

作文素材包 | 搞定科目一写作的必备神器！

作文速效提分包

目 录

1. 平和当下篇.....	1
2. 平和心态篇.....	4
3. 珍重珍惜篇.....	7
4. 珍重节俭篇.....	10
5. 胸怀宽容篇.....	13
6. 胸怀忍让篇.....	16
7. 智谋智慧篇.....	18
8. 智谋幽默篇.....	20
9. 智谋计谋篇.....	24
10. 顺境谨慎篇.....	27
11. 顺境谦逊篇.....	29
12. 诚信守信篇.....	32
13. 爱憎分明.....	34
14. 自强逆商篇（上）	36
15. 自强逆商篇（下）	40

1. 平和当下篇

做人篇-“佛系”-平和-当下

【导语】（适用开头结尾）

不要为过去的失误而一味痛悔，也不要总是沉浸在对明天的想入非非里，最重要的是要把握现在。把握现在要从把握今天开始，让每一天都过得充实；把握现在就是要珍惜手中拥有的，别在为失去的东西流泪；把握好现在就能把握好人生。

【素材】（适用分论例证）

1、艾森豪威尔年轻的时候，一次晚饭后跟家人一起玩儿纸牌游戏，连续几次都抓了很坏的牌，他开始不高兴地抱怨。妈妈停了下来，正色对他说道：“如果你要玩儿，就必须用你手中的牌玩儿下去，不管那些牌怎么样！”他一愣，听见母亲又说：“人生也是如此，发‘牌’的是上帝，不管怎样的牌你都必须拿着。你能做的就是尽你全力，求得最好的效果。”

很多年过去了，艾森豪威尔一直牢记着母亲的这句话，从未再对生活存在任何抱怨。相反，他总是以积极乐观的态度去迎接命运的每一次挑战，尽己所能地做好每一件事，从一个默默无闻的平民家庭走出，一步一步地成为中校，盟军统帅，最终成为美国历史上第34任总统。艾森豪威尔逝世后，约翰逊在给他的悼词中称赞他“勇敢和正直”。

姜汁儿帮你一句话总结：

艾森豪威尔是二战期间的盟军总司令，战后的美国总统。他那种勇敢和无所畏惧的性情，是承袭了他母亲当年的教诲：人生如打牌，既然发牌权不在你手里，那么，你能做的只有用你手里的牌打下去，并努力打好，除此以外，你没有任何选择！这就是“活在当下，赢在当下”！

2、一位哲学家途经荒漠，看到一座很久以前的城池废墟里，有一座“双面神”石雕。他没有见过“双面神”，所以就奇怪地问：“你为什么会有两副面孔呢？”双面神回答说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢地记住曾经的教训；另一面又可以瞻望未来，

去憧憬无限美好的蓝图啊。”哲学家说：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你却不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么具体的实在的意义呢？”

双面神听了哲学家的话，不由得痛哭起来，他说：“先生啊，听了你的话，我至今才明白，我今天落得如此下场的根源。很久以前，我驻守这座城时，自诩能够一面察看过去，一面又能瞻望未来，却惟独没有好好地把握住现在，结果，这座城池被敌人攻陷了，美丽的辉煌却都成为了过眼云烟，我也被人们弃于废墟中了。”

姜汁儿帮你一句话总结：

曾经有个双面神，自诩能够一面察看过去，一面瞻望未来，却惟独没有好好地把握住现在，以致其庇护的城池荒废，直至多年后一位哲学家与其相遇，当初玄机，这个双面神才幡然醒悟。

其实，幸福没有明天，也没有昨天，它不怀念过去，也不向往未来——它只有现在。

3、1973 年，英国利物浦市一个叫科莱特的青年，考入了美国哈佛大学，常和他坐在一起听课的是一位 18 岁的美国小伙子。大学二年级那年，这位小伙子和科莱特商议，一起退学，去开发 32Bit 财务软件，因为新编教科书中，已解决了进位制路径转换问题。当时，科莱特感到非常惊诧，因为他来这儿是求学的，不是来闹着玩儿的。再说对于 Bit 系统，墨尔斯博士才教了点皮毛，要开发 Bit 财务软件，不学完大学的全部课程是不可能的。他委婉地拒绝了那位小伙子的邀请。

10 年后，科莱特成为哈佛大学计算机系 Bit 方面的博士研究生，那位退学的小伙子也是在这一年，进入美国《福布斯》杂志亿万富豪排行榜。

1992 年，科莱特继续攻读，拿到博士后学位；那位美国小伙子的个人资产，在这一年则仅次于华尔街大亨巴菲特，达到 65 亿美元，成为美国第二富豪。

1995 年，科莱特认为自己已经具备了足够的学识，可以研究和开发 32Bit 财务软件了，而那位小伙子则已绕过 Bit 系统，开发出 Eip 财务软件，它比 Bit 快 1500 倍，并且在两周内占领了全球市场，这一年他成了世界首富，一个代表着成功和财富的名字——比尔·盖茨，也随之传遍全球的每一个角落。

姜汁儿帮你一句话总结：

每当我们遇到一个机遇或挑战，我们常常会想：等等，再等等。然而真正伟大的人从不等待，比尔·盖茨在大学时代，就创造性地提出跳过学业，开发全新的财务系统。他大胆甚至有些荒唐的想法在当时并不被同学们接受。然而二十年后，他用自己的成功告诉所有人：创新不需要等待。时不我待——抓住机遇就是把握了现在。

【警句】（适用段首起势）

路从脚下走，事从今天做。——谚语

青春须早为，岂能长少年。——孙中山

今日应为之事，勿待明日。——屠格涅夫

人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！——尼古拉·奥斯特洛夫斯基

老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。——曹操

2. 平和心态篇

【导语】（适用开头结尾）

人生路上多曲折，美好的人生必然需要良好的心态。
即使命运不公，良好的心态也会使生活充满阳光，心态失衡会导致人生走向偏颇。相信自己，相信未来，用健康的心态拥抱生活。
随着社会的发展进步，生产力的提高，科技日新月异，人们生活中的竞争力和压力越来越大，心理健康的作用也越来越重要了。良好的心理素质是人们舒适工作，事业成功的强大后盾。

【素材】（适用分论例证）

1、因心态而高寿——书法家于右任

民国元老，著名书法家于右任饱经沧桑沉浮，却一生淡泊，荣辱自安。常有友人问及他高寿的养生之道，他总是指指客厅墙上高悬的那幅字画，笑而不言。那是一幅写意的莲花图，旁边是一副对联：不思八九，常想一二。横批：如意。

姜汁儿帮你一句话总结：

于右任老先生曾用一副对联，写出了自己的人生感悟：人生不如意事十之八九，倘若心为物役，患得患失，就只会被悲观、绝望窒息心智，人生的路途注定是如负重登山，举步维艰了。常想一二，就是用心感恩、庆幸、珍惜人生中那如意的十之一二，最终以那份豁达与坚韧，去化解并超越苦难。

2、豁达的心态成就事业——霍金的故事

有一次，在学术报告结束之际，一位年轻的女记者捷足跃上讲坛，面对这位已在轮椅上生活了三十余年的科学巨匠，深深景仰之余，又不无悲悯地问：“霍金先生，卢伽雷病将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”这个问题显然有些突兀和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢然而醒目地显示出如下一段文字：

我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有终生追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……

心灵的震颤之后，掌声雷动。人们纷纷拥向台前，簇拥着这位非凡的科学家，向他表示由衷的敬意。

姜汁儿帮你一句话总结：

霍金是历史上最伟大的科学家之一，他不仅学术成果卓著，更用自己的生平感动了无数的人。人们深受感动的，并不是因为他曾经的苦难，而是他直面苦难时的坚守，乐观和勇气。人生如花开花谢，潮起潮落，有得便有失，有苦也有乐。如果谁总自以为失去的太多，总受到这个意念的折磨，谁才是最不幸的人。

3、心态不好则不能成功——患得患失的后羿

后羿是我国古代传说中有名的神射手。有一次，夏王让后羿射一块一尺见方的兽皮和一个直径一寸的靶子。他对后羿说道：“你如果射中了，我就赏给你一万两黄金；如果射不中，我就削减你的封地。”后羿听后顿时心神不宁，持箭向兽皮射去时，没有射中，又向靶子射时，也没有射中。

夏王就问其他人：“后羿一向是百发百中的，为何今天却连一下也射不中，这是因为什么呢？”

有一个人回答道：“后羿之所以射不中，是因为他心里既要为射中得到一万两的黄金而喜，又要为射不中受到削减封地的惩罚而忧。要是能免除这些外在的喜忧的话，那么天底下的人都能成为无愧于后羿的射手了！”

姜汁儿帮你一句话总结：

神射手后羿百发百中，但一旦被奖赏和惩罚困扰，有可能心绪不宁，错失目标。要想实现一个目标，实力与心态缺一不可，有些时候心态可能更加重要。让我们聚焦于目标，摒弃患得患失，稳健地走向成功目的地。

