

## 【时文选粹】与自己相处，与灵魂对话， 是我们一生的必修课

编者按：

苏轼有句名言，“善养身者，使之能逸而能劳”。与自己相处不仅仅是对外界喧嚣忙碌生活的消极逃避，更是自身不断反省、深入思考和境界提升的关键。与自己相处是成长岁月里超凡脱俗的精神历练，是好动之我与好静之我的亲密对话，从与自己的相处中可以感受生命的深度，咀嚼精神的韧性，拓展心灵的视野。学会与自己相处，与灵魂对话，是我们一生的必修课。

学会与自己相处，  
别像旋转的陀螺一般总也停不下来

题目即论点，比喻生动。

①被誉为“南非国父”的曼德拉，曾历经长达 27 年的牢狱生涯。出狱后有人问他：是什么力量使您在孤独中充满活力？曼德拉回答：博爱的精神加上强健的体魄。可见，精神的支撑至为重要，能让人在孤寂困厄中顽强挺立。

①借曼德拉的话引出论点。

②社会交往是人的基本需求，但人的一生，或多或少都要面对如何与自己相处的问题。哲学家芝诺曾被问及：“谁是你的朋友？”他说：“另一个自我。”学会与自己相处，其实就是找到另一个自己——把脚步放慢，给自己更多的时间去观察、去思考，成为一个能够充满智慧的人。现实中，有些人习惯于觥筹交错、熙来攘往，一旦一个人就变得快要窒息、难以忍受；一些人有时也想安静下来给自己“充充

②反面论证。论述学会与自己相处的意义。

电”，沉思工作或人生方面的问题，但总是挡不住喧嚣与世俗的诱惑，像旋转的陀螺一般总也停不下来。长此以往，只会使自己的思想水平和工作业绩陷入“双低谷循环”。

③学会与自己相处，不是追求寂寞、封闭自我，更不是对自身的交往能力设限，而是让自己的心灵变得祥和安宁，心境变得清澈如水，在沉潜中默默提升自己的境界。这份沉静，无论是对于涵养个人的人生智慧，还是培育理性的民族精神，都是十分有益的。回溯历史，李时珍写《本草纲目》用了27年，徐霞客写《徐霞客游记》用了34年，达尔文写《物种起源》用了27年，马克思写《资本论》用了40年。如果缺乏耐得住寂寞的定力，没有独处时的思考，这些成就是很难取得的。如今，在一些发达国家，不少年轻人会选择给自己安排一个“间隔年”，以便在一段相对安静的生活中思索人生、规划未来。因此，我们在学习与社会打交道的同时，也应学会与自己相处，葆有享受独处的积极心态。

③**举例论证。论述学会与自己相处的内涵及重要性。**

④人生之路，精彩也罢，平淡也罢，总要路过一段段不同的风景。善于与自己独处，可以说是一种思想境界、能力素养，也是一种生活方式、人生格局。然而，与自己相处的能力并非天然可以习得，而是仰赖于有针对性地勤加磨砺，不断锻造个人的意志品质。

④**论述与自己相处的能力培养所需条件。**

⑤与自己相处，前提是保持高尚的价值追求。有什么样的人生追求，就会有什么样的人生选择，应当自觉校准人生坐标，培养自省、敬畏、慎独意识，通过对生命的深邃思考，排除外界纷扰对内心的侵袭。提升与自己相处的能力，关键在于养成终身学习的良好习惯。知识是提升修养的精神食粮，应当善于把零星的时间“焊接”起来，以永不满足的态度去对待学习，不断用新知识充实自己、丰富自己，用知识的力量抵御精神空虚、意志消沉。激发与自己相处的智慧，贵在增强直面现实的思辨能力。与自己相处并非与世隔绝、离群索居，而是在人群中保持一定程度的独立，应当以哲学的眼光看待和分析事物，瞄准现实问题，努力获得更多规律性认识。

