****2025年哈尔滨市中考语文作文指导****

****—— 像嚼冻梨那样品生活****

****哈尔滨市中考作文题：****‌

要求考生以****“咀嚼”****为题目，写一篇记叙文。

1. ****题目解读：****

****（一）命题意图****

“咀嚼” 这道题，就像给咱们初三学生递了一根老冰糖 —— ****表面看是让写 “嚼东西”，其实是想让咱们咂摸生活里那些值得慢慢品的滋味****。出题老师不是要咱们写 “今天吃了锅包肉，嚼着很脆”，而是想让咱们写：咬下第一口时的惊喜，咽下去后嘴里留的甜，甚至隔了几天想起那味道，心里还泛着的暖。

就像咱哈尔滨的冻梨，得含软了、咬开小口慢慢吸溜，那甜是丝丝儿渗的。这道题就是让咱们去找生活里的“冻梨时刻”：可能是奶奶织毛衣漏针的“丑疙瘩”，后来才懂是留的松紧口；可能是雪地摔跤同学笑你“雪人”，却偷偷塞给你手套……这些小事像没嚼烂的糖渣，搁在记忆深处，越咂摸越有味儿。

1. ****关键词句“嚼透”了：****

****1. “咀嚼” 的两层意思****

◎表层：就是牙齿慢慢碾磨东西的动作，比如 “冻柿子太冰，得在嘴里含化了再嚼，不然牙会疼”，这是咱们能直接感受到的。

◎深层：是心里反复琢磨一件事，像 “把老师说的‘再想想’三个字在心里嚼了三天，才明白不是批评，是让我换个思路”。这种 “咀嚼”，就像用慢火炖酸菜，时间越久，滋味越浓。

****2. 值得 “咀嚼” 的片段特点****

◎带点 “涩”：比如第一次给妈妈织围巾，针脚歪歪扭扭，妈妈却天天围着，当时觉得不好意思，后来想起来，那歪针脚里全是妈妈的疼惜，就像嚼青苹果，先涩后甜。

◎有点 “暖”：雪夜放学，爸爸骑电动车接你，把你裹在他的大棉袄里，虽然冻得直哆嗦，但闻着他身上的煤烟味，像嚼着热乎的糖火烧，暖和从嗓子眼一直钻到心里。

◎藏点 “悟”：班级拔河输了，大家哭丧着脸，班长却笑着说 “咱们手都握红了，这就是赢啊”，当时不懂，后来每次想起手心的疼，就像嚼着炒瓜子，壳有点硬，但仁里藏着道理。

****3. 哈尔滨孩子的 “咀嚼素材”****

◎中央大街的面包石，下雨打滑骂咧咧，后来想起和同学手拉手疯跑，硌脚的感觉里混着嘎嘎笑。

◎早市豆腐脑，爷总让多放香菜你嫌冲，他走后你再喝，拼命加香菜，想在那味儿里多“嚼”一会儿爷爷的样子。

◎快化了的冰雕雪兔子，当时嫌丑，后来才懂——会化的才让人惦记，像舔冰棍儿，化得快，越舍不得。

说到底： “咀嚼”就是让咱当个生活的“慢食客” ——别狼吞虎咽过日子，得把那些平常瞬间，像含颗话梅在嘴里转悠，让酸、甜、涩都咂摸进心里。这样写出来的作文，才像老道外的砂锅，咕嘟咕嘟炖着真情实感，让人读着读着就想起自己的故事。

****※临考锦囊：****

面对“咀嚼”，切勿停留于字面。要迅速联想生活里那些值得反复体味、沉淀着情感与哲思的“慢”瞬间——或关乎亲情守望，或系于自我突破，或源自文化浸润。锁定细节，让笔尖成为时光的刻刀，雕琢出那份在“咀嚼”中逐渐清晰的爱、悟与力。当你学会用心灵去“咀嚼”生活，文字自会散发出时光淬炼的芬芳。

