

文题

注重思考，才能开发个性写作“富矿区”

(2019 高考语文全国 I 卷作文题) 阅读下面的材料,根据要求写作。

“民生在勤,勤则不匮”,劳动是财富的源泉,也是幸福的源泉。“夙兴夜寐,洒扫庭内”,热爱劳动是中华民族的优秀传统,绵延至今。可是现实生活中,也有一些同学不理解劳动,不愿意劳动。有的说:“我们学习这么忙,劳动太占时间了!”有的说:“科技进步这么快,劳动的事,以后可以交给人工智能啊!”也有的说:“劳动这么苦,这么累,干吗非得自己干?花点钱让别人去做好了!”此外,我们身边也还有着一些不尊重劳动的现象。这引起了人们的深思。请结合材料内容,面向本校(统称“复兴中学”)同学写一篇演讲稿,倡议大家“热爱劳动,从我做起”,体现你的认识与思考,并提出希望与建议。要求:自拟标题,自选角度,确定立意;不要套作,不得抄袭;不得泄露个人信息;不少于 800 字。

教师解题

高考作文题其实是阅读与写作的延续,只是分值更大,要求更多,任务更隐蔽。材料作文一般由材料、引语和要求三部分组成,每一部分都有不同的信息和要求。材料部分是主体,一般暗含写作背景(如政治时事热点)、写作方向、写作角度(单角度或可选性多角度)和情感态度价值观;引语部分,大都包含着文体要求、写作的重点、身份意识等,有时也包含情感态度价值观;要求部分则是常规要求,如标题、字数等,有时也有文体要求。

作为考生,首先要对以上三个部分进行细致审读,弄清写作的内容范围、情感价值指向,其次是文体要求、身份意识等,然后才能进入写作阶段。而在写作阶段当然要根据这些要求,一一落实到位,基于此,再思考和体现议论论题的特点,诸如论点的深刻和新鲜、论据的丰富和鲜活、论证的严密和方法的多样、语言的文学性,等等。以上述高考作文题为例,材料中的前两句其实已作出了明确的导向性解读;那一句“我们身边也还有着一些不尊重劳动的现象”是在提醒考生——要关注社会现象。引语部分则包含了大量的任务信息。任务一:要紧紧联系材料,不能脱离材料内容;

任务二:身份、文体(倡议书、演讲稿);任务三:“复兴中学”隐含时代特征、民族复兴、国家复兴等信息;任务四:主题和思考。其中“思考”是写作的重点,包括观点的深刻和新鲜,是体现个性写作的富矿区,也是衡量作文优秀与否的关键考量;最后是任务五:必须提出希望与建议。

通过审读分析,我们可以看到作文题材料部分概括起来说,就是要求针对现实生活中存在的歧视劳动、不愿意劳动的现象,要秉承“热爱劳动”的传统美德,举起“幸福都是奋斗出来的”大旗。然后,要按引语部分提出的任务要求,在行文中具体落实。以上解读及写作方法例析,对隐含任务的材料作文较为实用,对其他类型的作文有一定参考意义,但并非万能。

如右学生作文,考生能认真审题,也把握了文体,从劳动的作用到怎样对待劳动,作了比较细致的论述。但不足的是,其审题尚不全面,没有时代背景意识,没有上升到民族复兴和国家复兴的层面,没有完成“任务三”。另外,考生对作文题的整体把握意识不足,也没能很好地完成“任务四”——为什么要倡议大家“热爱劳动,从我做起,体现你的认识与思考”。(广东实验中学教师 朱万喜)

学生作文

致复兴中学同学们的一封信

□广东考生

亲爱的同学们:你们好!很荣幸能有这个机会为同学们进行这个关于劳动的演讲。人类的生活离不开劳动。我们手中的笔、桌上的纸、身下的椅子,无一不是人类的劳动结晶。仅仅是一本书,也要经过不同劳动者诸如采伐、制作、运输等复杂的劳动过程。可以说,劳动建立起了当今丰富多彩的人类文明。

作为高中生的我们,当然不能因自己的职业或年龄就觉得劳动与自己无关。毛泽东曾对儿子毛岸英说过,书本上的知识只能是知识的一半,要完全成熟,还需要上一个大学——“劳动大学”。劳动是一个人迈入社会、走向成熟的标志,学习任务繁重、科技进步等理由,都绝对不是我们逃避劳动的借口。

作为高中生,参与劳动,首先要学会尊重劳动。尊重劳动,即尊重劳动者以及他们的劳动成果,认可他们的劳动价值。这并不是说我们应该对劳动者们顶礼膜拜,而是要学会对他们抱有善意,能理解、体谅,哪怕是生活中的一些小事。

