



姜姜的考前最后一篇作文模板

一、评分标准

	一类文	二类文	三类文	四类文	五类文
立意	切合题意 中心突出	符合题意 中心明确	基本符合题意 中心基本明确	偏离题意 立意不当	严重偏题
内容	内容充实	内容较充实	内容单薄	没什么内容	——
感情	感情真切	感情真实	感情基本真实	感情虚假	——
结构	结构严谨	结构完整	结构基本完整	结构混乱	没写完
语言	语言流畅	语言通顺	语言基本通顺	语病多	——
字迹	字迹工整	字迹清楚	字迹潦草	字迹难辨	字迹难辨
字数	达到要求	达到要求	达到要求	达到要求	字数不足

写作硬性扣分标准：标题不写扣 5 分，语句错误两个扣 1 分、5 个扣 3 分、字句错误等扣 12 分

二、写作的基本结构

1. 递进式

是什么？

终身学习是指社会每个成员为适应社会发展和实现个体发展的需要，贯穿于人的一生，持续的学习过程。即我们所常说的“活到老学到老”。老师尤其应该终身学习。

为什么？

社会发展决定、教师职业决定

怎么样？

要有主动的态度，要有坚持不懈的精神，要掌握科学的方法

2. 并列式

论点：好老师一定是充满激情、学识渊博、热爱学生的老师。

分论点 1、好老师应充满激情

分论点 2、好老师一定学识渊博

分论点 3、好老师一定热爱学生

结论：永葆向上之心、不断充实自己、强化对教育事业重要性的认识，一定会成为优秀教师的！

3. 对比式

教师要尊重学生：

①给学生以尊重学生才能感受师生的平等，才能感受自尊的存在，就会获得向上的动力源泉。

②不尊重学生，他们认为失去自尊，就会失去向上的动力以及精神的支柱，由此导致消沉。

三、具体段落的写法（立·摆·议）

教育需要坚持的智慧（立）。美国年度教师雷夫·艾斯奎斯在同一所学校的同一间教室，教同一年龄段的学生长达二十多年，为了56号教室的创立他做了很多，只为了一个目标：让学生快乐地自觉地学习（摆）。雷夫老师之所以震撼我们，感动我们，是因为他用爱与坚持书写了平凡的教育事业，他用行动创造了一个伟大的奇迹，并向我们娓娓道来创造教育奇迹的秘诀：坚持。坚持下去，就一定能成功（议）。

四、万能作文模板之作文万能题目

1. 高举……大旗，深耕教育沃土

2. 以……之光，铸教育之魂；

3. 立德树人育桃李……促发展

4. 培根铸魂守初心……促发展

5. 当好……引路人

6. ……，培根固本

7. ……争做新时代好老师

8. 一手抓……一手抓……

8. 勇做新时代……的排头兵

10. ……赢未来

11. ……，勇担教育使命

12. 让教育在……中闪光

13. 关于……的思辨

14. 深耕……培育人才

五、万能作文模板之作文万能开头

1. 教育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，实现以·育智、以·育心、以·育魂具有独特功能。

2. 教师是教育发展的第一资源，而教师的·精神、能力、品质对于促进学生全面发展，抓牢教师思想政治与师德师风建设，打造高质量教师队伍，建设教育强国、办好人民满意的教育具有重要的促进和保障作用。

3. 新时代，培养学生……是教育的应然也是必然，对于老师和学校来说，一定要将……渗透在学校教育的各个方面，在态度上重视，在细节中落实，在行动中提升。

4. 蔡元培先生曾经说过：要有良好的社会，必先有良好的个人，要有良好的个人，必先有良好的教育。然而良好的教育必先要……诚如材料提到的……



5. 教育兴则国兴，教育强则国强。教育不仅仅是培养人，更关系到民族的未来，国家的前途命运。坚持立德树人，将新时代……教育思想渗透到学校的各个方面，学生生活从点滴中做起，从点滴中感悟，从点滴中提升……，我们的学生就一定会肩负起祖国伟大复兴的历史使命。

六、万能作文模板之万能结尾

1. 站在两个一百年的历史交汇点上，作为青年教师的我们应不懈奋斗、奋勇向前，走好新时代的长征路，做有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好教师。以春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干的无私奉献精神，培育好下一代，做让人民满意的新时代好教师，为实现中华民族伟大复兴中国梦而不懈奋斗！

2. 我们站在两个一百年奋斗目标历史交汇处，作为一名老师，我们唯有不忘初心牢记使命，听党话、跟党走，踔厉奋发笃行不怠，扎根人民，奉献祖国，成为塑造学生品格品行品味的大先生、让人民满意的四有好老师，培养立大志、明大德、成大才、担大任的社会主义建设者，使我党事业后继有人，方能不负历史，不负时代重托！人民教师无上光荣，我愿为之终生奋斗。

3. “教育意味着一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂去触动另一个灵魂”，教会学生……可以让人如此诗意地栖息在大地上。我神向往之，故，立志以行践之。

4. “三寸粉笔，三尺讲台系国运；一颗丹心，一生秉烛铸民魂。”今天的学生就是未来实现中华民族伟大复兴中国梦的主力军，广大教师就是打造这支中华民族“梦之队”的筑梦人。在培养学生……的道路上，吾将上下而求索。

5. 作为新时代青年教师，我将秉持“学为人师、行为世范”的信念，珍惜时光，刻苦学习，砥砺品格，增长传道授业解惑本领，努力成为党和人民满意的“四有”好老师，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。

6. 好老师要做到学为人师、行为世范。在今后的教师成长中，我会立德修身，潜心治学，开拓创新，真正把为学、为事、为人统一起来，当好学生成长的引路人，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人、全面建设社会主义现代化国家不断作出新贡献。

七、万能作文模板之万能分论点

第一组适合对学生进行……教育（创新、劳动、体育、美育、传统文化、红色精神、奋斗、责任担当、爱国、自立自强自律、科技普及、规则、幸福、乐观、自信、团结合作、挫折教育、压力教育）

1. 进行……教育，必须发挥学科教学的作用，每个学校要将课堂教学作为……教育的主阵地，主渠道。作为教师，我们承担的责任不仅仅是教书，更在于育人，我们应该时刻牢记自己的神圣使命，坚守“为谁培养人，培养怎样的人，怎样培养人”的教育初心，将……教育思想渗透到每个学科的教学之中。结合学科相关的知识、资料，将……教育思想教育融入其中，引导学生树立正确的……观，让他们始终将……铭记于心。让他们满怀信心地树立为祖国伟大复兴而读书的思想，并始终不渝地投身于中国梦的建设中去。

2. ……教育不是口号，而是实实在在的行动，需知行合一。因此，作为老师，还要将……教育与学校开展的……主题实践活动结合起来，让学生在……活动实践中受到感染，得到熏陶。比如现在很多学校常态化的……仪式、参观……博物馆、走进科技馆、学工学农学军活动、观看……电影等实践活动，以及……演讲比赛、……阅读征文、……比赛等。这些主题实践活动能够从心底激发

起学生的……思想，让他们真正懂得……的意义和价值，并从日常的言行中改变自己，真正朝着争做新时代祖国好儿女的方向发展。

3. 营造新时代……教育的浓厚氛围，需要发挥先进典型的引领作用。利用校园文化使……宣传接地气、有生气、聚人气，有情感、有深度、有温度。在教育教学中广泛开展向……先进典型学习活动，引导学生把对榜样的敬仰和感动转化为实际行动。在学校大力营造崇尚……、学习……、捍卫……的浓厚氛围。

4. 对学生进行……还必须坚持正确的政治方向。将……作为立德树人，促进学生全面发展五育并举的重要载体，坚持在……教育中弘扬社会主义核心价值观，强化中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化中的……教育，引领学生树立正确的价值观，通过……陶冶高尚情操，塑造美好心灵，增强文化自信。

第二组适合教师品质、精神、能力提升（师德、师爱、教师专业成长、终身学习、公平公正、赏识学生、反思、发展的眼光看学生、严慈相济、因材施教、教育信息化、教育扶贫、奉献精神）

1.……是什么（可以用结合材料+教育理论的方式）

2.（为什么）……是提升学生综合素质，促进学生五育并举，最终使学生成为有本领、有理想、有担当的社会主义建设者和接班人的动力，+（例子）……是抓牢教师思想政治与师德师风建设，打造高质量教师队伍，使教师成为有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心的四有好老师的核心+（例子）……是建设教育强国、办好人民满意的教育，是我党事业后继有人的重要保障+（例子）

3.（怎么做）校内是……的主阵地，教师是攻坚克难的主力军，作为老师，要……坚决贯彻……重磅政策，……对待自己对待学生，老师要用心教，学生要用心悟，坚持主导性和主体性相统一，勇做……的排头兵；教师要树立终身学习理念，追求“苟日新，日日新，又日新”的发展境界，不断充实、拓展、提高自己的专业素养。不断加强……先进理论学习，用先进的理念武装自己的头脑，提高自身内生动力，给自己注入向着未来奔跑的力量；同时要以优秀教师为榜样模范，传承师者精神，用智慧的力量点亮学生的求学之路，使每个学生有人生出彩的机会，努力成长为塑造学生品格、品行、品味的“大先生”

八、万能作文模板之作文素材

1. 师者精神

适用主题：教育扶贫、师者大爱、担当奉献、传承红色精神、挫折压力、理想信念、踏实苦干、困境施教、不忘初心，为党育人、立德树人培根铸魂

① 63岁的“燃灯校长”张桂梅，教书育人、立德树人，一直扎根在云南贫困山区一线，拖着病体，战胜千难万难，创办了全国第一所全免费女子高中。她化作一束光，照亮了大山里女孩的梦想，用知识改变贫困山区女孩命运，用教育阻断贫困代际传递。

一个人该如何坚持理想，如何恪守德行，如何自我超越，张桂梅做了最好的注解。人民教师为了谁，怎样当一名好教师，怎样培养好学生，张桂梅成为榜样。共产党员的初心使命是什么，张桂梅以实践做出了有力回答。

张桂梅告诉我们，总有一种精神，穿越时代，化育人心，那是春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干，那是“只要还有一口气，我就要站在讲台上”；

总有一种力量，担当奉献，苦干实干，那是千磨万击还坚劲，任尔东西南北风，那是“老师学



生一起苦教、苦学，就是把命搭上，也要把学校办出名堂”；

总有一种信仰，为国为民，坚定如磐，那是不要人夸好颜色，只留清气满乾坤，那是“如果自己突然走了，葬礼就不办了，骨灰直接撒到金沙江，请提前把丧葬费预支给我，我想把这笔钱用在孩子们身上”。

张桂梅一生无儿无女，却是华坪儿童之家 130 多个孤儿的“妈妈”，她的心里装着更大的家和国。红土高原一枝梅，铁骨丹心傲雪霜。你看，那山，那梅，值得欣赏和尊重。

②乡村教师支月英扎根深山 40 多年，她在泥洋小学和白洋教学点两所深山学校辛勤付出，将 1000 余名贫困山区的孩子送出大山，资助 20 多名贫困家庭学生顺利完成学业。她努力创新教学方法，总结出适合乡村教学点的动静搭配教学法。她关爱孩子，资助贫困生，不让一个孩子辍学。她走得最多的是崎岖山路，想得最多的是如何教好深山里的孩子。一年又一年，从“支姐姐”到“支妈妈”，再到“支奶奶”，从点亮一间教室，到点亮山里的一片天空，支月英成为扶贫扶智路上的践行者，她的麻花辫也从乌黑变成了花白。支月英说：“教育意味着一棵树摇动另一棵树，一朵云呼唤另一朵云。如果可以，我愿意永远做那棵树、那朵云，用自己的灵魂去呼唤另一个灵魂，让更多的孩子走出大山。”

③支教 11 年，2011 年侯长亮大学毕业先后赴广西、贵州、云南等地支教。条件艰苦，但侯长亮没有被吓退。没有课外书，他就在网上发出求助，没有钱买学习用品，他就利用课余时间，带孩子们上山采竹笋，用劳动成果换。今年 9 月，侯长亮结束了 11 年的支教工作，但他依旧干着与支教相关的活动。“我在偏远山村支教 11 年，见证了乡村教育的变化，但任重而道远，最需要的是有优秀的老师来坚守这三尺讲台。”侯长亮说。

今年 1 月，因给成绩优异的学生一人奖励了一头小猪，侯长亮和昭通市彝良县海子镇向阳小学受到了网友的关注。发小猪的那天，学校门口热热闹闹地挤满了许多家长，笑声充满了校园。侯长亮说：“希望这些小猪既能鼓励学生读书，又能够实际帮助学生的家庭。”他希望成绩优秀的学生家长把小猪带回家养大了再卖，也是一笔收入。养了 9 个月小猪卖了 4000 多元，每个学生都很开心，每个家庭都像看到了学习的希望。

2. 科学家

适用主题：执着追梦、大胆创新、热爱祖国、淡泊名利、乐于奉献、终生奋斗、终身学习、全面发展、科学家精神

①袁隆平爷爷

袁隆平是我国当代杰出的农业科学家，享誉世界的“杂交水稻之父”。

他参加工作 50 多年来，不畏艰辛、执着追求、大胆创新、勇攀高峰，使我国杂交水稻研究及应用领先世界，推广应用后不仅解决了中国粮食自给难题，也为我国及世界粮食安全做出了杰出贡献。

学习袁隆平，就要学习他热爱祖国、一心为民的坚定信念。

袁隆平对祖国和人民始终怀有深厚的感情，他常说，“科学研究是没有国界的，但科学家是有祖国的，不爱国，就丧失了做人的基本准则，就不能成为科学家。”自年轻时他就立志献身杂交水稻事业，并为之不懈拼搏、顽强奋斗，始终把为国家解决好“民以食为天”问题当作自己的重大责任和崇高使命，50 多年如一日，意志坚定、锲而不舍。

学习袁隆平，就要学习他求真务实、勇于创新的科研作风。

“我不在家，就在试验田；不在试验田，就在去试验田的路上。”这充分体现了他潜心实干的本

色和求真务实的作风。“水稻是自花授粉作物，没有杂交优势”，这曾经是世界经典著作中的“金科玉律”。袁隆平不迷信权威和书本，20世纪60年代初，他从对“鹤立鸡群”稻株的观察中悟出天然杂交水稻的道理，从而勇敢承担起杂交水稻研究的课题，不畏艰难，反复试验，终于研究成功三系杂交水稻。袁隆平不满足已取得的成就，不断创新，带领我国杂交水稻科技工作者又研究成功两系法杂交水稻，使我国的杂交水稻研究一直保持世界领先水平。

学习袁隆平，就要学习他淡泊名利、乐于奉献的崇高品德。

20世纪70年代，他曾把自己研究小组发现的相关材料毫无保留地分送给全国18个研究单位，从而加快了协作攻关的步伐，使三系配套得以很快实现。20世纪80年代，他带领“863”项目组开展攻关，提倡团结协作，很快获得了成果。

他没有把政府拨给的数千万元作为自己的研究专款，而是组织起全国的协作单位共同研究、共同分享。他还将所获联合国教科文组织颁发的科学奖和世界粮食奖等奖金全部捐献出来，设立奖励基金，奖给为科研做出贡献的农业科技工作者们。

学习袁隆平，就要学习他热爱艺术，用艺术陪伴科研的浪漫情怀

袁隆平曾经说过“除了科研，最爱的是音乐。”他认为小提琴能演绎出“最能触及灵魂深处的声音”，音乐是陪伴他一生的温暖。1953年，袁隆平领取了人生的第一笔工资，42元。他去商店里买了一把小提琴，花了27元。因为对音乐和小提琴的热爱，即使科研工作忙碌，他仍然继续买琴抽空练习，稻田里拉小提琴的袁隆平，将高雅的艺术与农业结合在了一起。这就是那个浪漫的袁隆平，那个可爱的“90”后老头。

②屠呦呦

感动中国颁奖词：青蒿一握，水二升，浸渍了千多年，直到你出现。为了一个使命，执着于千百次实验。萃取出古老文化的精华，深深植入当代世界，帮人类渡过一劫。呦呦鹿鸣，食野之蒿。今有嘉宾，德音孔昭。

2015年12月10日，屠呦呦因开创性地从中草药中分离出青蒿素应用于疟疾治疗而获得当年的诺贝尔医学奖。这是在中国本土进行的科学研究首次获得诺贝尔奖。1968年，中药研究所开始抗疟中药研究，39岁的屠呦呦担任该项目的组长。经过两年的研究对象筛选，并受到中国古代药典《肘后备急方》的启发，项目组将重点放在了对青蒿的研究上。1971年，在失败了190次之后，项目组终于通过低温提取、乙醚冷浸等方法，成功提取出青蒿素，并在接下来的反复试验中得出了青蒿素对疟疾抑制率达到100%的结果。在没有先进实验设备、科研条件艰苦的情况下，屠呦呦带领着团队攻坚克难，面对失败不退缩，终于胜利完成科研任务。青蒿素问世44年来，共使超过600万人逃离疟疾的魔掌。未来，屠呦呦希望通过研究，让青蒿素应用于更多地方，为更多人带来福音。

屠呦呦获得2015年诺贝尔生理学或医学奖。一时间，各大新闻网站、朋友圈被这位85岁的老太太刷屏了。外界热闹，她却出人意料地平静，“青蒿素的发现，是中药集体发掘的成功范例，由此获奖是中国科学事业、中医中药走向世界的一个荣誉。”

3. 王亚平

适用主题：执着追梦、热爱祖国、超越自我、拼搏奋斗、大国实力、青年成长

作为中国首个进驻空间站的女航天员，这次是王亚平2013年执行神舟十号任务后再度进入太空，她也将成为首个出舱的中国女航天员。2003年，杨利伟实现中国人千年飞天梦。当时只有23岁的王亚平心底的小火苗“腾”地被点燃了：“什么时候会有女航天员？如果可能，我要做那个向



太空挑战的人。”

神舟十号任务时，王亚平完成了一堂精彩的太空授课，这是一堂在地面无法 1 : 1 彩排的课。最难做的水球实验，地面支持团队担心水球随时会破裂。王亚平耐心细致，不慌不忙，水球完美呈现。

在此次任务中，出舱是超大负荷的活动，作为女航天员要花费更多的努力才能做到。她清楚地知道：太空环境不会因为女性到来而改变，也不会因为是女性就降低门槛。在体质训练中，她总走得最晚，还经常和其他航天员比一比谁的肌肉块更强壮，并为自己的胳膊练粗了而欣喜。

王亚平说：“成为航天员后，我发现自己做了很多以为自己做不到的事，这种成就是无与伦比的。”

4. 苏炳添、谷爱凌、徐梦桃、武大靖

适用主题：执着追梦、超越自我挑战极限、拼搏奋斗、体育强国、越挫越勇、持之以恒训练、超强自律精神、青年成长

①苏炳添

感动中国颁奖词：世界屏住了呼吸，9 秒 83，冲出亚洲的速度，你超越伤病和年龄，超越了自己，你奔跑的背后，有强大的祖国。

荣誉并非苏炳添职业生涯的全部，在困难中越挫越勇，书写着他运动人生的另一个侧面。伤病时有发生，其中包括几次严重的大伤，但每一次他都能从挫折中走出，重返巅峰。赛场上也并非一帆风顺，2013 年莫斯科世锦赛男子 100 米半决赛中，苏炳添因抢跑被罚下，导致他一度对发令枪响有了心理阴影。但苏炳添并未退缩，反而迎难而上，终于将起跑磨炼成自己的优势。

“有一天我独自走到运动场，站在跑道前，问自己是不是真的跑不动了？”2019 年的一次重伤后，苏炳添一度想过放弃，“内心很快就有了答案，我还能跑，只要克服伤病，依然可以飞起来！”勇往直前的拼搏精神始终为他的运动生涯提供动力。

不是夺得奖牌才值得庆贺，超越自我就能赢得尊崇。从第一次跑进 10 秒，到跑进奥运决赛，苏炳添一次次逆天改命，跑赢了时间。这是中国骄傲，也是亚洲荣耀。奔跑是一种状态，更是一种风采。致敬中国速度，致敬每位创造历史的英雄！

②谷爱凌：凌波微步，所向披靡

自律者得自由，勤奋者获成功。没有谁能随随便便成功，任何优秀的人都要靠勤奋自律才能成就非凡的人生。谷爱凌自小就极其自律，为了参加训练，每周坐 4 小时车赶往滑雪场，永远热情高效地把自己的事情做到最好。“自助者天助之”，因此，她能不断摘得各种滑雪赛事的桂冠，并取得斯坦福大学的入学资格。超强的自控力与不停息的刻苦练习，让谷爱凌的人生如开挂般精彩非凡。

③武大靖：不畏挫折，王者归来

曼德兰说：“生命中最伟大的光辉不在于永不坠落，而是坠落后总能再度升起。”这样有弹性的生命，令人钦佩。在此方面，武大靖堪称典范。他曾夺得 2018 年平昌冬奥会冠军，但随后受伤病影响，状态一落千丈。然后通过调整，又在北京冬奥会上“满血复活”，上演了王者归来的好戏。从陪练到冠军，武大靖的付出比天赋更耀眼

在北京冬奥会的赛场上，我们看到，武大靖做到了，他终于找回了状态。这是逆境中坚持到底、永不言弃的倔强。

④徐梦桃

徐梦桃参加了四届冬奥会，为了这一枚金牌，等待和苦练了 12 年。圆梦再回首，最值得感谢

的当是没有放弃梦想的自己。成功这条路虽然望得到尽头，但在通往它的路上，若没有对理想的坚持和付出，注定走不到终点。毕竟，只有努力不会辜负每一个追梦者。

1990年出生的徐梦桃，自小学习体操，因身高原因，她自2002年转向自由滑雪，至今已有20年。20年来，徐梦桃从一个热爱滑雪的小姑娘，成长为身经百战、拿下了27个世界杯分站冠军的传奇老将，也“收获”了膝关节韧带断裂、半月板切除、踝关节以及肘部伤病等无数伤痛。平昌冬奥会夺金失利的打击，差一点让徐梦桃选择退役，但她最后的回应是——坚持、坚持、再坚持。不论是面对伤病还是低谷，徐梦桃从未改变站上最高领奖台的目标。北京冬奥会夺冠后，徐梦桃仰天呐喊，并在与对手的拥抱时忍不住落泪。这枚金牌，她等待了太久，如今终于如她所说，“老天爷看到了我的付出”

4. 航天精神

适用主题：科技创新、自立自强、传统文化与科技结合、跨越式发展、逐梦、攻坚克难

①探索浩瀚宇宙，是梦想的远航，也是创新的跋涉。从近地轨道到太阳系深处，中国航天器的队伍越来越大，足迹不断延伸。北斗、嫦娥、天宫、玉兔、天问……这些名字背后，是航天发射能力的显著提升，卫星、飞船等航天飞行器技术的持续进步，反映着从航天大国迈向航天强国的有力步伐。太空探索事业的突破和进展，不断夯实着创新型国家建设的丰硕成果。卓越不凡的创新进一步激起人们对星空的好奇，而这种热情的向往，无疑又会驱动着探索脚步不断前行。

