

## 摘录本

夢に沿って 言葉に沿って  
追随着梦想 追随着话语

想いに沿って 駆け上がるわ  
追随着心愿 向着高处一往无前吧

## 名句积累

1. 意志产生希望，希望孕育梦想，梦想改变世界。适用主题：意志与梦想
2. 就算知道方法，也绝对不能去改变过去，绝不能将存在的可能性转变为既定的现实，未来是没有人能预测的，是无法重来的，正因如此人们才能接受各种痛苦，不幸与飞来横祸，迈步前进。适用主题：拼搏进取，不畏挫折等
3. 不知晓美丽事物的人生是不幸的。适用主题：知足、珍惜眼前等
4. 即使分开，羁绊任然是存在的，这就是所谓的家人。适用主题：亲情、精神支持等
5. 这世上没有什么奇迹，有的只是必然与偶然，还有自己要怎么做。有时候行动会变成必然，进而与偶然重重相叠，使梦想成真。有一件事是肯定的，没有愿望的话什么都不会发生。适用主题：努力奋斗、对未来怀有希望等
6. 即使被关在鸟笼里，长着翅膀的鸟还是向往着飞向天空。但是，如果不能展翅高飞的话，那就已经无法被称作鸟了。适用主题：自由的意义、内心的改变等
7. 愚者说平等！但世人皆知，世上并没有什么平等。愚者说自由！但世人皆知，世上并没有什么自由。愚者说爱情！但世人皆知，爱情随时会背叛。愚者说切莫杀人！但世人皆知，世界充斥着杀戮。愚者说切莫说谎！但世人皆知，愚者就在说谎。适用主题：人性的复杂、社会批判等
8. 唯独死亡不可避免，唯独生命不可辜负。适用主题：人生的意义、物质与精神、超越自我等
9. 但凡改变世界之人，必是能够舍弃之人。适用主题：勇气、选择的智慧、力量等
10. 废弃之墟，依旧美丽。适用主题：换个角度看世界、永恒、不完美的美等
11. 心中挂念的人，只存在于当下时刻。适用主题：珍惜当下、珍惜身边人等
12. 谁都无法做到洞晓一切，这被称之为可能性。——太宰治 适用主题：人生的可能性
13. 唯一能让故事圆满的方法，就是有你写下结局。——夏目漱石 适用主题：掌握命运、把控人生方向等
14. 人类的敌人，最终还是人类。适用主题：反思人类破坏的行为、珍惜环境等
15. ☒ 若一味地盯着别人的高度，不但是让我们失去了自己的高度，同时失去的，也是我们心灵所站立的地方。适用主题：注重自身成长，不妄自菲薄等
16. 要让一群人团结起来，需要的不是英明的领导，而是共同的敌人。适用主题：团结、齐心解决危机等
17. 永远不要忘记在孩提时代看到这个世界是什么样子：每片秋叶都是艺术品，每片翻滚的云都是移动的画作，每天都是全新的故事。适用主题：保

持初心

18. 没有可怕的深度，就没有美丽的水面。——尼采 适用主题：厚积薄发、积累内涵等
19. 一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。——尼采 适用主题：人生的意义、选择人生的道路、信念及目标等
20. 人生没有目的，只有过程，所谓的终极目的是虚无的。——尼采 适用主题：注重体验生命美好过程、而非盲目追求目的等
21. 一旦我们向前走去，在我们回望时，我们脚下就是旅途。适用主题：人生过程等
22. 虽然不能保证努力就能解决问题。但我可以保证，如果不努力什么都不会改变。适用主题：努力奋斗、拼搏、改变等
23. ☒ 人生可以随心所欲，但不能随波逐流。——宫崎骏 适用主题：自由与从众，个人独特性，独立思考等
24. 莫扎特说过，大胆地踏上旅途吧，我不知道路途的前方究竟有什么，但是我们还是迈出了步伐，我们仍在旅途之中。适用主题：人生的征途、勇气等
25. 磨难是一首动人壮烈的乐曲，无论多么悲伤，多么狼狈，无论处于怎样的低谷，都不可以停止弹奏。适用主题：磨难与坎坷、人生经历、不屈不挠的人生态度等
26. 一个小小的契机，就能让未来发生未知的变化。适用主题：细节决定成败、把握契机等
27. 重要的，珍惜的，一直在身边，一旦成为理所当然，就难以发现。适用主题：珍惜身边人、真情等
28. 我们一直寻找的，却是自己原本早已拥有的；我们总是东张西望，唯独漏了自己想要的，这就是我们至今难以如愿以偿的原因。适用主题：学会珍惜
29. 只顾着追求新事物，却不回顾历史，怎么会有未来。适用主题：铭记历史，文化传承等
30. 人把自己置身于忙碌中，有一种麻木的踏实，但丧失了真实。适用主题：充实人生，规划人生等
31. 阻止我脚步的，并不是我所看见的东西，而是我所无法看见的东西。适用主题：人生的不确定，用于前进
32. ☒ 追求卓越，成功就会在不经意间追上你。适用主题：追求卓越，超越自我等
33. ☒ 别因一切结束而流泪，要庆幸曾发生过的一切。适用主题：过程与结果
34. 零不是结束，而是一切的开端。适用主题：重新开始
35. 真正的危机不是机器人像人一样思考，而是人像机器一样思考。适用主题：创新思维，人与科技
36. 并不是只有做些什么才叫为他人着想，什么都不做也同样是在为他人着想。适用主题：放手与抓紧
37. ☒ 踩着别人脚步走路的人，永远不会留下自己的脚印。——爱因斯坦 适用主题：创行、独立思考等
38. 还能回头说明旅途还没有开始，当你无法回头的时候，才是真正的旅途。适用主题：决心和无畏的重要性
39. 争斗是自然之理，是所有生命的宿命，和平乃是不自然的，所以，才是值得珍惜的。——枯野瑛 适用主题：珍惜和平，反战