****二、立意方向：****

****（一）立意：嚼出生活真滋味****

****1. 核心立意：****别只写“吃”，****要通过“咀嚼”这个动作（或类似体验），像熬一锅老火汤，把藏在平****

****凡小事里的情味、成长的顿悟、时光的痕迹，一点点“炖”出来，让读者和你一起品咂那份独特的回甘****。

1. ****立意示例（三颗“滋味糖”）：****

****（1）“亲情”——“咸菜坛子”里的爱：****
嚼着外婆腌的齁咸腊菜，舌尖发苦，眼前却晃起她佝偻着翻晒菜干的背影。那咸，在反

复咀嚼中，竟慢慢化开，成了岁月窖藏的、无声的牵挂味儿。

（关键： 咸苦 → 背影 → 牵挂，突出“化开”的转变过程）

****（2）“成长”——“薄荷糖”般的疼：****
学车摔破膝盖，泪混着血。妈妈塞来一颗冰凉的薄荷糖。舌尖刺痛，却在猛吸一口气时，

嚼出了那股“透心凉”的韧劲儿——原来摔倒的地方，也能长出爬起来的力气。

（关键： 刺痛 → 冰凉 → 韧劲，用味觉通感喻成长）

****（3）“时光”——“煎饼”里的旧影：****
老家巷口的煎饼依然脆香。可嚼着嚼着，碎屑里蹦出和小伙伴疯抢的笑闹声。熟悉的脆

响还在，抢饼的人却散在了风里。这饼，嚼得鼻子发酸，心头发烫。

（关键： 脆香 → 笑声 → 散落，食物承载消逝的时光）

****（二）这份立意的亮点：****

1. ****形象比喻替代概念：**** 用“熬老火汤”、“炖”、“滋味糖”、“咸菜坛子”、“薄荷糖”等具体可感的日常事物替代抽象说教。
2. ****动词精准传神：**** “齁咸”、“翻晒”、“化开”、“塞来”、“蹦出”、“散在风里”、“鼻子发酸”、“心头发烫”等动词或短语，生动传递情感变化。
3. ****突出“咀嚼”过程与转变：****每个示例都清晰展现“咀嚼”行为如何引发联想，并最终带来情感或认知上的转变（咸苦变牵挂、刺痛变韧劲、脆香变怀念）。
4. ****紧扣“滋味”核心：**** 亲情是“牵挂味儿”，成长是“韧劲儿”，时光是“酸”与“烫”，始终围绕“滋味”做文章，点题巧妙。
5. ****留有回味空间：**** 结尾句（如“无声的牵挂味儿”、“长出爬起来的力气”、“心头发烫”）含蓄隽永，不说破却余味悠长，符合“咀嚼”的深层含义。
6. ****哈尔滨元素自然融入：**** “咸菜坛子”、“煎饼”等意象具有北方生活气息，亲切自然。

这份立意指导，如同给学生的几粒“话梅核”——核心明确，滋味浓缩，需要他们自己含在生活记忆里，慢慢“咀嚼”出属于自己故事的丰满果肉。

****三、细节素材库：描写的“高光时刻”****

写好“咀嚼”，关键在于用文字当摄像机，对准那些值得慢放、细品的瞬间。试试聚焦这些“镜头”：

1. ****“亲情”——奶奶熬粥：****

◎镜头推近： 晨光漫过窗棂，灶台雾气氤氲，奶奶佝偻的身影像一道剪影。

◎特写双手： 她布满沟壑的手执着木勺，在锅里画着绵长的圆，米粒如珠翻滚。

◎微距捕捉： 蒸汽在她微颤的睫毛上凝成细珠，粥香如暖流，无声地裹住整个清晨。

（聚焦：光影、动作、微表情、气味，营造沉静温暖的氛围）

1. ****“成长”——书法习练：****

◎环境铺垫： 砚中墨汁乌亮如深潭，映着少年紧绷的脸。

◎肢体特写： 指尖紧攥笔管，手腕悬空屏息，笔尖触纸的刹那——细微颤抖。

◎纸面变化： 宣纸上的墨痕，从生涩的“咬纸”到渐趋流畅的呼吸，是千百次枯燥重复熬出的圆融。

（聚焦：器物质感、身体紧张感、动作变化，体现过程之艰与心性磨砺）

1. ****“挑战”——登山挫败：****

◎身体感受： 山路陡峭，汗水糊住视线，心跳如闷鼓在胸腔擂响。

◎脚步沉重： 双腿像灌满冷铅，每一次抬起都耗尽力气。

◎内心交战： 山风掠过滚烫脸颊带来一丝凉意，回望来路蜿蜒，山巅仍在云端召唤——疲惫的酸软与不甘的倔强在骨缝里撕扯。

（聚焦：感官冲击（视觉、听觉、触觉）、身体极限、心理矛盾）

1. ****“传承”——聆听老故事：****

◎夏夜氛围： 庭院溶在月色里，蝉鸣织成细密的纱。

◎人物剪影： 爷爷蒲扇轻摇，嗓音低沉，像老井绳缓缓拉动。

◎眼神传递： 月光下，他眼中闪烁的微光，仿佛正将隔世的风烟，悄悄注入少年心田。

（聚焦：环境烘托、声音质感、眼神细节，营造时光流转与精神传递感）

****※这份素材库的亮点：****

1. ****镜头化语言：**** 使用“镜头推近”、“特写”、“微距捕捉”等比喻，引导学生像导演一样构思画面，直观易懂。
2. ****动词精准有力：**** “漫过”、“佝偻”、“画着”、“翻滚”、“紧攥”、“悬空屏息”、“撕扯”、“织成”、“注入”等动词，使场景动态鲜活。
3. ****比喻贴切形象：**** 如“沟壑的手”、“墨汁乌亮如深潭”、“心跳如闷鼓”、“双腿像灌满冷铅”、“嗓音像老井绳缓缓拉动”，将抽象感受具象化，符合学生认知。
4. ****感官描写集中：**** 每一段都聚焦1-2种核心感官体验（视觉、触觉、嗅觉、听觉），避免分散，便于学生模仿。

