

# 卢姨作文万能素材集

(2023 年 9月版)

## 目 录

用来提升高度的领导讲话 .....	1
一、 教育的重要性 .....	1
二、 真正把为学、为事、为人统一起来 .....	1
三、 双减 .....	1
四、 增强文化自信，以美为媒 .....	2
五、 中国特色 .....	2
六、 不畏艰难、勇往直前 .....	3
万能人物素材 30 则 .....	3
1. 摩西奶奶（不给人生设限、行动成就梦想、大器晚成、年轻心态） .....	3
2. 诺贝尔（热爱、坚持、成功） .....	3
3. 许渊冲（热爱、坚守、传承文化） .....	3
4. 黄旭华（家国情怀、奉献、牺牲、责任担当） .....	4
5. 曾孝濂（坚守、实践、严谨、细心观察、工匠精神） .....	4
6. 于漪（赏识、因材施教、循循善诱、教育机智） .....	4
7. 庞众望（独立、孝心、志向、自立自强） .....	4
8. 单霁翔（传承才是目的、传承文化、开拓创新） .....	5
9. 林徽因（一生执着于追求美，受得了生活的艰辛和贫困） .....	5
10. 屠呦呦（不畏艰辛、牺牲奉献、另辟蹊径） .....	5
11. 袁隆平（坚定信念、一丝不苟、实事求是、实践和钻研） .....	6
12. 吴孟超（爱岗敬业、攻坚克难、淡泊名利、品德高尚） .....	6
13. 曹原（不骄傲，不气馁，自信，勤学好问，动手实践） .....	7
14. 刘永坦（不断试错、永不放弃、实现梦想） .....	7
15. 国测一大队（爱岗敬业、不畏艰辛） .....	8
16. 北斗匠人团队（自主创新、追求卓越） .....	8
17. 赵元任（充满好奇，勇于探索和实践） .....	8

18. 徐志摩（博学多才、学贯中西、试验探索、开明家风） .....	9
19. 辜鸿铭（博学、维护中国文明） .....	9
20. 朱自清（洁身自好，舍生取义，治学严谨，精益求精） .....	10
21. 张桂梅（燃灯者，坚韧纯粹、甘当人梯） .....	10
22. 严歌苓（攻克难关、永远提着一口气、行万里路） .....	10
23. 史铁生（强大意志、乐观态度、剖析自我） .....	11
24. 胡适（容忍、平心静气、耐心谨慎） .....	11
25. 晏殊（诚实坦荡，高尚的德行） .....	12
26. 陈奕帆（家境贫困、诚信，穷有信，富有仁） .....	12
27. 许衡（自律） .....	12
28. 曾国藩（意志坚定，自律，勤能补拙，勤以持家） .....	13
29. 姚明（因材施教、扬长避短、报国） .....	13
30. 邓亚萍（持之以恒，练就过硬本领，终身学习） .....	14
不用背就能记住的 10 句教育名言 .....	14
假装有才华的 20 句诗词 .....	14

# 用来提升高度的领导讲话

## 一、教育的重要性

**09/15 在陕西榆林考察时强调：**

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。我们办教育，就是要提高人民综合素质，促进人的全面发展，提升社会文明程度，坚定文化自信，增强全民族创造活力。要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，厚植爱党、爱国、爱人民、爱社会主义的情感，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。要深化教育教学改革，强化学校教育主阵地作用，全面提高学校教学质量，真正把过重的学业负担和校外培训负担减下来，办好人民满意的教育。勉励同学们珍惜大好年华，修身立德、勤学上进、强健体魄、锤炼意志，做对国家、对人民、对社会有用的人。

## 二、真正把为学、为事、为人统一起来

**09/09 回信勉励全国高校黄大年式教师团队代表：**

好老师要做到学为人师、行为世范。希望你们继续学习弘扬黄大年同志等优秀教师的高尚精神，同全国高校广大教师一道，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。

## 三、双减

**05/21 减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担：**

义务教育是国民教育的重中之重，要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，充分发挥学校教书育人主体功能，强化线上线下校外培训机构规范管理。义务教育最突出的问题之一是中小学生负担太重，短视化、功利化问题没有根本解决。特别是校外培训机构无序发展，“校内减负、校外增负”现象突出。

