**主题06男儿志兮天下事，但有进兮不有止**

**素材标签 青年焦虑 心态与心动  青春责任  走出小我**

**控素材**

**素材一：**当下有些青年追求一种“什么都行、不太走心、看淡一切”的活法。面对焦虑不是调整心态就能一劳永逸的。盲青年小王凭借出色的中提琴演奏技艺，收到英国皇家伯明翰音乐学院的录取通知书，他说：“我看不见这个世界，但是我要让这个世界看到我的奋斗。”

不能等着上帝来给谁翻牌子。坐以论道，不如起而行之。

**素材二：**青年人焦虑现象已成为时下关注的热点。其实焦虑不仅仅是一种情绪，其背后折射出的是青年人成长历程中不可或缺的挫折失败和不服输的精神，焦虑并不可怕，焦虑缺席才真正可怕。古往今来，所有伟人青年时期无不焦虑，如北宋范仲淹青年时期在破庙“断齑画粥”，发奋苦读，终成伟大的政治家和文学家；鲁迅先生青年时代通过“走异路，逃异地，去寻求别样的人们”而成为一代文豪。“生于忧患，死于安乐。”“人无远虑，必有近忧。”青年人在成长的历程中适度的焦虑是必要的，同时也是一种人生历练。

**控角度**

**角度1、如何看待“内卷”不该是一道人生难题。**就像百舸争流，“不进则退，慢进也是退”。“内卷”的形成，源于在更难获取成功的大环境下，一个人很容易产生挫败感和失落感，他们会感觉自己进入了一个消耗精力的死循环中，在赛道上同其他选手拼命竞速，结果却只领先那么一丁点，没有什么突出的优势，成功也变得越来越难，付出的代价则不断攀升。但不少人没有意识到，通过赛场的过程参与，自己的奔跑能力得到了提升，个人的身体也得到了锻炼。在齐头并进的赛场上，其实没有真正的失败者，每个人都获得了自己所需要的东西。

**角度2、感到焦虑，与缺乏科学的人生规划也有很大关系。**“内卷”是一种固化形态，或者说停滞不前的状态。最突出的表现在于，“我不停地努力，为何却很难取得更优异的成绩？”社会不断进步，竞争就会变得异常激烈，以前稍一努力就可能成为某个领域的拔尖者，现在大家都在奋力向前，采取“奔跑的姿态”，冲刺一番下来才发现，自己不但没有进步反倒可能退步了，付出的巨大努力没有获得一个理想的结果。在竞争如此激烈的社会环境中，我们需要改变固有的思维定式，从盲目的同质化和一体化竞争中走出来，结合自身特点和实际走差异化、个性化的路子，弄明白“我想成为什么样的人”“我能成为什么样的人”，才能真正把自己塑造成一个“不一样的我”。梦想是我们前行路上的灯塔，只有不断追寻，才能到达梦想的彼岸。中国首位进驻空间站、首位漫步太空的女航天员王亚平的最初梦想是成为一名顶尖的飞行员，她为了这个梦想刻苦训练，令她没有想到的是在成为飞行员的过程中，她通过层层考验，成为了一名优秀的航天英雄。是梦想支撑着她奋勇向前，是梦想让她走的更远。

**角度3、青春的底色——无担当，不青春。**马克思说:“一个时代的精神,是青年代表的精神。一个时代的性格,是青春代表的性格。”什么是青春?青春就是黑白键上流淌的音符；是画笔绘出的美好明天；是跑道上的速度与激情；是每个关节跟着音乐跳动。习近平同志曾说:“现在，青春是用来奋斗的；将来,青春是用来回忆的。”一篇《不吃苦，你要青春干嘛》的演讲这样说道:“当你不去拼一份奖学金,不去过没试过的生活,整天挂着QQ、刷着微博、逛着淘宝、玩着网游,干着我80岁都能做的事,你要青春干嘛?”百余年前，五四先驱李大钊这样激励青年：“青年之字典，无‘困难’之字，青年之口头，无‘障碍’之语；惟知跃进，惟知雄飞，惟知本其自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命。”靠什么征服通往梦想的大焰山，拿什么安放我们心中如火的激情？奋斗，唯有奋斗。

