# 写作与人生。讲稿

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-04-02

*第一篇：写作与人生。讲稿写作与人生——从刊物编辑的角度谈如何写文章过去常说“学好数理化，走遍天下都不怕”，现在流行“写得一手好文章,走遍天下都吃香”。刚刚结束的四川省人民政府第五届教学成果奖，成果报告的撰写可以说直接影响获奖的等级。确有一...*

**第一篇：写作与人生。讲稿**

写作与人生

——从刊物编辑的角度谈如何写文章

过去常说“学好数理化，走遍天下都不怕”，现在流行“写得一手好文章,走遍天下都吃香”。刚刚结束的四川省人民政府第五届教学成果奖，成果报告的撰写可以说直接影响获奖的等级。确有一些学校课题研究工作不咋样，甚至走过场，但是报告写得好，获奖啦。你不要生气，谁叫人家笔杆子硬！也有研究工作深入踏实，甚至成果累累，但是总结提炼不出来，没有办法啊！这种茶壶里煮饺子，肚子里有货倒不出来，结果导致获奖等级偏低。当然研究工作做得扎实深入，报告也写得好，当之无愧的一等奖啦。一个单位，就是你们幼儿园最缺的恐怕是“笔杆子”，幼儿教师个个如花似玉，能歌善舞，但说到写东西恐怕都愁眉苦脸啦。能写得一手好文章，甚至成为单位的笔杆子”，无论怎样都是一件值得庆幸的事情。

写作是人生的需要。写作是所思所想的表达，是一种生活。我们往往需要收索内心、整理思路，写作不单是冲着评职称而去的。懂事开始就写日志，作文写了十多年，虽然还是一塌糊涂，又开始写情书，我们大学那会儿读诗、写诗很时髦，舒婷的《致橡树》迷倒了一代人。我最钟情于朦胧诗，是舒婷、北岛的粉丝。刚走上讲台，课后经常给同学们开讲座，我成了一群少男少女的粉丝，你们懂的哈。从学校到教育局，再到教育科研单位，20多年来一直忙着累着苦着的事情就 是写这样那样的稿子，写作成了工作的核心内容，也是最纠结的事情，常常搜肠刮肚，寝食难安。在省教科所又开始写书，2024年到2024年，三本“9+3”学生使用的内部教材，2024年一本由人民社出版的30万字的“9+3”专著，全部加班加点完成。2024年初到杂志社天天写稿、改稿和审稿。确实，写作苦啊，熬白了头发，今天有机会在这里和大家聊聊自己的体会，倍感荣幸。不敢说是讲课，就和大家谈谈，沟通即是财富嘛，相信对我也是一次锻炼。

写作是职场的需要。文字能力是人在职场中最基本的一项实用技能,是构成职业竞争力的重要组成部分，是使自己成为单位“不可或缺”的人物的好办法。“爬格子”虽苦，却也甜美。一个人，尤其是年轻人，无论从事什么工作，在哪个单位，如果能获得一种“不可替代”的位置，成为“不可或缺”的人物，都是一种值得追求的境界。有人说，中国不缺人，但缺少人才。什么是人才？从一个单位来看，就是这个人的“不可或缺性”、“不可替代性”，也可以说是这个人所表现出来的技能的无法复制性，是这个人对单位来讲的“稀缺性”。我进入每一个单位，都时刻保持着危机感。常常告诫自己，在单位不怕被单位边缘化，可怕的是自己把自己边缘化了。不能进入单位的核心科室，不能从事单位的核心工作，不能和单位核心人物和业务骨干建立良好的工作关系，我认为就是被边缘化啦。而被边缘化的原因往往是自己造成的。可有可无的人，这是非常可怕的。我也牢记周林老师的话“在单位，没有工作就没有友谊。”人活着要有一种精神，积极向上的精神能够成就事业，能够让你的人生幸福快乐。下面我就以《教育科学论坛》杂志中文章为例，谈谈自己对于写作的体会。我觉得写作有五个关注重点：

受文对象————目的与方法：为谁写？写什么？怎么写？（研究对象）。写东西一定得有读者意识。所谓读者意识，就是写作中的对象意识，是指写作时心中存有倾诉或交流的对象。就像面对面的交流，要让对方懂，要打动人家。

文章主题————灵魂与统帅：集中体现作者的主张（基本观点）。主题决定一篇文章质量的高低。文章中一定得鲜明地表达出作者的写作意图，要么宣传某个主张、要么阐明某个问题、要么抒发某种感情，无论哪种都应该鲜明、集中、正确、深刻。

文章结构————思路与框架：内在的逻辑结构与思想体系（结构顺序）。你先写什么后写什么，一定要有序，要符合人们的认识规律，比如空间关系、时间关系、分类关系等等。文章主题是你要表达什么，结构是你按照什么思路来表达。

文章语言————品质与质量：文章的语言表达（语言魅力）语言缺少了智慧，便如大地少了阳光，少了明媚；就像佳肴少了盐巴，枯燥乏味。智慧的语言，才引人入胜，耐人寻味。

文章标题————点睛与突破：点睛之笔，激发阅读兴趣（核心主张）《教育科学论坛》每期收到各种稿件数千篇，我们每期仅仅刊登27到29篇，编辑在大量的稿件中海选，题目不能入编辑的法眼，你的邮件常常没有被打开就石沉大海了。

一、受文对象————目的与方法

写文章给谁看，这是对象；告诉对象什么，这是目的。意识决定行为，确定受文对象与目的，才有写文章的行为。方法是写作技巧，解决怎么办的问题。也就说，面对不同的阅读群体，必然会产生不同的写作目的；对象不同，目的就不同，即便同一材料，写作的角度和材料的取舍自然也不一样，甚至不同的文体。因此我们可以肯定地说，“读者意识”是“写什么”和“怎么写”这两者的前提和条件，是写作及写作教学首先应考虑的内容。

实例：学校年度工作总结，往往叫一个人写了，校长园长看看后，就发到各部门各年级，同时送给教育局。大家想想受文对象其实不同，一个是学校内部教师，一个是上级领导。由于工作性质不同，决定了学校教师和上级领导关注点不一样。领导更为关注政策的执行落实情况（如：2024年四川省人民政府颁发了《关于当前发展学前教育的实施意见》，那么区域工作总结报告必须围绕该文件一一回应，当地教育部门的重大决策部署，你的执行情况与完成情况就是重点），同时还关注学校推进工作的整体思路和工作中的亮点与创新，关注学校对推动区域教育改革和维护当地教育良好形象所起到的作用以及今后发展的思路。学校教师往往本位思想，缺乏全局观念，更加留心实践层面的东西，尤其关注与自身切身利益相关的东西。现在不少教师在一些细节上与学校领导较真，比如评职评优、绩效考核、建设项目等敏感的问题。教师关注的问题必须回应，领导感兴趣的东西必须在文字中显现。所以啊，今年年终总结不妨弄两个版本。当然提交的个人总结和计划啊，提交的研究报告啊等等等等，包括日常的公文，都要研究看文章的对象。有的领导喜欢数据对比，有的喜欢短句、排比句，五花八门，这不是拍马屁。请人吃饭，合口味不是更好吗？去年我们做民族地区教师技能大赛，统一安排食宿，没有考虑到回民只吃清真菜，当时很被动。

