



第一章

不畏难，  
才能克服困难

## 第 1 课

# 心里不怕，写作文就不头疼

### 问题聚集



对大多数学生来说，语文课上最让人讨厌的事可能就是写作文吧。很多同学一碰到写作文，就头疼不已，抓耳挠腮，不知如何下笔。通常情况下，一篇 800 字的作文，当天布置下去，大多数学生到第二天乃至第三天才能勉强完成，质量还不容乐观。究其原因：不会写，写不出来。

明明是母语写作，字都认识，话都会说，为什么写出来就那么难呢？通过大量的问卷调查、分组座谈、个体询问等方式，对近万名学生进行分析研究之后，我们发现了一个普遍存在的问题：大多数学生在写作文之前，就先开始害怕写作文。由此可见，阻碍他们完成写作的原因，其实是先入为主的畏难心理。

就好比一场比赛，运动员还没上场呢，心里先怯了对手，认为自己不行，那怎么可能会赢得比赛呢？所以，解决写作文头疼的问题，方法技能尚在其次，首先要克服畏难情绪。心里不害怕，才有可能去做。做了，才有可能做成。

## 认知加固



在课本中有一篇课文《为学一首示子侄》，文中有一个段落广为人知：“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。人之为学有难易乎？学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。”

意思是说，天下之事，无所谓难与易，全在做与不做。做，难事变易事；不做，易事变难事。妨碍我们开始的，从来就不是事情本身，而是我们对事情的看法和态度。

心理学上说：“畏难情绪，本质上是一种自我设限的预期焦虑，是面对困难时，认为困难很大，自己很小，迟迟不敢迈开第一步。”由此可见，只有克服了畏难情绪，才能谈得上行动。那如何才能克服畏难情绪呢？可以从以下五个方面来努力。

## 应对策略



### 1. 保持觉察，提醒自己不要害怕

每当你不想动笔，一看到作文就头疼时，记得及时提醒自己：这是畏难情绪，我不能被它缚住手脚。人经常生活在某种惯性中而不自知。比如，觉得自己内向，所以从来不在人多的场合发表演讲；觉得自己成绩不好，所以选座位都不敢选前排的。

这时候，如果不及时觉察自己的心理，不及时提醒自己，可能会一直对你害怕的事望而却步，不敢尝试和突破。所以，当你害怕写作文时，记得告诉自己：不过是畏难情绪又来了而已，一篇作文嘛，哪有那么难！这样，你就不那么怕了，会变得有自信一些。

## 2. 降低期待，允许自己有个“烂开始”

很多同学害怕写作文，未必是真的写不出一句话，或者凑不够字数，而是害怕自己写不好，写得太差，让人笑话。这时候我们需要做的是，降低期待，允许自己有个“烂开始”。

要知道，即便是大作家，写文章时也不是出手必精品，他们也会写出一些很糟糕的文章。所以，降低期待，甚至可以直接去设想最差的情形，不要奢望一写就能得到老师和同学的好评。卸掉心理包袱，你就没有了后顾之忧，可以大胆地开始动笔。

## 3. 设立小目标，从最简单的内容开始练习

写作文是个系统工程，包括审题、立意、构思、语言表达等，想要一上手就能面面俱到、样样做好，显然是不可能的。正因如此，很多同学会被吓住，觉得那么复杂的事情，自己肯定做不好。

这时候，我们不要好高骛远，可以先给自己树立一个小目标。比如这次练习，我只要把标题拟好，开头写精彩，就已经很不错了。目标定小一点，难度就会降低，写起来压力就没那么大，也就没那么害怕了。

## 4. 不要跟他人比，自己只跟自己比

老师批阅作文后，肯定会打一个分数，同学之间就免不了会有比较。甲分数高，乙分数低，比来比去，很多同学丧失信心就不愿写了。一是好不容易写出来，总得不了高分，感觉得不偿失；二是落后于别人，心里不舒服，产生挫败感。时间一长，写作文就成了一件让人生厌的事。

这时候，一定要端正思想，告诉自己：写作文是我自己的事，与别人无关！写好写坏，都只代表一次的好与坏，都只代表我自己

的水平，没必要跟别人比，更没必要为此懊丧、恼怒。每个学生基础不同，水平有高低，切忌盲目攀比。

### 5. 刻意练习，重复练习，坚信熟能生巧

无论什么事，干得多了，自然熟能生巧。写作文也不例外，你之所以害怕写，是因为练得太少，练习不得章法，所以进步小、进步慢，渐渐地就失去耐心和信心了。

遇到这种情况时，一定要提醒自己：写作文其实没那么难，只要找到好方法，反复练习，一定可以取得进步。重复是一种力量。任何一件不起眼的小事，只要重复去做，就可以把它做得更好，做到极致。

以上五种方法经常使用，可以帮我们解决害怕写作文的问题。美国演说家博恩·崔西说过一句话：“信念可以产生三万倍的力量。”不管干什么，心理上的难关迈过去了，坚定的信念树立起来了，真正的行动才能展开。

## 本节课小结

1. 学生一写作文就头疼的根本原因：还没开始写，心里先害怕了。

畏难情绪，是写作文最大的绊脚石。

2. 针对畏难情绪的解决策略：

- (1) 保持觉察，提醒自己不要害怕；
- (2) 降低期待，允许自己有个“烂开始”；
- (3) 设立小目标，从最简单的内容开始练习；
- (4) 不要跟他人比，自己只跟自己比；
- (5) 刻意练习，重复练习，坚信熟能生巧。



