

考前提分写作素材

一、科技创新

（一）理论论据

1. 工欲善其事，必先利其器。——先秦《论语·卫灵公》
2. 科技是国之利器，国家赖之以强，企业赖之以赢，人民生活赖之以好。——习近平
3. 推陈出新是我的无上诀窍。——莎士比亚

（二）事实论据

1. 神舟系列：探索太空永不止步

神舟飞船是中国自行研制，具有完全自主知识产权的载人航天飞船。2003年10月15日北京时间9时，杨利伟乘由长征二号F火箭运载的神舟五号飞船首次进入太空，浩瀚宇宙迎来了中国人的身影，实现了中华民族千年的飞天梦，杨利伟在轨展示了鲜艳的五星红旗，这是中国人首次将五星红旗带到太空。2021年10月16日神舟十三号成功发射，飞行乘组由航天员翟志刚、王亚平和叶光富组成，翟志刚担任指令长。从一人飞行到三人乘组，从首次载人一天飞行到空间站阶段，三位航天员首次在太空开展6个月在轨驻留。2022年6月5日，神舟十四号成功发射，航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲也将在轨驻留6个月。2023年5月30日，神舟十六号载人飞船发射任务圆满成功。我国载人航天工程实施以来，已成功完成16次神舟飞船发射任务，将18名航天员累计29人次送入太空。

2. 北京奥运：“文化+科技”让世界看到中国浪漫

2022年2月20日，北京2022冬奥会正式闭幕。开闭幕式的精彩绝伦给观众留下了极其深刻的印象。从冬奥会上引发热议的立春倒计时、雪花、冰五环、折柳寄情，我们让世界看到的一届简约、安全、精彩的奥运会，再一次展现了中华文化千年底蕴中透出的无限魅力。

新技术的应用让开幕式大放异彩。《立春》采用阻燃材料制成的长杆道具，393根长杆形成393根倒影，将电脑设计、动作表演观念和地屏结合在一起，《致敬人民》和《雪花》采用基于人工智能技术的演出实时特效系统，第一次在如此大的场地对超过600人进行集体

实时捕捉互动，艺术的互动使舞台效果呈现出超乎寻常的流畅和自然。

文化表达与夏奥会一脉相承又有突破。2008年开幕式着重展现出5000年的中国历史文化，汉字、太极、山水画这些极具中国特色的符号展现出民族自豪感和大国的气势；2022年，整个开幕式的角度由“我”转向“我们”，选用了中国结、立春等传统节气、同心圆、折柳等元素表达天下一家，人类命运共同体等思想，传递相互理解、友谊长久、团结一致、公平竞争的现代奥林匹克精神。”

3.袁隆平：耄耋之年，不断进步

袁隆平院士是“杂交水稻之父”，“要是说杂交水稻的成功有什么秘诀的话，那就是不囿于现存结论的创新思维。他通过对“无性杂交”理论的具体实践发现其学说的致命漏洞，冒着被批判的危险坚持在孟德尔分离理论指导下进行杂交水稻研究，从而奠定了杂交水稻培育的正确基调。随后面对“水稻是自花授粉作物，没有杂种优势”的国际普遍论调，袁隆平反其道而行之，在发现“雄性不育株”之后独辟蹊径地提出了用“不育系”、“保持系”和“恢复系”配套培育体系。正是在“三系法”的独创理论框架下，杂交水稻才缓缓揭开其神秘的面纱。

二、文化传承

（一）理论论据

1.古老的种子，它生命的胚芽蕴藏于内部，只是需要在新时代的土壤里播种。——泰戈尔

2.求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。——魏征

3.历史传承和文化传统是国家的底色。一个国家的治理体系和治理能力是与这个国家的历史传承和文化传统密切相关的。——习近平

（二）事实论据

1.河南卫视凭借传统文化“出圈”

正如古语“玉在山而草木润，渊生珠而崖不枯”，丰富的传统文化恰似朗月清风，不知不觉间融在了民族的品行里，中华民族发源于这片土地，五千年文化，三千年诗韵，这里埋藏着中国梦的魂与根。对待传统文化一定既要继承，又要创新，要追求继承与创新的守恒，

必须立足“传承”主动“破圈”，河南卫视在传统节日氛围下推出的《唐宫夜宴》、《洛神水赋·祈》、《中秋园游会》将节日与时代创意相结合，推出的国风晚会节目，为传统节日文化找到的强有力传播方式，印证了国家复兴不可能也无法脱离传统文化的滋养。