【警句】（适用段首起势）

真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。——布雷默

真实的、永恒的、最高级的快乐，只能从三样东西中取得：工作、自律和爱。——罗曼·罗兰

在美好的景色、悦耳的声音和扑鼻的芳香给我带来的愉快当中，我
不会紧锁住自己感官的大门。——《泰戈尔评传》

哀莫大于心死，而人死亦次之——[战国]庄子

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴
隶。——[德]歌德

3. 珍重珍惜篇

【导语】（适用开头结尾）

我们每个人都拥有很多,应学会珍惜。珍惜你现在的拥有,别为失去的东西徒劳伤心。拥有时人们往往不知珍惜,失去后才觉得可贵。

【素材】（适用分论例证）

1、珍藏 30 年的小提琴

1952 年,梅纽因到日本演出,演出前他就听说有一位擦皮鞋的小孩子为了听他演奏,凑钱买了一张便宜的票。演出结束之后,梅纽因穿过贵宾席上的社会名流,走到后边问那位小男孩,我怎样才能帮助你呢?这位日本小孩说,我什么都不需要,只想听听您的琴声。梅纽因当即把自己心爱的小提琴送给了他。

30 年后,梅纽因再次到日本访问演出,当他得知当年的这位知音 30 年来还是过着清贫的生活,多次拒绝别人高价收购那把琴的时候,他又和他会面了。他再次问他,我怎样才能帮助你呢?这位日本人说,我什么也不需要,只想再听听您的琴声。梅纽因默默地接过了那把阔别 30 年的旧琴,又演奏起了那支曲子。

姜汁儿帮你一句话总结长例:

著名音乐家梅纽因曾有一位好友是擦鞋的男孩儿,他们在演唱会相识,因一把琴成为朋友。即使人生际遇起伏,音乐仍能使他们在三十年后聚首。时光荏苒,他们相互难舍的是对知音的珍视。

2、惜时如金的巴尔扎克

巴尔扎克是位多产作家,他的时间是一秒也不空过的。一次,巴尔扎克太累了,对一个朋友说:“我睡一会儿,你一小时后叫醒我。”一小时过去了,朋友实在不忍心叫醒他。巴尔扎克醒来,发觉超过了一小时,几乎是暴跳如雷地对朋友说:“你为什么叫醒我,耽误了我多少时间啊!”他平时每天写作十六七个小时,把自己关在房间里,一日三餐由仆人从特定的窗口放进去。

1850 年,巴尔扎克 51 岁,他感觉到此次自己是心脏病发作了,于是便问医生自己还能活多久,半年?六星期?医生摇摇头,巴尔扎克急了:“至少六天总可以吧?我还可以写个提纲,还可以把已经出版的五十卷校订一下。”医生告诉他:“你还是赶紧写遗嘱吧。”

可巴尔扎克却把医生的劝告扔在一边，依旧紧张地工作，与死神争分夺秒。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

著名作家巴尔扎克一生惜时如金，即使死亡前来叩门，他心中仍然只有工作。能驱使他耕笔不辍的，是他对于文学的热爱，是他对于有限生命中无限写作的珍惜。

3、把整个花园都给你们

我爸爸，一位牧师，开始担任新一任牧师职务。他猛地想起前任牧师种下的鳞茎成了问题。因为孩子们到附近学校上学都要横穿他的地块，并且折断刚刚开出的花。

一天早晨，爸爸站在花园中，孩子们正向学校走。有一个小男孩走近他，问道：“我能折枝花吗？”“你想要哪枝？”爸爸问道。小男孩选了一枝很低的郁金香。然后爸爸说：“这花归你了。如果你把花留在这儿，它还能开好几天。要是你现在折它，那就只能玩一会儿了。你想怎么办呢？”

小男孩想了想说：“那我就把它留在这儿，等我放学回来再看看它。”那天下午，有二十几个孩子等着我爸爸给他们选花，并且都同意把他们的花留在花园，直到它们枯萎。那年春天，爸爸把整个花园的花全给了人，但没丢一枝。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

曾经有一位牧师，他的花园受到人们“雁过拔毛”的骚扰，他将花卉主动“认养”给上学路过的孩子们，利用孩子们对属于“自己”的物品的爱惜，机智地解决了这个困扰教堂很久的问题。

4、放飞一只蝴蝶

一个秋晨，我到学校办公室，刚坐下，便有人通知我说，我的班级教室里有两块窗玻璃昨晚被风刮破了。我马上意识到这事在这个管理甚严的学校里意味着什么。

中午，我找来昨天的值日生朱兰。她怯生生地说，昨晚放学时，教室里有两只蝴蝶，赶来赶去，总有一只飞不出教室。她只好开着一扇窗户，好让外面的飞进来，或是里面的飞出去，让它们结伴去玩

儿，却想不到会被大风打破了玻璃……小女孩几乎落泪地嗫嚅着说，愿意赔这两块玻璃。我一直无语，然后摸了摸她的头发说：“不用了，你去玩吧。”

后来我去了财务室，告诉学校从我的工资中扣除这两块玻璃的钱。这是一笔我乐意付的钱。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

一个孩子为保护两只分开的蝴蝶，一时疏忽，造成教室两扇窗户未关，玻璃损坏。她的老师放弃了校规的惩处，反而赞扬了孩子。在老师心里，孩子的天真与爱心，远比两扇玻璃和冷冰冰的校规更需要珍惜和保护。

【警句】（适用段首起势）

儿童对教师的信任，犹如玫瑰花上的一滴洁净的露珠。请不要把这一滴露珠抖落，要珍惜信任。这也就是说，要珍惜儿童对人不加防备的心。——[前苏联]苏霍姆林斯基

让我们珍惜拥有的，用眼睛好好看世界，用生命努力创造这世界。

——[美]马克吐温

青春岂不惜，行乐非所欲。——[宋]文天祥

珍惜一切时间，用于有益之事，不搞无谓之举。——[美]富兰克林

4. 珍重节俭篇

【导语】（适用开头结尾）

人类社会总是不断发展，物质生活也日益丰富，人们的生活方式和消费观念也在不断变化，这是毋庸置疑的事实。但这与提倡节俭并不矛盾，讲节俭就是要珍惜人类有限的资源和人类自身的劳动成果，就是要从我们先辈的优良传统中汲取艰苦奋斗的精神。

【素材】（适用分论例证）

1、毛泽东的节俭生活

电视纪录片《毛泽东》有这样一个镜头，毛泽东的保健医生拿起一条毛泽东生前用的毛巾毯，上面满是补丁。他说他曾多次劝主席换条新的，都被拒绝了。这是毛泽东真实生活的写照。毛泽东在延安时穿的一套旧军装洗得发白，补丁就有 16 块。他的一双旧拖鞋，鞋底都出了洞，鞋帮绽了线，缝补好继续穿。

他曾说：“一条毛巾毯我换得起，但共产党人艰苦奋斗的精神丢不起。”

2、徐特立的《粉笔诗》

徐特立，字师陶，湖南长沙人。无产阶级革命家、教育家，有《徐特立教育文集》传世。他注重品德修养，平生俭朴。他在湖南第一女子师范学校当校长时，每天巡视全校时总是把别人抛弃的粉笔头捡起装在口袋里留给自己上课用。几年里几乎没有用过一支新粉笔。有些学生不理解，反而觉得他太“小气”。因此徐特立写过一首《粉笔诗》抄在黑板上，公布在校园里：

半截粉笔犹爱惜，公家物件总宜珍。

诸生不解余衷曲，反为余是算细人。

3、冯玉祥夸奖佟麟阁

冯玉祥，字焕章，安徽巢县人，行伍出身，曾先后任北洋军旅长、师长，陕西、河南督军，国民革命军总司令，他虽身居高位，但生活俭朴。

1932 年 10 月，他从山东泰山到张家口，找他的老部下佟麟阁（当时任察哈尔省警务处长兼张家口公安局长），商讨组织抗日同盟军的问题。因为冯突然而至，佟夫人未作准备，问如何接待冯玉祥。佟麟

阁说：“还是老样，小米面窝窝头，外加大萝卜咸菜招待他。”冯玉祥吃得很香，夸奖佟麟阁说：“你不愧是我的好部下，做了大官还没丢农民的本色。”

4、列宁的大衣

列宁是世界无产阶级革命导师和领袖。俭朴伴随着他传奇的一生。当时人们经常看到他穿一件退色的旧大衣，在这件大衣上还留有三个弹孔。1918年，列宁就穿着这件旧大衣，去工厂演说，遭到反对势力的刺杀，在大衣上留下三个弹孔。伤愈出院后，他谢绝更换新大衣，将旧大衣补了再穿，一直穿到他1924年1月逝世。他的格言是：“节约每一分钱，为了社会主义革命和建设。”

姜汁儿帮你一句话总结长例：

毛主席在延安时，军装和毛毯破了补，坏了缝；徐特立先生在师范学院当院长时，一个粉笔头都不舍得丢掉；冯玉祥将军在拜访旧将佟麟阁时，对粗茶便饭赞赏不已；列宁同志终其一生，都没有舍弃过自己有三个弹孔的大衣……这些人身居高位，不是换不起新衣，用不起好物，吃不起美食——他们是丢不起“艰苦朴素”的光荣传统，放不下“勤奋节俭”的立身准则。

