【作文 365】超级全能生 11 月联考：学会平衡术，劳逸相结合

姜玲 中语会“创新协作教学研究与实验”优秀实验教师，中国教育学会教育实验研究“中国教育实验与改革”一等奖；高中语文教师素质技能评比一等奖；国际楚才作文竞赛高中组决赛辅导奖；高考语文优秀评卷教师；《高考满分作文》《高考作文审题立意通关》《材料备考和思维备考》特约编委；金考卷百校联盟系列特约编委。

【作文题目】

阅读下面的材料，根据要求写作。

第三十二届奥运会中国体育代表团载誉归来后，不少奥运健儿纷纷晒出在隔离期间的锻炼照片，乒乓球运动员孙颖莎通过绑在门把手上的弹力带练习挥拍动作，蹦床运动员朱雪莹在房间利用弹力球训练，跳水运动员全红婵通过搬腿、倒立等练习基木功……

对于奥运健儿“把训练当作一种生活方式，把锻炼融入日常生活”的做法，有人认为体现了他们对体育的热爱和严格自律;也有人认为，应该保持内心的平和，按照自己喜欢的方式和节奏去生活;还有人认为张弛有度，劳逸结合，才能使生活健康、幸福……

上述材料，引发了你怎样的思考和认识?请以“生活与工作”为主题写一篇文章。

要求：结合材料，选好角度，确定立意，明确文体，自拟标题;不要套作，不得抄袭;不得泄露个人信息;不少于 800 字。

命题说明：本题为“超级全能生”2022 高考全国卷 11 月联考。查看更多作文解析请关注“新课标大语文”微信公众号。

查看更多作文解析请扫码关注。

【命题方向】

科学精神：理性思维　勇于探究

学会学习：乐学善学　勤于反思

健康生活：自我管理

实践创新：问题解决

【审题】

限制性：

1. **真实情境的限制。**题目从奥运健儿“把训练当作一种生活方式，把锻炼融入日常生活”切入，引发考生关于“生活与工作”的思考。材料中列举了对这一做法的三种不同看法，可以从不同的角度来审视、辨析。这是题目提供的真实情境，也是考生联想思考的基点，不可脱离材料泛泛而谈。针对“生活与工作”这一问题，命题人所给的思考方向是：如何看待生活与工作两者之间关系。需注意两者不是非此即彼的互斥，而是需要比较、权衡，需要辩证思考在不同情境中、不同环境下如何做出正确选择。

2. **典型任务的限制。**“上述材料，引发了你怎样的思考和认识?”考生要基于材料中对“生活与工作”关系的三种观点展开联想和思考。考生无论是论证自己认同的观点，还是驳斥其他观点，都需要紧扣“生活与工作”的主题，都需要辨析“生活与工作”的关系。

3. **价值判断的限制。**题目中三种观点，不存在孰是孰非之说，考生无论是论证自己支持的观点，还是对其他观点进行驳斥，都不是简单的是非论证，而是论证哪种更适合青年的成长和发展。这关系到如何定义成功、如何定义人生。对于“保持内心的平和，按照自己喜欢的方式和节奏去生活”不可以理解为佛系和躺平。

开放性：

1. **立意角度自由。**围绕“生活与工作”这一主题，考生可以自由选择三种观点中的任何一方；针对“生活与工作”的关系又可以衍生出新的立意角度。比如，将工作融入生活，拥有积极人生；学会按下暂停键，劳逸结合。

2. **联想和思考是开放的。**针对题目中的三种观点，考生可选择其一，表达自己对“生活与工作”关系的认识；也可以在三种观点之间比较权衡，阐发自己的思考和认识。考生可以结合自己所选观点联想相关素材，如著名作家迟子建坚持写作就是因为喜欢的事例、松下幸之助名言“登峰造极的成就源于自律”……更可以谈青年学子如何平衡“生活与工作”之间的关系，理性面对人生。