40. 我们相信上帝存在。他存在是因为我们存在。适用主题：存在主义，信仰
41. 想要下次跳的更高，那现在就要蹲的越低。适用主题：准备和退让的重要性
42. 我们的生活有太多的无奈，我们无法改变，也无力去改变，更糟的是，我们失去了改变的想法。——柏拉图 适用主题：保持乐观，积极
43. 梦想是促使人们迈向更高处的动力，而不是裹挟人们的牢笼，看过有的人追梦失败后的自暴自弃，实在觉得，他们是被梦想束缚的人。适用主题：不把热爱视为终点，而是一种动力
44. 人生而自由，却无往不在枷锁中。——卢梭 适用主题：自由与束缚，辩证
45. 没有一滴雨会认为自己造成了洪灾。适用主题：乌合之众，个人与集体等
46. 群体从不承认他们的罪行，即使把事实摆在他们眼前也是一样。——《乌合之众》适用主题：乌合之众，个人与集体等
47. 卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭。——北岛 适用主题：讽刺了“小人得志，君子遭殃”现象
48. 我已无暇顾及过去，我要向前走。——米兰·昆德拉 适用主题：活在当下，坚定地追求理想，脚踏实地，砥砺前行等
49. ☒ 若结局非你所愿，就在尘埃落定前奋力一搏。适用主题：适用于把握最后的机会，勇于挑战命运，奋力追求梦想等
50. 愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。——鲁迅 适用主题：年轻一代，积极承担社会责任，对“丧”文化的反思等
51. 一条路并不因为它路边长满荆棘而丧失其美丽，旅行者照旧向前进。——《红与黑》适用主题：勇往直前，中华民族伟大复兴，青年使命感等
52. 我什么也不否认，但我怀疑一切。——拜伦 适用主题：怀疑精神，对前人的智慧心怀敬畏等
53. 只有经过地狱般的磨炼，才能炼就创造天堂的力量；只有流出血的手指，才能弹出世间的绝唱！——泰戈尔 适用主题：经历磨练，成长等
54. 种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。——非洲经济学家 丹比萨·莫约《援助的死亡》适用主题：无论过去怎样，现在正是最好的开始
55. 你不可能要求一个没有风暴的海洋。那不是海，是泥塘。——《心灵密码》适用主题：不沉溺于安逸，在挑战中发挥自我价值
56. ☒ 科技一直都是创造力的因素之一，但永远不是创造力的源泉。——弗朗西斯·科波拉 适用主题：AI，反思科技发展与人类社会的关系等
57. 一个人要仰望多少次，才能看见天空，一个人要有多少只耳朵，才能听见人们的悲泣，要牺牲多少条生命，才能知道太多的人已经死去，答案啊我的朋友，它在这风中飘扬。——鲍勃·迪伦（2016年诺贝尔文学奖获得者）《答案在风中飘扬》适用主题：对和平的追求，反战等
58. 不必形色匆匆，不必光芒四射，不必成为别人，只需做自己。——弗吉尼亚·伍尔芙 适用主题：保持自我，不盲目跟风
59. 我要达到我的目的，我走我的路；我将跃过犹豫者和迟疑者。那么但愿我的路成为他们的沉沦之路！——尼采《查拉图斯特拉如是说》适用主题：坚定志向、信念，勇气
60. 微笑着，去唱生活的歌谣。不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。——史铁生 适用主题：转换心态，热