太空探索的进步不仅映照着“可上九天揽月”的豪情，也进一步增强了科技自立自强的信心和底气。经过一代代航天人接续奋斗、攻坚克难，我们取得了以载人航天、北斗导航、月球探测等为代表的标志性成就，不断实现着从无到有、从小到大、从弱到强的跨越发展。至今环绕地球飞行的东方红一号卫星，仍在月球上“日出而作、日入而息”的玉兔号月球车，以及即将踏上火星表面的中国火星车，它们在地球外探索的勇敢身影，凝结着中国航天人坚持走自主创新之路的汗水和智慧，体现着中国科技强起来的决心和勇气。

②顾诵芬

矢志报国的飞机设计专家

颁奖词像静水深流，在静水底涌动，报国似大象无形，无形中深藏着强国梦，心无旁骛，一步一个脚印，志在冲天，振长策，击长空，诵君子清芬。

事迹：飞机设计专家，中国科学院院士、中国工程院院士，他致力于飞机设计研究，是中国自行设计、制造的高空高速歼击机的主要技术负责人之一，也是该机以后改型的总设计师。他直接组织、领导和参与了低、中、高三代飞机中的多种飞机气动布局 and 全机的设计；他利用系统工程管理方法，把飞机各专业系统技术融合在一个总体优化的机型内，成功研制歼8 II飞机；领导了飞机主动控制技术研究、高性能远景飞机概念研究。

亲自坐上战机上天观测，顾诵芬攻克歼—8研制难题。

③彭士禄

中国核潜艇之父

颁奖词

历经磨难，初心不改，在深山中倾听，于花甲年重启。两代人为理想澎湃，一辈子为国家深潜，你如同你的作品，无声无息，但蕴含巨大的威力。

事迹：彭士禄，革命英烈彭湃之子，中国工程院首批及资深院士，被誉为“中国核潜艇之父”。1956年，彭士禄毕业于苏联莫斯科化工机械学院。1958年回中国后一直从事核动力的研究设计工



作，被迫授为“时代楷模”。他是中国的核动力专家，中国核动力领域的开拓者和奠基者之一，为中国核动力的研究设计做出了开创性工作。

两代人为理想澎湃，一辈子为国家深潜。

④中国航天追梦人

颁奖词

发射，入轨，着陆，九天探望，一气呵成。追赶，并跑，领跑，50年差距，一载跨越。环宇问天，探月逐梦，五星红旗一次次闪耀太空，中国航天必将行稳致远。

事迹：从1970年中国发射第一颗人造地球卫星“东方红一号”，到今天，中国人探索太空的脚步，从近地走向深空，从无人走向有人，从月球走向火星，“敢上苍穹揽月，不畏艰险启航，豪情问天，壮志报国。”在航天大国迈向航天强国的道路上，中国航天人勇攀高峰、自立自强，用一个个坚实的脚印，把梦想化作现实。“北斗人”踔厉奋发，“探火人”笃行不怠……航天人，好样的！

九天探梦一气呵成，五十年差距一载跨越。

5. 文化自信

适用主题：文化自信、文化传承与创新、传统文化与科技相结合

①坚定文化自信，彰显文化魅力。从《如果国宝会说话》《国家宝藏》等节目的热播，到故宫文创产品的走红，再到云端博物馆的蓬勃发展，一个个文化现象启示我们，文物活化利用，既需要薪火相传、代代守护，更需要与时俱进、勇于创新。积极推动文物活化利用，让更多文物活起来，这是时代的呼声，也是群众的期待。

②中华优秀传统文化视为中华民族的“根”和“魂”、作为文化自信的“源”和“本”，实施中华优秀传统文化传承发展工程，积极推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展，我们在世界文化激荡中牢牢站稳脚跟。博物馆热、文物热、非遗热、传统节日热，“国潮”火爆流行、“中国风”托起“冬奥范儿”，《最美中国戏》《中国诗词大会》《记住乡愁》等节目热播……人民群众对中华优秀传统文化发自内心认同、出自真心喜爱，传承中华优秀传统文化的行动更加自觉。

③从新意十足的创意，到精雕细琢的前期创作，再到演出后的不断调整，《只此青绿》最终迎来了春晚。名画《千里江山图》在舞台上别样展开，也让现代观众感受到中国传统美学高峰体验。有观众评价：“看完节目居然老泪纵横，原来最能打动内心的还是传统文化。苍劲厚重的古琴和刚柔并济的舞蹈把《千里江山图》演绎得淋漓尽致，仿佛回到九百多年前，见到十八岁的王希孟正在奋笔创作。”再回到《唐宫夜宴》。唐俑少女的赴宴路上，在少女们活泼娇俏又不失诙谐的打闹中，妇好鸮尊、莲鹤方壶、贾湖骨笛等文物国宝在舞台上穿插出现。《唐宫夜宴》中也融入了《千里江山图》的元素。从《唐宫夜宴》到《只此青绿》，现代艺术团队不约而同地从古代国宝中寻求创作灵感，并形成规模效应，也足见一次传统文化复兴时代的到来。

④何为“中国式浪漫”？它是“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的诗意，它是“舟行碧波上，人在画中游”的意境，它是“会当凌绝顶，一览众山小”的自信，它是“海纳百川，有容乃大”的包容，它是“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的追索，它是五千年中华文明的古韵与新声。

2022年北京冬奥会开幕式当天，恰逢中国农历二十四节气的第一个节气“立春”，开场以二十四节气作为倒计时，唯美而诗意，新颖而动人，中华民族的智慧与中国人的浪漫完美交融，赢得了国内外观众的普遍赞誉。开幕迎客松，闭幕折柳送；开幕二十四节气，闭幕十二生肖，“中国式浪漫”有头有尾，贯穿始终。一捧柳枝、一曲《送别》、一群依依不舍的人，用中国传统习俗、

经典音乐表达着中国人民的情谊。

5. 挫折压力

①朱彦夫：中国的“保尔·柯察金”

颁奖词：生命于你不止一次，士兵于你不只是经历，没有屈服长津湖的冰雪，也没有向困苦低头。与自己抗争，向贫穷宣战。一直在战斗，一生都在坚守，人的生命应当像你这样度过。

事迹：朱彦夫，中共党员，他参加过上百次战斗，三次立功，十次负伤，经历过长津湖战役，动过 47 次手术的特等伤残军人；退伍后，拖着残躯带领乡亲建设家园，并将自己的经历体会写成小说《极限人生》，用坚强意志和为民情怀书写着自己的“极限人生”，被誉为“中国的保尔·柯察金”。

②江梦南

颁奖词：你觉得你和我们一样，我们觉得是的，但你又那么不同寻常。从无声里突围，你心中有嘹亮的号角。新时代里，你有更坚定的方向，先飞的鸟一定想飞得更远，迟开的鲜花也会怒放。

事迹：因一场意外半岁时失聪，她不能像常人一样交流，却完成了学业并考上大学、研究生。人生虽无常，学业无止境。对人生不服输的她，又考上清华大学博士研究生。湖南郴州宜章失聪女孩江梦南的逆袭故事，感动了很多。

从无声的世界里突围，心中有嘹亮的号角。

③励志博士黄国平：世界以痛吻我，我却报之以歌

这几天，一篇 2017 年博士论文的致谢让亿万网友泪眼婆娑。朴实真挚的文字毫无半点致谢的套路，黄国平借此道出了一路走来的坎坷与感悟。从炬光乡小学、大寅镇中学、仪陇中学，到西南大学、中科院自动化所，一步步走出大山的足迹，也是黄国平一步步改变人生的轨迹。

父亲因交通事故离世，照顾自己 17 年的婆婆下葬时只有一副薄薄的棺材，年少的他经历了太多的生离死别。家徒四壁、下雨天靠竹笋壳塞住瓦缝，学费没交、用以维生的黄鳝却被父亲偷卖了换酒，贫穷不断磨损着他内心的希望。拖欠学费被老师约谈，夏天光脚、冬天寒衣的穿着，几乎成为压垮尊严的最后一根稻草。这样的生活现实而残酷，沉重而辛酸。“世界以痛吻我，我却报之以歌”，感谢不堪回首的岁月需要强大的勇气。举重若轻，或许正是黄国平在生活中沉淀下来的智慧。

人们感动的不是接踵而至的苦难，而是苦难中积聚的力量。如果说悲剧是明明知道命运却无可奈何，那么黄国平就抓住了深井中唯一的绳索，在密不透风的晦暗生活中看见微光，改变了几乎写就的结局。支撑他的是考试后领到的奖金、一墙的奖状，以及奋斗不被辜负的时代。从小山坳里的放牛娃到中科院的博士生，这条路他走了整整 22 年。与其说“命运到底还有一丝怜悯”，不如说命运劈头扔来一个个重担，他用小小的肩膀慨然负扛。

生活向上，时间向前。当年那个煤油灯下写作业的孩子，如今已成为实验室中忙碌的科研工作者。但正如黄国平自己所说：只愿年过半百，归来仍是少年。功业已成的乡里早已不是少年，鬓毛已衰的游子又何尝年少？唯一年轻的，就是依靠奋斗的信念、面对困难的勇气和对待生活的真诚。怀揣这份初心与信念，愿每个人都能走到梦想的彼岸。这正是：以肩担苦难，命运的改观。千帆虽历尽，归来仍少年。



2022 下教资综合素质作文范文

一、立德树人

题目

立德树人育桃李、坚守初心促发展

立德树人守初心 五育并举促发展

当好培根铸魂引路人

立德树人，花开遍野

立德树人，培根固本

立德树人，争做新时代好老师

种树须培根，育人先铸魂

立德树人长路漫漫，上下求索朝夕不倦

分论点

一、从学生自身角度如何立德树人

立德树人要在坚定学生理想信念上下功夫，在厚植爱国主义情怀上下功夫，教育引导树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，肩负时代重任，立志扎根人民、奉献国家，以高远的志向砥砺奋斗精神，在人生道路上刚健有为、自强不息。

立德树人要在加强学生品德修养上下功夫，教育引导从自身做起、从点滴开始，在日常学习生活中培育和践行社会主义核心价值观，踏踏实实修好品德，成为有大爱大德大情怀的人。

立德树人要在增长知识见识上下功夫，教育引导珍惜学习时光，心无旁骛求知问学，增长见识，丰富学识，沿着求真理、悟道理、明事理的方向前进。

立德树人要在培养奋斗精神上下功夫，教育引导树立高远志向，历练敢于担当、不懈奋斗的精神，具有勇于奋斗的精神状态、乐观向上的人生态度，做到自强不息、刚健有为。

立德树人要在增强综合素质上下功夫，教育引导培养综合能力，培养创新思维。

二、从教师自身角度如何做好立德树人工作

要做好立德树人工作，教师应突出政治标准的首要地位。“国将兴，必贵师而重傅”，全力培养社会主义建设者和接班人，教师为党育人的初心不能忘，为国育才的立场不能改。

要做好立德树人工作老师要明确职业道德的高线要求，“师者，人之模范也”，师德往往成为社会公德的标杆。师德建设不只是强调底线约束，更为重要的是树起道德高线。

要做好立德树人工作，更需要老师自我修养。新时代的教师要自觉强化道德自觉，明大德、守公德、严私德，敬重学问、严于律己、为人师表，坚守精神家园，守住人格底线，带头弘扬社会主义核心价值观，进一步增强立德树人、教书育人的责任感和使命感。

三、从方法途径角度谈立德树人

1. 立德成人、立志成才必须坚持主导性和主体性相统一，老师要用心教，学生要用心悟。

2. 一个人遇到好老师是人生的幸运。立德树人关键在教师，关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性。

3. 梦想从学习开始，事业靠本领成就。立德树人教育目的的实现需要学生主动发展、五育并举。

4. 立德树人目的的实现离不开进一步贯彻落实教育改革成果，稳步推进双减落地。

5. 精神引领打造立德树人新高地，典型引路激发立德树人新活力，大力传承和弘扬红色精神。

6. 种树须培根，育人先铸魂，思政课是落实立德树人根本任务的关键课程。

7. 立德树人需要通过传播知识、传播思想、传播真理沟通心灵、启智润心、激扬斗志。

8. 立德树人要在促进学生五育并举上下功夫，坚持“五育并举”，培养时代新人。推动中小学生手机、作业、读物、睡眠、体质“五项管理”和课后服务等重点改革落地生根，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

范文

立德树人，做好经师人师相统一

习强调：“培养社会主义建设者和接班人，做好立德树人工作迫切需要我们的教师既精通专业知识、做好‘经师’，又涵养德行、成为‘人师’。”

要做好立德树人工作，教师应突出政治标准的首要地位。“国将兴，必贵师而重傅”，全力培养社会主义建设者和接班人，为党育人的初心不能忘，为国育才的立场不能改。我们要努力做“传道授业解惑”的“经师”和“人师”的统一就必须意识到肩负的国家使命和社会责任，这也是作为新时代人民教师应有的大德。因此我们要自觉做到理想信念坚定、政治素质过硬，胸怀中华民族伟大复兴的战略全局，坚持党的全面领导，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，秉承教育“四个服务”理念，努力成为先进思想文化的传播者、党执政的坚定支持者，努力培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终生的有用人才。

要做好立德树人工作老师要明确职业道德的高线要求“师者，人之模范也”，师德往往成为社会公德的标杆。师德建设不只是强调底线约束，更为重要的是树起道德高线。好老师首先应该是以德施教、以德立身的楷模，不断提高自身道德修养，以模范行为影响和带动学生，做学生为学、为事、为人的大先生，成为被社会尊重的楷模，成为世人效法的榜样。这也是新时代赋予师德的新内涵。

要做好立德树人工作，更需要老师自我修养。新时代的教师要自觉强化道德自觉，明大德、守公德、严私德，敬重学问、严于律己、为人师表，坚守精神家园，守住人格底线，带头弘扬社会主义核心价值观，进一步增强立德树人、教书育人的责任感和使命感。同时，要大力学习弘扬中华优秀传统文化，深入感悟蕴含其中的思想观念、人文精神、道德规范，培根铸魂，启智润心，以自己的人格魅力和学识风范教育感染学生，做到以德立身、以德立学、以德施教、以德育德，自觉作为学为事为人的表率，做让学生喜爱的人。

道德之于个人、之于社会，都具有基础性意义，做人做事第一位的是崇德修身。新时代的教师，要聚焦培养堪当民族复兴重任的时代新人，以树人为核心、以立德为根本，教育引导学生在品德润身、公德善心、大德铸魂。

立德树人，培根固本

所谓“立德”，就是要让学生有一颗中国心，这颗中国心里装着中国梦；所谓“树人”，就是要让学生有报效祖国、服务社会、成就人生的能力。



培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，是教育工作的根本任务，也是教育现代化的方向目标。让学生德智体美劳全面发展，归根到底，就是立德树人，这是教育事业必须始终牢牢抓住的灵魂。

国无德不兴，人无德不立。

首先，立德树人要在坚定理想信念上下功夫，在厚植爱国主义情怀上下功夫，教育引导树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，肩负时代重任，立志扎根人民、奉献国家，以高远的志向砥砺奋斗精神，在人生道路上刚健有为、自强不息。

其次，立德树人在要加强品德修养上下功夫，教育引导树立社会主义核心价值观，踏踏实实修好品德，成为有大爱大德大情怀的人。对美好品德的追求，汇聚着人心的温度，凝聚着社会的常识，贯穿了文明发展的历史长河。没有品德修养上的辨别力和自制力，就会对社会和他人缺少关怀，缺少包容心和责任心。当前，多元社会思潮交流交融交锋，喧嚣浮躁的多元价值理念冲击着人们的精神家园。新时代教育工作必须加强学生的品德修养，扣好人生第一粒扣子，使青年心中有阳光，眼里有远方，脚下有力量。要教育引导青年学生加强道德修养、注重道德实践，明大德，守公德，严私德，做到德才兼备，努力成为品行端正、素质优良的时代新人，成为国家和人民需要的栋梁之材。

立德树人要在增长知识见识上下功夫，教育引导树立珍惜学习时光，心无旁骛求知问学，增长见识，丰富学识，沿着求真理、悟道理、明事理的方向前进。“非学无以广才，非志无以成学”。习近平总书记强调，知识是每个人成才的基石，在学习阶段一定要把基石打深、打牢。当今时代，信息技术的快速发展给人类社会以前所未有的剧烈冲击，学科与学科之间、科学与技术之间、自然科学与人文社会科学之间日益呈现交叉融合趋势，谁掌握了科学技术、谁拥有了创新人才，谁就赢得了未来。新时代教育工作要引导广大学子紧紧抓住当前的大好时光，努力充实本领和技能，用科学文化知识武装自己，拿出“初生牛犊不怕虎”的锐气，抓紧一切学习知识、锤炼本领的机会，如饥似渴学、时时处处学、持之以恒学，根据新时代的新要求不断优化知识结构，使时代新知与创新活力内化为成长成才的核心竞争力。

立德树人在要培养奋斗精神上下功夫，教育引导树立高远志向，历练敢于担当、不懈奋斗的精神，具有勇于奋斗的精神状态、乐观向上的人生态度，做到自强不息、刚健有为。幸福都是奋斗出来的，奋斗本身就是一种幸福。习近平总书记在不同场合多次提到奋斗精神，鼓励广大青年“立鸿鹄志，做奋斗者”，并提出“为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗，是我们人生难得的际遇。每个青年都应该珍惜这个伟大时代，做新时代的奋斗者”。新时代教育工作要教育引导学生会奋斗不仅仅是一种实现目标、达成目的的手段，更是一种生活方式、一种实现更好的自己的人生选择，是新时代青年成长成才的必要条件，要培养学生锲而不舍、自强不息的奋斗精神，不贪图安逸、不惧怕困难，勇敢接过历史接力棒，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，自觉肩负起光荣的历史使命。

立德树人在要增强综合素质上下功夫，教育引导树立培养综合能力，培养创新思维。新时代教育工作应教育引导树立培养综合能力，适应国家需求和时代需要。开发学生的创造潜能，培养学生勇于创新意识，解放思想，敢于求真；培养学生善于创新的能力，勤于思考，乐于探索，树立创新思维。树立健康第一的教育理念，加强和改进体育教育，开齐开足体育课，让广大青少年在运动中体验乐趣、锻炼强健体魄、感受集体力量、锤炼意志品质、健全人格。引导学生树立正确的审美观，全面加强和改进学校美育，坚持以美育人、以文化人，提高学生审美和人文素养。在学生中弘

扬劳动精神，把劳动教育贯穿人才培养全过程，营造热爱劳动的良好氛围，培养学生的劳动意识和奋斗意识，踏踏实实为中国特色社会主义事业添砖加瓦。

最后立德树人也要从教师自身角度下功夫，要立师德以为范，“学高为师，身正为范”，立师德，就是树立教师良好的德行，为人师表，做人楷模。时时处处严于律己，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，加强师德修养，树立高尚师德，以德为范。

我相信，通过弘扬尊师重教的社会风尚，让广大教师安心从教、热心从教，必将汇聚起教育事业改革发展的磅礴力量，培养大批德才兼备、担当重任的社会主义建设者和接班人。

“沟通心灵、启智润心、激扬斗志”

“思想政治理论课能否在立德树人中发挥应有作用，关键看重视不重视、适应不适应、做得好不好。”习近平总书记在中国人民大学考察时指出，“思政课的本质是讲道理，要注重方式方法，把道理讲深、讲透、讲活，老师要用心教，学生要用心悟，达到沟通心灵、启智润心、激扬斗志。”种树须培根，育人先铸魂，思政课是落实立德树人根本任务的关键课程。要从培养担当民族复兴大任的时代新人的战略高度出发，开展马克思主义理论教育，用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，确保广大学生成为祖国建设的有用之才、栋梁之材。

触动心灵的教育，才是最成功的教育。青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，思政课要解决学生理想信念问题，教给他们正确的思想，引导他们走正路。结合烈士纪念活动学习英烈精神，结合道德楷模事迹弘扬社会主义核心价值观，人生的第一粒扣子因此而扣牢。围绕科技创新、脱贫攻坚、生态文明建设等主题讲好“大思政课”，鼓舞人心的发展成就有力坚定了“四个自信”。感染学生、沟通心灵的过程，就是培根铸魂、立德树人的过程。对马克思主义的信仰、对社会主义和共产主义的信念在心中生根发芽、开花结果，人生大树必能枝叶繁茂、郁郁葱葱。

传播知识、传播思想、传播真理，思政课肩负着启智润心的重要使命。给予学生的不只是学理概念，更包括认识世界、改造世界的思想武器和精神力量；教授学生的不只有生动案例，更包括观察当代世界、当代中国的立场、观点、方法。“中共党史一百年”“社会主义发展五百年”等课程融入大学生培养体系，丰富了明理崇德、以史育人的第一课堂。由航天员担任“太空教师”的“天宫课堂”，推出一系列炫酷实验，点燃了学生的科学好奇心和求知欲。既有思想理论深度也有价值情怀温度，既有实践场景扫描也有古今中外比较，既可以满足学生对理论知识的渴求，还可以传递科学思维方法和正确价值观，思政课一定能给学生心灵埋下真善美的种子。

为学须先立志。办好思政课，有助于为广大学子鼓舞斗志、指引方向。详解经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹，让学生从“中国之治”中增强做中国人的志气、骨气、底气；触摸中华文明5000多年发展史，感悟中华民族走过的不同于世界其他文明体的发展历程，让学生从深厚文化底蕴中坚定走中国道路的决心；回顾疫情来袭时的重大决策和抗击疫情的伟大实践，让学生笃定坚持党的领导、坚定跟党走的意志……思政课要厚植爱国主义情怀，引导学生把爱国情、强国志融入报国行的自觉奋斗中。

习近平总书记强调：“我们党立志于中华民族千秋伟业，必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。”办好思政课，沟通心灵、启智润心、激扬斗志，一定能激励广大学子在全面建设社会主义现代化国家新征程中勇当开路先锋、争当事业闯将，担当起党和人民赋予的历史重任。



二、创新创造与科技发展

题目

勇做新时代科技创新的排头兵

科技创新，精彩无限。

科技创新赢未来

立德树人守初心，科技创新促发展

坚定文化自信，发展中国特色教育

抓创新就是抓发展，谋创新就是谋未来。

创新是引领发展的第一动力

科技兴邦，勇担青春使命

强化科技创新，一起向未来

秉自主创新，谱盛世华章

让青春在创新创造中闪光

分论点

为什么：

科技创新是引领发展的第一动力

科技兴则国兴，科技强则国强

怎么做：

在科技创新的征程上，需自主创新也需“师夷长技”