**角度4、志不求易，事不避难。**只要有那么一股子中流击水的劲头，有那么一股子以梦为马的激情，奋斗就将成为实现梦想的阶梯。中山大学博士生韦慧晓博士毕业后，参军入伍登上航母辽宁舰，经过五年远海大洋的磨砺，成长为海军首位女舰艇指挥员。“已经蹒跚起步，但我的逐梦之路还很漫长”，韦晓慧一直把这句话当作是对自己的勉励和鞭策。常州技师学院学生宋彪顶着40摄氏度的高温在车间日复一日苦练，斩获世界技能大赛最高奖……无数这样的年轻人，不避难，敢吃苦，敢拼搏，耐得住寂寞，经得住风雨，在前进的道路上不断锤炼自己的意志，他们以奋斗实现青春梦想，成就出彩人生。

**角度5、披荆斩棘，不畏青春险阻。**李白在《行路难》中言道，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，这彰显了不畏困难、昂扬向上、积极乐观的精神，这种精神能让身处困境的人迈向光明。清华大学博士生江梦南，幼时因医疗事故双耳失聪，她的父母并没有放弃她，而是耐心地教她通过辨别口型来理解他人说话，虽然江梦南晚上学一年，但通过努力她小学顺利毕业。随着学业内容的增加，江梦南的压力也随之加大，但她不畏艰辛，奋勇向前，终在大学圆梦。江梦南这样的青年榜样，无惧风雨，乘风破浪，值得我们称赞，更值得我们学习。身体健全的我们更应不畏前路险阻，劈波斩浪，奔向远方。即使生活以痛吻我，我也要报之以歌，因为青年之字典，无“困难”之字，青年之口头，无“障碍”之语。

**角度6、心怀祖国，努力奋斗，以证青春有为。**杜甫曾说，“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”。即使我们此刻身份卑微，但仍应心怀天下，心系家国。邓稼先先辈一生在戈壁滩上无私付出，只为让中国不再弱小；袁隆平院士一生行走于田间阡陌，只为实现禾下乘凉梦而不懈努力。遥想诸位前辈，以牺牲小我而成就国家的精神令世人赞扬，作为新时代青年，我们应传承红色基因，心怀天下，以中华民族的伟大复兴为己任，不断努力，一起向未来。我们取得了辉煌的成就，也在某种程度上存在内卷、倦怠、躺平的现象。有学者认为：“我们是一个‘追赶超’型的国家。中国人都是很勤奋的，改革开放以来的成就也是勤奋工作的结果。我们完全赞成和鼓励努力工作、努力学习，同时，我们反对常态化的过度劳累。”

逃离倦怠，远离喧嚣，保持身心健康，追求个体生活的质量，需要关注四个关键词：适度、降噪、停顿和滋养。外在的世界即便再嘈杂，我们还是应该把自己的人生安排得清爽明白。

**素材解读**

1．**历史上，对青春年华的赞美从不缺乏，同时，有志的青年对同胞的呼号也从不缺乏**。周恩来发出“安忍坐视而不一救耶？”的呼声，燕园学子提出“团结起来，振兴中华”的口号，无不是在向当世青年呼吁：莫负韶华，与我同振国家。青年人为何要担此重任？因为青年拥有人生最宝贵的青春，处在一个最具活力、创造力、冲劲的时期，易被时代感染，易无惧迈上征程，能扛时代大旗，能“教日月换新天”。有能力者若不发挥其能力会终生懊悔，青年人若不发挥目己的光和热，便是辜负了上天的馈赠，所以青年应秉承先辈精神，发扬责任意识，勇担起自己应负的责任，不负韶华，振兴国家。

2．可青年人也不全是如此有担当的。近来竟有青年网红宣称人生最重要的排序是：自己、伴侣、孩子、父母！生他养他育他的父母竟排在末位，而更重要的是他的排序里竟然不见社会与国家！这哪里是青年人该有的样子？整日沉迷声色犬马，只想“娱乐至死”“佛系度日”，从未想过对他人和社会做一点贡献，这是多么令人震惊和绝望的自堕心态。而这种人竟成为“网红”，此理论一旦扩展传播，将污染多少青年的心灵！诚应诫止之。

