# 高三命题作文：转念一想写作指导及范文4篇

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-01-26

*【文题设计】阅读下面的材料，根据要求作文“当一心一意干工作、诚心诚意做好事，却不被人理解，甚至受到讥讽、嘲笑时，我也会生气、难过，甚至有过动摇但转念一想，当年雷锋做好事，也有人说他是‘傻子’实际上，只要你做的事对社会有益，最终一定会赢得理解...*

【文题设计】

阅读下面的材料，根据要求作文

“当一心一意干工作、诚心诚意做好事，却不被人理解，甚至受到讥讽、嘲笑时，我也会生气、难过，甚至有过动摇但转念一想，当年雷锋做好事，也有人说他是‘傻子’实际上，只要你做的事对社会有益，最终一定会赢得理解，赢得支持!”

“雷锋传人”郭明义的“转念一想”令人深思。

请以“转念一想”为题目，写一篇不少于800字的文章除诗歌外，文体不限（诗歌除外）；不要套作，不得抄袭。

【写作提示】

这是一道给材料的命题作文题所给材料是“雷锋传人”郭明义的一段话，这段话与作文题目有着密切的联系题目从材料中提炼而来，材料隐含了作文立意的倾向和要求，即应该是积极的、向上的，而不是消极的、颓唐的。

“转念一想”，有时是转变，打破禁锢，茅塞顿开，拨开乌云见天日；有时是转移，旱路不通走水路，巧妙回旋，“柳暗花明又一村”；有时是转折，抓住机遇，乘势而上，开辟新局面转念一想，豁然开朗转念一想，莫失方向怎么想？想什么？转向何方？想明白，才会干得更漂亮扎实。

根据上面的分析，“转念一想”的立意角度有：(1)学会转换角度思考问题；(2)解放思想，冲破世俗的禁锢；(3)保持一种乐观向上的心态；(4)坚定战胜挫折的勇气；(5)信心百倍，抓住成功的契机；(6)把握目标，坚定信念；(7)奉献社会，正义长存；(8)换位思考，变被动为主动；(9)转念一想是一种豁达，也是一种执着。

【作文题材料背景】

郭明义，男，1958年12月生，成人本科学历1977年1月参军，并于1980年6月在部队加入中国共产党，曾被部队评为\"学雷锋标兵\"1982年1月，复员到鞍钢集团矿业公司齐大山铁矿工作先后在矿用大型生产汽车驾驶员、车间团支部书记、矿党委宣传部干事、车间统计员兼人事员、矿扩建工程办公室英文翻译等岗位工作1996年至今，任齐大山铁矿生产技术室采场公路管理员。

入党30年来，他时时处处发挥先锋模范作用，在每个工作岗位上都取得了突出的业绩从1996年开始担任采场公路管理员以来，他每天都提前2个小时上班，XX年中累计献工15000多小时，相当于多干了五年的工作量。

1990年以来，他坚持20年无偿献血，累计献血6万毫升，相当于自身总血量的10倍。

1994年以来，他为希望工程、身边工友和灾区群众捐款12万元，先后资助了180多名特困生，而自己的家中却几乎一贫如洗一家3口人至今还住在鞍山市千山区齐大山镇，一个80年代中期所建的、不到40平方米的单室里。

XX年以来，他8次发起捐献造血干细胞的倡议，有1700多名矿业职工参与；其中，齐大山铁矿汽运作业区大型生产汽车司机许平鑫同志与武汉的一名白血病患者配型成功，成为全国第1066例、鞍山市第5例成功捐献者。