2. 国风吹起文化大美

近年来《上新了，故宫》、《国家宝藏》、《唐宫夜宴》、《我在故宫修文物》等优质节目广受好评，深深吸引着年轻消费者群体，《哪吒》、《白蛇缘起》等国风动画电影的热映，以及《知否知否应是绿肥红瘦》、《山河令》等古装 IP 的大热，让越来越多的人感受到中国传统文化魅力的同时，更是树立了自己的国潮品牌，国人文化自信开始被唤醒。

3. 《国家宝藏》：古今对话新方式，让文化自信亮起来

央视大型文博探索类综艺节目《国家宝藏》一开播就获得无数好评，完结时在豆瓣上的评分为 9.2 分。为什么并不罕见的文博类节目，能获得如此高的评价？最重要的原因是《国家宝藏》用了全新的方式，来讲述那些历久弥新的“老故事”。

《国家宝藏》在呈现与表达方式上的成功，对文化遗产的推广和传播具有很大的启示意义。传统文化遗产，无论是物质的还是非物质的，都拥有辉煌的历史，但过去的发展模式很难适应瞬息万变的时代。要想让文化遗产在新时代立足，在公众之间形成广泛的影响力，唯有创新这一种方式可取。

三、时代精神

（一）理论论据

1. 功崇惟志，业广惟勤。——《尚书》
2. 天下兴亡，匹夫有责。——顾炎武
3. 此后如竟没有火炬，那我便是唯一的光。——鲁迅

（二）事实论据

1. 孙家栋：璀璨星斗是你的传奇

孙家栋，中科院院士，是中国探月工程总设计师，被称为“卫星之父”。孙家栋的一生与

中国航天的多个第一密切相连。孙家栋是中国第一枚导弹、第一颗人造地球卫星、第一颗遥感探测卫星、第一颗返回式卫星的技术负责人、总设计师，是中国通信卫星、气象卫星、资源探测卫星、北斗导航卫星等第二代应用卫星的工程总师，是中国探月工程总设计师，他领导下所发射的卫星奇迹般地占整个中国航天飞行器的三分之一。他长期领导中国人造卫星事业，是两弹一星功勋奖章、国家最高科学技术奖、“共和国勋章”获得者。

2.顾诵芬：让中国“雄鹰”振翅高飞

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”顾诵芬为了解决飞机在跨音速飞行试验中，出现了因气流分离导致的抖振问题，他决定自己上天，亲自观察抖振原因。正因为有了这种身体力行的实践精神，不顾危险的献身精神，才能找到问题的症结所在，才能不断改进技术，才不断推动我国航空科技事业向前发展。血管里涌动报国的火，心灵里深藏强国的梦，一步一个脚印，振长策，击长空，“高山安可仰，徒此揖清芬”。

3.邓小岚：音乐浇灌大山里的“马兰花”

“在荆棘丛生的山野上有一种最美丽的花朵，那是孩子的笑脸，在浩渺无垠的天际当中有一颗最闪亮的星星那是孩子的眼眸。有这样一位老人——邓小岚，用她的余热为所有的孩子照亮了前行的方向。”没有场地，她就自掏腰包盖校舍；缺少乐器，她发动亲友募集；孩子们没有基础，她就在黑板上写满音符，手把手地教。邓小岚说，她最幸福的时刻就是看着孩子们站在台上演奏的时候，“一个人遇到好老师是一生的幸运”，在音乐的熏陶下，大山里的“马兰花们”褪去羞怯、惊艳绽放，一批批孩子的命运由此改变。

四、逐梦奋斗

（一）理论论据

- 1.一思尚存，此志不懈。——胡居仁
- 2.业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。——韩愈
- 3.世界上最快乐的事，就是为理想而奋斗。——苏格拉底

