

警惕

高品质作文·论据选用及构思行文

我们先来看两道 2025 年备考作文及“所谓的范文”。

以自律为匙，启自由之门

裴多菲有句名言：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。”自由，是人类永恒的追求。然而，自由的前提是自律。自律，恰似一把神奇的钥匙，为我们开启通往自由的大门。

自律是开启心灵澄澈之境、收获精神自由的钥匙。当司马迁遭受宫刑这一奇耻大辱后，他没有陷入世俗的纷扰与哀怨之中，而是以高度的自律，将身心的光芒投注于《史记》的创作，用实际行动诠释了自律开启心灵澄澈之境、收获精神自由的钥匙。陶渊明，面对官场的黑暗与腐朽，毅然决然地选择归隐田园。他自律于简朴平淡的生活，尽情地享受着心灵的自由。还有苏东坡，屡次被贬。然而，他始终保持着豁达的心态和自律的精神，通过种地、修桥、讲学等方式，始终保持着对生活与精神世界的执着追求。

自律也是开启创新之门、收获事业自由的钥匙。南仁东先生倾尽 22 年心血于“中国天眼”，以严苛的自律把控每个工程细节，不断创新突破，引领中国天文迈向世界前沿。袁隆平院士则怀揣“禾下乘凉梦”，将自律融入杂交水稻研发的每分每秒，面对挫折，他坚韧不拔，自律地探索与调整，实现了农业科技的飞跃。屠呦呦

教授在青蒿素的研发之旅中，同样展现了非凡的自律精神，她不断从古籍中汲取灵感，终于以卓越的创新成果，为全球疟疾防治贡献了宝贵力量。这些杰出人物的故事，共同诠释了自律的重要性。

自律更是解锁大爱情怀、担当社会责任、实现人生自由的钥匙。在新冠疫情肆虐之际，**钟南山**院士毅然逆行前往武汉，担当起一份社会责任。他自律于救死扶伤的神圣使命，奋战在抗疫一线，全然不顾个人安危，只为守护人民的生命健康。**张桂梅**校长，扎根大山深处，她自律于改变山区女孩命运的坚定信念，拖着病弱的身体无私奉献，四处筹集资金，努力改善教学条件，让众多女孩走出大山，走向了更广阔的天地。**黄文秀**放弃了大城市的繁华，投身家乡的脱贫事业，自律于带领村民致富的责任，奔波于田间地头，制定发展计划，推动产业发展，直至生命的最后一刻。

自律，是通往自由的必由之路。让我们以自律为光，照亮前行的道路，开启自由之门，绽放人生的光芒，书写属于自己的精彩篇章！

拒绝精神内耗，做新时代青年

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”新时代征程中，我们青年当拒绝精神内耗，坚定理想信念，拼搏奋斗，奉献付出，以梦为马，不负韶华，勇敢成为时代的弄潮儿和民族的脊梁。

拒绝精神内耗，坚定理想信念是关键。**黄大年**怀抱科技报国理想，放弃国外优渥待遇回国，带领团队日夜奋战于实验室与研究现场，终使中国在相关领域步入世界前列。**钟扬**长期投身生物多样性研究和保护，不惧艰险，跋涉在高寒缺氧、气候恶劣的青藏高原，收集千万植物种子，为国家和人类留存基因宝藏。航天英雄**杨利伟**胸怀航天报国

之志，面对极端环境考验以及高强度训练和严格选拔，始终能

坚守初心，一次次踏上太空征程，为我国航天事业铸下辉煌。他们坚定理想信念，心无旁骛投身事业，拒绝了精神内耗。

拒绝精神内耗，勇于拼搏奋斗不可或缺。**苏翊鸣**立志成为优秀单板滑雪运动员，训练中虽历经伤痛折磨与比赛失利挫折，但他从不气馁，无数次跌倒又爬起，终在北京冬奥会上摘金夺银，实现梦想。**全红婵**家境贫寒，却凭借顽强毅力与拼搏精神，在跳水台上日复一日训练。枯燥训练未消磨其意志，反而使其更坚定，最终在东京奥运会上惊艳世界。**江梦南**自幼失聪，面对常人难以想象的困难，她未向命运屈服，凭借坚韧意志努力学习，克服听力障碍，考上清华大学，开启人生新篇。他们以拼搏奋斗拒绝精神内耗，实现人生跨越。