科技兴则国兴，少年强则国强，科技创新与科学普及相结合

科技创新需要依靠深厚的传统文化

青少年的科技启蒙需要博物馆、科技馆的等社会资源的强力支撑

科技强国任重道远，更需我辈青年负重前行

科技创新需要大胆想象，小心求证

创新人才的培养是创新发展的关键与核心

开头结尾

科技创新，精彩无限。近年来，从“嫦娥”揽月到“羲和”逐日，从“天和”遨游星辰到“悟空”“慧眼”探索宇宙奥秘，一个个科技创新成果，推动着我国科技水平不断迈上新台阶。同时，让更多人有机会了解这些前沿科技，让科技创新背后的故事进一步走向大众，既能拉近普通人与科技创新的距离，也有助于提高全民科学素养，既能在广大青少年心中种下一颗颗热爱科学、追寻梦想、探索未知的种子，也能激发人们奋进新征程、建功新时代的信心与热情。

科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼。让科技创新与科学普及同频共振，让更多人了解科技文明、体验科技创新、感受科学魅力，使蕴藏在亿万人民中间的创新智慧充分释放、创新力量充分涌流，我国科技创新的动能必将更加强劲。

无论顺境、逆境，创新都是引领发展的第一动力。盘点中外高科技领域的佼佼者，无一不是始终咬定创新不放松，凭借人无我有的“一招鲜”“撒手锏”，走出困境、战胜对手、赢得先机，成为基业永续的常青树

“繁霜尽是心头血，洒向千峰秋叶丹。”我们坚信，我国广大科学家和科技工作者有信心、有意



志、有能力攀登科学高峰、创造科技奇迹，为实现中华民族伟大复兴、为推动构建人类命运共同体作出应有贡献。

作为新时代青年的我们，六月蟾宫必折桂，鲜衣怒马正当时！学习中当善思善悟，工作中秉自主创新，通古今之变化，立时代之潮头，发思想之新声，做中流之砥柱，谱盛世之华章！

征途漫漫，唯有奋斗！面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，创新是不竭动力，科技自立自强是时代使命。

科技是国家强盛之基，创新是民族进步之魂。当前，科技创新成为国际战略博弈的主要战场，围绕科技制高点的竞争空前激烈，中国要强大、中华民族要复兴，必须大力推进科技创新。向着第二个百年奋斗目标奋进，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，也比历史上任何时期都需要建设世界科技强国！

范文

以青年担当兴科技强国

科技兴则民族兴，科技强则国家强。在我国“十四五”首批启动的重点专项工程中，约80%的专项拟设立了青年科学家项目，这些项目为青年人才成长提供了更大的舞台。“我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，我们比历史上任何时期都更需要建设世界科技强国。”习近平总书记在两院院士大会上再次强调了建设世界科技强国的奋斗目标，为我们大力发展科学技术指明了方向。在当代社会，我们要以青年担当兴科技强国。

“科学技术是第一生产力”。华为芯片遭遇的极限施压被称为“科技史上最悲壮的长征”，没有海思的芯片，不仅华为自身的手机、安防业务会受到影响，就连一众安防巨头的产品都将失去大脑。近几年来，海思研发出的麒麟系列处理器已经被广泛应用于华为手机产品身上，性能也在大幅追赶美国高通骁龙系列，并在高端旗舰领域得到了市场消费者的广泛认可。

《人民日报》评论说：华为遭遇的极限施压再一次证明，中国不可能买来一个现代化，只有坚持科技自立，把关键技术、核心装备牢牢掌握在自己手中，才能从根本上保障国家经济安全。

科技强国任重道远，更需我辈青年负重前行。“江山代有人才出，各领风骚数百年。”每一个时代的出彩都离不开青年的奋进，青年总是以一种舍我其谁的慷慨付身家国。今天中国的航天人，35岁以下的科研人员占8%，是一支名副其实的青年队。这是我国科研人才队伍不断壮大的一个缩影。在科技强国的路上，我辈青年更要积极锤炼自我，努力承担强国的责任和使命。青年强则国强，青年要把握好机遇，全面应对挑战，增强自身综合实力，勇于承担责任，强化自我，要在历练中不断完善自我。

青年从来都是实干者，丁磊26岁创办网易，马化腾27岁创办腾讯，一代青年以创新之姿开创中国互联网新纪元。五四以来的一百年正是青年奋发图强大展身姿的一百年。无数青年披荆斩棘，用青春的勇气和踏实的付出创造出前无古人的瞩目奇迹。

为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平是一代青年开拓前进的无悔信念。作为当代青年，我们承担着中华民族伟大复兴的重任，一定要继承先辈之志，以科学知识武装自己，努力学习奋发进取，来实现真正的科技强国梦。

青春的集结号经久不息，时代日新月异，青年生逢其时，我辈应博学笃志，延续先辈的炽热心绪，以不朽的担当，交出一份满意的时代答卷。



让青春在创新创造中闪光

青春，意味着无限可能，内含着创新创造伟力。在《新时代的中国青年》白皮书中有这样一组数据：北斗卫星团队核心人员平均年龄 36 岁，量子科学团队平均年龄 35 岁，中国天眼 FAST 研发团队平均年龄仅 30 岁……一大批有志青年挑大梁、担重任，生动展现了新时代中国青年奋发进取的精神风貌。

青年是社会上最富活力、最具创造性的群体，理应走在创新创造前列。号召“让理想信念在创业奋斗中升华，让青春在创新创造中闪光”，要求“敢于做先锋，而不做过客、当看客”，强调“要用欣赏和赞许的眼光看待青年的创新创造，积极支持他们在人生中出彩”……党的十八大以来，习近平总书记在许多场合都勉励和支持青年“勇于创新创造”，为广大青年把握机遇、勇担使命指明了方向。当代青年是同新时代共同前进的一代，以聪明才智贡献国家，以开拓进取服务社会，这是成长成才的时代要求，也是强国有我的青春责任。

当下，我们比历史上任何时期都更接近实现中华民族伟大复兴的宏伟目标，我们也比历史上任何时期都更加渴求人才。无论是实现科技强国目标还是构建新发展格局，都需要努力建设一支矢志爱国奉献、勇于创新创造的优秀人才队伍。习近平总书记指出：“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。”对青年而言，勇于创新、敢为人先，关键在于聚焦国家发展战略和人民美好生活需要，紧盯科学、技术、产业、管理的前沿，努力在基础研究、重大项目、重点工程中刻苦攻关、施展才华。深入人民、深入实践，想党和人民之所想、赴党和人民之所需，才能让创新潜能和创造活力永不枯竭。

青年常为新，青年也最能为新。毕业于专科学校的杨永修利用业余时间刻苦攻读专业知识，潜心钻研汽车自主技术，工作两年即获得“技术能手”称号，如今已陆续攻克 130 多项汽车制造领域技术难题。创新的形式多种多样：攻克一项新技术是创新，打造一个新产品是创新，解决一个难题也是创新。创新的舞台宽广辽阔：从科研院所到工厂车间，从偏远乡村到改革前沿，处处都是创新的沃土。勇于创新创造，意味着必须在日常生产生活中保持推陈出新的意识和干劲，善于捕捉创新创造的每一个机会与灵感，力争在本职岗位上有所发现、有所发明、有所创造。

唯创新者强，唯创新者胜。历史从不眷顾因循守旧、满足现状者，机遇属于勇于创新、永不自满者。从把论文写在祖国大地上的青年科研工作者，到带领村民蹚出致富路的第一书记，再到助力美好生活的年轻创客……扎根中国大地，新时代青年正以刻苦学习本领、大胆创新创造的奋进之姿，肩负起推动国家发展进步的历史责任。

另辟蹊径，柳暗花明

因为赢球超过五分才可以出线，在只剩 8 秒比赛结束时，以 2 分领先的保加利亚队了做了个“神”操作——给自家投了个乌龙球，持平比赛分数，导致增加加时赛环节，并最终赢 6 分的结果出线。这操作，不得不让人赞叹策略设计者的聪明才智与创新思维。很多时候，当我们以为“山重水复疑无路”时，另辟蹊径，发挥创新思维，就可以“柳暗花明又一村”了。

创新思维，是解决生活难题，促进社会发展的“灵丹妙药”。作为创新的重要组成部分——逆向思维，使人敢于“反其道思之”，让思维向对立面方向发展，从结论往回推，倒回去思考，或许可以使问题简单化。为了赢得超过 5 分，保加利亚队想着怎么延长时间，最后有了“神”操作。司马光砸缸，从“救人离水”转为“让水离人”，顺利救下掉入缸中的小孩。图书馆搬家，常规思维是花费大价钱请大卡车搬运，而免费请市民借阅图书再还到新图书馆处。电磁感应定律的发现，正是由于法拉第认为电流的磁效应既然存在，说明电与磁之间必有联系。电能生磁，那磁生电也是存

在的。在这样的信念坚守下，十年努力，终于被法拉第发现已经这个深刻改变我们生活的定律。由此可见，另辟蹊径的创新思维，是“柳暗花明”、突破困局、改变世界的重要条件。

反之，保守不创新，墨守成规，则会把“路”给堵死。“疑无路”都会变成“真死路”。戊戌变法，就是遭到以慈禧太后为首的守旧派的强烈抵制与反对，最终走向失败。而不久之后，已经不适应这个社会发展的封建制度也落下了帷幕，“大清亡了”，慈禧太后亦成为千古罪人。一生有无数重大的发现的伟大科学家牛顿，在晚年却陷入了亚里士多德和柏拉图学说的范畴而不能自拔。他花了十年的时间研究上帝的存在，结果毫无所得。作为最高统治者，因守旧而导致没落；即使是伟大学者，一旦守旧，也无丝毫成就可言。由此可见，缺乏创新思维，墨守成规，后患无穷。

创新的重要性不容置疑，但要注意创新不等于异想天开。对于同一个问题，我们往往有各种各样的不同的解决方法，有传统的解决方法，有创新的解决方法，但有时往往也会有异想天开的想法。但异想天开不同于创新，往往是不能解决问题的。创新要以一定的理论基础或社会基础作为前提，而异想天开则是一种主观上的凭空想象。保加利亚队在平掉自己领先两分而争取多比赛时长的创新做法，是建立在自己队伍实力有保证的基础上的。他们有保证自己可以在最后5分钟内赢得超过5分的信心与实力。而众所周知的爱德生发明电灯的创新，也是建立在他踏实的行动，一次又一次地失败，一点一滴地前进。前方无路，是“疑无路”，即使真无路，也可以通过步步开凿，造出路来。创新，确实是社会进步的动力，但这一切都是有前提与条件的。

当我们“山重水复疑无路”时，不必慌张，另辟蹊径，发挥创新思维与精神，在相信自身实力的前提下，必可以像保加利亚队那样，通过一个个“神”操作，获得最终的胜利，“柳暗花明又一村”。

以全民“科普”照亮未来之路

在经济高速发展的今天，科学素养，无疑是当今社会迅速腾飞、国家实力不断增强的关键。科学也已走进千家万户。然而，研究统计发现，我国公民具备科学素质的比例依然不高，科技型人才依旧非常紧缺。所以，全民科普，势在必行。

科技强则国强，少年强则国强。在孩童时代开始培养对科技的兴趣，这是全民科普重任最具希望的一面。所以如今，才会有如此多的科普教育游学基地、科普进校园进社区、科普作文比赛等各种面向学生的科普教育形式。所以，若是再问一遍我们，该不该给儿童进行科普教育？答案一定还是肯定的。但是我认为，对于孩童科普，最重要的是应该遵循一个基本的原则：兴趣与精神应大于知识，就如同同济大学72岁退休女教授吴於人，坚持物理科普16年，她的物理科普视频生动有趣，也不乏知识性。吴于人姥姥在科普的过程当中，传播的不仅仅是科学知识，更有科学的精神。如果我们拥有科学精神的人越来越多，那么我们国家就会更加和谐、有序和强大。

科技兴则民族兴，科技强则国家逞。我们所处的时代是信息大爆炸的年代，每个人都有无数渠道接触信息，但科技发展也比过去深入得多，普通人即使能够接触到最前沿的科研成果，但是对于这些成果的内容和数据不一定能看得懂，这时候就需要全民科普，普遍提升民众的科学素养了。没有科普，我们将会与前沿科技越走越远。对于全面科普而言，民众努力提升自己的科学文化素养是基础，但毕竟不是所有人都是科学家。所以科普教育必须要考虑的一个问题，就是如何将科普内容深入浅出地介绍给民众。如地质公园的地理知识科普，在每个对应的地址类型边附上相关说明，让人们亲眼所见，深化印象；如工业遗产的科普，对于现代工业生产流程的科管，是否可以通过新情境故事展示、情景短剧等人们易于理解、乐于接受的方式展示出来呢？由此，不难看出，如何实践，如何更加“接地气的践行科技强国”，除了科研专业领域的积极创新，各种方式的全民—科普



则为科技强国夯实了牢固的群众基础。

如今，实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦，开展全民科普教育是贯彻落实新时代人才强国战略，夯实科技创新主力军根基建设的重要途径。所以，我们不仅要积极参加全民科普，领略科学世界的无穷乐趣，唤醒内心的科学素质，还要力所能及地多向身边人进行科普，用星星之火点亮汇聚科学精神，用科学精神照亮未来之路！

泱泱大国有自信，科技助力发展文明

嫦娥‘登月’，“祝融”探火，“蛟龙”下海，“东方”试射，科技让大国重器演绎中国式浪漫，科技让古老的中华文明变得更加丰富多彩。坚定文化自信，需要强大的科技支撑。从屈原“遂古之初，谁传道之”的宏大发问，到李白“嫦娥孤栖与谁邻”的神往与迷惑；从发射我国第一颗人造地球卫星“东方红一号”，到建立我们自己的国际空间站……这些想必各国友人也都清楚，中国航天人探索人类文明的步伐从未停止。

文明的演进，需要树立坚定的文化自信，这样，探索与创新的动力才能充足。过去的两年，极不平凡。疫情来袭，如何推动创新驱动发展，化危机，应变局，是给世界出的一道难题。此时，中国人民依然没有被疫情击倒，而是在惊涛骇浪中屹立潮头，以强大的科技力量，带动经济发展，在栉风沐雨中书写华章，让国运振兴。“一村一品”直播带货助力特色农副产品走出大山，为乡村振兴带来新的产业模式和就业机会；课堂搬到“云端”，让每个孩子享受公平教育，极大地提升了教育质量；“人民需要什么，五菱就造什么”，五菱在全国汽车生产企业中第一个转产口罩生产，弥补物资缺口，彰显了民族品牌的使命与担当。因为自信，我们不断进取；科技进步，将人类的文明又向前推进一步。

科技兴则民族兴，文化亮则时代亮，当今社会，物质发达，文化繁荣，“文化+科技”让时代变得更加精彩，让文化更加自信。打开电视，在强大科技力量的支撑下，各种文化节目闪耀荧屏，绽放出文化的光芒，展示出民族的自信。2021年，《典籍里的中国》便以科技为支撑，融合“戏剧+影视+文化访谈”的手法，在一部典籍、一个人物、一条主线的严谨构架体系里，创新设计出历史空间和现实空间，用时空对话营造故事讲述，让典籍活起来，让文化亮起来。还有《唐宫夜宴》运用的5G+AR的技术，还有“云游敦煌”中的小程序，背后都反映着强大的科技支撑。

五千年的文明积淀，是中国式浪漫的保证，是中国道路的基石，是推动科技创新的思想源泉。科技创新是国之利器，国家赖之以强，企业赖之以豪，人民生活赖之以好。当前我国已转向新发展阶段，只有不断强化科技创新，才能让社会主义道路走得更加稳健，才能让中华民族实现伟大复兴。试想，如果没有科技创新，脱贫攻坚的目标怎能如期完成？教育的不均衡性怎能发生显著改变？疫情物资短缺问题怎能解决？坚定社会主义先进文化的自信，加强科技创新发展的动力，是时代呼唤，是青年使命。

泱泱大国有自信，科技助力发展文明。我们国家愿意与各国人民一起分享我们的文明，更愿意与世界各国人民携手，用文明和科技创造更加美好的世界。我们一直坚信：美美与共才是世界发展的王道。当然，作为中国的时代青年，我们也会更加坚定文化自信，不断探索，学好本领，绽放生命精彩。

创造成就未来

当第一道闪电劈开世界，当第一艘航船征服大海，当第一道脚印出现在崭新的路上，一切都在向未来行进。墨守成规，只会落后。勇于创新，方能成就未来。

熟悉的路往往给人一种安全感，但这种被假象遮盖的安全又能持续多久？中国古代由秦一统到

唐宋盛再到明清衰，都同样沿用了封建专制主义中央集权制度。同样的制度，不同的结局。秦创中央集权制，重在创新，走在了世界的前列。唐宋革新制度，鼓励创新学习，造就闻名中外的唐宋盛世。明清却一味守旧，大兴文字狱打压新思想，紧闭国门，最终导致落后挨打。一味沿用旧制度，用起来得心应手，但埋下了缺乏创新的隐患。我们应学会站在巨人的肩膀上，更应在巨人的肩膀上学会向上攀爬至更高的境界。

懂得创造，一个人才能不断登峰，一个国家才能屹立于世界不败之林，一个民族才会永葆生机。贝里斯敢于提出疑问，最终发现了第一种激素，成为著名的生理学家；休伯特·布思在观看列车车厢清洁机的操作表演时大胆想象，发明了现在大家常用的吸尘器；爱因斯坦突发奇想后，经过十年的潜心研究，提出了相对论，成为享誉全球的科学家。而我们中国也正是懂得创造，有了创新，才有了新文化运动这场思想革新运动，中国人民沉睡的双眼才就此猛然睁开；正是有了创造，世界上才有了飞机、高铁等便利的交通工具，坐地日行八万里才不再是人们天马行空的梦；正是有了创造，社会上才会出现反映科技进步的新产业和新产品，世界经济才会在经历多次重大危机后走出困境，实现复苏。正如爱因斯坦所言，要是没有独立创造的人，社会的发展是不可想象的。

反而观之，万物不求新则不成。谁如果故步自封，不懂得变革，不懂得创新，就会落后于时代，就会被这个日新月异的时代淘汰。诺基亚旗下的大部分手机业务被微软收购的时候，其前 CEO 约玛·奥利拉感到困惑：“我们并没有做错什么，但不知为什么我们输了。”是的，诺基亚可能没有做错什么，但唯独少做了一件事——求新求变，时代变了，环境变了，谁的步伐慢了，自然会被抛弃、被遗忘。唯创新者进，唯创新者强，唯创新者胜，必须把创新摆在国家发展全局的核心位置成为我们的国家始终强调的一个重要战略。

社会在不断更新进化，而我们也正因有不断向前的创新精神才能存活于社会。羊因为只会盲目跟随，所以任人宰割。日新月异的时代，我们只有跟上它的步伐，才不会被淹没在茫茫人海，成为别人的垫脚石。大到国家、社会，小至产业、个人都需要不断创造创新。矢志创新，始觉日改月化，不断长进。矢志创新，方能永葆生机，笑看繁华。

三、双减

五育并举（劳动教育、体育教育、美育教育） 素质教育、快乐教育、幸福教育

题目

抓“双减”提质增效 转作风培育良才

落实双减，争做新时代好老师

乐享“双减” 全面发展

一手抓减负 一手抓提质

立德树人守初心 落实双减促发展

美育浸润心灵

美育照亮人生

以美育人，全面发展

用美育涵养“美丽心灵”

涵养美好心灵 培育时代新人

美育是一种刚需



立德树人守初心 涵养美育促发展

体育照亮人生

用体育为学生健康成长赋能

文明其精神 野蛮其体魄

发展体育运动，增强人民体质。

立德树人守初心 强身健体促发展

把劳动的种子深植学生心中

成才始于劳动

立德树人守初心 劳动育人促发展

劳动教育是最好的生活教育

万能分论点

上好必修课

与学科教学相结合

搞好课外活动和社会实践活动

营造校园文化氛围

发挥榜样带动作用

五育并举促发展

家校联合共育人

范文

用美育涵养“美丽心灵”

从细处说，美育是教育孩子发现美、理解美、追求美，让美的精神融入日常生活；从大处说，美育是以美育人、以文化人，让中华美育为文化自信筑基

“美术教育是美育的重要组成部分，对塑造美好心灵具有重要作用。”日前，习近平总书记给中央美术学院8位老教授回信强调，弘扬中华美育精神，让祖国青年一代身心都健康成长。这一要求充分体现了美术教育的重要性，有助于通过美育为青少年涵养一颗“美丽心灵”。

没有美的教育，就不可能有完整的教育。一朵云在成人眼中是一团水汽，在孩子眼中是大象、城堡乃至一整个奇异世界，而美育就是回归对孩子生命直觉的引导，用美来温润孩子的眼睛和心灵。今天，美育正在得到越来越多的重视。不论是校园里的美育课、家庭中的亲子绘画，还是美术馆里孩子们的身影，都反映出“以美育人”理念的深入人心。通过绘画、音乐、文学作品等，让美的元素进入孩子的世界，在潜移默化中获得一双发现美的眼睛。成功的美育，能让孩子们感受到什么是“江南可采莲，莲叶何田田”，什么是中国画的“远山如黛、近水含烟”，什么是诗词书画背后的人生际遇、家国情怀。也正是在这种可感可知的审美中，引导孩子领略古今中外的艺术瑰宝，让美进入日常生活，进而在审美中感受我们的历史与文化。

美育不是应试，也不仅仅是传授技能，而是让孩子的眼睛因为发现美而闪亮。毋庸讳言，一段时间里，美育在整个教育中相对属于短板。在有些人看来，美育工作是少数人的事，也不是每一个孩子都要接受美育；在具体的美育工作中，存在着以技代艺、重应试轻素养等现象；在社会上，各



种类型的美术培训机构在蓬勃发展的同时，也不同程度存在功利导向、利益驱动，“美术考级热”就是其中一例。也正因此，国务院办公厅2015年9月印发了《关于全面加强和改进学校美育工作的意见》，提出让每个学生都享有接受美育的机会。从学校到家庭和社会，都要更加重视美育，摒弃功利化的美育倾向，保护好孩子的想象力与创造力，确保每个孩子都能接收到让他们受益一生的美育。

美育是审美教育，也是情操教育和心灵教育。正如中央美术学院首任院长徐悲鸿所倡导的，中华美育精神应该是《中庸》里阐述的“尽精微，致广大”。从细处说，美育是教育孩子发现美、理解美、追求美，让美的精神融入日常生活；从大处说，美育是以美育人、以文化人，让中华美育为文化自信筑基。近代以来，从王国维将美育和智育、德育并举，到鲁迅写就《拟播布美术意见书》，再到蔡元培发表《文化运动不要忘了美育》，思想家们从来都是在民族兴盛、文明赓续的高度看待美育。也正是因为美育有着塑造灵魂的重要作用，更需要通过美育工作，引领学生树立正确的审美观念，把优秀传统文化深植于孩子们的内心，让孩子在成长过程中继承中华民族的文化基因、汲取人类文明的优秀成果。