爱生活

61. 输给谁都可以，唯独不能输给自己。适用主题：人生，坚持，磨难等
62. 小时候害怕的是鬼怪，但是现在害怕的是人。适用主题：讽刺，社会现象，性本恶等
63. ☒ 集中一点，登峰造极。适用主题：专注，持之以恒等
64. 正因为没有翅膀，所以人们才会寻找飞翔的方法。适用主题：努力拼搏等
65. 追求真理之人不可心存傲慢，不可嘲笑无法解释的奇迹，不可无视这个世界的美丽。适用主题：求真，真理等
66. 或许前路永夜，即便如此我也要前进，因为星光即使微弱也会为我照亮前途。适用主题：坚定梦想，不畏艰难等
67. 我们所经历的每个平凡的日常，也许就是连续发生的奇迹。适用主题：热爱生活，乐观等
68. 不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎岖不平，都比站在原地更接近幸福。适用主题：坚持不懈，积极进取等
69. 你不能等待别人来安排你的人生，自己想要的，自己争取。适用主题：坚定自我，自主性等
70. 当人们认同一事物时，会不自觉地批判它的对立面。同样，当人们批判一事物时，会不自觉地认同它的对立面。适用主题：人性，互联网，思考等
71. 真正重要的东西，总是没有的人比拥有的人清楚。适用主题：“当局者迷，旁观者清”等
72. ☒ 我们之所以觉得悬崖上的花朵美丽，那是因为我们会在悬崖停下脚步，而不是像那些毫不畏惧的花朵般，能向天空踏出一步。适用主题：勇敢无畏等
73. 比起不做而后悔，不如做了再后悔。适用主题：勇于行动，坚定决心等
74. 人生就像天空一样，有四季更替，时刻都在变化，不会一直晴空万里，也不会一直大雪纷飞。适用主题：人生经历等
75. 国家是一条船，政府是桅杆，国民是风，时代是海，只要有笔直刚挺的桅杆和顺风，船就会顺利前进。当然，偶尔也会发生触礁事故什么的。但只要有人愿意修理，这艘船是可以一直航行下去的。适用主题：国家发展，凝聚力等
76. 任何事情最重要的都是最初的方向，有时就算结果不尽人意，经历本身才是意义所在。适用主题：始与终，人生目标等
77. 试着了解自己，未知的自己往往比熟悉的自己更有力量。适用主题：“认识你自己”，个人潜力等
78. 如果没有人了解真相的意愿，那就算把真相播撒在街道上，也不会有发芽的可能。适用主题：人性等
79. ☒ 如果生命的脚印终有一天会被时间的尘埃掩埋，那我们就永远不能停下脚步。适用主题：注重过程，自我突破等
80. ☒ 只要朝着正确的方向走，不管是上山还是下山，都是朝向真正的幸福迈出的坚实脚步。——《银河铁道之夜》适用主题：追求进取，勇于行动等
81. 人类的赞歌是勇气的赞歌，人类的伟大是勇气的伟大。适用主题：团结互助等
82. 在真理的山上攀登，绝不会是徒劳的。——尼采 适用主题：过程，对真理的探索等
83. 起风了，唯有努力生存。——保尔·瓦雷里 适用主题：面对逆境的心态

84. 强加于他人的善意，和恶意有什么区别呢？适用主题：善意与恶意的辩证
85. 过去的事是无法改变或消失的。不过，未来永远在你的面前。适用主题：热爱生活，乐观等
86. 一个人的才能，最主要在于把握机会的能力和从失败当中吸取教训的冷静。
87. 外界的改变是我们内心动荡，不能自在的来源，也使得大多数人都迷失了自我，障蔽了心灵原有的氤氲馨香。——林清玄 适用主题：坚守内心
88. 人生布满了荆棘，我们想的唯一办法是从那些荆棘上迅速跨过。——伏尔泰 适用主题：对于挫折的态度
89. 世界上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝着什么方向走。——福尔摩斯 适用主题：寻找方向，人生选择等
90. 每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。——尼采
91. 生命的意义不在其长度，而在其密度。有的人机械重复，枯燥而沉闷；有的人鲜活多彩，充实而深刻。——周国平
92. 我们走得太远，以至于忘了为什么而出发。——纪伯伦
93. 在路走完时，并不意味着到了尽头，而是提醒我们是时候转弯了。——郑辛遥
94. 人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。——奥斯特洛夫斯基
95. 我们都生活在阴沟里，但仍有人仰望星空。——奥斯卡·王尔德
96. 有时生命的戏谑就在于，你一直犹豫不决，终于等到下定决心，已经到了谢幕的时候了。——杨澜
97. 一个人一生可做的事情很多，但世上不知多少聪明人，一生没做好一件事。——池莉
98. 我宁愿靠自己的力量，打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。——雨果
99. 现实和理想之间不变的是跋涉，暗淡与辉煌之间不变的是开拓。——汪国真
100. 我所敬畏的，是我头上的星空和心中的道德律。——康德
101. 使卵石臻于完美的，不是锤子的打击，而是水的且歌且舞。——泰戈尔

