

【作文 365】懂得自爱 坚持自律

刘文凤 江西省万安中学高级教师，江西省高中语文骨干教师，吉安市高中语文学科带头人，在《作文成功之路》《语文教学之友》《语文知识》《作文导报》等刊物发表论文多篇。

【作文题目】

阅读下面的材料，根据要求写作。

“吃播”刚刚消停，又有“喝播”冒出头。在“喝播”视频中，有人配上一点饭菜作为“掩饰”，有人则连菜也不吃，直接“对着瓶吹”，有的博主一顿饭就能喝光一整瓶白酒。在感慨互联网流量经济无孔不入的同时，“喝播”的存在不禁让人捏一把汗。部分网站已经特意为这类喝酒视频标注“该行为存在风险，请勿轻易模仿”的警示语。众所周知，过量饮酒伤害身体，传播酗酒更是会给社会带来危害。

请你从下列任务中任选一个，根据要求完成写作。①以朋友的身份，给网名为“尝尝酒酒”的“喝播”主播写一封信，交流你的感受。②有人说：网络是自由的空间，“喝播”秀能满足部分网民的需求，应该宽容对待；也有人说：网络也需要得到监管，不能游离于法律之外，我们需要构建一个健康的网络环境。对此，你怎么看，请谈谈你的观点。

要求：结合材料，选好角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于 800 字。

查看更多
作文解析
请扫码关注



命题说明：本题来自山东省潍坊市 2022 届高三二轮复习模拟试题。查看更多作文解析请关注“新课标大语文”微信公众号。

【命题方向】

人文底蕴：审美情趣

科学精神：理性思维 批判质疑

学会学习：勤于反思

责任担当：社会责任



【审题】**限制性：**

1. 真实情境的限制。材料从三方面解析“喝播”。首先列举“喝播”的具体表现，无论是配上一点饭菜作为“掩饰”，还是直接“对着瓶吹”，一口气喝光一瓶白酒，其共性都是博眼球、蹭流量、比勇斗狠、扭曲价值观。材料接着指出，网站虽然已经发现“喝播”行为存在风险，但仅是轻描淡写地提醒网民“请勿轻易模仿”，实际采取了默许的态度。其背后是流量第一、利益至上的思想作祟，也暴露了网站疏于监管、失察失责的问题。材料最后从“伤害身体”“危害社会”两方面厘清“喝播”造成的不良后果。从具体表现到平台态度到不良后果，材料由表入里，引导考生以批判性的眼光正确看待“喝播”行为。

“喝播”“危害”“监管”是材料提供的真实情境，考生应据此深入思考，表达观点。

2. 典型任务的限制。任务①要求考生以朋友的身份给“喝播”主播写信，提示考生文章体式为书信，写作对象为网名为“尝尝酒酒”的“喝播”主播，写作身份为其朋友。任务②要求考生正确站位，敢于批判。互联网非法外之地，网络直播应依法依规，恪守底线。对有人提出的宽容对待“喝播”的观点要认识其错误，旗帜鲜明地予以驳斥，不可让“喝播”野蛮生长，游离于法律之外。“对此，你怎么看，请谈谈你的观点”，限制文体为议论文。

3. 价值判断的限制。“喝播”以拼酒醉酒为噱头，暴饮暴食，背离公俗良知，破坏互联

网传播环境。材料指出“过量饮酒伤害身体，传播酗酒更是会给社会带来危害”，这是材料提供的价值判断。考生无论选择任务①还是任务②，都应遵循此价值判断，不可主张“劝君更尽一杯酒”“将进酒，杯莫停”“酒入愁肠，化作相思泪”或“酒可抒情、酒能解愁”等观点。

开放性：

1. 立意角度自由。选择任务①，考生可确立“守住底线、约束自我”“分享健康、传播文明”“懂得自爱，坚持自律”等观点。选择任务②，考生可确立“网络不是法外之地，‘喝播’也需监管”“狠刹‘喝播’之风”“勿让‘喝播’野蛮生长”等观点。

2. 联想和想象是开放的。考生可由“喝播”伤害身体联想到过量饮酒容易引起胃扩张，酒精进入血液循环后增加心脏、肝脏、肾脏负担，损伤相应脏器，引发疾病；联想到美食博主泡泡龙（于海龙）英年早逝，原因之一就是大吃大喝、暴饮暴食，以致体型肥胖，引发并发症。

由“喝播”危害社会联想到心智不成熟的未成年人受“喝播”误导，盲目模仿、酿成悲剧；联想到某些管理者以过量饮酒作为评价工作的标准、联络感情的手段，破坏了健康公平的竞争环境。