拒绝精神内耗，坚持奉献付出亦十分重要。**张桂梅**扎根大山，创办免费女子高中，数十年坚守，拖着病体坚持授课，用微薄工资资助学生，让她们得以接受教育、改变命运。**樊锦诗**坚守大漠，将大半生献给敦煌莫高窟，远离城市繁华喧嚣，与风沙、寂寞为伴，致力莫高窟保护研究，用爱与生命守护中华文化瑰宝。**黄文秀**放弃都市繁华，投身家乡脱贫攻坚一线，挨家走访了解需求、出谋划策，带领村民发展产业、修建设施，奉献青春直至生命最后一刻。他们无私奉献，将个人价值融入社会发展，无暇精神内耗，为社会贡献力量。

在实现中华民族伟大复兴的征程中，让我们拒绝精神内耗，以坚定的理想信念、积极乐观的心态和务实的行动，做新时代的有为青年，为祖国的繁荣富强贡献自己的力量！

广泛使用的泛化论据与思维定式

试问，这篇作文的论据有什么特点？构思行文又有什么特点？

读后，你是不是感觉这些论据过于**俗套、陈旧，没有感染力**？

毫无疑问，这些泛众化论据的确经典，有其自身价值和意义。然而因在大量作文中被频繁引用，逐渐变得**模式化、套路化**，从而缺乏应有的新意和独特视角，所以，无法真正深入读者的内心、触动读者的心灵，也就难以引发读者深入的思考与情感的共鸣，进而使论证效果差强人意，使文章缺乏足够的说服力与感染力。

同时，你是不是感觉这种总分总的**构思行文过于模式化、过于千篇一律**，难以体现作者独特的思辨深度与思想广度？

在构思行文上，文章的结构虽然清晰明确，但这种“总分总”的**思维定式框架过于普遍**，使得**文章失去了灵动的活力和独特的魅力**。

亟待解决的泛化论据与思维定式

其实，我们在论据选用上不也存在这样的问题吗？我们的作文在构思行文时不也存在这样的思维定式吗？

所以，在论据选用上，我们要拓宽视野，选用新颖、独特且贴合主题的素材，为文章注入新鲜血液，使其焕发出独特的生机与活力。在构思行文时，我们要勇于摆脱“总分总”的传统框架束缚，积极采用逻辑式行文、进行思辨性写作。如此，我们的作文方能既有深刻内涵又有新颖形式，既有强大感染力又能引发共鸣与深度思考。

优化之后的论据选用与构思行文

重构作文一

我们的生活，需要自由与自律

在我们的生活画卷中，自由与自律犹如苍穹中的日月星辰，交相辉映，共同绘制出一幅幅壮丽而深邃的景致。因此，我们的生活需要自由与自律的和谐共生，才能抵达更加广阔的天地。

自由，乃是生活乐章中最绚烂的音符，它如同璀璨花火，点燃了每个人内心深处的激情与创造力。正如**毕加索**笔下的每一抹色彩，都是对自由灵魂的无尽颂歌；**米开朗琪罗**塑造的每一个形象，都是对自由追求的伟大表达；**马斯克**在科技领域的每一次突破，都是对自由创新精神的极致演绎……在自由的天空下，我们每个人都能依据自己的兴趣和才能，去选择契合自身的生活道路。自由，赋予我们在生活的海洋中敢于梦想的勇气与无限可能，而失去自由，我们的生活便会失去方向，也就难以触及更广阔的天地与更深的梦想。