## 素材积累

1. 1727 年，牛顿去世，英国以隆重的国葬仪式将他安葬在威斯敏斯特大教堂，成为第一个安息在此的科学家。目睹了牛顿葬礼的法国思想家伏尔泰感慨道：“走进威斯敏斯特大教堂，人们所瞻仰的不是君王们的陵寝，而是国家为感谢那些为国增光的最伟大人物建立的纪念碑。这便是英国人民对于才能的尊敬，整个社会在向一个科学家表达着由衷的敬意，这是一个国家对于科学家的态度，也是一个国家对于科学的态度。”

适用主题：尊敬科学，英雄，敬意等

### 2. 高锟人物传

1. 1957 年，高锟大学毕业后进入英国国际电话电报公司工作，担任一名普通的工程师，从事通讯介质研究。

1966 年，经过多年的研究和思考，高锟发表了论文《光频率介质纤维表面波导》，提出用玻璃代替铜线的大胆设想：利用玻璃清澈、透

明的性质，使用光来传送信号，传输效率将比传统技术高出一万倍。

论文发表后，并没有在通讯业引起太大反响。甚至有些同行认为高锟的观点是“痴人说梦”，世界上根本找不到那种“没有杂质的玻璃”。但高锟并没有放弃，他相信自己的设想是可行的。他顶着人们的嘲笑，继续埋头进行研究。后来，他发现一种叫“溶凝石英”的玻璃提炼过后，能提炼出“无杂质”玻璃。可是当时大多数企业，都不愿意花高昂的成本去研发超纯净玻璃纤维，毕竟做玻璃器皿更有商业价值。为此，高锟不得不经常去找全球各大玻璃生产厂商，向他们宣传自己的想法和产业前景。终于，美国康宁公司开始根据高锟的论文，研发光导纤维。

1971 年，世界上第一条 1 公里长的光纤问世。1981 年第一个光纤通讯系统启用。到现在，全球已经有超过 10 亿公里的光缆以闪电般的速度通过宽带互联网，为各地的办事处和家庭提供数据。随着光纤的不断延伸，高锟“光纤之父”的美誉也传遍世界。

适用主题：坚守梦想、敢于创新、坚持自我等

2. 2009 年 10 月，当瑞典皇家科学院宣布诺贝尔物理学获奖名单的时候，76 岁的高锟正和妻子平静地生活在美国硅谷的一所公寓里。

面对到来的殊荣，高锟淡淡地说：“我的发明确有成就，是我的运气，我应该心满意足了。”

在诺贝尔颁奖典礼上，高锟获特别安排，免除走到台中领奖、鞠躬三次的礼仪。当瑞典国王卡尔十六世·古斯塔夫破例走到他面前颁奖时，高锟说：“谢谢！”这是他接到奖章与证书后说的唯一一句话。

和许多人想象的不同，由于光纤的专利权是属于雇用他的英国公司的，高锟并没有从这项能改变世界的发明中得到很多财富。对于获得的七十万美元奖金，高锟夫妇将其中的一部分赠给了香港圣雅各福群会老人中心和美国阿兹海默症研究协会。

适用主题：淡泊名利、奉献精神、精神追求、高尚人格等

3. 格兰特·桑德森 哈佛穆德学院 2024 年毕业典礼演讲

1. 确保所做的事能为别人创造价值

格兰特·桑德森提到，他制作数学视频的初衷不仅是为了满足自己的兴趣，更是为了帮助别人理解复杂的数学概念。他通过直观的可视化方法，使得许多学生和数学爱好者能够更容易地理解和掌握数学知识。这种为他人创造价值的工作，不仅提升了他自己的成就感，也为社会带来了积极的影响。

2. 要意识到动起来比找动力更重要

桑德森在演讲中强调，行动本身可以创造动力。他分享了自己在制作视频时的经历，指出即使在没有动力的情况下，只要开始行动，逐步取得的小成就感会反过来增强动力。例如，他在制作一段复杂的数学

视频时，虽然一开始感到困难重重，但通过不断尝试和改进，最终完成了视频，并从中获得了巨大的成就感和动力。

### 3. 寻找那些过去没有但即将出现的时代机遇

桑德森提到，随着技术的发展，许多新的机会不断涌现。他以自己的职业为例，说明了如何抓住互联网和视频平台的机遇，创建了一个受欢迎的数学教育频道。他鼓励毕业生们要时刻关注时代的变化，寻找那些过去没有但即将出现的机遇，并勇敢地抓住这些机会。

### 4. 具备的能力可以持续发展下去，能塑造下一代

桑德森强调，教育和知识的传递是可以持续发展的。他通过制作数学视频，不仅帮助当前的学生理解数学，还为未来的教育提供了宝贵的资源。他提到，自己的工作不仅仅是为了当下，更是为了未来的教育和下一代的成长。

