

《综合素质作文素材（2021 年最新）》

备考须知：

1.综合素质卷面总分 150，作文就 50 分，“得作文者得天下”，一定要注意写好作文
小学要求 800 字，中学要求 1000 字。

切记，作文没写完/严重跑题是扣大分的，很多人科一没考过就败在了作文上。

写作文是有很多技巧和套路的，公众号【狐狸吃粽子】之后都会为大家带来写作干货。

2.素材总结是用关键词来分版块，很多素材甚至是通用的。

大家不需要死记硬背，一个板块能记住几句名人名言，熟悉事迹即可，还是要把大部分精力放在教育知识与能力上面。

我当年考的时候就是记住了几条自己编不出来的名人名言，没有事迹，那就编。（大家逼不得已再这样啊）

3.不要去背整篇作文模板，这两年喂呀这里有好几个考生都是因为背了模板，最后考了 60 分（这个分数作文一定是有问题的），可以背素材，学写作方法，但不要去背全篇文章。

因为这篇文章你背，别人也背，但凡有两个人这样做，那就是抄袭了。

害怕字数不够或者没话说，作文是可以素材撑起来的，这也是我给大家整理作文素材的原因。

4.近两年综合素质作文命题分析来看，材料越来越“新”，越来越关注当下的社会现象。简而言之就是材料已经超出了最近几年比较关注“教师”“学生”“教育现象”这几个狭窄的领域。

5.文章体裁还是以“议论文”为主，这个大家上学时期都应该学过吧，**论点论据论证**，全文以**总—分—总**的形式来行文。（具体行文方法请去公众号看）

论点：要根据命题材料写出自己所持的见解和主张，确立论点是写好整篇文章的前提。

考试时间有限，**论点选择要快准狠**。所以建议大家拿到卷子先去看作文，然后再按部就班的写，这过程中大概把自己的作文思路想出来。

论据 就是论证论点是否正确，举例子。名人名言、伟人事迹、以及综合素质那些背过的知识点都可以放在里面。

论证 就是回归“总”的步骤，把论据中举的例子跟论点结合起来，再次说明自己的主要观点，也将文章收尾。

6.这是网上流传的作文评分标准，大家可以**参考一下**。

一类文 (50-41)	二类文 (40-31)	三类文 (30-21)	四类文 (20-10)	五类文(10-0)
切合题意	符合题意	基本符合题意	偏离题意	没有写完作文
中心突出	中心明确	中心基本明确	中心不明或立意不当	
内容充实	内容较充实	内容单薄	没什么内容	立意严重偏题
感情真切	感情真实	感情基本真实	感情虚假	
结构严谨	结构完整	结构基本完整	结构混乱	
语言流畅	语言通顺	语言基本通顺	语病多	字迹难以辨认
字迹工整	字迹清楚	字迹潦草	字迹难辨	写背好的范文

7.给大家找了近两年的真题，可以感受下

小学真题：

2021 上半年作文材料：

材料一：古代诗人说：“汝果欲学诗 功夫在诗外”

材料二：有一位现代出版界人士说：真正的大文章家以政治家、思想家为多，而专攻文章，以文为业者甚少。

综合上述材料所引发的思考与感悟，写一篇议论文，角度自选。

解析：

今年小学作文说实话比较难，因为第一个材料是古文，假如说各位无法猜到这句话的真实意思，那么找立意点就会难了起来。

“汝果欲学诗 功夫在诗外”这句话出自陆游的《示子通》，大概意思是“你如果真的要学习如何作诗，不仅是字词句式，还要有更深的学问，作诗的工夫，在于诗外的历练。”

很多考生朋友没有理解这句话的意思，光看材料二就定了立意，是很容易跑题的。

如果你知道材料一这句话的真正意思后，再去看材料二这个出版人所说的话，说真正的大文章家以政治家和思想家为多，而专攻文章的较少就能知道出题人并不是想表示他们“不务正业”，而是想表示只有跳出“专攻文章”的这个圈子，你还有其余方面的学习来帮助，才能真正的成为“大文章家”。

所以不管是材料一还是二，想表示的都是“学习不要留在一个方面或者是只盯着一个方向，多方面学习和发展才能真正促进自己成长，获得成功”

对于这个材料，估计大家写的最多的就是【术业有专攻】这个立意点。

喂呀个人觉得，两个材料并不是想表达“专攻”这个意思，而是想表达“不专攻才能学得更多，会得更深”，终身学习，全面发展。

并且题目中并没有表示说让我们可以“任选一个材料进行写作”，而是说要“综合上述材料”，也就是说，写术业有专攻这个方向的朋友，你们可能是写反立意了。

还有写【实践】的考生朋友，这个材料是可以联系的，但要看你怎么怎么写了，如果你全篇就写的实践，估计立意也不能算太正。

那什么才是对的立意呢？小学这两材料给的范围说实话不大，很多点没法“碰瓷”说你对，最对的就是【终身学习，全面发展】。

除此之外，写【知识的积累，拓宽知识视野，知识创新】、【打破局限去学习】这些方面的朋友，也都是完全正确的。

2020 年作文材料：

一：“人的一生应当这样度过，当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”《钢铁是怎样炼成的》主角保尔·柯察金以其钢铁般的意志和为理想而奋斗的精神，激励了一代代青年投身社会主义建设。

二：“生活不能等待别人来安排，要自己去争取与奋斗！”《平凡的世界》里的农村青年——孙少平，在苦难面前咬牙坚持，积极抗争，让一代代人从中获得精神的力量，增添了克服困难的勇气。

综合上述材料所引发的思考和感悟，写一篇论说文，不少于 800 字。

解析：

因为有两个材料，但题干中说了“综合上述材料”，所以最好是两个结合在一起分析。

这种形式不是第一次见了，历年真题出现过，参加【一对一监督】的考生也练习过（苏格拉底名言的那个）

1.生活不能等待别人来安排，要自己去争取与奋斗

2.人面对逆境应该咬牙坚持，坚定信念促发展

3.挫折教育，教育孩子克服困难的重要性

4.自立自强，榜样教育

5.理想的力量

2019 下半年作文材料：

近期的一项网站调查有七成网民不知道自己的姓氏由来，有八成网民自己家庭起名不再按照辈分，有九成网民家庭改用家训，还有一部分网民不知道自己的祖籍和家庭历史，很少跟家族其他成员交往与交流。有人认为，家庭观念的淡薄反映了延续几千年的家族文化正在消失；也有人认为，家族观念是农耕文化的产物，其日益淡薄折射出了社会的进步，还有人认为，家族文化是传统文化的重要组成部分。

解析：1. 家族文化对传统文化的作用，两者共同影响，与文化挂钩。

2. 社会进步对传统文化发展带来的影响，我们应该不忘传统文化，作为老师来说，教导学生要**关注传统文化，不忘本**。

3. 家庭观念的淡薄，围绕家庭观念的作用、意义来写。可以与教育/教师挂钩，一个没有家庭观念的老师不是一个好老师。

总结立意点：与文化挂钩的都不会算跑题，“不忘初心”“道德、品德”这一类立意点也是可以的。

中学真题

2021 上半年作文材料：

材料一：湖南留守女孩张小钟高考成绩优秀，考去北京大学冷门的考古专业，引发热议，女孩发微博称从小就喜欢历史和文物，把“敦煌的女儿”樊锦诗当作自己的偶像，所以才考取北大考古专业。樊锦诗得知后，特意把自己的《我心归处是敦煌：樊锦诗自述》赠送给她。

材料二：樊锦诗 1963 年北大毕业后在敦煌坚持工作 40 余年，被评为感动中国 2019 年度人物，现为敦煌研究院名誉院长。

综合上述材料所引发的思考和感悟，写一篇论说文。

解析：

两个材料不要分开写，尤其是中学的作文，两个材料之间的共通点很好找。

那么现在咱们来说说立意，教资作文只要你立意点是真的能在材料中找出来的，都不会算跑题。

1. 文化的传承

材料中所讲事迹不管是留守女孩张小钟还是樊锦诗院长，她们都是为了中国文化不被人遗忘，作为敦煌文化的传承者好让更多的人关注我国的传统文化和优秀历史。

联系教育：作为教师我们应该从小培养孩子对于我国传统文化的重视度，很好联系。

2. 兴趣、热爱，其实大的方向是【坚持】【坚定信念】

坚持理想，不忘初心

材料中的二人坚持了心中热爱，尽管一个选择了冷门专业，一个工作没有那么“光鲜亮丽”，但她们并没有因此放弃，还是坚持了下去，忠于自己所爱。

联系教育：以兴趣为出发点才能坚持到底，尊重每一个孩子所热爱的东西或者事情，尽管这个事情看似并

没有那么“合乎常理”，那么“随大流”，但是坚持下去总会有结果。

说实话，喂呀个人认为文化和坚持一起写会更好，素材多，观点也多。

3. 榜样的力量

材料一中说张小钟因为把樊锦诗当做自己的偶像，所以考取了北大考古专业，偶像樊锦诗得知后也做出了回应；

材料二则是介绍了樊锦诗的一些重要信息。二者结合写榜样的力量绝对不跑题。

联系教育：科二有学过一个【榜样示范法】可以用上去，这个立意点是最好联系教育的。

以上三点，就是中学材料最为“正”的立意点，你只要写的这些，那就绝对不会有“跑题扣分”这一问题出现。

（2020年）作文材料：

“抢红包”是近年来的流行的话题之一。各类抢红包活动此起彼伏，好不热闹。

与此同时，有关“抢红包”的争议也越来越大，有人认为是高科技时代民俗变化，值得发扬；

有人认为把亲情友情晾在一边，只认钱，坏了社会风气，也有人认为玩点游戏并没有错。

综合材料的内容，联系社会生活，写一篇议论文。

解析：

1. 一分为二的分析问题，辩证的眼光看待问题
2. 传统文化、亲情可以用现代化的方式传播，文化传承与创新，可以联系教育创新
3. 现代科技文化的碰撞，既要保留亲情又要与时俱进
4. 全面客观看待问题，促进教育全面发展
5. 多元化促进发展
6. 顺应时代，不忘根本

