**热映电影《热辣滚烫》金句、时评及素材运用**

**剧情简介：**

喜剧《热辣滚烫》讲述了一个充满欢笑与泪水的故事。影片的主角杜乐莹是一位对生活感到麻木、失去自我、几近行尸走肉的大龄单身女性。她经历了一系列挫折后，重新找到了生活的意义，并下定决心改变自己的命运。

这部影片不仅展现了角色们坚韧不拔的精神面貌，还深刻地触及了现实问题。它向观众展示了如何找回自信，做出改变，开启一段充满活力的人生。猫眼专业版对该片给出的内地总票房预测约为37亿，这将是贾玲在《你好，李焕英》之后的又一高票房作品。

**金句:**

**1.人生就像一场拳击赛，你不站起来，就永远不知道自己有多强。**

**（适用话题 挑战自强成长）**

**2.爱人如养花，你要足够温暖，她才会开花。**

**（适用话题爱情温暖）**

**3.人不是因为有希望才去坚持，而是因为坚持才有了希望。**

**（适用话题 希望坚持人生）**

**4.我们只活这一世，开心就好，慢慢来，别焦虑。**

**（适用话题 开心自我）**

**5.一个人，只有成长了，强大了，才可能说——不！**

**（适用话题 成长自强坚持）**

**6.所有人间清醒都要经历人间剧痛。**

**（适用话题 成长挑战勇气）**

**7.如果有一件事必须要做的话，就是要先好好爱自己，让自己变得更好。**

**（适用话题 自我自爱自强）**

**8.我们面临的世界,就是她本身的样子，不会因为谁而改变。而自己想过的人生只有自己去书写。**

**（适用话题 真相改变奋斗）**

**9.自己所遇到的所有你认为对或者不对的人和事，最终是铸成自己的铠甲还是变成穿透自己利剑,全在于你自己的选择。**

**（适用话题 选择 认知 ）**

**10.《热辣滚烫》不仅让我看到了人性的善良和真诚，还让我反思了自己在面对困境时的态度。**

**（适用话题 善良 真诚 困境 自强）**

**11.虽然辛苦，我还是会选择那种滚烫的人生。**

**（适用话题 选择 坚持 勇气）**

**12.每个人的人生比赛都是不一样的，只要没放弃、没被击倒、末了还能挥拳击中对手，她就已经赢了。**

**（适用话题 坚持 勇气人生）**  
**精彩时评文：**

**从电影中看青年干部的“热辣滚烫”**

近日，由贾玲导演的春节档电影《热辣滚烫》上映，迅速引发观影热潮，“热辣滚烫”一度成为街头巷尾、微信微博的热议话题。电影讲述了贾玲所饰演的杜乐莹在大学毕业工作一段时间后，选择了脱离社会、封闭社交圈层，与自己达成“和解”，而在经历亲情、友情、爱情的三重打击后，她痛定思痛，选择以学习拳击的方式改变自我，为了人生尽全力拼一次。电影的最后，在被“丑小鸭”到“女拳手”脱胎换骨、涅槃重生感动的同时，我也在思考，在杜乐莹身上，有很多精神值得我们青年干部笃学慎思、明辨尚行。

“天生我材必有用”，感受勇于拼搏的“热辣滚烫”。拳击作为攻击性很强的运动，要义就是“进攻”，反击意味着主动。电影中，杜乐莹在参加拳击比赛的最开始只懂得躲让、退步，甚至被打得逼到角落，但她迅速调整状态，凭借心中的信念，慢慢掌握节奏，最终主动出击。“刀要在石上磨、人要在事上练”。广大青年干部要趁青春好时光，保持积极健康的学习心态，坚持干什么学什么、缺什么补什么，在学习中开阔视野、丰富知识，在学习中把握规律、探求真理，切实增强工作的科学性、预见性和主动性，使做决策、定措施体现时代性、富于创造性。要继续保持攻坚克难、奋发有为的精神状态，无论面临多大困难、遇到多大挑战，都必须迎难而上，勇于直面矛盾、善于解决问题，做到事不避难敢担当。

“不经一番彻骨寒”，感受突破极限的“热辣滚烫”。电影中，从春到夏，再从秋到冬，在一天天、一月月、一季季的时光流转中，杜乐莹一遍遍在健身房里挥洒训练的汗水，与身体抗衡，挑战极限，一身的赘肉终于压缩成满身的肌肉，她用一年时间见证了体重的巨大变化（212斤减重到112斤），她更是用时间的累积挑战了她从无力到有力的巨大转变。于青年干部而言，基层一线正是壮筋骨、长才干的最佳“磨刀石”“演兵场”，要谨防在物质丰裕中养成惰性、在眼高手低中耽于空想，因而要去艰苦复杂地方、关键吃劲岗位上摸爬滚打，去矛盾多、困难多的基层一线吃苦耐劳，要远离“骄”“娇”二气，摒弃贪图享乐、坐享其成的心理，剔除不思进取、不劳而获的心态，主动到艰苦环境、到群众身边经风雨、见世面，以“初生牛犊不怕虎”的无畏、“越是艰险越向前”的锐气练就担当大作为、奋进新征程的铁肩膀、硬脊梁。