（二）事实论据

1.桂海潮：出身寒门的博导宇航员

他是中国首位非军人航天员，中国史上最年轻的航天员，中国空间站首位载荷专家。他发表了 20 多篇 SCI 论文，31 岁就成为了北航教授、博导。他就是桂海潮，他的出现，在中国航天史上绝无仅有。2003 年 10 月 15 日，杨利伟搭乘神舟五号飞船探路太空。17 岁的桂海潮看到电视上这一幕，被深深地震撼了！他在心底种下一个梦想：“希望有一天，我也能飞上太空。”功夫不负有心人，高考时，桂海潮获得了施甸县理科第一名的好成绩。立志扎根于航天事业的他，毅然填报了北京航空航天大学飞行器设计与工程专业，选择坚持初心。坚定报考志愿，大学坚持学习，出国不改矢志，30 多岁还能保持军人一般的强健体能，若非没有强大的精神支撑，无论如何也难以企及。从“小镇做题家”到北航教授，从军训时踢正步都顺拐的大学生到中国空间站的首位载荷专家，他用燃烧的火焰送自己去宇宙亲自摘星星，最终实现了远大的人生理想。

2.苏翊鸣：努力比天赋更重要

这次冬奥会，苏翊鸣用一金一银两块奥运奖牌一鸣惊人。年仅 17 岁的他，突破了中国运动员在单板滑雪项目中的最佳成绩。这荣耀的背后，除了天赋，是日复一日的拼命努力。曾有媒体拍到过苏翊鸣存放滑雪装备的房间，其中有 4 块断裂的滑板格外显眼，而这仅是苏翊鸣一周之内划断的。在与他同岁的选手中，他的训练量是最大的，而且大多数滑雪运动员都是经过了数十年的训练，而苏翊鸣却能将时间缩短几倍，达到同样的水平，这不仅需要天赋加成，还需要常人无法想象的努力。天赋是这世上最被高估的东西，努力才是一个人变强的最终因素。

3.江梦南：自幼失聪的清华博士

江梦南从摸着父母喉咙学唇语，对着镜子练口型，到家乡小镇第一个考上重点大学，这中间经历了无数的苦难；她从自身的不幸到励志从事生物医学科学的攻坚，树立帮助其他不幸人的理想，练就了 30 年了如一日，初心不改的孜孜追求。

尼采在《善恶的彼岸》中这样描述：“命运对勇士低语：你无法躲避风暴；勇士低声回应：我就是风暴。”是的，真正的勇士敢于直面惨淡的人生。江梦南从摸着父母喉咙学唇语，对着镜子练口型，到家乡小镇第一个考上重点大学，这中间经历了无数的苦难。凭借超出常

人数倍的努力，成为清华大学的一名医药学博士，将继续解决生命健康难题，“千万不要因为我听不见，放低了对我的要求和标准。”既然无法躲避风暴，那么江梦南选择“让暴风雨来得更猛烈些”。

五、团结协作

（一）理论论据

- （1）天时不如地利，地利不如人和。——孟子
- （2）上下同欲者胜，风雨同舟者兴。——《孙子兵法》
- （3）没有谁是一座孤岛，在大海里独踞。每个人都像一块小小的泥土，连接成整个陆地。——约翰·多恩

（二）事实论据

1. 乔丹：从个人英雄主义到团队合作

早期的乔丹是一个在球场上非常注重表现自我，尽情发挥个人英雄主义的人，每场球赛他都能得到几十分。

后来杰克逊做了公牛队的教练后，开始耐心地说服乔丹，让乔丹注重与其他队员的合作。在适应了一段时间后，乔丹开始慢慢重视与集体的配合，意识上也从独自占尽风头转变到重视集体的力量。

懂得了和队友合作的乔丹，由行空的天马变成了群马奔腾的龙头，一次次的妙传，使公牛队的比分明显增加了。

2. 蔺相如与廉颇：流芳千古将相和

赵国舍人蔺相如奉命出使秦国，不辱使命，完璧归赵，受封上大夫；后蔺相如又陪同赵王赴秦王设下的渑池会，使赵王免受侮辱。为表彰蔺相如的功劳，赵王封蔺相如为上卿。赵国大将廉颇很不服气，他对别人说：“我攻无不克，战无不胜，立下许多大功劳。他蔺相如有什么能耐，就靠一张嘴，反而爬到我的头上去了。我碰见他，得给他个下马威！”这话传到了蔺相如耳朵里，蔺相如就请病假不上朝，免得跟廉颇见面。