减轻学生负担，根本之策在于全面提高学校教学质量，做到应教尽教，强化学校教育的主阵地作用。要深化教育教学改革，提升课堂教学质量，优化教学方式，全面压减作业总量，降低考试压力。要鼓励支持学校开展各种课后育人活动，满足学生的多样化需求。要加强教师队伍建设，优化教师资源配置，提高教育教学水平，依法保障教师权益和待遇。

## 四、增强文化自信，以美为媒

### 04/19 在清华大学考察时强调：

百年大计，教育为本。我国社会主义教育就是要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。青年要肩负历史使命，坚定前进信心，立大志、明大德、成大才、担大任，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之花。美术、艺术、科学、技术相辅相成、相互促进、相得益彰。要发挥美术在服务经济社会发展中的重要作用，把更多美术元素、艺术元素应用到城乡规划建设，增强城乡审美韵味、文化品位，把美术成果更好地服务于人民群众的高品质生活需求。要增强文化自信，以美为媒，加强国际文化交流。中国教育是能够培养出大师来的。我们要有这个自信，开阔视野、兼收并蓄，扎扎实实把中国教育办好。

## 五、中国特色

### 03/16:

要从党和国家事业发展全局的高度，坚守为党育人、为国育才，把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节，贯穿基础教育、职业教育、高等教育各领域，体现到学科体系、教学体系、教材体系、管理体系建设各方面，培根铸魂、启智润心。要从我国改革发展实践中提出新观点、构建新理论，努力构建具有中国特色、中国风格、中国气派的学科体系、学术体系、话语体系。要围绕建设高质量教育体系，以教育评价改革为牵引，统筹推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革。要增强教育服务创新发展能力，培养更多适应高质量发展、高水平自立自强的各类人才。对群众反映强烈的突出问题，对打着教育旗号侵害群众利益的行为，要紧盯不放，坚决改到位、改彻底。

## 六、不畏艰难、勇往直前

03/01:

党的光荣传统和优良作风都是激励我们不畏艰难、勇往直前的宝贵精神财富。必须立志做党的光荣传统和优良作风的忠实传人，不断增强意志力、坚忍力、自制力，在新时代全面建设社会主义现代化国家新征程中奋勇争先、建功立业。

## 万能人物素材 30 则

### 1. 摩西奶奶（不给人生设限、行动成就梦想、大器晚成、年轻心态）

美国风俗画画家罗伯森·摩西，人称“摩西奶奶”，从古稀之年才开始自学画画，80岁举办画展，共创作1000多幅画作，是美国最多产的画家之一。“人生永远没有太晚的开始”，摩西奶奶这样说过，“任何年龄的人都可以作画。”

### 2. 诺贝尔（热爱、坚持、成功）

诺贝尔从小对研究炸药怀有浓厚的兴趣。起初，他在研制炸药时，不仅炸毁了工厂，而且痛失了心爱的弟弟和朝夕相处的助手。惨案发生后，没有人愿意出租土地让他进行如此危险的实验。然而，诺贝尔没有被挫折和痛苦打倒。他独自在远离市区的马拉伦湖的平底驳船上全神贯注地进行试验，最终发明了炸药的引爆装置雷管，并用巨额财富创立了诺贝尔奖。

### 3. 许渊冲（热爱、坚守、传承文化）

翻译泰斗许渊冲先生钟情于翻译，将毕生精力投注其中，致力于把世界带向中国，并把中国撒向世界。妻子的离世对97岁的许老虽是沉重的打击，但他在葬礼隔天就开始伏案用放大镜看书，用食指敲打键盘码字，继续为一词一句绞尽脑汁，沉浸在翻译中，为我们留下更多优秀翻译著作。

#### 4. 黄旭华（家国情怀、奉献、牺牲、责任担当）

“中国核潜艇之父”黄旭华院士为了祖国的国防事业，甘做“当代大禹”，过家门而不入，隐姓埋名 30 年“深潜”，最终在与世隔绝的荒岛上用算盘加磅秤研制出了我国第一艘核潜艇。黄老用一生诠释“对国家的忠，就是对父母最大的孝”。

#### 5. 曾孝濂（坚守、实践、严谨、细心观察、工匠精神）

“中国植物画第一人”曾孝濂从事科研艺术生涯逾半个世纪，以写实为根本，注重到各地亲身实践考察，用解剖镜仔细琢磨，为植物绘就准确的标本图，让“植物肖像”饱含着精确的科学性和隽永经典的美感。