然而，自由并非无拘无束的放纵，它需要在自律的框架内绽放光彩。自律，作为自我约束的智慧，无疑是穿越生活浩瀚海洋不可或缺的航标。它使我们在面对诱惑和困难时，能够像**杨绛、叶嘉莹**一样控制自己的欲望和冲动，时刻保持清醒的头脑和坚定的意志；使我们在纷扰复杂的世界中，能够像**钱学森、郭永怀**一样坚守内心的信念与梦想，不为外界所动摇；使我们在追求梦想的道路上，能够像**雷军、彭于晏**一样持之以恒，直至成功的彼岸；更能使我们面对责任时，能够像**陈祥榕、彭清林**一样勇于担当，用实际行动践行使命的崇高内涵。

如此看来，自由与自律并不是相互排斥的对立面，而是相辅相成、相互促进的。我们在生活中，既需要自由来激发创造力和活力，也需要自律来确保方向正确和行动有序。

那么，如何才能自由与自律之间寻找到那个微妙的平衡点呢？

这需要我们秉持一种智慧而审慎的生活态度，既要敢于追求自由，释放内心的激情与创造力，又要懂得用自律来约束自己，为自由划定边界。例如，学习上，我们可以自由选择学习内容和方式，但需自律保证学习的时间投入和学习质量；规划上，我们可以自由设定目标和计划，但需自律推动规划的执行与落地；社交中，我们可以自由表达，但也需尊重他人的观点、感受和社会的规则；运动中，我们可以自由选择项目与时间，但需自律坚持，避免懈怠……

当自由与自律达到一种和谐共生的状态时，我们将拥有足够的勇气去追逐梦想，也有足够的智慧去把握方向。这样丰富多彩、宽广无垠的生活，才是我们真正向往的，也是值得我们去努力追求的。

重构作文二

拒绝无益内耗，拥抱美好青春

升格 | 微信 zgcy156

在这个快节奏的时代，竞争的压力、未来的不确定性，携手编织成一张细密的网，将追求梦想与面对现实困境的我们紧紧包裹其中。面对这一普遍现象，我们是一味拒绝，还是理性审视、适度拥抱？

诚然，精神内耗如同一剂毒药，悄无声息地侵蚀着我们的心理健康，又如同一把无形的枷锁，紧紧束缚着我们前进的脚步。当我们过度沉溺于精神内耗中，大量的精力和时间便会在这种内耗中白白流失，使我们身心俱疲，无法专注于眼前的任务和目标。长此以往，不仅个人的身心健康会受到严重影响，而且生活的质量和工作的效率也会大打折扣。于是，我们的梦想会在无意义的内耗中渐渐失去光彩，未来的道路也会愈发狭窄。所以，我们要拒绝精神内耗，像**总书记心中的新时代好青年钟芳蓉、裴先锋**一样坚定信念，像**陈祥榕、谢小玉**一样勇于担当，像**陈晨、苏翊鸣**一样务实奋斗。

然而，我们也不能将所有的精神内耗都视为洪水猛兽。适度的精神内耗却如同一面镜子，让我们有机会审视自己的内心，反思自己的行为与决策，思考真正的追求与价值所在，从而为未来指明目标。正是在这样的过程中，我们才能学会自我觉察，并在纷扰的世界中保持一份清醒与独立，推动着我们调整心态，向着更好的方向发展。

但关键在于，我们要把握好“度”。一旦精神内耗跨越了合理的界限，便会让人陷入无休止的自我消耗中，无法自拔。

那么，如何才能避免无益的精神内耗，保持健康的心态呢？

首先，我们要学会接纳不完美的自己。每个人都有自己的优点和不足，我们不能因为一时的失败或挫折就全盘否定自己。要认识到人生是一场漫长的旅程，成功与失败都是其中的一部分，接纳自己的不完美，是与自己和解的第一步，也是减少精神内耗的关键。