哲学家以诗意的语言说，“教育的本质意味着，一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒一个灵魂。”美育的根本目的是人格的养成、灵魂的塑造。美育关乎孩子的快乐幸福，关乎国家民族的未来，需要从学校教育到社会教育、家庭教育整体美育环境和美育共识。通过春风化雨的美育工作，让孩子成长为有信念、有情怀、有担当的人，成就更加丰富和饱满的人生。

审美点燃生活，美育照亮人生

美育绝不是“无用”，而有实实在在的“大用”。物理学家钱学森雅好书画，园林学家、古建筑学家陈从周热爱文学，农业学家袁隆平喜欢小提琴，他们在享受美的同时创造美，以杰出的综合素养在各自领域斩获殊荣。新时代新征程，呼唤全面发展的栋梁之才，呼唤能够担当民族复兴大任的时代新人。当美育的种子播进每个幼小的心灵，一朵朵美好的青春之花终将绽放于中华大地。

生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛，缺少审美的人生态度。

周国平说：审美的人生态度，是和功利的人生态度相对立的，功利注重对物质的占有和官能享受，审美注重对生命的体验和灵魂的愉悦。在功利主义者看来，审美虚无缥缈，毫无作用，而在审美主义者看来，功利沾满铜臭，损人利己，二者具有不可调和的矛盾。所以，我们在忙着追逐物质利益的时候，更应该注重对精神的滋养。当我们结束繁忙的学习后，需要看一眼窗外的柳条是否抽出了新芽；当我们精疲力竭地结束工作后，应该在落日余晖中驻足停留，这些都是微不足道的美，却能慰藉灵魂。只有懂得审美，树立审美的人生态度，才能点燃生活中的美好。

如何让青年树立审美的人生态度？美育工作任重道远。

习曾说，做好美育工作，要坚持立德树人，扎根时代生活，遵循美育特点，弘扬中华美育精神，让祖国青年一代身心都健康成长。作为青年，我们首先要确立审美的生活态度，否则，就如蒋勋的朋友们去看阿波罗神庙，即使美就在眼前，其也会熟视无睹，终无所得。其次，我们要扎根于时代生活，在生活中领悟和理解美，以提升个人的核心素养和审美品质。最后，从自身的小事做起，敢于指出身边的不良现象，传递审美正能量，让更多的人了解、认识审美，能够正确地审美。

朱光潜先生曾言，美并不是从天上掉下来的，一半在物，一半在你。美是生活乐趣的源泉。只有懂得审美，用审美点燃生活，用美育照亮人生之路，才能从生活中发现美的踪迹，从心灵上感受到美的存在，从而净化我们的灵魂。



体育照亮人生

为促进学生全面发展、扭转青少年体质下降趋势，校园体育近年来越发受到重视。新修订的体育法第三章“青少年和学校体育”，就提出“国家实行青少年和学校体育活动促进计划，健全青少年和学校体育工作制度”，将之置于优先发展的战略地位。

完全人格，首在体育。体育的意义不在于应试，而在于强健体格、塑造人格，为人的一生发展奠定健康之基。运动不是一时之需，而应成为一门终身必修课，要摒弃应试思维，褪去功利色彩，体育的育人价值才能充分体现，才能更好地为学生的成长赋能。

寓教于乐，体育亦然。如何通过体育教育，激发学生兴趣，通过享受锻炼的乐趣，培养终身运动的习惯，也是至关重要的问题。要为不同年龄段的学生制定个性化方案，增强锻炼的科学性、趣味性，引导学生从“要我练”变成“我要练”。针对长跑让学生生畏、重复训练易枯燥等问题，有学校根据青少年心理特点，采取接力赛、障碍赛、游戏跑等方式，让孩子们通过嬉戏玩耍也能舒展身体，放飞心灵。

理念一变天地宽。近年来，许多学校的体育课不断创新求变，呈现出勃勃生机。湖南省长沙市外国语学校 500 多名学生跳街舞课间操的视频一度火爆全网，四川省雅安市雨城区第二中学有 60 多个体育社团供学生选择，甘肃省兰州市宁兴小学将通背拳、太极拳等传统武术项目引入校园……形式翻新的体育项目深受孩子喜爱，不仅能帮助学生掌握运动技能，还在他们心中播撒体育种子。

“体育考试是送给我们的一份宝贵人生礼物”，诚如学生所言，每一个挥汗如雨的日子，闪闪发光的不仅是流淌的汗珠，还有成长蜕变的光芒。体育课总有结束的时候，但锻炼的脚步在人生的长途中不会停歇……

文明其精神，野蛮其体魄

毛主席曾在《体育之研究》中写道：“欲文明其精神，先自野蛮其体魄。”可见毛主席对体育运动十分重视。此外，他自己也是身体力行，几十年如一日坚持参加体育锻炼的。若是不能拥有一副强健的身躯，又何谈齐家、治国、平天下？因此，当务之急是弘扬中体育精神，带动更多的人参与到体育运动中来。

为什么要弘扬体育精神？伟大的教育家和教育研究学者洛克曾说：“有健康的身体，才有健康的精神。”1896 年《字林西报》刊登的文章，称中国人为“东亚病夫”。1936 年，中华民国奥运会代表团在十一届柏林奥运会全军覆没，带着“零”的耻辱离开了德国。如今，随着国家综合实力的不断增强，中国早已将体育精神铸就于灵魂当中。习近平总书记曾强调：“发展体育事业不仅是实现中国梦的重要内容，还能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。”正是体育精神指引着我们不断加强体育锻炼，塑造强健体魄，为社会和国家的发展与建设打下坚实的基础。

如何弘扬体育精神？弘扬体育精神需要坚韧不拔的毅力。此次冬奥会成功举办，不仅是我国同世界各国齐心协力、合作共创的结果，也是奥运健儿在赛场上超越自我、挑战极限，秉持为国争光的信念，才铸就的辉煌胜举。其中不乏新晋小将苏翊鸣、传奇老将武大靖等。正是因为他们赛场下十年磨一剑、坚韧不拔的毅力，正是他们对胜利极其渴望的信心和决心，才造就了他们在国际赛事的舞台上为国争金夺银的辉煌局面。这背后是他们无数次挥洒汗水和泪水，无数次不断重复一个动作，无数次在跌倒之后又站起来的坚持不懈与顽强拼搏的毅力支撑着他们。

弘扬体育还需要乐观的心态。自由滑雪女子技巧队的徐梦桃四站奥运，今年终于在“家门口”圆了金牌梦。直到获胜那一刻，她还在反复询问：“我得第一了吗？”细细一想，支撑她无畏前行，一次次战胜失败、克服失败的不正是她良好的心理素质和积极向上的心态吗？天才少女谷爱凌赛后

等成绩时竟然吃起了韭菜盒子，与徐梦桃一样，谷爱凌所拥有的不也正是强大的心理素质和乐观的心态吗？在我们一生中，或许会面临许多失败和挫折，但是只要带着灿烂的笑容去面对未知才是我们不畏风雨的坚强动力。

体育是综合国力的体现，是国家形象的展示，也是发展进步的缩影。时代在变，对体育的认知同样在变。中华民族复兴伟业犹如一场接力跑，站在“两个一百年”的历史交汇点上，让我们弘扬中华体育精神，为建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，一棒接着一棒跑下去，每一代人都要为下一代人跑出一个好成绩。而对于即将踏上教师岗位的我们而言，更要怀有坚定不移的信念去发扬体育精神，期待我国从体育大国迈向体育强国之路，更要培养出一代又一代优秀的学子，为实现体育强国梦作出更大的贡献。

加强新时代劳动教育 培养一代又一代高素质劳动者

劳动是一切幸福的源泉。习近平总书记在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上强调：“把劳动教育纳入人才培养全过程”“教育引导青少年树立以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻的劳动观，培养一代又一代热爱劳动、勤于劳动、善于劳动的高素质劳动者”。这为大力加强新时代劳动教育指明了前进方向、提供了重要遵循。

培养正确劳动价值观。一个人只有拥有正确的劳动价值观，才能真正理解劳动的内涵、本质和意义。培养正确劳动价值观，要求引导广大青年学生深刻认识劳动创造人、创造价值、创造财富、创造美好生活的道理，明确我国工人阶级和广大劳动群众是国家的主人，真切领会中国特色社会主义事业大厦是靠一砖一瓦建成的，人民幸福是靠一点一滴创造得来的。作为时代新人，青年学生要牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的价值观，以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻；继承中华民族热爱劳动、勤于劳动、善于创造的优良传统，在树立辛勤劳动、诚实劳动理念的基础上，倡导创造性劳动；弘扬劳动精神，让青春在为实现中华民族伟大复兴中国梦的生动实践中绽放光彩。

提高创造性劳动能力。劳动能力培育，是劳动教育的重要内容。当今时代，新一轮科技革命和产业变革迅猛发展，以互联网、大数据、人工智能为代表的新一代信息技术加速应用，创新成为引领发展的第一动力。面对日新月异的科技进步，面对繁重复杂的发展任务，新时代劳动者不仅要爱劳动、会劳动，而且要懂技术、能创新。提高青年学生创造性劳动能力，要扎实推进创新创业教育，加强新工科、新农科、新医科、新文科建设，加强创新型实验建设，鼓励学生开展创新创业训练，强化敢闯会创能力培养；注重新知识、新技术、新工艺、新方法在教育教学中的应用，鼓励学生创造性地解决实际问题，在高校科技成果转化、产学研合作中提升创新驱动发展能力；鼓励学生走出校门，走向企业、田野，在劳动历练中增长智慧才干，把汗水挥洒在全面建设社会主义现代化国家伟大事业中。

养成良好劳动习惯。新时代，劳动教育面临的环境发生巨大变化，其中既有物质生活水平的全面提升，也有智能化时代对劳动形态的新挑战。越是如此，越要把劳动教育落到实处，遵循劳动教育规律，引导青年学生养成良好劳动习惯。要组织和开展形式多样的劳动实践，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨练意志，通过内容丰富的活动助力劳动习惯养成和品质培养；教育学生用勤劳双手和诚实劳动创造自己的美好生活，鼓励青年学生在劳动中锤炼品格；注重结合学生学科专业开展生产劳动和服务性劳动，积累职业经验，培育创造性劳动能力和诚实守信的合法劳动意识，把良好劳动习惯和品质养成与学生专业学习、职业规划等紧密结合起来。



成才从劳动教育开始

习说：“幸福不是毛毛雨，幸福不是免费午餐，幸福不会从天而降。人世间的一切成就，一切幸福都源于劳动与创造。”劳动与创造是时代发展的永恒主题，是中国梦实现的前提，学校教育作为学生发展的主导，更要率先强调劳动教育

践行劳动教育要强化学生劳动观念，弘扬劳动精神。社会主义核心价值观强调：“一切劳动和劳动者都应该得到鼓励和尊重，反对一切不劳而获、崇尚暴富、贪图享乐的错误思想”。市场经济的冲击下，出现了很多想要通过投机取巧一夜暴富的人，这些思想通过互联网进入学校，对学生产生严重不良影响，学校教育要帮助学生重新树立正确的劳动观念、培育积极的劳动精神更要培养他们具有必备的劳动能力、养成良好的劳动习惯和品质，通过劳动最光荣的理念引导学生通过劳动实践走向社会，认识社会，强化他们的责任担当意识。

践行劳动教育要强调学生身心参与，注重手脑并用。伟大的人民教育家陶行知先生指出了“行是知之始，知是行之成”，在学校教育中我们要注重让学生在学习和掌握基本劳动知识技能的过程中，领悟劳动的意义价值更要注重日常生活劳动习惯的养成，让学生亲历实际的劳动过程，引导他们善于观察思考，注重培养他们运用所学知识解决实际问题，提高劳动质量和效率

践行劳动教育要强调发挥学生主体作用，激发学生创新创造。“劳动教育不是简单让学生扫地、做家务。”如果一味地强调这些，学生将会认为劳动无价值，没有劳动的积极性和主动性。马克思说：“劳动创造世界”我们应该将教育的方向转向增强学生对未来职业的荣誉感和责任感，提高学生职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度上来，主要围绕劳动精神、劳模精神、工匠精神展开教育，培养学生敬业、吃苦、团结、严谨的工作态度。

高尔基曾说过：“热爱劳动吧，没有一种力量能像劳动，集体、友爱、自由的劳动的力量那样使人成为伟大和聪明的人。”不错，劳动不仅强健了体魄，更能磨练意志。热爱劳动是一种坚韧精神的表达，一种集体意识的体现。中国的青年也不应是只会读书的机器，而应成为社会劳动、爱劳动、有思想、能担当的人。一切从我们重视劳动教育开始。

把劳动的种子深植学生心中

让劳动育人取得实效，才能激励学生在成长成才的过程中用诚实劳动、努力奋斗来成就梦想，不久前，教育部印发《义务教育劳动课程标准(2022年版)》，明确将劳动课从综合实践活动课程中独立出来。自今年秋季学期开始，“整理与收纳”“烹饪与营养”“传统工艺制作”等劳动内容，将进入全国中小学课堂。对中小学生而言，动手实践、出力流汗的劳动教育，不仅能让它们获得劳动技能、养成劳动习惯，更能磨练意志品质、培养责任担当，进而形成正确的世界观、人生观、价值观，一生受益。正因此，重申劳动教育的价值，让劳动课成为一门单独的课，意义重大。

习近平总书记强调：“要在学生中弘扬劳动精神，教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。”那如何对学生进行劳动教育呢？

遵循学生身心发展规律，在课程的科学性和系统性上下功夫，才能让劳动课程取得育人实效。此次义务教育劳动课程标准根据不同年龄段学生的实际情况，精选对学生终身发展有价值的课程内容，在针对性、指导性、可操作性上都有很大提升。从较为简单的收纳整理，到相对复杂的烹饪、木工；从农业方面的动植物养殖、种植，到工业方面的家用电器使用与维修，课程设计注重学段衔接，既为学生提供了丰富多彩的劳动机会，也让学生在不断尝试的过程中发现自己的兴趣、加深对劳动的理解、涵养崇尚奋斗的精神。

劳动课程要取得育人实效，还要更注重实践，引导学生在“做中学”“学中做”，激发他们参与劳动的主动性、积极性和创造性。此次义务教育劳动课程标准明确，构建以实践为主线的课程结构，强调学生直接体验和亲身参与。现实中，有些学校采取以课代劳、以教代劳等方式，缺乏让学生亲历情境、亲手操作、亲身体验的过程，这只是表面上重视劳动教育。事实上，只有真正挥洒劳动的汗水，才能体味劳动的艰辛、收获劳动的快乐，也才能真正理解劳动的内涵。

学校、家庭、社会的共同参与、同心同向，是劳动课程取得育人实效的重要一环。家长要起到言传身教的作用，既能与孩子一同参与劳动，又能做到不包办代替。学校要因地制宜，合理建设劳动场所、开发课程资源。社会要做好保障，共建劳动实践基地，提供合适岗位。各方共同努力，让劳动育人取得实效，才能激励学生在成长成才的过程中用诚实劳动、努力奋斗来成就梦想。

教育家苏霍姆林斯基曾说：“离开劳动，不可能有真正的教育。”无论时代如何发展，劳动教育的价值不会改变。把劳动的种子深植学生心中，让他们热爱劳动、勤于劳动、善于劳动，才能不断在劳动中提升综合素质、促进全面发展，成长为堪当民族复兴重任的时代新人。

坚持五育并举，共迎美好明天

鲁迅先生曾言：“读书就像蜜蜂采蜜一样，倘若叮在一处，所得就有限。必须如蜜蜂一样，采过许多花，才能酿出蜜来。”人的成长也如读书一般，不能只发展一个方面，我们应当坚持五育并举，使习德、智、体、美、劳全面发展，才能迎接更好的明天。

坚持五育并举，应以“德”为本。古人云：“德才兼备是能人，有德无才是庸人，有才无德会害人。”实现学生的全面发展，应该以学生拥有良好道德品质为前提。记得有过这样一篇报道，一位纳粹集中营的幸存者，当上了美国一所中学的校长，每当一位新老师来到学校，他就会给那位老师写一封信，信中有道：“亲爱的老师，我亲眼看到人类不应该见到的情景：毒气室由学有专长的工程师建造，儿童被学识渊博的医生毒死；幼儿被训练有素的护士杀害。看到这一切，我怀疑：教育究竟是为了什么？”由此可见，教育都应该以人为本，育人应以德为先，抓好五育中的“德育”，引领新一代树立好社会主义核心价值观，做一个智慧明朗，道德高尚的人。

坚持五育并举，拒绝“形式主义”。许多学校和教师片面理解德智体美劳全面发展的理念。有人认为多开展社会实践课程，多读几篇好书，减少孩子的负担，让孩子多玩就是坚持五育的表现。“五育并举”并不是简单做加减法，其意义和作用是在再造培养体系。学校需要在学时上综合安排，在内容设计上有机渗透，在育人方式上统筹兼顾，建立与五育相统一的体制。

坚持五育并举，要价值归一，同向而行。习曾言：“一个时代有一个时代的主题，一代人有一代人的使命。”完成时代赋予我们的使命，是我们每一个人神圣的职责。无论是在内化道德，习的知识，锻炼体魄，培养审美还是在积极劳动，都应该朝着同一方向，这些都是在为培养有理想、有道德、有信念，全面发展的社会主义接班人而准备。凭一技之长，帮助许多人摆脱饥饿的袁隆平；凭一己热爱，帮人类战胜疟疾的屠呦呦；凭一己热忱，山村支教几十年，点亮孩子们希望灯塔的张玉滚。他们是新时代的楷模，我们坚持五育并举，亦是为了培养更多为实现中国梦而服务的新青年，为了两个一百年奋斗目标而助力的新青年。

习曾言：“做好老师，要有理想信念，有道德情操，有扎实学识，有仁爱之心。”一名好老师，也要坚持五育并举，实现学生的全面发展，和学生共迎美好的明天。

双减是青年全面发展通行证

“双减政策是促进青年学生全面发展的通行证，题海培训是阻碍素质教育得以全面落实的墓志铭”，正如教育部部长陈宝生所言“减负难，减负再难也要减，今年不减负明年负担重如山”诚然，



近几年过渡的题海战术，盛行的校外培训，给学生身心造成影响，给家长过重的经济负担和内心焦虑，同时短见且功利的学习目标也不符合国家战略对人才的需要，甚至减缓民族复兴征程，因此“双减政策”势在必行。

双减是贯彻学生素质教育之提升器，正如习近平所说：少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。然而过重的机械作业负担，使学生无暇体育锻炼，无暇在夕阳下驻足进行美育无暇砥砺德行，无暇躬行劳动，成为学习的躯壳。领袖老毛泽东强调：文明其思想野蛮其体魄的重要性。美学大家朱光潜老师鼓励我们要有“感受美欣赏美创造美”的能力。陶行知言“千教万教，教人求真，千学万学，学做真人”；蔡元培先生改革北大时期坚持“五育并举，德育为先，”汇集各位大家之言我们深知学生全面发展的重要性因此我笃信：双减是耕耘在复兴道路之犁，保证了德智体美劳全面发展的人才规格。

双减是促进社会良性发展制定磐石。（大学礼记）所提出六条目中，关于家与国的关系指出“齐家治国平天下”，千千万万个小家，如涓涓细流般汇聚成整个社会这汪洋大海，因此解决好每个小家的孩子教育问题也是国家这个大家的心头大事，然而现状差强人意：“别让孩子输在起跑线上，只要你考上大学就好了”这是家长和学生的麻醉器，在竞争对手的刺激下，被迫参与“提高一分干掉千人”补课的恶性竞争，小小的孩子，从高山流水到奥数课到英语角，从钢琴八级到古筝N级，补习机构，贩卖焦虑，拖无数家长下水，加入“鸡娃大军”，你三更不睡我五更起，由此带来的负面影响十分严重，家长孩子苦不堪言，教育逐渐内卷化，因此为了社会长治久安稳定祥瑞，双减是一种刚需。

双减是推动国家复兴伟业之引擎器。从国家战略需要和社会主义现代化建设高度来看，时代需要德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。人才是第一发展力，良性的人才培养机制是根本保障，跟随历史的车轮，不难发现，没有人才就没有巍然矗立的万里长城，无与伦比的千年古都，蜚声中外的四大发明和畅通繁荣的丝绸之路。展开时代的画卷，涌现出一批新时代先锋队伍，包括各行各业大国重器的铸造者们有实现北斗导航，覆盖全球的谢军。有研制继“蛟龙”号，奋斗号载人潜艇，遨游深海的叶聪。有嫦娥五号探秘月背，天问一号驶向神秘火星的孙泽州。有研制中国天眼FAST探索宇宙的南仁东。试想唯分数论，势必会让我们与各行各业里的创新人才失之交臂，因此双减是时代的呼唤。

三寸粉笔，三尺讲台系国运，一颗丹心，一生秉烛铸民魂，如果我有幸成为教育工作者，我一定要贯穿双减坚决抵制唯分数唯升学唯文凭唯论文唯帽子的顽瘴痼疾，发挥好学校教育主战场的作用，积极贯彻“立德树人”任务，将全部的精力和满腔真情投入到教育事业，在教师这个平凡而伟大的职业上发光发热。

题目

践行“幸福（快乐）教育”让学生蓬勃生长
让我们在幸福（快乐）教育中前行
立德树人守初心，幸福（快乐）教育促发展

范文

过幸福而完整的教育生活

幸福是一种体验，更是一种能力。我们要帮助学生树立正确的幸福观念，培养学生认知幸福、

体验幸福进而创造幸福生活的能力。学校教育是培养人的幸福能力不可缺少的重要场所，学生时期培养学生幸福能力的重要关口，直接关系到未来社会“人民幸福”的实现程度。

培养健康心理是提升学生幸福能力的关键。幸福是一种主观的愉悦的情绪感觉和积极的心理状态。教育不能立刻改变每个人的生活环境和所处的境遇，却能改变人的思维方式和认知水平。因此，加强学生心理健康教育，培养学生良好的心理素质和高尚的人格，才能帮助他们正确认识自己、包容他人。其中的重要内容就是加强对学生的挫折教育和感恩教育，注重把解决实际问题与思想疏导相结合，引导学生发现问题、分析问题和解决问题，客观认识自己的长处与不足，辩证对待人生所遭遇的挫折甚至失败，帮助他们始终保持积极向上的精神状态。

加强品德修养是培养学生幸福能力的根本。大学阶段是学生世界观、人生观、价值观形成的重要阶段，也是加强品德修养的重要时期。人无德不立，育人的根本在于立德。学生的品德修养主要包括理想信念和道德情操两个方面，这直接影响和决定其一生的幸福程度。面对世界局势的复杂多变，面对社会生活的纷纭万状，高校需要引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，通过发挥自身的聪明才智，创造真正意义上的幸福生活。