由“喝播”需加强监管联想到国家网信办依法处置违法违规直播平台，关闭主播直播间，封禁违规播号；联想到目前我国不少网

络已完成注册用户实名认证，加大网络犯罪惩戒的宣传力度。

【解题】

这是一道任务驱动型材料作文题，主要考查价值观。写作本题，考生首先应正确认识“喝播”行为。“喝播”主播传播酗酒，以自残式的手段吸引流量，获取利益，既伤害自己的身体，也危害社会。为“喝播”提供平台的网站本应勇于承担社会责任，加强监管，却采取默许放任的态度。这就提示考生在论证方式上应以破为主，破立结合。考生还需明确任务限制。对任务①，考生应表达对“喝播”行为的感受或态度，宜从“为什么”的角度剖析后果，探究原因；对任务②，考生应从监管的角度谈对“喝播”乱象的整治，宜围绕“怎么办”多层次展开论证。

【参考立意】

切题立意：

针对任务①

1. 分享健康 传播文明。
2. 守住底线，约束自我。
3. 懂得自爱，坚持自律。
4. 珍爱生命，从拒绝“喝播”开始。

.....

针对任务②

1. 根治“喝播”顽疾，监管不可缺席。
2. 勿让“喝播”野蛮生长。

.....

偏题立意：

1. 宽容对待“喝播”。（与材料提倡的价值判断相悖，且未明确任务②的限制。）
2. 创造自由宽松的直播环境。（同上。）
3. 拒绝模仿，勇于创新。（对材料中心理解不准确。）
4. 我的青春我作主。（材料对“喝播”行为持否定态度，强调的是“不可”，本题强调的是“可”，且与任务①联系不紧。）

.....

查看更多
作文解析
请扫码关注



【下水文】

懂得自爱 坚持自律

亲爱的“尝尝酒酒”：

你好！几月不见，很是想念。

昨天看了你的“喝播”秀，你狂饮海喝的“豪举”让我震惊。你不是千杯不倒，我已看到你步履蹒跚；你不是毫发未损，我已看到你面色苍白。岁月只是憔悴你的容颜，酒精却能焚毁你的健康。“尝尝酒酒”不能走向长久，自爱自律才能绽放生命的芳华。

朋友，请懂得自爱，拒绝狂饮。

正如每一朵花只能开一次，一个人的生命也只有一次，我们要学会爱自己。生命和健康属于我们自己，更属于我们的家庭、社会和国家。我们没有理由挥霍。珍爱生命，是新时代青年的责任和担当。珍爱生命，我们的人生之路才能行稳致远，我们的家庭才有笑声，我们的国家才更有蓬勃发展的活力。

你也许会说：“我的青春我作主，我的生命我享受。”

但我要说，你的胡吃海喝不是主宰自我，恰恰是对生命最大的不尊，是对生命的摧残。每一次“喝播”，你千杯入口，有时为了证明所喝非水，甚至点火验酒。你是凡身肉体，不是铜墙铁壁。近乎自杀式的饮酒，生命必将不堪一击。美食博主“泡泡龙”29岁英年早逝，与其暴饮暴食不无关系。作为朋友，衷心希望你引以为鉴。

朋友，请坚持自律，远离放纵。

自律就是严格约束自己，宁住初心，不逾越道德和法律底线。自律者往往是自知者，能明辨是非，知道何“可为”何“不可为”，从而口不乱喝，嘴不乱说，手不乱伸。作为“喝播”一族，你本应把享受美食美酒的过程与网民分享，让网民明白滴酒酿于千粟，懂得珍惜与感恩，可是，你疏于自律，反其道而行之。为了流量，你拼酒醉酒；为了利益，你贩卖刺激与丑恶，游离于道德与法律之外，恶化了互联网传播环境。

更可怕的是，你不只是残贼自己，也戕害了心智不成熟的青少年，扭曲了他们的审美观和价值观。受到“喝播”的错误引导，他们也许会对适度饮酒缺乏概念，反而竞相模仿。未成年人过量饮酒，无论对其身体还是对其心理都会产生严重不良后果。青少年由于过量饮酒而酿成的悲剧时有上演。面对这些悲剧，“喝播”族们难道不该深思“喝播”给社会造成的危害吗？

杨绛说：“不同程度的放纵，必积下不同程度的顽劣。”远离顽劣，我们就要坚持自律。

健康幸福

在今天这个经济繁荣、个性张扬的时代，
我们尊重差异，多元包容，但我们更要构建健康网络环境，不让监管缺席。作为网络主播，
应以传播文明为己任，恪守底线，接受监管。

你的朋友

xx 年 x 月 x 日

朋友，“尝尝酒酒”尝的是苦酒。让我们懂得自爱，坚持自律；让我们一起向未来。

祝