2019下半年作文材料：

一位老人上了公交车，发现忘带老年卡，对司机说：“我没带老年卡，让我上车行吧？”司机说：“抱歉，按照规定，您不出示老年卡，就必须投币”

有位乘客听到，怒了：“你这人咋这么不通情达理？人家都已经说明了，你还刁难”

司机说：“公司规定，我不能违背；你既然这么好心，要不替老人把车费付了吧？”

这位乘客听了后说：“凭什么？”随后司机自己掏出钱来，替老人投了币

解析：

1. 司机在面对无故指责时依然遵守公司制度，理大于情。可以就此联系教师应当遵守教师职业道德——爱岗敬业来写。
2. 司机在不违反公司制度下帮助了老人，为全车乘客做了榜样。可以联系“师德”“责任”“关爱学生，严慈相济”去写
3. 理大于情，可以围绕“理”与“情”两者的相互关系、“原则，规则与道德”来写

作文素材：

都是我在各大平台上搜集、整理的。有些话太过冗长，我自己改短了，大家自行选取背诵。

素材不在多，在于精，本文件的内容+关注微博正经热搜事件绝对够用，不用去死记硬背，理解+可以用自己的话说出来即可。

以下[很多素材其实可以用在不同主题的作文](#)中，各位自行选取觉得最有用的去吸收。

建党 100 周年

多用于规则、理想信念、坚持、个人精神等立意点的作文



1. 红船精神

1921 年，中国共产党第一次全国代表大会在浙江嘉兴南湖的一条游船上胜利闭幕。这条游船获得了一个永载中国革命史册的名字——红船。开天辟地、敢为人先的首创精神，坚定理想、百折不挠的奋斗精神，立党为公、忠诚为民的奉献精神，是中国革命精神之源，也是“红船精神”的深刻内涵。

2. 三牛精神

在全国政协 2021 新年茶话会上，领导人强调要发扬为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛的精神。中华文化里，牛是勤劳、奉献、奋进、力量的象征。大力发扬“三牛”精神，就是要保持“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，继续为民族复兴伟业辛勤耕耘，创造无愧于新时代的新业绩。

3. 君志所向，一往无前，愈挫愈勇，再接再厉。——孙中山

4. 中国核潜艇之父” 黄旭华

“国家勋章”获得者、共产党员黄旭华被称为“中国核潜艇之父”。出于保密的需要，从加入设计组的那一天起，他 30 年间再也没有见过父母和兄弟姐妹一面。父亲临终时都不知道这个儿子去了哪里，在干什么。年逾九旬的老母亲等到了儿子回来的一天，离家时一头黑发的他，归来时已两鬓斑白。有人问他这么多年是怎么坚持下来的，黄旭华说：“对国家的忠就是对父母最大的孝，这个一直在我心里面。”

5. “深藏功与名”的张富清

张富清在解放前加入中国共产党，他在战争时期九死一生，多次荣立军功，两次获得“战斗英雄”称号。建国后，他响应国家号召到偏僻的湖北山区工作。60 多年来，他刻意尘封功绩，连儿女也不知情，直到 2018 年底偶然被人们发现。老英雄张富清 60 多年深藏功与名，一辈子坚守初心、不改本色，他用自己的朴实纯粹、淡泊名利诠释了崇高的信仰，书写了精彩的人生。

6. “布衣院士” 卢永根

华南农大原校长卢永根不仅学高德馨，科研成果卓著，他还立德树人，甘为人梯，深受广大师生爱戴。卢永根一生恭俭、淡泊名利，被人们称为“布衣院士”。临终前，他将一辈子省吃俭用攒下的 880 余万元全部捐献给学校，最后还将遗体无偿捐献给医学科研事业。卢永根用行动践行了“把一切献给党和祖国”的初心誓言，彰显了共产党人的高尚情操。

7. “脱贫战场上的醒目黄花” 黄文秀

名校研究生毕业后，黄文秀放弃在大城市的工作机会，回到家乡革命老区广西百色。她主动请缨到贫困山村担任第一书记，为群众脱贫攻坚殚精竭虑。她忍痛告别重病卧床的父亲，深夜冒雨奔向受灾群众，不幸遭遇突如其来的山洪。她的一生，定格在芳华绽放的 30 岁。有人问她，“当初为什么选择回来？”黄文秀说：“百色是脱贫的主战场，我是一名共产党员，这就是我的使命。”

8. 朱德的故事

1928 年，朱德同志带领一支红军队伍到井冈山跟毛主席会师，山上是红军，山下不远就是敌人。井冈山上出产粮食不多，常常要抽出一些人到山下的茅坪去挑粮，从井冈山上到茅坪，来回有五六十里，山高路陡，非常难走，可是每次挑粮大家都争着去。朱德同志也跟战士们一块儿去挑粮，他穿着草鞋，戴着斗笠，挑起满满的一担粮食，跟大家一块儿爬山，白天挑粮，晚上还常常整夜整夜地研究怎样跟敌人打仗，大家看了心疼，就把他那根扁担藏了起来，不料朱德同志又找来了一根扁担，写上“朱德扁担不准乱拿”八个大字，大家见了，越发敬爱朱德同志，不好意思再藏他的扁担了。

9. 宋庆龄入党

新中国成立后，她作为国家领导人，在国际和国务活动中更显示出了个伟大女性的崇高风范，获得普世尊敬。为了便于代表党的统一战线，为党做更多的工作，她一直未能正式加入中国共产党。病危中，她最后一次向党中央郑重提出入党申请... 宋庆龄一生得到了很多头衔和荣誉，但宋庆龄却对中国共产党党员这个光荣称号情有独钟，一生曾三次向组织提交入党申请，而且在她病危中仍然不忘最后一次向中央提出入党申请，这说明在她心目中，中国共产党党员的这一称号比任何头衔和荣誉都要光荣和重要。宋庆龄 1937 年第一次申请入党时，当听到联络人对她说“你和共产党员一样”后，她表现地特别高兴，还要请联络员吃饭。就是在她病危中，当听到中央已经批准自己正式加入中国共产党后，眼含热泪。宋庆龄一向给人的感觉是坚毅和刚强，她一生为之奋斗的就是要得到中国共产党党员的这一称号，因为这一称号对她来说比自己的生命还要重要。

东京奥运会

个人建议：东京奥运会作为下半年的热点，本次考试中估计会有很多人用来当论据，建议大家酌情选择，不要全篇都依赖于奥运会的事例，也不要“生搬硬套”，并不是说你用了当下最热的实事就给你加分，而是用了最为切题的素材才会加分。

1. 郎平指导的“退休”

可用于【体育精神】【坚持】等立意方向

相聚离开，总有时候，郎平也该休息了。很少人知道，由于长期运动劳损，她现在甚至无法连续站立超过一个小时。在指导训练时，她总会缠上一层比年轻姑娘们还厚的运动护腰。在平时，她也得穿上更轻薄一些的磁疗护腰才能维持正常行动。

郎平说：“现在不比年轻的时候了，那时候肌肉可以对骨骼有很好的保护。现在只有站一会儿，再坐一会儿。不过这也很正常，很多运动员都有伤病。”而她口中轻描淡写的“很正常”，是长期折磨她的腰间盘突出、颈椎压迫神经的一次手术，双胯一边一次手术、髌骨摘除，7次膝盖软骨移植……如果你看不懂这些手术名，简单概括可以说：她可以申请“残疾证”了。

2011年执教恒大女排时，郎平曾说：“这个俱乐部将是我职业生涯的最后一站。”但为了拯救低迷的中国女排，她义无反顾地站了出来，在2013年重掌国家队教鞭，并在里约实现了奥运金牌梦。很多人说，女排精神代表着拼搏，而我则觉得，它更代表着坚持、付出甚至“不放弃”。说真的，这个女人比任何人都需要休息了。比起继续为排球而活，她需要去享受自己的人生。

2. 老将与新人的合作

可用于【坚持】【合作共赢】立意方向

2021年7月27日上午，庞伟/姜冉馨组合为中国代表团斩获第七金。众所周知，体育运动领域，对年纪有着近乎苛刻的关注度，参与奥运会的运动员大多年纪较小，对老将庞伟来说，这已经是第四次征战奥运会，尽管如今已经三十多岁的“高龄”，在这个其他运动员都选择退役的年龄，他为了心中的金牌梦义无反顾地继续努力，最终厚积薄发，在东京赛场上，他收获了1金1铜，实属不易。这是他时隔十三年后的第二块奥运金牌，年少成名射落北京奥运会首金，近5000天之后又一次成功夺金，只要心中有信仰与梦想，就要勇敢追求，终有一天，梦想会变得闪闪发光。

3. 少年强则国强，年轻不代表稚嫩

（今年奥运会有很多00后小将勇夺金牌，大家可以随意发挥，以下的话都可以套进去）亮相东京奥运会，就取得了金牌的好成绩，梁启超曾有言曰：“少年强则国强”，诚如斯言，民族复兴仍需中华儿女前赴后继，国家富强仍待我辈青年秣马厉兵。中国少年所向披靡，一往无前，自古英雄出少年，彰显着不一样的中国青春色彩。

4. 体育学业两不误

射击奥运冠军杨凌先生在得知来自清华大学的杨倩同学获得了东京奥运会首金的好消息的时候，谈及体教融合，表示：“体育和学业是相辅相成的关系，体教融合现在是要大力推广的，大学如果有了高水平运动队的融入，对项目发展是非常有利的，会对中国射击有非常好的引领。”世上只有拼出来的成功，而没有等出来的辉煌。每个人的成功都来之不易，东