3. **文体是开放的。**题目对文体未作严格限制，对“生活与工作”的关系，考生可以感性体验，也可以进行理性思考，只要文体特征鲜明即可。

【解题】

本题目为任务驱动型材料作文题，主要考查思维能力，体现了新课标一体四翼的要求。题目中出现三种观点是为了考查考生比较权衡的能力，“生活与工作”这个主题则聚焦辩证思维能力。这个主题目同时考查价值观，引导青年学子思考“生活与工作”的关系，学会健康生活。题目素材来自第三十二届奥

运会中国体育代表团载誉归来后，奥运健儿纷纷晒出在隔离期间的锻炼照片，贴近社会现实生活，考生都有话可说，有感可发。

【参考立意】

切题立意：

1. 热爱唤醒自律，工作融入生活。
2. 学会按下暂停键，享受生活之美。
3. 保持内心平和，把握生活节奏。
4. 一张一弛，平衡工作与生活。
5. 劳逸结合，工作与生活兼顾。
6. 好之，工作就是生活；乐之，生活就是工作。

……

偏题立意：

1. 为奥运健儿喝彩。（未准确抓取核心信息“生活与工作”。）
2. 平和的内心，不重要吗？（材料讨论的核心是“生活与工作”。）
3. 日常生活。（泛泛而谈，没有具体指向。）

……

【下水文】

学会平衡术，劳逸相结合

不少中国奥运健儿载誉归来后，纷纷晒出在隔离期间的锻炼照片。对于这种“把训练当作一种生活方式，把锻炼融入日常生活”的做法，有人认为体现了热爱和自律；也有人认为应保持内心平和；还有人认为应张弛有度，劳逸结合。

我支持第三种观点，我们应该学会平衡术，劳逸相结合。

美国汽车大王福特曾经生动地阐述了工作与生活之间的关系：“只知工作而不知休息的人，有如没有刹车的汽车极为危险；而不知工作的人，则和没有引擎的汽车一样，没有丝毫用处。”“生活”与“工作”的关系就是要劳逸结合，一味地工作，身心长时间处于高度紧张的状态之中，就会像刹车失灵的汽车一样，高速冲向悬崖；同样一味地休息而不工作，就会像引擎失灵的汽车一样，根本无法启动，等同报废。

“生活”与“工作”可以完美结合。

苏东坡集文豪、书法家、创新画家、造酒实验家、创意美食家为一体；世界杂交水稻之父袁隆平不仅工作上取得举世瞩目的辉煌成就，同时在拉小提琴、跳踢踏舞、打乒乓球中感受美好生活；梁思成被同学誉为“有政治头脑的艺术家”的建筑学界宗师的同时，还在生活中对音乐、美术、体育广泛涉猎。可见“生活”与“工作”并不是非此即彼，我们要学习他们，以工作为基石，不忘体会生活乐趣，赢得精彩人生。

“生活”与“工作”可以互为助力。

爱因斯坦在工作十分紧张的情况下，仍然兼顾生活，还总是能抽出时间休息。他常说：“记住，每天除了 8 小时的工作，还要有 8 小时用来休闲，然后还要过周末。”他常常在赏鸟时拉上几个小时的小提琴。他说：“我经常用音乐来思考，我从音乐的角度看待我的生活”。无独有偶，大名鼎鼎的“中国载人航天奠基人”“中国科制之父”钱学森，还有几个鲜为人知的身份：专业水平的次中音号手、具有“技术美学”思想的设计师、专业且狂热的摄影发烧友。在钱学森眼中，“艺术能使心灵变得崇高，音乐让思维变得活跃与广阔”。钱学森曾经总结“艺术修养对我的科研工作很重要，它开拓了科学的创新思维，我们当时搞火箭的一些想法，就是在和艺术家们交流中产生的”。可见，“生活”与“工作”并不是非此即彼，“生活”对“工作”具有助力作用。

文武之道，一张一弛。希望作为新时代青年的我们能够懂得“生活”与“工作”正如硬币的两面，互相支撑。未来无论何种理由，我们都要意识到“生活”与“工作”在我们人生中都不可或缺。希望在未来的生活中我们可以在“生活”“工作”兼顾中不断进取、不断成长。愿我们学会平衡术，劳逸相结合，收获精彩人生！