“自信人生二百年”，感受追梦坚持的“热辣滚烫”。在电影中有许多长镜头，最令人动容的是在杜乐莹赛前从休息室登上赛场的长镜头。杜乐莹从休息室中走出，此时的她摒弃一身的肥肉，戴着象征胜利的红色拳击手套，走向她梦寐以求的战场；画面的另一边，玻璃上映出从前肥胖、自卑、迷茫的杜乐莹，她微笑着为现在的自己加油鼓劲。青年干部具有朝气蓬勃、思维敏捷、勇于创新、敢于尝试的优势，这些优势只有建立在自信的基础上，才能更好地发挥出来。作为青年干部，要在“学”字上下功夫，积极主动学、联系实际学、融会贯通学，力争在政治素质上有新提升、在理论武装上有新增强、在履职尽责上有新思路、在工作成绩上有新突破。要在“践”字上下功夫，勇于胆大心细开展工作，用工作实绩检验学习效果，特别是面对急难险重任务要敢闯敢干，敢于攻坚，敢于破难，在每一次实践锻炼中积累经验，在每一个失误错误中汲取教训。

**热辣的梦想 滚烫的人生**

——观电影《热辣滚烫》有感

《热辣滚烫》是一部充满温情和力量的影片，讲述了乐莹和拳击教练昊坤之间的感人故事。影片以宅家多年的乐莹作为开端，通过她与昊坤的相遇，展现了克服困难、追求梦想的故事。

首先，影片通过乐莹的角色展现了宅家多年的生活状态，她在家里度过了很长一段时间，生活单调乏味，缺乏新鲜感和挑战。这种状态让她渐渐失去了对生活的热情和动力。然而，一次偶然的机会，乐莹结识了拳击教练昊坤，他的出现给了乐莹新的希望和动力。

随着故事的发展，观众可以看到乐莹在昊坤的帮助下，逐渐克服了接踵而至的考验。昊坤的坚定和耐心让乐莹重新找回了对生活的热爱和勇气，她开始积极面对挑战，努力克服自己的局限，不断突破自我，展现出了坚韧不拔的品质。影片展现了乐莹在拳击训练中的成长和进步，同时也展现了她在生活中的积极改变和成长。

除此之外，影片还通过乐莹和昊坤之间的情感纠葛，展现了两个截然不同的人生轨迹如何在彼此的影响下发生变化。他们之间的友情和信任，让他们在困难面前互相扶持，共同面对生活的挑战。这种情感的展现让影片更加温暖感人，让观众在观影过程中感受到了情感的共鸣。

最后，影片以乐莹克服困难，勇敢追求梦想的故事结尾，展现了她开启滚烫人生的新篇章。乐莹在影片中的成长和变化，让观众感受到了生活的无限可能性和希望。影片通过这个故事告诉观众，无论面对怎样的困难和挑战，只要勇敢面对，努力前行，就一定能够迎来美好的未来。

《热辣滚烫》通过乐莹和昊坤之间的故事，展现了人生的坚韧和美好。影片不仅让观众感受到了生活的希望和力量，也让人们意识到，只要勇敢面对，就一定能够开启属于自己的滚烫人生。

**《热辣滚烫》，一场不需自证的女性主义的胜利**

**来源：黄河时评**

灯光徐启，电影结束，字幕淡出，这是2024贺岁档里最奇异的一幕。

剧场里，所有人都在等，所有人都没走。

屏幕滑动的是平平无奇的流水账般的文字，没有技巧没有修辞，不解风情的场工一再催促观众，“没有彩蛋了，可以走了”，但所有人都好奇，电影里强大坚韧的女主，究竟和从前那个小品演员贾玲有什么关系。

出了影院，迎面就是贾玲的巨幅海报，照片选用的依然是减肥之前的她，海报里的她满脸堆笑，就像剧中曾经与现在的杜乐莹隔着时空对视一般笑得灿烂。

“太狠了，瘦成这样”是人们散场后的常用感叹语式。

正如这句话传达出的观念一样，遗憾的是，贾玲想借由一部电影说的话，终究是未被所有人理解。大部分人还是困在了一年瘦一百斤的诱人鸡汤里，没有走出来。就像贾玲在接受采访时担心的一样，不希望观众聚焦于体重，而忽视了镜头之上的表达。不过，戏里戏外、台上台下各说各话的反差，反倒完成了一种更高明更升华的效果——导演贾玲需要被人理解，女性贾玲，不需要。

