层面】这如何改变我们的

关系？→从无话可说到共享沉默的劳作时光

【认知层面】我学到了什么具体知识？→认得了鸡毛菜、小油菜，知道“蹲苗”的意义

【哲理层面】这揭示了什么生命道理？→健康不是消费换来的，是亲手“种”出来的

提升：三阶实现立意跃迁。

【基础阶】多数考生的平均水平→劳动让我身体健康，知道粮食来之不易。

【发展中阶】可争取二类文水平→泥土治愈了我的“自然缺失

症”。当手指真正插入湿润的土壤，我的焦虑像水分一样被大地吸收。

【优秀高阶】冲刺一类文水平→外公教我“间苗”——太密的苗长不好，要舍得拔掉一些。我突然懂了：健康生活原来是要给生命留白。我拔掉的不是苗，是填满每个周末的补习班，是塞满脑袋的功利算计，让阳光和风有机会照进来，吹进来。

点睛：找到核心意象。为提升文章立意，考生要找到一个如“诗眼”般具体可感的意象，如种菜故事中的“间苗”、晨跑中的“心跳鼓点”等，并使其贯穿全文，凝聚全文主旨。

选取生活形态 展开深度叙述

面对本题，考生可根据个人经历，选取一种生活形态展开叙述。为此，笔者梳理了四类生活形态，帮助考生深度开掘，写出既接地气又有思想深度的好文章。

类别	核心特征	典型素材 （“这样生活”可以是……）	关键切入点
回归传统型	从现代节奏中主动抽离，在古老智慧中寻找安定	学习书法、茶道、园艺，参与家族仪式，遵循节气生活	“慢”与“专注”：在慢工细活中修复浮躁的心
拥抱自然型	将身心融入自然节律，获得疗愈与启示	观鸟、徒步、农耕体验，照料动植物，记录物候变化	“连接”与“共生”：在自然中找到生命的位置与节奏
创造联结型	通过利他、分享与合作，在关系中确证价值	志愿服务，组建学习小组，坚持家庭仪式（如共餐）	“给予”与“共鸣”：在照亮他人时温暖自己
内在探索型	转向内在世界，通过艺术、阅读或冥想构建秩序	坚持写日记，练习乐器，体验一项需要耐心的手工艺	“对话”与“建构”：在独处中与自我和解从而建立精神王国

确定立意层次 深度解读升华

选取生活形态类别后，考生要确定在哪个思想层次上进行解读和升华，这是决定文章深度与高度的关键。以“照料植物”为例，笔者为考生整理了以下四个立意层次。这四个立意层次如同四个不断升高的台阶，清晰展示了如何从“改变身体”到“安顿心灵”，再跃升至“领悟哲理”，最终实现“对话时代”。理解并练习这种层次递进的写作手法，考生笔下的“健康生活”将拥有动人的深度与光芒。

立意层次	核心追问	思维特征	进阶表达示例 （以“照料植物”为例）
第一层：行为矫正	如何让身体更健康？	就事论事：关注生理改善与习惯养成	“每天浇水施肥，让我作息规律，远离了手机。”
第二层：心灵安顿	如何让内心更平和？	由外而内：关注情绪管理与心理体验	“专注于植物的生长，我的焦虑被静谧的绿意吸收、平复。”
第三层：哲学领悟	这揭示了何种生命法则？	抽象象征：从具体事件中提炼普适哲理	“我学会了‘间苗’——为生命留白；学会了‘等待’——尊重事物自身的时序。”
第四层：存在呼应	这如何回应时代的病症？	以小见大：将个人选择置于时代背景下，体现人文关怀	这是一种对“失速”时代的温和抵抗。在万物皆可加速的时代，我选择像植物一样生长。

形态搭配立意 把握高分策略

将生活形态类别与立意深度层次合理搭配，考生即可精准完成作文构思。

稳妥高分组合：任意类别+第三层哲学领悟

【例】通过长期帮助社区老人学习使用智能手机，我领悟了“连接是双向的照亮”，在“反哺”中抵御数字时代的孤独感。
冲刺满分组合：独特类别+第四

层存在呼应

【例】通过修复古籍，我在信息破碎的时代亲手让一事物重获“完整”，是一种健康的生活理念。