3【警句】（适用段首起势）

谁在平日节衣缩食，在穷困时就容易度过难关；谁在富足时豪华奢侈，在穷困时就会死于饥寒。——萨迪

奢侈总是跟随着淫乱，淫乱总是跟随着奢侈。——孟德斯鸠

奢侈的必然后果是风化的解体，反过来又引起了趣味的腐化。——卢梭

侈则多欲。君子多欲则念慕富贵，枉道速祸。——司马光

历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。——李商隐

强本而节用，则天不能贫。——荀况

侈而惰者贫，而力而俭者富。——韩非

夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮

奢者狼藉俭者安，一凶一吉在眼前。——白居易

不念居安思危，戒奢以俭；斯以伐根而求木茂，塞源而欲流长也。
——魏徵

5. 胸怀宽容篇

【导语】（适用开头结尾）

宽容大度是人的一种美德。它要求清心寡欲。“人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。”小肚鸡肠，难以容人者，大多是自私自利之徒。宽容大度是黏合剂，能容人就是团结各种人，受人拥戴；心胸狭窄，不能容人，结果必是孤家寡人。宽容大度，有利于己，有利于人，更有利于社会。

法国十九世纪的文学大师雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀”。雨果的话虽然浪漫，却也不无现实启示。

【素材】（适用分论例证）

1、鲍叔牙荐管仲

春秋时，齐襄公被杀后，公子小白和公子纠为争夺王位而战。鲍助小白，管仲助纠。双方交战中，管仲曾用箭射中了小白衣带上的钩子，小白险遭丧命。后来小白做了齐国国君，即齐桓公。

齐桓公执政后，任命鲍叔牙为相国。可他心胸宽广，有智人之明，坚持把管仲推荐给桓公。他说：“只有管仲能担任相国要职，我有五个方面比不上管仲：宽惠安民，让百姓听从君命，我不如他；治理国家，能确保国家的根本权益，我不如他；讲究忠信，团结好百姓，我赶不上他；制作礼仪，使四方都来效法，我不如他；指挥战争，使百姓更加勇敢，我不如他。”

齐桓公也是个宽容大度的人，不记射钩私仇，采纳了鲍叔的建议，重用管仲，任命他为相国。管仲担任相国后，协助桓公在经济、内政、军事方面进行改革，数年之间，齐转弱为强，成为春秋前期中原经济最发达的强国，齐桓公也成就了“九合诸侯，一匡天下”的霸业。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

春秋时期，鲍叔牙和管仲互为好友却各为其主，甚至痛下杀手。然而鲍叔牙和齐桓公唯才是举，在夺权成功后，反而用宽广的心胸重新接纳了管仲，使齐国成为春秋五霸之首。

2、初出茅庐

三国时，诸葛亮初出茅庐，刘备称之为“如鱼得水”，而关、张兄弟却未然。在曹兵突然来犯时，兄弟俩便“鱼”呀“水”呀地对诸葛亮冷嘲热讽，诸葛亮胸怀全局，毫不在意，仍然重用他们。结果新野一战大获全胜，使关、张兄弟佩服得五体投地。如果诸葛亮当初跟他们彼此猜忌，争论纠缠，势必造成将帅不和，人心分离，哪能有新野一战和以后更多的胜利呢？

姜汁儿帮你一句话总结长例：

诸葛亮初出茅庐，虽然深得刘备信任，却并不被关张诸将认可。然而他毫不介意但行军令，排兵布阵谈笑自若，于博望坡打败夏侯惇，一战成名。卧龙不仅才学冠绝古今，更有吞天吐地的容人之量。

3、无声的教诲

相传古代有位老禅师，一晚在禅院里散步，突见墙角边有一张椅子，他一看便知有位出家人违犯寺规越墙出去遛达了。老禅师也不声张，走到墙边，移开椅子，就地而蹲。少顷，果真有一个小和尚翻墙，黑暗中踩着老禅师的背脊跳进了院子。当他双脚着地时，才发觉刚才踏的不是椅子，而是自己的师傅。小和尚顿时惊慌失措，张口结舌。但出乎小和尚意料的是，师傅并没有厉声责备他，只是以平静的语调说：“夜深天凉，快去多穿一件衣服。”

老禅师宽容了他的弟子。他知道，宽容是一种无声的教育。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

当我们的孩子和学生犯错时，我们往往急于指责，却不愿给予自省的空间。就像那位夜晚“装傻”的老禅师，不仅不戳穿小和尚的恶行，反而用关切的语气说“天凉添衣”。大爱无声，宽容的背后，是最温暖的教育。

【警句】（适用段首起势）

开诚心，布大度。——康有为《上清帝第一书》

人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。毋以小嫌疏至戚，毋以新怨忘旧恩。——（清）金缨《格言联璧》

人之谤我也，与其能辩，不如能容。人之侮我也，与其能防，不如能化。——弘一大师《格言别录》

与人为善就是善于宽谅。——[美]弗罗斯特《新罕布什尔》

忘却就是宽恕。——[英]菲茨杰拉尔德《崩溃》

东海广且深，由卑下百川；五岳虽高大，不逆垢与尘。——（三国）曹植《当欲游南山行》

谁能原谅人，谁就能拯救人。——[俄]邦达列夫《人生舞台》

6. 胸怀忍让篇

【导语】（适用开头结尾）

忍让，是大智大勇的表现，它不计较一时的高低，眼前的得失，而是胸怀全局，着眼未来。

忍让，是一种美德，它以宽广的胸怀，无私的心灵去容纳人，团结人，感化人。

忍让，是一种修养，它面对荣辱毁誉，不惊不喜，心静如水。

【素材】（适用分论例证）

1、张良忍得兵书

张良，字子房，汉初名臣，与韩信、萧何合称“汉三杰”。祖父、父亲曾是韩国宰相。韩被秦灭亡后，他在博浪沙行刺秦始皇未中，改名逃亡到下邳藏匿。

据《史记·留侯世家》记载：他有一次在桥上散步，遇到一位穿布衣的老者，那老人故意将自己的鞋子扔到桥下，喝令张良到桥下给他取鞋。张良非常生气，但看他年迈，就忍着性子给老者取回鞋。可那老者又命张良给他穿上，张良又跪着替他穿好。老人一声未谢，只是笑笑就走了。没走多远，老人又回来对张良说：“你这孩子还不错，可以教导，五日后天明时，在这里和我会面。”

五日以后，天刚明，张良来到桥上，见老人已先到，老人生气地指责张良失信，与老人约会不应迟到，并说：“再过五日早点来。”五日后，鸡刚啼鸣，张良就到桥上，可老人已站在桥上等他。老人转身就走，生气地说：“过五天再早点来。”

又过了五日，这一回张良半夜就到桥上等。不久，老人来了，很高兴，夸奖张良这一次没有失约。老人拿出一部书，说：“读了这部书，就能做帝王的老师了，10年后就会得到验证。13年后，我们会在济北见面，谷城山下的黄石就是我。”说完话，老人就走了。天明以后张良看老人送的书，原来是《太公兵法》。相传张良得此兵书，才干大增，后来成为刘邦的重要谋士。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

“开周六百年之姜子牙，兴汉六百年之张子房”，这两位历史上的名臣都有过一文不名，大隐于市的时候，姜子牙不谙农事无以养家，只能整日垂钓静待文王；张子房行刺失败藏匿下邳，只能为老人家

拾履提鞋偶得兵书。但忍耐是奋起的前提，恰是忍时的静心，耐时的磨练，成为他们日后建功立业的最好起点！

2、康熙隐忍除奸

康熙，即爱新觉罗·炫烨，清世祖第三子。他 8 岁登基，大权落入鳌拜之手。鳌拜专权擅政，根本不把康熙放在眼里。康熙强忍怒火，暗下决心，等待时机，平时装作贪于玩耍，不问朝政，掩人耳目学习摔跤，实则亲兵习武。鳌拜称病不上朝，康熙登门慰问，表示诚意，目的是稳住对手，同时察看真情，探听虚实。康熙经过数年的准备，待条件成熟，便把鳌拜诱进宫中，将鳌拜及其爪牙一网打尽。此时康熙只有 16 岁。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

忍耐不是屈辱，更不是毫无原则地一味退让，而是运用机智，为自己赢得更广阔的空间。康熙帝 8 岁登基，16 岁智擒鳌拜亲政，靠得绝不是一腔热血，而是能忍自安的好心态，和把握时机的政治嗅觉。忍耐与机遇往往相伴相随：忍中求机，机中求变，变中求存。这是政治智慧，更是人生哲理！

3 【警句】（适用段首起势）

得忍且忍，得耐且耐，不忍不耐，小事变大。——《增广贤文》

忍一句，息一怒，忍一事，少一事。——中国谚语

事不三思终有悔，人能百忍自无忧。——（明）冯梦龙《醒世恒言》

忍耐记心间，烦恼不沾边。——中国谚语

能忍能让真君子，能屈能伸大丈夫。——中国谚语

不能容忍他人的没有教养，他自己也算不得有教养。——[美]富兰克林

7. 智谋智慧篇

【导语】（适用开头结尾）

古希腊哲学家赫拉克利特说：“智慧就在于说出真理，按照自然办事，倾听自然的话。”就是说智者应该坚持真理，按照客观规律办事，如范晔所说：“智者顺时而谋。”这就与逆潮而动所施展的诡计狡诈划清了界限。