3、**以“不破楼兰终不还”的担当，书写青春之责**。没有“躺平”的青春，只有奔跑的岁月。新时代，每个人都能找到最能实现自己价值的赛道。“清澈的爱，只为中国”，这是18岁的戍边烈士陈祥榕对祖国的真情告白，短短数字却感动了无数人。“请党放心，强国有我”这是在庆祝中国共产党成立100周年大会上青年代表的铮铮誓言。在疫情防控一线，众多“90后”“00后”不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死，他们以“逆行”的方式，用生命守护生命，让每一次星夜奔跑变得更加有价值、有意义。在助力乡村振兴、脱贫攻坚战中，广大青年不怕苦、不畏难，甘于扎根山村支教、支农、支医，以青春年华义无反顾地扛起了社会责任的大旗。奋斗的青春最美丽，奋斗才是青春的底色。唯有拿出“咬定青山不放松”的干劲、“千磨万击还坚劲”的韧劲，吹响干事创业的“冲锋号”，将“奋斗”二字落到实处，让激情、梦想写在广袤的中华大地，写在党和人民需要的每一个地方，才能让青春之花在担负民族复兴重任中绚丽绽放。

4、**以“不待扬鞭自奋蹄”的姿态，书写青春之**约。每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征路。正是因为无数革命先辈跨过了一个个“娄山关”，征服了一个个“腊子口”，才有了后来的“玉汝于成”。奋斗不只是一个激动人心的概念，不只是一句响亮的口号，而是充满挑战和风险的实践过程。走在新的赶考路上，青年作为党和国家事业的接班人、人民事业的答卷人，要时刻牢记党和人民赋予自己的神圣职责和使命，不断把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，与时代同步伐，与社会共进步。

5、**雄鹰勇于搏击，才更丰满有力；青松经历风雨，才更苍劲挺拔；江水乐于奔腾，才更斗志激荡；青春奋斗不止，才更精彩纷呈**。在奋斗的路上，我们既要仰望星空，又要脚踏实地。唯有以“衣食无忧而不忘艰苦、岁月静好而不丢奋斗”的风貌搏击青春，以青春之力挑战“最极限”，以青春之力勇攀“最高峰”，才能让青春在平凡岗位的奋斗中绽放光芒。唯有在大风大浪中锤炼本领，在一往无前中擦亮底色，在不懈努力中铸就辉煌，在不畏苦寒中自得其芳，才能书写无愧于时代、无愧于人民、无愧于历史的青春华章，让伟大新时代的青春底色更加鲜亮。

6、**青年奋斗助力中国梦实现需要有理想**。二十世纪初，当代中国正处在水深火热之中，外有强敌环伺，内有国家忧患。一些饱含救国救世伟大理想的青年人投身革命中，奉献自己，散发光和热。正是这些青年人给社会带来了希望，给国家带来了曙光。数风流人物，还看今朝。在新时代下，同样涌现出优秀的、满怀理想的中国青年，在祖国边疆守卫的战士、奋斗在抗震救灾第一线的武警官兵、在大山深处教书育人的大学生志愿者……数不清的优秀青年，唱不完的青春赞歌，身怀远大理想的青年人正积极以实际行动助力中国梦的早日实现。

7、**青年奋斗助力中国梦实现需要有本领**。“嫦娥”飞九天、“玉兔”游广寒。嫦娥四号探测器自主着陆在月球背面，让每一个中国人都为之鼓舞和骄傲。而这背后的助推者——嫦娥四号探月工程团队的平均年龄为33岁，他们成为团队中的中流砥柱，探月工程的成功实现少不了这些有本领、有才华的新青年。还有港珠澳大桥的工程师团队、高铁动车组的制造运营团队等等。而今青年纷纷走上重要岗位，身怀本领，发挥自己的特长，是撑起高楼大厦的中坚力量。青年人拥有过硬的本领，坚持脚踏实地的品质，能够为中国梦实现添砖加瓦。

8、**青年奋斗助力中国梦实现需要有担当**。天下兴亡，匹夫有责。无数青年人为实现祖国昌盛、社会和谐而投入到需要他们的地方去。“村民贴心人”程广京不负自己身为父母官的责任，积极带领村民脱贫致富；致力保护鹦哥岭的27名大学生踏遍鹦哥岭的每一寸土地，不仅给生态带来巨大改变，还使得黎族百姓走上了致富路；深山中教书育人的最美教师；火车站台为抢救病人错过火车的最美护士……这些青年人不忘自己肩负的责任重担，燃烧青春的光和热，为中国梦早日实现添烛增焰。