京奥运会首金得主杨倩可谓学业与运动事业双丰收，这样耀眼的成绩背后是她无数个奋力拼搏的日夜，没有简单的成功。

5. 人生没有大满贯

“乒乓球有大满贯，可是人生没有。”马龙作为男子乒坛“大满贯”得主，他把“祖国荣耀高于一切”融入骨子里，把对乒乓球的热爱渗进血液中去，用拼搏和奋斗书写无悔的人生。马龙在平凡人生中的每一次奋勇，不仅在锻造他的非凡，也在锻造时代的不凡，续写国球辉煌。

6. 为“大家”舍“小家”

可用于【责任】【取舍】立意方向

自古忠孝难以两全，本次东京奥运会中国第三金得主孙一文，在谈及病重的父亲时，潸然泪下。在发布会现场，她满脸泪痕地哽咽道：“我没有办法守在他身边，我必须要为国出征，我有我的使命。”参加奥运是梦想也是责任，她舍小家为大家的中国精神，感染着我们，但是病重的父亲又让一位女儿忧心、牵挂。这枚来之不易的奥运金牌，凝聚着多少汗水和泪水。

7. 金牌不是定义奥运英雄的唯一标准

可用于【成功与失败、坚持与放弃】的立意方向

不唯金牌论英雄，并非不看重金牌，而是要以更平和的心态去看待比赛。在极有希望的项目与金牌擦肩而过，当然会十分遗憾，当然要复盘分析，当然要积极改进，但不能让“夺金”成为运动员肩上不可承受之重，而“失金”的运动员也没有必要去说“对不起”。作为观众，我们在奥运会上欣赏力量、速度、技术，更重要的是要去收获体育精神对我们的激励。就像中国女排之所以成为“全民偶像”，难道因为她们是“常胜将军”吗？女排不是没有过低谷，也经常遭遇挫折，但让我们感动和铭记的，是女排姑娘永不言败、愈挫愈勇的精神。我们看比赛，固然要关注成绩，但更应当聚焦成绩背后的奋斗拼搏。从廖秋云、徐嘉余到许昕刘诗雯，他们表现出的那种绝不言弃的韧劲，带给我们的鼓舞早已远远超越金牌的分量。

8. 奥运背包见证中国制造风采

可用于【中国制造、大国自信】的立意方向

体育盛会竞技的赛场，也是交流、展示的舞台。在东京奥运会赛场，随处可见中国元素中国风采。就以运动器械、运动装备来说，红双喜、瑞豹自行车、安踏、李宁、张孔杠铃、天速地胶……中国制造已然成为赛场上另一道让国人骄傲的风景。奥运赛场上仍有很多国家的记者在使用“2008 in Beijing”的背包，有国外记者感慨：“北京奥运会的媒体包是最好的、最实用的、最结实的”足以见得中国制造的产品在全国各地的认可度，提升了我国的文化自信。

9. 体育的重要性

体育除了能强身健体，还可提升人的精神境界，促进人的全面发展。

关于对“体育”重要性的认识和论述，古今中外有很多。柏拉图说：“身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格。”蔡元培说：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？”毛泽东曾说：“德志皆寄予体，无体是无德志也。”中国共产党早期领导人恽代英说：“不言体育而空言道德，空言智识，言者暗矣，听者心厌矣，究于事实何裨之有？”这些都说明了体育的功能不是单一的，它和德育、智育、美育、劳育等相互关联，相互融合，相互促进，甚至相互依存。

10. 一鸣惊人的全红婵

可用于【奋斗】【少年强则国强】【坚持不放弃】【逆境】等立意方向，全红婵和杨倩的事例预计会是最多人用的，避免考官的审美疲劳，建议大家要不就写的出彩，要不就选一些小众的案例去写。

“何为新时代青年？”14岁的全红婵，足以回答这个问题。她出生农民家庭却没有自怨自艾，边照顾父母之余，边投身于跳水事业，最终以黑马之姿、青春之面貌脱颖而出。她以意义定义人生，以奋斗礼赞时间，让青春拔节生长，舒展成了该有的模样，这不仅是中国青年应有的追求，也是每个时代同行者该有的姿态。

11. 苏炳添的坚持，创造了历史

可用于【坚持】【奋斗】等立意方向

“谁说黄种人不能进奥运会前八名”，苏炳添像我们证明只要努力，就能把不可能变成可能！“0.01秒，眨眨眼就过了，但对我来说，每一个0.01秒，都是一个极限。”短跑运动员苏炳添这样描述自己对0.01秒的定义，回首苏炳添17年运动生涯，他一次次地超越自我、不断恒进、挑战极限、实现新突破，他挥霍的每一滴汗水，都闪耀着自信的光芒，他每一秒的坚持，每一次超越，都成为日后胜利之光。

关于抗疫：

1. 中国的抗疫斗争，充分展现了中国精神、中国力量、中国担当。——习近平
2. 广大医务人员是最美的天使，是新时代最可爱的人！他们的名字和功绩，国家不会忘记，人民不会忘记，历史不会忘记，将永远铭刻在共和国的丰碑上！——习近平
3. 中国以实际行动帮助挽救了全球成千上万人的生命，以实际行动彰显了中国推动构建人类命运共同体的真诚愿望！——习近平
4. 世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。——习近平
5. 在这场同严重疫情的殊死较量中，中国人民和中华民族以敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概，铸就了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。——习近平
6. 为了保护人民生命安全，我们什么都可以豁得出来！——习近平
7. 各条战线的抗疫勇士临危不惧、视死如归，困难面前豁得出、关键时刻冲得上，以生命赴

使命,用大爱护众生。——习近平

8. 在这次抗疫斗争中,14 亿中国人民显示出高度的责任意识自律观念、奉献精神、友爱情怀,铸就起团结一心、众志成城的强大精神防线。——习近平

9. 伟大抗疫精神,同中华民族长期形成的特质禀赋和文化基因一脉相承,是爱国主义、集体主义、社会主义精神的传承和发展,是中国精神的生动诠释,丰富了民族精神和时代精神的内涵。——习近平

10. 新冠肺炎疫情以一种特殊形式告诫世人,人类是荣辱与共的命运共同体,重大危机面前没有任何一个国家可以独善其身,团结合作才是人间正道。——习近平

11. 人间没有永恒的夜晚,世界没有永恒的冬天。

具体事例:

1. 钟南山,共和国勋章获得者,我国呼吸疾病研究领域的领军人物。2003 年非典型肺炎疫情暴发,钟南山带领广大医护人员冲在一线,一句“把重症患者都送到我这里来”鼓舞了无数人。新冠肺炎疫情暴发后,耄耋之年的他再次临危受命,义无反顾地前往抗疫一线。他敢医敢言,勇于担当,提出的防控策略和防治措施挽救了无数生命,在疫情防控中做出了巨大贡献。

2. 与时间赛跑

张定宇,人民英雄,武汉市金银潭医院的院长,扎根医疗一线的杰出代表。作为渐冻症患者,他在疫情期间仍义无反顾地冲锋在前、救死扶伤,为打赢武汉保卫战做出重大贡献。“我必须跑得更快,才能跑赢时间,才能从病毒手里抢回更多病人。”张院长隐瞒身患渐冻症的事实,顾不上照顾不幸被感染的妻子,与所有抗疫战士一起,共同奋战在抗疫一线。

3. 中西医结合抗击疫情

张伯礼,人民英雄,指导中医药全程介入新冠肺炎救治,他主持研究制定的中西医结合疗法成为中国方案的亮点,为推动中医药事业传承创新发展做出重大贡献。2020 年元宵节,张伯礼在武汉抗疫线写下《战地灯节》一诗:灯火满街妍,月清人迹罕。别样元宵夜,抗魔战正酣。你好我无恙,春花迎凯旋。”2 月 16 日,因劳累过度引发胆囊旧疾需要手术,张伯礼坚持自己签字不告诉家人,即使他和儿子同在抗疫前线,也拒绝探望,让儿子先管好病人。

4. 陈薇,人民英雄,长期从事生物危害防控研究。新冠肺炎疫情暴发后,陈薇闻令即动,在基础研究、疫苗、防护药物研发方面取得重大成果,为疫情防控做出重大贡献。2003 年,非典疫情肆虐。陈薇预判自己正在攻关的 w 干扰素对 SARS 冠状病毒有抑制作用。为了验证这判断,她主动请缨,身着厚重防护服进入生物安全三级负压实验室,与当时尚无有效治疗手段的病毒零距离接触。为了能在实验室中多工作一会,她进去之前不吃不喝,还穿上了成人纸尿裤。陈薇院士说:“除了胜利,别无选择。”

5. 剪掉长发,你依旧很美

单霞,武汉大学人民医院护士。为了节省穿防化服过程中所浪费的时间,她在奔赴一线工作

前将自己的长发剃光，她说头发可以再长，现在最重要的是要保护那些需要保护的人。还有许多像单霞一样的医务工作者为了工作，为了更好地保护病患而无私奉献着。

6. 第一个报警控制疫情的人

张继先，湖北省中西医结合医院呼吸内科医生。张继先认为，搞科研必须实事求是。他最早发现新型冠状病毒疫情苗头，并和院方一起坚持上报，被称为湖北“疫情上报第一人”。

7. 疫情吹哨人

李文亮，武汉市中心医院原眼科医生。2019年12月30日，李文亮因向外界发出防护预警，面被称为疫情“吹哨人”。他因在疫情期间的作品中不幸感染新型冠状病毒而去世。2020年4月2日，李文亮被评定为烈士。

8. “硬核医生”张文宏

张文宏，复旦大学附属华山医院感染科主任。他在抗击新冠防疫疫情战役中身先士卒，直言不讳，赢得人民群众的好评。“党员的口号你平时喊喊可以，但这个时候，我不管你有什么想法，对不起，现在你马上给我上去，不管你同意或不同意，都得上去。没有讨价还价，必须得上去。”“疫情面前挺身而出是医生的职责，更是共产党员的承诺。”面对记者采访时说的这些话，使他成为人民心中的“硬核医生”。