案例

简报：《教育科学论坛》召开2024年度办刊研讨会 详案：用于杂志社的网站（881字）略案：用于上报省教育厅各位领导（448字）

原因在于受文对象不同。后者，突出简讯的基本特点——“简”。删除的是什么呢？简讯一般不讲事件的过程，不写细节，略去一些背景材料，只报道梗概。

写公文需要研究受文对象，写论文也必须研究受文对象。论文投稿，你要确定给谁投？要研究刊物的特点，尤其要研究刊物主要是哪些读者群体。心中有读者，作品才有市场。

例如：你要给《教育科学论坛》投稿，首先就要研究这本刊物。我们去神秘的藏区，既要上网查查，还要咨询去过的人。这就是研究，我常常称为“做功课”。《教育科学论坛》这本杂志的办刊宗旨、读者与作者群体、内容定位，尤其主要栏目，你要了解吧。写什么，给哪个栏目投稿，栏目内容的大致风格，这些你要研究吧。把这些功课做好了，完成一篇论文就迈出了成功的第一步。单位聚餐、朋友聚餐，往往很多人不会点餐，为什么？第一没有研究就餐群体的需求，第二没有研究餐馆的特色菜品。校园处处皆育人，生活处处皆学问。

唐代大诗人王维曾说过一句话：写诗功夫在诗外。想写好文章也应该在文章之外。作文如做人。所以我们今天的交流的题目《写作与人生》，至于写作的秘诀我确实没有。

二、文章主题————灵魂与统帅 1.为什么关注文章主题

主题是作者在文章中通过各种材料所表达的核心意思和基本观点。

学校都做有课题，但主题和课题（论题）是两个不同的概念。课 题（论题）仅仅指论文研究的对象或范围；主题是课题研究论证的结果，鲜明地表达作者的见解，具有某种主观性。

举例：幼儿园教学研究课题题目„„ ● 区域推进、园本教研、的制度建设、研究 ● 运用、本土资源、促进、幼儿动作、发展

两个课题题目界定了研究的对象与范围，作者的基本观点若隐若现。研究工作、撰写成果报告、专家指导评估都得抓住关键辞。

举例：竺可桢的科学报告《杭州西湖生成的原因》，它的研究课题是“西湖的成因”，关键词是“成因”，本课题研究的对象是“西湖”，方向是“造成某种局面或结果即西湖的原因”。标题就告诉了研究的对象与方向，怎么形成的题目看不出来，也就是没有作者的研究结论。作者的核心主张，即主题，必须在内容中明确提出了，并贯穿文章的首尾。

课题报告的题目往往都是界定研究的对象与方向；不少论文的主题在题目上就明确提出了。

举例：大家看看第十期《教育科学论坛》的目录，就看题目。从开头随便看几个：“好教师”新解：“为”与“不为”——既指向内容与表述观点。本文研究对象“好老师”，新解，解什么，就是“为”与“不为”，到底哪些可以“为”哪些“不能为”，就引起了读者的好奇心，阅读文章。

举例：第二篇：回归教育的自由人性。显然，题目就知道作者论文的内容方向与核心主张。题目三个词语：回归、教育、自由人生，关键词（核心概念）是什么？显然是“自由人性”。概念的内涵（什么是“自由人性”），作者必须回答——第一部分 概念的外延（教育与“自由人性”的关系），作者必须交待——第二部分

解决问题（怎样让教育回归“自由人性”），作者的主张——第三部分

其实大家都明白：写文章也罢，读文章也罢，都必须抓住文章的“主题”。怎么读，就这么写。9月24日全省《教育科学论坛》评刊研讨会，120多名市州、区县教研室主任，对刊物整体满意度评价为“好”71.5%，“较好”的10.1%；有11人认为刊物读不懂，整体评价为“较差”或“差”，这些基本上都是从事教育理论工作的，估计到一线教师当中调查，读不懂的人数和比例还大。话为两头说，确实刊物自身质量的原因，第二还有阅读者的技巧和水平的问题。

大家一翻开杂志社“理论视野”中的第一篇文章就把头打晕啦，拿着杂志发呆：“我为什么看不懂呢？”。大家要学会阅读文章。怎么读？抓主题。其实就两点，第一“逮住”关键词；第二“领悟”精神。

对于《回归教育的自由人性》一文，首先抓住关键词“自由人性”，弄懂什么意思；然后领会精神，知晓“回归教育自由人性的方法”。“摘要”，是必须读的，而且仔细读。需要精读的读者就要花功夫啦。

再一个举例，P69，《教师精神能量的“加持”》。该文怎么读？“加持”是核心概念，我们必须要弄清楚，该文的对象是“教师”，谈教师精神能量如何“加持”的。注意啦，该文前面是编制工作者加的导语，即“关注视角”，帮助我们阅读和理解。读后就知道，这是一个 专题，江苏、南京和郫县三位老师的文章，就一个问题展开研究讨论，这是我们编辑的独到眼光和良苦用心。告诉读者学校和学校校长的管理怎么样为教师的精神能量“加持”。向管理要效益，通过科学规范的管理给老师精神“加持”，而不是“消退”。团队精神怎么形成，渐进的过程。大家再看看封面文字：“教师精神与事业成就”。我相信大家把文章读懂了，把书读薄啦，把自己读智慧啦。

任何一篇优秀的文章，作者的基本观点必须明确。确定主题就是立论。我们写文章和读文章必须抓住主题。

主题是核心。没有主题，文章就会支离破碎，不知所云。主题是灵魂。文章没有主题，就会失去认识价值。

主题是统帅。文章没有主题，如同军队没有统帅一样，就会失去主导力量。

2.怎样抓文章的主题

方法很多，这里交流两点。第一，要善于积累，常写作；第二，要善于提炼，常思考。做起来十分简单，但坚持非常困难。除了微博，现在很多人根本不写任何东西；只要一百度，什么都有答案，基本也不需要思考啦。前几天和成都16幼余园长交流，幼儿教师动笔更少，她们要求幼儿教师多写幼儿的故事，她们的经验是用故事承载自己的专业成长。“文化，就是一个个故事”。峨眉一小李庆九校长随时手中一个智能笔记本，专门记录师生中感人的故事，上次见面我看了看，大大小小故事数千个。或许某一个故事很感人，或许很多故事很平淡，但串联在一起就汇集成一部师生集体的记忆，从每个故事中看到了师 生欢乐的样儿、刻苦努力的样子、笑容满面的样儿、还有愁苦的样儿等等，丰富多彩，感人至深。