比如环卫工人辛苦打扫干净的大街上,我们不要随手乱扔垃圾;比如在服务端菜品时,我们可以回敬他们一个微笑;比如外卖小哥稍有延误时,我们能给予多一些包容……这些事看似小,看似简单,却能给劳动者们带来温暖,也能教会我们尊重别人的劳动。

学会了尊重劳动,我们还要学会热爱劳动。尊重劳动,强调对待他人劳动的态度,而热爱劳动强调的则是我们发自内心地愿意去劳动,并在劳动中体会到快乐。劳动不仅能给我们带来物质上的回报,更能带来精神上的愉悦。能体会到这种精神上的快乐,我们才能热爱劳动,才能在生活实践中有积极参与劳动的原动力。

最重要的是,我们要践行劳动。在家里洗一次碗,出去当一次志愿者,等等,这些事都是我们力所能及的小事,是我们作为学生的现阶段简单而实际的劳动选择。只有真刀真枪地去实践,我们才能在劳动过程中学会尊重、热爱劳动。

只有尊重劳动,热爱劳动,实践劳动,我们才能在劳动中走向成熟,走向社会。

名师点评

劳动在今天应当怎么看?还有什么意义?论证这样的问题,需要引用有力案例,以一抵十,富有逻辑和说服力。而此文缺少强有力的论述逻辑。

倘若从高科技、智能化仅仅只是改变劳动的形式入手,说明劳动虽然已经是一把锄头、一条扁担的简单形式,但其实质意义并没有改变——所有伟大的壮举,都是从一个小小举动,一步一步脚印开始的;劳动的意义并没有消失——或许更具说服力。

今天,人类的创造力需要更大激发,而所有的激发都离不开劳动。如果文笔能再回到中华民族崛起的高度,劳动的意义就有更多话题可以表达与阐释。进行传统美德教育,在当下仍然是一个有难度却意义深远的教育任务。(广东省中国文学学会副会长、广东财经大学教授 江冰)



阅世 初心

《边城》电影与原著的审美

□罗娟丹 广东廉江三中高二(6)班

阅读原著《边城》时,人物和情节吸引了我,因此我对同名电影里的人、情、事物开始有所期待。但看完整部电影之后,我却觉得其语言风格等方面体现出的效果并没有我想象中的好,与原著相比,竟产生些许落差。

电影在选景上还是非常到位的。选景大致还原了书中的描写,那是一个桃花源一般的湘西小城,青山绿水、白塔小溪,有着湘西边陲特有的清新秀丽。啼声婉转的黄莺、繁密的虫声、美丽的黄昏、如银的月色……奇景如画,美不胜收。这些都随着人物感情世界的波动而自然展开。或是以黄昏的温柔、美丽和平静,反衬翠翠爱情萌动时内心的躁动、落寞和薄凉的凄凉;或是以柔和的月光、溪面浮着的一层薄薄的白雾、虫的清音重奏,来烘托翠翠对傩送情歌的热切期待,以及少女心中爱情的纯洁和朦胧。

除去人物对话,电影中导演只能用他的镜头来诠释沈从文笔下的乡下风情和人文气息。不断放慢的镜头,似乎是想以移动速度来让观众慢慢回忆起书中的只言片语。这种速度,又似乎注定了《边城》是部悲剧,让人内心压抑。

看过《边城》的影片后,我还发现影片中的翠翠和看书时想象的人物形象有差别。就样貌而言,自然不能过于苛刻,必定现实和想象总是会有差别,但影片中的翠翠是个很沉默的角色,很少或者几乎见不到她有什么笑容,这一点真的出乎我的意料——我的想象中,翠翠应该拥有美丽而灿烂的笑容,因为这才是自然

山水养育出的少女最明显的特征。书中的翠翠笑容是美好、单纯的,即使电影没能把她这一点演绎出来,她的这种美好也永远被珍藏在我的脑海里。

另外,无论是原著中还是电影中的爷爷,都给我留下很深的印象。电影中,爷爷这一人物的塑造很成功,完全与我在看原著时想象中的爷爷一样。他花白的头发、黝黑的皮肤,对于自己的女儿和外孙女疼爱有加,把整个身心都奉献给了她们。十七年前,当他的独生女背着自己与驻防的一名绿营兵恋爱,并有了小孩子,他“不加上一个有分量的字眼儿,只作为并不曾听到过这件事情一样,仍然把日子很平静地活下去”;后来,士兵死于暴病,女儿为之殉情,他又毫不犹豫地负起了抚养外孙女的职责。当外孙女已出落成了一个如她母亲一样美丽的少女,老船夫又不辞辛苦地想为外孙女觅得如意郎君,但他的努力却无意中为孙女的婚事设置了一些障碍,导致了一系