有一天，蔺相如坐车出去，远远看见廉颇骑着高头大马过来了，他赶紧叫车夫把车往回

赶。这下，蔺相如手下的人可看不顺眼了。他们说，蔺相如怕廉颇像老鼠见了猫似的，为什么要怕他呢！蔺相如对他们说：“诸位请想一想，廉将军和秦王比，谁厉害？”他们说：“当然是秦王厉害！”蔺相如说：“秦王我都不怕，会怕廉将军吗？大家知道，秦王不敢进攻我们赵国，就因为武有廉颇，文有蔺相如。如果我们俩闹不和，就会削弱赵国的力量，秦国必然乘机来攻打我们。我避着廉将军，是为赵国啊！”蔺相如的话传到了廉颇的耳朵里。廉颇静下心来想了想，觉得自己为了争一口气，就不顾国家的利益，真不应该。于是，他脱下战袍，背上荆条，到蔺相如门上请罪。蔺相如见廉颇来负荆请罪，连忙热情地出来迎接。从此以后，他们俩成了好朋友，同心协力保卫赵国。

3.北京冬奥：人类就是一个命运共同体

“一起向未来”是 2022 北京冬奥会和冬残奥会的主题口号。人类只有一个地球，也只有一个共同的未来。冬奥会是运动员的盛会，也是人类团结和友谊的象征。北京冬奥会主题口号“一起向未来”，诠释了“更快、更高、更强——更团结”奥林匹克新格言的中国实践，表达了世界需要携手走向美好未来的共同愿望。北京 2022 年冬奥会的奖牌命名为“同心”。五环同心，同心归圆，阐释了“天地合 · 人心同”的中华文化内涵，也象征着奥林匹克精神将世界人民聚集在一起，一起向未来。北京冬奥会开幕式的设计理念是“一朵雪花的故事”。开幕式上，写着各代表团名字的引导牌，缓缓构成高居地球上的雪花台，如诗如画，浪漫、圣洁、纯净。万千雪花汇聚到北京，成为一朵大雪花，代表的是“团结”。

六、教育观念

（一）理论论据

1.人像树木一样，要使他们尽量长上去，不能勉强都长得一样高，应当是：立脚点上求平等，于出头处谋自由。——陶行知

2.尺有所短，寸有所长；物有所不足，智有所不明。——《卜居》

3.只有让学生不把全部时间都用在在学习上，而留下许多自由支配的时间，他才能顺利地学习，这是教育过程的逻辑。——苏霍姆林斯基

（二）事实论据

1.陶行知：“四颗糖”的教育智慧

陶行知先生当校长的时候，有一天，他看到一位男生用砖头砸同学，便将其制止并叫他到校长办公室去。当陶行知先生回到办公室时，男孩已经等在那里了。陶行知掏出一颗糖给这位同学：“这是奖励你的，因为你比我先到办公室。”接着他又掏出一颗糖，说：“这也是给你的，我不让你打同学，你立即住手了，说明你尊重我。”男孩将信将疑地接过第二颗糖。陶行知先生又说道：“据我了解，你打同学是因为他欺负女生，说明你很有正义感，我再奖励你一颗糖。”

这时，男孩感动得哭了，说：“校长，我错了，同学再不对，我也不能采取这种方式。”于是陶行知先生又掏出一颗糖：“你已认错了，我再奖励你一颗。我的糖发完了，我们的谈话也结束了。”

2.《小舍得》折射教育焦虑

电视剧《小舍得》聚焦两个家庭的教育焦虑：“鸡娃”家长代表田雨岚，逼迫着五年级的儿子颜子悠分秒必争地学习。在她眼中，任何对考高分没有直接帮助的事情都是没有意义，甚至是有害的。在长期高强度的学习安排以及妈妈的高压操控下，颜子悠的心理健状态逐渐告急，还有些抑郁加厌学的倾向。“佛系”家长代表南俪最初坚持素质教育，女儿欢欢性格开朗活泼，多才多艺。但是因为学习能力和积极性较弱，欢欢在考分和排名上不占优势，在小升初的压力下，最终还是加入了补习大军。一年之后，欢欢的成绩虽然提高了，整个人的状态却变了，整日生活在患失患得当中，甚至和爸妈之间的关系也在渐渐恶化。

3.鲁迅教子的故事

鲁迅先生认为要教育好孩子，首先要尊重和理解孩子，“如果不先行理解，一味蛮做，更大碍于孩子发达”。

曾经有一次，先生在家中宴客，儿子海婴同席。在吃鱼圆时，客人均说新鲜可口。唯海婴说：“妈妈，鱼圆是酸的！”以为孩子胡说乱闹的妈妈便责备了几句，使得孩子不大高兴。鲁迅听后，便尝了尝海婴咬过的那只鱼圆，发现果然不怎么新鲜，于是颇有感慨地说：“孩子说不新鲜，我们不加以查看，就抹杀是不对的，看来我们得尊重孩子说的话啊！”