【素材】（适用分论例证）

1、孙臆智助田忌

齐国大将田忌，多次与齐国的诸公子用金钱作赌注赛马，但常常赌输。孙臆观察他们的马力都不相上下。只是因为田忌没有按照每匹马的实际情况加以科学匹配使用的结果。于是孙臆告诉田忌：“再赛时，您尽管多下赌注，我保证您取胜。”田忌相信孙臆的智慧，就与齐王、诸公子下千金赌注赛马。等到将要比赛时，孙臆对田忌说：“今天您用下等马与他们上等马赛，用上等马与他们的中等马赛，用中等马与他们下等马赛。”比赛结束，田忌取得两胜一负的成绩，最后赢得了千金。

2、陈襄智审窃贼

北宋的陈襄在神宗时任主簿，代理县令。有一次发生一宗盗案，捕役抓来许多犯罪嫌疑人，但嫌疑人都拒不承认自己犯罪，一时无法定案。陈襄胸有成竹地说：“你们不用抵赖，附近有座庙，庙里有座神钟，谁要是偷了东西，只要一摸钟，它就会出声音。”于是陈襄派人押着这些嫌疑犯到庙里摸钟，事先在钟的四周用幕布严严实实围住，不漏一丝光线，再暗中派人在钟上偷偷地涂上了墨，然后让嫌疑犯进去摸钟，过了一会儿，逐个检查手掌，发现唯独一人手上没有墨迹。陈襄立刻命令将此人拿下，这个窃贼只得低头认罪。

3、叶挺巧投密信

1941年1月新四军北移部队九千余人在皖南泾县茂林地区，遭国民党8万军队预伏袭击，经七昼夜的激战，终因寡不敌众，弹尽粮绝，除二千人突围外其余将士或战死或被俘，军长叶挺也被俘虏。这就是震惊中外的“皖南事变”。

叶挺被俘后，他苦苦思索着如何把自己的遭遇告诉党中央。在从江西上饶押到重庆那天，当他下了囚车，顺着马路走时，看到一个厕所。他灵机一动，要求上厕所，特务只得同意。叶挺在厕所里急忙写了一封短信，信中说：“我已被押解重庆，任光在我身边阵亡。”落款为“希夷”，并附一张字条和五元钱，一起放在厕所里。字条上写明：请拾信者按信上的地址发出，五元钱作为酬劳。不久，在重庆的周恩来收到了叶挺的信，迅速展开了营救活动。

4、周恩来智答记者

在一次记者招待会上，一位西方记者问周恩来：“中国人民银行的资金有多少？”

周恩来机智地将当时人民币面额总数 18 元 8 角 8 分作答。既不透露国家机密，又保持了应有的礼貌。

【警句】（适用段首起势）

智能谋，力能任。——（唐）韩愈《与卫中行书》

爱民治国，能无智乎。——《老子》

智者竭其智，勇者奋其勇。——李大钊《警告全国父老书》

智慧总是强于力量。——（古罗马）费得鲁斯《寓言》

相信智慧，那您就会永远立于不败之地！——[前苏联]高尔基《因为烦闷无聊》

一个人有多大的本事，全在于头脑，不在于胡子长不长。——（乌克兰）奥冈察尔《爱的归宿》

如果说一个什么也不匮乏的人当真能富有，那么聪明人就是非常富有的人了。——（法）拉布吕耶尔《品格论》

8. 智谋幽默篇

【导语】（适用开头结尾）

人生中如果缺乏幽默，就如同食物中缺乏糖和盐会寡淡无味。幽默是润滑剂，它能化解矛盾，增加和谐，化干戈为玉帛；幽默是克敌的武器，它是橡皮裹着的铁棍，棉花里藏着的钢针，虽锋芒不露，但能柔中克刚。

幽默是人类智慧的结晶，是一种语言艺术，它区别于只是逗人发笑的滑稽，蕴藏着深刻的内涵。

【素材】（适用分论例证）

1、苏东坡与老道

宋代著名诗人、文学家苏东坡在杭州做官时，一时闲暇游莫干山。中途疲乏，见一庙宇便进去休息。

主持老道见来人衣着简朴，便冷冷地指着椅子说：“坐！”然后对道童喊：“茶！”

老道在与来客闲聊中，发觉来者很有才华，非普通书生。立即将来客引至大殿，客气地说：“请坐！”又对道童说：“敬茶！”

老道与来客细谈起来，态度也恭敬了许多，愈谈老道愈觉得来客非等闲之辈，不仅知识渊博，而且智慧过人，不禁问起来客的姓名。这才知道来客竟是大名鼎鼎的苏东坡，连忙起身作揖道歉：“贫道有眼无珠，失敬！失敬！”之后把苏东坡请进客厅，恭恭敬敬地说：“请上坐！”又对道童说：“敬香茶！”

苏轼告别时，老道乞墨宝留念。苏东坡一笔，挥毫题对联一副：

上联：坐，请坐，请上坐。

下联：茶，敬茶，敬香茶。

老道看罢，不觉两颊发烧。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

苏东坡曾用“坐，请坐，请上坐；茶，敬茶，敬香茶”这样幽默风趣的语言，不失礼节地回敬了对他态度前后不一的道长。大家风范，尽显于此。

2、冯玉祥的礼品

冯玉祥虽历任高官，但为人清正刚直，嫉恶如仇，有时也常以幽默为武器鞭挞丑恶。

有一年，北洋直系军阀头子吴佩孚为自己庆寿，大摆宴席，许多趋炎附势之徒争送重礼祝贺。当时冯玉祥在直系军队，是吴佩孚的部下，但他看不惯吴佩孚的所作所为，于是派人送去一坛清水，坛口封条上写着“君子之交淡如水”。

吴佩孚心知冯玉祥捉弄他，但还装着附庸风雅，自我解嘲地说：“知我者，焕章也。”

第一次北伐战争胜利后，冯玉祥出任军政部长。南京是当时的首都，市长刘纪文结婚，大摆排场，婚礼隆重，宾客如云，礼物成山。可当时国家贫穷，战乱频仍，人民生活在痛苦之中，可这位市长却借结婚之机，大肆张扬敛财。冯玉祥十分厌恶，于是派人给刘纪文送去一件礼物——木盒一只，外包红布。刘纪文当众打开木盒，里面装的全是南京市民的诉冤状纸。

这位受蒋介石宠幸的堂堂首都市长，顿时脸色发青，下不了台。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

著名的民国将领冯玉祥是一个既刚正，又不失幽默的人，直系军阀吴佩孚和曾经的南京市市长刘纪文在大肆敛财收礼时，在冯这里，不仅没得到面子，反而被冯以清水和诉状戏弄，有苦难言，自取其辱。

3、周总理桌上的派克笔

在美国政府非常敌视中国的年代，有位美国记者在周恩来办公桌上看到一枝美国派克钢笔，便以挑衅的口气问：“请问总理阁下，你们堂堂中国人，为何还要用我们美国钢笔呢？”周恩来总理说：“这是一位朝鲜朋友的战利品，那位朋友坚持要我收下他的这件礼品，留作纪念。我觉得有意义，就收下这枝贵国的钢笔。”

4、海明威的回信和签名

美国著名作家海明威有一天收到美国一家服装公司给他寄来的一条领带，同时还附有一封信。信上说：“本公司领带深受顾客欢迎，现奉上样品一条，请用，并盼寄回成本费2元。”不久，公司收到海明威的复信，并附小说一本。信上说：“我的小说深受读者的青

睐，现附一本，请你们一饱眼福。书价 2 元 8 角。请贵公司寄回 8 角。”

5、丘吉尔的幽默

丘吉尔曾是英国历史上有名的首相，他能言善辩而且很富幽默感。丘吉尔活到 91 岁，在临终前仍不改幽默乐观的性格。他面带笑容，对围在病榻周围的人说：“我已准备好了去见上帝，不管上帝是否已经备好了酷刑来质问我。”

6、幽默大师萧伯纳

萧伯纳是爱尔兰作家，后移居英国。他不仅是位天才作家，还是位出色的幽默大师。美国著名舞蹈家邓美丽动人，仪态万方，曾热烈地追求萧伯纳。她在给萧伯纳的信中说：“若是我俩结为夫妇，生下的儿女，有我美丽的仪表，你睿智的头脑，那该多妙！”萧伯纳在回信中，幽默地写道：“如果生下的孩子仪表像我，头脑却像你。那该有多糟！”

萧伯纳有一次在街上散步，被一个骑自行车的小伙子撞倒了。那小伙子一边扶起他，一边向他道歉。萧伯纳用手拍掸拍掸身上灰尘，然后慢条斯理地对那位小伙子说：“你的运气真不佳，要是把我撞死了，那你可就要扬名四海了。”

萧伯纳体形很瘦。在一次宴会上，一个肥头胖脑、大腹便便的富翁与他开玩笑：“萧伯纳先生，我一看见你，就知道现在世界上正在闹饥荒。萧伯纳回答：“我一看见你这副模样，就知道世界上闹饥荒的原因。”

萧伯纳名气很大，拜访的人很多，有一次乔治六世也去访问他。寒暄以后，两人话不投机，很快也就无话可说了。事后，有人问萧伯纳喜欢不喜欢乔治六世。他风趣地说：“在他告辞时，确实使我喜欢！”