#### 6. 于漪（赏识、因材施教、循循善诱、教育机智）

于漪老师的班上曾有一名贪玩的学生，他天天到学校的荷花池捉小动物。这让他遭到多名教师的批评。此时，于漪老师让他将小动物捉来放在办公室，然后每天都来观察并详细描述小动物们是如何打架的。之后，该名学生将观察到的龙虾与乌龟的打架细节写进作文中。于漪老师当面批改了作文并表扬了他，还将作文打印出来给大家品读。该名学生特别高兴，之后学习兴趣高涨，学习成绩也名列前茅。

#### 7. 庞众望（独立、孝心、志向、自立自强）

“寒门贵子”庞众望从小家境贫寒、双亲残疾，可他穷且益坚，一边无微不至地照顾着双亲，一边通过捡废品、在家附近小饭店打工来补贴家用，一边耗费百般苦功努力学习，最终以 744 分的过人成绩进入清华大学，并选择了机械航空与动力大类精密仪器系就读，希望能为中国蓬勃发展的航空航天事业贡献出自己的力量。

## 8. 单霁翔（传承才是目的、传承文化、开拓创新）

单霁翔是我国的文保工作者、前故宫博物院院长。曾经在《国家宝藏》的序言中说过：“若想让文物在历史、文化、精神上获得尊严，就需要我们大家共同努力。”把文物在库房死看硬守并不是好的保护状态，文物应该得到修缮，神采奕奕地走进人们的现实生活。单霁翔坚持开放故宫，不单是为了给观众带来更好的体验，也是希望借此呼吁大家保护文物，认识历史。只有当人们深刻地理解这些文物的历史背景和文化内涵，才会自觉地守护它们。有人说单霁翔是故宫掌门人，而他却说自己只是“看门人”。单霁翔的目标是守护故宫，因为他想要将故宫背后蕴含的大量中国传统文化以平等开放的态度传承下来，把故宫更好地交给下一个600年。单霁翔说：“文化遗产保护的一个重要理念是，一定要让公众参与到文化遗产保护的行动中来。这不是政府的专利，而是亿万民众共同的事业。每个民众都知道我是主人，是保护文物的参与者。”

## 9. 林徽因（一生执着于追求美，受得了生活的艰辛和贫困）

林徽因是中国著名的建筑师、诗人和作家。她以清丽优美的文字著称，是众人仰慕的才女。“一身诗意千寻瀑，万古人间四月天。”她父亲思想开明，在赴欧洲进行考察时，特意带上了16岁的林徽因。临行前，父亲特意嘱咐她：“这趟旅行要多观察，增长见识，培养改良社会的能力。”开阔眼界。参加国徽设计、参加人民英雄纪念碑设计，编写《全国文物保护单位》抢救濒于灭绝的景泰蓝，说：“景泰蓝是国宝，不要在新中国失传。”

## 10. 屠呦呦（不畏艰辛、牺牲奉献、另辟蹊径）

屠呦呦是我国优秀的药学家、科学家，诺贝尔奖获得者。在荣获诺奖之前，她已经在岗位上兢兢业业地坚守60年。几十年前，在中国科技一穷二白的情况下，她的团队，完成从零到一的探索。屠呦呦只能用最原始的方法，从浩如烟海的医书古籍中，寻找有用的方子。短短三个月，她就搜集了2000多个中医药方。又结合西医的知识，筛选出640种较为可信的药方。从零到一，试错无数次。从常山，到胡椒，再到青蒿，写在纸上，不过短短6个字。



可是背后，是无异于海底捞针、水中捞月的难题；是一次次屡战屡败、屡败屡战的坚持；是无数科研人员及其家人，长年累月的牺牲和奉献……她曾经在团队合作中身先士卒，以己试药。整天不着家，没日没夜地待实验室，一回家就浑身酒精味，还得了中毒性肝炎……“你看看她，就没有个女人的样子！”长大后，小女儿仍心有戚戚：我那时候很不理解，为什么妈妈可以这样弃家庭于不顾……