列的误会,最终酿成了傩送与翠翠的爱情悲剧。以至于他最后只能带着万般无奈和无限愧疚悄悄地离开了人世。爷爷的慈祥、敦厚、善良、凡事但求心安理得的良好品德,仿佛就是我们中华儿女的典型化身;他对女儿、外孙女无私的爱,仿佛就见证着炎黄子孙生生不息得以繁衍的血缘纽带。从他的身上,我们看到了中华民族那原始而古朴的人性之美。

这座边城,无论在原著,还是电影里,都给我带来了“视觉”上的冲击。书中描述出的那些静止的画面,让我憧憬着世界的美好。电影中那个青山绿水的地方,那掌握渡船的爷爷,那个山歌萦绕的寂静夜晚,那个风雨交加的爷爷去世的不幸之夜,结尾一句“这个人也许永远不回来了,也许明天就回来。”又给我以无限遐想……无论是边城小镇的风景,还是翠翠和爷爷,《边城》带给我的始终是天真和纯朴的存在。(指导老师 梁冬青)



图/视觉中国

久坐伤肉?

这里的“肉”,明显指的是肌肉。“久坐伤肉”的意思,就是“长期静坐不动会伤害肌肉”。这句话是非常准确的。

人的肌肉“用进废退”,经常锻炼可以增肌,而长期废用则会出现肌肉萎缩的情况。很多腿上有伤的病人,只要坐几个轮椅不起身走动,腿部的肌肉就会明显萎缩变小。

其实,久坐不动不仅伤肉,还会导致超重、肥胖,引发各种慢性病,绝不仅仅是肌肉萎缩那么简单。

“久坐病”最早发现于 1950 年代的英国,当时有专家做了一项针对公交车售票员与公交车司机健康的研究。结果显示,公交车司机比公交车售票员更不健康,常会出现肥胖及心脏疾病,导致这种情况的最大可能就是公交车司机长时间坐着。

另外,美国《流行病学》杂志上刊登过美国癌症协会的一项研究,显示每天坐着超过 6 小时不活动的女性的死亡率,比每天坐着不超过 3 小时、保持活跃的女性要高 94%,而同样情况下,男性的相关死亡率则高出 48%。不活动容易造成超重,相对地,患上高胆固醇、高血压和糖尿病的几率也会提高,这也是为什么慢性代谢疾病会逐渐成为人类的“最大杀手”。慢性代谢病并不会从天而降,它是由年轻时的饮食和生活习惯长期积累而成。只要年轻时养成良好习惯,就能大大减低老年时患上慢性疾病的几率。

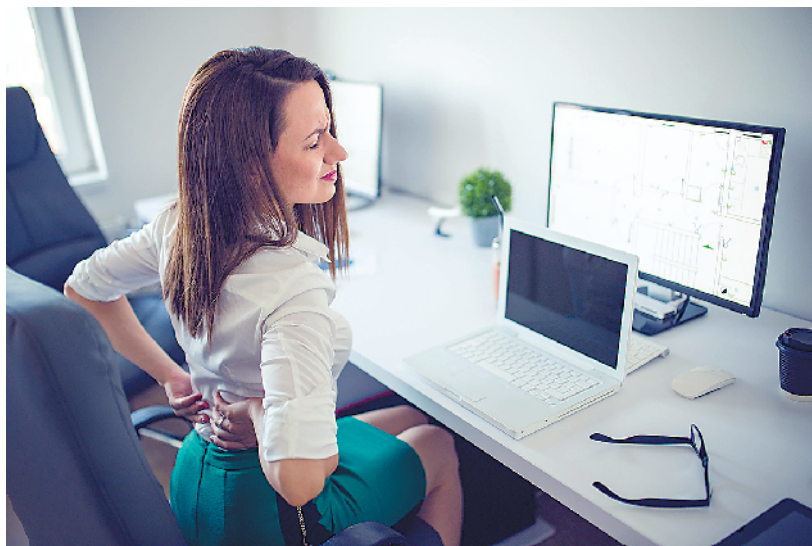
随着科技进步,许多年轻人都喜欢窝在沙发上坐着不动玩手机,让人担忧以后会有更多年轻人患上慢性疾病。大家一定要牢记“久坐伤肉更伤身”这句话,动起来啊!

久坐伤肉 久立伤骨 久行伤筋

不要一概而论!

□胖瓜

古人有一句谚语:久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。这句话乍一看颇有些道理,实际上精确程度和科学程度还值得推敲。



图/视觉中国

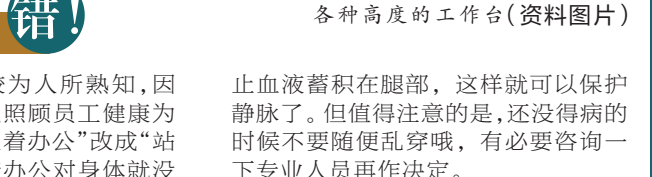
久立伤骨?

