**筑牢思想之魂，补足精神成长之钙范文示例**

阅读下面的材料，根据要求写作。

灵魂是身体的主宰，只有铸牢思想之魂，才有精神之成长。而精神之成长犹如身体一样，需要“钙”的补充。这就是《大学》所谓的“富润屋，德润身”。在6月17日中央政治局第四十次集体学习会上，习近平总书记要求：“用理想信念强基固本，用优秀传统文化正心明德，补足精神之‘钙’，铸牢思想之‘魂’。”

以上材料对我们颇具启示意义。请结合材料写一篇文章，体现你的感悟与思考。

要求：选准角度,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。

**铸思想之魂，助精神成长**

如草木繁茂需要雨露的滋润,骨胳健壮需要营养的补充,一个人思想的锻造、精神的成长离不开道德的滋养与文化的熏陶。《大学》有言“富润屋,德润身”,亦是要求我们筑牢思想之魂,助力精神成长。（开篇设喻，引出观点）

**筑牢精神之魂有助于我们寻找到正确的方向与目标，不至于误入歧途**。常言道：“情由心生，行由神起。”人们自觉或不自觉的行动往往源自他们对这个世界的看法与价值判断，而在纷繁复杂的世界找到自己心灵的归依则有赖于正确的思想决策。“吾心安处为吾土，岂限长安与洛阳”是白居易历经宦海浮沉后的醒悟与感喟；“实迷途其未远，觉今是而昨非”是陶渊明目睹官场尔虞我诈后毅然作出的抉择。**由此观之，筑牢思想之魂有助于在波谲云诡的复杂世界中认清自我，找到正确的航向**。

**筑牢思想之魂有助于我们笃行而不怠，行稳而致远**。唯有心中有所想，肩上有所扛才会足下有风起，眼里有亮光。孔子周游列国，向各诸侯王宣传自己的“德政”“复礼”主张，虽曾穷困潦倒至“从者病，莫能兴”，但他坚信自己的政治主张对当时礼崩乐坏时代的意义，用“君子固穷”勉励弟子奋楫笃行；虽屡遭拒绝至被人奚落“累累如丧家之犬”，但他相信进一寸有一寸之欢喜，慨然言“譬如平地，虽覆一篑，进，吾往也” 。**心中有坚定的理想信念，才能不惧艰难险阻，一往无前。**

**反观那些缺少思想精神之人**，面对挫折繁难一味选择“躺平”“佛系”，面对他人的不幸选择“围观”“吃瓜”。正如鲁迅所言，这些没有坚定信念、精神颓丧者，“无论体格如何健壮，都只能做毫无意义的示众的材料与看客”。**加强思想道德修养，对于个人与民族都有着深远的意义**。

**那么如何才能筑牢思想之魂、助力精神成长呢？**

习总书记寄语国人“用理想信念强基固本，用优秀传统文化正心明德”。**首先，理想信念是助力精神成长的根本途径**，广大青年应增强志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，既要志存高远，又要脚踏实地，既要心怀梦想，又要勇于实践，让一颗赤诚滚烫的心怀着理想信念，给予民族复兴以不绝的动力。

**其次，传统文化是我们启迪灵魂、深化思想的精神养料**。漫步于浩如烟海的文化典籍，我们能深切感受到优秀文化的熏陶滋养。“修身，治国，齐家，平天下”的赤子情怀、“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的崇高人格，无不激励着我们为国家、为民族尽心竭力的拳拳之心，在学习优秀传统文化之时，我们能得到情感的共鸣、精神的升华。

铸思想之魂、助精神成长将帮助我们在日新月异的时代浪潮中找寻正确方向并一往无前，一苇以航，在实现“中国梦”的复兴伟业中奏响黄钟大吕、金声玉振。

**树理想信念，铸思想之魂**

时代进入二十一世纪，社会对人才的要求已经不止局限于知识的渊博、身体的强健，更开始强调精神的成长、心灵的充实。习近平总书记就曾提出“补足精神之‘钙’，铸牢思想之‘魂’”的要求。我们新时代的青年一代应树理想信念，铸思想之魂。

**要补精神之“钙”，首先要明确何为精神之“钙”**。我们平时补钙是为了强健骨骼，那精神之“钙”自然是指能帮助人挺直精神的脊梁骨、坚定信念和意志的各种精神食粮。获得精神之“钙”的途径是人们从事的各种有益于培养健康世界观、人生观、价值观的的文化生活。只有当精神强大起来，思想之魂才会有安身之所。

**那么，我们应该如何做呢？**

**首先我们应有自己的独立思考，树立坚定的理想信念**。弗吉尼亚·伍尔夫曾说，人不应该做花瓶中供人观赏的静物，而应该成为草原上随风舞动的韵律。如果我们人云亦云，被他人的意志所支配，这样的生活是乏味的，这样的思想是没有灵魂的。我们应发挥主观能动性，对个人能力和时代环境作出自己的判断，有合乎时代要求的理想和追求，奏出属于自己的韵律。有理想、有信念、并为之不断奋斗的人生才是有意义的。

**其次，我们可以从中华优秀传统文化中汲取养分**。著名数学家丘成桐先生曾坦言，他平时做研究累了的时候会拿起手边的唐诗宋词看上一会儿，这是他作为一名数学家的主要休息方式。阅读这一看似微不足道的或者说对数学研究似乎毫无帮助的举动，在我看来却恰好是意义重大的习惯，就是这个习惯使他不断地从中华优秀传统文化中汲取养分，充实思想，甚至可以说，给他平日的研究提供了精神支柱。古代先贤为我们留下来的文化经典经过几千年历史的淘洗，成为了可涵养后人精神的宝贵财富。用优秀传统文化充实自己，正心明德，也是我们筑牢思想之魂的重要方式。