⑤从三个方面论述与自己相处的具体做法，分别是“与自己相处的前提”“提升与自己相处的能力”“激发与自己相处的智慧”。

⑥一个民族，总要有一些仰望星空的人。学会与自己相处、享受与自己相处，是接近星空的有益尝试。我们与其在喧嚣中消耗光阴，不如借助与自己相处延伸生命、蓄积力量。

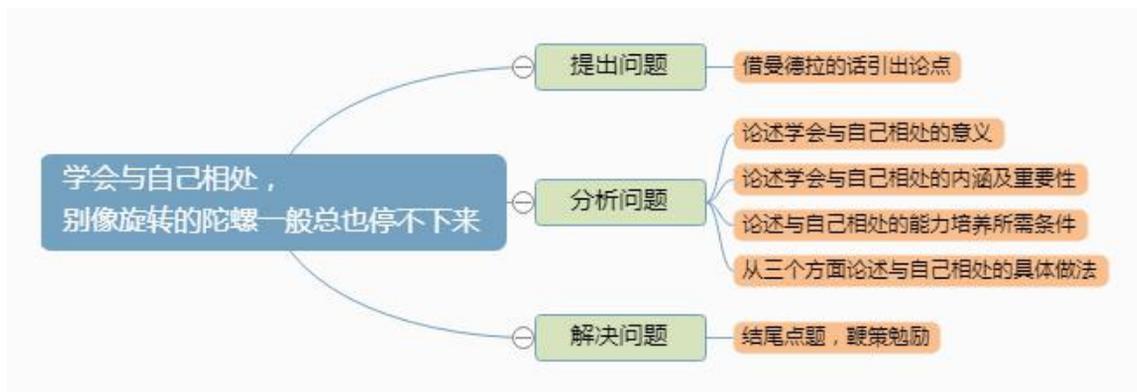
⑥结尾点题，鞭策勉励。

来源：2018-11-20 《人民日报》 作者：顾伯冲

### 【时代警语】

一个民族，总要有一些仰望星空的人。学会与自己相处、享受与自己相处，是接近星空的有益尝试。我们与其在喧嚣中消耗光阴，不如借助与自己相处延伸生命、蓄积力量。

## 【思维串联】



## 【相关链接】

人民日报：在浮躁的当下，“坐得住”才能“立得住”

苏联科学家尤比契夫一次接受媒体采访，摄影师给他拍照时，他开了句玩笑：“要照相不应该照脸，而应该照臀部。”一句话惹得哄堂大笑，但细细思索，大科学家这句玩笑有弦外之音：像他那样的科学家，屁股“坐得住”是成功的关键。

做学问讲究坐冷板凳，历史学家韩儒林曾有一联，上联便是“板凳坐得十年冷”，另一位历史学家范文澜也说要有“坐冷板凳”的功夫，讲的都是做学问要耐得住寂寞、忍得了冷清、沉得下心境。司马迁历时14年，写成52万字的辉煌巨著《史记》；李时珍呕心沥血近30年，成就《本草纲目》；小麦育种专家王辉40余年与土地为伴，为了看到麦子的“神”，在田野里一待就是一整天……大凡大学问家，无不有超常的定力。学问的天地，无边无际，要行走在“无人区”和“高寒区”，才能真正有所得，靠的就是一往无前的大智大勇。

世事洞明皆学问，人行于世，做人做事也应如做学问。厨师没有精湛的刀功和对食材的深刻体悟，烹不出色、香、味、形俱全的美味佳肴。医生不钻研医术、广阅病例，难以救死扶伤，妙手回春。芭蕾舞者的双脚没有一次次猛烈地冲击地板，也断难在舞台上划出优美的弧线。无论做哪个行业，没有点钻研精神，没有股子痴迷劲儿，恐怕很难有高境界的职业体验。一句话，只有那些“坐得住”的人，才能最终“立得住”。

在有些浮躁的当下，重申这个道理确有必要。有不少人似乎对需要“孜孜以求”的事物缺乏耐心，总想着“一口吃成个胖子”。有一些具体的表现，学东西“三天打鱼，两天晒网”就不说了，还有一种人长着一颗“玻璃心”，稍遇困难、挫折便“鸣金收兵”，“咬咬牙坚持”“攥攥拳顶住”这样的狠劲基本看不到；

最关键的是没有内心的定力，别说“大器晚成”，就连“大器正常成”都等不了。

对于这些屁股“滚烫”的人来说，最合适的就是坐坐冷板凳了。“非不能也，实不为也”。人无法选择怎么生，但可以选择如何活，当一些人沉浸于各种“成功学”“速成学”时，另一些人早已撸起袖子加油干；当一些人虚度光阴还在抱怨时运不济时，另一些人早已在“坐冷板凳”的修炼中“轻舟已过万重山”。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，前路漫漫，不妨下点慢功夫，先谋“坐得住”，再取“立得住”，方能行得远。

来源：2018-11-20 人民日报 作者：吴储岐

### 【思考】

- 1.你认为独处和我们的正常社交生活矛盾吗？
- 2.文中为什么说“善于与自己独处，可以说是一种思想境界”“也是一种人生格局”？

新课标作文课题组：赵焰

优秀青年教师

高三把关老师

曲朝廷：

高级教师

省级名师

张新锋：

高级教师

省级名师

王雷：

优秀青年教师

高三把关老师



关注“新课标大语文”微信公众号  
[我的]-[课件下载]栏目  
下载大量作文资料，每天更新之