9. 坚守岗位的人民警察

陈德春，武汉市公安局轨道交通分局三金潭派出所民警。疫情发生以来，他一直坚守在一线。在疫情严重时期，他得知老母亲病逝的消息，却无法回家奔丧，只能擦干眼泪，朝老家孝感的方向磕了三个响头，以表达悲痛和歉意。一次疫情，带来生离死别的残酷，也让战斗在一线的守护者面临取舍。自古忠孝两难全，坚守岗位，舍小家顾大家。在这个七尺男儿的眼泪和跪地中，我们看到一个孝子的万般深情。在他的忙碌和奔波中，我们看到了一个人民警察的担当。

10. 武汉一家餐馆老板小邱因为在朋友圈中看到医护人员在疫情期间不能吃上热乎的饭菜，便坚持24小时为医护人员送餐。虽然店里面只有五个人，做出饭菜的分量也有限，但是他们愿意一直坚持下去。小邱说不能让冲在最前面的人连饭都吃不上。这件事在网上引起广泛关注，并迅速登上了热搜。许多网友认为这是间非常有爱的餐馆，为餐馆的营业人员传递的正能量点赞。

11. 家家户户响应号召，防疫期间足不出户

2020年春节，艰巨的病毒防疫战在全国各地展开，国家对新型冠状病毒感染的肺炎疫情作重要指示，强调要把人民群众生命安全和身体健康放在第位，坚决遏制疫情蔓延势头。为阻断病毒的传播途径，政府迅速调控，采取出行管控措施，设置卡点，关闭通道，家家户户响应号召，足不出户进行自我隔离，疫情期间“宅”在家，在做好自我防护的基础上自我约束，拒绝扎堆聚会，不走亲事友，不给祖国添麻烦。

关于文化传承：

1、守住传统民俗

打捞“失落”的民间故事：一项调查显示，中国青少年最喜爱的 20 个动漫形象中，19 个来自海外，本土动漫形象只有一个“孙悟空”，中华民间习俗、故事在当代生活中已严重失落。凤翔泥塑、木板年画、千阳灯盏戏、凤县民歌……这些深深扎根于宝鸡民间的传统文化如今都面临着失传的危险。从 2016 年起，陕西宝鸡市财政每年都将拨专款 40 万元用于开展“民间文化保护工程”。“华阴老腔”亮相春节联欢晚会，“中国苏绣”走上国际时装周，走向世界的“南京周”让我们看到了中国文化步伐铿锵有力。

2、电影里的中国元素：

好莱坞大片《功夫熊猫》在中国和美国都取得了很不错的票房，但是，功夫是中国的，熊猫也是中国的，为什么电影是别人制作的……尽管在国内，“花木兰”的故事妇孺皆知，但这一资源的开发利用却被美国抢了先。美国迪斯尼公司制作的《花木兰》系列动画片，在全世界赚取了超过 20 亿美元的票房收入。

3、《经典咏流传》：“歌”与“诗”的时代交响

央视大型文化节目《经典咏流传》掀起了一股新的“文化年俗”热，它致力于让经典“活起来”，更“火起来”。《经典咏流传》里的许多诗词在没有被改编成歌曲之前，很多人都觉得它们很陌生，离自己的生活很遥远，但这些诗词一旦插上音乐的翅膀，便瞬间焕发出新的生命力，有的歌曲甚至在网上拥有上千万的点击率和传播量。这一档节目的成功实践，对于如何推进优秀传统文化的创新性发展和创造性转化，提供了积极有益的借鉴和思考。《经典咏流传》沿着“以历史为背景，以人民为中心，以学术为基础，以创新为化古”的思路，在努力推动中华优秀传统文化创新性发展和创造性转化方面做出可感、可敬的积极尝试，并获得了实实在在的成功。

4、《我在故宫修文物》

传统文化呼唤“现代相遇”（也可用于工匠精神）绘有 800 多个人物的《清明上河图》、金丝刺绣满满的万寿屏风、面容肃穆安详的木雕菩萨像……精美绝伦的文物，经历岁月风尘而破旧残损，却在一双双神奇的手中重新焕发光彩。《我在故宫修文物》讲述的，是故宫文物修复工作者的“日常”。这部 3 集纪录片在聚集了大批年轻人的弹幕视频网站，收获超过百万次点击，跻身热门搜索。擦掉黄花梨箱柜铜组件上的锈，显出黄澄澄的光；一个个齿轮的调适，大座钟上的野鸭终于能扇动翅膀；颜色已经黯淡了的瑟，一层一层刷上新漆后华彩焕然……用目光穿透时间，用指尖对话历史，文物修复的世界充满了生机与活力，也充满了专注与从容。这或许就是“燃”，纯粹地、执着地、充满敬畏地做一件事。正如一位纪录片导演所说，“好内容和新人类之间并不存在隔阂”。而关键之处在于，需要与文物修复一样保持“匠心”，才能制造更多“文化的相遇”。

5. 李子柒—传承中国文化，讲好中国故事。

1990 年出生于四川的女孩李子柒是一名视频博主，她以制作田园美食为切入点，尽显我国

乡村的诗情画意。她用中国传统的耕种方法找回了陶渊明“种豆南山下”的心愿，并以视频的形式开辟了一条文化传播的新路径，让古老的传统文化在我们面前再次变的鲜活起来，并在新媒体领域打开了中国传统文化在国际舞台上的大门，李子柒的视频不着一个英文字，却圈了无数国外粉。春耕夏种秋收冬藏，一箪食一瓢饮，到底是真实生活或精心演绎其实不重要，重要的是它所表达的中式生活之美，在赏心悦目之际让人愿意接近。无声胜有声，李子柒的样本意义，绝不应被忽视。

关于规则：

1. 注重培育人们的法律信仰、法治观念、规则意识，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任，营造全社会都讲法治、守法治的文化环境。——习近平
2. 矩不正，不可为方；规不正，不可为圆。——《淮南子》
3. 不以规矩，无以成方圆。——孟子
4. 欲知平直，则必准绳；欲知方圆，则必规矩。——《吕氏春秋》

具体事例：

1. “网红”景点打卡应遵守规则

随着“抖音”“小红书”等网络社交媒体的盛行，“网红”景点越来越多，许多人热衷于去“网红”景点打卡，甚至不顾规则，对自己和他人的生命造成威胁。青海的315国道有一条著名的U形公路，如今也成了“网红”打卡地。许多游客将车停在路边，扎堆在道路中间拍照。在这条公路上，不时有重型货车驶过。游客扎堆拍照的行为，不仅影响了车辆的正常行驶，也对游客自身的生命安全造成了威胁。“网红”景点无序打卡的行为，折射出的是人们规则意识和安全意识的淡薄。游客出游应遵守规则，牢记安全第一。

2. 教育惩戒：依法执教，有法可依

山东省日照市五莲县某中学班主任杨老师体罚选课学生，学生家长不断抗议。这位老师先是被学校停职一个月，向当事学生和家長赔礼道歉，向学校提交书面检查，承担诊疗费一接着，又被当地教育局追加处罚，扣发一年奖励性绩效工资，责成学校不再与其续约，并将其纳入五莲县信用信息评价系统“黑名单”。该处分被公布后，舆论一片哗然。大家认为把杨老师纳入信用“黑名单”的处理失当，当地网友也反映，杨老师教学水平高，平时对学生也十分关心，此前受过多次表彰，是学校树立起来的优秀典型。经过舆论发酵，五莲县政府认为学校和教育局对杨老师处罚过重，于2019年7月23日撤销追加处理决定。

2020年12月，教育部发布了《中小学教育惩戒规则（试行）》，于2021年3月1日起施行。以前教师的惩戒权可以说是父母授予的，而现在教师的惩戒权是法律授予的，“教育惩戒是教师履行教育教学职责的必要手段和法定职权”。法定惩戒权的特征是规则化，老师必须“依法执法”而不能“肆意执法”，更不能“自主立法”。教育惩戒权明晰之后，教育实践中的冲突和纠纷不会立马消失，但是各方有了实施教育惩戒的那根准绳。谁遵守了规则，谁违反了规则，拿“绳子”一量便知。

3. 《我不是药神》中的法理与人情

电影《我不是药神》基于“陆勇事件”的真实故事改编。电影主人公程勇为了能让更多患慢粒白血病的病人吃上低价药而走上了海外代购仿制药的道路，这种行为触犯了法律，被检察院以“销售假药罪”提起公诉。消息爆出后，几百名白血病患者联名写信，请求免其刑事处罚。在法庭审判时，法官根据实际情况综合考量，对程勇做出了量刑处罚。而现实中的陆勇，因检察院向法院请求撤回起诉，而被无罪释放。

4. 重庆万州公交车坠江

2018年10月28日，重庆市万州区一辆22路公交车在万州长江二桥坠入江中，事故导致15人失去了宝贵的生命。经调查，事故原因为乘客与公交车司机激烈争执、互殴致公交车失控、与其他车辆相撞后，公交车坠入江中。一位不守规则的乘客，一位处置不当的司机，让15条生命不幸逝去。

5. 高考考生迟到无法进入考场

高考期间，上海一考生因半路上自行车坏了而错过了高考时间。虽然仅迟到2分钟，工作人员还是按照规则拒绝其入场。考生的母亲在考点门前苦苦哀求，周围的家长也纷纷求情，从而在网上引发了对高考“下跪求情风波”这事件的讨论。上海教育考试院负责人接受媒体采访时表示，“迟到考生不能入场的规定是严格遵照教育部考务要求的，就算迟到几秒，也无法入场考试”。