9、内卷，网络流行词，可以理解为同行间竞相付出更多的努力以争夺有限资源，从而导致个体“收益努力比”下降的现象，可以看作是努力的“通货膨胀”。有的学生把“内卷”看成不良竞争，认为高强度的竞争使人精疲力竭，在国家实施“双减”政策的背景下，应拒绝“内卷”。有的学生认为，自古以来，中国人都有鼓励努力读书的传统，凿壁偷光，萤囊映雪，悬梁刺股，在社会竞争日趋激烈的背景下，“躺平”“佛系”并不是一个青年人该有的价值取向。

10、近来，青年人中流行“躺平”“内卷”。“躺平”，形容当下年轻人对工作生活的态度。它大体是当面对现实生活中无法改变、无法掌控、无法解决的事时，摆出一副无所谓的态度，不奋斗、不努力，赚多少就花多少，是一种今朝有酒今朝醉的心态。“内卷”指代非理性的内部竞争类似于养蛊、互相倾轧之意。与之相比，当代杰出的史学家、教育家洪业年轻时就定下了“三有三不”原则，所谓“三有”：第一是有为，第二是有守，第三是有趣。

**控范文**

**纵有焦虑烦忧，你有青春和豪情怕什么**

从“油腻中年”到“焦虑青年”，时下，年轻人的生活状态成为舆情焦点。

有人在微信上互掐、有人在生活中佛系——伴随着“90后已经开始去治脱发了”“第一批90后的胃已经垮掉了”等话题传播，初老现象似乎在青年群体中成为一种慢性病。焦虑、失落、孤独、低欲望，这些负性情绪成为现代青年的压力标配。

青年焦虑当然不是个蹭流量的伪命题。房价面前、婚恋当下、职场之间，哪有多少人能永远无忧无虑、顺风顺水？有心理学家曾做过调查，发现86.3％的中国大学生存在焦虑的状况。此前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对2000名14岁～35岁年轻人进行的一项调查显示，94.7%的受访青年有过压力自我复制的情况。沧海一声笑，滔滔两岸潮。初入江湖的年轻人，有时竟也有种“豪情还剩一襟晚照”的仓皇感。

不过，千万种焦虑，有千万种模样。年轻人胜在“来日方长”的芳华青春，还有“初生牛犊不怕虎”的万丈豪情。认清焦虑的真相，也许会更容易迈越这座无形的大山。一则，有些焦虑是客观存在，但不独独是中国青年的烦恼。英国格林威治大学Oliver教授主持了一个“四分之一人生危机”的调研，访问了1100名年轻人，“86％的年轻人都承认他们在自己的情感、工作和经济状况方面压力爆表”。从学校到社会、从家庭到职场，襁褓没了、温室拆了，压力呼啸而至，“四分之一人生危机”袭来，古今中外的年轻人，其实都是概莫如此。

二则，正态的压力是人生的动力，有目标、有愿景、有蓝图，自会匹配出相应等级的压力。马化腾在知乎上 “深夜发问”，乃至潘石屹断言“80％企业家很焦虑、剩下20％没思考”，凡此种种，大概都能见证创富路上与能力对等的焦虑值。一路下滑、顺流而下是不需要焦虑的，逆水行舟、中流击楫怎可能不要伤脑筋？孩子考不出好成绩会焦虑，父母买不到好房子会焦虑，老人保健不了好身子会焦虑，那么年轻人，凭什么对生活不能有些焦虑情绪？说白了，合理的焦虑是一种责任、是人生的绩效倒逼。

不过，焦虑过度，乃至抑郁，这就需要“减压”了。有时候，独照隅隙、鲜观衢路的眼界，会放大或误判具体的焦虑压力。就像电影《无问西东》发问的，“如果你们提前了解了你们要面对的人生，是否还会有勇气前来？”来自“苦甲天下的甘肃定西”高三考生魏祥用爱与奋斗给出了乐观而肯定的答案。当年，清华大学的那封《人生实苦，但请你足够相信》的回信，温暖了所有在苦寒中踯躅往前的青年学子。