到川师讲座，又全是美女，我没有上过幼儿园，永远的遗憾。工作后我到幼儿园，小墩子、小厕所、小朋友。。。都是特别喜欢。今天我被彻彻底底感动了一回，被你们的样儿感动，真是绝代有佳人，齐聚在一堂；也被你们的精神所感动，对我的理解与尊重，对待学习的态度。样儿是表面，精神是本质，样儿中透露本质。周林老师常说：“我们心中一定要有事物的样儿。”样儿就是模样。心中样儿来源于观察与积累，这样才能做到下笔如有神。有了事物的样儿，写出来的东西也才会栩栩如生。

如：老舍 《二马》第五段：“ 马威皱着眉，板着脸，眼睛里一点温和的样儿也没有。”读这句话，马威板着脸的样儿忽现在眼前，而该有的温和的神态与表情也可以想象与表达。

如：每次我最喜欢看我女儿吃饭，她吃的那么认真、那么香甜。我强烈的感受到生活的美好。这个感受就是可以传达的主题。要是你问我生活到底有多么美好？我就告诉你，请你去看我女儿吃饭那个享受的样儿。

文章主题的遴选，就是在大量的素材中提炼；如何提炼出有价值的主题，跟自己的人生阅历和生活经验有关。心中有佛,你才会看别人是佛。这是一种境界。李庆久校长为何一直被师生感动着，是因为他心中流淌着爱。当李校长将这些点滴反馈给师生们，他们很惊讶校长怎么会知道。一个心中缺爱的人，很难感受到别人的优点，总是这 不满意那不满意，占据眼中心中的是不听话甚至令人厌恶的样儿，没有了可爱的样儿，这样的人很危险。这里又扯远了。作文如做人嘛。先做人，后作文。领导者，不能眼中尽是下属的缺点，这也不是那也不是。用人当用人长处,“不拘一格降人才”,才能真正发展企业,成就事业。“看人看优点,看事看缺陷”，生活中亦然。

举例：我们看看一位乡村教师论文《有效听课评课从“心”开始》中的一段话：

——作为老教师，常年坚守在边远村小教学，自己包办教学，村小一切事务都是一肩挑，能维持就不错了。至于上课，上到啥水平就是啥水平，加上年龄偏大，有船到码头车到站的想法了，想继续学习，提高教学质量的想法不大了。

自己的随笔可以，博客就值得商榷了，作为论文发表就欠妥了。话语中反映出作者心态灰暗消极。这样的观点（主题）有负面效应，不能树立良好的正面导向的作用，作为刊物一定要传递正能量。文章的主题，也就是作者的观点首先要体现正确性与科学性，然后才是独创性与新颖性。我们全国发行的刊物，也要也必须传递正能量。

举例：《“异地高考”之解——国外维护高等教育入学考试公平的举措与启示》，本文研究“异地高考”，这是关键词，是近期社会的热点话题，是高考制度改革的重难点之一。问题是提出来了，但怎么解决作者没有明确的主张，大量篇幅讲印度和朝鲜的高考制度。且不说可比性，就是印度和朝鲜高考制度的科学性如何也没有权威的解释。这篇文章可以说没有主题，作者的基本观点也就是中国怎么办没有提 出来。该文尽管是研究生撰写，我们也坚决不用。用了，我们还有政治风险，他对我国高考制度的抨击，缺乏事实依据，妄下结论。如：第八期我们与教科所曾宁波副所长约稿的一篇文章：《“4.20”芦山地震灾区师生心理援助经验及后续建议》

第一，选题切合教育热点。第二，具有较强的现实针对性。文是基于问题的解决，问题是全篇的核心。没有问题，就没有反思，更没有解决的路径。该文作者通过事实分析明确提出自己的观点：及时建立心理健康教育工作长效机制，建立灾后师生心理援助应急机制，可以保障心理援助工作组织有力、及时有序、科学有效；唯有壮大本土心理专业力量，开展心理健康常识普及，帮助人们掌握助人自助的方法，在灾难降临时，才能从容应对。

如：第十期P52，《“磨”出教研新天地》一文，以一个具体的课例谈“磨课”，四个部分作者的观点清晰可见，既有新意，又有自己独到的见解。

写文章要收集，要积累，现在都觉得记忆力不好，尤其我年龄原因、喝酒原因记不住东西啦。其实不怕记不住，最怕想不到（智慧在于思维）。

3.主题（观点）如何得来？

提炼主题的过程,是作者全面把握写作素材,进行仔细分析,反复思考,寻求联系,多方比较,深入发掘,再三提炼,最后才作出判断和概括的过程。这是由感性到理性,由朦胧到清晰,由浅显到深入的思维过程。

面对大量的材料，观点从何而来，这就需要我们运用各种方法进行研究了。对经过整理的资料进行分析、总结、研究、提炼，得出揭 示事物的本质及其规律性的东西就是观点，就是主题，可以多个。

我不谈深奥的道理，我举个例子。

案例：大英职业中学“9+3”藏汉学生体育课踩踏衣服事件。第一步，叙述事件：提出问题。第二步，研究事情：揭示原因。第三步，表达观点：提供策略

把这件事的起因、经过、结果描述出来就是公文，用于学校上报主管部门使用，表达的是学校怎么样重视并妥善处理，现在一般还有今后防止类似事件发生的措施。

发生问题的症结到底在哪儿？解决问题的根本办法是什么？我们通过事件去寻根问底，寻求根本性原因与更高更可靠性解决依据，这就是研究工作。在叙述事件的基础上，通过分析研究，把我们发现的新问题、新进展、新见解和最后得出结论写出来，这就是论文。如果把我们发现的问题和结论再提炼、再创新，提出有更价值的观点，就是一篇优秀的论文。

比如：上升到尊重各民族风俗习惯、适应内地生活环境与规则、促进民族融合与团结的高度，论文立意就不一样啦。

只有通过研究和思考，才能发现很多烦心事件甚至看似庸俗事件背后的积极意义。做行政的和做研究的，其实是看问题的视角不一样，我们撰写论文需要转换思维角度。考量的是你的思维深度与广度。

写文章贵在坚持，做教育研究贵在兴趣，智慧来源于思考，才气来源于写作。

三、文章结构————思路与框架

结构是文章的构经脉，即内部构造。结构在形式上表现为层次，段落等文章的构成框架；内容的内在联系方面，表现为文章的逻辑结构，即文章的思想体系和它的组成要素、各部分之间的关系。还是谈谈实际的案例，第十期P14《怎样合理地创生教材—以人教社初中生物教材“合理营养”教学为例》。不要一看是生物学科，你就扔开，学习写字技巧，领会精神嘛。