## 11. 袁隆平（坚定信念、一丝不苟、实事求是、实践和钻研）

袁隆平是我国著名的农业科学家、杂交水稻之父。他在年少时就对大自然产生了强烈兴趣，立志要钻研农学。目睹过人民为饥饿所折磨的惨状，袁隆平决心投身于水稻研究，从根源上解决中国人的吃饭问题。经过长达数十年的努力，袁隆平带领的团队终于攻克了育种难关，将杂交水稻的产量提升了近三倍，我国杂交水稻科研事业的发展取得新突破。成功研究出“两系法”杂交水稻，创建了超级杂交稻技术体系。提出并实施“种三产四丰产工程”。面对重重压力，袁隆平没有选择放弃，而是坚定信念、一丝不苟，用实事求是的态度冲破理论的束缚，用日复一日的实践和钻研证明自己的猜想。杂交水稻的成功培育造福了无数人。

## 12. 吴孟超（爱岗敬业、攻坚克难、淡泊名利、品德高尚）

吴孟超是我国优秀的医学专家、中国肝胆外科之父。吴孟超：医术有高低，医德最要紧。在战火纷飞的年代，他始终不忘悬壶济世的理想，决心以读书来救国。他心系冷门的肝胆外科，下定决心要填补这个“医学空白”。他真正在乎的，是每一个人的生死，是中国最薄弱的医学科目能够被补齐。在吴孟超的职业生涯中，治病救人、攻坚克难永远是第一本分。在无影灯下耕耘 70 余载，在肝脏的方寸之地，为 1.6 万名肝胆患者带来希望。他从来不拒绝任何疑难病患，就算是赌上自己多年行医的声望，也要尽力医治，力求让病人摆脱病痛，重获新生。当一部以他为原型拍摄的传记电影计划在全国上映时，制片方邀请吴孟超题写片名，这位声名远播的“中国肝脏外科之父”没有选择准备好



的大词，而是挥笔写下了四个字：“我是医生。”90 高龄的吴孟超仍亲自上台手术，如斗士永远不知疲倦，似战士保持冲锋姿势。吴孟超说：“如果有一天倒在手术台上，那就是我最大的幸福。”

### 13. 曹原（不骄傲，不气馁，自信，勤学好问，动手实践）

曹原是一位中国学者，有“天才少年”之称。2020 年 5 月，24 岁的他在世界顶级学术期刊《自然》上连发两篇有关于石墨烯的论文。期刊一经推出，他迅速成为整个科学界关注的焦点。此时，距离他一举攻克困扰世界百余年的科学难题、被《自然》杂志评为年度十大科学家之首，仅仅过去了一年。曹原在科研方面天赋异禀、智力超群，年轻的他拥有超越年龄的稳重和严谨。成功时不骄傲，受挫时不气馁，始终没有停下自己在学术道路上的脚步。他说：“做实验，失败本就是兵家常事。”他是拥有真正自信的人，他曾说过：自己已经攻克世界难题了，为什么还要把那张美国绿卡当成珍宝？

曹原从小便表现得与其他孩子不一样，他与他们一样喜欢玩具，不一样的是，玩具对于其他孩子来说只是用来玩乐，而曹原一心只想着怎么拆解、组合。就这样，玩具给曹原上了最好的启蒙一课。到了上小学的年纪，寻常的玩具已经难不倒曹原，于是他开始“折腾”起了家里的电器，收音机、遥控器，乃至电视机，都曾被曹原“动过手术”。母亲看到这样的曹原，又气又好笑，为了避免让家中电器再次遭遇曹原的“毒手”，母亲带他去了电子市场，从此这里就是曹原的天堂，曹原经常买上一大堆电子零件，回到家研究电路。他思维敏捷，且勤学好问，老师常常被他的问题弄得招架不住。耀华实验学校的校长却十分开明，他没有制止曹原这些看似“离经叛道”的行为，反而大为赞赏，并将他送进少年班接受超常教育。

### 14. 刘永坦（不断试错、永不放弃、实现梦想）

刘永坦是我国伟大的科学家、两院院士。20 世纪 70 年代，我国就曾对新体制雷达进行过会战攻关，但由于理论基础薄弱等诸多原因，最终未能成功。为了国防安全，刘永坦临危受命，开始了艰苦卓绝的科研攻坚。他带领团队从零开始，在实践中摸爬滚打，填补技术空白，耗时十余年，终于成功研制出我国的新体制

