

【时文选粹】走出“躺平”误区，奋斗正当其时

编者按：

“躺平”是一种心态的调节和修正，奋斗才是青春的亮丽底色。人生一世，风雨晴空，要有“一蓑烟雨任平生”的洒脱和豁达，更要有“吹尽黄沙始到金”的斗志和坚韧。冰心在《繁星·春水》中曾这样写道：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”路遥在《平凡的世界》中也劝诫青年：“生活不能等待别人来安排，要自己去争取和奋斗；而不论其结果是喜是悲，但可以慰藉的是，你总不枉在这世界上活了一场。”年少应负青云志，奋斗前行终不悔。青春正当时，我们要不负韶华，走出“躺平”误区，谱写奋斗华章！

走出“躺平”误区，奋斗正当其时	标题即观点，鲜明而有力。
①随着城市生活节奏不断加快，许多青年人在学习、职业、生活等方面面临着许多新问题、新挑战、新压力，“躺平”“佛系”一度成为很多人热议的话题。	基于当下社会发展现状，引出关于“佛系”“躺平”的话题。
②“躺平”能够引发一些青年人的共鸣，是有着复杂的现实和认识差异的。在现实生活中，社会资源的丰富激发青年人对发展需求更加多元化、层次要求更高。在认识判断方面，在竞争较为集中的教育、就业等领域，现实投入与产出、努力与收获、预期与回报之间存在不匹配的情况偶有发生，容易诱发一些青年人的失望焦虑情绪，从而产生疲惫、懈怠心态。	阐述青年人对“躺平”产生共鸣的原因。
③每个人的一生从来都不会一帆风顺。在成长和奋斗的过程中，既会收获成功和喜悦，也会面临各种挑战、困难和压力。良好的状态是，面对顺境时不骄傲不自满，面对逆境时不放弃不逃避。无论逆境还是顺境，都应该把它们看作人生财富而不是人生包袱来坦然面对。若过于执拗或只在意一时的成败得失，就会陷入“奋斗无用”“努力无用”的认知误区。	重要性分析：在成长奋斗的过程中，无论顺境还是逆境，都要坦然面对，从容豁达。
④事实上，部分青年人口中的“躺平”并不是真的要“躺下”，“佛系”也并不代表麻木。“躺平”“佛系”更多是他们在面对竞争焦虑和困难挑战时申明诉求、表达需求的渠道，是一种缓释压力的“调侃”和情绪的表达，也是对自我心态的修正与调整。近日，《新时代的中国青年》白皮书发布会披露：大量调研发现，当代青年的主流观点仍然是相信成功主要靠个人努力奋斗，绝大部分青年对未来是乐观的。“真正‘躺平’的是极少数，不懈奋斗的是大多数”。另据媒体调查数据，超过七成的大学生认为“躺平”更多是过过“嘴瘾”。总体来看，青年们是喊着“躺平”之语，做着奋斗之实。	
⑤今天，新时代的中国青年正在用行动诠释着不负时代、不负韶华的青春力量：从北京航天飞行控制中心的“北京明白”到“请党放心，强国有我！”的誓词；从脱贫攻坚一线的驻村第一书记到北京冬奥会上的“90后”“00后”运动员；从坚守初心的戍边战士到抗疫一线的青年医护工作者……在这个伟大时代，中国青年在危险面前不退缩、在重任面前不逃避、在挑战面前不畏惧，努力在平凡之中成就伟大，在奋斗之中成就自我，向世人更多展现了他们超越父辈的达观自信、积极向上、奋斗有为的新青年形象。	现实性分析：当下青年的“躺平”更多是缓释压力的情绪表达，不懈奋斗、积极向上依旧是新时代中国青年的主旋律。
⑥诚然，一个人在奋斗过程中难免会感到疲惫、孤单。适当的休息、放松本就是生活常态，青年不必因一时的休整	总结全文，积极呼吁。新时代的中国青年要胜不骄、败

而产生焦虑，也无需因暂时的失败而气馁。若把人生比作一场马拉松比赛，不妨学会在奔跑中调整呼吸，为下一赛段做好冲刺的准备。临近毕业季，我们唯有迎难而上、敢啃硬骨头，才能改变现状、突破瓶颈。新时代的中国青年有着更好的物质基础、更广阔的发展机会、更完善的社会保障体系，更包容的社会氛围，只要我们把自身的理想主动融入社会，只要我们不驰于空想、不骛于虚声，就一定能在青春的赛道上奋力奔跑出一个了不起的你。

不馁、不空想、不焦虑，基于广阔天地努力作为，迎难而上，奋力奔跑！

来源：2022年05月02日 央广网 作者：王苗

【时代警句】

青年不必因一时的休整而产生焦虑，也无需因暂时的失败而气馁。若把人生比作一场马拉松比赛，不妨学会在奔跑中调整呼吸，为下一赛段做好冲刺的准备。临近毕业季，我们唯有迎难而上、敢啃硬骨头，才能改变现状、突破瓶颈。

【思维串联】



【考点精练】

1. 根据文段中画线句子，仿写3个排比句。要求内容相近，句式相同，字数相仿。

今天，新时代的中国青年正在用行动诠释着不负时代、不负韶华的青春力量：从北京航天飞行控制中心的“北京明白”到“请党放心，强国有我！”的誓词；从脱贫攻坚一线的驻村第一书记到北京冬奥会上的“90后”“00后”运动员；从坚守初心的戍边战士到抗疫一线的青年医护工作者……在这个伟大时代，中国青年在危险面前不退缩、在重任面前不逃避、在挑战面前不畏惧，努力在平凡之中成就伟大，在奋斗之中成就自我，向世人更多展现了他们超越父辈的达观自信、积极向上、奋斗有为的新青年形象。

