

写好「深水区那一跳」的方法：站边、犹豫、到岸，心理描写这样落地

「站在深水区边、犹豫不敢跳、游到对岸」三个情节，考的不是事件编排，是心理描写。中高年级的小故事允许写内心，但内心不能写成日记，得让心理活动长在身体和动作上。这篇讲怎么把三个情节各自的心理层做实。

情节一「站在深水区边」：任务是建立压力。深水区要先声夺人——池底的蓝色瓷砖变成深蓝色，水面安静得没有脚印，岸边挤着等人跳的人。主人公的紧张不用「我很紧张」，用身体：脚趾抠住池沿，手心在裤子上擦了两下，前面的同学跳下去溅起的水花拍到脸上。环境给压力，身体接压力，读者就站到了池边。

情节二「犹豫不敢跳」：任务是拉长时间。犹豫是一篇故事最值钱的部分，写短了就可惜。把犹豫拆成来回：往前挪半步又退回来，听见广播里喊下一位，心里排练了三种跳法又都推翻，甚至找借口「再等一圈」。心理描写在这里用短句加自问自答——跳不跳？跳下去会不会沉？旁边的人会不会笑？一段犹豫里安排两三个来回，真实感就出来了。还可以加一个外力推手：教练的手搭上来，或者好朋友在水里喊「我接着你」，但决定必须留给主人公自己。

情节三「游到对岸」：任务是先乱后稳。跳下去的前几米必须失控——水灌进耳朵，蹬腿蹬歪了，池底深得看不见。稳住靠身体记忆：换气、慢蹬、眼睛看池底的线。到岸那一刻写后知后觉：手扒住池沿，发现自己真的到了，心跳比水声还响。心理描写的收尾用一句内心独白就够，比如「原来怕的是站在边上，不是水」。

三个情节的心理是一条线：压力、拉扯、释放。检查时只看一个问题——每个心理句能不能改回动作？「我害怕」改成「我咽了口水」，故事就立住了。

A craft guide for the deep-end challenge story: how to land the three required beats, standing at the edge, hesitating, and reaching the far wall, by attaching every piece of inner feeling to a body sensation or an action instead of writing a diary of emotions.

逐段对照：《深水区的那一次挑战》一段好写法配一段写坏写法

五百字的小故事，段落不多，每一段都是门面。下面把《深水区的那一次挑战》按情节拆成几段，每段给一个能用的写法，再配一个常见的写坏版本，对照着改，比自己闷头改快得多。

站边段。好写法：深水区的水是深蓝色的，池底的排水口像一只睁开的眼睛。我站在边上，脚底板把湿瓷砖踩出吱的一声，往前挪了半步，又挪回来。坏写法：深水区很危险，我很害怕，

不敢跳。三句话把压力全说完了，读者什么都没看见。差别在于好写法让池水、脚底板、半步替主人公说话。

犹豫段。好写法：心里有两个声音，一个说跳下去就完了，一个说站在边上更丢人。我假装系鞋带，其实鞋带早就系好了。广播喊我的名字，我喉咙动了一下，没出声。坏写法：我犹豫了很久，最后还是决定跳下去。犹豫最动人的地方是那些小动作——假装系鞋带、喉咙动一下，全是拉扯的证据。一句「犹豫了很久」等于什么都没写。

起跳段。好写法：好朋友阿远在水里拍着水面喊，跳，我接着你。我吸了一口气，气吸到一半，被后面的人撞了一下，身子一歪，扑通。水花很大，姿势很难看。坏写法：在朋友的鼓励下，我鼓起勇气，勇敢地跳了下去。注意好写法里跳的契机是「被撞了一下」——勇气常常不是攒够的，是被时机推出去的，这比「鼓起勇气」诚实，也更像真的事。

水中段。好写法：睁开眼，到处是蓝，上面下面都是蓝，分不清哪边是岸。耳朵里嗡嗡的，我扒住一条泳道线，喘口气，换成自己的节奏，一下一下蹬，蹬到手指碰到硬硬的池壁。坏写法：我在水里拼命游，终于游到了对岸。水中段是心理描写的主战场：失控时写感官，稳住时写节奏，「拼命」两个字承担不了这些。

到岸段。好写法：我扒着池壁喘气，阿远说你看你到了。我回头望那一片深蓝，忽然觉得它没那么大了。跳之前它有一百那么宽，现在也就二十米。坏写法：这次经历让我明白了勇气的意义。数字对比——一百那么宽、二十米——写的是心理距离缩小的过程，比任何「明白道理」都直接把主题交出去。

五段对照下来是一条规律：勇气主题的故事，怕要写足，跳要写歪，游要写乱，到岸要写愣。四个都做到，五百字就立住了。

A side by side paragraph comparison for the deep end challenge story: a workable version and a broken version for each beat, showing how fake shoelace fidgeting, a push from behind, and a psychological shrinking of the pool distance do the work that adjectives like bravely and courageously cannot.

「第一次进深水区」故事的六个老套写法，占一个就重写一段

深水区挑战是作文里的常客，也正因为常客，老套写法一抓一把。下面六个是老师批改时最常画红线的地方，每个附自查方法，写完对着筛一遍，中一个就重写那一段。

老套一：开头先喊口号。「勇气是什么？勇气就是敢于跳进深水区。」设问开头把答案先泄了，后面犹豫再久读者也不紧张。自查：删掉第一段，故事能不能照常开始？能删就删，直接从池边写起。

老套二：怕是全须全尾的形容词。「我心里像揣了十五个水桶，七上八下。」俗语本身没错，人人都用就成了套话。换成只属于这个场景的怕：盯着排水口看、把池沿摸了一遍又一遍。自查：这个句子能不能原样搬进一篇写坐过山车的故事？能搬就说明它没写这条泳池。

老套三：犹豫只有三秒。前一秒不敢跳，下一秒就跳了，中间没有来回，主题里的「勇气」就成了空壳。犹豫至少要写两个回合：想跳、找借口、又想跳、更深的借口。自查：犹豫段里有没有至少一次「往前」加一次「往后」？

老套四：跳得帅。一个漂亮的跳水入水，水花都没有，英雄感是有了，真实感没了。中高年级的孩子第一次跳深水区，多半是闭着眼、捏着鼻子、姿势难看地砸进水里。丑着跳才可信。自查：入水那一下有没有写狼狈？

老套五：游的过程开挂。入水后像装了马达，几下就到对岸，刚才的怕凭空蒸发。水中应该有一段失控——分不清方向、扒泳道线喘气——然后才是找回节奏。失控是勇气的账单，不付这笔账，到岸就没有分量。自查：从入水到到岸，有没有一个「差点不行」的瞬间？

老套六：结尾领情式升华。「感谢教练，感谢同学，感谢那个勇敢的自己。」排比感谢把故事收尾成颁奖词。到岸后的余味应该回到画面：回头看那片深蓝、发现它变小了、或者第二天主动走深水区那边过桥。自查：结尾有没有出现「感谢」或「明白」这两个词？出现就改写成画面。

六个老套合起来是一个毛病：把勇气写成结果。这个故事真正要写的是站在边上到跳下去之间的那段距离，那段距离写好了，对岸只是顺路到达的地方。

Six stock clichés that flatten a first time in the deep end story: the slogan opening, borrowed idioms for fear, three second hesitation, a graceful dive, a superpowered swim, and an award speech ending, each with a self test that exposes the cliché before submission.