七、淡泊名利

（一）理论论据

- 1.爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育。——陶行知
- 2.动人以言者，其感不深；动人以行者，其应必速。——李贽
- 3.凡是教师缺乏爱的地方，无论品格还是智慧都不能充分地或自由地发展。——卢梭

（二）事实论据

1.居里夫人：荣誉就像玩具

为了表彰对“镭”的伟大发现，英国皇家学会向居里夫妇颁发了享有世界声誉的戴维金质奖章。但是当友人去居里家拜访时，却惊奇地发现，金光灿灿的奖章竟然成了居里夫人的女儿伊伦娜的玩具。客人问：“这么贵重的东西，怎么能随便给孩子玩呢？”居里夫人答道：“我是想让孩子们从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝对不能永远守着，否则就将一事无成。”

2.“万婴之母”林巧稚

林巧稚是中国妇产科学的开拓者、奠基人，一生未婚未育，却获得了“万婴之母”的尊称。1921年，林巧稚在厦门女子师范毕业后，又考上了北平的协和医学院。毕业后她到协和医院工作。由于成绩优秀，医院各科都想要林巧稚，然而她没有选择热门的内科和外科，却选择了相对冷门的妇产科。当时的中国，妇女生育时普遍由接生婆到家里接生。由于接生婆根本没有受过专业训练，导致婴儿的死亡率高达16%，产妇死亡的概率也很大。这一现象深深地触动了林巧稚，因而她坚定地选择了妇产科，她想为苦难的同胞姐妹们做一点事。

开国大典的时候，林巧稚已是声名卓著的医学专家，有关部门邀请她参加观礼。对一般人来说，这是难得的机会和荣耀，可林巧稚却婉拒了。原因只因她工作太忙，实在抽不出时间。林巧稚习惯了一心扑在工作上，终身没有成婚。1983年4月22日，82岁的林巧稚与世长辞。她生前留下遗嘱：积蓄全部捐献给协和医院的托儿所，遗体供医院作医学解剖之用。她把自己的一生，甚至身后的一切，都献给了医学，献给了同胞。

3.邓清明：“备份”也是本分

邓清明，是执行神舟十五号载人飞行任务的航天员之一。但是在圆梦飞天之前，邓清明经历了漫长的“备份”时光。邓清明 1997 年年底被选入航天员的队伍，是中国首批 14 名航天员之一，在 2022 年 11 月 28 日确定执行神舟十五号载人飞行任务之前，邓清明曾是唯一一位没有执行过飞天任务，又仍在现役的首批航天员。二十多个春秋寒暑，朝夕相处的伙伴一个个载誉而归，邓清明只能作为“备份”继续进行艰苦的训练，以备不时之需。然而，纵使情绪起伏，他的信念却从未改变，一直没有躺平，更没有放弃。“无论主份还是备份，都是航天员的本分”，一句话道出了邓清明的职业操守、责任担当。为了中国航天事业，他甘愿做一块默默无闻的基石，一个兢兢业业的“备份”。“功成不必在我，功成必定有我”这是邓清明真实写照，正是邓清明的甘愿“备份”才让中国航天事业“有备无患”；正是邓清明的甘于“无名”，才让中国航天事业的成就“举世闻名”。

苦心人天不负。终于在 25 年以后，56 岁的他成功入选神舟十五号飞行乘组。努力的意义是什么呢？就是当好运降临在自己身上时，你会觉得“我配”，所有的出众和成功都是一连串细节的叠加，所有的惊喜也都是人品和努力的累积。追梦人，终圆梦！

八、读书学习

（一）理论论据

1. 读书破万卷，下笔如有神。——杜甫
2. 读书就是将别人的思想变成一块块石头，然后建筑起自己的思想殿堂。——培根
3. 吾生也有涯，而知也无涯。——庄子

（二）事实论据

1.爱因斯坦：“大圆与小圆”

著名的物理学家爱因斯坦，是终身学习的践行者。有人问爱因斯坦：“您可谓物理学界空前绝后的人了，何必还要孜孜不倦地学习？何不舒舒服服地休息呢？”爱因斯坦并没有立即回答这个问题，而是找来一支笔、一张纸，画了一个大圆和一个小圆，说：“目前，在物理学这个领域里可能是我比你懂得略多一些。正如你所知的是这个小圆，我所知的是这个大