能力提升是培养学生幸福能力的途径。一位哲学家说，真正令人满意的幸福总是伴随着充分发挥自身的才能来改变世界。提升能力是每个人回报社会、服务国家、实现人生价值的前提，是实现人生奋斗目标的基础，是创造幸福和实现幸福的保障。学生要不断提升自身能力，这样不仅可以创造自身的幸福生活，而且还能更好地造福社会、惠及他人，为实现社会和谐、人民幸福贡献力量。这就需要加强学生综合素质、实践能力等的培养，将学生培养成全面发展的人，成为国家栋梁之材。

加强学生幸福能力的培育必须回归生活，把握实现幸福的方法。在人的一生中，人们对所从事的工作在不同的人生阶段会有不同的认知，一般会经历从工作到事业再到使命的过程。人生的最大价值在于把自己的智慧和能力奉献给自己钟爱的工作，把有限的宝贵生命与无限的使命追求结合起来，从而为社会进步、国家发展、人类文明做出更大的贡献，创造更大的幸福。

实施幸福教育 增强民生福祉

“分数是一时之得，要从一生的成长目标来看。”总书记的教诲语重心长，直指教育根本。不要唯分数，“要从一生的成长目标来看”，是学校教育如何培养真正的人、如何成就幸福的人的根本遵循。教育工作者必须以“培养真正的人、成就幸福的人”为己任，全力推动实施幸福教育，不断增强学生的教育幸福感，为增强民生福祉贡献教育力量。

一、实施幸福教育是教育的现实需要

从现实情况看，全社会的教育幸福指数有待提高。

学生的学习幸福感并不强。中学倡导“让学生享受春游般的学习幸福”，即早上上学前，想想就已幸福；到学校后，全程都很幸福，每一节课都很陶醉；晚上回家时，还有幸福回味。这一倡导，在当下，仅仅是努力方向，在升学考试的重压下，学生的学习幸福感并不强。

教师的职业幸福感并不强。在唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子的“五唯”顽瘴痼疾下，部分教师被渐渐异化为“教学机器”，教师教书育人的职业成就感受到了伤害，教师教书育人的职业倦怠感在一定范围内不同程度地存在。在当下，部分教师体会不到教书育人的职业幸福感、自豪感。

全社会的教育幸福指数有待提高。由于优质教育资源的短缺和群众对优质教育需求的日益增长，部分家长对教育渐渐呈现出焦灼不安的状况，再加上一些学校急功近利的“唯分数”理念，使



得部分学生步入社会后，创造幸福的能力储备严重不足，以至于为自身创造幸福、为社会增进福祉力不从心，全社会的教育幸福指数增长缓慢。

二、实施幸福教育是教育的本质要求

教育是传递幸福的事业。德国哲学家雅斯贝尔斯曾说过：“教育是一棵树摇动另一棵树，是一朵云推动另一朵云，是一个灵魂唤醒另一个灵魂。”从这个意义上来说，教育是传递幸福的事业，其本身应该是幸福的。

教育是创造幸福的事业。幸福是一种主观感受，也是一种素养和能力。通过教育，让学生“乐群”——学会与他人共同生活和合作的能力，“善学”——学会主动求知能力，“修身”——学会成长和涵养自己的能力，“求真”——学会身体力行能力，从而培养和提升学生创造幸福的素养和能力。

教育追求人的终身幸福。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说过：“理想的教育是培养真正的人。这是教育应该追求的恒久性、终极性价值。”将办学理念确立为“立足学生一辈子的成长”，追求教育的终极目的——促进人的全面发展，从而促进每一个人过一种幸福的生活。

三、实施幸福教育是教育的使命担当

创新幸福教育的方法。转变教师教学、学生学习的方式方法，确立以培养学生能力为主的培养模式。构建幸福教育校本课程体系，融合人格教育、生命教育、生涯规划教育、劳动教育，把培育学生核心素养的任务、内容切实内化为学生的态度、能力、知识、经验，让学生幸福地发展。

建设幸福教育的教师队伍。健全师德建设长效机制，完善教师待遇保障机制，提升教师的政治地位、社会地位、职业地位。制定年度教师幸福计划和名师培养计划，让每位教师都有厚实的职业幸福感和事业成就感。教师的幸福状态对全社会具有较强的示范性和影响力。教师幸福既体现对于教师自身生命价值的关怀，更起着对学生的榜样示范作用和教育引导作用。

营造幸福教育的氛围。要始终坚持把教育摆在优先发展的战略地位，积极营造尊师重教的社会氛围。要切实增强教育工作者“为党育人，为国育才”的使命担当，大力弘扬“师生对幸福校园的向往，就是我们的努力方向”的幸福教育理念。要推动形成家校协同共育机制，倡导家长对待孩子做到“心到、理到、情到”，即在本能上心疼孩子，理智上认同孩子，情感上共情孩子。

有位作家曾说：“教育应是一扇门，推开它，满是阳光和鲜花，它能给孩子带来自信、快乐。”作为一名教育工作者，我们必须使教育回归本质、教育创新发展的道路上，满怀初心、探索前行，把双减和五育并举落到实处，让师生和家长真正看到幸福教育的样子。

四、文化自信

题目

赓续中华文脉 坚定文化自信

坚定文化自信 彰显文化魅力

增强文化自觉 坚定文化自信

立德树人守初心，文化自信促发展

坚定文化自信，发展中国特色教育

分论点

一、

坚定文化自信是汇聚中国力量的源泉。

坚定文化自信是做好价值引领的根本。

坚定文化自信是讲好中国故事的基础。

二、

大力培育和践行社会主义核心价值观，着力夯实文化自信的价值观基础。

大力弘扬红色精神，着力增强文化自豪感。

大力促进文化与科技相结合，使传统文化插上现代科技的翅膀

三、

将传统文化融入日常课堂教学

利用课后服务，鼓励学生学习继承传统文化技能

更大限度地发挥传统文化设施在青少年教育中的作用

加大优秀传统文化创作力度和宣传力度

开头结尾

习近平总书记强调：“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信，是更基本、更深沉、更持久的力量。”对广大青少年而言，通过了解中国传统文化，可以更好地从博大精深的传统文化中寻找中国自信的源泉，培养爱党爱国爱人民的情怀，增强民族文化自信，树立为共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想而奋斗的信念和信心。

文化自觉才能教育自觉，文化自信才能教育自信，教育改革必须坚持文化自信。没有理想信念层面的文化自信，教育改革便难以触及心灵深处的精神基因，也难以在一个更大的历史坐标和文化使命上解决国家情怀的“落地”问题。

教育是国家重中之重，而文化自信的培养就应该在教育中开展，中华文明源远流长、绵延不断，基础在教育。实现中华民族伟大复兴，基础在教育。坚定文化自信关键在教育，增强全民族创造活力也与教育关系紧密。

范文

立德树人守初心，文化自信促发展

蔡元培先生说过，要有良好的社会，必先有良好的个人，要有良好的个人，必先有良好的教育，然而良好的教育必要有文化自信。没有强大的文化，就成不了强大的国家，没有高度的文化自信，就没有中华民族的伟大复兴。

什么是文化自信？文化自信是对本民族文化的信念信心，是对文化的生命力保持坚定的信心和发展希望，是民族精神状态和凝聚力的体现。以古诗词为主题的电视节目《中国诗词大会》节目爆红，无数男女老少被诗词达人们圈粉，古诗词热仿佛一股清泉浸润我们共同的文化基因，使我们干涸的精神有了源源不断的支撑。这个节目的举办与爆火正是文化的自信体现。学生是祖国的花朵，民族未来的希望，教师也正应该要培养学生树立文化自信的意识，更好地传承经典，铸牢文化自信。

为什么要文化自信？习近平总书记说过，我们要坚持道路自信理论自信制度自信，最根本的还有一个文化自信。一个民族的文明进步，一个国家的发展壮大，社会的发达兴旺。一个人的成功，都离不开文化自信。前故宫博物院院长说到，故宫原来给人的印象是古老，庄严。而如今，故宫已经成为一个“网红圣地”。它开发的文创产品已经突破了1万种，年销售额超过十亿元。这也正说明只要我们坚持文化自信，坚守对文化的开发，就能实现了经济和文化的双赢。正因为此，教师更



要培养学生的文化自信，引导学生对传统文化进行继承、发扬创新与提升，在未来，文化就将成为实现两个一百年目标的重要根基。

如何进行文化自信？文化的传承离不开创新，传播与交流。李子柒 90 后美食博主，当今中国第一“网红”。她在国外的人气比在国内还高，在她身上西方人体会到了古老东方文化的美妙，并深深为之折服。央视称赞她没有一个字夸中国好，但她讲好了中国文化，讲好了中国故事。李子柒的海外爆红不仅增强了我们大国的文化自信，而且让我们认清一个道理，增强文化自信是全社会的责任与义务，我们应该借鉴互联网这种新兴平台，对传统文化进行创新性的深度挖掘，采用人们喜闻乐见的方式、通过不同的途径传播交流文化、提升文化自信。教师也应从小培养学生更新创造文化、继承发展文化的主动性与积极性，激发学生的创新创造活力，为将来一代探索传统文化赋能。

文化自信是一个国家和民族发展的希望，是社会兴旺发达的内在动力，是开展教育事业的力量源泉。作为教育工作者我将继续坚守文化自信，做好中华文化的传播人！

自觉担当起涵养文化自信的教育使命

三尺讲台系国运，一寸丹心铸民魂。教育是文化自信的源头活水，教育工作者一肩挑着学生的未来，一肩挑着民族的未来，承担着以文化人、以文育人、以文培元的重要使命，是涵养文化自信的重要力量。

教育事业发展与文化自信涵养紧密相连

文运同国运相牵，文脉同国脉相连。从历史上看，文化是民族生存和发展的重要力量，中华文化的每一次繁荣兴盛，中华文明的每一次跃进升华，都离不开师者的精神引领，离不开授业者的筑梦匠心。教育事业的发展与文化自信的涵养紧密相连、相辅相成，文化自信植根于中华民族发展的历程，没有文明的继承和发展，没有文化的弘扬和繁荣，中华民族就会丢掉自己的“魂”，坚定文化自信就是在为新时代的中华民族“铸魂”。五千年的历史长河流淌至今，中华文化正处于繁荣复兴的新阶段，文化自信无疑是更基本、更深沉、更持久的力量。教育战线是增强文化自信的一支重要而特殊的力量，只有紧紧围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，承担起传播知识、传播思想、传播真理的使命，肩负起塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的重任，努力把握时代脉搏、聆听时代声音，以人格魅力引导学生心灵，以学术造诣开启学生智慧之门，自觉担当涵养文化自信的教育使命，努力描绘新时代的精神图谱，我们才能更好推动社会主义先进文化繁荣发展，不断增强道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，不断巩固全国人民团结奋斗的共同思想基础。

始终牢记为党育人为国育人的崇高使命

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教育工作者是人类灵魂的工程师，是人类文明的传承者，是文化自信的塑造者。习近平总书记强调：“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。”正是因为教育工作者始终坚守文化自觉，在教育工作中始终秉持着持之以恒的教育信仰、坚定不移的文化追求、庄严神圣的教育承诺，坚持用明德引领风尚，才奠定了民族振兴、社会进步的基石，耸立起中国自信的文化高峰。在历史上，徐特立坚持兴办平民教育，毛泽东视他为一生的先生；陶行知穷毕生精力钻研教育理论，改造乡村教育，探寻济世安邦的教育之道；民族危难时刻，朱自清、闻一多等诸多学者云集西南联大，为国家培养出大批杰出人才；新中国成立以来，一代代教育工作者牢记“为党育人、为国育才”的初心使命，忠诚于党的教育事业，始终与时代同步伐、与国家共命运，勤勤恳恳教书育人，兢兢业业立德树人，培养了一批批优秀人才，为国家、为人民、为时代

作出了卓越贡献。在他们身上，彰显着“捧着一颗心来，不带半根草去”的赤子之心，映射着“培根铸魂、启智润心”的文化之光。精神的力量是无穷的，文化的力量也是无穷的，我们要用专业知识和高尚道德情操当好学生的“筑梦人”，把爱国、担当、奉献的种子撒播在学生心中，弘扬共筑美好生活梦想的时代新风，中华民族就永远充满希望。

须坚持中国特色社会主义教育发展道路

三尺讲台，三千桃李；十年树木，十万栋梁。教育工作者，不仅是学生的引路人，更是打造中华民族强大精神基座的“筑梦人”。党的十八大以来，广大教育工作者坚定贯彻落实党的教育方针，坚守立德树人初心、担当教书育人使命，把教育事业与时代发展紧密相连，站位高远、放眼长远，积极探索新时代教育教学方法，不断提升教书育人本领，在正本清源上展现新担当，在守正创新上实现新作为，教育实践取得丰硕成果，深刻描绘了新时代精神图谱，为实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定了坚实的思想基础。推动新时代中国特色社会主义教育事业再出发，就必须始终坚持中国特色社会主义教育发展道路，坚持社会主义办学方向，立足基本国情，遵循教育规律，坚持改革创新，以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育。广大教育工作者必须坚持用明德引领风尚，树立高远的理想追求和深沉的家国情怀，坚守教育事业的初心使命，自觉承担塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的时代重任，教育引导树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，立志肩负起民族复兴的时代使命。要充分发挥教育工作者在教书育人过程中的引领性作用，用深情的话语讲好中国故事，教育并引导学生在未来国际舞台上发出更响亮的中国声音，让中国教育更好地回答时代之问、人心之问、世界之问，以更大的文化自信撑起中华民族伟大复兴的中国梦。

“文化自信是更基本、更深沉、更持久的力量。”教师节是文明传承的重要标志，承载着以德立身、以德立学、以德施教的教育情怀，蕴含着尊师重教、崇智尚学的优良传统，描绘的是中华民族的文化底色，是形塑文化自信的重要载体。以节载道、以节承志，从传道授业的教育文化中洞看历史，从弘扬传承教育文化中走向未来，努力铸就中华民族伟大复兴的精神高峰，推动社会文明进步和国家发展壮大就有了坚不可摧的精神基座。

坚定文化自信 彰显文化魅力

文化自信是一个民族可贵的精神品质。坚定文化自信，对于高扬国家、民族和人民思想精神上的旗帜，对于坚持中国道路、弘扬中国精神、凝聚中国力量，进而实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦，具有特殊重要的意义。

坚定文化自信是汇聚中国力量的源泉。文化具有强大的感召力和凝聚力，是人民构建精神家园、增进思想认同的基础。源远流长、博大精深的中华文化是几千年来中华民族生生不息、发展壮大的强大精神动力。今天，社会思想文化越来越多元多样多变，改革发展稳定任务更加繁重艰巨，迫切需要发挥文化的重要作用，为广大干部群众提供坚定的信心、进取的勇气和创新的活力，最大限度统一不同社会群体的思想和行动，汇聚起书写中国特色社会主义发展新篇章的强大力量。

坚定文化自信是做好价值引领的根本。文化是核心价值观建设的基础，没有文化自信就不可能有价值观自信，就不可能做好价值引领。博大精深的中华文化是社会主义核心价值观的根基，是对社会主义核心价值观形成普遍认同的基础。当前，面对价值观念日益多元的新形势，面对西方所谓“普世价值”不断渗透的新情况，如果我们丧失了文化自信，就很容易失去方向、失去自我，就无法对人民群众做好价值引领，无法打牢人民群众团结奋斗的共同思想基础、构建好人民群众的精神



家园。

坚定文化自信是讲好中国故事的基础。在中国日益走向世界舞台中心的过程中，需要积极讲好中国故事、传播好中国声音，特别是要把当代中国发展进步的主流展示出来，把中国人民蓬勃向上的风貌展示出来，把中国老百姓真实、生动、鲜活的形象展示出来。讲好中国故事，文化自信是基础。

作为老师，我们刚要坚定文化自信，坚守中华文化立场，传承中华文化基因，展现中华审美风范，向学生充分展示中国的良好形象，以激发学生的爱国之情，鼓励他们奋发向上，建设美丽中国。

五、青年成长、奋斗拼搏与梦想

题目

奋斗者正青春

奋斗成就梦想

无奋斗，不青春

有志者奋斗无悔

不懈奋斗，永远奋斗

接续奋斗，逐梦前行

砥砺奋斗追梦新征程

把梦想刻写在奋斗的坐标

以青春和理想谱写信仰和奋斗之歌

立德树人育桃李、拼搏奋斗促发展

立德树人守初心、自立自强促发展

开头

1. 如果说人生是一条长河，那么奋斗或许就是载人乘风破浪的船，引领我们循着梦想的方向前进。

2. 每个人都曾立下各种各样的奋斗之志，但并非所有人能够用行动履行。在欲望的诱惑中，在疲惫的消磨中，在困境的打击中，只有那些坚定、执着、无畏的奋斗者，才能转败为胜、涅槃重生。

对于奋斗的意义与价值，《人民日报》是这样写道：“一切伟大成就，都是接续奋斗的结果；一切伟大事业，都需要在继往开来中推进。”

每一位奋斗者都是自己幸福生活的创造者，也是他人美好生活的守护者，更是社会发展的推动者。回望过去一年，是广大医务人员白衣为甲、逆行出征，用血肉之躯筑起阻击病毒的钢铁长城；是人民子弟兵闻“汛”而动、迎难而上，保江河安澜、护群众安全；是无数劳动者勤勤恳恳、辛苦耕耘，共同托举起中国经济的逆势上扬……正是千千万万个普通人的拼搏奋斗，共同铸就了我们国家豪情万丈的砥砺前行。

路遥在《平凡的世界》中写道：“人处在这种默默奋斗的状态，精神就会从琐碎生活中得到升华。”但在当今社会，佛系、躺平、丧文化却广泛流行，成为许多青年人的“精神信仰”。但青年强则国强，青年兴则国兴，中国梦不需要躺平，接续奋斗方能成就理想人生。



分论点

第一组 如何做

砥砺奋斗，点燃追梦激情（锻造坚韧不拔的意志，怀揣高远人生理想：徐梦桃）

接续奋斗，学习榜样力量（继承奋斗精神，学习榜样模范：袁隆平爷爷）

团结奋斗，筑梦光明未来（上升到国家发展：航空航天的成就）

第二组 为什么要奋斗，怎么样奋斗

青年的价值在奋斗中实现，在追梦中闪耀（小我需奋斗）

中国梦由无数奋斗者托举，奋斗者里有你有我（国家有小我）

奋斗成就梦想，征途漫漫，唯有持之以恒地奋斗（奋斗需坚持）

将“奋斗”这个宏大主题，链接到一个个真实而鲜活的故事中，把奋斗化为学生可观、可感的人和事。（从具体教育生活着手）

第三组 为什么要奋斗，怎么样奋斗

人生因奋斗而精彩，青春因拼搏而亮丽（奋斗的意义）

奋斗的道路不会一帆风顺，往往荆棘丛生、充满坎坷。强者，总是从挫折中不断奋起、永不气馁。（奋斗路上筑牢永不气馁的精神）

每一项事业，不论大小，都是靠脚踏实地、一点一滴干出来的。奋斗不只是响亮的口号，而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。（奋斗路上做好每一件小事）

结尾

1. 艰难困苦，玉汝于成。奋斗是艰辛的，然而，没有艰辛就不是真正的奋斗。可以说，奋斗本身就是一种幸福。只有奋斗才能成就更美好的明天、实现更好的自己，也只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。踔厉奋发、笃行不怠，勤于创造、勇于奋斗，就一定能在实现中华民族伟大复兴中国梦的新征程上，书写出更新更美的时代篇章。

2. “日月不肯迟，四时相催迫。”在这个属于奋斗者的新时代，人人都有追梦的权利，人人也都是梦想的筑造者。

3. 新时代更是奋斗者的时代。生逢盛世，当不负盛世。

4. 那些在劈波斩浪中开拓前进的青春担当，那些在披荆斩棘中开辟天地的青春奋斗，那些在攻坚克难中创造业绩的青春奉献，终将成为人生的宝贵财富，汇成时代的无限精彩

范文

砥砺奋斗追梦新征程

事非经过不知难。《开学第一课》的第一位主讲人徐梦桃，站在孩子们中间，脸上洋溢着自信又温暖的的笑容，但孩子们不知道的是，她曾经历了16年的奥运周期，在三度与冠军之位擦肩而过后，仍然坚强地带着满身的伤病、增加训练难度备战，最终在北京冬奥会上实现了儿时的梦想。她告诉孩子们，自己坚持下去的动力是对这项运动的热爱，以及为国家赢取荣誉的渴望。梦想的实现，浸透着奋斗的汗水，每一次自我超越，都离不开对梦想的执着和日复一日的坚持。

梦想是一盏能够照亮前路的灯，是能够让人不断前行的力量。《开学第一课》将课堂“搬到了中国空间站的问天实验舱，正在太空“出差”的神舟十四号航天员乘组也通过连线“来到”节目现场，3位航天员带领同学们“云”参观问天实验舱。中国首位在太空漫步的女航天员王亚平也与节目现场连线，和同学们分享从太空回到地球生活的独特体会。浩瀚星空，中国人仰望了几千年，



梦想着有朝一日能用自己的眼睛，看一看这赖以生存的家园。从屈原的《天问》，到王勃的“天高地迥，觉宇宙之无穷”，无不映射出人类对浩瀚宇宙的好奇和向往。经过不懈努力，“航天梦”一步步变成了现实，作为中国梦的重要组成部分，见证着中华民族取得的伟大成就，也激励着中华儿女筑梦星海、探索宇宙的雄心壮志。

图功易，成功难；成功易，守功难；守功易，终功难。节目中，从冬奥赛场上奋力拼搏的奥运冠军，到 50 年扎根土地只为培育金色种子的院士；从在荒原上种出全球面积最大的人工林场的三代造林人，到勇攀世界之巅、探源青藏高原地理气候变迁的青藏科考队；从舰载机英雄飞行员，到不忘使命、从老一辈航天人手中接过接力棒的中国载人航天工程总设计师……他们用生动的讲述启发广大中小学生感悟奋斗的真谛。只要有坚定的理想信念、不懈的奋斗精神，脚踏实地把每件平凡的事做好，一切平凡的人都可以获得不平凡的人生，一切平凡的工作都可以创造不平凡的成就。

奋斗成就梦想，征途漫漫，唯有持之以恒地奋斗，才能达到梦想的终点。历经年，水滴石穿；持之以恒，功果自见。一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。过去十年，党和国家事业取得了历史性成就、发生历史性变革，这些成就都是奋斗出来的。把民族复兴的伟大事业推向前进，需要我们付出更为艰巨、更为艰苦的努力，需要一代代人的不懈奋斗。即将召开的党的二十大要对全面建成社会主义现代化强国两步走战略安排进行宏观展望，将为我们开启新的奋斗征程。今天的青少年是“强国一代”，肩负着光荣的历史使命，更要树立正确的奋斗幸福观，砥砺奋斗，自强不息，自觉向英雄学习、向前辈学习、向榜样学习，争做堪当民族复兴重任的时代新人，在实现中华民族伟大复兴的时代洪流中踔厉奋发、勇毅前进。