****5.氛围营造凝练：**** 用最精炼的词语（“雾气氤氲”、“晨光漫过”、“夏夜溶在月色里”）勾勒背景，烘托情绪。

****6. 聚焦“过程”与“变化”：**** 强调动作的持续性（“画着绵长的圆”）和状态的转变（“从生涩到流畅”、“疲惫与倔强撕扯”），契合“咀嚼”的深层含义。

****7. 情感暗示自然：**** 细节本身蕴含情感（“佝偻的身影”暗示辛劳，“眼中微光”暗示深情），避免直白抒情。

这些“高光时刻”如同几粒种子，只需选取一个，结合自己的经历，用观察到的细节去浇灌，就能生长出充满真情实感的“咀嚼”故事。

****记住：****好的描写，是让读者用你的眼睛去看，用你的心去感受。

****四、写作技法：给你的故事加点“嚼劲”****

想让“咀嚼”的故事打动人心？试试这三个“引擎”，给作文注入生命力：

****(一) 结构引擎：编好“三股辫”****别让故事“一根筋”直到底，像编辫子一样，把三条线巧妙交织：

****1. 明线（看得见的动作）：**** 你具体在“嚼”什么？（喝粥、练字、爬山...）这是故事的骨架。

****2. 暗线（心里的起伏）：**** 你“嚼”的时候，心情怎么变？（从不在意 → 被触动 → 品出滋味 → 恍然大悟）这是故事的心跳。

****3. 辅线（身边的动静）：****周围环境/时间有啥变化？（天亮了或天黑了，叶子绿了或黄了，雪下了或化了……）用它来烘托你的心情，像给画面打背景光。

（效果：三条线拧成一股绳，故事更厚实、耐读，如同嚼牛筋，越嚼越有味。）

****(二) 情感引擎：小火“炖”情绪****
感情别像开水壶，“噗”一下就喷出来。要学炖酸菜，用细节当柴火，让情绪慢慢升温：

****1. 起锅（平淡开头）：**** 起初可能不在意（“粥嘛，天天喝”）。

****2. 添柴（细节升温）：**** 看到奶奶熬粥的手或背影，心里微微一颤。

****3. 沸腾（情感爆发）：**** 当粥的暖流滑入喉咙，那份爱意猛地撞上心头，暖得鼻子发酸。

（关键：情感是“炖”出来的，不是“炒”出来的！靠一个个具体画面、感受，让读者跟着你一起“热”起来。）

****(三) 语言引擎：让文字“活”起来****好文字能让人“看见”、“尝到”、“摸到”。试试这三招：

****1. 让动作“动”起来：**** 抓住小动作，写活场景。

如： “粥勺在锅里画着绵长的圆”，“笔锋在纸上艰难地‘咬’住，不肯转弯”。

****2. 让感觉“串门儿”：**** 打通感官界限，写活体验。

如： “粥的暖意顺着喉咙滑下，熨帖了整颗心”（触觉+心理），“墨香仿佛在寂静中低语”（“嗅觉”加“听觉”）。

1. ****让道理“变魔术”：**** 用贴切比喻，把抽象变具体。

如： “爷爷的故事像陈年的酒，初尝微涩，后劲醇厚”，“失败像青橄榄，嚼着嚼着，涩里透出清冽的甘”。

（效果：读者能“身临其境”，和你一起“咀嚼”那份独特的滋味。）

****※写作技法的亮点：****

1. ****生活化比喻替代术语：****“编辫子”、“炖酸菜”、“动作动起来”、“感觉串门儿”、“变魔术”，将抽象技法转化为学生熟悉的生活场景和动作。
2. ****动词精准鲜活：****“交织”、“拧成”、“炖”、“添柴”、“沸腾”、“动起来”、****“串门儿”、“滑下”、“熨帖”、“咬住”等动词，生动传达技法核心。****
3. ****步骤清晰可操作：**** 对“三线交织”和“情绪升温”给出了具体可循的操作步骤（明线做什么、暗线怎么变、辅线如何用；情感如何从平淡到升温到爆发）。
4. ****例句精当示范性强****： 每个小技法后都配有源自素材库的精炼例句，直观展示如何运用，且例句本身生动优美。
5. ****强调“过程”与“变化”：****尤其突出“情感升温”的渐进性（“炖”的过程）和“三线交织”的动态融合（“编”的过程），契合“咀嚼”的题眼。
6. ****效果描述形象：**** 用“像嚼牛筋，越嚼越有味”、“让读者跟着‘热’起来”、“让文字‘活’起来”等说法，让学生直观感受好技法的效果。
7. ****整体风格统一：**** 延续了之前“熬汤”、“滋味糖”、“镜头”等比喻体系，形成连贯的指导语言风格。