圆。然而整个物理学是无边无际的，小圆的周长小，即与未知领域的接触面小，所以感受到自己未知的东西少；而大圆与外界接触的周长大大，所以感到自己未知的东西多，会更加努力去探索。”

2.凿壁偷光

汉元帝时的匡衡，从小喜好读书，可是他家里很穷，连饭都吃不饱，更没钱上学读书。他只好白天干活，晚上自己学习。家里没有钱买灯油，怎么办呢？匡衡想了一个办法：在墙壁上凿了个小洞，借邻居家照射过来的微弱灯光看书学习。他勤奋刻苦学到了很多知识，成了汉朝有名的经学家，还做了宰相。

3.高尔基教书

高尔基对书感情很深，爱书如命。有一次他的房间失火了，他首先抱起的是书籍，为了抢救书籍，甚至险些被烧死。他说：“书籍一面启示着我的智慧和心灵，一面帮助我从一片烂泥塘里站起来，如果不是书籍的话，我就会沉没在这片泥塘里，我就要被愚蠢和下流淹死。”

九、人性光辉

（一）理论论据

- 1.善良的行为使人的灵魂变得高尚。——卢梭
- 2.人只应当忘却自己而爱别人，这样人才能安静、幸福高尚。——托尔斯泰
- 3.一个温存的目光，一句由衷的话语，能使人忍受生活给他的许多磨难。——高尔基

（二）事实论据

1.陈立群：分文不取，扶贫支教

陈立群是国务院特殊津贴专家、教育部中学校长培训中心兼职教授、浙江省一级重点中学学军中学原校长，头顶“全国名校长”的光环。退休后，国内多家民办中学向他伸出“橄榄枝”，年薪都在100万元以上，但都被一一婉拒，他说：“给我百万，还不如看到一个贫困学生考上大学令我开心。”2016年8月，远赴千里之外，任国家级贫困县贵州省台江县民族中学校长。开出的唯一“条件”是：分文不取，扶贫支教。

2.汪勇：从平凡快递员到“生命摆渡人”

2020年1月24日，农历腊月三十，武汉笼罩在新型冠状病毒肺炎疫情的阴霾之中。当晚八点，汪勇无意中看到了一位护士的求助信息：因为疫情，她无法通过公交车或出租车回家，而走路回家需要四个小时，这给她带来了困扰。虽然也经历了一番思想斗争，但善良最终战胜了恐惧和忧虑，汪勇在凌晨一点拨通了护士的电话，就这样成为医护人员穿梭于家和医院之间的“摆渡人”。

3.抗癌厨房：人间很苦，但人心有光

在江西省肿瘤医院旁的小巷里，有一个炒1个菜收1元的“抗癌厨房”，18年来，万佐成和熊庚香与癌症病人相伴，用爱心守护他们，“抗癌厨房”的故事温暖了无数人。2021年2月17日，万佐成和熊庚香夫妇获评“感动中国2020年度人物”。

十、厚积薄发

（一）理论论据

1.没有可怕的深度，就没有美丽的水面。——尼采

2.不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。——荀子

3.只有经过地狱般的磨炼，才能具有创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。——泰戈尔

（二）事实论据

1.竹子定律

“我始终相信一万小时定律。”你知道这个关于竹子的生长规律吗？竹子用了四年时间，仅仅长了3厘米；但是从第五年开始，他能以每天30厘米的速度疯长，仅用六周时间就长到了15米。其实，在前面的四年，竹子已经将根在土壤延伸了数百平米。

2.苏步青的“零布头”

著名数学家苏步青教授把会前会后、饭前饭后的时间比喻为零布头，并加以利用。他在

参加会议期间，抓紧空隙时间完成了多部著作。他说：“我的时间有限，没有整匹布。我挤时间的办法就是充分利用“零布头”，把一分钟两分钟的时间都利用起来，这样“零布头”也能派上大用场。

3.屠呦呦：190次失败之后的成功

青蒿一握，水二升，浸渍了千多年，直到你出现。为了一个使命，执着于千百次实验。萃取出古老文化的精华，深深植入当代世界，帮人类渡过一劫。呦呦鹿鸣，食野之蒿。今有嘉宾，德音孔昭。她60年致力于中医药研究实践，在失败了190次之后，终于通过低温提取、乙醚冷浸等方法，成功提取出青蒿素，并在接下来的反复试验中得出了青蒿素对疟疾抑制率达到100%的结果。