本文的关键词（读文章和写文章首先抓关键词，就是核心概念）：创生，创造产生，生而成长之意。弄懂关键词，再看看文前的“摘要”，就大致明白文章的基本内容啦。文章最大的特点是机构清晰：

第一部分：分析教材内容——提出问题；

第二部分：对比两种不同处理问题的方法——研究问题； 第三部分：反思创生教材的策略——解决问题。（作者的研究成果：充分利用和挖掘教材资源；精选材料，有序组织；实现教材与资料的无痕融合）

典型的“层进式”结构，层层递进，步步深入。1.论文的结构顺序一般是：要素

（1）题目——（2）署名——（3）引言——（4）材料和方法——（5）调查结果——（6）研究讨论——（7）结语或结论——（8）参考文献——（9）摘要或提要。2.论文结构框架一般三种： 第一种：以研究问题为主的，重点写问题和解决的措施。第一部分：理论概述

第二部分：提出问题 第一部分：提出问题 第三部分：现状描述

第四部分：问题分析 第二部分：分析问题 第五部分：解决问题

第六部分：研究结论 第三部分：解决问题 对比两种，后者更为简洁流畅，一般论文都“三段式”。大家看看第十期杂志。是什么？为什么？怎么办？

第二种，推行某种理论和方法的运用。重点写缘由和实施过程中面临的问题及解决方案。

举例：第十期P10，《以自组织理论审视协商教学实践》。

第一部分：研究的对象（问题的提出）；

第二部分：分析特征（必要性与可行性）；

第三部分：优化策略（解决问题）

第三种：以总结成功经验为主。重点要总结经验，提出其借鉴意义。

举例：第五期文章:《把脉农村小学校本课例研究》

第一部分：问题提出，农村小学校本课例研究中出现虚化现象； 第二部分：研究问题：标明表现形式；

第三部分：成功经验：探索提升校本课例研究有效性的实践策略。本文层次清晰，聚焦热点，针对性强。思路是组织文章结构的重要手段。思路不清，材料就会支离破粹，内容紊乱，读来费劲，甚至不知道说些什么。写稿子最怕修改，导师、领导叫你改一篇、再改一遍、还改一遍，最后还得改。很多时候感觉没法改了，甚至信心都没有了。我们单位的研究员贾贵州老师，前不久调到教育厅了，为啥？就是会写，前两年专门给黄省长写稿子，给教育厅领导写稿子。从不会到会到熟练，从惧怕到担心到顺心，磨练出来的。周林老师带的研究生写毕业论文，网上这那资料堆积了8万字，前后两个多月，初稿周老师看都不看，给10天时间压缩为5万字，完成后周老师大致翻了一下，提出了几个问题后叫学生压缩为3万字。天啦，谁都犯愁。再次确定修改思路，精心提炼主题，亮出作者的观点、删除多余文字，抽干水分，这些都是必须的。3万字的论文成了，再次上交。周老师太狠了，叫学生先写200字的内容摘要，再写100字的内容摘要。易中天讲了那么多废话，我就记住一句“人都是逼出来的”。

举例：《教育科学论坛》第六期审读及定稿意见。

版本一：四个部分，8500字，原始素材堆积，框架不明晰，看来费劲；

版本二：三个部分，6000余字，机构清晰，亮出了观点，容易阅读。

版本三：摘录版本二的标题（观点），493字。

结构就是文章的骨架。文章是需要骨架支撑的,正如雕塑, 有了 15 骨架的支撑,整个作品才能挺立起来。

四、文章语言————品质与质量

语言是人的（理性的）思维和（感性的）意识的外化。而语言的目标就是：——达——意——传——情。口头为语，书面为文。国人早在20世纪40年代就把“会说话、金钱、原子弹”看作是在世界上生存和发展的三大法宝；60年代以后，又把“会说话、金钱、电脑”看成是最有力的三大法宝。而“会说话”一直独冠三大法宝之首，足以看出语言的作用和价值。

高尔基曾说：语言是文学的第一要素。语言运用的好坏直接影响文章的质量。因此，推敲、锤炼语言是写文章必不可少的步骤。这方面的例子很多。随便举一个：王安石的名句“春分又绿江南岸”，其中的“绿”数次更改而来，初稿是“到”，后来“过”、“入”、“满”等。“绿”生动形象，很有气势。

我觉得把握好两点：一是准确性，二是把握好分寸（度）。作者的稿子中常常很多低级错误，如：语句不够精炼、不准确；知识性错误、标点符号使用不当；参考文献不规范；辅助信息不完整等等。有一天，我和单位同事饭后散步，特级教师，我非常尊重，我对他说：“我感到大家对我很关心”。他意味深长地告诉我“准确的说是关注，而不是关心。”后来和周林老师聊起，他感概非常，“关注”和“关心”一字之差，谬之千里，意味深长啊。

什么是语言的分寸感？分寸感是对语言运用准确的一种敏感，分寸感表现在要符合对象、把握程度、划定范围、确认褒贬。这里说说“度”，对度的把握非常重要。说话要有“度”，做事要有“度”，做人更要有“度”。语言不能偏激，不能 以偏概全，就是我们常说的“话不要太满”，太满就有点“二”。懵懂的人和太懂事的人，往往语出惊人。一位大专家的研究文章《十年课改，基本失败》，我们改为《十年课改，要论成败》。观点的变化，反映作者立场、情感、态度、价值的取向。做人也不要太较真，不可不圆，不可太圆；对待他人，不可不防，不可太防；喝酒，不可不醉，不可太醉等等，都要把握恰当的度„„有位长者告诉我，做人要“三知”：知情（情义无价）、知礼（礼仪文明）、知趣（趣味自知之明）。知情、知礼的人多，知情、知礼又知趣的人少。办事莽撞、说话难听的人，没有把握好“度”，没有活明白，没有分寸感。

五、文章标题————点睛与突破

标题是文章的眼睛。标题是文章内容、思想感情的高度概括。标题可以扯眼球，先给读者一个鲜明深刻的印象。

举例：大家看看手机新闻的标题，个个标新立异，甚至震撼人心。如1：《成龙桌下牵范冰冰，当众坐李冰冰大腿》。。。的确，“文章标题”的提炼与表述非常必要。举例：

●原题：《小学语文课堂师生言语互动的个案观察研究》 修改为：《小学语文课堂言语互动的个案观察》 缘由：原标题较长且未能充分地体现其核心要义。●原题：《小学数学教学中彰显模型思想数学价值的思考》 修改为：《彰显小学数学模型思想的教学价值思考》