姜汁儿帮你一句话总结长例：

作家萧伯纳是历史上著名的幽默大师，作为一个优秀的作家，他不仅笔杆子过硬，话语更是奇思妙想，无论是美丽的舞蹈家邓，还是尊贵的国王乔治六世，无论是大富翁，还是路边的小伙子，都曾被他用幽默“拒绝”或“调侃”。

3【警句】（适用段首起势）

诙谐是谈话的调味料，并非食物。——[英]哈兹里特

幽默文字不是老老实实的文字，它运用智慧、聪明与种种招笑的技巧，使人读了发笑、惊异，或啼笔皆非，受到教育。——老舍

最幽默的作家使人发出几乎觉察不到地微笑。——[德]尼采

幽默是当代社会的润滑剂与解毒药。——王蒙

真正的幽默板着面孔，而周围的人们却围着它笑；虚假的幽默本身笑个不停，而周围的人们却板着面孔。——[美]爱迪生

9. 智谋计谋篇

【导语】（适用开头结尾）

“先谋后事者昌，先事后谋者亡。”要成其事，必先在调查研究的基础上，依据客观实际情况进行周密谋划，决定正确策略。寡谋蛮干，必败无疑。让我们都来学会运用谋略，把各项事情办得更好。

【素材】（适用分论例证）

1、曹刿论战

公元前 684 年的春天，齐国攻打鲁国，两军会战于鲁国的长勺。鲁庄公想先出击，他的军师曹刿立即制止说：“现在应该固守，不可击鼓进攻！”等到齐军领先击鼓进攻三次以后，曹刿才说：“现在可以下令击鼓进攻了！”结果齐军败退，狼狈而逃。庄公下令追杀，曹刿又立刻阻止说：“不可！”曹跳下战车，仔细察看地上齐军战车车轮辗过的痕迹，又爬到车顶上望齐军败逃情况后，才说：“可以追击！”结果齐军大败，鲁国大获全胜。

在庆功宴上，大伙纷纷议论这次获胜的原因，一致推崇曹刿指挥有方。鲁庄公询问曹刿指挥的秘密。曹刿说：打仗的胜负关键在士气，士气盛则胜的机会就大；士气衰则败的机会就大。击鼓进攻，通常是击第一遍鼓时，士气旺盛，大家一心想冲锋陷阵。如果第一遍鼓进攻没有奏效，又击第二遍鼓时士气就弱了。如果第二遍鼓仍然未奏效，等到第三遍鼓，士气简直没有了。因此，我止住我方抢先击鼓进攻，是怕士气丧失殆尽，直等到齐国击了三鼓以后，才请下令击鼓进军，这样以我们最旺盛的士气攻打齐军的最低士气，当然获胜。后来我所以阻止鲁莽追击，因为齐国是大国，恐其有诈，万一它设下圈套，我们匆匆追过去，中了其设的埋伏，岂不要上大当，不可不谨慎对待。所以我研究他们败逃时战车轮走的痕迹，发现十分零乱，不像是有计划撤退；望他们的旗帜，发现东倒西歪，毫无秩序，由此断定齐军确是仓惶溃退，所以建议追击。

2、韩信绝水破敌

淮阴侯韩信，汉初军事家，与张良，萧何合称“汉初三杰”。他足智多谋，为汉王刘邦屡立奇勋。

有一次韩信奉刘邦之命伐齐，齐求救于楚，楚派龙且率兵救齐。有人劝谏龙且，因汉军接连破魏胜齐，士气高昂，不可硬拼，不如凭

借深沟高垒，坚固防守。汉军远道而来，补给比较困难，只要坚守，汉军久攻不下，待到粮尽，必然军心涣散，不战自溃。龙且不听，自恃勇力过人，不把韩信放在眼里，因此就在潍水摆开阵势，准备与韩信一决雌雄。

韩信闻讯大喜，命令士兵准备一万个沙袋，在夜里装满沙子，铺在潍水上游，阻塞上游水流。

一切部署停当，韩信就率兵渡河击楚，佯装打败，渡河而走。龙且不知是计，于是率兵涉水渡河追击。韩信令人拆掉拦水沙袋，汹涌的河水顷刻间淹死了不计其数的楚军。

3、海瑞纵火索印

海瑞，字汝贤，号刚峰，明朝人。为官清廉，刚正不阿。

有一次他奉皇上命令到江南赈济灾民。上元县令承办赈灾之事不力，被海瑞痛斥，因此怀恨在心，趁海瑞不注意窃取了海瑞的印信。后来海瑞发觉印信不翼而飞，回想在他临时的馆舍出入的人员，只有上元县令一人而已，可能是对他的训斥怀恨在心实施报复。假定当面质问他，没有抓住证据，他绝不肯承认的。于是海瑞心生一计，暗中吩咐衙役：“如此这般……”

上元县令盗印之后，若无其事地去海瑞官邸，坐定之后，柴房忽然起火，火光熊熊，仆役惊慌来报，说后舍失火，火势凶猛。海瑞佯装十分惊慌，赶紧拿起空印匣，交给上元县令：“这里头是我的官印，麻烦您暂时代为保管。”上元县令当然知道里面是空的，可又不能说破，只好拿着空匣回去；后来火熄了，而上元县令照理不能将空匣交还海瑞，只得又将偷来的印放入匣中，物归原主。

4、杨杰施计痹敌克泸州

杨杰，字耿光，云南大理人，军事家，早年在日本陆军大学毕业，追随孙中山先生参加革命，曾参加北伐战争。

1917年8月，杨杰任靖国军中央军总指挥兼泸州卫戍司令，指挥了著名的忠州之役。当时四川军阀攻占泸州等地以后，杨杰亲临一线，督师反攻。川军败退到忠州，凭借长江沿岸工事固守。杨杰亲往前沿视察，考虑到强行进攻，不仅要付出惨重代价，而且很难取胜，他想到“兵不厌诈”——何不用计战胜敌人。于是他采用“实则虚之，虚则实之”的办法，令警卫排秘密征用民船数十只划到兰田坝

岸边停泊，扎草人 200 个，穿上军服，戴上军帽，黎明前，将装载草人的船顺流漂下。沿江敌军以为杨军抢渡，立即向船队猛烈开火。如此三次，敌人识破是草船，不再射击。第四天夜里，杨指挥三支部队埋伏于江畔，待到东方发白，三方面同时发动攻击，迅速占领敌军江岸阵地，下午便攻克了泸州城。

【警句】（适用段首起势）

兵贵智而不贵力。——《宋史傅楫传》

有智无勇，能说而不能行；有勇无智，则兵弱而败，兵强亦败。智多勇少，实力难言；勇多智少，大事难成。——蔡锷《〈曾胡治兵语录〉序及按语》

慎在于畏小，智在于治大。——《尉繚子十二陵》

智者不妄为，勇者不妄杀。——（汉）刘向《说苑说丛》

10. 顺境谨慎篇

【导语】（适用开头结尾）

“动必三省，言必再思”，所言所行应权衡利弊，周密计划，切不可轻率盲动，草率行事，否则等待的将是失败的命运。

谨慎决不等于畏首畏尾，胆怯退缩。它是把言行构建在认真调查研究和周密思考的基础上的。

【素材】（适用分论例证）

1、范蠡功高慎归

春秋末，范蠡为越国大夫，辅佐越王勾践，忠心效命，勤苦效力，为越王谋划 20 年，帮助勾践发愤图强，越国国势日盛。公元前 482 年，乘吴王夫差在黄池大会诸侯之机，他建议勾践发兵攻吴。越获大胜，俘吴太子友，数年之后灭吴，迫使夫差自杀，雪洗越国当年被吴灭亡的耻辱，继而又助勾践北征，直驱齐鲁，称霸中原。

此时的范蠡功高震主，觉得危险就在眼前。君主只能共患难，不能同富贵——历史上“兔死狗烹”的例子屡见不鲜。于是他收拾细软，带上家属悄悄远去，改名陶朱公，归隐经商。与其同时辅佐越王的文种，不听劝告，留恋富贵，结果被勾践所杀。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

范蠡和文种同是春秋时期的名臣，“三千越甲可吞吴”固然源自越王勾践的卧薪尝胆，却更加离不开这两位股肱之臣的谋划。然后就当越国灭吴称霸，君臣志得意满之时，范蠡谨慎地选择了归隐，留下泛舟太湖陶朱公的美谈；文种却对勾践的杀心毫无察觉，最终落得兔死狗烹的下场。

2、长孙皇后位尊守慎

长孙皇后与其兄长孙无忌，帮助唐太宗李世民完成大业，建立大功。太宗欲封长孙无忌为宰相，长孙皇后闻讯后出面力阻。她对唐太宗说：“臣妾感谢圣恩，臣妾已位尊皇后，长孙家不能再封赏了。汉朝的教训太深了，当年吕后受皇上宠幸，满朝都是吕家的人，结果图谋造反，遭灭门之灾，祸国殃民。长孙无忌不能为相，请求皇上另找人选。”李世民拒不采纳皇后的请求，仍封长孙无忌为相。长

孙皇后向皇上请求遭拒绝，于是就将其兄长孙无忌找去，向他讲清利害，要他远避裙带，切不可贪图眼前荣华富贵而酿成大祸。无忌最后被皇后说服，向皇上力辞宰相之职。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