雷达，为祖国的海疆装上“千里眼”。“我这一辈子，就做一件事，能把童年时期的梦想付诸现实，是很幸福的。”1936年出生的刘

永坦，比世界第一台实用雷达晚“出生”一年，他却用一生追赶乃至领跑世界雷达技术的发展脚步。生逢战乱年代，刘永坦从小对国家兴亡感受深刻。“国家贫弱，你长大要努力改变这种局面。”父亲的这句话，在刘永坦心中留下深深的烙印。在科学研究的道路上，唯有不断试错、永不放弃，才能走向真理。刘永坦凭借着对科学的痴迷和对家国的深情，用过人的努力和才华，开创了我国雷达研究的新纪元。

## 15. 国测一大队（爱岗敬业、不畏艰辛）

国测一大队是我国第一支大地测量队伍，承担了全国性的大地控制测量工作。这支队伍自组建以来，先后有46位队员因公殉职，但至今未停下穿山跨海，经天纬地的脚步，为国家苦行，为科学先行。他们背着沉重的测绘工具，七测珠峰，两下南极，多次深入环境恶劣的荒地及无人区，用汗水和生命丈量祖国的广袤土地，用信念和毅力绘制祖国的壮美蓝图。2020年5月，国测一大队第7次测量珠峰高度。8848.86米，这是最新测定的珠穆朗玛峰高程，向世界展示了我国测绘科技的巨大成就。

## 16. 北斗匠人团队（自主创新、追求卓越）

北斗匠人团队，处处都能感受到“自主创新、追求卓越”的新时代北斗精神。在总装技师许国平的眼中，每一颗螺丝钉的功用都不能被忽视。他以精益求精的态度和精湛高超的技术赢得了大家的信赖和尊重，带领着年轻的团队攻克了许多技术难关。工匠精神是其一往无前的底气，是数十年如一日的奋斗。他们不为外界的纷扰烦累，心中常记初心，不忘国家使命。以身为梯，以梦为马，不忘初心、追求卓越。

## 17. 赵元任（充满好奇，勇于探索和实践）

赵元任是谁？拥有30个博士学位的胡适感觉和他比，自己就是学渣。18岁那年，

赵元任报名官费留学，其中有一项拉丁文考试。赵元任从没学过拉丁文，借了本书后，开始了 20 多天的突击学习。最后考试，七十多名学生中，他一举拿下第二名，而学霸胡适，才考了第 55 名。赵元任是著名学者，被誉为“中国现代语言学之父”。青春年少的他对什么都感到好奇，梦想也时常发生变化。赴美留学之前他想做个工程师，后来也想过当物理学家，结果最后却选择了数学作为自己的专业。同时，他也非常热爱音乐，对音乐的研习达到了极高水准，能唱歌，会作曲，对于音乐的兴趣贯穿了他的一生。赵元任天资过人，爱好广泛，不囿于学科的局限，文理兼修。他始终对世界充满好奇，勇于探索和实践，乐于体验不同的人生。

## 18. 徐志摩（博学多才、学贯中西、试验探索、开明家风）

徐志摩是我国著名的散文家和诗人。他出生于商贾世家，开明的家风对他产生了深远的影响。徐志摩从小喜爱写作，14 岁便发表了第一篇作品。从那时，他的生命就与文学紧紧联系在一起。成年之后，他兴趣更加广泛，先后留学美国 and 英国，学习法学、政治学和历史学。对于中外文学和哲学，也多有涉猎。徐志摩学贯中西，接触了各种先进的思潮，形成了自己独特的价值观和创作风格。尽管他的新诗创作主要是受欧美浪漫主义的影响，但他的博学多才也从一定程度上丰富了其作品的形式和内容。他在我国新诗发展史上曾经产生过一定的影响，为新诗的发展进行过种种试验和探索。

## 19. 辜鸿铭（博学、维护中国文明）

辜鸿铭是清末民初的著名学者和翻译家。他生在南洋，学在西洋，熟练掌握九国外语，获 13 个博士学位，是满清时代精通西洋科学、语言兼及东方华学的中国第一人。却始终对东方的故土有着无穷的向往。回国之后，他潜心研究中国文化典籍，是满清时代精通西洋科学、语言兼及东方华学的中国第一人。辜鸿铭熟知西学，正因如此，他看到的不仅是西方的先进，还有西方的不足。博学开拓了他的眼界，增长了他的智慧，更给了他维护中国文明的底气。