电影的开始，就毫不留情地交代了女主杜乐莹的处境，用家人的话说，这是一个自暴自弃对生活失去动力的啃老族。即使有老可以啃，杜乐莹似乎还是不幸的。背叛自己的前男友与闺蜜、算计自己房产的亲妹妹、希望通过摆布自己来获取电视台转正的表妹、不屑于承认与自己情侣关系的拳击教练、对自己性骚扰的烧烤店老板。但所有的不幸都在观众转为对女主身边人怨恨的时候，而被“贾氏幽默”悄然化解。抱怨和指责，显然不是导演贾玲的目的。

电影里，贾玲自带的强大的热场能力被她精心收起，她以一种极其隐忍的表演叙事完成了几乎全部表演，没有疼痛文学，没有复仇爽文，除了短短十几秒的对镜哭戏外，再无歇斯底里之处。甚至当杜乐莹倒在演播室的舞台上，那唯一一滴的眼泪也是等镜头转向场外后才倔强地缓缓流下。而片中周边人的冷言冷语，“我们领导就喜欢你这个选题”“你装什么”“有病啊根本就打不赢，为什么要打”，女主对此的回应仅有“我能打”“让我打完”以及——“我想赢一次。”

电影里没有用篇幅探讨曾经丧气满满女主何至于此，也没有为曾经的不争气寻找合法性的论述与借口。贾玲的可爱与可敬之处就在于，没有让一场女性主义叙事的电影，走入疯魔的仇恨叙事，也没有陷入诡辩的逻辑证伪中，女性主义是以自我为中心，而不是以自弃和自哀为中心。

片中的高潮部分，竞赛台上，当女主满脸鲜血接连溃败后，看似在格斗中奇迹般占了上风，当大家都以为峰回路转，逆天改命的时候，突然，一拳袭来，女主重重倒下，《送你一朵小红花》的曲调响起。观众的期待在空欢喜几秒后又瞬间落空。

再次站起时，胜负已定，奇迹没有出现。竞赛台下，是看客们茫然和不理解的脸。但女主却在朋友圈骄傲地说，自己赢了。电影的结尾最终没有走向你好我好大家好的窠臼里去，它没有神化亦没有矮化女主和女性，它用克制和平淡阐释一个道理：女性本不需要通过创造奇迹来证明自己。

尊重并肯定女性的价值，不应该以胜利与否作为参照，她可以赢也可以输，她只需成功地取悦自己即可，不需完成他人期待的剧本。就像贾玲在花絮里自己说的——“没有为什么，只是想成为更好的自己。”

让我们为贾玲鼓掌，也为每一个努力存在而又不被理解的女性鼓掌。

**写作链接:**

**阅读下面的材料，根据要求写作。**

柏拉图在《理想国》中说，对一个小孩最残酷的待遇，就是让他“心想事成”。

这句话引发你怎样的联想与思考？请写一篇文章。

要求：选准角度，确定立意，明确文体，自拟题目；不得套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于800字。

**【文题分析】**

这是一则引语类材料作文题。

材料引用柏拉图《理想国》中的名言，向我们阐述了“挫折教育”的重要性。正如柏拉图所说，凡事“心想事成”的小孩，一直在父母的保护伞下成长，他要什么就有什么，正如“金手指”一样一直享受“心想事成”的果实。可是，没有遭遇挫折打击难道就是件好事吗？万一有一天长辈的保护伞不再能够“遮风避雨”，那么一生中难道真的事事都能够“心想事成”吗？答案显然是否定的。正如司马迁遭受横祸，最终著书成功，受人敬仰；孟晚舟身处逆境，优雅依旧，诠释真正的坚强；中国志愿军身处严酷的环境，书写雄壮史诗，创造奇迹。他们身处逆境却能打破逆境，在逆境中彰显风采。有时候，正是一次又一次的小挫折与逆境，给予我们勇往直前的勇气，赋予我们解决问题的智慧与能力，使我们在以后的人生道路上，即使遇到再大的困难，也能够通过自己的能力去解决，从而守得云开见月明。所以，材料是在引导考生要思考自己成长中遭遇的逆境，这逆境可能是生活中的不幸，也可能是学习上的挫折，以及思考自己应该如何战胜这些挫折走出逆境，而在这一过程中自己获得了怎样的成长。

写作时，考生需要围绕“逆境”与“成长”的关系来谈：如逆境可以磨炼意志，可以铸就品格，可以激发潜能，可以增强信心，可以助你走向成功；遭遇逆境是现实生活中每个人都难以避免的，但逆境并不等绝境，因为解决任何问题的方法都不可能只有一种，此路不通走他路，最重要的是你面对逆境要有足够的勇气和信心，要勇敢地接受现实的挑战，在逆境中找到出路；从另一个角度看，逆境是一种激励，也是一种机遇，抓住机遇，就是成功的开始。这就要求考生要拓宽思路，发挥想象力，结合自己的体会，写出对逆境与成长关系的独到见解和走出逆境的最佳方法。

**【立意角度】**

1.逆境成长，向阳而生。

2.与苦难同行，于逆境中成长。

3.梅花香自苦寒来。

4.逆境，强者的成才之路。