缘由：修改后的标题更为简洁、凝练，既强化了内文之意，又言简义丰。

●原题：《“延迟判断”教学策略中物理图景的美学张力》 修改为：《“延迟判断”放大物理图景的美学张力》

缘由：修改后的标题生动形象，准确再现了文中之意，更能引起读者的阅读兴趣。

●原题：《基于教材的小学数学德育创新策略》 修改为：《基于数学教材的德育实施策略》

缘由：修改后的标题既简洁明了，又把文章大意清晰地呈现出来了。

●原题：《中学班主任在班级管理中需要处理好的“六个关系”》 修改为：《班级管理中需要处理好“六个关系”》

缘由：原标题过于冗长，“班主任”与“六个关系”两者之间的主次不清。

注意一：标题的提炼，最好能彰显作者意图，表现作者的正确而又理性的主张。

●原题：《灰色童谣：是堵还是疏》 修改为：《灰色童谣：由堵到疏》

缘由：原标题看似正确，但是其实作者在内文中体现了明显的倾向性，两者不是选择关系，既要堵又要梳，观点明确。

●原题：《三分钟时间设限：欲速则不达》 修改为：《岂能简单地三分钟设限？》

缘由：原标题以偏概全，虽有主张，缺欠理性。注意二：标题表述必须准确、精炼、响亮

●原题：《利用思维导图进行小学数学教材解读的策略》 修改为：《利用思维导图解读小学数学教材》

缘由：原标题较长且未能有效抓住其核心意义，进行简洁、凝练地概括总结。

●原题：《小目标 大成就》 修改为：《每次只追前一名》

缘由：修改后的标题准确再现了文中之意，生动形象，更能引起读者的阅读兴趣。

问题一：标题不能很好地彰显作者意图 ●原题：《传统教育制度文化的现代价值》 修改为：《弘扬传统教育制度文化的现代价值》

缘由：原标题没有体现出作者的主张，加“弘扬”二字后，更能彰显作者的诉求。

问题二：标题与文章内容不一致

●原题：《我国义务教育均衡发展督导评估政策的演变与走向》 修改为：《我国义务教育督导评估政策的演变与走向》 缘由：文章内容本身并没有谈到“均衡教育”的内容。问题三：标题表述不简练

●原题：《“好教师”新解：“有所作为”与“有所不为”》 修改为：《“好教师”新解：“为”与“不为”》 缘由：改后简洁、生动。问题四：标题平淡，缺乏新意。●原题：《语文课堂的板书设计》 修改为：《语文课堂板书的灵动设计》 缘由：原标题太过平铺直叙，没有亮点。问题五：标题本身有歧义

●原题：《相濡以沫，醉在文本解读中——来自中国西部一线的小学语文行动研究报告》。标题有三个错误。首先是用词不当，“相濡以沫”本来专指夫妻之间感情深厚，如果用来形容语文人一起努力做研究报告欠妥。其次，用词不准确。本文只是成都市某小学的语文教研活动，不能代表或囊括“中国西部一线“的所有小学。再次，专有名词界定不清楚。本文并不是完整意义上的“行动研究报告”，缺少研究的基本要素，如具体的研究背景和意义、研究方法和角度、研究对象与方法、研究内容及成果等。

■最后以一个实际案例来谈谈完成一篇文章的体会与思考

2024年9月周林老师带我们去藏区调研首届藏区“9+3”毕业后就业情况，并需完成调研报告。

核心目的，反映四川“9+3”惠民政策的深远意义 暂定标题：四川首届“9+3”学生顺利就业

调查背景：四川“9+3”政策在全省全国产生重大影响，教育部在其他省区推广，首届8000名毕业后就业情况备受关注，事关惠民工程的成败。

通过公招考试走向藏区机关事业单位的近2024名，占25%； 参军入伍专业后充实到藏区基层工作的600名，占7.5%；

通过考试升入对口高职的600名，占7.5%； 企业就业、自主择业、待业的4800名，占60%。

访问对象：首届“9+3”毕业生——通过公招考试走向藏区机关事业单位的未通过公招考试的

企业就业、自主择业、待业的 首届“9+3”学生家长——通过公招考试走向机关事业单位的未通过公招考试的

企业就业、自主择业、待业的 藏区社会各界——藏区老百姓、在读学生家长、机关干部等。收集到的信息：就业政策在藏区满意度高； “9+3”政策惠及藏区民生；

公招考试公开、公平，藏区百姓服气；

未考上公务员的学生和家长期望还有读书与公招的机会

在读学生的家长期望就业政策保持稳定„„„

面对大量的信息，调研报告如何确定主题，材料中的“魂”是什么？魂者，精气也。文章的魂需贯穿始终。鲁迅是拿着笔杆子革命的人，他的革命是于灵魂上的。文学是奇妙的，无形却足以动撼人心，无声却能够震撼灵魂。

第一步：确定主题。充分讨论（去的路上讨论：我们此行的目的；调研过程：分析现象和现象背后的缘由；每天晚上讨论会：碰撞思想）、反复琢磨（背景、对象、信息之间的结合点）、提炼加工（提出核心主题，能统帅全部材料，能揭示意义，能站得住立场，经不起推敲，能被大家接受）。

当我们踏上返程之路时，一个强烈而鲜明的感受在心中涌动：

知识改变命运:“9+3”计划正是把民生工程的着力点和突破口放在教育上，交给藏区孩子知识和技能，帮助就业，用知识改变命运。

第二步：确定框架。

第一部分：概况（调研的目的、对象与范围等）

第二部分：基本结论（认识与观点：就业政策与情况在各方面满意度都高，反映知识改变了、改变着藏区孩子的命运；今后生活的期盼，渴望继续通过知识改变命运）。

第三部分：深化主题（提出问题与建议，并展望前景）。第三步：锤炼语言。

一是突显观点，标题即核心观点。段首句表达作者的观点。二是简洁干净。三是突出信息含量。四是注意用语的分寸。朋友们，我从编辑的角度和大家聊了聊这些年自己写作的体会和做人做事的点滴感悟，给大家一些信息，但愿能有帮助。感谢嫣教授提供的交友和交流合作的平台。这里我们简要介绍《教育科学论坛》杂志和正在筹划建立幼儿园研究共同体的信息，但愿我们有进一步研究合作的机会。

依托杂志这个刊物平台和省教科所资源平台，我们建立了全省小学和初中教育教学改革研究共同体，小学48所，初中40所。

为什么建？搭建一个学校与科研、教师与专家、学校与学校之间相互交流学习的研修平台，为我省学前教育教学改革与发展提供智力支撑，为《教育科学论坛》杂志培育优秀的读者群体和作者群体，促进刊物质量的进一步提高。

我们的优势：一是《论坛》这个刊物平台，是大家研究问题、交流信息、发表成果的阵地。每次研修活动的成果、学校教师的论文我们都给予一定版面优先刊登，学校的典型活动、科研成果、宣传广告我们都优质优惠登载。二是省教科所背景和专业学术优势。成员单位将由省教科所正式命名授牌；省内外学科教研员和教育教学专家是组织者和参与者。幼儿共同体专题团队：宋雪忙、嫣超云、周林、刘先强等，还包括中央教育科院和北极、上海、重庆的专家，专家团队跨地区、跨领域。我们也将建立以四川为主涵盖全国范围的学前教育研究共同体。三是，我们有举办共同体活动的丰富经验。11月6—8日在沙湾路小学第十四届会议；11月27—29日在自贡召开初中第四届会议。每次会议围绕一个核心主题，组织1个小组论坛和2个学科 论坛。