关于阅读：

1. 人民群众多读书，我们的民族精神就会厚重起来，深邃起来。——习近平
2. 退笔如山未足珍，读书万卷始通神。——苏轼
3. 读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长；未晓不妨权放过，切身须要急思量。——陆九渊
4. 黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。——颜真卿
5. 书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。——于谦
6. 一个阅读能力不好的学生，就是一个潜在的差生。如果在小学里没有教会他迅速地阅读，他日后在学习中就会遇到无法克服的困难。——苏霍姆林斯基

具体事例：

1. “碎片化阅读”

“碎片化阅读”指的是利用短而不连续的时间片段进行简短而少量的文本阅读。“碎片化阅读”的特点即阅读模式不完整、断断续续。随着这种阅读方式普及率越来越高，“碎片化阅读”导致人们缺少思考“浅阅读盛行”等话题一再被提及。从某种意义上来说，碎片化阅读并不是新生事物，传统意义上的报纸和期刊阅读，也可以归入此类。“碎片化阅读”并不意味着阅读量少，也并不代表“浅”阅读，相反，它是为完成深度阅读而做的铺垫。

2. 图书漂流活动让阅读不断传递

日前，青岛、天津、合肥等地纷纷开展“图书漂流”活动，读书人将自己读完的书随手放在

公园、地铁等公共场所，捡获这本书的人可以利用等车时间来阅读，阅读后再将其放回其他公共场所，让下一位爱书人阅读，这一活动使书籍能够进行传递和“漂流”，在“分享、信任、传播”的原则下为市民营造良好的阅读氛围。

5. 刘慈欣作品引发科幻热潮

2019 年春节档电影《流浪地球》的热映，使刘慈欣的《流浪地球》和荣获“雨果文学奖”的《三体》等科幻文学作品再次受到热议和关注，开启了国人的科幻之旅，使读者享受到了科幻文学的饕餮盛宴。获奖图书推动了文学的发展，提高了读者阅读品味，使阅读成为高品质化的“悦”读。

3. 《经典咏流传》让文字内容焕发新的生命力

作为一档诗词文化音乐节目，《经典咏流传》用流行歌曲的演唱方法重新演绎经典诗词，带领观众在唱作歌手的演绎中领略诗词之美。它将文学作品以唱演的形式呈现，使观众与文本之间产生情感共鸣，使文字内容焕发新的生命力。

关于诚信：

1. 诚者，天之道也；思诚者，人之道也。——《孟子》
2. 言无常信，行无常贞，惟利所在，无所不倾，若是则可谓小人矣。——《荀子》
3. 诚信者，天下之结也。——《管子》
4. 言必信，行必果。——《论语·子路》
5. 巧诈不如拙诚。——《韩非子》
6. 人无忠信，不可立于世。——程颐
7. 信用是一种现代社会无法或缺的个人无形资产。诚信的约束不仅来自外界，更来自我们的自律心态和自身的道德力量。——何智勇

具体事例：

1. 不诚信的网络募捐

近年来，“互联网慈善”逐渐兴起，网上的众筹平台快速、有效地帮助一些有困难的人渡过了难关。但是随之而来的是有些人心生贪念，利用公众的善良进行欺诈性募捐，严重伤害了公众的善心，也辜负了众人的信任。2019 年 11 月，通过网络众筹平台接受捐赠的莫某违反合同，隐瞒财产及其他社会救助，挪用募集资金。法院命令他退还全部筹款并支付相应的利息。这是我国首例由集资平台发起诉讼并获得胜诉的因个人疾病求助网络引发纠纷的案件，对不诚信集资起到了威慑作用。

2. 直播经济下的不诚信行为

如今，直播卖货成为时尚，许多主播也因直播带货成为网红，可谓名利双收。然而，这一新兴行业还有许多不完善之处，由于缺乏有效监管，直播从业者良莠不齐。2020 年 8 月，上海一知名主播廖某在直播卖货时被警方查处。廖某作为知名主播与不法商家合作，向公众售卖假冒伪劣商品，并从中获利。廖某明知商品存在问题，却仍向公众推荐、售卖，这种不诚

信的行为带来了极为恶劣的影响，既损害公众利益、欺骗了消费者，又给同行业正直守法的从业者抹黑，害人害己。

3. 瑞幸咖啡财务造假

2020年4月2日晚间，瑞幸咖啡对外公布，经初步调查，公司2019年第二季度到第四季度的总销售隔令大了约22亿人民币。瑞幸咖啡已于5月15日收到纳斯达克交易所有关方面关于公司股票退市的书面通知。遵纪守法、诚信守诺是放之四海而皆准的公共商业道德及行为准绳，任何违法违规不诚信的行为，在任何市场和任何国家都要受到应有的惩罚。

关于奉献：

1. 对人来说，最大的欢乐，最大的幸福是把自己的精神力量奉献给他人。——苏霍姆林斯基
2. 鞠躬尽瘁，死而后已。——诸葛亮
3. 落红不是无情物，化作春泥更护花。——龚自珍
4. 以吾人数十年必死之生命，立国家亿万年不死之根基，其价值之重可知。——孙中山
5. 采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜。——罗隐

具体事例：

（抗击疫情的很多素材也可以用在主题上）

1. 甘于奉献的优秀教师代表于漪

于漪是上海市杨浦高级中学名誉校长，被誉为“精心育人的一代师表，潜心教改的面旗帜”。她长期躬耕于中学语文教学事业，坚持教文育人。她主张教育思想和教学实践同步创新，主推上海市初级中学语文教改实验，主讲近2000节省级以上探索性、示范性公开课，其中50多节被公认为语文教改标志性课例，撰写数百万字教育著述，许多重要观点被教育部采纳，为推动全国基础教育改革发展做出了突出贡献。

2. “雷锋精神”的优秀传承者郭明义

郭明义，40多年如一日学雷锋做好事，时时处处发挥共产党员的先锋模范作用，被人民群众誉为“爱心使者”“雷锋传人”。他不管在什么工作岗位，都像螺丝钉那样一丝不苟，把奉献视为人生最大的快乐。他投身希望工程，每月拿出一半工资做慈善，累计资助了超过300名贫困学子。他还身体力行做公益，累计无偿献血、捐献血小板折合总量超过6万毫升，并签字献出自己的眼角膜、遗体……

7. 甘于为医学奉献的屠呦呦

2015年，屠呦呦被授予诺贝尔生理奖或医学奖，她也是第一位获得该奖的中国人。2019年，英国BBC发起了一场全民投票，屠呦呦和居里夫人、爱因斯坦、图灵一起，当选为“20世纪最具标志性人物”。纪录片中说：如果要用拯救生命的数量来衡量一个人的伟大程度，那么屠呦呦就是20世纪最伟大的科学家之一。可是，屠呦呦的研究之路，并非一帆风顺。如今著名的“青蒿素”，是她在足足尝试了200多种草药、试验了191次之后才提取出来的。而且这种药剂在最初的临床试验中显示出了毒性。当时，作为两个孩子的母亲，她竟选择了以

身试毒，冒着生命的危险，证明了药剂的安全性，她身上这种勇于奉献的精神令人动容。

8. 点燃大山女孩的希望——张桂梅

17岁的张桂梅追随姐姐来云南支边，从事林业工作，一个偶然的机会她走上了讲台，从此致力于山区教育事业。2001年在华坪民族中学当老师的张桂梅创建了“华坪县儿童福利院”并兼任院长，先后收养了170多名儿童，张桂梅白天上班，晚上回来照顾孩子们，没有做过母亲的她，被孩子们亲切的叫做“张妈妈”。张桂梅扎根边疆教育一线40余年，推动创建了中国第一所公办免费女子高中，建校13年来帮助1800多名女孩走出大山，走进大学，用教育之光阻断贫困代际传递，照亮了无数人的心。

关于细节：

1. 千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。——韩非子
2. 夫祸患常积于忽微，而智勇多困于所溺。——欧阳修
3. 尽小者大，慎微者著。——司马光
4. 其心不敢失于一物之细，而后可以胜天下之大。——顾炎武

具体事例：

1. 细节决定未来

福特刚大学毕业时，到一家汽车公司应聘，同应聘的几个人学历都比他高，福特感到没有希望了。当他破门走进董事长办公室时，发现地上有一张纸，便很自然地弯腰把它捡了起来，看了看，发现是一张废纸，就顺手把它扔进了垃圾篓。董事长将这一切都看在眼里。福特刚说了一句话：“我是来应聘的福特。”董事长就发出了邀请：“很好，很好，福特先生，你已经被我们录用了。”这个让福特感到惊异的决定，实际上源于他那个不经意的动作。从此以后，福特开始了他的辉煌之路，让福特汽车闻名全

关于幸福、爱：

1. 幸福是暴风雨中的搏斗，而不是在月下弹琴，花前吟诗。——丁玲
2. 患牙疼的人认为每一个牙齿完好的人都是幸福的。贫寒困苦的人也同样错误地认为所有的富人都是幸福的。——萧伯纳
3. 爱 and 善就是真实和幸福，而且是世上唯一的真实存在和唯一可能的幸福。——列夫·托尔斯泰
4. 人类的一切努力的目的在于获得幸福。——欧文

具体事例：

1. 疫情期间，无数医护人员兢兢业业，坚守在自己的岗位上。许多医护人员的孩子都用信来表达他们对家长的牵挂。有位护士收到了一封特别的信——一张手绘，上面画着身穿隔离服的自己，一股暖流融化了这位母亲的心。这是女儿寄给她的，旁边还有小女孩清秀工整的字迹，上面写着：“妈妈，我想你，但是我不哭。大姨说你是英雄，英雄的女儿不能哭。我知道你也许在救别人的妈妈，那么我只希望，所有的妈妈都能平安回家。”

2. 抗癌厨房：人间很苦，但人心有光

在江西省肿瘤医院旁的小巷里，有一个炒1个菜收1元的“抗癌厨房”，抗癌厨房虽然不能抗癌，也并非是针对病人提供营养餐的私厨，而是一个癌症患者家属的“共享厨房”，18年来，万佐成和熊庚香与癌症病人相伴，用爱心守护他们，这里凝聚了很多人对抗病魔的信心，人们抱团取暖，互相安慰，似乎在吃饭面前，病痛也能被暂时忘却。“抗癌厨房”的故事温暖了无数人。2021年2月17日，万佐成和熊庚香夫妇获评“感动中国2020年度人物”。