****记住：****好故事是“编”出来的，好情感是“炖”出来的，好文字是“活”起来的。 用上这三招，你的“咀嚼”故事就能嚼劲十足，回味悠长！

****五、构思模板：给你的故事找个“好骨架”****

别让好素材“散黄儿”，选一个最适合你的“容器”，把“咀嚼”的故事稳稳装进去：

****（一）“传家宝”式：物件牵情****

◎开箱： 一件老物件引出故事（外公的酱瓜、奶奶的旧木勺）。

◎回放： 围绕物件，重现与之相关的人与事（外公腌瓜的背影、奶奶搅粥的专注）。

◎点题： 如今细嚼或摩挲此物，品出岁月沉淀的情味或道理（“日子如酱瓜，慢熬才出香”）。

（适合：亲情传承、文化记忆）

****（二）“梦中惊”式：虚实相生****

◎入梦： 一个怪诞或焦虑的梦开头（嚼化不开的橡皮糖、咬冰牙的冻梨）。

◎惊醒： 梦醒后链接现实困境（考试失利、朋友冷战）。

◎顿悟： 现实中一个小细节触发感悟（妈妈递的巧克力、窗外的倔强小树），嚼出梦的隐喻（“难题如硬糖，用力嚼总会化”）。

（适合：自我成长、心结化解）

****（三）“时光机”式：味道见证****

◎当下味： 此刻在“嚼”什么寻常食物（奶油蛋糕、超市速冻饺子）。

◎倒带声： 长辈一句感慨带出旧时光的味道（太爷爷的窝头苦、爸爸的馒头香）。

◎品变迁： 从舌尖滋味的变化，嚼出时代流转的甜（“蛋糕的甜里，垫着几代人的盼”）。

（适合：家国情怀、时代变迁）

****（四）“小生灵”式：自然为师****

◎尝鲜或遇挫： 一个与自然互动的小场景（嚼带泥的酸草莓、看雨打歪的藤）。

◎观物悟： 目睹自然物的状态或韧性（草莓藤弯腰护果、蚂蚁搬大过身体的食）。

◎得启示： 将自然现象与自身困境联结，嚼出成长的力量（“风雨打弯腰，果子不能掉”）。

（适合：心灵成长、挫折感悟）

****（五）“酸转甜”式：心意反转****

◎酸涩口： 因矛盾/误会，“嚼”关联物时满口涩味（吵架后嚼好友送的酸柠檬糖）。

◎回甘时： 回忆此物承载的温暖过往（生病时她偷塞糖的关切）。

◎化心结： 行动化解，共同品味，嚼出关系的真味（“再酸的糖，两人分着嚼，也甜”）。

（适合：友情修复、误解消融）

****※这份构思模板的亮点：****

1. ****形象命名替代术语：**** 用“传家宝式”、“梦中惊式”、“时光机式”、“小生灵式”、“酸转甜式”等具象称呼，直观体现每种结构核心特点。
2. ****步骤清晰如“说明书”：**** 每个模板分三步（开箱或入梦或当下味 → 回放或惊醒或倒带声 → 点题或顿悟或品变迁），逻辑清晰，易于操作。
3. ****比喻贯穿始终：**** “容器”、“散黄儿”、“骨架”、“传家宝”、“时光机”、“小生灵”等比喻生动贴切，帮助学生理解抽象结构。
4. ****关键动词精准：**** “引出”、“重现”、“品出”、“链接”、“触发”、“联结”、“化解”、“共同品味”等词精准概括写作动作。
5. ****主题高度凝练：**** 括号内的点题句（如“日子如酱瓜，慢熬才出香”）既精炼又深刻，是立意的“点睛之笔”。
6. ****强调“联结”与“转变”：**** 突出“物件与情感”、“梦境与现实”、“食物与时代”、“自然与成长”、“酸涩与回甘”之间的联结，以及最终的认知或情感转变，紧扣“咀嚼”的深层含义。
7. ****保留生活气息：****例子（酱瓜、木勺、橡皮糖、冻梨、窝头、酸草莓、柠檬糖）源于生活，亲切自然，尤其具有北方特色。

****记住：****模板是“钥匙”，不是“锁”。 选一把最趁手的，打开属于你独特记忆的“百宝箱”，用真情实感和生动的细节，把你的“咀嚼”故事讲得有滋有味，余韵悠长。

****六、精美的开头与结尾（照应示例）：****

开头1： 那只青花瓷碗，稳稳地盛着八分满的白粥，氤氲的热气模糊了镜片，也模糊了时光的界限。
结尾1： 雾气终于散尽，碗底空明如镜，映照出我此刻澄澈的心——原来最深沉的爱意，就在这一碗需细细咀嚼的温热里，无声无息，滋养了岁月。

开头2： 笔尖在宣纸上洇开一团犹豫的墨迹，像一块化不开的心事。老师说，写字如咀嚼，急不得。
结尾2： 当墨迹终于如呼吸般自然流转于纸上，舌尖仿佛也尝到了那丝历经千回百转后，属于墨香独有的清甜——原来每一次笨拙的“咀嚼”，都是抵达圆融的必经之路。

开头3： 山风裹挟着草木的涩味扑来，脚下的石阶仿佛没有尽头，只听见自己粗重的喘息在胸腔里“咀嚼”着退缩的念头。
结尾3： 立于峰顶，俯瞰来路曲折如肠，才恍然彻悟：生命最美的滋味，往往就藏在那段被反复咀嚼的、攀爬的苦涩之中。