## 20. 朱自清（洁身自好，舍生取义，治学严谨，精益求精）

朱自清是中国现代著名散文家、诗人和学者。原名自华，为了激励自己时刻不忘志向、清白做人，他选择改名为“自清”。名字便是他对于自己的要求，后来他也确实做到了人如其名——一生清高自持，恪守做人的原则。他饥寒交迫、卧病在床时，为表示抗议，拒不领受美国供给的“救济粮”。最终，朱自清因为贫病交迫而遗憾离世。君子当洁身自好，有所为而有所不为。朱自清用自己的生命诠释了人格和尊严的价值，深刻地影响了后人。毛泽东评价说：“表现了我们民族的英雄气概。”朱自清一生勤奋，笔耕不辍，诗歌、散文、学术研究著作26种，约二百多万言。写出了许多脍炙人口的佳作。在他的名篇《荷塘月色》发表之后，曾经有人写信质疑——认为蝉在夜晚是不叫的。朱自清非常重视读者的来信，认真观察考证后，发现月夜的确有蝉鸣，于是特意撰文对此进行答复。同时，作为一位老师，他治学严谨，精益求精，为人做事十分谦虚，不随意下定论，且愿意接受质疑，勇于承认不足。

## 21. 张桂梅（燃灯者，坚韧纯粹、甘当人梯）

张桂梅驻扎深山数十载，安贫乐道，言传身教，只为在学生心中播下理想的种子。她坚韧纯粹、甘当人梯，用知识改变贫困山区女孩命运，用爱和智慧点亮万千乡村女孩的人生梦想。被写入《中华人民共和国简史》。她创办女高的初衷是解决“低素质的母亲，低素质孩儿”这种恶性循环问题。对于这些山里的女孩，张桂梅校长并没有称为“贫困女孩”，而是叫做“大山里的女孩”。对于这个“大山里的女孩”的称呼，人们也纷纷给出了最高的评价，因为它保护了女孩们的尊严。教师是火种，点燃了孩子的心灵之火，教师是石级，承受着孩子一步步踏实地向上攀登。有人把教师比喻成蜡烛，照亮了别人燃烧了自己。

## 22. 严歌苓（攻克难关、永远提着一口气、行万里路）

严歌苓是著名作家和编剧。什么事：她是一位以高产著称的作家，多年来笔耕不辍，始终保持着饱满的创作热情。作家之路并不好走，她出国深造时已有30岁，不通英文的她痛下决心，仅用一年就攻克了语言难关。在她的身上，总

有一股狠劲儿。用她自己的话来说，她所做的一切努力都是在躲避做一个平凡的人。怯懦和懒惰是人生路上的绊脚石，越过它们才能实现个人的价值。严歌苓一直都过着“永远提着一口气”的生活，她是这样的人，也书写这样的人，她的作品无不渗透着这样一种争取的哲学。仅仅读万卷书是不够的，行万里路对人的一生影响更大些。一个人把书读进去，让书伴随自己成长，此时再审视世界，观照自己，所获得的世界观、人生观是完全不同的。

## 23. 史铁生（强大意志、乐观态度、剖析自我）

史铁生是我国优秀的作家和散文家。21岁瘫痪。用写作来和顽疾对抗，用温暖去面对苦痛。戏称自己的职业是生病，业余才是写作。尽管不能行走，可他没有被轮椅困住思想，而是让文字成为坎坷生命的注释。在生命的间隙，他思考的不仅是个人的命运走向，还有“生死之辩”这个永恒而宏大的话题，他是对抗苦难的勇士，也是反思人生的智者。

## 24. 胡适（容忍、平心静气、耐心谨慎）

胡适是我国著名的文学家、思想家，新文化运动的领导者。他曾冒天下之大不韪，主张废除一直以来被文人墨客所推崇的文言文，提倡用通俗易懂的白话文进行创作。因为这一主张，他遭遇了无数讥讽和谩骂。当时，许多文人热衷于“笔战”，而胡适却从不“应战。”不管别人如此抨击他的观点，甚至他的为人，他总是一如既往的平心静气，一句刻薄话都罕见。他曾说：“容忍，比自由更加重要。”因为容忍是自由的前提，他的一生都在践行这种理念，力求尊重他人“尝试的自由”。无论是面对论敌还是旧友，他始终以尊重为先，展现了和而不同的君子之风。胡适的实验主义思想，受到了其导师胡适约翰·杜威的实用主义思想影响。进一步把它提炼成“大胆的假设，小心地求证”十字箴言。这句话注重的后半句，不管是研究科学，研究国学，研究治国之道，需要的是更多的耐心，和更多的谨慎。