### 5. 将热爱视为动力而不是终点，追求机会而非梦想

桑德森分享了他对数学的热爱如何驱动他不断前进。他指出，热爱是一种持续的动力，而不是最终的目标。通过不断寻找新的机会和挑战，他不仅实现了自己的职业目标，还为更多的人带来了数学的美和力量。他鼓励毕业生们将热爱视为前进的动力，追求实际的机会，而不是单纯的梦想。

## 4. 芝诺：人的知识就好比一个圆圈

人的知识就好比一个圆圈，圆圈里面是已知的，圆圈外面是未知的。你知道得越多，圆圈也就越大，你不知道的也就越多。

芝诺是古希腊的著名哲学家。一次，一位学生问芝诺：“老师，您的知识比我的知识多许多倍，您对问题的回答又十分正确，可是您为什么总是对自己的解答有疑问呢？”芝诺顺手在桌上画了一大一小两个圆圈，并指着这两个圆圈说：“大圆圈的面积是我的知识，小圆圈的面积是你们的知识。我的知识比你们多。这两个圆圈的外面就是你们和我无知的部分。大圆圈的周长比小圆圈长，因此，我接触的无知的范围也比你们多。这就是我为什么常常怀疑自己的原因。”适用主题：知识，求知

## 5. 三个境界、“不离亭子，不在亭子”

清初诗人张潮将人的境界分为三个层次：第一个层次是牖中窥月，这是一般的境界，没有改变山里人只知道山里事的看世界的方式；第二个层次是庭中望月，看到的世界不再是洞中之天，而是较为广阔的天地；第三个层次是台上玩月，则有“君问穷通理，渔歌入浦深”的悠然，有包裹八极、囊括乾坤的境界，它站在世界的高台之上。这不是自高自大，而是心灵的悠游回环。

中国画中通透的小亭，八面无一物的小亭，就是这样的心灵高台，无边的世界就在高台玩月的灵境中荡漾。那小舟也是如此，它在小河中荡漾，在开阔的湖面荡漾，在茫茫的大海中荡漾，在无形的宇宙中荡漾，说它是“宇宙船”又有何不可？中国画家不是看一只鸟就画这只鸟、有一朵花就画这朵花的人，中国画的主流不是将画作为写实的工具，而是当作表达内在生

命体验的工具。画的是这个亭子，但所要表达的生命体验却不在这亭子中，所谓不离亭子，不在亭子。高明的画家其实都想到那高台上去玩月。

6. 二战后的柏林，一片废墟，缺少衣食，但仍有人在昏暗的地下室里养着鲜花，在一片狼藉的广场上朗诵诗歌，一个联合国官员当时就断言说：这个民族的崛起只是时间问题，因为文化在，对美的追求在，会激励人们走出困境，创造新的生活。
7. 上世纪初，晏阳初曾经将“免于愚昧无知的自由”视为“第五大自由”。几十年后，索尔仁尼琴还注意到另一种自由，“除了知情权以外，人也应该拥有不知情权，后者的价值要大得多。它意味着我们高尚的灵魂不必被那些废话和空谈充斥。过度的信息对于一个过着充实生活的人来说，是一种不必要的负担。”在此，我们姑且将免于倾倒信息（宣传）垃圾的自由称为“第六种自由”。二十一世纪的今天，我们的客厅不过是电视台倾倒垃圾的地方。

#### 8. 破窗理论

一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其它的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有被清洗掉，很快的，墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西；一个很干净的地方，人们不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹豫地随便扔垃圾，丝毫不觉羞愧。

#### 9. 如果国宝会说话，那一定是“回家”

4月17日，国家文物局从美国成功追索38件流失文物艺术品，返还仪式在中国驻纽约总领事馆举行。经初步鉴定，专家判断该批文物大部分为明清时期我国藏传佛教文物，涉及佛塔佛像、佛教饰物等类别，涵盖铜、泥象牙、木等材质，内容丰富，保存完整，具有重要的历史艺术和科学价值。

1840年以来我国流散到海外的文物超过1000万件，而新中国成立以来已促成超15万余件文物回归。近年来，我国关于文物追索返还的国际合作不断扩展深化。流失文物追索不仅牵涉复杂的法律难题，还往往涉及民族情感和国际关系，是需要一代代人不懈努力的系统工程，是公认的世界性难题。让我们欢迎文物回家，也盼每一件流失文物都能踏上回家的路！

适用主题：文化遗产，历史情怀，时代变迁，民族复兴

#### 10. 世界气象组织：2023年气候变化和极端天气重创世界

近日，世界气象组织（WMO）发布《2023年亚洲气候状况》。报告显示，受天气、气候和水文有关的危险因素影响，2023年亚洲是世界上灾害最多发的地区。洪水和暴雨造成的伤亡人数最多、经济损失最高，而热浪的影响则更加严重。报告强调，地表升温、冰川消退和海平面上升等关键气候变化指标正在加速恶化，将对亚洲的社会、经济和生态系统产生重大影响。2023年，西北太平洋的海表温度达到有记录以来的最高值，甚至北冰洋也遭受海洋热浪袭击。