流年似水，苦短人生。缓释焦虑的路径千千万，但最好的处方，大概还是奋斗与拼搏。有人说，“多少鸡汤文都比不上一张钞票给的安全感。少一点矫情，多一点努力。你想过的那种生活，得自己去挣。”这话虽然俗气，却鼓舞人心。焦虑不是调整心态就能一劳永逸的，绝地反击的桥段、人生逆袭的故事，不能等着上帝来给谁翻牌子。会坐以论道，更要会起而行之。

无奋斗，不青春。以建功立业之心，扬起爱国奋斗之情，青春即便荆棘满地，人生依然处处风景。

**素履以往，人生澄明**

山河骛过，山陵浸远，回望一路急行军的中国，创造出七十年“当惊世界殊”的灿烂成就，也面临着时代大潮新的喧嚣。我想，这一切都离不开每一个国人的辛勤付出与拼搏奋斗。

诚然，中华民族“俯首甘为孺子牛”的实干品质令吾辈赞叹与学习，但揆诸当下，过度的竞争，裹挟，压力也让新时代的人们喘不过气——由此观之，唯有适度的良性竞争，将复杂的世界简单化，素履以往，行至天光；以及内心的自我滋养，在物欲横流的世界找到自我的满足感，人生澄明，吾辈才能真正逃离倦怠，保持健康，为国家书写更灿烂的华章。

素履以往，人生澄明，是适度，是保持自我内心的安定。“万物静观自得时，四时佳兴与人还。”

往昔，殷纣王暴虐无道失天下，防民之口甚于防川；秦二世最终被阿房宫所累，如画江山响悲歌。这些历史上一个又一个王朝的陨落，不正是君主们被过度无节制的欲望所控制，最终迷失自我，落得失去家国的惨痛代价吗？反观孙中山先生，连一块像样的手表都舍不得买，被戏称为“布衣总统”，这便可以告诉吾辈，唯有适度的追求与竞争才能走得长远，决不以过度的追求去满足内心的欲望，才能在这个波谲云诡的社会立足，安身立命。我想，当下存在的“躺平”现象，也正是当代青年困顿于社会达尔文式竞争下的疯狂内卷，想寻求适度的平静与放松的呐喊与挣扎吧？所以，吾辈当秉持“适度”之尺，如此，人生将清爽明白！

素履以往，人生澄明，是滋养，是获得精神上的富足与充实。“余则褞袍敝衣处其间，略无慕艳意。”

续易安灯火，继静安绝学，诗词的女儿叶嘉莹一生清贫节俭，她却活得自在充盈，这是因为叶老的内心早已被万卷诗书填充得满满当当，灵魂早已被文学滋养得澄澈明净，所以外物的名利，嘈杂都无法动摇她将诗词传承下去的决心，这便是滋养的力量。犹记一位农民工在返乡时特意来到扬州图书馆并留言：“书籍是涤荡心灵的良药。”是的，要想在变化莫测的世界中拥一隅自己的小角落，活得通达且健康，通过知识、书籍等的润泽与滋养是不二选择。当吾辈的心灵得到了滋养与富足，那么外界再怎么“卷”，再怎么“乱”，我们都能够不骄不躁，以素履去拥抱我们澄明的人生！

当然，逃离倦怠，呼唤健康决不是逃避责任，放弃理想与追求。当今世界的不确定性不稳定性的警报正为我们拉响，核爆危机阴魂不散，霸权主义与恐怖主义双头怪胎竞相疯长，人工智能基因技术将给人们带来什么样的挑战？吾辈决不可全然“躺平”，不去踔厉奋发，努力担当。我们反对的是常态化的过度无效劳累和“得即高哉失即休，多愁多恨亦悠悠”的俗耐与浮躁。

旭日初升，其道大光，鹰隼试翼，浴火烽芒，让吾辈后浪携起手来，秉持“适度”，心怀“滋养”，素履以往，获澄明人生！

**有为以求进，有守以养心**

岁月不居，如今，虽然诸多人高喊“躺平”，佛系养生，但在竞争激烈的当下，也有许多人奋发进取，亦有许多人陷于逐利的漩涡之中。殊不知，有为以求进，有守以养心，方为我辈在时代语境下应有的态度。

