

【作文 365】湖北七市州 3 月调考：“稍息”的智慧

徐建华 语文高级教师，现任教于湖北省远安县第一高级中学。传道授业之余，弄语说文，笔耕不辍。先后在省市级、国家级刊物发表语文教学论文二十余篇。自幼粗通文史，对文言文、作文教学见解独到，曾在语文教学中尝试“自己写作文，轻松教作文”、“趣文新史记，轻松学文言”等系列，寓学于乐，别具一格。

【作文题目】

阅读下面的材料，根据要求写作。

回顾 2021 年，我们取得了辉煌的成就，也在某种程度上存在内卷、倦怠、躺平的现象。有学者认为：“我们是一个追赶超型的国家。中国人都是很勤奋的，改革开放以来的成就也是勤奋工作的结果。我们完全赞成和鼓励努力工作、努力学习，同时，我们反对常态化的过度劳累。”

逃离倦念，远离喧嚣，保持身心健康，追求个体生活的质量，需要关注四个关键词：适度、降噪、停顿和滋养。外在的世界即便再嘈杂，我们还是应该把自己的人生安排得清爽明白。

以上材料引发了你怎样的思考与感悟？请以上述关键词中任意两个为基础，结合生活实际，写一篇演讲稿，参加学校组织的“逃离倦怠，呼唤健康”主题演讲活动。

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。

查看更多
作文解析
请扫码关注



命题说明：本题来自 2022 年湖北省七市州高三三月调考。查看更多作文解析请关注“新课标大语文”微信公众号。

【命题方向】

健康生活：自我管理

人文底蕴：人文情怀

科学精神：理性思维

学会学习：勤于反思

审美情趣

批判质疑



【审题】

限制性：

1. 真实情境的限制。材料第一段指出的是当前社会某种程度存在内卷、倦怠、躺平现象，就是人们被社会裹挟、被动地参与非理性的竞争之中，身心俱疲。内卷的对立面并不是“躺平”“佛系”，有学者在肯定勤奋工作、学习的价值基础上，反对常态化的过度劳累。

题目的用意在于引导学生对社会现象多一点辩证分析，杜绝简单偏激。

材料第二段则给出很明确的立意指向，针对“逃离倦怠”提出了四个关键词：适度、降噪、停顿和滋养。所谓适度，主要是指我们在日常的工作、学习生活中结合自身实际劳逸结合，找到平衡点；所谓降噪，主要是指坚定自己的目标尽量减少外界的消极干扰，坚定地朝既定目标前行；所谓停顿，主要是指适时地对人生进行沉淀、反省、小结、调整，让人生的道路走得更宽阔；所谓滋养，主要是指在前进的道路上，我们需要不断地汲取成长的养分，不断充电，不断完善，这种滋养来自多方面，比如读书，比如交流，比如参与社会实践，丰富阅历，增长见识等。考生要在以上材料的情境之下完成“逃离倦怠，呼唤健康”的主题写作。

2. 典型任务的限制。本题驱动写作的典型任务较为复杂：一是从材料触发联想和思考，不得脱离材料，另起炉灶。二是从四个关键词中任选两个，考生要阐释的是二元关系，建议开篇即明确点出两个关键词，并贯串全文；内容上暗合关键词但不明确点出，非明智之举。三是“逃离倦怠，呼唤健康”的写作主题要明确。四是要结合生活实际。五是写一篇演讲稿，除了格式上的硬性要求，行文过程中须时刻有交流意识、互动意识，心中有听众。可适当设置鲜活真切情境，比如和同学们一起回顾高中生活，实现“共情”；二是可以用“同学们”适当呼告，凸显现场演讲意识。

3. 价值判断的限制。本题体现的价值判断如下：一是倡导劳逸结合、张弛有度、身心和谐，引导考生学会健康生活，可谓内卷时代的清醒剂，也可谓正处在高考备考白热化阶段的高三学生的清凉剂。二是在肯定踔厉奋发、笃行不怠的时代主流精神基础上，直面当下常态化的过度劳累，普遍化的亚健康现象，树立“大健康”理念，与“健康中国”

的主流价值观一致。三是学会审视自我，学会自我管理。在当今快节奏的生活中，如何使自己适度慢下来，在学习工作之余，享受生活，亲近自然，远离喧嚣浮躁，摒弃急功近利，使自己内心清明，心灵澄澈，精神丰盈。

开放性：

1. 立意角度自由。本题和2018年高考作文“向外国青年介绍中国”类型如出一辙，自由组合，立意多元。如何选择关键词并组合，则立意自由。如选择适度和停顿，可理清两个关键词的内在联系和逻辑关系，不妨理解为“总分”关系，适度是总述，停顿是学会适度的一种策略，立意重心为：学会停顿，学会小憩，缓释压力，涵养心性，蕴蓄力量。

如选择降噪和滋养，也可首先厘清两者内在联系，降噪和滋养为并列关系，也可构成递进关系。降噪，可理解为在当下浮躁、功利的环境中，如何祛除浮躁，远离喧嚣，淡泊明志，宁静致远。而滋养，则可理解为养成健康、优雅的生活方式，从中获取滋养。如倡导运动、阅读、审美等生活方式，倡导极简主义，勿使自己心为形役，回归自我真我等。

无论怎样组合，两个关键词应该分别阐释清楚透彻，并揭示两者之间的内在联系，要求逻辑自然，而非“拼多多”——几个关键词拼接。

2. 联想和思考是开放的。围绕上述立意，可以充分联想，有序展开：如围绕降噪，可结合当下的信息焦虑，从“B站崩了”，不少年轻人度秒如年，无所适从，到使用微信等社交软件，不少人大部分时间都消磨在抖音、无用信息上，三分钟“不晒朋友圈就不舒服斯基”，甚至患有“小红点强迫症”，到各种“速成”现象，这样罗列现象，先破后立，有的放矢，更具现实针对性。