我们的任务：搭建平台，研究问题，总结经验，推广成果。你们的权利：获得由省教科所正式命名与授牌；每年两次大型研修活动免费参加（免研修费、资料费、生活费）；选派教师开展省级研讨示范活动，知名专家全程参与并现场点评，教师获得省级证书，所以参与教师获得省级继续教育学时证明；教师撰写文章，优质的在《教育科学论坛》正刊发表，其他的优先优惠刊登在增刊上；每月可获赠《教育科学论坛》杂志20本。

你们的义务：缴纳“共同体”年费；成员单位园长或主管教学的副园长应出席研修活动；组织教师积极投稿、读刊与评刊活动；成员单位之间相互交流互访学习；争取或者轮流承办“共同体”各项活动。

这是一个多赢的合作平台，请根据学校的具体情况自愿参加。当然也有条件限制和数量限制，一般为当地优质幼儿园，数量原则在40所左右。

最后一段文字结束今天的交流：

文字是一种记录，更是一种创造，是灵魂和灵魂的交流。“物色之动，心亦摇焉”，我们为什么对宇宙的生命运动心荡神摇，因为我们的心灵时刻都在体验外物的美。只要我们自然率真、热爱生活、热爱生命、激情洋溢，就能写出优秀的文章，划出美丽的人生弧线。

谢谢大家！

**第二篇：传统文化与幸福人生讲稿**

传统文化让人生幸福

————段成斌

一、思考

1、今天你幸福吗？

2、身体健康吗？

3、家庭和谐吗？

4、子女是否成功？

5、工作是否顺利？(职业倦怠——人生倦怠)原因：物欲————财欲和私欲

解决办法：学习中华优秀传统文化（西游记的启示）

悟能——人与动物的共同本能（贪吃、贪财、贪色）

悟净——人区别于动物的心性（和尚，战胜布料妖魔鬼怪）悟空——摆脱物欲后的高境界（真假美猴王，不能战胜自我）

唐僧——最可贵的地方：坚定的人生目标，不被外界物质所诱惑，不拍恐惧，虽无才无能，但他有坚定的人生目标，能坚持下去，必将实现人生目标 故事：弟子问孔子一件事：一女子半夜房子被大风刮走，去一男子房中避难，男子没让进去，学生问孔子，这个男子对是不对——斗闹场，絶勿近春秋鲁国：柳下惠——坐怀不乱

二、中华优秀传统文化的复兴是历史的必然趋势 1、1919——1949（1919年五四运动，新民主义革命阶段，打土豪分田地）2、1949——1979

（1949年后，国学在大陆成了“旧思想、旧文化、旧风俗、旧习惯”，变成需要破除的“四旧”，继承了孔孟之道的人，也都变成应该被扫荡的“牛鬼蛇神”。解放初大陆留下的200多万知识分子，他们是信奉仁者爱人、泛爱众博爱思想的知识精英；他们是尊崇孝悌忠信、礼义廉耻的伦理道德的谦谦君子；他们是履行仁义礼智信五条做人道德标准、秉持温良恭俭让五条为人优秀品质的民族精英。

经历了多次思想改造运动和反右、文化大革命等多次政治运动之后，随着岁月的流逝，这批知识分子从整体上已消失了，从此作为中国优秀传统文化代表的“士阶层”已不复存在了。炎、黄二帝被中华民族奉为始祖，他们同样难逃厄运。文革期间，“炎帝陵主殿被焚，陵墓被挖，焚骨扬灰”，黄帝陵号称“天下第一陵”，亦被永久性的毁灭。1966年11月，中央文革“红人”戚本禹指使谭厚兰掘开曲阜孔子陵墓，孔子遗骸和遗物惨遭游街示众，并被焚毁。有资料统计说，曲阜“三孔”（孔府、孔庙、孔林）共计毁坏石碑千余块，捣毁文物六千余件，焚毁书籍十万余册，砍伐古代松柏五千余株，盗掘陵墓二千余座。

文革时期对中华优秀传统文化的打击的确是毁灭性的。文革期间儿女告发父母、批判父母、批斗父母的人伦惨剧，天天上演；学生告发老师、批判老师、批斗老师的人间悲剧，经常发生；朋友告发朋友，邻居告发邻居，夫妻相互告发的悲惨情景，比比皆是。

台湾则刚好相反。致力于全面恢复中华优秀传统文化，清除日本殖民主义的影响。当大陆进行“文化大革命”的时候，台湾发起了“中华文化复兴运动”，全力推动文化复兴。延续中华民族精神命脉的使命，历史地落在了台湾。）3、1979——2024

（改革开放三十年，从1979年开始，中央提出建设社会主义精神文明，“五讲四美三热爱”到“讲文明树新风”

更多的还是经济增长）4、2024——2024（到2024年中国将成为世界第一强国，是历史的必然）

中国与数字9的渊源：西方幸运数字是7，中国也有幸运数字9,1949年中国人民站起来 了，1979年中国人民富起来，2024年中国人开始“神”起来，敢和美国说不了。

毛泽东与9的关系：1927年9月9日秋收起义，毛泽东握笔杆的手又开始拿枪，也是毛一生中唯一的一次被捕，在途经浏阳张家坊的时候他被当地的淸乡队抓住，在押运的途中毛机智逃脱，在水塘的草丛里躲到黄昏才得以逃生，后来走向农村包围城市。

1945.9.9重庆谈判，专门会见了后来成为亲密诗友的郭沫若，当时毛说“前途是光明的，道路是曲折的”，毛泽东留下了他一生当中写得最好的一首词《沁园春.雪》

1949年9.9修改《中华人民共和国政治协商会议共同纲领》——新中国的临时宪法，为新中国成立做了准备。

1956.9.9毛泽东中共八大《政治报告》，确立了治国方向；

1971.9.9这一天，在毛的预感中是危机四伏，当时，78岁的他一路南巡，与9月3日来到杭州，本打算在那多住几天，毛有直觉，于是9.9当机立断，决定把自己的专列开到远离杭州绍兴一带，后来得知，9.8林彪下达“盼照立果，宇驰传达的命令办”的手令，林彪（周宇驰——中空司令部办公室主任，江腾蛟—空政委）谋害毛就定在杭州、上海、南京之间。1976.9.9毛逝世