唐太宗李世民的夫人长孙皇后是中国历史上著名的贤后。她一方面辅佐太宗开疆扩土，休养生息；另一方面，她谨慎保持家族与权力核心的距离，竭力避免长孙家重蹈汉朝外戚专权的覆辙，这在中国历史的宗氏家族中，是非常难能可贵的。

【警句】（适用段首起势）

行谨则能坚其志，言谨则能崇其德。——（宋）胡宏

多言不可与谋，多动不可与久处。——（明）薛宣

多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。——《论语·为政》

言必可行也，然后言之；行必可言也，然后行之。——（汉）贾谊

言必有据。——鲁迅《故事新编·序言》

言有物，行有格。——《礼记·缁衣》

愚蒙人是话都信，通达人步步谨慎。——《旧约》

11. 顺境谦逊篇

【导语】（适用开头结尾）

“一切真正的伟大的东西，都是淳朴而谦逊的。”世上凡是有真才实学者，凡是真正的伟人俊杰，无一不是虚怀若谷，谦虚谨慎的人。谦虚是一种美德，也是一种明智之举，因为人外有人，天外有天。谦虚使人进步，因为只有认识到自己的不足才会去想办法弥补它。谦虚也应讲究分寸，过分的谦虚就成了虚伪。人不能不分场合地谦虚，需要表现自己，推销自己时就不能再谦虚了。

【素材】（适用分论例证）

1、吕岱哭徐厚

三国时的吕岱位高权重，名声显赫，但能虚心听取批评意见。他的朋友徐厚为人忠厚耿直，常常毫不留情地批评吕岱的缺点。吕岱的部属对徐厚不满，认为徐厚太狂妄，可吕岱反而更加尊重和亲近徐厚。徐厚死后，吕岱失声痛哭，边哭边诉：“徐厚啊！以后我从哪儿去听到自己的过失啊！”

2、写我一生的错误

受世人崇敬的周总理，一生谦虚谨慎、平易近人，身为总理虽日理万机、公务繁忙，但每到一处都要深入了解情况。有一次他到上海考察，与电影演员们会面。在亲切交谈中，有同志热情向他建议：“总理，您给我们写一本书吧！”可他回答说：“如果我写书，就写我一生中的错误，让活着的人们从过去的错误中吸取教训。”

3、“无知的苏格拉底”

古希腊的著名哲学家苏格拉底，不但才华横溢著作傍身，而且广招门生奖掖后进，运用著名的启发谈话启迪青年智慧。每当人们赞叹他的学识渊博，智慧超群的时候，他总谦逊地说：“我唯一知道的就是我自己的无知。”

4、“科学巨匠牛顿”

被人们称颂为“力学之父”的牛顿发现了万有引力定律。在热学上，他确定了冷却定律。在数学上，他提出了“流数法”，建立了二项

定理，几乎与莱布尼兹同时创立了微积分学，开辟了数学上的一个新纪元。他是一位有多方面成就的伟大科学家，然而他非常谦逊。对于自己的成功，他谦虚地说：“如果我见的比笛卡尔要远一点，那是因为我站在巨人的肩上的缘故。”他还对人说：“我只像一个海滨玩耍的小孩子，有时很高兴地拾着一颗光滑美丽的石子儿，真理的大海还是没有发现。”

姜汁儿帮你一句话总结长例：

周总理受人敬仰，却以过失作为写书的主题；苏格拉底学识过人，居然以无知自诩；牛顿是现代科学的奠基人，竟把自己想象成科学海滩上的稚童。越是名宿巨匠，越是看淡曾经的成就，反而坚守谦逊的品质。

5、梅兰芳拜师

京剧大师梅兰芳不仅在京剧艺术上有很深的造诣，而且还是丹青妙手。他拜名画家齐白石为师，虚心求教，总是执弟子之礼，经常为白石老人磨墨铺纸，全不因为自己是名角而自傲。

有一次齐白石和梅兰芳同到一家人家作客，白石老人先到，他布衣布鞋，其他宾朋皆社会名流，或西装革履或长袍马褂，齐白石显得有些寒酸，不引人注意。不久，梅兰芳到，主人高兴相迎，其余宾客也都蜂拥而上同他握手。可梅兰芳知道齐白石也来赴宴，便四下环顾寻找老师。忽然，他看到了冷落在一旁的白石老人，他就让开别人一只只伸过来的手，挤出人群向画家恭恭敬敬地叫了一声“老师”，向他致意问安。在座的人见状很惊讶，齐白石深受感动。几天后特向梅兰芳馈赠《雪中送炭图》并题诗道：

记得前朝享太平，布衣尊贵动公卿。

如今沦落长安市，幸有梅郎识姓名。

梅兰芳不仅拜画家为师，他也拜普通人为师。有一次在演出京剧《杀惜》时，在众多喝彩叫好声中，他听到有个老年观众说“不好”。梅兰芳来不及卸装更衣就用专车把这位老人接到家中。恭恭敬敬地对老人说：“说我不好的人，是我的老师。先生说我不好，必有高见，定请赐教，学生决心亡羊补牢。”老人指出：“阎惜姣上楼和下楼在台步，按梨园规定，应是上七下八，博士为何八上八下？”梅

兰芳恍然大悟，连声称谢。以后梅兰芳经常请这位老先生观看他演戏，请他指正，称他“老师”。

姜汁儿帮你一句话总结长例：

君子泰而不骄，小人骄而不泰。梅兰芳先生艺虽高，人去不“谱大”。梅先生在向齐白石老人拜师学艺期间，从未以名角自居，反而处处以师礼待之。在舞台上，凡有指正，非但不介意，反而逢谏必改、闻过则喜，留下了颇多佳话。

【警句】（适用段首起势）

君子泰而不骄，小人骄而不泰。——[春秋]孔子

自满者，人损之；自谦者，人益之。——[唐]魏征

有了真诚，才会有虚心，有了虚心，才肯丢开自己去了解别人，也才能放下虚伪的自尊心去了解自己。——傅雷

一个真认识自己的人，就没法不谦虚，谦虚使人的心缩小，像一个小石卵，虽然小，而极结实。结实才能诚实。——老舍

要一个骄傲的人看清他自己的嘴脸，只有用别人的骄傲给他做镜子。倘若向他卑躬屈膝，只会助长他的气焰，徒然自取其辱。——[英]莎士比亚

12. 诚信守信篇

【导语】（适用开头结尾）

我们中华民族，历来重守信，把守信作为做人的根本。轻诺寡信，为人们所不齿。“言必信，行必果”，言而有信，受人尊重，我们应该加强这方面的锻炼和修养，做重诺言守信用的人。

【素材】（适用分论例证）

1、晋文公以信服众

春秋时期，五霸之一的晋国攻打小国原。晋文公重耳命令出征部队只带三天的军粮，三天攻打不下，部队就撤退。原国凭城固守，顽强抵抗，三天已到，未能攻下原国，晋文公文令撤退，军队统帅请求说：根据情报，原国已不能久守了，等原国投降后再撤。晋文公说：“信用，乃立国之本，百姓的依靠，为了得到原而失信于百姓，那是得不偿失。”晋军按晋文公命令撤退三十里。原国闻讯后自愿投降了晋国。

2、李苦禅守信焚画

我国当代著名国画大师李苦禅，为人重诺守信。他曾允诺一位老友索画的要求，后因生病和另一些事情牵扯，耽误了及时作画。后来他的那位老友突然病故，他闻讯后悔恨不已，立即挥毫作“百莲图”，郑重地题款钤印，随后携画至后院，肃立焚烧，祭典亡灵。事后，他不无自惭地对儿子说：“今后若再有老友索画，要及时提醒我，做人可不能失信啊！”

3、守信楷模周恩来

敬爱的周总理是一位“言必信，行必果”的人。有一年他视察农村，在座谈会上认识了一位老农民张二廷，会后还专门访问了张二廷的家，临走时他紧握着总理的手请求总理抽空再来，周总理微笑着说：“有机会一定来，如果我不来，也一定派人来看望你。”在后来的几年中，周总理不管多忙，每年都派专人去看望张二廷，从未食言。

3【警句】（适用段首起势）

同心可断金，首要重然诺。——董必武

矢信矢忠，始终不渝。——孙中山

至诚则金石开。——康有为《乱后罪言》

中心信，立身之本。——（明）薛宣《读书录》

不负责任的，不能照办的教训多，则相信的人少。——鲁迅《难行和不信》

小信诚则大信立。——《韩非子-外储说上》

失信不立。——《左传-襄公二十二年》

13. 爱憎分明

【导语】（适用开头结尾）

杜甫诗中写道：“新松恨不高千尺，恶竹应须斩万竿。”人间就是既要有爱，也要有恨。爱真、善、美；恨假、恶、丑。若不如此，世上就不会有公理、正义和光明。

【素材】（适用分论例证）

1、秋瑾严辞斥县官

贫苦农民阮财富的田产被当地恶霸教民黄老虎霸占，阮财富告到县衙门，请求县官老爷为他伸冤。县官害怕教会，庇护恶霸，非但不为受害者伸冤，反而诬蔑阮财富“和信教人作对，要造反，不怕国家王法”，要拿他问罪。围观群众敢怒而不敢言。此时正好秋瑾路过衙门，她听完受害者的诉说以后，义正辞严地对县官说：“阮财富的田产被别人霸占去了，怎么落得个没理，还要吃官司呢？你讲的是什么王法？他无罪，应该放了！”秋瑾在家乡有名声，县官有几分怕她，不得不把阮财富当场开释放了。