3. 有追求是一种幸福

徐霞客在30多年的旅行探险中，不畏艰险，跋山涉水，风餐露宿，东至浙江普陀，北抵河北省一带，南游福建广东，西北达华山之顺，西南则远涉云南、贵州边疆，足迹遍及当时的16个省。虽然三次遇盗，四次绝粮，还差点丢掉性命，徐霞客却从不后悔。多年艰苦卓绝的实践，终于结出了丰硕的果实。徐霞客写成的《徐霞客游记》一书，内容丰富、文笔隽水，具有很高的地理学、文学、史学价值。年过半百的徐霞客准备万里长征大西南时，曾有人劝阻，他却果断地说：“我肩扛锄头，哪里不能埋我的尸骨呢？”有所追求，能够为理想而奋斗的人生是多么幸福。

关于自信：

1. 自信人生二百年，会当水击三千里。——毛泽东
2. 坚定中国特色社会主义道路自信理论自信、制度自信文化自信，增强党的意识、党员意识、宗旨意识，坚守真理坚守正道、坚守原则、坚守规矩，做到以信念、人格、实干立身。——习近平
3. 天生我材必有用。——李白
4. 有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。——萧伯纳

具体事例：

1. 面对疫情，坚持“四个自信”不动摇

中国在抗击新冠肺炎疫情时所展现出来的高度自律与配合，既是国家凝聚力和战斗力的体现，也是中国强大和自信的体现。中国人民坚持“四个自信”不动摇，各项事业蓬勃发展，人民生活水平稳步提高，按照“中国模式”智慧应对从没有过的新冠肺炎疫情，面对危机迸发出克难求进的勇气。正是因为自信，中国在这场疫情大考中交上了一份令人满意的答卷。

2. 李四光以自信和自强粉碎“中国贫油论”

相信自己，乃是获得成功不可或缺的前提。长期以来，中国一直被世界认为是一个贫油的国家。而李四光在仔细分析了中国地质条件后，深信在中国辽阔的领域内，天然石油资源的蕴藏量是丰富的。于是，他开始辗转全国各地，进行石油地质勘探工作，为中国寻找石油建立了不可磨灭的功勋，粉碎了“中国贫油论”。

关于责任：

1. 责任的存在，是上天留给世人的一种考验，欲戴王冠，必承其重。

2. 教师的责任是教书育人。我们要对教师这个岗位充满热情，一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心。
3. “先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”是范仲淹的人生信条，他不慕名利，却心怀天下，担负起对人民，对国家的责任，只为求得人民的安乐，国家的富强，给后代树立起榜样，他因此也名传千古。
4. 士不可以不弘毅，任重而道远，仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？——《论语》
5. 天下兴亡，匹夫有责。——顾炎武
6. 人生须知负责任的苦处，才能知道尽责任的乐趣。——梁启超
7. 先生不应该专教书，他的责任是教人做人；学生不应该专读书，他的责任是学习人生之道。——陶行知
8. 在教师手里操着幼年人的命运，便操着民族和人类的命运。——陶行知
9. 教师的职务是“千教万教，教人求真”；学生的职务是“千学万学，学做真人”。——陶行知

具体事例：

1. 杂交水稻研究的开创者袁隆平

袁隆平致力于杂交水稻研究，发明“三系法”籼型杂交水稻，成功研究出“二系法”杂交水稻，创建了超级杂交稻技术体系，使我国杂交水稻研究始终居世界领先水平。截至2018年，杂交水稻在我国已累计推广超过93亿亩，共增产稻谷9300多亿公斤。2020年，袁隆平领衔的杂交水稻双季测产达到了亩产1530.76公斤，超过了1500公斤的预期目标。袁隆平多次赴印度、越南等国，传授杂交水稻技术以帮助其克服粮食短缺和饥饿问题，为确保我国粮食安全和世界粮食供给做出了卓越贡献。

2. 中国民航英雄机长刘传健

2018年5月14日，川航3U8633重庆至拉萨航班执行任务时，在万米高空突然发生驾驶舱挡风玻璃爆裂脱落、座舱释压的紧急状况。这是一种极端且罕见的险情。在生死关头，刘传健冷静应对，带领机组成员临危不乱、正确处理，确保了机上19名旅客的生命安全。在万米高空的险情中如此从容，别问这是怎么做到的，每个传奇背后都隐藏着坚守和执着。

3. 致敬英雄——清澈的爱只为中国

2020年6月在我国西部边陲，外军公然违背与我方达成的共识，悍然越线挑衅。在前出交涉和激烈斗争中，团长祁发宝身先士卒，身负重伤；营长陈红军、战士陈祥榕突入重围营救，奋力反击，英勇牺牲；战士肖思远，突围后义无反顾返回营救战友，战斗至生命最后一刻；战士王焯冉，在渡河前出支援途中，拼力救助被冲散的战友脱险，自己却淹没在冰河之中。中央军委授予祁发宝“卫国戍边英雄团长”荣誉称号，追授陈红军“卫国戍边英雄”荣誉称号，给陈祥榕、肖思远、王焯冉追记一等功。“我们就是祖国的界碑，脚下的每一寸土地都是祖国的领土”这是五名英雄官兵留下的战地誓言，英雄虽已离去，精神永驻边关！

关于逆境和顺境：

1. 患难困苦，是磨炼人格之最高学校。——梁启超
2. 虽然世界多苦难，但是苦难总是能战胜的。——海伦·凯勒
3. 人要学会走路，也要学会摔跤，而且只有经过摔跤，他才能学会走路。——马克思
4. 失败可以锻炼一般优秀的人物：它挑出一批心灵，把纯洁的和强壮的放在一边，使它们变得更纯洁更强壮。——罗曼·罗兰
5. 岁不寒无以知松柏，事不难无以知君子。——荀子
6. 用自己的逆境与别人的顺境对比，是糊涂；用自己现在的逆境同自己以往的顺境对比，是愚蠢；用自己的逆境和他人的逆境相比，是卑微。——刘心武
7. 意志坚强的乐观主义者用“世上无难事”的人生观来思考问题，越是遭受悲剧打击，越是表现得坚强。——西尼加

具体事例：

1. 刘翔的高峰与低谷

2004年雅典奥运会上，刘翔在男子110米栏比赛中，以12秒91的成绩追平了世界纪录，登上了人生的高峰，成为了全体中国人的骄傲。2008年北京奥运会上，他因伤病的困扰而退赛，跌落至人生的低谷，无数人为他感到惋惜和伤心。2012年刘翔想再次证明自己，但是由于伤病，他在10米预赛中倒在栏下。虽然刘翔未能参加比赛，但是最后刘翔单腿跑过终点的一幕让无数人动容。他曾说：“人不可能一直站在高峰，没有低谷。在被批评的环境当中历练，人能成长很多。”

2. 越王勾践卧薪尝胆

越王勾践因战败向吴国求和，被迫入吴为奴。在吴国的三年，他忍受吴王夫差的侮辱，卑躬屈膝地为夫差养马，忍饥挨冻，受尽折磨。吴王认为他已经没有了反叛之心，于是便将勾践释放回国。回到越国后，勾践迁都会稽，重修政制，用最快的速度复兴国家。为了牢记亡国之痛、石室之辱，他卧薪尝胆，养精蓄锐，最终率领“三千越甲”灭吴称霸。能在人生的低谷时忍辱负重，亦能通过自己的意志攀登顶峰，能屈能伸，乃大丈夫所为。

3. 中国女排：于顺境不骄不躁，处逆境永不言弃

“女排精神”是现任中国女排主教练郎平和她那一代的女排队员用一记接记的重扣打出来的，用一座接一座的奖杯铸起来的。然而不可否认的是，三十多年来，中国女排的发展并非一帆风顺，也曾遇到低谷，经历失落；但女排姑娘们面对失败与低潮时，永不言弃，奋力争先。哪怕遭遇大赛的失利，面对奖牌的旁落，女排姑娘们仍旧没有丝毫的懈怠，她们用训练场上的汗水与伤痛告诉自己，也告诉国人，希望的启明星仍旧悬挂在前方。三十多年来，队员换了一茬又茬，但女排精神的坚守，让这支队伍穿越过波峰浪谷，在顶级赛事的激烈对抗中如利剑出鞘。面对记者，郎平这样评价女排精神：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，甚至跌倒，但站起来抖身上的尘土，依旧眼中坚定。人生不是一定会赢，而是要努力去赢”

关于品德（师德）：

1. 国无德不兴，人无德不立。

2. 教师立德树人，为人师表是最好的“楷模”。中国有句哲言是“以身立教，其身亡而教存。”这告诉我们

教师言传身教是最好的“教材”，加强教师自身语言和行为修养是为人师表的第一步。

3. 叶圣陶先生曾说“教育工作者的全部工作就是为人师表”不管是在三尺讲台上，还是在课下与学生的交流中，我们教师应当以身作则，时刻注意自己说话的内容和说话的形态，加强自身形象和行为规范。

4. 立德树人，“德”字为先。

立德即树立德业，《左传》有言：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽”。立德树人是发展中国特色社会主义教育事业的核心所在，是培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的本质要求。其次，德育为先、能力为重、全面发展的教育理念得到普遍认同。符合素质教育和时代要求的课程教材体系不断完善。最后，学生成长环境发生深刻变化。青少年学生思想意识更加自主，价值追求更加多样，个性特点更加鲜明。国际竞争日趋激烈，人才强国战略深入实施，时代和社会发展需要进一步提高国民的综合素质，培养创新人才。