有为，尽我个人之心构筑强国之力。

“盛年不再来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”这是陶渊明劝诫后人的话。历史上的有为之人，无不在困境中努力拼搏。汉朝时，匡衡因家穷，买不起蜡烛，于是在墙壁上凿小孔，借邻家的光亮来学习，最终成为对社会有用之人；少年周恩来立志“为中华之崛起而读书”，经过艰苦奋斗，成为党和国家的卓越领导人。成功没有一蹴而就，成功需要经过不懈的努力和艰苦奋斗。而我们青年如今正是青春年少、风华正茂、建功立业的大好时机，怎能不尽力去做“有为”之人呢？所以，只有努力刻苦才能实现自我价值，创造无愧于时代的人生。唯有奋斗，才能不负青春。

有守，于万湍激流中秉持一芯烛火。

北岛曾这样表达他对于初心的坚守：“如果有一天你也不免凋零，我只有一个愿望，保持着初开时的安详。”我们若迷失在对利益的追逐中，失去了对初心的坚守，则不免沦为名利的奴隶。初心，是为追求美好不懈努力；初心，更不应被囿于私心的狭隘空间。文天祥状元出身，若他迎合世俗，何愁飞黄腾达？但身处乱世，历经磨难，他仍未改“臣心一片磁针石”的报国之情。杨善洲本可安享退休生活，但他却坚持用二十年的时间改造荒山，让郁郁葱葱的林木见证他一生为民的执着与信念。可见，初心易得，始终难守。须守初心，方能坚定脚下的步伐，不迷失前进的方向。

在全面建成小康社会决胜阶段，有人蜕变为贪污腐败分子，有人德不配位，身为明星却偷税漏税……也有更多的人，会在镜中朱颜变尽之前，遗忘了初心，掩盖了初心。初心可贵，需要每个人的坚守，也需要国家层面精神文化的引领。守住初心，更需要我们每一个人自觉践行社会主义核心价值观，在实践中加深对初心的理解。

让我们以有为之水激发展之流，以坚守之山保初心之纯。莫让无水之山少了神韵，无山之水缺了风骨。只有二者相融相生，才能在新时代改革和创新的征途中既不忘初心之情怀，又铭记责任之担当。有为以求进，有守以养心，个人之力才能点滴汇聚成强国之音。中国的明天，必是“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！

**奋斗是最好的青春宣言**

**作者：王传涛**

哲人卡莱尔说，“奋斗停止，生命也就停止了。”

近段时间以来，“积极废人”“佛系青年”“隐形贫困人口”等网络流行语成为青年人自我标榜的符号。有人说这是青年群体中正在流行一股自嘲、颓废、丧气、焦虑的情绪，许多人成为这种情绪的感染者。

80后、90后曾被称为“垮掉的一代”，可这些年来，经历了诸多大事件，人们也从中看到80后、90后的担当与责任，早已改变原先的看法。在担当和责任中成长起来的青年一代，在面对新的压力时，亦会有乐观的态度和勇气积极去面对。

一代人有一代人的际遇。如今的青年人正处在人生的上升期，生活在纷繁多变、加速发展的社会，就业压力大，肩上责任重，房子车子还需些时日，难免有些急躁、焦虑不安。这些困难就像成长路上的“石头”，青年人若能积极面对，这些“石头”就会成为成长的助推器；如果消极懈怠，就成了绊脚石。

每一代人都有属于那一代人的磨难与坎坷，每一代人也都有属于那一代人的归宿和寄托。不变的是，每一代人都要承担得起属他们的社会责任和家庭责任。唯有不断奋斗、向上，才能创造美好的生活。作为青年一代，正值奋斗的大好年龄，最应该摒弃消极亚文化，用奋斗、努力、担当去谱写自己的青春岁月。

奋斗是人生的底色。前方路途遥远，道路不时荆棘，但也有无限美景。“人的活动如果没有理想的鼓舞，就会变得空虚而渺小。”车尔尼雪夫斯基如是说。人的一生，最美好的时期，莫过于青春时代。拥有梦想、肩扛责任，在筑梦的路上奋力而行，不失为一种幸福。

遇到挫折、面对经历，去跑步、健身，流一身的汗释放压力；去学画、唱歌，用艺术去缓解内心的焦虑……而后努力工作，拼搏奉献。天底下没有白流的汗水与泪水，有些收获并不是通过金钱可以衡量。在人生阅历的增长以及经验的积累后，褪去稚嫩，走向成熟。心智也更加健康，更加向上。