## 第 2 课

### 高分不难，方法对了你也能

#### 问题聚焦



很多高中生经常抱怨说：“我明明已经很努力了，为什么 60 分满分的作文，我每次都是 40 多分？”还有学生说：“40 多分就不错了，我有时还上不了 40 分。”甚至有学生认为，50 分以上是学霸才有的分数，普通学生想都别想。

上述种种声音，暴露出一个共同的问题：作文得高分太难，自己再怎么努力都得不到高分。可事实真是这样的吗？我们对近千名高中学生进行了问卷调查和追踪研究，最后得出的结论是：80% 的学生得不了高分，是因为没有用对方法。

做任何事都有一套对应的方法。方法对了，事半功倍；方法不对，功夫白费。写作文也不例外，尤其是应试作文。掌握一套行之有效的写作方法，是作文得高分的关键。

#### 认知加固



从前有一个人，家里很穷，吃不饱，穿不暖。国王看他可怜，

赏赐给他一头牛，他非常激动，想马上吃牛肉。于是，他先把牛杀死，开始动手给牛剥皮，但是家里的刀子太钝，他又去找磨刀石，终于在楼上找到了一块磨刀石。

然后，他就在楼上把刀磨好，再下楼来剥牛皮。等到刀子钝了，他又上楼去磨刀。就这样，他反复上楼下楼，最后累得筋疲力尽。后来他想了一个办法，决定将牛吊到楼上去，这样就不用上下跑了。但是楼梯太窄，牛太大，不管他怎么使劲，都无法将牛成功搬上楼，最后竟把自己饿死了。

这个故事告诉我们：不管做什么事，方法不对，所有努力都是瞎折腾。写作文也一样，正确的方法远比努力的态度更重要。没有写不好作文的学生，只有还没找到正确方法的学生。

怎样才能找到正确的方法呢？

## 应对策略



### 1. 改变观念，重新定义应试作文

应试作文，是考卷上的最后一道试题。它不同于文学意义上的自由写作，说白了，只是答题而已。既然是答题，那么就像做其他试题一样，要有解题思路、答题角度、答题步骤、规范表述等环节，而不是天马行空地自己想写什么，就写什么。

很多同学吃亏就吃亏在这里，看到一个作文题目，随便提炼一个主题，就开始把自己能想到的、能写出来的话都写出来，拼拼凑凑 800 字，以为这就是合格作文了。实则不然。因为你想写的，未必是出题人想考查的，想让你写的。也就是说，很有可能你的作文只是自嗨，完全背离了出题人的设题初衷。

正确的做法是：仔细读题审题，弄清楚出题人在问什么，要求你答什么，你就答什么。

切记，不要答非所问，而且各题有各题的答法，不可随意乱答。否则，即便写够 800 字，也得不到高分。这是要改变的第一个观念，把应试作文当成答题，而不是自由的文学创作，这是找到正确方法的第一步。

## 2. 转换思路，好作文是设计出来的

很多学生认为，好作文是写出来的。其实不是，好作文首先是设计出来的，写倒还在其次。就像一座房子，建得好不好，首先取决于设计图，而不是建筑材料或建造工艺。如果设计图没做好，哪怕建筑材料和建筑工艺再好，房子也很难让人喜欢。

写作文也一样。作文得不到高分，不一定是内容、素材、语言等方面出了问题，很有可能是一开始的提纲就没列好。正所谓成也提纲，败也提纲。写之前先把提纲反复推敲，设计漂亮，再提笔书写，这样大方向就不会错，整体效果也不会差。

所以，作文得高分的第二步，就是要转换思路，设计在前，提纲先行。

## 3. 树立信念，多尝试才能有新突破

毋庸置疑，写作是一项技能。大凡技能，都遵循熟能生巧这个规律，练得越多，技能就越精湛。写作文同样如此。仅靠一学期写八九次作文，就想让写作能力突飞猛进，这不现实。写作本身就是慢功夫，必须多练、多尝试、才能在实践中提高写作水平。

拿议论文来说，光写法就有五六种，有的学生擅长这种，有的学生擅长那种，因人而异。错误的做法是：别人用什么，自己就用什么，老师让用什么，自己就用什么。如果用自己不擅长的写法去



练习，进步就会非常慢，所以要多尝试几种方法，最后选定最适合自己的一种写法，集中精力，反复练习，才能有所突破。

这就要求学生首先要了解自己，知道自己的长处和短处，不要人云亦云。写作文，也是一种个性化创作，不能太随大流，要有自己的主张和信念。

以上三种方法，能帮助学生改变对传统作文的固有认知，确立新的写作理念，走出“高分难”的误区。认知改变了，行为才会跟着改变。行为改变了，正确的方法才会应运而生。而方法对了，结果才会对，作文得高分就不再是一件难事。

### 本节课小结

#### 1. 作文得不了高分的原因：方法不对

方法对了，事半功倍；方法不对，功夫白费。写作文也不例外，掌握一套行之有效的写作方法，是学生得高分的关键。

#### 2. 如何找到正确的方法

(1) 改变观念，重新定义应试作文。应试作文就是答题，不是文学意义上的自由创作，要像解题一样去写作文。

(2) 转换思路，好作文是设计出来的。好作文不是写出来的，它首先是设计出来的。设计在前，提纲先行。

(3) 树立信念，多尝试才能有新突破。议论文的写法众多，选定自己最得心应手的写法，反复练习，必有突破。