## 25. 晏殊（诚实坦荡，高尚的德行）

晏殊是北宋著名文学家、政治家，婉约派词人。十四岁因“神童”之名受到举荐，得以进京赴考，在考察“诗赋”的时候，晏殊发现考题是自己曾经做过的，于是便直言禀告。考官听了，吃惊地说：“既然这是你练习过的题目，你应该好好珍惜才对。现在我只好启奏皇上，再行定夺。”皇上知道了，也很吃惊，就对晏殊说：“如果另外考试，你要是考不好，那你不伤心吗？”晏殊说：“假如我考不好，那只能怪我知识太浅薄，本领太低微了，我无话可说，不会伤心的。”皇上听了晏殊的一番话，被他的诚实感动了，就另外出了考题给晏殊做。晏殊把这套题做得非常好，皇帝大为赏识，当即留他做官。那时大宋国富民安，朝臣们经常设宴玩乐，晏殊却从不参加聚会，只在家闭门读书。皇帝询问其原由，晏殊坦然道：“并非我不好游乐，只是因为囊中羞涩，才不去与诸位大人同乐的。”晏殊为人诚实坦荡，深受皇帝的信赖和倚重。他一生仕途平顺，基本没有大的波折，这也要归功于他高尚的德行。

## 26. 陈奕帆（家境贫困、诚信，穷有信，富有仁）

陈奕帆是郑州的一名高中生。某日他在骑车上学的路上不慎撞上了一辆宝马车，导致车身损伤，于是他将道歉信和自己身上仅有的现金粘在了车门把手上。车主薛战民发现了道歉信和钱后，被深深打动，通过警方找到了孩子，并资助学生一万元助学金。陈奕帆肇事之后能够主动致歉、妥善解决，这体现了他诚实的可贵品质。做人讲诚信，做事讲良知，诚信对于一个人来说，正是不可或缺的一种美德。陈奕帆和薛战民两人，一个诚实守信，一个善良宽容，他们“穷有信，富有仁”显得尤为可贵和感人，值得点赞。

## 27. 许衡（自律）

许衡是我国古代杰出的思想家、教育家和天文历法学家。有一次，他在外出途中口渴了，虽然路边就有梨树，行人也纷纷摘梨解渴，但许衡不为所动。路人笑他迂腐，直言世道混乱，有何不可。许衡正色道：“梨虽无主，我心却有主。”他曾因官场黑暗而叹息，友人劝他说：“世心无主。”许衡说：“世心无主，我



心有主。”随后毅然辞官。自律的最大意义不是成功，而是知道什么事能做，什么事不能做，什么事该做，什么事不该做，始终心中有尺，做事有度，不越底线，不触红线，做自己该做的事，找自己该寻的快乐与幸福，踏实、开心每一天！

## 28. 曾国藩（意志坚定，自律，勤能补拙，勤以持家）

曾国藩，晚清政治家，创立湘军，灭太平天国，力挽狂澜。中国近代化建设的开拓者，“晚清中兴四大名臣”。自幼勤奋好学。人格修炼，每天记日记，反思。为政耐烦，主张凡事要勤俭廉劳，不可为官自傲。言传身教，子孙很多科学家、教育家。

## 29. 姚明（因材施教、扬长避短、报国）

小学的姚明是个喜欢读书的孩子，但因为身高不得不开始篮球训练。姚明因为自己小时候因身高超群而感到自卑。性格内向，也是最受欺负的一个。小升初时，姚明考试超常发挥，加上体育特长分，考上市重点中学。然而升学不久，父母就发现姚明在学习上与其他同学有一定差距；同时，姚明每天功课做到很晚，渐渐地连打篮球也放弃了。父母认为姚明在重点中学学得太累、太苦，连爱好都不能坚持。怎么办呢？他们做出了选择——放弃重点中学，转到以体育为特色的普通中学。从此，姚明在学习上一帆风顺，篮球技术也日益精进。姚明刻苦训练，顽强拼搏，2002年获得CBA联赛总冠军，同年被休斯敦火箭队选中，是唯一成为NBA选秀“状元”的中国球员。2016年入选美国篮球名人堂，成为亚洲首位获得这一殊荣的篮球运动员。多次带领中国球队参加了包括北京奥运会在内的世界性大赛，取得优异成绩。他在NBA的经历和取得的成绩，提升了中国篮球在世界范围的关注度和影响力，增进了中外之间的体育和文化交流。姚明用高超的体育技能，在一个强手如林的国家运动项目中占有了一席之地，成就了很多人的梦想，更成为中国人的骄傲。他出色的表现和随时听从祖国召唤的爱国精神，使他带给人们的思考已经远远超过了体育本身。对祖国的情感，对现在的把握和对未来的期待，都使他成为中国体育的历史人物。