适用主题：气候危机；环境保护；碳排放

#### 11. 走不出，看不破的“县城文学”爆火



灰暗的色调、破旧的建筑、朴素的穿着、压抑的表情，配上“走不出，看不破……”的背景音乐，这是“县城文学”短训频的“标配”。近期，“县城文学”在各大社交媒体悄然流行，掀起了一股美学风潮。共情是推动县城文学传播的重要诱因。县城文学的走红原因在于其特殊的镜头语言与以悲伤为基调的背景音乐更容易激起网友的情

共鸣。对县城文学的共情以及巨大的流量收益吸引着人们模仿、复刻与再传播。然而，县城文学收获的也并非清一色的追捧与跟风，“贩卖县城焦虑”“县城明明发展得蛮好”等质疑声也时有出现。然而从另一个角度看，片面追求所谓的忧郁氛围，过度渲染、强调县城的老旧，本质上是对县城形象的抹黑和丑化。

适用主题：网络环境、城市发展、艺术表达

## 12. 91 岁院士捐 300 万积蓄给母校哈工大

近日中国之声播出：《沈世钊：让中国天眼“跨”得更远》引起广大关注。沈世钊，1933 年生，今年 91 岁。中国工程院院士，哈尔滨工业大学教授，中国钢结构协会最高成就奖获得者。他开拓了我国大跨度空间结构新兴学科，带领团队提出的“主动反射面索网结构方案”，解决了大型天文望远镜建设中多年难以解决的问题，为“中国天眼”的落地提供了关键技术支撑。2023 年冬天沈老将 300 万积蓄捐赠哈尔滨工业大学想为土木工程的人才培养再尽一份力。然而在生活中，他节俭到近乎苛刻，现在还穿着 20 多年前买的夹克、用着考上大学时买的刷牙杯。他说依然很满意。可对于工作，沈先生很少轻易说“满意”。他说：“因为个人精力很有限，国家的进步要靠年轻人才一代代成长起来。我们的个人利益跟国家的需求结合起来，这就是完美境界。我想我自己是努力这样做的。”

适用主题：不求回报、无私奉献

## 13. 苏轼相关事例——东坡居士、唐宋八大家

1. 苏轼的贬谪期同时也是他创作的高峰期，逆境中的饱经沧桑反而为他的文学创作提供了更丰富的阅历体验、更多的思绪灵感。流传千古的《赤壁赋》《念奴娇·赤壁怀古》《记承天寺夜游》等名篇均创作于他人生的低谷，黄州时期的苏轼实现了自己的精神突围。每一次的贬谪经历不仅没有让他消沉，反而为中国文化史奉献出了最辉煌的篇章，其人生境界与审美高度亦在政治生涯的沉浮中得到锤炼，散发着永恒的魅力。当别人要把他的人生归零时，他永远为自己的答卷上写得一百分。

适用主题：逆境中成长，得与失 [转化角度]

2. 纵观苏轼的一生，虽然仕途多舛，但他却总是随遇而安，无论身在哪儿，都觉“此心安处是吾乡”。真正坚守自我的人，即使在普遍失去方向感的时代，也不因他人目光而改弦易辙，更不会对流言蜚语束缚自己，苏轼正是如此。他从来都不觉得自己是政治的牺牲品，精通诗词、绘画、书法的他，拥有着一个充盈的精神世界，再艰难也没有放弃。他以矢志不移之姿俯视人间，既为历史添上一抹璀璨光华，也照亮了后人不断寻找自我的道路。

适用主题：坚守初心，坦然豁达 [心态角度]

3. 苏轼的一生宦海沉浮，几经荣辱，虽遭贬谪，仍能在荒凉之地恪尽职守，勤勉尽责。被贬杭州，他疏浚西湖，修建了西湖十景之一的苏堤春晓；流放惠州，他改善民生，设计了广州最早的自来水供水系统。他热爱着自己脚下的土地和一切受他庇护的民众。他温暖地注视着人间，把自视清高的理想主义，置换为温暖的人间情怀。君子之心不胜其小，而气量涵益一世，不计一己之利，不存偏私之心，为民为天下而谋事，气量自大。

适用主题：社会责任，文人担当

4. 苏轼一生仕途坎坷不顺，但他始终保持对生活的热忱，在生活的每一处细节中发现乐趣，用文字构建一个美好的世界。这种乐趣，可以是“山下兰芽短浸透，松间沙路净无泥”，可以是“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，也可以是“雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘”。失意也好，坎坷也罢，都未曾让他失去乐观本色，生活小事在他的笔下变得生动而有趣，成为了漫长岁月中熠熠生辉的点缀。