XX年以来，他7次发起无偿献血的倡议，共有600多名矿业职工参与，累计献血15万毫升。

XX年以来，他发起的希望工程捐资助学活动，已有2800多名矿业职工参与，资助特困生1000多名，捐款近40万元。

XX年以来，他发起成立的遗体（器官）捐献志愿者俱乐部，已有200多名矿业职工和社会人士参与，是目前国内参与人数最多的遗体（器官）捐献志愿者俱乐部。

为此，他先后荣获了齐矿先进生产者标兵、模范共产党员，矿业公司先进生产者、模范共产党员，鞍钢先进生产者、精神文明建设标兵、优秀共产党员、鞍钢劳动模范，鞍山市优秀义工、道德模范、无偿献血形象代言人、特等劳动模范、辽宁省道德模范提名奖、希望工程突出贡献奖、全国无偿献血奉献奖金奖、全国红十字志愿者之星、中央企业优秀共产党员等荣誉称号。

XX年7月1日，齐大山铁矿党政工做出了《关于开展向郭明义同志学习活动的决定》。

XX年7月29日，鞍钢集团矿业公司党政工做出了《关于开展向郭明义同志学习活动的决定》。

XX年4月26日，鞍钢集团公司党委、鞍钢集团公司做出了《关于开展向郭明义同志学习活动的决定》。

XX年8月4日，中共鞍山市委做出了《关于开展向郭明义同志学习活动的决定》。

【郭明义言论集萃】

人人都管事，世上无难事。

也许，以我个人的力量，难以从根本上改变那些贫困家庭的生活，但至少可以让他们感觉到有人在惦记着他们、感受到社会大家庭的温暖。

能够以己之力帮助别人分担忧愁、减轻痛苦，能够使更多的病人及时输入救命的鲜血，能够使更多的贫困儿童露出幸福的微笑这，就是我的快乐!

当一心一意干工作、诚心诚意做好事，却不被人所理解，甚至受到讥讽、嘲笑时，我也会生气、难过，甚至有过动摇但转念一想，当年雷锋做好事，也有人说他是傻子，但雷锋甘愿做革命的“傻子”实际上，只要你做的事对大家、对企业、对社会有益，最终一定会赢得理解、赢得支持!

我就是普普通通的人，看到有人挨冻，上不起学，急需要血液，心里就不好受，吃不好，睡不好，一天到晚总想这个事把事做了，心里石头就落地了，心里会很高兴。

【人民网论坛】

“转念一想”见境界

王晓河《人民日报》（XX年10月21日04版）

“当一心一意干工作、诚心诚意做好事，却不被人所理解，甚至受到讥讽、嘲笑时，我也会生气、难过，甚至有过动摇但转念一想，当年雷锋做好事，也有人说他是‘傻子’实际上，只要你做的事对社会有益，最终一定会赢得理解、赢得支持!”郭明义的“转念一想”令人深思。

转念一想，于做人和做事大有裨益有时是转变，打破禁锢，茅塞顿开，拨开乌云见天日；有时是转移，旱路不通走水路，巧妙回旋，“柳暗花明又一村”；有时是转折，抓住机遇，乘势而上，开辟新局。

转念一想，是一种心态，也是一种理性“转念”之中有思辨，事物多样性，利益多元化，常转念想上一想，思维有了新角度，认识有了新方面，不钻牛角尖，也不入俗流，更能激发智慧力量毛泽东同志说过，“遇事要想一想”改革发展问题纷繁复杂，充满挑战，“转念”之间，多想想问题，多找找规律，才会洞察实情，科学决策。

“转念”之中更见境界有人念头常转，思想常新，光彩照人；有人常转念头，却常留遗憾和悔恨“心底无私天地宽”，念头正，思想纯，才会方向对，转得好小平同志三落三起，最后一次复出时说：“出来工作，可以有两种态度，一个是做官，一个是做点工作我想，谁叫你当共产党人呢，既然当了，就不能够做官，不能够有私心杂念，不能够有别的选择”历经磨难，转念想的还是为党和人民做好工作。