“‘士不可以不弘毅，任重而道远。’国家的前途，民族的命运，人民的幸福，是当代中国青年必须和必将承担的重任。”新时代领路人在致全国青联十二届全委会和全国学联二十六大的贺信中的谆谆话语，正是青年一代的前进目标。有了目标，就有前进的动力。青年一代那些莫名的迷茫，那些责任衍生的焦虑，都会随梦想与奋斗慢慢化解。他们也终将成为能够实现梦想、担当责任、成就自我的新时代青年。

**淡泊不是放任**

**蒋抒含**

“采菊东篱下，悠然见南山”，这样的淡泊生活似乎是古人最向往的，也许是受了古人的熏陶，当今竟也有一群自称为“佛系青年”的人追求“淡泊”？原以为这“佛系青年”是当今浮躁社会的一潭清泉，孰不知他们追求的却是“什么都行、不太走心、看淡一切”的生活态度。这哪儿是淡泊？！

回想起千百年前杜甫在草堂提笔写下“安得广厦千万间？大庇天下寒士俱欢颜”的情形，对比之下发人深思。“床头屋漏无干处，雨脚如麻未断绝。”草堂里没有一处是干的，八月的秋雨让杜甫无可奈何，它既冲刷着杜甫的草堂，同时也侵蚀着杜甫苦涩的心。若是换作当下那些所谓的“佛系青年”，指不定要怨恨天公到何时呢？哪里还管得着“天下寒士”呢？！

自称为“佛系”，以为看淡生与死，不理名与利，就参悟了人生的最高境界。这种优越感真是可笑至极。只是为自己的不思进取找了个光鲜亮丽的借口罢了。这种所谓的“淡泊”只是个幌子，真正的淡泊是忘却名利，而心忧天下。

梁启超说：“男儿志兮天下事，但有进兮不有止。”他的人生模板就真实而生动。青年人有远大的志向还不够，因为肩上的责任重大，要走的道路还远着呢！陆游的“位卑未敢忘忧国”才真正让人敬仰。随波逐流，只是自以为是的优越罢了。

说起古人的爱国情怀显得遥远了些，当下也有各种事例：就拿不久前的杜嘉班纳辱华事件来说，只要是个中国人，流着炎黄子孙的血液，就都会忍不住了吧。更近的加拿大无故抓人，引得全国人民愤愤不平，作为国人，还能眼睁睁地看着，事不关己高高挂起，还说“什么都行、不太走心、看淡一切”吗？

中国改革开放40年，40年众志成城，40年砥砺奋进，40年春风化雨，经过四十年的不懈奋斗，中华大地发生了翻天覆地的变化，中华民族也取得了累累的硕果。中国人民无一不是用奋斗书写了国家和民族发展的壮丽史诗。如若我们像“佛系青年”般地选择“淡泊名利”，会有今天的生活水平和国际地位吗？

淡泊名利是可以的，但是淡泊不等于放任。一味地随波逐流，放任自我，这种思想风气散播开来，中国还有几人会努力奋斗？安逸的生活令人向往，可谁又能一劳永逸？华为的迅速崛起，离不开奋斗。任正非的一句话总结得十分精辟：累就对了，舒服是留给死人的。所有的成功都离不开脚踏实地的努力！

有一句话想送给所谓的“佛系青年”：最怕自己一生碌碌无为，还安慰自己平凡难能可贵。你们所想的“佛系”，应该不止有淡泊名利，还有心忧家国，否则就成了放任自我。

所以，我们青年人要心怀“天下事”，可以淡泊，但别放任自我。

**蹄疾步稳，小步快走**

**毕光荫**

孟郊有诗曰：“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，用以形容他登科后急切的心情；颜斶有句云：“晚食以当肉，安步以当车”，用以形容他归隐时闲适的状态。正如登科与归隐是两条矛盾的“殊途”，我们通常认为“走得快”和“步法稳”也是矛盾的。那么，究竟怎样才能做到“蹄疾步稳”，鱼与熊掌兼而得之呢？