适用主题：热爱生活，发现美好

#### 14. 陶勇——“我自己遇到劫难，但我不想把自己埋在仇恨中”

度过了一场巨大的劫难，这段时间也成为陶勇人生中最黑暗和沮丧的两个月，但重获新生的他仍怀着一颗赤子之心，没有被仇恨蒙住双眼。

提到伤害自己的人，他说：“如果有一天能再见到他，我想让他看看我背上腰椎手术留下的伤口，我想告诉他，当时我们给他做手术，包括给他省钱，对他真的是仁至义尽。我想让他知道，其实这个社会没有他想的那么黑暗。”陶勇医生认为，疾病才是医生和患者面前唯一的敌人，战胜它需要医生跟患者彼此信任、成为坚强的盟友。只有医患同心，共赴难关，才有可能打倒病魔。

他相信，伤害自己的患者一定是因为在生活、工作的过程中感受到了许多的痛苦和仇恨，所以才会做出如此极端的行为。如果有朝一日，那位患者了解到，医生是忍着强烈的腰痛为他完成了病情晚期复杂的手术，或许会感受到别人对他的关心和爱。

适用主题：医患关系、理解与信任、职业道德等

15. 胜利者永远不会缺少鲜花和掌声，而并不是每一个失利者都能获得一个拥抱、一个亲吻、一声鼓励。功利主义教育的一个特点就是成以成败和分数论英雄，而不是以人为中心。崇拜胜者，胜者通吃一切，把所有的奖励和赞美都给了胜利者领先者，而去鄙视、嘲讽、打击失败者落后者——这种文化下，只有一个人最终成功了，他经历的磨难、失败和挫折才会被注意到并成为励志的标本。落寞时鼓励者寥寥，一旦哪一天成功，赞美者人满为患，那些打击者、奚落者、冷落者摇身一变，立刻以先知者的兴奋去高调地赞美成功者当年经历的苦难挫折。

适用主题：对功利主义，优绩主义的批判

#### 16. 生物趋利避害，生命残忍无情

“生物”的，来自基因的，将世上绝大部分生灵行动方式限制在千篇一律模式中的，名为本能的牢笼，只是因为人类比其他生物多了一样看似微不足道的东西：“思想”。思想…人类将它命名为“思想”，因为能把它命名的只有人类。它为我们带来了理性。因为有了理性，我们学会了制作，我们让千万栋大厦拔地而起，我们将荒地开耕生产粮食，还把多余的粮食分给饥饿的人。我们让人类这个族群变得先进，却依然精益求精，居安思危，让自私自利的本能再不能束缚我们。

与此同时，我们拥有情感，让我们又得以打破理性带来的名为“趋利避害”的牢笼。灾难中的父母不顾自身安危护住自己的孩子；国家为难中的医生不去投奔敌国却弃医从文不顾自身安危唤醒自己的同胞；敌人投掷的燃烧弹让草丛熊熊燃烧，那位战士身处于烈火的炼狱之中，却忍耐住了生命本无法忍耐的灼烧痛楚，为战友们沉默，直到生命尽头。他们或许本能苟且偷生，但他们的情感让他们把自己的生命从最高优先级上拖拽而下，把趋利避害的本能碾成碎末。

思想，它不能让一名人类拥有开山裂石之力，却能让一名人类制造出足以开山裂石的机械；它不能让一名人类逃过无解死局，却能让一名人类主动帮助其他人类逃离死局；思想是如此伟大，有了它，人类得以站在万千生灵的最高处，作为一切的主宰生存。

#### 17. 多平台宣布为外卖骑手缴纳社保

在数字经济蓬勃发展的今天，外卖骑手已成为城市生活中不可或缺的人群。他们穿梭于大街小巷，用速度与效率支撑起亿万人的日常需求。然而，这一群体长期面临社会保障的“裸奔”困境，游离于传统劳动关系之外，成为社会公平的隐痛。2月19日，京东、美团相继宣布，将为外卖骑手缴纳社保。2月20日，饿了么发布消息，称2023年已启动蓝骑士社保缴纳试点。一时间，外卖平台“卷”起骑手保障，在原本平静的外卖行业激起千重浪。

外卖行业自诞生以来，其用工模式便以高流动性、灵活性强为特征。平台通过众包、劳务外包等形式，将骑手与企业的劳动关系切割，导致超80%的骑手处于法律身份灰色地带。尽管骑手日均工作时长超过10小时，交通事故率远高于普通职业，但长期以来，他们的保障仅依赖日均扣费3元、赔付门槛高、保额低的商业意外险。此次三大平台宣布缴纳社保，首次将“五险一金”等基础保障覆盖至百万骑手，尤其是美团将“稳定兼职骑手”纳入范围，突破了传统劳动关系与社保的强绑定，具有制度创新意义。更深层价值在于，它回应了社会对零工经济劳动者权益保障的长期关切。据统计，我国灵活就业人员已达2亿人，预计2036年将达4亿人。骑手社保的破冰，为快递员、网约车司机等同类群体提供了可复制的范本，推动社会保障体系向更广泛人群延伸。