对领导干部来说，“转念一想”，首先得弄清“转”的方向是什么，“想”的目的是什么？一心为公，锐意改革，只会越转越清醒，越想越坚定即便一时险阻重重，也会毅然决然，“虽千万人吾往矣”心怀私利，畏首畏尾，只会越转越迷糊，越想越糊涂一事当前，先替自己打算，就会有很多“不划算”、不平衡、不满意念则欲壑难填，转则千回百转，“多思转多私”，要么犹豫不决，贻误发展机遇；要么走向腐化堕落，升官无望就捞钱，“政治”损失“经济”补，满足私欲，污染身心。

郑培民有句名言：“不给别人一点送礼的由头，不让自己有半点腐败的念头”当今社会，万象芜杂，各种由头纷至沓来，有的开门见山，有的粉墨登场，有的迂回曲折比如，创建政绩的由头能包藏急功近利，增进友谊的由头能掺和权钱交易，繁荣文化的由头能糅进低俗

由头丛生，招牌四起，须想一想它的来龙去脉，由此及彼、由表及里地探究一番，弄清利害，明辨是非，不离正道人的一生波澜起伏，扬帆起航遇着顶头风，铆劲攀升遭遇“天花板”，好心好意遭冷嘲热讽……都是触发念头的由头，不判别方向、理清思路，就难以焕发精神，奋力前行。

转念一想，豁然开朗转念一想，莫失方向怎么想，念什么，转向何方，路归何处，确实应该好好想一想这是思维方法，也是实践课题因为，想明白了才会干得更扎实，弄清楚了才会做得更精彩。

【参考范文】

转念一想

人生难免会遇到挫折，关键是看你怎么面对！有时候转念一想也不是什么坏事！

天街小雨润如酥，草色遥看近却无外面的细雨淅淅沥沥的下着敲打着万物，发出滴答滴答的响声，悦耳押韵，“真讨厌！虽然喜欢下雨天但是也不喜欢一上学就下雨呀，看来小路不能走了，只好绕大路走了，”我撑着雨伞不满的嘟嚷着“走大路不仅远，关键是费时”正当我郁闷至极转念一想正好锻炼身体。

中午随着‘一世纪’的结束，同学们都像饿狼似的一股脑冲出教室吃饭，每个人都是一副急不可待的样子我习惯性的起身掏钱……咦？钱呢？顿时不妙的感觉油然而生，脑后顿时冒出三条黑线——早上走的太匆忙，忘带了，再向同学借，一个个做出无能为力、故作无奈状，正当我焦急万分不知所措的时候转念一想省了饭钱正好减肥。

下午第一节课，口渴难耐，习惯性的往书包上一摸——找水瓶咦？不在右边那就在左边我边看书边想汗！我左摸一下右摸一下，都没有！天那！想逼我走上绝路啊？借同学的？不太讲究正当我愁眉苦脸的时候，转念一想，算了，正好节约水资源。

课间十分钟，同学们疯的疯，闹的闹某同学一把拿起我的橡皮就扔平时不爱买橡皮，就剩点橡皮还让人扔了心中怒火顿起这时，那同学又捡给我了谁知我刚说了一句，橡皮就再次跟我说拜拜了我欲哭无泪中，怒瞪着那同学算了，转念一想，就当捐助贫困儿童，献爱心了

人生在世，总会遇到不称心的，何不开心乐观一点，转念一想呢？

转念一想

恰如平静的湖面上荡起的一丝涟漪，恰如静谧的夜空划过的一颗流星，恰如杂乱的荆棘中绽放的一株娇花。

人生的际遇，总是如一棵青藤，不知在何时，在攀援的途中，便绽放出可爱的嫩芽。

其实人生就是这样，绝境逢生，谁都能在“山穷水复疑无路”之时，收获“柳暗花明又一村”的惊喜。

“行到水穷处，坐看云起时”，用来形容王维的诗意人生再合适不过亦冒亦隐，纵情山水，王维在二者中往返，却在山水中找寻心灵的慰藉。

游尽明月中的清泉，历尽青松下的圆石，享尽这不为我所役的人生a在山穷水尽之时，随意躺下，却又找到内心另一座恬静闲适的村庄，浮云升起，飘散明月照亮了他的心，也温暖了我们的心灵。