久坐的危害比较为人所熟知,因此,有些公司甚至以照顾员工健康为理由,要求员工把“坐着办公”改成“站着办公”。可是,站着办公对身体就没有伤害了?古语有云,“久立伤骨”,这又是正确的吗?

久站最大的问题,其实是容易引发下肢静脉曲张。因长时间维持相同姿势很少改变,当血液蓄积下肢,日积月累的情况下,便会导致破坏静脉瓣膜而产生静脉曲张,易造成静脉曲张。

建议长期久站的人,可以适当考虑穿特制的静脉曲张袜。这是一种弹力十足的袜子,高强度的压力能够防

各种高度的工作台(资料图片)



止血液蓄积在腿部,这样就可以保护静脉了。但值得注意的是,还没得病的时候不要随便乱穿哦,有必要咨询一下专业人士再作决定。

可以说,久站的危害是很大的,它会导致静脉曲张问题。然而,古人说的“久立伤骨”却是不正确的。

骨头是人体最坚固的组织,一般来说,只有剧烈的外伤才可能损害到它,久站却不会。事实上,久立、运动,不仅不会伤及骨头,还能帮助预防骨质疏松。人的骨质在 35 岁后就会逐渐流失,因此,适当的负重、户外活动都能有效预防骨质疏松。

久行伤筋?

在理解“久行伤筋”这句话之前,我们先要定义一下,到底是什么是“筋”。在古语中,“筋”指的是肌肉,又称筋肉,这样定义的话,“久行伤筋”显然是不成立的。

而在现代解剖学中,“筋”常指的是肌腱。这是将肌肉连接到骨头上、能够承受巨大张力的致密组织,它可能会受到很多类型的伤害,劳损就是其一。而过度的行走会导致肌腱炎,甚至可能导致肌腱断裂,造成严重后果。

因此,如果把“筋”定义为肌腱的话,“久行伤筋”就是成立的。不过,除了伤筋之外,久行还有更多别的害处。走动太多,可能会给足底带来过度的压力,后果就是走多了便脚板痛。另外,也可能导致脚踝、膝盖关节的磨损。

如果姿势不正确、穿了不合适的鞋子,问题会更加显著,甚至还会导致脚部变形。

女性朋友穿的高跟鞋,虽然能够弥补身高的不足、让人自然而然地抬头、挺胸、收腹、提臀,展露更健康的线条,但实际上,只要鞋跟超过 5 厘米,就很容易造成健康问题。

高跟鞋不仅会导致脚趾的变形,长期穿着,还可能引起跟腱的缩短。跟腱也是肌腱的一种,它是脚后跟连接小腿肌肉的那段肌腱。如果穿上高跟鞋,跟腱就会一直紧张。时间久了,跟腱就变得不会放松了。当你再穿平底鞋时,会觉得小腿的肌肉变得很难受,那是因为你的跟腱缩短了。(来源:蝌蚪五线谱“辨辨 More”)

多吃鱼健脑,但选鱼很重要



图 视觉中国

美国神经病学学会的医学期刊《神经病学》(网络版)上发表的一项新研究显示,每周吃超过一两份烤鱼或甲壳类水生动物的高级妇女可能会因为摄入了足够的 $\omega-3$ 脂肪酸,从而可以抵抗空气污染对大脑的影响。

研究人员发现,对于生活在高水污染地区的高级妇女,血液中的 $\omega-3$ 脂肪酸水平最高的,要比血液中

$\omega-3$ 脂肪酸水平最低的人脑萎缩的程度更低。

该研究的作者、哥伦比亚大学的何加(音译)说:“鱼是 $\omega-3$ 脂肪酸的优质来源,很容易添加到饮食中。已经有研究显示, $\omega-3$ 脂肪酸能抗击炎症,在逐步老化的大脑中可以维护脑结构。人们还发现, $\omega-3$ 脂肪酸能减少铅和汞等神经毒素造成的脑损害。因此我们研究了 $\omega-3$ 脂肪酸是否具有

保护效应,以抵制另一种神经毒素——空气污染中的细小颗粒物。”

该研究特别调查了平均年龄为 70 岁的 1315 名女性。研究开始时,她们都没有患痴呆,当时她们都完成了“一份有关饮食、体力活动和病史的问卷。随着调查的进行,研究人员发现,血液中有最高 $\omega-3$ 脂肪酸水平的妇女还有着较高的海马体。何加说:“随着女性老去,因为吃鱼导致的血

液中较高的 $\omega-3$ 脂肪酸水平或许会降低脑容量,并能抵制空气污染物的潜在毒性影响。但重要的是,我们的研究只是发现脑容量和吃鱼之间有关联,并没有证实吃鱼会维持脑容量。”

研究者还提醒大家,有一些独立研究已经发现某些种类的鱼可能含有环境毒素,所以我们在饮食中添加更多鱼之前,最好先问医生商量一下该吃哪种鱼。这也很重要。(沈鸥)