开头4： 爷爷的蒲扇摇动着夏夜，那低沉的讲述，像一颗颗未熟的果子被轻轻放入我口中。
结尾4： 多年后，当我在异乡的月光下，再次“咀嚼”起那些古老故事的回甘，才惊觉爷爷的声音早已化作血脉里的养分，滋养着我精神的根须。

开头5： 舌尖触碰到那碗温热的粥，米粒在齿间轻轻破碎，一种久违的暖意开始弥漫。
结尾5： 一碗粥尽了，暖意却长久地停留于胸中——原来最恒久的温度，就蕴藏在这需

要一生去细细咀嚼的平凡滋味里。

开头6： 初春的嫩芽在枝头怯怯舒展，如同我初次尝试在琴键上寻找旋律的生涩。
结尾6： 当手指终于能在琴键上流淌出春天的乐章，我明白了，那些被反复“咀嚼”的

单调音节，正是生命之树悄然拔节时最动听的声响。

开头7：外婆的糖蒜刚开坛时，我总捏着鼻子跑开，觉得那股冲味能把人熏个跟头。

结尾7：现在每次嚼着糖蒜，辣得眼泪直流，却舍不得停 —— 这冲味里，全是外婆怕我想家的心思啊。

开头8：第一次嚼咖啡豆，苦得我直吐舌头，爸爸却笑：“你再嚼嚼看。”

结尾8：后来我才懂，爸爸让我嚼的不只是咖啡豆，是 “先苦后甜” 的道理。

开头9：老家的灶台上，总摆着一碗嚼不动的酱豆，是爷爷的 “下酒菜”。

结尾9：如今我也学着爷爷的样子嚼酱豆，慢慢嚼出了他那句 “日子再淡，也得咂摸出点味来” 的意思。

****七、范文示例：****

****范文一：《咀嚼》****
厨房里，那口老砂锅又在咕嘟低语，氤氲的白汽缭绕升腾，温柔地吻上窗棂。奶奶的身

影在雾气里若隐若现，像一幅被岁月浸润的水墨画。她微微佝偻着背，布满褶皱的手执着木勺，在锅里耐心地画着一个又一个圆，如同摩挲着时光的珍珠。

****（结构：开篇即营造画面，以熬粥场景切入，奠定温情基调。）****

我总嫌她熬粥太慢。从前放学归来，饥肠辘辘，看着炉火不急不躁地舔舐锅底，米粒在沸水中慵懒舒展，总忍不住催促：“奶奶，快点儿呀！”奶奶只笑着摇头，眼角的纹路慈祥地聚拢：“傻孩子，粥啊，得慢火‘咕嘟’，心也得慢下来‘咀嚼’，才有真味。”那时懵懂的我，只当耳旁风，囫囵吞咽下温热的粥，便匆匆奔向屋外的喧闹，从未留意那碗粥里被慢火细细熬煮的晨光与暮色。

****（结构：回忆过往的急躁与不解，形成对比，为下文领悟铺垫。）****

那个深秋的清晨，寒意初透。我裹着外套，看着奶奶在灶前忙碌。熹微的晨光穿过窗格，落在那双因风湿而关节微肿的手上，她专注地搅动着粥汤，每一个动作都缓慢而郑重，仿佛那不是简单的劳作，而是对光阴虔诚的雕琢。蒸汽朦胧了她的银发，也朦胧了我的双眼。那一刻，我忽然读懂了那份沉静专注里的温柔——那是对平凡日子最深沉的敬意与爱惜。粥香弥漫开来，不再仅仅是食物的气息，它缠绕着旧木桌的微光，混合着柴火细碎的噼啪声，沉淀出一种让人心安的、名为家的味道。

****（结构：核心场景描写，聚焦奶奶熬粥的细节与“我”的观察触动，情感升温。）****

奶奶将粥盛入那只熟悉的青花瓷碗，轻轻推到我面前。这一次，我学着她的样子，用勺子舀起一小口，轻轻吹散热气，小心地送入口中。米粒在唇齿间温柔地破碎，释放出熨帖的暖流，那暖意顺着喉咙缓缓滑下，悄然融化了心头的浮躁。那是一种难以言喻的温润甘甜，是耐心与时光共同酝酿的滋味。舌尖仿佛第一次真正苏醒，捕捉到谷物最朴实的芬芳，那里面，分明还揉进了晨光里奶奶专注的侧影，以及无数个被忽略的、她默默守望的日升月落。

****（结构：重点描写“咀嚼”过程，运用感官描写（触觉、味觉、通感）深化情感体验。）****

雾气渐渐散开，奶奶含笑的目光落在我身上，像暖阳拂过。碗中的温热无声地传递到掌心，再蔓延至整个心房。原来奶奶一生熬煮的，从来不止是果腹的清粥。她是以最古老的方式，将绵长的牵挂、无声的呵护，一点一滴熬进这需要静心咀嚼的时光里。这碗粥，便是爱的具象，朴素无华，却足以抵御世间一切寒凉。从此懂得，生命里最珍贵的滋味，往往就藏在这份愿意为所爱之人慢下来、细细熬煮、用心咀嚼的温柔时光中，历久弥香。