其次，设定明确的目标与计划。清晰的目标能够为我们指明方向，减少在选择上的犹豫不决和焦虑不安。同时，制定切实可行的计划，将大目标分解为小步骤，全身心地投入其中，每完成一步都是对自己的一次肯定，从而增强自信心和动力。

再者，保持积极的社会互动与良好的人际关系。积极参与社交活动，与亲朋好友分享生活的点滴，不仅能够获得情感上的支持和理解，还能在交流中拓宽视野，学习到不同的观点和应对问题的方式。这能让我们在面对困难和挑战时更有勇气和力量。

“世界犹镜，你愁它亦愁，你笑它便笑。”让我们拒绝无益的精神内耗，以健康自信的心态拥抱生活，用坚定的步伐去筑梦青春，在新时代的征程中书写属于自己的精彩篇章。

作文分析

重构的作文，是不是感觉其论据更新颖、更有深度、更有说服力？行文的逻辑更严密、思辨更有深度、思想更有高度？是不是整体感觉在品质与层次上都有了显著的提升，堪称高品质范文？

具体而言，第一篇作者旁征博引，从艺术领域的毕加索、米开朗琪罗，到科技领域的马斯克，再到众多各领域的杰出人物，信手拈来，使得文章的论证丰富而有力，彰显出作者深厚的知识积累与广阔的视野。第二篇列举了总书记心中的新时代好青年，这体现了作者对于时代发展需求和青年发展方向的深刻把握，使文章具有权威性和明确的导向性。同时，通过这样的论据运用，能够引发读者对于如何成为新时代好青年的深入思考，可以说，具有很强的现实指导意义。

同时，第一篇先分别阐述自由与自律的内涵和意义，再深入剖析二者之间相辅相成的关系，最后探讨如何在生活中实现二者的平衡，可谓层次清晰，环环相扣，循序渐进地将观点清晰地呈现在读者面前。可以说，每一个观点都有恰当且生动的事例支撑，每一处论述都严谨合理、发人深省，让读者能够深刻感受到“自由与自律”的重要性以及它们相互促进的关系。第二篇文章先提出论题；接着阐述“精神内耗”的危害及要拒绝的原因，并说明适度内耗的积极作用及把握“度”的重要性；然后从接纳自己、设定目标计划、保持社会互动三方面提出避免无益内耗的方法；最后呼吁大家拒绝无益内耗，拥抱生活、筑梦青春。结构清晰、递进阐述、论证有序，让读者能够深刻理解“精神内耗”的积极与消极作用。

一言以蔽之，这两篇作文无论是从素材运用、论证逻辑，还是

思辨深度等方面来看，都堪称高品质范文，值得我们深入学习与借鉴，为我们的写作提供了优秀的范例与启示。

问渠六月，筑梦青衿。微信 [zgcy156](#) 整理上传，加好友交流。

更厚重、更具品位的近现代素材

相比于模式化、套路化，明显缺乏新意与独特视角的论据，近现代的素材才是高考作文中最稀缺、最厚重、最有价值、最有品位的论据素材。如果我们的高考作文能够巧妙而合理地运用近现代这样富有深度、饱含思想、充满温度的素材，定能体现考生宽广的视野、深厚的积淀、思想的深度，从而使作文熠熠生辉、大放异彩。

我们来看几个以近现代人物事件、现今人物事件入文的片段。

片段一：思考追问，能推进社会进步。当社会发展陷入某种瓶颈时，那些能深入思考追问的人，常常能凭借敏锐的问题意识为社会发展指明方向。**大三线建设**时期，无数科技青年在技术匮乏、条件简陋的困境中思考追问，不断攻克难关，才为国防工业的发展奠定了坚实基础；改革开放初期，**深圳**面对经济落后的局面思考追问，大胆先行先试，为中国的城市化进程和经济改革提供了宝贵经验；**上海浦东**面对发展困局思考追问，勇于开拓创新，为中国的区域经济发展和对外开放树立了成功典范；**小岗村**的农民在旧有的农业生产模式难以满足温饱需求时思考追问，从而开启了中国农村改革的新篇章……正是一代代人的思考追问，才推动了历史的车轮滚滚向前。