2、鲁迅为车夫医脚

“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，这是鲁迅人格的写照。对敌人恨，对人民爱——在鲁迅的日常生活中，处处可以看到他的这种高尚人格。有一年的冬天，在他家门口不远处，他见到一位人力车夫捧着流血脚，原来脚被玻璃碴划破了，疼得不能走动。鲁迅很快从家中拿来药品、钳子和纱布，在凛冽的寒风中，他蹲下身子，细心地把车夫脚底的碎玻璃碴用钳子取出来，又用消毒药水清洗了伤口，敷上药，扎上绷带，扶他站起来。并设法找人送车夫回家。

3、齐白石老人的“群鼠图”

著名书画大师齐白石老人爱憎分明，痛恨日本军阀，痛恨汉奸、特务。1937年“七七事变”后，他在门口贴出一张“告白”，上书：“从来官不入民家。官入民家，主人不利。谨此告知，恕不接见。”他以此表示拒绝卖画给敌人，拒绝与他们打交道。老人还常常借诗画影射咒骂敌人。他曾画了一幅“群鼠图”，在画上题诗道：“群鼠群鼠，何多如许？何闹如许？既啮我果，又剥我黍。”

烛灯残天欲曙，严冬已换五更鼓。”在诗中他严厉尖锐地揭露、鞭挞了日寇“群鼠”对我国的侵略罪行。

4、“华人池”洋人不准进

1932年，侨居新加坡的华人著名企业家胡文虎得悉：上海租界内，洋人在公园门口挂着“华人与狗，不得入内”的牌子，他痛恨不已。于是他就修建了一座漂亮的游泳池，命名为“华人池”，在门口高挂着一块牌子，写着：只准华人入内。有一天，两个洋人绕过牌子，偷偷摸摸地跳进泳池，当即被游泳的华人扭送出门。

5、杨令弗巧斥希特勒

法西斯头子希特勒，为了给自己装饰门面，附庸风雅，在柏林举办了一次画展。旅美中国著名女画家杨令弗也应邀参加。她画了一幅粉墨花鸟画，画的是翠竹数竿，两只鹌鹑怒目相视，在青枝翠叶中争斗。并在画的左上角题上一首《致战魔》的诗。希特勒对这幅富有东方神韵的画很喜欢，并买下了这幅画。

希特勒不懂中文，待数日后读到译稿，才知道诗画原来是痛骂自己是制造仇恨，同类相残的“战魔”，他恼羞成怒，立即下“逐客令”，可杨令弗早已离开柏林了。

【警句】（适用段首起势）

是文人，他的是非就愈分明，爱憎也愈热烈。——鲁迅《再论文人相轻》

爱力可以创造世界。——恽代英《怎样创造少年中国》

爱力愈大，所爱愈博。——李大钊《黑暗运动》

假如我的血肉该喂动物，我情愿喂狮虎鹰隼，却一点不给癞皮狗吃。——鲁迅《半夏小集》

能憎才能爱。——鲁迅《七论“文人相轻”——两伤》

人总是匆匆忙忙地爱，却总是不慌不忙地恨。——（英）拜伦《唐璜》

14. 自强逆商篇（上）

【导语】（适用开头结尾）

1、挫折在人生路上是不可避免的，我们不应该一遇到挫折就气馁。挫折本身并不可怕，可怕的是经受挫折之后一蹶不振。对待挫折应该保持一种乐观的精神，这样才能由失败走向成功。即使身处顺境之中，也要居安思危，随时准备经受挫折。

2、“自古名人多磨难”。名人之所以成为名人，大多经过逆境的种种磨难。他们面对逆境，不怨天尤人，不自怨自艾；而是咬紧牙关，奋力抗争，以不屈不挠的斗争精神，战胜逆境，成为胜利者。我们都应勇敢直面逆境磨难，用它来磨炼自己奋飞的翅膀，最终使自己成为一个成功者。

3、生活就是向困难发起一次次进攻，在前进的道路上，有压力才会有奋起，有险阻才会有进击。波涛汹涌的航程，才能造就驾驭风浪的水手；坎坷曲折的人生，才能培育拼搏斗争的勇士。

【素材】（适用分论例证）

1、挫折挡不住强者（张海迪立志成才）

张海迪自幼就严重高位截瘫，几次濒临死亡边缘，身体可算弱的了。可是20多年来，她学会了4门外语，翻译了16万多字的外文著作，获得了哲学硕士学位，并自学了针灸技术，为群众治病1万多人次，作出了巨大的贡献。与张海迪相比，我们这些身体健壮的人又当做些什么呢？

2、勇把挫折当动力（凡尔纳的16次投稿）

19世纪法国著名的科幻小说家儒勒·凡尔纳的第一部作品《气球上的五星期》一连投了15家出版社，均不被赏识，第16次投稿才被接受。美国作家杰克·伦敦最初投稿，也没有一家出版社愿意发表，以致他不得不去干苦力。后来他的《北方故事》才由一家有眼力的《西洋月刊》看中，一举成名。丹麦著名童话作家安徒生的处女作问世时，有人知道他是一个鞋匠的儿子，即攻击他的作品“别字连篇”、“不懂文法”、“不懂修辞”。但他毫不气馁，笔耕不辍，终于成名。英国诗人拜伦19岁时写作的《闲散的时光》出版后，即有人把他骂得“狗血淋头”，说他

“把感情抒发在一片死气沉沉的沼泽上”。然而拜伦并未退却，而是以更为优秀的诗作来回敬那个诽谤者。

3、逆境奋争，苦中寻乐（高士其苦斗病魔）

高士其是我国科普作家。他在外国留学时，有一次做实验，一个装有培养脑炎过滤性病毒的玻璃瓶子破裂了，病毒侵入了他的小脑，从此留下了身体致残的祸根。他忍受着病毒的折磨，学完了芝加哥大学细菌学的全部博士课程。回国以后，他拖着半瘫的身子，到达延安工作。解放后病情恶化，说话和行动都十分困难，连睁、合眼都需要别人帮助，但他仍以惊人的吃苦精神进行创作，先后写成 100 多万字的作品。有人问他苦不苦，他笑着说：“不苦！因为我每天都在斗争，斗争是有无穷乐趣的。”

4、苦难也是一笔财富（“西部民歌之父”王洛宾）

王洛宾，这位被誉为中国“西部民歌之父”的音乐大师，一生历经坎坷，身陷囹圄，妻离子散，长期处于心理压力极大的逆境中。然而他却以“胜似闲庭信步”的态度，投身于大西北的沙漠孤烟之中，创作了《在那遥远的地方》等多首西部民歌。

5、经历挫折，更能发愤（贝利与记者）

贝利成名后，有个记者采访他。“你的儿子以后是否也会同你一样，成为一代球王呢？”贝利回答：“不会。因为他与我的生活环境不同。我童年时的生活环境十分差，但我却正是在这种恶劣的环境中磨练我的坚强斗志，使我有条件成为球王，而他生活安逸，没有经受困难的磨练，他不可能成为球王。”

6、面对挫折决不气馁（爱迪生不被火灾吓倒）

一场大火，把实验室烧成一片瓦砾。爱迪生研究有声电影的所有资料和样板被烧成灰烬。他的老伴难过得哭了出来：“多少年的心血，叫一场火烧了个精光。而今你已年迈力衰，这可怎么办啊！”爱迪生也很伤心，但他决不会就此趴下。发明电灯时，他就先后试验了 7600 多种材料，失败了 8000 多次，仍不气馁，终于获得成功。眼下这场火灾也同样不能使他后退。爱迪生对老伴说：“不要紧，别看我 67 岁了，可是我并不老。从明天早晨起，一切都将重新开始。”

7、能屈能伸是俊杰（卧薪尝胆的勾践）

越国兵败吴国于公元前 494 年。越王勾践只好“卑辞厚礼”向吴求和，等待东山再起。勾践先用美女、金银珠宝贿赂吴王和众臣，还用妻子作人质，自己为吴王当马夫。勾践还为吴王送茶送饭，端屎端尿，终于赢得了吴王信任，得以被释放。勾践死里逃生回国后，卧薪尝胆，一面继续进贡吴国，一面聚兵训练。最后他率精兵数万，彻底打败了吴国，实现了洗辱复国的志愿。

8、多灾多难的塞万提斯

塞万提斯是西班牙 16 世纪著名作家，他的代表作《堂吉珂德》风行于世，被称为不朽之作。塞万提斯一生多灾多难，出身没落贵族，家庭贫寒，从小就跟父亲外出奔波谋生。22 岁参军，在与土耳其的海战中左手致残，之后曾被海盗俘获，卖到阿尔及利亚为奴，历尽艰辛，被父母赎身获得自由后，曾在海军中充任军需，后又蒙冤入狱，生活无着。当时他一家七口人过着饥寒交迫的生活。但他就在这样的困境中写出了《堂吉珂德》、《努曼西亚》、《惩恶扬善故事集》、《加拉黛亚》、《巴尔那斯游记》、《八个新的喜剧和八个新的幕间闹剧》等一批有影响力的作品。