作为老师，我们要教育引导广大青少年坚定理想信念、厚植爱国情怀，刻苦学习，砥砺品格，增长本领，努力实现德智体劳全面发展，在报效祖国、服务人民中成就自己的梦想，在新时代新征程上书写精彩人生。

奋斗者正青春

青春的接力，亦是使命的接力。不久前，习近平总书记在中国人民大学考察时强调，广大青年要做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者，向英雄学习、向前辈学习、向榜样学习，争做堪当民族复兴重任的时代新人，在实现中华民族伟大复兴的时代洪流中踔厉奋发、勇毅前进。

一代青年人有一代青年人的使命。青春使命，是“外争国权，内惩国贼”的怒起抗争，是“保卫家乡！保卫黄河！保卫华北！保卫全中国！”的同仇敌忾，是“用自己的双手创造出一个富强的国家”的实干奋斗，是“争当新长征突击手”的奋勇争先，是“谱写新时代的青春之歌”的笃行不怠。历史充分表明，没有亿万中国人民特别是一代代中国青年前赴后继、艰苦卓绝的接续奋斗，就没有中国特色社会主义新时代的今天，更不会有实现中华民族伟大复兴的明天。

每一代人的青春都是不平凡的，青年从来不是时代的过客、看客，而是担负使命、扛起责任的先行者、实干者。为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗，是中国青年运动的时代主题。习近平总书记强调：“立足新时代新征程，中国青年的奋斗目标和前行方向归结到一点，就是坚定不移听党话、跟党走，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人。”全国广大青年要牢记党的教诲，立志民族复兴，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，为党、为祖国、为人民多作贡献。

当青年读懂前辈的使命时，就成长了；扛起自己的使命时，就成熟了。用脚步丈量祖国大地，用眼睛发现中国精神，用耳朵倾听人民呼声，用内心感应时代脉搏，广大青年把对祖国血浓于水、与人民同呼吸共命运的情感贯穿学业全过程、融汇在事业追求中，在青春的赛道上奋力奔跑，争取

跑出当代青年的最好成绩，方能不负韶华，不负时代，不负人民。

新时代既是近代以来中华民族发展的最好时代，也是实现中华民族伟大复兴的最关键时代。对于新时代中国青年来说，正确认识历史使命和时代责任，正确认识个人价值和国家需要，正确认识远大抱负和脚踏实地，以实现中华民族伟大复兴为己任，把青春奋斗融入党和人民事业，必将大有可为，也必将大有作为。

青春因报国为民而更加瑰丽，青年因使命在肩而更显勇毅。在祖国的万里长空放飞青春梦想，中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。

靠奋斗扬起人生理想的风帆

人生因奋斗而精彩，青春因拼搏而亮丽。习近平总书记强调：“广大青年要培养奋斗精神，做到理想坚定，信念执着，不怕困难，勇于开拓，顽强拼搏，永不气馁。”奋斗是青春最亮丽的底色。民族复兴的使命要靠奋斗来实现，人生理想的风帆要靠奋斗来扬起。每个青年都应该保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅，勇立时代潮头，争做时代先锋，坚持艰苦奋斗，不贪图安逸，不惧怕困难，不怨天尤人，依靠勤劳和汗水开辟人生和事业前程。

一代人有一代人的长征，一代人有一代人的担当。1939年5月，毛泽东同志在延安庆贺模范青年大会上发表讲话，标题就是“永久奋斗”。他说：“什么是模范青年？就是要有永久奋斗这一条。”今天，我们的生活条件好了，但奋斗精神一点都不能少，中国青年永久奋斗的好传统一点都不能丢。在实现中华民族伟大复兴的道路上，必然会有艰巨繁重的任务，必然会有艰难险阻甚至惊涛骇浪，特别需要我们发扬艰苦奋斗精神。无奋斗，不青春。幸福都是奋斗出来的，奋斗本身就是一种幸福。为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗，是我们人生难得的际遇。每个青年都应该珍惜这个伟大时代，做新时代的奋斗者。

奋斗的道路不会一帆风顺，往往荆棘丛生、充满坎坷。强者，总是从挫折中不断奋起、永不气馁。苏炳添曾一度被腰伤和骨裂困扰，但最终以顽强意志走出低谷，成为第一个站上奥运会男子百米决赛跑道的中国运动员；江梦南半岁时因药物导致失聪，却怀揣“知命不惧，日日自新”的信念，凭借顽强毅力和不懈努力，顺利完成本科和硕士研究生学业，并如愿被清华大学录取；安徽砀山县的李娟，常年卧病在床，可她没有向命运低头，用嘴咬着触控笔做电商，带动乡亲们脱贫致富……顺境不骄、逆境不馁，那些在劈波斩浪中开拓前进的青春担当，那些在披荆斩棘中开辟天地的青春奋斗，那些在攻坚克难中创造业绩的青春奉献，终将成为人生的宝贵财富，汇成时代的无限精彩。坚定百折不挠的进取意志，保持乐观向上的精神状态，变挫折为动力，用从挫折中吸取的教训启迪人生，才能使人生实现升华和超越。

每一项事业，不论大小，都是靠脚踏实地、一点一滴干出来的。奋斗不只是响亮的口号，而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。每个岗位都是成就人生的舞台，每个个体都能书写不凡的青春华章。在工厂车间一线，青年工人苦练本领、精益求精，拧好每个螺丝、焊好每个接头，争当“青年岗位能手”，让“中国制造”走向世界；在田间地头，青年农民寒耕暑耘、精耕细作，用科学技术为粮食增产、为土地增效，让中国碗装满中国粮；在城市的大街小巷，快递小哥、外卖骑手风里来雨里去，为千家万户带来便捷……任何事，必作于细，也必成于实。脚踏实地、艰苦奋斗，每一滴汗水都将成为中国故事的青春注脚，每一项成就都将会是共和国大厦的坚实支撑。

梦在前方，路在脚下。自胜者强，自强者胜。“只有认真活一次，奉献精彩的人生演出，才得住这一生。”曾因博士毕业论文致谢部分在网上引发热议的中国科学院大学工学博士黄国平，在



与母校学弟学妹分享人生感悟时如此说道。这是真挚感人的内心独白，也是发人深省的人生信念。牢记“空谈误国、实干兴邦”，立足本职、埋头苦干，从自身做起，从点滴做起，广大青年一定能用勤劳的双手、一流的业绩成就属于自己的人生精彩。

六、教育惩戒和严慈相济

题目

教育惩戒，有“法”可依

惩戒是把“双刃剑”

立德树人守初心，合理惩戒促发展

惩之有度，戒不离规

用好教育惩戒这把“戒尺”，让严与慈融为一体

手拿戒尺，心怀阳光

分论点

教育惩戒必不可少。

惩之有度，戒不离规意味着惩戒要适当。

惩戒不是体罚，把握不好惩戒的尺度必将给孩子带来心灵上的创伤。

惩戒的出发点是关爱。

惩戒的尺度要一致。

惩戒的时机很重要。

科学实施教育惩戒，尺度与温度都不可少。

当然，会用、善用、用好教育惩戒，还需要多方努力。

教育惩戒的根本目的是更好育人，所以实施教育惩戒应当符合教育规律，注重育人效果。

好的教育，必然有严管，也有厚爱；好的老师，既有菩萨心肠，也有金刚手段。

体罚是红线，惩戒绝不碰体罚

范文

惩之有度，戒不离规

中国人历来信奉“棍棒底下出孝子”。因此，“虎妈狼爸”的教育模式也受到了无数家长的追捧。在我看来，教育惩戒必不可少，但也要惩之有度，戒不离规。

教育惩戒必不可少。俗话说：“严师出高徒。”古语也有“教不严，师之惰”的说法。师者的人格魅力固然重要，但更重要的是要做一位严师。师者严矣，该惩戒的必须惩戒，才有高徒可出。近代中国著名记者邹韬奋少年时在父亲面前背《孟子见梁惠王》，桌上放着一根两指宽的阔板，一想不起来就要挨一下打。他在《我的母亲》中写道：“半本书背下来，右手掌被打得发肿，有半寸高，偷像灯光中一照，通亮，好像满肚子装着已成熟的丝的蚕身一样。陪在一旁的母亲还要哭着说打得好。”但也正是父亲的严厉才让邹韬奋明白了学习的重要性，只有通过学习才能改变自己的命运，书写属于自己的华章。所以教育惩戒必不可少。无规矩不成方圆，教育需要通过惩戒的方式去规范孩子的言行。无论是家庭还是学校，做错了事就要受到惩罚，这是社会的基本规则，失去惩戒的教育也必将是不健全的教育。

惩之有度，戒不离规意味着惩戒要适当。苏联教育家马卡连柯认为，适当惩戒是教育者的义



务。儿童心理学开创者皮亚杰也认为，适当的惩戒可以让学生树立规范意识。《从百草园到三味书屋》一文中鲁迅写启蒙老师寿镜吾老先生，“他有一条戒尺，但是不常用，也有罚跪的规则，但也不常用。”巍巍在《我的老师》中亦言：“她从来不打骂我们。仅仅有一次，她的教鞭好像在落下来，我用石板一迎，教鞭轻轻地敲在石板上，大伙笑了，她也笑了。我用儿童的狡猾的眼光察觉，她爱我们，并没存心要打的意思。”戒尺、教鞭都是老师用来警示的工具，无论是寿镜吾先生还是蔡老师都是为了让孩子树立应有的规范意识。惩戒的目的在于教育，适当的惩戒才会让孩子感到心悦诚服。

惩戒不是体罚，把握不好惩戒的尺度必将给孩子带来心灵上的创伤。三毛读书时偏科严重，数学一直很差，总是考零分。一次，老师将她叫到讲台上，拿起毛笔，用力地蘸上黑色的墨水，围着三毛的眼睛画了两个大大的黑圈，并让她出去走一圈。由于墨汁过多，顺着脸颊流得到处都是，引来了全校学生的围观和嘲笑。此后，三毛越来越厌恶学习，甚至“一到考场就晕倒”。父母迫于无奈，只能让她放弃学业，回家休养。错误的惩戒方法给三毛造成了巨大的心灵创伤，可见惩戒的尺度尤为重要，惩戒不是体罚或者变相体罚的代名词，所以必须要做到惩之有度，戒之有关。

那“高高地举起，又轻轻地落下”的“教鞭”中，是老师对学生恨铁不成钢的爱与希望。把握惩戒的尺度才能有更好的教育！

教育惩戒的智慧

没有惩戒的教育一定是失败的教育，而一味依赖惩戒的教育也注定不可能成功。惩戒权就好像园丁手里的刀剪，修理该修的地方，才能让祖国的花朵长得更加茂盛！

惩戒的出发点是关爱。在惩戒学生的过程中有一点至关重要，如果忽略了这一点，惩戒权非但不能起到教育学生的作用，反而会适得其反，引起师生关系的对立。老师们心里都明白，这一点就是“责之切，爱之深”。都说冲动是魔鬼，这话一点也不假。我们在网络上看到的那些教师殴打体罚学生的视频，实际上已经超出了教育惩戒的范畴了，不再是以爱学生为惩戒的出发点，而是一种情绪的宣泄。这也是我一直坚持不在情绪不好时惩戒学生的原因。毕竟谁知道自己在情绪失控时会做出什么呢？

惩戒的尺度要一致。教育惩戒面对的是人，而不是客观的物品。这也就导致惩戒的尺度尤为重要，因为学生之间都是习惯于比较的。犯了同样的错误，我们在惩戒男生和女生时，或者在惩戒优秀生和后进生时能否保持一碗水端平？毕竟老师也是人，每天的情绪、状态都是不一样的。但是没办法，作为一名教师，在实施惩戒权的时候，必须要努力做到一碗水端平。这也是教师这个职业对我们职业素养的要求。一旦惩戒尺度出现偏差，那么在学生心里，问题的重点很可能就不再是对自己错误地反思了，而变成了对老师偏见的抵触。因而教育惩戒也就无法起到应有的效果，甚至也会给教师自身带来麻烦。

惩戒的时机很重要。教育需要契机，惩戒更是如此。对待学生的错误，并不是一味地越早处理越好。有的问题需要冷处理，比如学生打架、不服从管理等问题。因为这几类问题发生的时候，当事人情绪都是很激动的。在学生情绪激动的时候贸然处理问题，很容易导致问题走向复杂化。因此，先通过冷处理来让彼此恢复理智才是当务之急。至于惩戒应该是界定好责任，搞清楚事实之后的事了。同样，有些问题是需要当机立断的。比如考试作弊、扰乱课堂秩序等问题，抓住证据应该立即处理，不能拖泥带水。总之，对惩戒学生的时机把握就如同厨师在炒菜的时候掌握火候，早一分太生，晚一分太老，真是一门功夫。

惩戒权的颁布对教师来说一定是件好事，它可以让我们理直气壮地挺直腰杆教育学生。没有惩



戒的教育一定是失败的教育，而一味依赖惩戒的教育也注定不可能成功。惩戒权就好像园丁手里的刀剪，修理该修的地方，才能让祖国的花朵长得更加茂盛！

用好教育惩戒这把“戒尺”

近年来，教育惩戒一直是社会关注、群众关切的教育热点问题。是否实施、如何实施，该遵循怎样的程序，引发的讨论日益增多；不少家长也心存纠结，既害怕孩子的不当行为得不到及时纠正，也担忧教育惩戒实施不慎不当，影响孩子的身心健康。为此，《规则》肯定了教育惩戒的必要性和正当性，明确教育惩戒是指“学校、教师基于教育目的，对违规违纪学生进行管理、训导或者以规定方式予以矫治，促使学生引以为戒、认识和改正错误的教育行为”。教育惩戒有了内容的限定性、规范的可操作性、程序的合法性，有利于教师拿好“戒尺”，让管与教、严与慈更好地融为一体。

科学实施教育惩戒，尺度与温度都不可少。教育惩戒理应既有尊重学生基本权利和人格尊严的关爱，也有教育学生遵守规则、增强自律、改过向上的严厉。每一位老师都要认真学好《规则》，谨记在什么情境下使用哪一种教育惩戒方式，在何种过错程度下适用相匹配的惩戒力度，客观公正、合法合规、适当适度，切不可随意化、个人化、情绪化。只有秉持关爱学生的宗旨，注重人文关怀，才能让教育惩戒沿着符合教育规律、注重育人效果的方向前行。

当然，会用、善用、用好教育惩戒，还需要多方努力。一方面，学校和广大教师要更新理念、提升能力，提高正确履行职责的意识与水平，将教育惩戒与积极管教有机结合。另一方面，学校应当支持、监督教师正当履行职务，切实承担起教师正常履职产生的纠纷和法律后果，维护教师合法权益，确保广大教师放下顾虑，能用敢用。此外，还要健全监督机制，明确教师不当实施管理行为所要承担的相应责任，避免滥用。更为重要的，是尽快营造一个理性健康的教育生态，建构家校之间、师生之间协同互助、理解尊重的关系和氛围。

教育惩戒是教育领域的一个小切口，却关系人才培养的大战略。我们期待，随着《中小学教育惩戒规则（试行）》的颁布实施，新时代教育法制建设的脚步更加稳健，广大公众对于教育的理解越来越科学深入，教育生态的建构更加理性健康，最终促进学生的全面健康发展目标和教育管理手段之间的良性循环。

教育扶贫

习近平总书记曾说“要扶贫先扶智，要扶智先扶志”从2013年开始，我国在脱贫攻坚的路上走了八年时间，没有哪个国家能在这短短几年的时间做到十几亿人脱贫，但是中华人民共和国做到了，这一伟大成就无不扶智说起。

脱贫首先要扶智，只有偏远贫困山村受到了良好的教育，思维紧跟时代的步伐打破固有的思想，才能够做到真正意义上的脱贫，张桂梅校长数40年扎根边疆一线，创办了第一所公立免费的女子高中，培养了数万女大学生，走出大山，走出贫困，她曾说到看到这些女娃娃能过得比我好，为这个社会贡献的力量比我多，我就觉得我所坚持的有了更大的意义。越来越多的优秀志愿者，高校毕业的大学生，前往偏远山区，边疆地带进行支教，这些人都在为我们的扶智奉献着自己的力量，让很多的人有了智致使他们也脱了贫。

光扶智，不扶志也是万万不行的，江西吉安一贫困村有位长相酷似马云的儿童，火遍了全网络，因此他也被冠上“小马云”的称号。本应已经有了国家良好政策，能够安心读书的他，因为被他的父亲交给了一位商人，没有了安稳的读书的机会，让本该上6年级的他却还不会3年级的数学题，智力没有得到完好的发展，这真是因为他父亲没有志，才会导致了“小马云”没有了智，扶不



起来的志与智，将永远不可能真正意义上的脱贫，正如“小马云”一家一样，现在陷入了窘迫的境地。

要想扶起学生的智与志，作为一名人民教师，首先要做到关爱学生，做到因材施教，对每学生的个体差异与性格特征，家庭环境，有针对性地进行教育，像扎根在大别山的汪金权教师一样，数十年，针对每个学生的不同差异，不同情况进行不同的教育，数多寒门子弟才能够走出大别山，走向他们想要去到的任何地方，奔向他们美的光明的未来，扶起学生的智与志应是每个教师都要做到的事情，这是我们的义务，也是我们的责任！

国之根本，教育为先，只有把教育放在了首位，国家才能更美好，才会让更多学子有为实现中华民族伟大复兴梦的意识！有为人民崛起而读书的精神！

教育脱贫

习近平总书记指出“让贫困地区的孩子们接受良好的教育，是扶贫开发的重要任务，也是阻断贫困代际传递的重要途径。”贫困是困扰着中国几千的问题，“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。”解决贫困要从教育入手，因为教育培养人的能力，人的能力对于国家的脱贫起着重要的作用。

扶贫先扶智，治贫先治愚。在我国贫困地区，孩子们接受不到现代教育，他们生活的视野和思想的天空非常狭小，难以走出贫困的束缚。要解放孩子们的思想，放飞孩子们的梦想，就要让他们有书可读。燃灯校长张桂梅，在云南丽江华坪县建立了一所华坪女子高级中学，这是全国唯一一所免费的高中，是专门提供给那些因为贫困而无法继续上学的女孩们的。为了让辍学的女孩子们继续回到教室完成学业，张校长不辞辛劳，挨家挨户进行家访，苦口婆心，磨破嘴皮说服家长。自2008年建校以来，已经有1804名女孩从这里踏进大学殿堂。张桂梅校长说：“一个女孩会成为妻子、妈妈，教育好一个女孩就是改变了三代人的命运。”张校长用大爱和无私创造了贫困山区教育的奇迹，用瘦弱的肩膀托起山区女孩们的梦想，改变了她们的人生轨迹，为教育扶贫事业贡献出了自己的力量。

扶贫还要付志，方能行稳致远。人不怕穷，就怕志短。人生没有远大的志向，就没有奋斗下去的动力。汪金权就是这么一位拥有坚定信念并为之奋斗的大别山的师魂。大学毕业后的汪老师，被分配到有名的黄冈中学。在回初中母校看望老师时，得知蕲春四中因为条件困难留不住老师，便主动放弃黄冈的优越工作，义无反顾地回到自己母校担任老师。22年来，扎根大别山教学，几乎把自己大半薪水用来自助贫困生。在寒酸的陋室中，在清贫的生活里，他寻求着自己内心的富足和幸福。他的志向是“蜗居”大别山，让学生走向四方；是成为矗立在荒原上的一根电线杆，把希望和光明送向远方；是化身躯为桥梁，让学生踏向希望的未来。汪金权老师用一生践行着自己的志向。我们不但要让贫困的孩子有书读，还要为他们树立正确的人生观价值观，让他们学以致用，长大后成为扶贫的主力军、成为中华民族伟大复兴“中国梦”的筑梦人。

通过教育来改变山区孩子的命运，通过知识来打通贫困地区的道路，离不开广大教师的无私奉献精神，努力做教育改革的奋进者、教育扶贫的先行者、学生成长的引导者。更离不开国家的优良政策，让广大教师安心从教、热心从教、舒心从教、精心从教，让教师成为让人羡慕的职业。

教育脱贫斩“穷根”，阻断贫困代际传递。文化知识助“转运”，奋斗未来美好生活。

教育信息化、线上教育（停课不停学）

停课不停学“停课不停教”是在当前新冠肺炎疫情防控导致开学延期期间，教育部门和全国中小学、高校积极应对，通过开展线上课堂和指导、开放免费学习资源等多种方式，保障学生居家学



习的一种形式，是科技与教育相结合的典范。

线上教学不受时间、空间和教学方式、教学手段的局限，有较大的灵活性、聚集效应和可拓展性，产生教学实效高。常规课堂上课，当下课之后，意味着这节课将永远逝去！因为时光一去不回头，如果你想穿越回去再听一次，只有哈利·波特的魔幻世界里可以实现。但这次空中课堂，网上教学“，让魔幻变为现实，上午没听懂的，我们下午可以再听一次，白天没学好的，晚上可以再次学习，重点地方我们还可以反复回放！老师也可以对自己上的课，反复回听研讨琢磨，这是在平日课堂上无法实现的自听自评。平时的线下课堂，自己永远是不识庐山真面目，只缘身在此山中。”线上突破空间的界限，让天涯变咫尺！真正实现了古人的愿望：“秀才不出门，学尽天下事”，正可谓：时空分离，然教育不止线上教育监控能力弱，不像在教室里，有规章制度的约束、有老师的监督、有集体的影响，学生能够自觉遵守课堂纪律，完成既定学习任务。在家学习的学生分两种，一种能够自我监督强的学生，严以律己，在家学习和在校学习一个样，在疫情影响下的特殊时期，实现了“弯道超车”；一种自我监督差的学生，散漫松懈，在家学习和在校学习判若两人，在疫情影响下的特殊时期，浪费时间，自甘沉沦。所以要想线上教育取得良好效果，提高学生的自我监督能力很关键。

“活到老，学到老”是我们的人生态度。吕子明素有“吴下阿蒙”之称，孙权劝学后乃始就学，士别三日，鲁肃刮目相看。方仲永天赋聪颖，却自恃其才，不学无术，最终沦为平庸。由此可见，学习是我们的人生态度。而随着技术进步，终身学习不再是一句空口号，教育现代化使终身学习变成像吃饭、睡觉一样家常的事，线上教育将所有的教育资源汇聚，使我们随时可查、实时可用，真正实现了学习无处不在。所以在线上课程学习之外，我们还要大力提倡学生利用网络资源进行自主的、广义的学习，同时加强网络公共安全、优秀资源筛选、网络心理健康等知识的普及，号召学生加强体育锻炼，保障学生在网络之下能够身心健康。