****（结构：结尾由粥及人，点明“咀嚼”的深层含义，升华主题——亲情的真味在于慢熬与细品。）****

****【写作技巧点拨】****

1. ****结构层次清晰（三线交织）：****

◎明线： “熬粥 - 观粥 - 品粥”的过程，自然流畅。

◎暗线： “我”的情感变化：从急躁不解 → 观察触动 → 用心品味 → 深刻领悟。

◎辅线： 环境氛围（晨光、雾气、粥香）的变化烘托心境变化。

1. ****画面感营造：**** 大量运用视觉（奶奶佝偻身影、蒸汽氤氲）、触觉（粥的温热）、味觉（米粒的甘甜）、嗅觉（粥香）描写，使场景如在眼前。
2. ****细节描写动人：**** 聚焦奶奶“布满褶皱的手执着木勺画圆”、“因风湿而关节微肿的手”、“专注地搅动”等细节，凸显人物形象与情感。
3. ****情感升温自然：****通过“从前囫囵吞枣”与“此刻用心咀嚼”的对比，以及细致描写观察奶奶熬粥后的内心触动，情感层层递进，最终在品粥时达到高潮。
4. ****精妙比喻与通感：**** 如“像一幅被岁月浸润的水墨画”、“粥香……沉淀出一种让人心安的、名为家的味道”、“暖意……悄然融化了心头的浮躁”，使语言生动形象，情感表达更富感染力。

****中心内容：****
文章通过“咀嚼”一碗奶奶精心熬煮的粥的过程，由表及里，深刻揭示了亲情的真谛—

—它蕴藏在长辈日复一日平凡、缓慢而充满耐心的付出与守候中，需要我们静下心来，像咀嚼食物一样去细细品味、用心感受，方能尝到那份融入时光深处的、最纯粹温暖的爱意与生命真味。

****范文二：《咀嚼》****
墨汁在青石砚台里漾开，乌亮如深潭。我屏住呼吸，指尖捏紧笔管，悬着手腕，试图在

雪白的宣纸上写下那个练了无数遍仍显笨拙的“永”字。笔锋落下，却像生锈的铁犁遇上冻土，在转折处艰难地“咬”住纸面，拖出一段歪扭如蚯蚓的墨痕。老师那句“写字如咀嚼，急不得”的叮咛，此刻像窗外恼人的蝉鸣，在闷热的空气里嗡嗡作响。

****（结构：开篇以习字困境切入，点出“咀嚼”的比喻，制造冲突感。）****

心浮气躁间，墨点洇染开来，如同宣纸上无声的叹息。我颓然掷笔，那团失败的墨迹像乌云般压在心头，苦涩弥漫开来。望向窗外，院角那株老梅虬枝盘曲，嶙峋的枝干在夏日里静默，仿佛也在艰难地“咀嚼”着属于它的漫长光阴，只为等待寒冬里那惊心动魄的一绽。

****（结构：描写挫败感，并引入老梅意象作为自然隐喻，暗示坚持之理。）****

老师的脚步停在身后，并未苛责。他枯瘦的手覆上我的手背，沉稳的力道传来，引导着笔管：“静下心，感受笔毫与纸的‘咬合’，像品茶，每一口都含在舌尖，让墨‘化’开。”他的声音低沉，带着一种奇异的抚慰力量。我重新凝神，跟着那沉稳的力道，手腕轻提，笔锋缓转。这一次，我尝试着不再急于求成，而是去“咀嚼”那笔尖划过纸面的细微触感，去体会墨汁被纤维缓缓吸纳的过程。心，竟也在这缓慢的“咀嚼”中，一点点沉潜下来。

****（结构：核心转折点，老师引导“咀嚼”运笔过程，心态开始转变。）****

日复一日，笔尖在纸上留下的痕迹，从最初的滞涩笨重，到后来渐渐有了呼吸般的韵律。我不再只盯着那个完美的“永”字，而是沉浸于每一次提按、每一次转折时笔毫与纸面那微妙的“咬合”感。如同舌尖耐心地感受一枚青橄榄，初尝是生硬的酸涩，但在反复的、专注的“咀嚼”中，一种奇异的、带着草木清气的甘冽，竟丝丝缕缕地从舌根悄然渗出，浸润了浮躁的心田。原来那涩，并非阻碍，恰是通向圆融之境必经的磨砺。宣纸上的墨痕，也仿佛被这缓慢的“咀嚼”赋予了生命，开始舒展筋骨。

****（结构：重点描写练习过程中“咀嚼”的体验与心境变化，运用味觉通感巧妙联结习字感受。）****

又是一个午后，我习惯性地展纸研磨。当笔锋再次落于纸上，手腕竟自然流转，墨迹随之如溪流般畅达而出。那个“永”字，竟在不知不觉间，稳稳地立在了纸上，筋骨分明，气韵初成。望着它，一种难以言喻的平静喜悦在心湖漾开。原来真正的抵达，并非一蹴而就的冲刺，而是这千万次沉心静气的“咀嚼”，将急躁磨去，让技艺的精髓在时光的唇齿间，一点点化开、沉淀、融入血脉。这“咀嚼”的功夫，最终将苦涩砺成了墨香，在笔尖绽放为无声却恒久的生命之花。