5. 邓小平：不但学生应当尊重老师，整个社会都应当尊重老师。

6. 张澜老先生是朱德元帅上中学时的老师。张先生才学渊博，人品高洁，极受学生尊敬，他常常教导学生，当立志为国为民。朱德年青时就牢记张老师的教诲，收益颇大。后来他为民国奋斗大半生。这是与青年时期受张澜先生的教诲是分不开的。革命成功以后，朱德对老师关怀备至。1949年张老至京，朱德亲赴车站迎接。1955年张老病逝，朱德元帅亲自担任治丧委员会主任，真正做到“生事之以礼，死葬之以礼，祭叩之以礼”。

7. 陶行知：不愿向小孩学习的人，不配做小孩的先生。

教师必须学而不厌，才能诲人不倦。

8. 但丁曾说：“道德可以弥补智慧的不足，而智慧却无法弥补道德的不足。”对于一位人民教师来说，最重要的是要具备基本的职业道德素养。那位坚持去除最后一块纱布的护士遵守了自己的职业道德，那位坚持给学生们上完最后一节课的教师也遵守了教师的师德。这是人们对真理的永恒追求，对责任的永不言弃。

9. “教育是事业，其意义在于奉献；教育是科学，其价值在于求真；教育是艺术，其生命在于创新。”尽管教育的课程在变、教育的模式在变，但开智启蒙、传承文明、塑造人格的教育本质没有变；尽管教育的方法在变、教师的观念在变，但甘为人梯、引领未来、为人师表的教师职责没有变。

10. 师德是教师在学生中赢得威信的基础，是对学生产生巨大影响的精神力量。热爱教育事业，献身教育事业是师德的思想基础。“教师是太阳底下最崇高的事业。”人们常把

教师比喻为“红烛”“人梯”“春蚕”“铺路石”，意在表达教育这一职业的无私和伟大。所以，教师从自己执教之日起，就该对教师这一职业有充分的认识，才能彻底清除“拜金主义”“仕爵主义”观念，把自己的全部心血奉献给自己所从事的教育事业，像陶行知所说的那样，“捧着一颗心来，不带半根草去”，无论何时，都能够理直气壮地说，投身教育事业，我终生无悔。

关于创新：

1. 当今世界正经历百年未有之大变局，科技创新是其中一个关键变量。我们要于危机中育先机、于变局中开新局，必须向科技创新要答案。——习近平
2. 创新是引领发展的第一动力，科技是战胜困难的有力武器。——习近平
3. 重大科技创新成果是国之重器、国之利器，必须牢牢掌握在自己手上，必须依靠自力更生、自主创新。——习近平
4. 道在日新，艺亦须日新，新者生机也；不新则死。——徐悲鸿
5. 同是不满于现状，但打破现状的手段却不同：一是革新，一是复古。——鲁迅
6. 一些陈旧的不结合实际的东西，不管那些东西是洋框框，还是土框框，都要大力地把它们打破，大胆地创造新的方法新的理论，来解决我们的问题。——李四光

具体事例：

1. 高铁创新实现“中国速度”

2020年10月21日上午，中车长春轨道客车股份有限公司成功下线了400km/h跨国互联互通高速动车组。这一高速动车组的成功研发，意味着既能够全面满足我国高速铁路未来技术和建设运营发展的需求，又能够为高端装备“走出去”及“交通强国”战略的实施提供强大的技术支撑。这一高速动车组是项重大的创新成果，对新时代我国高速铁路装备具有里程碑意义。

2. 数字经济的创新者马云

马云创立的阿里巴巴集团打造了全球最大电子商务平台，年交易额达数万亿元，成为拉动内需的巨大推动力；创建互联网支付、物流体系等，为中小企业打造商业基础设施；建立全球领先移动支付网络，通过大数据技术建立新型社会诚信体系；自主研发飞天操作系统，奠定我国云计算基础；首倡世界电子贸易平台，并推动写入二十国集团领导人峰会公报，成为践行“一带一路”的重要民间力量。在他的带领下，阿里巴巴集团跻身全球企业市值前十，使我国在电商、互联网金融和云计算领域的国际竞争中居于领先水平。带动了一大批企业家和创业青年改革创新、锐意进取。

3. 5G时代与技术创新

随着科学技术的发展，我国的通信事业日新月异，从2G到3G、4G，再到如今，我们已经迎来了5G时代，科技的创新带来了通信技术的进步，开启了互联网发展的新篇章。在5G领域，中国的企业经历了近10年的创新布局和持续投入。有报告预测，到2025年，5G将带动我

国直接和间接总经济产出 35.4 亿元，拉动 300 万个新增就业，促进各行各业数字化、网络化、智能化发展。2019 年中国正式启动 5G 商用，全国工业和信息化工作会议提出，力争到 2020 年底实现全国所有地级市覆盖 5G 网络，我们是系列产业变革的见证者。

4. 传统文化的创新发展

《哪吒之魔童降世》上映十几天，票房破 10 亿，赢得了市场和观众的认可。诚然，优良的画质和特效制作是电影成功的基础，但是更加难能可贵的是《哪吒之魔童降世》的创新精神。它将现代化元素及新的视听技术融入传统文化之中，在传统神话基础上，加入流行元素，大刀阔斧地进行了改编，颠覆了以往人们对“哪吒”这一形象的认知，让传统文化“老树发新枝”，被网友称为“国漫之光”。

5. 共享经济的创新理念

共享经济是一种新型的经济发展模式，它通过互联网等媒介来实现对线下闲置资源的整合，改变着人们的生活方式。如今，共享经济模式不断发展，从共享单车到共享汽车，再到共享住宿，“共享”经济逐渐渗透到公共出行、医疗卫生、户外运动等各个领域。

7. 《国家宝藏》：古今对话新方式，让文化自信亮起来

央视大型文博探索类综艺节目《国家宝藏》开播就获得无数好评，完结时在豆瓣上的评分为 9.2 分。为什么并不罕见的文博类节目，能获得如此高的评价？最重要的原因是《国家宝藏》用了全新的方式，让历史说话，让文物说话，来讲述那些历久弥新的“老故事”。

《国家宝藏》在呈现与表达方式上的成功，对文化遗产的推广和传播具有很大的启示意义。传统文化遗产，无论是物质的还是非物质的，都拥有辉煌的历史，但过去的发展模式很难适应瞬息万变的时代。要想让文化遗产在新时代立足，在公众之间形成广泛的影响力，唯有创新这一种方式可取。中华文化薪火相传，铺陈的是传奇，激荡的是国魂。

关于终身学习、反思

1. 吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？——曾子
2. 静坐常思己过，闲谈莫论人非。——《增广贤文》
3. 人不能没有批评和自我批评，那样一个人就不能进步。——毛泽东
4. 要让我写自己的历史，我就写我的错误。——周恩来
5. 被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具却是一种胜利。——雨果
6. 自重、自觉、自制，此三者可以引至生命的崇高境域。——丁尼生
7. 人生最困难的事情是认识自己。——特莱斯
8. 陶行知先生在《教师自己主动进修》中指出：“有些人一做了教师，便专门教人而忘记自己也是一个永久不会毕业的学生。因此很容易停止长进，甚而至于未老先衰。只有好学，才是终身进步之保险，也就是常青不老之保证”
9. 朱永新：“中小学教师搞教育科研，就是应该从记录教育现象、记录自己的思考、记录自己的感受开始，把一串串‘珍珠’串起来，那就是一根非常美丽的项链。”

10. 美国心理学家波斯纳曾提出教师的成长公式是“经验+反思=成长”，我国著名心理学家林崇德也提出“教师=教学过程+反思”的成长公式。

具体事例：

1. 《南京大屠杀死难者国家公祭读本》

2014年2月，我国将每年的12月13日设立为南京大屠杀死难者国家公祭日。为配合公祭活动，南京市组织有关专家、教师编写了《南京大屠杀死难者国家公祭读本》，包括小学版《血火记忆》、初中版《历史真相》、高中版《警示思考》三册。三册读本针对不同年龄阶段孩子的学习特点和心理承受能力，层层递进地展现了对这段民族惨痛历史的记录和反思。小学版以历史故事串联南京大屠杀史实；初中版融合了中方，日方和第三方史料，更加全面客观地展现史实；高中版则更加往重对于史实的探究思考和思辨性认识。

2. 毛泽东：“活到老，学到老”

“活到老，学到老”是毛泽东常说的一句话，也是他一生读书学习的真实写照。他曾多次表示：读书和治学没有什么捷径和不费力的窍门，就是一要珍惜时间，二要勤奋刻苦；饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。因此，无论是在戎马倥偬的战争年代，还是在中华人民共和国成立后的革命和建设时期，为了求知，为了解决中国革命和建设的实际问题，毛泽东孜孜不倦地从大量的书籍中汲取营养。他总是挤时间读书，有时白天实在忙不过来，就减少夜晚的睡眠时间。据他身边的工作人员回忆，他每天的睡眠时间很少，有时读书就像工作一样，常常是通宵达旦。即使每次外出，他也总要带些书，或者在当地借些书来读。

关于尊重学生、关爱学生

1. 叶圣陶：“教师是主导作用，益在于善于引导启迪，使学生自奋其力，自致其知，非教师滔滔讲说，学生默默聆听。”

2. 只有状元学生没有状元先生

卢嘉锡是我国著名化学家，他在20世纪30年代曾兼任福建省立夏中学数学教师。当时，有个学生故意拿了一道登在外国杂志上悬赏解答的数学题目为难卢嘉锡，但他并不介意，只是说“我留着做做看，看能否解答出来。”经过一天多的精密计算，卢嘉锡把题答了出来。他向那位学生详细地介绍了解题的方法和具体过程。

那个学生从心底佩服卢嘉锡的博学多才。卢嘉锡诚恳地对那位学生说：“我们闽南有句老话，叫做‘只有状元学生，没有状元先生’。我现在虽然是你的先生，但还有许多东西自己也不懂，要进一步学习。”