郑愁予说过：“我达达的马蹄是个美丽的错误，我不是归人，是个过客”到处的是多么凄凉的光景，可我们若是转念一想，姑娘心中泛起的腾腾热意就是错不也错得美好吗？

正如道尔顿，在发现自己对红蓝色认知的错误时，却研究出色盲症，填补了医学空白

正如安藤百福，在拉面摊上找到了商机，创造了世上第一包方便面。

正如乔利，在将灯油滴在熨烫衣服上这样的错误之后，却发明了干洗剂。

这不是都在说，绝境往往能逢生，错误的开始往往能促人成功吗？

无论是王维还是郑愁予，无论是道尔顿还是乔利，在“山穷水尽疑无路”之时，不都能收获“柳暗花明又一村”的惊喜吗？

转念一想，就能如王维般寄情山水，左看云起，就能知道道尔顿、乔利般发现新知，收获成功，就能在绝境中逢生。

在人生的际遇中，总有这样那样美丽的错误，有这样那样的国境，然而，美丽的错误便是我们收获喜悦的背篓；困境便是我们收获成功的基石。

让我们恰如天空中惊飞的一只鸿雁，在静谧的天空中划出一道宏伟的弧线。

在错误与困境面前，转念一想，收获“柳暗花明又一村”的惊喜吧！

【拓展阅读】

转念一想

汪国真

人若常能保持心境平和，举止从容，便是一种成熟。

鲜花掌声易使人得意忘形；冷嘲热讽易使人萎靡颓丧；流言蜚语易使人愤懑忧伤；爱情失意易使人痛苦失落……

语云：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒要做到这般洒脱、淡泊委实不易，没有深厚的修养实在难为。

不过有一点我们是不难做到的，这便是：转念一想。

面对鲜花掌声，便想：与我才华相若甚至超我之上者何止一二，我能脱颖而出实是一种幸运，于是便宁静；面对冷嘲热讽，便想：这不正是从另一个方面肯定了自己存在的价值吗？于是便超脱；面对流言蜚语，便想：这不正是对自己心里承受能力的一次绝好锻炼吗？于是便释然；面对爱情失意，便想：即然失去的已难以挽回，总这样痛苦何益，谁又敢肯定属于自己的知音没在前边等待自己的到来呢？于是痛苦的情绪便缓和。

人生的路太长，也太不平坦，祸兮福所倚，福兮祸所伏转念一想，就是能够以一种思辩的态度看待人生，这样，不论何时何地，我们在精神上就容易立于不败之地。

立意高远　构思巧妙——《转念一想》赏析

耿世诚

汪国真，当代诗人、散文家不论是诗歌写作，还是散文创作，他都有意识地对人生的意义作了积极的探索作品中所闪现的高尚思想火花，照亮了多少困惑、苦闷、忧伤的心一篇篇满载哲理的作品不断问世，一缕缕饱含激情的清烟不断散开在表达技巧方面，汪国真更是大胆创新，激流勇进散文《转念一想》，不论是立意，还是构思，艺术境界都堪称上乘。

“人若常能保持心境平和，举止从容，便是一种成熟”何等深刻的人生体验！这即是古时所云的“旷放豁达”，时下所说的“沉稳持重”在文首一出现，即奠定了全文的感情基调。

作者接着列举了“鲜花掌声”“冷嘲热讽”“流言蜚语”“爱情失意”等给常人的消极影响，再引用《菜根谭》里的一段经典古语“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”，自然道出为人处世要“洒脱、淡泊”，与文首观点相印证。