1、传统文化复兴之势——谁在学

伟人、有福报的人、全世界都在学，看一个字“悟”——我看我心，不在记住了什么，关键在悟到了什么

2、传统文化复兴之国——为何学（儒——人人需要）

党的十八大提出立德树人作为教育的根本任务，习主席讲培育和践行社会主义核心价值观，必须立足中华优秀传统文化

…传统文化是做人之道：遵守道德（道是规律，德是规范）

3\_13岁少年养正：孝悌谨信，爱众亲仁；13——18岁养志，学习不是为了自己，而是为了别人（医生、警察）

为人民服务————为人民“币”服务

….传统文化是处世之道：敬畏因果，因果定律是大自然的第一法则，人间的一切灾难在于不信因果，糊里糊涂地活着。儒家：伦理道德，仁爱；佛家：因果教育。（耻于作恶，不敢做恶）王老吉2024年汶川地震捐款1个亿

许建国教授成功秘诀：只为耕耘，不为收获，自有收获；但行好事，不为前程，定有前程。

…传统文化是幸福之道——追求仁爱 幸福的标准——五福临门

长寿：命不夭折而福寿绵长；富贵：钱财富足而地位高贵 康宁：身体健康而且心灵安宁；好德：生性仁善而且宽厚宁静 善终：安详而且自在的离开人间 幸福的秘诀——好德

大德者，必有其位，必得其禄，必得其名，必得其寿————中庸

增加财富的三种渠道：挣钱——卖体力；赚钱——做生意；种钱——积福德 积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃

人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。司马光家训：

积金以遗子孙，子孙未必能守；积书以遗子孙，子孙未必能读；不如积阴德于冥冥之中，以为子孙长久之计。

财归五家：不懂教育财归逆子，糟蹋身体财归医院，感召恶人财归盗贼，触犯国法财归政府，胡作非为财归灾殃。（同声同名，庚申日）

德不配位，必有灾殃 幸福的根本——求仁

人的需求有三个方面：求食——维持生命；求偶——延续生命；求仁——光大生命 幸福：幸——管住自己；福——奉献他人（例：夫妻二人吵架，你妈我们俩同时跳河你先救谁，母亲偶尔听见由跳广场舞改为学游泳，先救谁呀，救谁都不对，作为男人应该有能力不让跳）

3、传统文化践行之道——如何学

一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益 蒙以养正,圣功也——《周易.蒙》

童蒙，成年人学习经典回到童蒙，诚心就可以学习经典，否则学而无益。经典无糟粕严重误读，例：好人不长寿，坏人活千年；人不为己天诛地灭；

学而时习之，不亦说乎？（习——做，力行）有朋自远方来，不亦乐乎？（志同道合）每位教师定两本书——爱心伴孩子成长，弟子规四十讲

（一）学习传统文化的四项基本原则、两个基本点、三个突破口

四项原则：

1、好好学习，天天觉悟（好好活，活明白，人生有两个生日：妈妈生你的日，想你会明白的日子，慧命，孝心开，万事皆好，万福皆至）

2、好好学习，天天放下(放下是一种智慧)

3、好好学习，天天感恩（感恩是一种处世哲学，是一种法则，是生活中的大智慧，感恩是一切生命美好的基础，一个人心中有多少感恩，就有多少福，一个人心中有多少怨，就有多少苦）

感谢伤害你的人，因为他磨练了你的心志；

感谢欺骗你的人,因为他增进了你的见识；

感谢遗弃你的人,因为他教导了你应自立；

感谢绊倒你的人，因为他强化了你的能力；

感谢斥责你的人，因为他助长了你的智慧；

感谢藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；

感谢父母给了你生命和无私的爱；

感谢老师给了你知识和看世界的眼睛；

感谢朋友给了你友谊和支持；

感谢邻家的小女孩给你以纯真无邪的笑脸；

感谢周围所有的人给了你与他人交流勾通时的快乐；

4、好好学习，天天改过 英雄与圣人的区别

纵观人类历史，凡是具备大仁大勇、聪明智慧的人物，他们所抉择的人生道路不外两条，那就是不为英雄，必为圣贤。即生完成赫赫事功，名扬千古的便是英雄，英雄事业，充其量作到一个拨乱世反之正，登生民十衽席，可予人类社会一个短暂时期的安定或升平，因而为王称帝，俨然一世之雄。但历史的兴亡，朝代的更迭，所谓帝王事业往往遗患无穷，因为权势移转，看似热闹的序幕，实系反为悲哀的下场，到头误人误己，毕竟无一是处。

反之，圣贤事业，也许寂寞一生，却能永远赋予人们以身心的安泰。而且整个人类问题，种种纷纭复杂，如果仅从政治权力以求安定治平，那只是世俗的观点和天真的想法，因为人心的臧否，关涉政治的兴衰，一治一乱，循环往复，似是历史的定则，永无究竟的答案。何况除了“民吾同胞”，还有“物吾与也”的宇宙众生，其问题的存在，也应一概解决。所以从哲学的立场看，我们必须荷担如来的家业，寻求真理的归趋，以求彻底解决整个人生社会的问题，并了解宇宙生命的真谛，这才是弘济万世，普被众生的基本事业。

改过：

见人善

即思齐 纵去远

以渐跻——不嫉妒（容易做到）见人恶

即内省 有则改

无加警——不怨恨（应反省自己）唯德学

唯才艺 不如人

当自砺 若衣服

若饮食 不如人

勿生戚

改过的三个层次 过能改

归于无 倘掩饰

增一辜

人生一堂课，人人是老师，唯有我是学生 学会面对与接受——一切都是做好的安排 例：国王打猎的故事;

老师讲课学生不认真听，老是生气，怎么办，不怨恨；

早晨照镜子;

柳文贺

两个基本点：感恩与改过

看好人，改己过；只感恩，不抱怨

陶行知：四颗糖的故事；韩宏美老师案例（自罚）

三个突破口：早上读点、白天做点、晚上写点 做（践行）：上行下效——高端感化——正己化人（视频：老了你还养我吗）

无论在哪个行业，决定一个人是不是高手的根本因素都不是技术，技术到了一定程度大家都一样，能分出高下的事人的心，爱心、信心和责任心

人生有80%的事情是自己不喜欢做的，但也应该做，这叫责任；20%的事情是自己喜欢的，那是爱好。

人生两件事：先做自己应该做的事，再做自己喜欢做的事

有个好人死了，去见阎王。阎王打开记录一看，说：“你太好了，来生还要做人，享最好的福气。” 这个人就问阎王：“我来生做什么人呢？” 阎王说：“你想做什么人呢？” 这个人说：“千亩良田丘丘水，十房妻妾个个美，父为宰相子封侯，我在堂前翘起腿。” 这个人讲完，阎王站起身说：“天下如有此好事，你做阎王我做你！”

结束语：

用唐，布袋和尚一无名诗：稻田插秧 手把青秧插满田，低头便见水中天。六根清净方为道，退步原来是向前

愿我们每一位无论在工作、生活等各个方面都能学会宽容，退一海阔天空 一句话共勉：

因为你的存在而使周围的所有人，多一些美好，多一些和谐，多一些幸福，多一些公平，多一些正义………就实现了人的生命价值！

感恩大家！

**第三篇：百家讲坛 曾仕强易经与人生讲稿**

《易经》是一部中国最古老，最神秘的经典著作。人们觉得它深奥难懂，又非常渴望认识它、了解它、掌握它。但几千年过去了，在变化莫测的社会中这部神秘的经典却成了一些人卜命算卦作业的工具。

台湾学者曽仕强教授认为《易经》是中国哲学思想的源头，而“易字”就是变化的意思，六十四卦只是表示一种现象，根本没有好卦、坏卦之分。而《易经》的意思就是告诉我们应该如何认识世界，如何认识自我从而作到“持经达变”，“通达润怀”。那么《易经》是不是很难看懂呢?曽仕强教授是从什么时候开始学习易经，又是如何学习的，又是怎样通过学习而逐渐了解社会和认识自我的呢?