2. 读写一体化训练（开放性试题）

新时代中国青年坚守“永久奋斗”光荣传统，以蓬勃的青春朝气，努力跨越一个个“雪山”“草地”，征服一个个“娄山关”“腊子口”。

在“天宫”“蛟龙”“天眼”“悟空”“墨子”“天问”“嫦娥”等重大科技攻关任务中新时代的中国青年担重任、挑大梁。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。

在抗击新冠肺炎疫情的战场上，32万余支青年突击队、550万余名青年，奋战在医疗救护、交通物流、项目建设等抗疫一线。援鄂医疗队2.86万名护士中，“80后”“90后”占90%。在武汉火神山、雷神山医院建设工地上，占总数60%的青年建设者组建13支青年突击队，靠钢铁般的意志和攻坚克难的勇气，创造了令世人惊叹的建设奇迹。

在脱贫攻坚的战场上，1 800多名同志将生命定格在了脱贫攻坚征程上，其中很多是年轻的面孔。在乡村振兴战略实施中，他们领办专业合作社、推广现代农业科技、壮大农村新业态。截至2021年，47万名“三支一扶”人员参加基层支教、支农、支医和帮扶乡村振兴（扶贫），数百万青年学生参与“三下乡”社会实践活动。

习近平总书记热情勉励：青年一代不怕苦、不畏难、不惧牺牲，用臂膀扛起如山的责任，展现出青春激昂的风采，展现出中华民族的希望！（来源于光明日报）

阅读上述材料，结合个人体会，谈谈你认为作为新时代的青年该如何用奋斗书写华美的人生篇章？（不少于 500 字）



扫描二维码关注“新课标大语文”公众号

查看思考题参考答案

（本篇解析老师：内蒙古正镶白旗第二中学 赵佳琦）

【相关链接】

接续奋斗，让时代记住青春的模样

新年前夕，国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网，发表了二〇二二年新年贺词，对 2021 年的壮丽征程和辉煌成就进行深刻揭示，为中国人民在 2022 年同心筑梦、团结奋斗提供了强有力的精神激励。“‘请党放心、强国有我’的青春誓言”“‘清澈的爱，只为中国’的深情告白”“运动健儿激情飞扬、奋勇争先”——二〇二二年新年贺词对于青年的时代点名，更是拨动着年轻的心弦，激发起强烈的共鸣。

“红日初升，其道大光；河出伏流，一泻汪洋”。整个 2021 年，中国青年所展现出来的精神面貌，都让人们眼前一亮。7 月 1 日的北京天安门广场，青年们一张张笑脸镌刻着永不褪色的初心，“请党放心 强国有我”的誓词铿锵有力、响彻云霄；在洪水肆虐的危急时刻，郑州联保中心某汽车团某连战士连夜递交 58 份请战书；在中老铁路的建设现场，“火车头”青年志愿服务队让互联互通变成心心相通……中国“后浪”们，以信念和行动发出乳虎啸谷之音——“身似山河挺脊梁，敢将日月再丈量！”这种无形的青春感染力，让更多人在观察和审视的过程中，于内心深处产生一种“向他看齐”的行动自觉。

青春的朝气，是中国进步的强大动力，也是中国故事的鲜活载体。爱吃橘子的陈祥榕在日记本里郑重写下“清澈的爱，只为中国”，他用生命铸就了永不后退的高原界碑；大连海洋大学“青年抗疫突击队”雪中推车前行的照片刷屏网络，穿上防护服的他们宛如战士的模样；一名中国人民公安大学学生面对小偷的威胁，用尚且青涩的声音坚定回应“我是警察，不怕你记！”——我们在 2021 年的一幕幕“回放”之中看到，这个时代的年轻人有着极强的家国情怀和使命担当，时代笃信他们能用坚实的肩膀扛起民族复兴的重任。纵然前方征途之上荆棘密布，只要青年有那么一股“勇往直前”的劲头，无论道路多险、风雨多大，都是对自己的超越，时间也将予以作证。

青春如朝日萌发，是一个人最宝贵的年华。该如何度过，才能让青春的枝头绽放梦想之花？2021 年，有太多的优秀青年给我们树立了可观可感的榜样。头绑“胡萝卜”发绳、别着可爱黄色发卡、手涂“珍珠”美甲的“00 后”小将杨倩，一举射落了东京奥运会首金；在神舟十二号与天和核心舱交会对接时，一声“北京明白”让世人看见了中国年轻航天人的沉着冷静；众多青年演员用情用心演绎爱国电影《长津湖》，为世人再现一个伟大民族的战斗姿态——青春何以为青春？有人已经给出答案：在生命力最旺盛的日子里，就该像爬山虎一样，向着心中的梦想不断攀升，把青春的激情铺满积极向上之路。

“我们唯有踔厉奋发、笃行不怠，方能不负历史、不负时代、不负人民。”历史的过往已经给出昭示，把个人的理想追求融入国家繁荣和民族复兴的伟大事业中，青春的光芒定将格外闪亮。2021 年，每个青年奋斗的模样，构成了这个国家日新月异的全景风貌；2022 年，在实现中国梦的伟大实践中更好施展人生价值、升华人生境界，青年一代必将大有可为，也必将大有作为。接续奋斗，让时代记住青春的模样。

（来源：2022 年 01 月 04 日 中国青年网 作者：谢伟锋）