3. 2021年3月1日起，教育部颁布的《中小学教育惩戒规则（试行）》正式实施，教育惩戒要以尊重学生为前提。惩戒学生的方式方法有很多，面对学生的不良行为，教师不一定非打即骂，关键是要找准学生犯错误的根源，对症下药，以尊重学生人格和心理为前提，有的放矢地实施惩戒教育。教师要做到心中有爱，眼中有人，手下有度。

4. “尊重”比“热爱”更重要。没有爱就没有教育，同样的道理，离开了尊重也就根本谈不上教育。爱是尊重的前提，尊重是爱的体现。作为教师，一定要尊重学生的人格，尊重学生的感情，保护学生的自尊心。只有这样，才能激发他们的求知欲，从而燃起他们进步的火花，也只有这样，才能赢得学生由衷的爱和尊重。
5. “学高为师，身正为范。”这就是要求教师为人师表，不仅要有广博的知识，更重要的是要有高尚的师德。教育的“人性化服务”是当前一个新的教育改革，“人性化服务”就是要求教育者要尊重学生。“适应学生的教育是最好的教育”。
6. 尊重学生是中小学教师职业道德规范基本要求。《中小学教师职业道德规范》明确要求：“尊重学生的人格，平等、公正对待学生”
7. 高尔基曾经说过：“只有爱孩子的人，他才可以教育孩子”尊重学生，爱学生，是教育的前提和开始，是通往教育成果的桥梁，更是最基本的教育原则。
8. 苏霍姆林斯基有个十分精彩的比喻：要像对待荷叶上的露珠一样，小心翼翼地保护学生稚嫩的心灵。
9. 学生是教学理论之源，要想寻求教学的活水，就必须以学生为出发点，学生会告诉我们教学的真谛。

关于人生、理想、信念

1. 心中没有理想，生活便索然无味。 [英]艾略特《丹尼尔·德龙达》
2. 人生是短暂的，也是永恒的。怎样度过短暂的人生？给永恒的人生应留下些什么？是每个人应该回答的课题。人生的道路固然有阳光、大道、花香，但也有险关、急流、冰霜。应该怎样走？我们的前辈和同辈人中，已有人作出了正确答案，下列所选的材料，就是他们的答卷。
3. 莎士比亚说：“上天生下我们，是要把我们当作火炬，不是照亮自己，而是照亮世界。”他以饱满的热情，写了37部剧本，两首长诗和154首十四行诗。莎士比亚作品反映了英国封建制度的解体，资本主义兴起时期广阔的社会面貌和社会矛盾。揭露封建君主和贵族集团急权夺利，内战频繁，民不聊生和资本原始积累的罪恶，宣扬个性解放，男女平等，恋爱自由等人文主义思想。他给后世人们留下丰富的精神财富。
4. 人固有一死，死有重于泰山，或轻于鸿毛。——汉·司马迁《报任安书》
5. 周恩来总理生前，左胸前总是佩戴着一枚长方形的纪念章，无论到哪里，无论在什么季节都一直佩戴着它。纪念章的右侧是毛泽东头像，左侧的中央是毛泽东手书的“为人民服务”五个字。周总理一生，就是以这五个字为座右铭。他为中国人民的解放事业，为中国人民的幸福未来无私地奉献了毕生精力，鞠躬尽瘁，死而后已。

关于坚持、毅力

1. 胜利属于最坚忍的人。

2. 明代钱福写了一则《明日歌》，内容为：明日复明日，明日何其多！日日待明日，万事成蹉跎。世人皆被明日累，明日无穷老将至。晨昏滚滚水东流，今古悠悠日西坠。百年明日能几何？请君听我《明日歌》。

明代文嘉又写了一则《今日歌》，内容为：今日复今日，今日何其少！今日又不为，此事何时了？人生百年几今日，今日不为真可惜。若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。为君聊赋《今日诗》，努力请从今日始。

成就是用时间换来的

司马迁写《史记》花了18年；左思写《三都赋》花了10年；李时珍写《本草纲目》花了30年；哥白尼写《论天体的运动》花了30年；达尔文写《物种起源》花了22年；弥尔顿写《失乐园》花了21年；伟大的马克思写《资本论》整整花了40年的功夫。

3. 一滴从岩石滴下来的水看来是微不足道的，然而长年累月地滴，却能造成奇迹。桂林的山洞中有不少长如石柱、蔚为奇观的石钟乳，就是岩石滴水的含有物历数万年的积累而形成的。

习近平总书记的讲话中对老师的要求（作文可用）

1. “四有老师”：有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；
2. “四个引路人”：
 - ①做学生锤炼品格的引路人；
 - ②做学生学习知识的引路人；
 - ③做学生创新思维的引路人；
 - ④做学生奉献祖国的引路人。
3. “四个相统一”：
 - ①坚持教书和育人相统一；
 - ②坚持言传和身教相统一；
 - ③坚持潜心问道和关注社会相统一；
 - ④坚持学术自由和学术规范相统一

【四个引路人】

1. 学生锤炼品格的引路人
2. 学生学习知识的引路人
3. 学生创新思维的引路人
4. 学生奉献祖国的引路人

【四个统一】

1. 坚持教书和育人相统一
2. 坚持言传和身教相统一
3. 坚持潜心问道和关注社会相统一
4. 坚持学术自由和学术规范相统一

【四有老师】

1. 有理想信念
2. 有道德情操
3. 有扎实学识
4. 有仁爱之心

个人看法

1. 作文材料越来越关注时事、社会，但凡可以往教育上说，就一定要联系教育，教师，学生。

但是你找的点如果联系到“教育教学”会很生硬，就不要联系，**不要整篇作文写的跟材料题答案一样，整体写作方向还是要忠于材料内容。**

2. 要背的东西已经很多了，作文素材**不需要死记硬背，重在理解。**

在考场上可以临场发挥一些“生活联系实际”的事情，只要你一本正经的言之有理，也能当论据使用。

实在不行，想一想近两年教育题材的电视剧，什么《小别离》《小欢喜》《小舍得》，灵活应用一下，今年务必关注一些建党 100 周年的电视剧《觉醒年代》《理想照耀中国》等等，写作时没准就能用到。

给大家找了一篇范文，可以看一下，对写作不是毫无想法的不建议多看范文，还想看更多范文的请关注公众号【狐狸吃粽子】。

最美不在结果

苍鹰不因折翅而伤感，因为它曾经翱翔过；玫瑰不因凋零而哭泣，因为它曾经绽放过；烟花不因消散而悲伤，因为它曾经燃烧……我们更不应该因为失去而沉浸在痛苦中无法自拔，因为生命的价值往往在于过程，而不在于结果。钓鱼人没有钓到一条鱼，却依然开开心心地回家，因为他明白，钓鱼最大的乐趣并不在于结果，而在于钓鱼的过程。所以，享受过程才能领略最美的风景。

享受过程才能看淡名利得失，获得快乐。袁隆平去国外接受联合国颁发的世界粮食奖，回国过海关时，因为东西比较多，他不小心把装有奖杯的包落下了。后来，海关工作人员打开包一看，里面是刻着袁隆平

名字的奖杯，便马上和他取得联系。袁隆平这才发现自己把奖杯忘了，还幽默地表示：“我说怎么会感到那么轻松呢！”他淡泊名利，只在乎试验田里的试验，在探索知识的过程中获得的快乐远比奖杯带来的快乐大得多！无独有偶，2019 年斯诺克台球大师赛中，中国名将丁俊晖在与奥沙利文对战中落败，但他并没有沮丧颓废，反而面带笑容，称自己的每一次出杆击球都是一种享受，他很快乐。袁隆平成功了，丁俊晖比赛失败了，但为什么他们都是快乐的呢？原因就在于他们享受的是过程，把得失看得很轻，很轻。假如袁隆平因成功而自满，丁俊晖因失败而沮丧，他们还会快乐吗？答案显然是否定的。是啊，人生之路总是充满坎坷，但只要我们学会享受过程，明白最美的时刻不在结果，那么，一切得与失、名与利，都将只是过眼云烟，这样我们才能获得快乐。

享受过程才能明确生命真谛，获得满足。支教助学老人白方礼祖辈贫寒，从小没念过书。13 岁起就给人打短工。他做过油漆工，三轮车夫，但从不因自己贫寒而感到自卑，反而为自己能用三轮车碾出一条汗水之路，支援 300 多名寒门学子上大学感到欣慰。反观现在一些手握重权的高官，他们背离初衷，丢失理想信念，利欲熏心，贪污腐败，最终落马。白方礼前后捐款共计 35 万元，他完全可以依靠这些钱财过上不错的生活，但他坚持帮助他人，享受助人为乐的过程。而那些落马高官呢？贪婪的心让他们不懂得满足，他们生命的意义何在？

享受过程才能真正沉心静气，获得成功。达·芬奇能又快又好地画出鸡蛋不是一次练就的，失败时，他认真审视自己的不足，苦练基本功，耐得住寂寞，最后因为这份坚持才成为赫赫有名的画家。李时珍经过几十年如一日的采集整理，才有了《本草纲目》的诞生；曹雪芹呕心沥血，披阅十载，增删五次，才有了鸿篇巨著《红楼梦》的问世。过程也是一种苦涩的历练，要想取得事业上的飞跃，必须一步一个脚印，脚踏实地地前进。只有享受这个过程的人，才能耐得住寂寞，获得最珍贵的体验。反观现在的一些学生，一旦考试失利就郁郁寡欢，这是因为他们不会享受学习的过程，只是为了一纸文凭而读书，往往得到的是一时的兴奋或沮丧，忽略了过程带来的最珍贵的体验。作为青少年应该享受读书的过程，快乐地生活，因为生命在于过程！

享受过程，看淡名利得失，明确生命真谛，沉心静气，这样才能领会到最美的风景不在终点，而在去往终点的路途中！