9、奥斯特洛夫斯基不向恶运低头

前苏联著名作家奥斯特洛夫斯基，全身瘫痪、双目失明。但他不向命运低头，决心写长篇小说《钢铁是怎样炼成的》。开始时，他口述，让人记录。后来他想老是让别人代劳总不是个事。于是，他用硬纸做成一个框子，放在稿纸上，用手摸着框子写。他忍受着疾病的折磨，咬着牙，一页一页地坚持写下去。用了将近五年的时间，终于完成了这部世界名著。

10、盖叫天受挫不馁

著名京剧表演艺术家盖叫天，意志坚强，演艺精湛。一次演《花蝴蝶》折断左臂，演《狮子楼》又跌折右腿，后来又接错断骨。他在一连串挫折面前，毫不气馁，为了艺术，他毅然把接错的腿骨打断，重新接入。他这种不怕挫折，勇往直前的精神，终于铸成了自己独特的艺术风格和艺术流派。

11、吴敬梓贫苦著书

我国清代杰出文学家吴敬梓生活贫困，在他创作《儒林外史》时，经常因为家中无米下锅而挨饿。有一次一连两天吃不上饭，饿得头昏眼花，躺在床上喘气，还向妻子要笔继续写书。妻子流着泪劝阻他。恰好此时，有亲戚送来三斗米、两千文铜钱。吴敬梓吩咐妻子点火做饭，自己立即从床上爬起，走到桌前奋笔疾书。

12、伏契克牢中写作

二次世界大战期间，捷克作家伏契克被德国法西斯关在牢房里。他受尽酷刑，遍体鳞伤。昏迷几个星期后，刚一清醒，他就向同情他的狱卒克林斯基要来纸笔，趴在床板上写文章。每写好一章就托克林斯基秘密带出监狱。他忍受着浑身伤口的疼痛，额上黄豆大的汗珠滴湿了稿纸，浸湿了床板，仍坚持写下去。他牺牲后，他写的书出版了，就是现在人们读到的名著——《绞刑架下的报告》。

15. 自强逆商篇（下）

【警句】（适用段首起势）

种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子决不会悲观和叹气，因为有了阻力才有磨练。——夏衍

大海里没有礁石激不起浪花，生活中经不住挫折成不了强者。——谚语。

苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。——[法]巴尔扎克

人生布满了荆棘，我们想的惟一办法是从那些荆棘上迅速跨过。——[法]伏尔泰

失败也是我需要的，它和成功一样对我有价值。——[美]爱默生

苦难是人生的老师，通过苦难，走向欢乐。——[德]贝多芬

一往无前，愈挫愈奋。——孙中山《建国方略》

人类历史是一部战胜艰险的历史。——谢觉哉《艰险拿来足踩平》

人类要在竞争中求生存，便要奋斗。——孙中山《民权主义》

下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利。——毛泽东《愚公移山》

为今人奋斗，为来者前驱。——茅盾《欢迎〈太阳〉》

2 【素材】（适用分论例证）

命途多舛的苏轼

苏轼，宋代著名文学家、书画家。他被当时“改革派”中的有些人指控“讥刺朝政”、“包藏祸心”，遭到逮捕和审讯，几乎送了性命，史称“乌台诗案”，后谪居黄州。1085年宋神宗病逝，哲宗继位，高太后摄政。高太后不满新法，立即起用旧党，召司马光等回京执政，苏轼被调回京城，任中书舍人、翰林学士、知制诰等职。后同旧党发生分歧。他

对旧党执政后，暴露出的不良现象进行了抨击，由此，他又引起了保守势力的极力反对，于是又遭诬告陷害。1089年，苏东坡再次被贬出京，出任杭州知府。1093年，高太后去世，哲宗执政，又把变法派召回朝内主政，政局急转直下。第二年6月，苏东坡被贬得更远，任宁远军节度副使，定居在惠州（今广东惠阳）。晚年的流放生活，给了苏东坡又一次沉重打击。公元1101年7月26日，这位66岁的老人，终于满含悲愤离开人世，结束了他命运多舛的一生。苏轼许多脍炙人口的佳作，就是在被贬时写出的。如：词作《念奴娇·赤壁怀古》，散文《簞谷偃记》，《方山子传》、《记承天寺夜游》、前后《赤壁赋》等等。

终生坎坷的巴尔扎克

1850年8月21日，在巴尔扎克的葬礼上，雨果所致的悼词中有这样的话：“在伟大的人物中间，巴尔扎克是最伟大的一个；在优秀的人物中间，巴尔扎克是最优秀的一个。可叹啊！这个坚强的、永远不停止奋斗的哲学家、思想家、诗人、天才作家！在我们中间，他过着风风雨雨的生活，遭逢了任何时代，一切伟人都遭逢过的恶斗和不幸。如今，他走了。他走出了纷扰和痛苦。”

是的，巴尔扎克一生坎坷，幼年就缺乏母爱。家庭和母亲，对他冷漠无情，他好像是家庭里多余的人。巴尔扎克后来回忆这段生活，曾忿忿地说：“我从来不知道什么叫母爱，我经历了人的命运中所遭受的最可怕的童年。”

长大以后他立志要从事清苦的文学创作，当一个“文坛国王”。从1819年夏天开始，他整天在一间阁楼里伏案写作。阁楼咫尺见方，他的居所简朴寒酸，夏天热腾腾，冬天冷嗖嗖。他没有白天，没有黑夜，没有娱乐，总是不停地写。结果在与书商打交道过程中不断受骗，以致负债累累，债务高达10万法郎。为了躲债，他6次迁居。他对朋友说：“我经常为一点面包、蜡烛和纸张发愁。债主迫害我像迫害兔子一样。我常像兔子一样四处奔跑。”

巴尔扎克一生勤奋写作，常常连续工作长达18小时。在不到20年里，他共创作91部小说。在世界上有广泛影响，但他一生却是在贫困和痛苦中度过的。他曾一句话概括自己：“一生的劳动都在痛苦和贫困中度过。经常不为人理解。”

以乐观打败挫折（牛顿等人面对挫折）

古今中外，因为有着极强烈而有效的乐观主义，战胜各种艰难险阻取得胜利的大有人在。牛顿发明地心吸力学说的时候，全世界人反对他；哈维发明血液循环学说的时候，全世界人反对他；达尔文宣布进化论的时候，全世界人反对他；贝尔第一次造电话的时候，全世界人讥笑他；莱特苦于制造飞机的时候，全世界人讥笑他。讲到孙中山先生，最初在南洋演讲革命救国的时候，有一次听的人只有三个。这许多人都因抱着乐观主义的精神，而为世人称道。

极强烈而有效的乐观主义，能使人们战胜全世界的糊涂、盲从、冷酷、恐怖、怨恨和反抗。而且工作愈伟大，所受的反抗也愈厉害。这简直成为一种律令，对付这种厉害的反抗，最重要的武器就是乐观主义。一个人，缺少了乐观主义精神，难免在各种恶魔面前败下阵来。

在困境中充满自信的人

在逆境中不失自信，古今中外屡见不鲜，世界上有一批虽身处逆境，但充满自信，自强不息，奋斗向上，最终获得辉煌成就的人。

古希腊著名演说家德摩斯梯尼，原先患有口吃病，幼年结巴，语音微弱，演说时常被人喝倒彩。但他始终对自己信心百倍，为了克服疾病，他每天清晨口含小石子，呼喊练习，终于成为口若悬河，辩驳纵横的演说家。美国著名的女作家海伦·凯勒，幼年因病又聋又瞎。她自信自强，14岁攻克多种外语，通晓德、法、古罗马、希腊文学。20岁考入哈佛大学，后来成为著名作家。

德国天文学家开普勒，4岁时出天花，留下一脸麻子的后遗症，后又患猩红热，高烧烧坏眼睛，成了高度近视。他终身受疾病折磨，但他从未失去自信，在贫病交加中大无畏地斗志昂扬，建立了行星运动三定律，为牛顿发现万有引力打下基础。重要著作有《宇宙的神秘》，《哥白尼天文学概要》，《宇宙和谐论》等。

塔哈·侯赛因，埃及作家，文学评论家，三岁时就双目失明，他顽强自信，留学法国，成为埃及历史上第一位博士。作品有小说《鹧鸪的叫声》、《不幸的树》、《失去的爱情》和自传性的《日子》等。还写有文学评论《前伊斯兰时代的文学》和《阿拉伯文学史》等大量作品，被誉为“阿拉伯文学支柱”。

张海迪幼年因病高位截瘫，她自信努力，成为作家、翻译家；被誉为科技“铁人”的高士其，他在病情不断恶化，从半身瘫痪到全身瘫痪，失去讲话能力的情况下，还创作了60多万字的科学小品和科普论文，创

作了两千多行诗歌，著新书十几本；屈原被流放写成《离骚》；孙子受膑型后著《孙膑兵法》；司马迁遭宫型写《史记》；贝多芬耳聋后谱出《英雄交响乐》；奥斯特洛夫斯基在失明瘫痪中写出《钢铁是怎样炼成的》。