现在，越来越多的人开始重视身体健康，投身体育锻炼。毛主席曾说过，新一代青年要“文明其精神，野蛮其体魄”，要精神、体魄一起抓。因此，我们应把精神的强健与身体的强健同等对待，注重促进精神的成长，思维的进阶，坚定理想信念，立足传统文化，筑牢思想之魂。

**铸思想之魂，促精神成长**

理念是行动的先导，思想指引前进的方向。当代青少年应加强思想教育，铸思想之魂，以理想信念强基固本，以传统文化正心明德，促精神成长。

自古以来，有思想者信念坚定，不惧困难，练就经天纬地才能，终成一番大事业。而没有理想、随波逐流者大多碌碌无为，在大浪淘沙中不见踪迹。铸思想之魂对于个人、社会、国家无疑皆是重要的。

坚定理想信念，造就个人精彩。 “古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”坚定的理想，不屈的信念，让人不为困难所击溃。至圣先师孔子幼年丧父，十七丧母，成年后周游列国，其思想无人采纳，却仍坚定理想信念，慨言“君子固穷，小人穷斯滥矣”，终成一代先哲；当代凿壁人黄大发，在开渠引水中僵直了手指，沧桑了面容，仍坚持作为共产党员的信念，带领草王坝人民走上了致富路。在困难面前，信念坚定者犹如屠龙之勇士，一往无前，终成一番事业。

坚定理想信念，有利于推动社会发展进步。思想对于社会的重要程度，从建国起不断更新的文明标语中便可窥见。从上个世纪的“五讲四美三热爱”，到今天的“移风易俗”“社会主义核心价值观”，当代的文明信念牢牢扎根于中华优秀传统文化，与当代社会发展需求相结合，在当前人们的生活中得到落实。社会发展进步既包含了物质层面，也包含了精神层面，且二者相互影响。若是在人们的思想中铺张浪费、见利忘义、不求上进牢牢占据主位，又何以有如今节约环保、乐于奉献、劳动最光荣的社会呢？

坚定理想信念，有利于国家的繁荣振兴。中华民族从来是一个有理想、有血性的民族，从汉代“明犯强汉者，虽远必诛”，到周恩来“为中华之崛起而读书”；从李贺“报君黄金台上意，提携玉龙为君死”，到戊戌变法时“若有流血牺牲，请自嗣同始”；从“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”到“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”。中华民族的气节和报国之志从未中断，一直深埋在我们的文化基因中，由此形成了我们民族独具的韧性。也正是这种韧性，这种精神，让中华民族生生不息，危难时总有人前赴后继、救国于水火。也正是这种精神，才能让国家繁荣、民族振兴，让我们有底气说出：中华民族伟大复兴必将实现！

路曼曼其修远兮,吾将上下而求索。前路道阻且长,让我们坚定理想信念,不懈追求,铸思想之魂，促精神成长。

**新时代青年需补钙铸魂**

“抛却热忱，颓废必至灵魂。”中国特色社会主义进入新时代，青年们作为即将掌舵之人需要像习总书记说的那般，“用理想信念强基固本，用优秀传统文化正心明德，补足精神之‘钙’，铸牢思想之‘魂’”。

这也就意味着，我们要汲取更多的精神营养，对我们的思想灵魂不断进行打磨修正，同时又要有所坚守，铸魂于优秀文化传统、崇高理想信念，能“守得云开见月明”。

**补钙乃铸魂之需，它是我们在当今时代的必然选择**。

在马斯洛的需求金字塔中，人们满足基本生活需求后，将追求精神上的充实和富足。当代中国已成功打赢脱贫攻坚之战，人民生活水平的提高，为我们补精神之钙奠定了坚实基础。如今，当我们以现代青年的视野纵观历史，不难望见诸多动人风景：孔子胸怀大志，跋涉原野，于饥寒交迫之际言“君子固穷”；风雷激荡，张载横渠四句豪语“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”；九州生气恃风雷，梁启超高喊“十年饮冰，难凉热血”。优秀传统文化蕴含的丰富资源如此浩大广博，足以让我们以之为翼，振翅高飞。

**铸魂乃补钙之因，它是我们自立于世界民族之林的根本方式**。

“为什么人”的问题，是检验政权性质的试金石，也是开启个人何去何从大门的金钥匙。中国共产党领导的中国特色社会主义的国家，有着鲜明的中国特色和社会主义共同理想及共产主义最高理想。我们作为新时代的青年，自然要投身于为人民群众谋福祉的行动中去，奉献于江山社稷。

我们不会忘记中华民族曾经日月无光、不堪回首的历史，我们不会忘记新中国成立的龙啸一声九州醒；我们也不会忘记布哈林“正义的叛变”，不会忘记东欧剧变、苏联解体给历史留下的深刻教训。历史不仅是一面知兴衰的镜子，它更为我们打上“一切从实际出发”“实事求是”的“思想钢印”，更用它的欢歌与苦难、喜悦与血泪诉说着铸魂的深远意义。

补足了“钙”，思想精神自然能得到长足生长。正是因为有扎根于灵魂深处的坚定信仰和持之以恒的执着追求，才更有广纳营养、自我成长之迫切。

让我们努力学习，不断充实自己，补足精神之“钙”，铸牢思想之“魂”。