### 30. 邓亚萍（持之以恒，练就过硬本领，终身学习）

邓亚萍从小酷爱乒乓，但她身材矮小、手腿粗短，先后被河南队和国家队拒绝。但她没有气馁，把失败转化为动力，苦练球技。获得 18 枚世界冠军奖牌，改变只选高个子的传统观念。从“乒乓女王”到最年轻的正厅级女干部之一，她成功转型的关键因素是退役后顽强地充电学习。

## 不用背就能记住的 10 句教育名言

1. 教育是农业，不是工业。（叶圣陶）
2. 教育不是注满一桶水，而是点燃一把火。（叶芝）
3. 知之者不如好之者，好之者不如乐之者。（孔子《论语》）
4. 教育的根是苦的，但其果实是甜的。（亚里士多德）
5. 培养人就是培养他对前途的希望。（马卡连柯）
6. 即使是普通孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。（爱尔维修）
7. 学校没有纪律便如磨坊没有水。（夸美纽斯）
8. 没有爱，就没有教育。（苏霍姆林斯基）
9. 教育是一个逐步发现自己无知的过程。（杜兰特）
10. 比宇宙更辽阔的是什么？是想象力。（爱因斯坦）

## 假装有才华的 20 句诗词

1. 人家不必论富贵，唯有读书声最佳。
2. 黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。
3. 读书之乐何处寻，数点梅花天地心。
4. 读书破万卷，下笔如有神。
5. 书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。
6. 行万里路，读万卷书。
7. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。
8. 少壮不努力，老大徒伤悲。

9. 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。
10. 不识庐山真面目，只缘身在此山中。
11. 做好手中事，珍惜眼前人。
12. 莫等闲，白了少年头，空悲切。
13. 长江后浪推前浪，世上新人赶旧人。
14. 满堂花醉三千客，一剑霜寒十四州。——贯休《献钱尚父》  
(满堂的花香熏醉了无数宾客，一把利剑横扫两浙十四州。吴越王钱镠贩卖私盐出身，却凭借自己的奋发努力，横扫吴越十四州，成为吴越国国王。)
15. 捐躯赴国难，视死忽如归！——曹植《白马篇》  
(为国家解危难奋勇献身，把死亡看得像回家一样平常。)
16. 壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。——岳飞《满江红》  
(这句词代表了岳飞“精忠报国”的英雄之志，表现出一种浩然正气、英雄气质，把收复山河的宏愿，把艰苦的征战，以一种乐观主义精神表现出来，读了这首词，使人体会，只有胸怀大志，思想高尚的人，才能写出感人的词句。)
17. 鲸饮未吞海，剑气已横秋。——辛弃疾《水调歌头》  
(这句突出地表现了作者渴望建功立业的雄心壮志。“鲸饮吞海”，如巨鲸吞海似的狂饮，极具夸张力度，有豪迈精神和阳刚之气。)
18. 指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯。——毛泽东《沁园春·长沙》  
(这句写出革命青年对国家命运的感慨和以天下为己任，蔑视反动统治者，改造旧中国的豪情壮志。)
19. 宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中。——郑思肖《画菊》  
(诗句用隐喻手法，是说宁可为坚持气节而死去，不愿屈服于蒙元统治集团，表现了“宁为玉碎，不为瓦全”的凛然正气，真诚地剖白了诗人自己的至死不渝的崇高民族气节。)
20. 粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。——于谦《石灰吟》  
(于谦以石灰作比喻，表达自己为国尽忠，不怕牺牲的意愿和坚守高洁情操的决心。即使粉身碎骨也毫不惧怕，只要把高尚气节留在人世间。)