“蹄疾步稳”指马跑得很快，同时又很平稳，引申为速度快并且稳。“蹄疾”与“步稳”，看起来水火不容，矛盾对立的二者，我们为何非要“兼而得之”呢？这是因为，“蹄疾”“步不稳”，急于求成，则终将事与愿违；“步虽稳”但“跑得慢”，拖沓滞后，则必然错失良机。蹄疾步稳方能行远。故而，不论是追求远大志向的个人，还是欲求中华民族伟大复兴的国家，“蹄疾步稳”都是我们孜孜以求的理想状态。

如何求呢？

我觉得这里面有两大要素，一个是主观心理要素，一个是客观方法要素。

从“蹄疾”方面考虑，我们通常理解的“蹄疾”就是“跑得快”。但是“跑得快”可以有两种理解：一是步幅大，二是步频大。步幅大有时难免会“马失前蹄”，故而，步频大才是我们应该努力追求的。小步快走，亦能致远，且不容易摔跟头。

小步快走其实是面对紧急情况时的一种积极的心理态度。这种心理态度有两个方面的要求，一是要有“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”的平和心态，越是危急时刻，越要有平和的心态，“小步”要不急不躁、一步一个脚印地走下去；二是要有“枕戈待旦”“夙兴夜寐”的急迫感，虽然心态平和、脚下不乱，但是不断进取，绝不拖沓。虽是“小步”，但要“快走”。

从“步稳”的角度考虑，步稳不一定是“慢”，还涉及“步法”的问题。为何古人喜欢骑马出行而很少骑驴？马的耐力好是一方面，另一方面马的步法很稳。我爷爷曾告诉我，不要轻易骑驴，驴子的步法是四个蹄子聚到一起，然后弹跳出去，这个过程中人很容易摔下来；而马的步法是四个蹄子散开跑，即便跑得很快，步子很大，人也不容易摔下来。所以，面对具体问题，选择合适的“步法”也很重要。

三年前，新冠疫情爆发了。对于这种病毒的特点，开始时，我们是知之甚少的，但是，我们坚持蹄疾步稳，小步快走。积极试错，不断调整。故而，我们的疫情防控工作有目共睹。

因此，我觉得，不论是追求远大志向的个人，还是欲求中华民族伟大复兴的华夏，调整步幅，加大步频，修正步法，蹄疾步稳，小步快走，都是我们应当努力追求的。只有这样，我们才能到达远方。

我们经常犯的错误是“心快手慢”，如何让心“慢下来”，让手“快起来”，这是我们能否在“任重”在肩的情况下还能“致远”的关键。蹄疾步稳，小步快走便是解决之道。

**经典语录**

**01我泱泱华夏，一撇一捺皆是脊梁。**

**02我的祖国依旧是五岳向上，一切江河滚滚东流，民族意识永远向前。**

**03他们踏荆棘而来，倒在泥泞中。后来的人们踏着他们开辟出的道路，奔赴黎明。**

**04原来政治书上那些枯燥乏味的理念，在那个年代真的有人当成一生的信仰拿命去追随。**

**05无论是袅袅炊烟，小小村落，还是崇山沃野，大江大河，我站立的地方，就是我温暖的国。**

**06走过太初混沌，走过二十四朝，中原九万顷，书写了历纪第一章；走过山河浩荡，走过彩旗飘扬，鲜艳的彩带挥舞出龙的脊梁。我泱泱中华，历尽无数沧桑，仍迎风翱翔。**

**07“在世界的国，在天地的家。有了强的国，才有富的家.....”一曲《国家》唱响了大街小巷，唱出了人们的心声，爱国爱家的情怀油然而生，爱国爱家的故事也萦绕于心......**

**08悠悠五千年，中华文明有着璀璨的光辉，渡过大自然的天灾，也挡住了侵略者的铁蹄。饱受创伤后的涅磐重生，使中国如大鹏扶摇直上九万里，架起历史的罡风，铸就又一篇盛世华章。**

**09追梦之光，今日将来到你们手上，愿新时代的你们代代传承！中国梦，是中华民族伟大的复兴梦，愿我们青年以追梦之光照耀前路！正如青年时期的周恩来先生所言：“愿相会于中华腾飞之时！”**

**10国家因英雄辈出而强大，民族因拼搏奋斗而复兴。作为青年一代，我们应当勇挑重担，肩负使命，将个人命运与国家命运紧密相连，将个人梦想与中华民族伟大复兴梦炙热相融，以吾辈青年之幸，与国家共同前行。**