本文妙就妙在始说“要做到这般洒脱、淡泊委实不易”，后又轻描淡写、不露声色地说出“不过有一点我们是不难做到的，这便是：转念一想”从心理角度来讲，让读者不觉得学问高深，倒是作者的亲切口吻让人觉得易做既在此处点明要旨，又引出下文精彩华章——转念一想，豁然开朗！面对鲜花掌声，内心便宁静；面对冷嘲热讽，内心便超脱；面对流言蜚语，内心便释然；面对爱情失意，心痛便缓和……汪国真对人生的思考，总是这样不同寻常，让人在迷惑时峰回路转，在失望时柳暗花明。

【例文】

转念一想

程孝宁

古诗云：山重水复疑无路，柳暗花明又一村人生亦如山路，思想也罢，学习也罢，生活也罢，走投无路时，我们总希望“柳暗花明”，但常常不得……其实，当受到嘲笑、与孤独为伴时，你不妨转念想想，也许你的道路正充满了阳光。

生活的大彻大悟不正是在转念一想之间吗？转念一想，是抛开已有思想的束缚，另辟蹊径，找到行动的意义凭着豁达的态度，最终排除万难，勇往直前转念一想，是化被动为主动，化绝望为希望，化消极为积极，实乃人思想的一剂良药啊!

转念一想，给他无限的精彩在“中国达人秀”的舞台上，有这样一位普通的男孩，他有着普通的名字刘伟，却被评委伊能静赞为“达人中的达人”他虽然十岁时就失去了双臂，却想成为一名钢琴家没有手如何弹琴?我们不难想象，年少的他历经磨难，在痛苦与绝望中挣扎然而他却说：“没有人规定只能用手弹钢琴”正是这转念一想，他的目光投向了自己完好的双脚之后，在仅仅一年时间内，他就获得了钢琴七级证书常人尚且没有毅力做到，更何况像刘伟这样一个只能用脚弹琴的人呢?其中的艰辛与汗水是无法想象的他有这么一句人生格言：要么赶紧去死，要么精彩地活他选择了后者，是因为在转念一想间他看到了希望，看到了光明的未来转念一想，造就了一位优秀的“无臂钢琴师”。

转念一想，更蕴含无限智慧一批方糖要运往海外，由于路途遥远，方糖易受潮一位工人建议在盒子上刺些小孔，问题就解决了后来聪明的工人转念一想，其他公司或许也遭遇了同样的问题，于是他将这种做法申请了专利，卖到了各大公司，赚了不少钱一位日本人听说了之后，转念一想，何不在纽扣上钻一个小孔，滴进香水?于是香水纽扣从此风靡全球，这位日本人也创建了自己的商业帝国，这事又被一个美国人听说了，他则建议在飞机的机翼上也“剌”上几个小孔，从而解决了飞机飞行时因受阻力而引起的一系列问题，使公司降低了成本瞧，一个小小的孔，在经过几番“转念”之后，竟变得十分有用我们在赞叹前人的智慧的同时，更应该思考“转念一想”带给我们的启迪转念一想，演绎智慧，也创造了财富!

转念一想，是积极乐观者的生活态度，它给予我们无限机遇，使我们创造出更广阔的天地转念一想，绝非阿q的“精神胜利法”，它不是自欺欺人、麻木自己，它给困难者解脱，给绝望者梦想，给留心者智慧，给行路者坚持的勇气精彩继续，智慧演绎，一切尽在转念一想间。

点评：起承转合，结构严谨，是本文一大特色起，开篇破题，第一段引用古诗，运用比喻，点破文题“当受到嘲笑、与孤独为伴时，你不妨转念想想，也许你的道路正充满了阳光”承，阐释主旨，第二段指出，“转念一想”是一种态度，是化被动为主动，化绝望为希望，化消极为积极，实乃人思想的一剂良药转，举例论证第三段从“态度”角度，举困境中的刘伟转念一想成了无臂钢琴师的例子并展开论证；第四段从“思想”角度，举“钻孔小事”几经“转念”创造财富、演绎智慧的例子并展开论证合，收尾有力，水到渠成通过比较“转念一想”和“精神胜利法”，指出“转念一想”的积极意义，论证严密整篇文章展得开，收得拢，收放自如。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找