不过，尽管平台为骑手缴纳社保是一个积极的信号，但在实施过程中仍面临不少挑战和问题。如何科学界定“全职”与“稳定兼职”的标准？如何灵活应对专送、众包骑手多样化的用工合同？如何在保障劳动者权益与控制经营成本之间找到平衡？这些都是需要政府、企业和劳动者共同思考和解决的问题。未来，应持续探索适合新就业形态的保障模式，如设立专门针对新就业形态人员的工伤和专项失业保险等。同时，政府部门应鼓励平

台企业与劳动者在平等协商的基础上，形成利益共享、风险共担的长效机制，构建政府引导、市场运作与企业自律相结合的新型劳动保障体系。

值得注意的是，相关平台近期也在发力算法改进，如美团已连续出台多项加强骑手权益保障的举措，包括取消超时扣款、上线防疲劳机制等。这些转变的背后不仅是平台管理、算法机制的优化，更是劳动者价值的回归，意味着广大的骑手将逐步从极致的算法束缚中解脱出来。

从追求极致效率，到兼顾公平和效率，构建更加和谐的用工环境和劳动关系，外卖行业正在进入新的发展阶段，将劳动者的权益保障放在核心位置，让穿梭在大街小巷的骑手们没有后顾之忧，这才是平台经济该有的样子。

18. 春节期间，山西大同古城某商户因未按要求亮灯，遭多名工作人员撬锁进店并强制开灯，引发热议。2月7日，山西大同平城区古城街道就“破门亮灯”致歉，承认其在工作中存在思想上急于求成、方法上简单粗暴、服务意识淡薄等问题，并表示“诚恳接受上级处理和社会各界批评”。

然而，对于深陷舆论风波的大同来说，这一道歉并未平息舆论，反而引发了更多质疑。网友吐槽主要集中在两点：一是致歉信过于程式化，官样味十足，缺乏诚意，似乎只是为了平息风波而采取的权宜之计；二是道歉对象模糊，只是“向广大社会各界朋友”道歉，却丝毫不提对被破门商户的歉意，更完全不涉及赔偿及问责事宜。事情发生在大同，但反映出的城市管理深层次问题，却在许多地方都能找到“影子”。当舆论沉淀，我们不妨再把这事儿拿出来，“从头到脚”来一次反思。

首先，集体利益不应凌驾于个体权益之上。大同作为旅游城市，春节期间游客众多，政府倡议“彻夜亮灯”本意是为提升城市形象和游客体验。然而，这一倡议在执行过程中却演变成了对个体商户权益的侵犯。在未与商户充分沟通、未经其同意的情况下，强行撬锁进店并强制开灯，显然违背了初衷。这种做法不仅损害了商户的合法权益，也暴露了城市管理中“集体压倒个体”的思维定式。城市管理应注重平衡集体与个体的利益，避免以“公共利益”为名行侵犯私权之实。

其次，私人空间与财产权不容侵犯。“破门亮灯”在舆论场之所以取得与“提灯定损”类似的传播效果，实在因为这种行事作风太过极端，超出了人们的日常认知。我国宪法规定，“公民的合法的私有财产不受侵犯”“禁止非法搜查或者非法侵入公民的住宅”；那句经典的西谚——“风能进，雨能进，国王不能进”，同样体现的是对公民私有财产与私人空间的保护理念。“破门亮灯”的悍然上演，说明公民私有财产与私人空间不被侵犯，在个别地方，仍然没有得到很好地认同与遵守，需要进一步重视与普及。而相关部门作为政府权力的直接执行者，更要具备法治意识与文明自觉，否则，那将是公民权利的灾难。

最后，程序正义作为法治社会的基石，必须被严格恪守。事件中，执法人员在商户不在场的情况下直接撬锁进店，显然违背了程序正义原则。程序正义是法治社会的基本要求，任何执法行为都应在法律框架内进行，遵循正当程序。简单粗暴的执法方式不仅侵害了商户的合法权益，也损害了当地的营商环境和政府形象。城市管理者应认识到，程序正义不仅是法治的体现，更是公民公平感的重要来源。缺乏程序正义的执法行为，即使初衷

良好，也会引发公众不满。

道歉并不是应对舆情、解决问题的万能灵药，寒了群众的心，亮再多“灯”也于事无补。一座真正有温度的城市，必是容得下批评、听得进意见、看得到民心的。这是大同给我们的启示，也是城市管理的永恒课题。