十一、躬身实践

（一）理论论据

- 1.道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。——荀子
- 2.不驰于空想，不骛于虚声。——李大钊
- 3.纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。——陆游

（二）事实论据

1.王阳明：知行合一

明代王阳明的“心学”对后世影响巨大，就连日本明治维新时的许多豪杰之士，都将其奉为圭臬。王阳明不仅在学术上贡献卓著，他还把自己的学问贯彻到实际事务当中，因而在军事上屡建奇功。他接连平定江西、两广盗乱及宁王叛乱，保了一方百姓平安，成为明王朝的中流砥柱。知者行之始，行者知之成。王阳明主张“知行合一”，而他一生的功业，也正是“知行合一”的典范。

2.程开甲：不唯上、不唯书、只唯实

“两弹一星”功臣程开甲，在科研中始终坚持不唯上、不唯书、只唯实。为了技术问题，他曾经与上司据理力争，也曾经诚恳地向普通技术员道歉。为了掌握最真实的数据，他曾经

不顾个人安危，深入原子弹的地下爆心去考察。“只唯实”，是程开甲作为一个学者的原则和操守，同事们因此称他为“一名纯粹的科学家”。

3.赵括：纸上谈兵致战败

据《史记·廉颇蔺相如列传》记载，战国时赵国名将赵奢之子名叫赵括，赵括年轻时学习兵法，谈起军事来父亲也难不倒他。后来他接替廉颇为赵将，在长平之战中，赵括只知道根据兵书指挥军队，而不懂随机应变，结果被秦军大败，四十多万赵兵都被秦军坑杀。这就是成语“纸上谈兵”的由来。后人常以“纸上谈兵”形容只会空谈理论，而不能解决实际问题。

十二、诚实守信

（一）理论论据

- 1.言必信，行必果。——孔子
- 2.人无忠信，不可立于世。——程颐
- 3.人无信不立，业无信不兴，国无信则衰。——孔子

（二）事实论据

1.翟天临事件：光鲜的人设还需诚信支撑

演员翟天临曾因为学霸人设在娱乐圈吸粉无数。然而在一场直播中，当有粉丝问翟天临的博士论文能否在知网上搜到？他下意识问道：“知网是什么东西？知网是什么东西啊？”博士学历的翟天临竟然不知道“知网”为何物，一时舆论大哗。最终其因为学术造假，学霸人设彻底崩塌。诚信是为人之本。没有诚信做支撑，所有美好的“人设”不过是一个虚假的面具。所谓“骗得了一时，骗不了一世。”人设崩塌，只是早晚的事。

2.周幽王：烽火戏诸侯

西周时，周幽王有个宠妃叫褒姒，褒姒虽然生得艳如桃李，却冷若冰霜。为博取她的一笑，周幽王下令在都城附近 20 多座烽火台上点起烽火——烽火是边关报警的信号，只有在外敌入侵需召诸侯来救援的时候才能点燃。结果诸侯们见到烽火，率领兵将们匆匆赶到，弄明白这是君王为博妻一笑的花招后又愤然离去。褒姒看到平日威仪赫赫的诸侯们手足无措的

样子，终于开心一笑。

五年后，西夷太戎大举攻周，幽王烽火再燃而诸侯未到——谁也不愿再上第二次当了。结果幽王被逼自刎而褒姒也被俘虏。拿政令开玩笑，视“诚信”为儿戏，必将导致信用丧失，众叛亲离。

3.商鞅：立木取信

战国初期，秦国在政治、经济、文化等各方面都比中原各国落后。公元前 361 年，秦国的新君秦孝公即位，他下决心发愤图强，于是委派商鞅实施变法。商鞅起草了一系列改革的法令，但是怕老百姓不信任他，就想了一个办法，他叫人在都城的南门竖了一根三丈高的木头，下命令说：“谁能把这根木头扛到北门去，就赏五十两金。正在大伙儿议论纷纷的时候，人群中有一人把木头扛起来就走，一直搬到北门。商鞅立刻兑现了他的诺言，赏给扛木头的人五十两金。这件事立即传了开去，一下子轰动了秦国。老百姓都说：“商鞅的命令不含糊。”有了这种信任基础，商鞅的新法得到了有效的贯彻和执行。