如围绕滋养，可联想到很多新颖鲜活的例证，如农民工陈直，阅读思考研究海德格尔，在流水线上、机器的轰鸣声中，世俗偏见的嘲笑奚落的喧嚣声中，陈直内心依然宁静，沉潜于哲学思考研究之中，对知识、对真理的渴求，使他获取人生的滋养，对抗生活的平淡，实现诗意的栖居。诸如此类例证，还有清华保洁阿姨苦练钢琴、早餐店老板卖着包子弹着琴等。他们都在为生活奋力打拼的同时，不忘从文学、艺术、哲学中汲取人生滋养，以丰富自我，提升自我。

如围绕停顿，首先可从反面——“快”的方面展开联想，想到数字时代、人工智能、迭代、巨变、倍速生活、内卷、鸡娃等时代热词，然后针对快节奏生活，指出适当慢下来，学会停顿。

3. 文体是自由的。考生可以理性阐释“逃离倦怠，走向健康”的生活理念，写成议论文；也可以感性表达“逃离倦怠，走向健康”的心灵呼唤和内心体验，写成记叙文。

【解题】

本题考查了中学生核心素养中的“健康生活”“人文关怀”“审美情趣”等主题。简而言之，即在国家奋力追赶、人民奋发有为的时代，一方面需要奋斗拼搏，创造美好生活；另一方面，在“人生充满劳绩”之余，应该学会“诗意地栖居”，“心有猛虎”的同时，不忘“细嗅蔷薇”。学习、工作、事业中劳逸结合、张弛有度，提倡正常竞争，反对恶性内卷；提倡适度的闲适，反对浑浑噩噩的躺平。题目的限制性很强，“逃离倦怠”指的是摆脱常态化的过度劳累，走向健康和谐的生活，而非躺平、佛系；逃离倦怠

的方式也限定了在四个关键词中选择两个，这就要求考生进行二元关系写作。

【参考立意】

切题立意：

1. 奔跑向前，不忘驻足小憩。
2. 人生充满劳绩，但应诗意栖居。
3. 远离喧嚣，宁静以致远。
4. 逃离倦怠，走向健康。
-

偏题立意：

1. 时代大有可为，青年奋发有为。（囿于思维定式，陷入套板反应，材料侧重于倡导张弛适度。）
2. 拒绝佛系、躺平人生。（偏离材料意旨。）
-

查看更多
作文解析
请扫码关注。



【下水文】

“稍息”的智慧

同学们：

我演讲的题目是“稍息的智慧”。

同学们，曾记否，我们高中入学第一课军训时，教官的口令为“立正”时，大家屏气凝神，如枕戈待旦的战士；然而长时间的立正后，必有口令“稍息”，我们得以舒缓身心，以便更好地投入到紧张的训练之中。

同学们，除了立正的全神贯注，还应该学会“稍息”。“一张一弛，文武之道”，凡事适度，学会停顿。

古人云“快犊破车”，兵法又云“日行三百里，必蹶上将军”……无论学习、工作，都应适度，否则适得其反。《三国演义》中，诸葛亮废寝忘食，固然令人感佩，但凡军中杖责二十以上必亲自过问，未免有些“过劳死”，司马懿也因此断言“孔明食少事繁，必不久长”，一代名相，最后积劳成疾，秋风陨落五丈原，令人叹惋。而谢安则全然不同。强敌压境，戎马倥偬的他，优游山水，与人围棋。大战中的停顿，不是耽于享乐、荒废政事，而是在停顿中，使自己冷静思考，缜密分析。他与友人围棋，其实也是同劲敌博弈，落子如排兵布阵。他的悠游安适，早已勾勒出淝水大捷的雏形。

可见，凡事适度，学会停顿，绝不是荒于嬉，而是缓释压力，涵养心性，蕴蓄力量。

“乘骐骥以驰骋兮”，是的，人生需要奔跑前行，但像夸父逐日一样不知疲倦的奔跑，终会精疲力竭；“驰椒丘且焉止息”，现实生活中，我们还需学会停顿稍息，为出发、奔跑赋能。同学们，诚然，在这大有可为的时代，在这千帆竞发、百舸争流的滂滂大潮里，漫漫征途，唯有奋斗，拼搏为荣，躺平可耻，但我们别忘了：闻鸡起舞、披星戴月之余，也不妨“暂停自习，去窗外看看彩虹”；

“无哗战士衔枚勇，下笔春蚕食叶声”，考场上奋笔疾书，下课后，“何妨吟啸且徐行”，适当放下书本，去户外细嗅蔷薇，学会诗意地栖居……

同学们，网络时代，不少人成为低头一族，手指在屏幕间滑动的距离，或许比脚步走的更远。我们不敢小憩，吃着饭、走着路、排着队、开着会……手指仍然在滑动屏幕，或读书，或看资讯，或发朋友圈，或忙着点赞投票。996、白加黑、亚健康……已成为新常态。总之，我们行色匆匆，马不停蹄，生怕成为贾樟柯导演所说的“被时代匆匆撞倒的人”。同学，适度小憩，学会停顿，试着放下手机，你会发现，远离喧嚣，远离浮躁，耳根清静，内心清明，你将以满格电的姿态，迎接新的一天。

同学们！在一个以奋斗为荣的时代，勤奋成为人生远航的动力，全速奔跑成为时代精神的身姿，奋然前行的背影将熔铸成为人生的勋章。但我们别忘了，适度休息，学会停顿。在稍息中，舒缓身心，远离倦怠，始终充满优雅的情怀，让工作、学习成为健康、不悖乎人性的生活方式。

谢谢大家！