——2024年佛山二模作文范文《思考追问，创新发展的源动力》

片段二：追问求索，引领中国走出黑暗、走向光明。百年前的中国，内忧外患、风雨如晦。一代又一代仁人志士发出追问：洋务运动为何不足以救中国？于是，以**康有为、梁启超**等为代表的维新派人士学习西方，实行君主立宪制等一系列改革措施；戊戌变法为何没有使中国强盛？于是，以**孙中山**为代表的革命派人士发动了一系列武装起义，为中国寻找新的出路；辛亥革命为何没有彻底改变中国的面貌？于是，以**李大钊、陈独秀**等为代表的先进知识分子开始传播马克思主义，为中国革命带来了新的思想火种和力量源泉……“追问求索”的火炬传递在许许多多率先觉醒者手中，他们苦苦探寻、上下求索，最终引领中国走出黑暗、走向光明。

——2024年佛山二模作文《追问求索，引领中国走向光明与强盛》

片段三：保持发问精神是创新源泉，于科学技术、文化艺术、社会发展领域，其如钥匙开启创新之门。为什么我们做不到？正是这种面对中国铁路建设的困境而勇于发问的精神，才促使**詹天佑**成功修建出京张铁路；为何会呈现这样的特征？面对气象和地理现象，**竺可桢**的不断发问促使他深入研究、追求真理，才最终推动气象和地理学发展；什么才是真正适合中国的发展模式？**邓小平**面对国家发展的道路问题不断发问并深入思考与实践，才推动了改革开放的伟大进程。

——2024年新课标 I 卷作文《坚持问题意识，保持发问精神》

片段四：在中国近现代发展史中，经验发挥了至关重要的作用。**在革命斗争时期**，志士仁人从早期的工人运动、农民运动等实践经验中不断总结，成功地应对了国民党的围剿等难关；**在抗日战争中**

，中国军民从以往的战争经验中汲取智慧，使中国攻克了面临亡国灭种的巨大难关；**新中国成立后**，我们借鉴了苏联的一些经验，采取了一系列改革举措，攻克了发展中的诸多难题。由此可见，经验是宝贵的财富，其能助力我们攻克一个又一个难关，推动中国不断向前发展。

——2024年潍坊市高三联考作文《在鉴取与突破中寻求未来发展》

片段五：于时代交错带上激荡复兴的春潮，必须有“以身许国”的理想信念。“士不可以不弘毅，任重而道远。”从为研制核武器而隐姓埋名17年的**王淦昌**，再到“为中华之崛起而读书”的青年**周恩来**；从“清澈的爱，只为中国”的**陈祥榕**，再到扎根脱贫一线、奉献青春的**黄文秀**……我们可以深切感受到：在不同时代的交错带上，一代代青年“以身许国”的如磐初心。今日之青年，恰逢百年未有之时代交错带上，重任在肩。应该学习他们时刻心怀“国之大事”之精神，坚定“以身许国”的理想信念，勇挑重担，在国家富强的道路上，以爱国者的姿态，奋进前行，激荡起民族复兴的春潮。

——2024年九省联考作文《于时代的交错带，激荡复兴的春潮》

片段六：在人际交往中，心中的顾虑常常让我们在沟通面前止步。那么，就让我们放下心中的顾虑，不再因害怕被拒绝或被误解而保持缄默，勇敢地说出自己的想法和感受，双向奔赴美好的沟通吧。

你看，**孙中山与黄兴**，在革命策略等方面存在不同看法时，没有选择沉默，而是真心交流、坦诚沟通，双向奔赴健康的相处方式；**胡适与陈独秀**，在思想启蒙和文化革新道路上有不同主张时，没有保持

距离，而是深入探讨，双向奔赴共同的理想追求；**鲁迅与瞿秋白**

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/965342220140011324>