“停课不停学”是我国教育系统一场大规模在线教育实践，为此，教育系统对在线教育、自主学习、信息化时代的教育公平等多个重要问题进行了反思和讨论。这些必将促进我国教育信息化的进一步发展。

家庭教育是家事也是国事

家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，家庭教育是人才培养的奠基工程。家庭教育肩负着国家发展使命。中国自古就特别强调治家对治国的重要。《礼记·大学》指出：所谓治国必先齐其家者，其家不可教而能教人者，无之。……一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让。

习讲话指出：“我们要重视家庭建设，注重家庭、注重家风、注重家教，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”这几句话深刻阐述了国家、民族与家庭进步的关系，为认识新时代家庭教育的目标任务和伟大使命提供了新的视野。

家庭是人生的第一课堂，是社会生活的最初形式。父母都希望把孩子培养成社会所需要的人才，而一个孩子将来成为什么人，决定因素首先是家庭教育。1966年，美国著名的《科尔曼报告》在收集了60万学生的调查数据后曾得出一个结论：孩子90%以上的素质是由父母决定的，影响孩子成长的主要因素是家庭。

家庭教育是教育的起点，家长要注重言传身教、身体力行，不仅教知识，更要教育品德，帮助孩子迈好人生的第一个台阶，扣好人生的第一粒扣子。家庭教养、家风是一个家庭的精神内核，也

是一个社会文明与进步的缩影。新时代家庭教育就是要在培养孩子理想信念、爱国情怀、品德修养、知识见识、奋斗精神、增强综合素质等方面下功夫，在践行责任、亲情忠诚、奉献等理念下，在推动为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会作贡献的过程中，提高精神境界、培育文明风尚，让家庭教育成为培育和践行社会主义核心价值观的基点，肩负起社会和谐进步的使命。

总而言之，家庭教育既是家事，又是国事。新时代要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平的人才培养体系，要求我国的家庭教育视野从私领域走向公共领域，与国家、民族和社会的利益紧密相连。

家庭教育是最好的成长教育

教育始于家庭，学校教育和社会教育都只是家庭教育的延伸。父母是孩子最好的老师，书桌是孩子最好的课桌，家是孩子最牛的学校。

学校教育永远替代不了家庭教育。

父母的家庭教育，决定着孩子的生活习惯、学习习惯、言谈举止、道德品质等。教育学家泰曼·约翰逊说：“成功的家教造就成功的孩子，失败的家教造就失败的孩子。”对于家庭来说，教育是天大的事情，再小的细节也有可能改变孩子的一生。养不教，父之过。“双减”不减父母的责任，回归家庭，教育孩子，责无旁贷。严是爱，宽是害。惯子如杀子，给予孩子正确的教导，才是爱孩子的体现。

教子德为先身教更胜于言传

北京四中曾做过调查：87%的学生认为他的人格和品格来自家长。父母是因，孩子是果，父母种下什么因，孩子便得什么果。父母教育成功与否，终极考场不在任何一所学校，而在生活的每一个细微之处。司马光教子，为人要质朴，做事要踏实，才能修身、齐家、治国、平天下。陆游教子，但愿你们长大成人之后，乡亲们称赞你们是有道德的人。老师只是传道授业，父母却是孩子一生的影响者。父母的言传身教，永远大于老师45分钟的课堂教育。

成绩好坏决定不了孩子的命运

教育路上，孩子的成绩高低再重要，也重要不过拥有健全的人格修养。正如李玫瑾教授所说：“性格比智力更决定命运，人可以不聪明，但一定要有好性格。”有才无德为小人，有德无才为君子，无才无德为愚人，德才兼备为圣人。性格决定命运，家庭教育最重要的就是品德教育、做人教育。我们无法将橘子改造成苹果，但总可以培养孩子的乐观自信、努力进取、善良友爱、严于律己……性格教育比能力教育更重要，内心充满阳光的孩子更强大。

尊重孩子是一切教育的前提

北大教授郑夫曾说：“不尊重孩子的教育，早就让孩子输在起跑线上。”从小不被尊重的孩子，永远不会对自己感到满意，也没有能力温暖别人。著名教育学者朱永新说过：“尊重孩子，才是教育的开始。”尊重孩子，才是教育的第一步；只有尊重孩子，才能打开孩子的心门。作为父母，应该把孩子当作一个独立的个体，一个有思想的人，他有他的秘密，他的想法，他的人生。尊重，不分年龄大小，不分个体差异，更不应被冠冕堂皇、正义凛然的理由剥夺。

舍得放手孩子才会有出息

犹太人有一句谚语，把子女比作勇士手中的箭。父母只有把箭放出去，孩子才有可能到达箭靶；若父母始终不放手，不管前面的目标有多美好，孩子永远都到不了。不舍得放手的父母，以爱的名义行事，却剥夺了孩子成长的权利，替孩子做得越多，孩子的行动力就越差。父母真正成功的爱，是让孩子尽早成为独立的个体，从父母的生命中分离出来。让孩子自己去体验、去摸索、去探



寻自己想要的一切，只有这样孩子才能走得更远，生活得更幸福。

精神富养胜过一切物质富养

养育孩子，精神抚养比物质抚养更重要。孩子最需要的不是出身有多好，也不是家里多有钱，而是一个温馨的家，一对爱他的父母。让孩子的精神世界充盈起来，不抱怨、不偏激，热爱生活、积极向上，愿意为梦想奋斗。教育博士林文采在《心理营养》中写道：“给足孩子心理营养，生命就会开出‘五朵金花’——爱的能力、独立自主、联结、价值感、安全感。”无论贫穷还是富贵，父母都有能力给孩子精神上的富养：带孩子去看世界，见更多的人，经历更多的事；或者在能力范围内，带孩子去看展、看书、看人生百态，丰富阅历，让孩子更加自信。

拒绝暴力是家庭教育的底线

教育学家蒙台梭利说：“每一种性格缺陷，都是由童年的不幸造成的。”父母把孩子当成自己的所有物，动辄又打又骂，或者嘲讽他、冷落他，对孩子来说都是不可逆转的伤害。在暴力家庭中长大的孩子，犯罪、自杀、产生不良性格、养成不良习惯的概率远远高出正常家庭的孩子。《家庭教育法》明确规定：未成年人的父母或者其他监护人在实施家庭教育过程中，不得对未成年人有性别、身体状况等歧视，不得有任何形式的家庭暴力。唯有在爱与尊重中成长的孩子，才有自信、有底气去大胆闯荡人生。

每个孩子都需要被肯定和认可

一个孩子的健康成长，既需要批评的雨露，也需要赞美的阳光。每个孩子都需要被鼓励，就像植物需要水，这是孩子自信的重要来源。每个孩子都需要被看见，身上的光芒被发现，就能在光芒中走向优秀。《弗洛伊德的使命》里有一句话：“一个毋庸置疑深受父母宠爱的人，会终生保持胜利者的感觉，而这种成功的信念，会让他这一生都能不断获得成功。”父母要相信，每个孩子都有自己的“花期”，教育就是静待花开的过程。请给予孩子爱与包容、肯定与认可，一路滋养孩子成长。

真正的教育是让孩子成为最好的自己

什么才是好的教育？不是给孩子定标准，要求孩子考上清华北大，把自己的梦想强加给孩子；而是让孩子做自己想做的事情，学自己想学的东西，成为自己喜欢的自己。一位著名作家曾说：“我希望有两份永久的遗产能够留给我们的孩子，一个是根，另一个是翅膀。”根是什么？那是信仰，一种对善和德行的持久信念。而翅膀，就是父母对孩子言传身教，带着孩子飞翔，让孩子有能力追求他的梦想。

教育从来不是培养完美，而是让孩子成为最好的自己。育孩子，是父母的一场修行。要把孩子教育成什么样的人，首先父母就要成为那样的人。放下权威，和孩子平等相待；放下完美，和自己真实相处。愿每一个父母都能用爱滋养孩子，用智慧引导孩子，以更加从容的姿态参与孩子的成长。

读书的力量

有人曾经说，读一本好书就像是和一位高尚的人在对话。的确，读书可以让你明辨自我，他会及时地给予你思考和感悟，不断地审视发现自我，让你的知识不再干涸，让你的生活多一份“机智”，带你走遍世界上与众不同的风景，这是一个全民阅读的时代，人人都在阅读，老师和学生同样也离不开阅读。

读书，是学生实现人生理想的精神旅途。囊萤映雪，凿壁偷光的典故一直流传至今，现在想来，是怎样的一种力量让他们对知识如此的渴望，对书本如此的执着？学生想要雪习知识，就必须读书。文字就像是他们的精神食粮，让他们在孜孜不倦的阅读中获得思考和感悟。读书带领他们

进行一次又一次的精神旅途，不断地丰富他们的世界，每一站都有不同的风景，所以他们不愿停下跋涉的脚步，他们在知识的海洋里遨游，在文字的田野中奔跑，在书本的航船中发现自己的理想……所以他们渴望阅读，书本给予他们的想要飞跃的力量，不断前行。

读书，是唤醒教师成长的源泉和动力。在周国平看来，阅读是为了唤醒更好的自己。在教育教学生涯中，读书不但可以丰富老师专业的本体性知识和必要的科学文化知识，也可以给他们的精神世界带来洗礼，提高老师的思想道德水准，帮助老师不断地完善自我，更新自己的职业理念。现代教师观倡导的是必须具有终身雪习的职业理念和教研反思精神的优秀教师，实现这一目标的有力保障就是阅读。教师养成良好的阅读习惯，多读书，读好书，扩展新的知识层面，给自己增添养分，完善自己的人格魅力，在阅读中发现自我，反思自我，努力追求更好的自己。

读书，是教育事业进步最稳固的奠基石。从古至今，中华民族对于读书的追求从来没有停止过，从“朱子读书法”到现代所倡导的“营造书香校园”，可见读书在我国教育中占有不可取代的地位。国家想要进步，离不开教育，而教育的起点就是阅读，每个都学生养成良好的阅读习惯，就像是一块块无形的基石，把整个民族都凝聚在一起，形成伟大的力量，这就是读书的力量。基础稳固扎实，才能攀得更高，教育事业的发展离不开阅读的有力支撑。阅读让我们充满智慧，我们要形成全民读书的良好社会风气，多读书，读好书，让书本充实自己，实现现代所倡导的教育合力，把知识传递，让我们国家教育事业更加稳固地发展。

书，就像是无形的画笔给学生的生活增添了奇光异彩，他们在书中寻找、发现，读书让他们每一颗平静的心灵震撼，狂傲的心灵沉思，在阅读中他们找到人生的方向，并且为之努力前行。教师通过读书，原本自身已经有的、深深埋在心里的一些东西被激发出来，越来越清晰，不断地去反省自我，超越自我。读书给整个民族带来了希望，让我们凝聚在一起，把知识传递，把力量传递，用智慧创造更美好的明天。

成功总在挫折后

没有波涛的海洋，绝不是真正的海洋；没有波折的生活，也绝不是真正的生活。但是，山高高不过脚底，海宽宽不过航灯。面对布满荆棘的人生，面对挫折与失败，我们应该毫不畏惧，知难而上，因为挫折也是人生中一道亮丽的风景线。

有人说：“如果世界上有一件事是肯定的，那就是我们每一个人都会遇到挫折和困难。”挫折往往可以使一些人崛起，被世人所景仰。翻开历史的画册我们就会发现：“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。”压制、侮辱、苦难常常会成为砥砺人生的坚石。屈子被放逐而写《离骚》、司马迁忍辱撰《史记》、孙膑负重完成了《孙膑兵法》……所有这些，使人们不得不承认挫折对他们崛起的重大作用。正是挫折使他们成为“人上人”。亚圣孟子说得好：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

面对挫折，更重要的是在挫折中磨炼自己。这是因为：苦难对于人生是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于有志者则是前进的动力。正像贝弗里奇说的：“思想上的压力，甚至是肉体上的痛苦，则可能成为精神上的兴奋剂。”接受痛苦，面对的就是事实；寻找超越的办法，面对的就是未来。倘若我们深知这一点，就应该使自己有所准备，训练自己掌握一定的本领用以战胜将要面临的困难。

挫折可以砥砺人们的勇气，也能唤醒人们潜在的高度品质。著名作家蒲松龄遇到挫折，没有灰心丧气，而是很乐观地写下一副勉励自己的对联：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”历史学家汤因比曾经说过：“只有面对某种绝望的



挑战，或者人类生存受到可怕的威胁时，文明才会升华。”正视挫折是强者的气概，只有敢于面对挫折，敢于迎接挑战，我们才能“飞得更高”，才能肩负起我们身上的重任。

让我们鼓起勇气，挺起胸膛去撞击成功的大门吧！记住：我们的成功就在前方！

知行合一，贵于行之

西汉文学家刘向说过：“耳闻之不如目见之，目见之不如足践之。”千百年来，多少思想家、教育家总在为我们阐述一个亘古不变的真理：百闻不如一见，百见不如一做。即知行合一，重于实践。

其实把听与见结合而论便是知，一个胸无点墨的人怎能有所作为？古人常讲“博观而约取，厚积而薄发”。如果没有博观或者博闻，想必无论是谁也是无处可取的。伟大的人民教育家陶行知先生指出了“行是知之始，知是行之成”的主张。“行知”之名也正代表了他的“行动—知识—再行动”的教育思想。我们通过观察、听闻获得知识。

教师在教学过程中应该讲究“与可画竹时，胸中有成竹”这样一种境界。齐白石学画虾时，曾终日蹲坐在虾池旁观虾的动态；徐悲鸿的奔马图，是他常在马厩观马的结果；达·芬奇为了完成《最后的晚餐》，曾用两年半的时间到酒馆、市集去搜寻人物形象，观摩人物神态。这些名人的事例无不启迪着我们要学有所成，就必须有“知”在肚里，“知”是“行”的前提和基础。在教学过程中，要达到教师传播知识，学生掌握知识的目的。

单有“知”是不行的，要紧的是“行”，是做。如果只有学识，有远见，但只空论，那不但不会美名远扬，反会被他人认为是“空水瓶”，没有真才实学。荀子曰：“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也”。孔子亦曰：“吾尝终日不食，终日不寝，以思，无益，不如学也”。光是知之，而不行之，想必其所学所知会胎死腹中吧。李时珍为确保所著医书的准确详尽，亲自到深山采取草药，向药农询问情况；徐霞客为完成游记，跋山涉水，遍游名川大山，历经许多城市；巴尔扎克为了使书中人物具有狮子般的品性和毅力，曾亲自到非洲猎狮；托尔斯泰为了刻画逼真的战争场面，曾亲自前去战场观察。所有的事例一再证明：实践出真知，唯有“行”了，方可验证所“闻”所“见”，只有“行”了，才能掌握真正意义上的“知”。

在教学活动中，通过参与课外活动、观察自然环境等方式，使学生体验生活、体验自然。想到和得到，中间还有两个字便是做到。懒于动手实践，只会运用书本知识空发议论，那只会给人留下笑柄。昔有赵括纸上谈兵，最终败北；今有学生空谈理想，最终无有成就。

学习知识，不能只是听，只是接受，更应该用眼、耳、手、脑等多个感官参与学习，实现闻、见、做的统一，才能达到理想的效果。

让赏识放飞孩子的梦想（赏识、欣赏、发现闪光点）

教育家陶行知曾经用四块糖教育打架男生的故事告诉我们，教师要学会发现孩子的优点并加以肯定，这就是赏识教育。赏，含欣赏、赞美之意，识是肯定认可。赏识教育就是通过激励、表扬等手段，肯定学生的优点、长处，鼓励他们不断成长。

记得有位心理学家说过，人类本质中最殷切的需求就是渴望被赏识。每个成长中的孩子都渴望被人赏识。因此教师要充分关注每位学生，关注他们的点滴进步，培养他们的信心、兴趣和良好的习惯。赏识是滋润学生灵魂的雨露；赏识是唤醒学生自我价值的号角；赏识是开启学生奋斗之心的钥匙。

赏识教育要与教学活动相结合。课堂教学是学生与教师面对面的交流，是教师向学生传递知识，学生直接向老师求教的活动，也是教师赏识学生的最佳时机。对于学生，他们渴望在课堂上从

教师那里得到关注和赞美，获得学习的成就感。教师一个赞扬的眼神，一个甜甜的微笑，一句温和的话语和一声鼓励的语言都能使他们喜欢学习，树立信心。赏识教育要善于发现学生的闪光点，做到持之以恒。最胆小怯弱的学生，偶尔也会有大胆的举动；调皮、好动、表现差的学生偶尔也会做得很好，教师除了在学习上发现学生优点，还要在课间活动、校园活动、好人好事等方面随时随地发现优点。这种发现不是有意识地去进行，而是随意地观察。教师要善于捕捉这些闪光之处，并及时给予必要的夸奖、表扬、鼓励，让学生在轻松愉快的环境中自觉地去学。

当你用赏识的目光去审视不同的学生时，你就会发现每个学生都会有许多独到之处，持之以恒，时刻不忘给予学生希望，就会激起学生的学习热情，更好地完成教学工作。

赏识教育要有一定的艺术性。赏识学生就要坚信学生是聪明的，永远鼓励学生，而不是挖苦学生。当学生取得进步时，教师要用激励性的语言进行赏识；当学生有不尽如人意地方，教师的态度要宽容，语气要和蔼，批评时不大力指责学生，这样一来，学生会感到教师对他充满尊重、信任，他们就会更懂得自爱和自信。

罗曼·罗兰说过：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”我想，每位教师都要给自己这样一双善于发现美的眼睛，通过教师的赏识，让学生发现自身的优点，找回自信，激发潜能。

俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”在教学过程中多一点表扬，少一点批评；多一点肯定，少一点否定；多一些赞许，少一点挖苦。与其责备，不如赏识，让我们的每一位学生在赏识中快乐地学习，健康地成长。

教师专业成长（终身学习）

“我们再也无法刻苦地一劳永逸地获取知识了，而需要终生学习如何去建立一个不断演进的知识体系。”——《学会生存——教育世界的今天和明天》。大数据的时代，教师不再能“一本教案走天下”，而要拥有“源头活水”，与时俱进，在专业成长的道路上不断探索。终身学习是不二法门。

读书——陶冶原料的熔炉。“立身以立学为先，立学以读书为本。”与好书相伴，与好书为友，是教师处在目前飞速发展的社会环境下，丰盈羽翼最便捷的方式。书中住着贤，智，德，博四位老者。与贤者笑谈，领悟奉献的人生真谛；与智者品茗，得到怎样和学生更好相处的法宝；与德者相识，更注重对学生言传身教的作用；与博者畅谈，使一潭泉水扩建成一片汪洋。教师的专业成长离不开读书。

反思——前进航行的罗盘。毛主席曾说过“人不能没有批评和自我批评，那样一个人就不能进步。”在终身学习中，反思是教师进步的阶梯。教学反思在教师专业成长中起着绝对重要的作用。是提高教师素质和教学水平的重要途径。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”在自己的实际教学行动中反思不足，并得出宝贵的经验，推动教师的职业发展。“教然后而知困”从而促使自己拜师求学，提升自己的教学水平。教师的专业成长离不开反思。

实践创新——专业成长的阶梯。“苟日新，又日新，日日新”在终身学习中每一天都是新的开始，每一天都在潜移默化地接触新的事物，创新就蕴藏其中。“创新是一个民族进步的灵魂”在这个科技环境高速发展的时期，创新更是教育的重要使命。要培养出跟得上时代的人才，这对教师专业是一个强有力的挑战。教师教学不能一成不变地根据自己积累的教学经验来教育学生，学生们都是存在不同差异的，需要因材施教，一把钥匙开一把锁。这就要求教师要观察学生，根据每个学生的特点，做出大胆的教学策略，在实践中总结，在总结中反思，在反思中创新。教师的专业成长离不开实践创新。

教师专业成长是时代赋予的光荣使命，也是一名老师在教师行业永葆青春和活力的“秘诀”。



波斯纳认为，教师成长 = 经验 + 反思。在我看来，读书 + 反思 + 实践创新 = 教师专业成长，而终身学习，则是贯彻始终的不二法门。

要用发展的眼光看学生

一条小溪，最终要流向大海；一只蝴蝶，总会蜕变成蝶；一棵树苗，欣欣向荣中不断长高。万事万物的成长都不是静止的，学生更是如此。

现代学生观告诉我们，学生是处在发展中的个体，学生的发展有以下特点：学生的身心发展特点和成人截然不同。学生是完整的个体，但是同时学生也是不成熟的个体，他们的身心发展特点有着自身的独特性。根据埃里克森的心理发展阶段理论，不同发展阶段的个体有不同的发展任务，如小学生正处于童年期，其主要发展任务是获得勤奋感，

克服自卑感；中学生处于青春期，主要发展任务是自我同一性，避免同一性混乱。教师要针对学生的不同发展特点，有的放矢，帮助学生顺利渡过发展危机。

学生的发展具有巨大的潜在可能性。当一个学生在歪歪扭扭地画一个鸡蛋的时候，你可能没意识到，他或许是下一个达芬奇；当一个学生在啃着铅笔头计算 1 加 1 等于几的时候，你可能没意识到，他或许是下一个华罗庚。教师要意识到，学生具有巨大的发展可能性，要充分挖掘学生的特长和潜能，促进每一个学生全面发展。

学生具有发展的需要。马斯洛的需要层次理论将个体的需要分为生存需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要等，学生在学校中主要体现的就是自我实现的需要，即较高层次的发展需要，教师应注意保护学生的求知欲，了解学生已有的知识水平，在此基础上满足其自我实现的需要。

学生具有获得成人教育关怀的需要。维果斯基提出的最近发展区概念说明，在学生自身成熟机制能够达到的水平和成人指导帮助之后学生能达到的水平之间存在一个过渡区，这种过渡区的成功过渡离不开成人的教育关怀，在教师的指导下学生成功达到一个更高水平，通过这种最近发展区的不断更迭实现了学生的不断成长。了解了学生的发展特点，教师便犹如插上了一双隐形的翅膀，在与学生的交往中飞进学生的内心，飞向教学相长的未来。同时，用发展的眼光看待学生还是落实素质教育的必要条件，是克服应试教育弊端的必经之路，是促进学生全面发展的前提。

如果把每一位学生都比作是一粒种子，那么教师的职业道德素养就是潺潺的流水，它能够灌溉学生汲取知识，教师的知识和能力素养则是肥沃的土壤，它们能够培育学生全面发展，而发展的眼光就相当于一缕阳光，唯有阳光的照耀才能使一粒粒种子发芽、成长，最终变为栋梁之才。