****（结构：成果展现并点题升华，揭示“咀嚼”的真义——在慢功夫中磨砺心性与技艺，化苦涩为回甘。）****

****【写作技巧点拨】****

1. ****结构层次分明：****

◎起（困境）： 习字遇挫，点出“咀嚼”的比喻与急躁心态。

◎承（引导与尝试）： 老师指导，开始尝试“咀嚼”运笔过程，心态初变。

◎转（体验与感悟）： 描写反复练习中“咀嚼”运笔的细节感受，体会苦涩中的回甘。

◎合（成果与升华）： 技艺突破，深刻领悟“咀嚼”对于心性磨砺与技艺精进的意义。

1. ****自然隐喻式构思：**** 巧妙将习字过程与“咀嚼”行为（品茶、尝橄榄）以及院角老梅的生长（咀嚼光阴待绽放）相关联，使抽象感悟具象化、哲理化。
2. ****动作与触感描写：**** 突出习字时的身体感受（“指尖捏紧笔管”、“笔锋艰难地‘咬’住纸面”、“手腕轻提，笔锋缓转”、“笔毫与纸面那微妙的‘咬合’感”），生动传达过程之艰难与专注。
3. ****通感运用精妙：**** 将运笔的触感（“咬合”、“滞涩笨重”）与味觉体验（“青橄榄”、“酸涩”、“甘冽”）打通，形成独特而深刻的“咀嚼”意象，强化主题。
4. ****情感变化细腻：**** 从“心浮气躁”、“苦涩弥漫”到“心一点点沉潜”、“平静喜悦”，情感随“咀嚼”的深入而自然转变、升华。

****中心内容：****
文章通过“咀嚼”书法练习中运笔的每一个细微动作与感受，生动诠释了“咀嚼”的深

层内涵——它不仅是动作的慢，更是心神的凝注与反复的体悟。揭示了技艺的精进与心性的成长，往往就蕴藏在这看似枯燥、充满“苦涩”的反复“咀嚼”过程中。唯有沉下心，耐心体味磨砺的滋味，方能最终“咀嚼”出那份历经沉淀后的技艺醇香与心灵回甘，领悟坚持与专注带来的恒久力量。

****范文三：《咀嚼》****

灶膛里的火苗刚变成暗红，像困倦的眼。我迫不及待地，用火钳小心地扒开还烫手的灰烬，扒拉出那块爷爷特意为我烤的锅巴。它黑乎乎的，像块小焦炭，蜷在灰里冒着热气。

****（第1段：开头更形象，点出“爷爷特意烤”，埋下情感线索）****

手指刚碰到锅巴边缘，“滋啦”一声，烫得我猛缩回手，倒吸一口凉气。爷爷在一旁看着，乐呵呵地笑：“急啥？心急吃不了热锅巴！” 这可是他的“宝贝疙瘩”。每次焖饭，他总要守在灶边，多添一把柴火，盯着那锅底，就为烤出这层金黄的脆壳。他总说：“锅巴啊，是米饭的魂儿，嚼着香！”

****（第2段：加入动作细节“滋啦”、“猛缩回手”，爷爷的语言更生活化，“宝贝疙瘩”、“魂儿”更亲切）****

爷爷最爱嚼锅巴。黄昏时分，他总爱端个小板凳坐在老屋的门槛上，像一尊被夕阳镀了金边的石像。没了牙的嘴巴瘪瘪的，却能把那硬邦邦的锅巴嚼得“咔嚓咔嚓”脆响，仿佛在啃一块世上最香的骨头。我眼馋，抢过一块大的塞进嘴里，使劲一咬——哎哟！又硬又糙，差点崩了我的小牙！使劲咽下去，喉咙像被什么粗拉拉的东西狠狠刮过，火辣辣的。“傻孩子，这东西急不得，得慢慢嚼。”爷爷粗糙的大手轻轻拍着我的背，声音里带着笑意，“你太奶奶在的时候，能吃上这么一块香喷喷的锅巴，那就跟过年一样美喽……”

****（第3段：加入“黄昏”、“夕阳镀金边”的环境描写烘托氛围；“粗拉拉”、“火辣辣”形容口感更具体；爷爷拍背的动作和回忆太奶奶的话更显温情）****

他说这话时，灶上大铁锅里的米汤还在“咕嘟咕嘟”地唱着歌，白色的蒸汽混着米香弥漫开来。我抬头看爷爷，他布满皱纹的手背上，一根根青筋高高鼓起，像盘踞在土地上的老树根，倔强有力。爷爷告诉我，那是他年轻时候，为了换点盐巴钱，挑着重重的担子，翻过一道道山梁磨出来的。他嚼锅巴的速度慢了下来，眼神飘向屋外那片金灿灿的稻田，有些迷蒙，仿佛嘴里嚼着的不是锅巴，而是那些早已远去的、挥汗如雨的辛苦日子。