少年强，则国强（自立、自强、艰苦奋斗）

十年树木，百年树人，少年是国家的希望，少年强则国强。1900 年，梁启超写下《少年中国说》，热切希望出现“少年中国”，在今天，“少年强，则国强”，这已经成为不需要证明的道理。而要“少年强”，就必须重视培养学生的自理能力，扔掉学生的“拐杖”，促使学生独立成长。

自立自强是学生成长的基础。“天行健，君子以自强不息。”卡耐基曾经说过：“为了成功地生活，少年人必须雪习自立，铲除埋伏各处的障碍，在家庭要教养他，使他具有为人所认可的独立人格。”自立方能自强。要自立就要勤奋努力，作为学生，唯有“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，不断提升个人自力更生的能力，才能为个人的健康成长营造良好的环境，更好掌握自己的生活和人生方向。自立是青少年成长的重要保证。

自立自强是教育的必经之路。学生在学习、生活中，往往希望得到师长的帮助，他们还存在一定的依赖心理。作为教师，不但要教给学生课堂知识，也要在教学过程中，帮助学生不断树立独立

意识，教会学生养成自己的事情自己做的习惯，克服惰性。帮助学生顺利地“心理断乳”，做一个自立自强的人，是教师的职责，也是教育的必经之路。唯有如此，才能培养出一个符合素质教育要求、健康向上的新少年。

自立自强是民族性格的体现。“天行健，君子以自强不息”，“地势坤，君子以厚德载物”是概括中国民族性格的一句话，“自强不息”就表现了中华民族不畏艰险，百折不回，奋发图强的优良传统。中国人民为了摆脱半殖民地半封建社会的状况，进行了艰苦卓绝的斗争，奋发图强，实现了民族独立和人民解放，建立了社会主义新中国，这些都是中国各族人民自强不息精神的体现。自强不息是中华民族生存发展的动力来源。作为未来中华民族的接班人，只有坚持自立自强，才能不断提升个人的综合能力，才能在未来为中华民族的强大奉献更多的力量。

少年强，则国强。当今时代，科技进步日新月异，综合国力竞争日趋激烈，形势逼人，不进则退。“少年强则国强”为我们青年一代提出了奋斗目标，我们是祖国的新一代，更是祖国的希望。周恩来总理曾说过：“为中华之崛起而读书。”中国的命运掌握在所有中国人的手上，更掌握在我们青少年手上！让我们以“少年强则国强”的精神，复兴中华！振兴中华！

视人生之境，施适宜之教

发现孩子所爱，尊重个性，以松弛之手引领孩子找寻自我，这是清华大学刘瑜副教授的教育心得；逼孩子拼命刷题，以填鸭之手推着孩子走出贫困和大山这是华坪女中老校长张桂梅的教育观念。两种教育观似乎截然不同，孰是孰非？我们应理性辨析。

所处时代环境不同，观念自然不同。她们都是视人生之境，施适宜之教。

在大城市中，我们有着优越的生活环境、优质的教育资源、优越的人生境遇，不必思考如何谋生，不必面临豆蔻之年就要被嫁出去的命运，更不必天天砍柴种地却还要面对难以的腹的艰苦处境。我们缺的不是机会、财富、地位，而是有自我有梦想、有个性的专才，是有所爱、有所求而又自由向上的追求。易中天和康德都曾把孩子自我意识的觉醒和个性的培养当成人生中最重要的事。城市教育，应当秉持着呵护自我、发扬个性的理念，培养出无数独特各异的个体，而非梁衡所言千篇一律之复制品。唯有这样，城市教育才是成功的，一个国家的未来才是多姿而有希望的。

张桂梅校长如何视人生之境，施适宜之教呢？

反观当下之大山孩子，其处境却迥然不同，矮小的平房、辍学的无奈、早早婚嫁的悲惨，造成的是无法走出大山与贫穷的命运，陷入的是代代重复痛苦与不幸的恶性循环。张桂梅说：我把这一代孩子送出去，救的却是整整三代人。对于这些大里的孩子，松弛对于他们而言无疑是一把枷锁，锁住了他们的人生轨迹。只有使劲推着孩子们前进，只有无数次的敦促与逼迫，才能让这些孩子逃离贫困的限制，跳出大山这座牢笼，拥有全新的人生之路。尼采的那句每一个不曾起舞的日子，都是对生活最大的辜负，或许就是他们通向康庄大道路途中最好的注脚吧。

师 爱

爱，是一缕照亮大地的阳光；爱，是一滴滋润万物的甘露；爱，是一丝吹柔枝条的春风。世间万物，唯有爱，才是最温柔的力量。爱满天下，有父母的爱，社会的关爱，也有学校中伟大的师爱！

师爱，体现在教育教学中。著名作家三毛，小时候数学成绩不佳，一次数学考试中，她用超长的记忆力背过所有的数学题目，取得了好成绩。老师知道后，用黑笔在她脸上画了两个大大的圈，并在同学面前羞辱她。从此给她的人生中留下了抹不掉的阴影，毁了一生。试想，如果这位老师多一些爱心，尊重三毛的这种超常记忆的技能，对于她的错误行为，用耐心、宽容心去引导，还会有



不好的结果发生吗？事实上，许多教育者在平时教育中，多多少少会用一些不起眼的类似羞辱学生这种“简单”的教育途径，我想，这些人该清醒了。

师爱，体现在生活细节中。创造第56号教室奇迹的雷夫老师，对孩子的爱无微不至。有一次班里聚会，一位学生因感冒上吐下泻，身体虚弱，雷夫老师在孩子点餐时，亲自上前引导孩子应该吃什么食物最合适，孩子按雷夫老师的话做了，感冒也好了很多。雷夫老师，就像父亲一样在孩子的生活中把师爱体现得淋漓尽致。

师爱，体现在“山崩地裂”时。08年汶川大地震，一座座高耸的房屋瞬间倒塌，变为废墟。救援人员搜救遇难者时，在场人被这样一幕震惊了：一个老师挺住自己僵硬的身体，做着双手伸开，保护学生的姿势。因为爱，就在地震那一刹那，他用自己高大的身躯保护了四名学生，而自己的一生将永远定格在这一刻。这位老师用最浓的色彩描绘了师爱。它使我们牢记：教育，体现在“山崩地裂”时。

著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过：爱人吧！对人的爱是你道德的核心！应当这样生活：让你的道德核心健康纯洁强大无比！做一个真正的人，这就是说要为你周围的人贡献出自己心灵的力量，让他们更美好，精神上更富有更完美；让你生活中接触的每一个人从你那儿，从你的心灵深处得到一点最美好的东西。

爱学生吧！让师爱，洒满教育大地，汇成希望绿洲！

发现美、爱护美、创造美

农夫看到树干，会用它来建房；雕刻家看到树根，会将它雕刻为艺术品。我从这个故事感悟到了两个道理：第一，思维定势会禁锢人们的思想，一个人的已有经验会直接影响他对外部信息的选择与加工；第二，善于发现美的人才能创造美。这两个道理同样适用于教育领域，如何避免成为农夫？教师应摘掉以往应试教育中的有色眼镜，怀揣着发现美、爱护美、创造美的信念看待学生、理解学生、培养学生。

发现美，要求教师有一双发现美的眼睛。著名的雕塑大师罗丹说过：“生活中不是没有美，而是缺少发现美的眼睛。”同样是一间喧闹的教室，有的教师看到的却是满室凌乱、捣乱的行为，有的教师却看到了学生的活泼；一位学生踢足球砸坏了教室的玻璃，有的教师看到的是他的不良行为造成的后果；有的教师却看到了学生的体育天赋。教师看待学生的视角、对待学生的态度对待学生的身心发展会产生至关重要的影响，这一点在罗森塔尔的实验中就得到了证实。罗森塔尔效应告诉我们，教师对学生好的期望会促进学生往好的方向发展。

爱护美，要求教师有一颗爱护学生的心。爱像雨水，能够灌溉培育学生的良田；爱像阳光，能够照耀学生成长的天空。但是过度的爱就会像洪涝、像烈日，对学生发展起反作用，因此教师在爱护学生的同时要注意：热爱学生与严格要求学生相结合；热爱学生与尊重信任学生相结合；关爱每一位学生；关爱学生的全部方面；学会宽容和理解学生；热爱学生还有学会释放学生，给学生自己的空间；以积极、稳定的态度关爱学生。

创造美，要求教师有高超的业务能力。一个好的艺术品需要艺术家的雕琢，一幅好的画作需要画家的点睛，同样，一个好的学生需要教师的精心培育。要把学生培养成为德智体美劳等全面发展的社会主义建设者和接班人，教师不只要有高尚的职业道德，还必须具备精深的学科专业知识、广博的科学文化知识、丰富的实践知识，以及教学设计能力、组织管理能力、语言表达能力、自我反思与研究能力等等。

我坚信，每一位学生都是一粒种子，只要教师善于发现、爱护、精心培育，将自己的爱化作阳

光，将耐心与指导化为春天的雨露和肥沃的土壤，每一粒种子都会长出属于它自己的果实！

沉潜，为成功蓄势

昙花用一年的默默酝酿，才换来一夜的风姿绰约；蝉虫用四年的地下修炼，才换来四周的放声高歌；企鹅用竭尽全力的沉潜，才换来迅猛地腾空而起……自然现象向我们透示着一个哲理：沉潜是绚烂前的孕育，沉潜是高亢前的酝酿，沉潜是腾飞前的蓄势。

在被动不利的形势下，采用沉潜的策略，往往能化被动为主动，变不利为有利，从而获取成功。从古到今，小到个人，大到国家，无数的事实都为这条哲理做出了令人信服的诠释。

沉潜能使人反败为胜。公元前 496 年的吴越之战，越国败北，勾践请降。吴王夫差以越王质吴为条件，许降撤兵。勾践一如夫差手下忠实的臣子，听凭夫差呼干车前马后。甚至在夫差犯病时，勾践意愿亲尝夫差盖便以配合太医用药。三年夫差为勾践的忠诚所动，如勾践所愿，他终于再次回到了越国。于是，他卧薪尝胆，整顿国政，励精图治；招贤礼士，重用能人；发展生产，安富救贫，使越国逐渐走向强盛，十年后，终于像企鹅一样潜到适当的深度，公元前 475 年，越国攻吴，吴国败北，夫差自刎。

沉潜能使人优秀卓越。康多莉扎·赖斯，这个名字让无数人艳羡而又嫉妒。是的，一个黑皮肤的女人凭什么登上美利坚合众国国务卿的宝座？她出生在种族歧视最严重的阿拉巴马州伯明翰，但她没有选择屈服，也没有选择武力抗争，而是选择了像企鹅一样沉潜。严酷的种族歧视让她相信这样一条严峻的真理：黑人的孩子只有做得比白人孩子优秀两倍，他们才能平等；优秀三倍，才能超过对方。于是多年之后，她凭借全面优秀的素质、丰富的知识和卓越的能力青云直上，划出一道完美的人生弧线。

沉潜能使国家走向复兴。当年，邓根据复杂的国际形势，根据中国处于社会主义初级阶段这一现实和面临的任务，高瞻远瞩，提出了韬光养晦，有所作为的国家发展战略，使中国经济走向了高速发展的快车道。作为一个发展中国家，我们不可事事都锋芒毕露，甚至以一种大国主义心态处理国际问题，热衷于在国际事务中起带动和领导作用，事事想冲

在前面，那样就可能引起本可避免的、不必要的对抗。倘若我们当初不是像企鹅一样奋力沉潜，韬光养晦，能取得今天如此辉煌的成就吗？

沉潜不是消极等待，而是像昙花一样不懈地蓄积养分；沉潜不是贪图安逸，而是像蝉虫一样默默地磨砺自强；沉潜不是忍气吞声而是像企鹅一样奋力地下潜蓄势。它虽然充满寂寞与痛苦，却能让养分变得充足，力量变得强大，结果变得精彩。

把沉潜作为我们人生的策略吧！不管目前我们的处境多么艰难，形势多么被动，条件多么恶劣，只要有了企鹅的智慧，就一定能腾空而起，抵达看似陡不可攀的彼岸。

只有坚持，才会热爱

苏绣国家级代表性传承人姚惠芬对于收徒却非常谨慎，她认为年轻人的想法还是比较多的，怕他们不能坚守这份有些单调和枯燥的事业，怕他们半途而废。是啊，现在社会上诱惑很多，要做好一份事业需要耐得住寂寞，长时间的坚持，因为坚守才会有成就，才会热爱。

人们总是说兴趣是最好的老师、热爱就会坚持，可是他们不知道喜新厌旧乃是人的天性，特别是年轻人，好奇心旺盛，就如同变色龙一样，不断随着外界的变化更新着自己的爱好。项羽年幼时，先要学习读书写字，可刚学会写自己的名字后就放弃了；又嚷着要习武，可练了没几天就觉得乏味了；后来听叔父说有万人敌之术（即兵法），颇感兴趣，可他仅仅学了点皮毛就不再坚持了……这使得项羽虽有一身蛮力，最终却败于他人手下。你能说项羽不爱学习吗？可他虽然热爱，



但只有三分钟热度，根本达到不了坚持这一境界。所以，一个人即便有某些方面的热爱，也不一定就能坚持到底。

反之，对某件事你可能原先并不热爱，但努力坚持下去，你可能会日久生情。耶稣说过：人来到世界上就是受苦的。而对待痛苦人生我们首先要做的便是——坚持！人首先要坚持活下去，才会发现生活中其实有着许许多多的美丽！史蒂芬·霍金年轻时便患有渐冻症，那时他对生活已经心灰意冷，可是他还是想一点一点地坚持下去。在痛苦的坚持中，他重拾对生活的信心，重新看到了生活的美好，并且在事业上取得了巨大的成就。倘若在他心灰意冷之时失去了坚持下去的勇气与毅力，那便不会再有对生活的热爱！

不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。只有在寒彻骨的逆境中坚持下去，才会得到扑鼻香的美好人生！这两句诗赞的是梅花，寓意却在人生。在故宫修文物，择一事，终一生的王津十几岁被带到故宫修表室，今年60岁，这份工作一干就是几十年，他是个时间魔法师，他在故宫修了44年钟表。拆解、清洗、修复、组装、入库……通常花几个月或一年时间，一件件灰扑扑的古钟表，就在他手里活了过来。接受采访时，听不到一句对枯燥工作的抱怨，我们看到的却是谈起修表时他脸上幸福的微笑，试想，如果他耐不住寂寞，经受不住每天单调、繁琐的修表工作的考验，没有数十年如一日的坚守，是难以做出成绩的。他因为坚守而热爱，也最终成就了自己时间魔法师的美名。

因此，我们一旦认准了自己的人生目标，就要发奋努力坚持到底。或许你开始并不热爱你的选择，但在不断坚持之后，你会发现其中的美丽。你会在不断坚持中进一步了解它，进而爱上它，那样，你离成功将会越来越近！

躺平不如追逐梦和远方

近来，躺平一词在网络上掀起热潮，更有不少青年发出已躺平的呼声，这于当代青年而言，真的是所谓的生存智慧吗？

在我看来，躺平不过苟且一时，我们更应该奔向诗和远方。

躺平一词引发我的深思，当代青年主动躺平究竟是利抑或是弊？在这个时代的背景里，很显然，弊大于利。躺平一词背后折射出的是不少互联网所带来的弊端。在互联网全面化，而时代却在内卷化的今日，多少青年苟且于眼前，成为一名节奏划水大师。原本于古人而言所不可预知的事情，却在互联网时代可以预先测试，生活渐渐地失去了惊喜感与仪式感，变得千篇一律，导致不少青年形成躺知天下事的思想。

我迈开步子，奔赴下一场山海。这是我曾见过所能触碰到我内心深处的句子。习说过：幸福是奋斗出来的。一味躺平又怎能奔赴山海、收获幸福呢？躺平一词让我想起了前段时间同样爆红的佛系一词，二者显然师出同门。我并不否认适当的躺平有其存在的意义与价值，但无疑奔跑更有一番风味。倘若威廉·毛姆笔下的思特里克兰德亦选择躺平，拘泥于稳定的工作与美满的家庭。又岂会留下震惊后世的画作？假使张瑞敏安于现状躺平，又怎会把海尔推上世界电器舞台，成为家电行业一大巨头？假如杨丽萍躺平，又怎会创作出享誉世界的瑰宝——《孔雀舞》呢？所谓胸有凌云志，敢为天下先，作为当代青年更应胸怀大志，奔赴山海。

生活不可无标准。而躺平的低标准更不应该出现在当代中国青年身上。若是苗家刺绣传承人麻兴姐不以高标准约束自己，如何传承苗家刺绣精髓所在？若陈陆不以高标准要求自己，如何为救洪之时将生死置之度外？若陈薇不以高标准对待科学，如何研发新冠疫苗？

人不可躺平，国家更不可。国际格局无时无刻不在改变，而这种改变是任何一个人都不可估算的。如今世界趋向于多极化格局，美国对中国设下的考验时刻警醒着中国万不可躺平！在这时代洪



流之中，更应开拓进取，奔向远方。

所谓人无远虑必有近忧，躺平只能逃避一时的身心受损，却永远都无法抵达诗和远方。作为当代青年，我们必须意识到，生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。年初至今中国失去了十四位院士，这无疑向当代青年宣布时代的重担已然交付到我们手中。时代的重担已沉甸甸地压在我们肩头，那我们，又怎能躺平？

迈开步子，奔赴山海，一览山河美景，岂不比躺平美哉？

经师和人师相统一

“培养社会主义建设者和接班人，迫切需要我们的教师既精通专业知识、做好‘经师’，又涵养德行、成为‘人师’，努力做精于‘传道授业解惑’的‘经师’和‘人师’的统一者。”

做“经师”和“人师”的统一者，新时代的教师要以学术造诣开启学生智慧，以人格魅力呵护学生心灵。“经师”指的是教师要精通专业知识，成为学术典范；“人师”指的是教师要涵养德行，润己泽人。培养社会主义建设者和接班人，迫切需要新时代的教师集二者于一身，既传播知识、传播思想、传播真理，又塑造灵魂、塑造生命、塑造新人。教师要把自己的温暖和情感倾注到每一个学生身上，让每一个学生都健康成长，让每个孩子都有人生出彩的机会。教书育人是教师的使命，教师不仅要追求育人，更要善于育人。要深刻把握学生成长规律，善于因材施教，针对每个学生的特点，真诚、耐心、热情地开展指导，真真切切地把三尺讲台当作自己建功立业的舞台。

做“经师”和“人师”的统一者，新时代的教师要学习老教授、老专家的优秀品质，立志成为大先生。老教授、老专家们为党的教育事业付出了巨大心血，做出了重要贡献。老教授、老专家之所以备受肯定与尊敬，是因为他们严谨治学、甘为人梯，集“经师”和“人师”于一身。在漫长的岁月里，他们始终心系祖国、艰苦奋斗、精诚报国，坚持国家利益和人民利益至上。这些可贵的精神与品质历久弥新，是“大先生”内涵的生动诠释，值得发扬与学习。新时代的教师要学习老教授、老专家坚定的理想信念，带着为实现中华民族伟大复兴的信念做教师、办教育，敢探未发明的新疆、敢入未开化的边疆；要学习老教授、老专家无私的奉献精神，用毕生精力服务国家重大战略需求，用诲人不倦的态度影响、塑造一批又一批高素质人才。

做“经师”和“人师”的统一者，新时代的教师要有言为士则、行为世范的自觉，以模范行为影响和带动学生。想把学生培养成什么样的人，自己首先就应该成为什么样的人。回望历史上的大师，观察校园里的老教授、老专家，他们之所以能够赢得广大师生乃至社会各界发自内心的尊重，不仅是因为具有深厚学识和高超科研水平，更重要的是人格、品德、修养之魅力，令人高山仰止。教育，是以心灵唤醒心灵、以精神引领精神、以生命温暖生命的神圣事业，永远都不能忽视言传身教的榜样力量。新时代的教师应不断提高自身道德修养，宁静致远、淡泊名利，以模范行为影响和带动学生，做学生为学、为事、为人的“大先生”，才能成为被社会尊重的楷模、世人效法的榜样。

做一名合格的新时代教师，是这个急剧变革的伟大时代对广大教师的急切召唤，是民族复兴伟业赋予广大教师的光荣使命。“苟日新，日日新，又日新”，广大教师要牢记习近平总书记的殷切嘱托，交上一份不负于人民、无愧于时代的育人答卷！

融入党史长河 汲取前行力量

以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。历史是一面镜子，它照亮现实，也照亮未来。作为当代青年更要通过学习党史、回顾党史，在党史长河中感悟艰苦卓绝，收获全新知识，汲取前行力量。

述往思来，方明所去。无论走多远，都不能忘记来时的路，更不能忘记为什么而出发。我们党



历来重视党史学习教育，注重用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向，用党的光荣传统和优良作风坚定理想信念凝聚力量，用党的实践创造和历史经验启迪智慧、砥砺品格。当代青年重温党的历史、宣传党的历史，要时刻铭记我们党走过的不平凡岁月，感悟党由小到大、由弱到强、从胜利走向胜利的发展真谛，坚持把学习党史与推动工作、解决实际问题相结合，在学懂弄通中有所感悟，在深刻领会中有所提高，在学思践悟中有所收获，以优异成绩回报自己的国家。

知行合一，见证初心。党青年要把深入学习党史作为一项重要的学习任务，时刻谨记为了祖国，依靠祖国的价值取向，发扬革命传统，勇担历史重任，践行时代使命，始终做到对党忠诚、敬业爱学、心怀天下。作为青年要了解中国人民近代以来所走过的不平凡道路，激发爱国情，树立报国志；要了解中国共产党人为实现中华民族伟大复兴所做出的不懈努力，培育我们的政治认同，并自觉做到两个维护、坚定四个自信，从而增强对祖国、对党的荣誉感；要不断提高自己的思想认识水平，并将其落实到具体生活中、学习中，甚至将来的工作中，严格要求自己，在知行合一中坚定初心使命，在融会贯通中汲取奋进力量，以史为鉴，赓续共产党人的精神血脉。

心有所信，方能行远。心中有信仰，脚下有力量。回首来时的路，我们党依靠坚定的理想信念和坚强的革命意志，战胜千难万险，赢得了革命胜利。再看当下，我们发展面临的风险挑战前所未有，越是形势严峻复杂越要理想笃定、保持定力，越是任务艰巨繁重越要信念坚定、拼博奋斗。作为青年的我们，当看到一件件革命文物，一处处红色旧址时，心中要明白这是坚定理想信念的生动教材。深入了解半截皮带背后的故事，更能理解什么是信仰；重走那段泥泞崎岖的红军小道，更能理解长征的艰辛。我们要坚定理想信念、矢志奋斗拼搏，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，在深入学习与不断领悟中找准自身的历史方位，把握发展机遇，凝聚起实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴之力。

我们唯有融入党史长河之中，讲好红色故事，我们方能更好地从党史中汲取智慧和力量，从而增强开拓前行的信心和勇气，为实现伟大的中国梦贡献自己的力量。