****（第4段：增加“米汤唱歌”、“蒸汽混米香”的感官细节；对爷爷青筋的描写更细致，并自然引出回忆；“嚼着的不是锅巴…辛苦日子”的比喻更贴切）****

后来啊，爷爷就像那片他守望了一辈子的稻田里熟透的稻穗，安静地融入了土地。

****（第5段：过渡段，用比喻表达爷爷离世，含蓄而形象）****

今天，我学着爷爷当年的样子，守在灶膛边，笨拙地烤着锅巴。当那熟悉的、带着烟火气的焦香味儿钻进鼻子时，眼眶毫无预兆地就热了。一滴眼泪，无声地砸在刚掏出来的、还滚烫的锅巴上，“嗞”地冒起一缕微不可见的小烟。

****（第6段：加入“笨拙地烤”体现传承；“嗞”地冒烟细节生动，烘托情感爆发）****

我小心地掰下一小块，放进嘴里。很硬，很粗糙，舌尖最先尝到的是微微的焦苦。我没有急着咽下去，学着爷爷的样子，慢慢地、耐心地咀嚼着。牙齿和锅巴较着劲，一下，又一下。奇妙的是，那坚硬的壳子在嘴里渐渐变得松软，碎裂成无数细小的颗粒，一种粮食最本真的、带着阳光和土地气息的甘甜，竟一丝丝、一缕缕地从那焦苦的深处渗透出来，弥漫了整个口腔。

****（第7段：重点描写“咀嚼”过程和味觉变化！“焦苦”→“甘甜”的转化过程细腻，点题核心）****

慢慢地嚼着，嚼着……我忽然就明白了爷爷的话。锅巴，真的是米饭的魂儿啊。它凝聚了火的热烈、锅的沉稳、米的精华，还有那份需要时间沉淀才能品出的滋味。就像爷爷，他的一生没有惊天动地，却像这不起眼的锅巴一样，用他的坚韧、勤劳和那份沉甸甸的爱，默默地支撑着我们这个家，成了我们心里最安稳、最踏实的“魂”。

****（第8段：结尾升华自然，将锅巴的“魂”与爷爷的“魂”联结，情感真挚，点明中心）****

****【写作技巧点拨】****

1. ****紧扣题目，双线交织：****

◎明线： 围绕“咀嚼锅巴”这一具体行为展开（烤锅巴、看爷爷嚼、自己初尝、自己学嚼、最终品出真味）。

◎暗线： “我”对爷爷的情感变化（好奇、馋嘴 → 观察、聆听 → 思念、模仿 → 理解、感悟）。

◎辅线： 环境氛围烘托（灶膛火光、黄昏夕阳、米汤热气、稻田景象），渲染情感。

1. ****情感真挚，层层递进（情绪升温法）：****

◎起始平淡（烤锅巴）。

◎升温一：看爷爷嚼，听爷爷讲过去，产生好奇和一点点敬畏。

◎升温二：观察爷爷的手和眼神，感受到岁月艰辛。

◎转折或积蓄：爷爷离世（情感积蓄点）。

◎爆发：闻到焦香味流泪（情感爆发）。

◎沉淀与领悟：耐心咀嚼，品出甘甜，最终理解爷爷和“魂”的含义（情感沉淀升华）。

1. ****描写生动，画面感强（画面感营造）：****

◎动态细节： “火钳小心地扒开”、“烫得猛缩回手”、“嚼得‘咔嚓咔嚓’脆响”、“眼泪砸在锅巴上‘嗞’地冒烟”、“牙齿和锅巴较着劲”。

◎感官通感： “焦香味儿钻进鼻子”、“喉咙像被什么粗拉拉的东西狠狠刮过，火辣辣的”、“烟火气的焦香味儿”、“甘甜…弥漫了整个口腔”。

◎精妙比喻： “像困倦的眼”、“像一尊被夕阳镀了金边的石像”、“青筋高高鼓起，像盘踞在土地上的老树根”、“像那片他守望了一辈子的稻田里熟透的稻穗”、“凝聚了火的热烈、锅的沉稳、米的精华”。

1. ****语言优美自然：****

避免了原文稍显生硬的表达（如“咽下去时喉咙像被砂纸磨过”改为“喉咙像被什么粗拉拉的东西狠狠刮过”更符合口语习惯），整体语言更流畅、形象、富有生活气息和情感温度，符合初三学生用语特点。

1. ****结尾升华自然：****

将“锅巴是饭的魂”与“爷爷是家的魂”巧妙联结，由物及人，感悟深刻又接地气，没

有生硬拔高或深奥议论。

****中心内容：****

这篇文章通过“咀嚼”一块爷爷烤的锅巴这件小事，像剥洋葱一样，一层层让我们看到了爷爷的勤劳、他对生活的态度、他对家人的爱，以及“我”对爷爷深深的思念。

整篇文章就像一碗小火慢炖的粥，情感真挚，描写生动，道理说得明白又不刻意，特别能打动人心，也完全符合“咀嚼”这个题目的要求。它让我们明白，有时候，最深的感情和最重要的人生道理，就藏在那些需要你静下心来、慢慢“咀嚼”的生活细节里。