我觉得《易经》给我们最宝贵的东西，四个字，也是中华文化里面最可贵的四个字，叫做“持经达变”。什么叫“经”?经，就是不能变的东西。一个人有了经以后，你还不会变，你还是不会用。原则是不能变的，但方法是一定要变的。可是我们现在受美国影响很严重，我们说，什么都在变。我是不接受这句话的。各位，你如果相信一切一切都在变，什么都在变的话，请你今天晚上回去，看看你爸爸变没变?还是老一个嘛!如果你发现全家人都变了，你爸爸也变了，没有那回事。其实《易经》告诉我们，世界上如果没有不变，你就不可能有变;如果没有变，你就不可能有不变，它根本就是相对的。其实《易经》是全世间最高明的辩证法。你从这个角度来看我们中国人，你会发现，中国人说要就是不要，说不要就是要。你送礼给

1外国人，外国人会当场拿来，告诉你，我最喜欢这个东西。中国人会吗?中国人你送礼给他，他说不要，千万不要，好好，搁那儿好了。最后还是要了。我小时候还是很讨厌这个的，根本虚伪，假的嘛。后来我才懂，我读了《易经》才懂，学理很简单，叫做“站在不要不要的立场来要，才不会乱要”这样就对了;站在没有没有意见的立场，来发表意见才不会乱讲。这样就对了;站在退让退让的立场来不让，最后当仁不让嘛!当仁就不应该让嘛!这就是最好的逻辑。《易经》告诉我们：当不当就是应该不应该的意思。只有一句话，尤其是对年轻人，特别特别要小心“少问喜欢不喜欢，多问应该不应该”。现在是，我喜欢。你喜欢就糟糕了。我经常讲，外国人因为他脑筋是一半的，我们脑筋是全的，因为我们有阴有阳，同时要兼顾。所以外国人讲话，经常讲一半的话，他们最流行的话是：不自由毋宁死。现在年轻人都上当，说对对对对，你就糟糕了。他只讲了一半“不自由毋宁死”，还有一半他没讲，从来没讲，只有中国人才懂：“一自由就堕落。”不自由当然不好，但太自由更不好。你说有钱多好，这句话也不对啊，钱是怎么样?钱是不够很紧张，太多了很烦恼，刚刚好最愉快。这就好了嘛!还是三段!怎么分都是三段。所以，我觉得我读完《易经》后，我不但生理健康心神愉快，而且我懂得很多道理，我就开始把我们易经的道理，一个一个整理出来。

(《易经》都包括一些什么道理?为什么曾仕强教授读完易经后会心情愉快，身体健康。我们又应该如何去理解《易经》中的道理呢?)

《易经》它讲六个字：明象位，立德业。

一个人，他一定要搞清楚现象，象就是现象，位就是你的位置。我们今天就是位置站错了嘛。位置，我们用通俗的话讲叫“地盘”。我问你，你是武艺高强还是占到地盘比较好?占到地盘比较好。武艺高强经常挨打的。一个人占到好地盘，占到合理的地盘，你比谁都强。所以，我们常常讲位置错了没有?就是你的位在哪里?很多人就是位置搞错了，讲话讲错了，做事也做错了，最后自己倒霉。而位置，什么叫对，什么叫不对，是看当时的现象，而现象是变化的。孟子说：男女授受不亲。但是你的嫂嫂掉到水里去了，你无论如何要去拉她，这时讲授受不亲，所有人都要骂你，你见死不救，可见它有例外。你把嫂嫂拉起来就该放了，一直拉，人家就要说你拉够没有?那就糟糕了嘛!从这个实例，你可以了解到：一切都要恰到好处。什么叫《中庸》?不要解释说不极端，不要这样解释。就是恰到好处!中庸就是恰到好处。

我们现在都是中国人，我问你，什么叫“中”?中就是合理。中国就是讲究合理的国家，就叫中国。不是随便哪个国家可以叫中国。中国人更难，处处都合理的人，才叫中国人。多神气!从现在开始，任何时候、任何话要找到合理点，然后你才去讲。你看，有理走遍天下，无理寸步难行，表示我们是很重视“理”的。

所以要把《易经》的道理，把它提炼出来，在日常生活当中好好去运用。运用到你自己变成很好的习惯以后，那你什么病都没有了，我敢保证。我现在七十几岁，我回观我当年三十九岁的样子，完全不一样了。所以我常常给很多人讲，《易经》救了我，要不然我就没命了。怎么没命呢?一句话讲过来，气都气死了，还有命吗?只要你看不懂中国人，你一定活活被中国人气死，你看懂以后，就觉得中国人很可爱。我懂得怎样和他呼应，那不是很好吗?中国人，我的研究，是《易经》的民族。

我们每一个人其实都懂得《易经》的道理。我们只是没有去整理、去提炼而已。你看我们平常所作所为，你从《易经》去看，都是合乎它的道理的。你看事不过三，《易经》画到三划卦，就不画了。各位，做事情要简单，你看看简单的时候，要复杂化，不然会阴沟里翻船;你看到复杂时要简单化，否则越来越复杂，最后根本没办法解决;你看到简单就觉得很简单，最后一定阴沟里翻船，大意失荆州。这样就对了。

所以，我慢慢地就去把六十四卦整理出来，我感觉每一卦都是宝贝。

(很多人认为，卦有好有坏，而曽仕强教授人为，每一卦都是用来了解自己和周围社会的。那么我们应该怎样来认识《易经》中的卦呢?《易经》中的卦常常被人用来算命，而曽教授认为，卦是用来了解自己认知社会的。)

就拿第一卦乾卦来说，它一共六个字就讲完了。乾卦有六个原则，每个卦都有六个原则。一个原则告诉你，你如果搞不清楚这个状况，你不要随便表现，很多年轻人(认为)有能力不表现那有什么用?他错了。你搞清楚了才表现，你没搞清楚一表现就被打死的。有很多年青人很有才干，一表现所有人都打他，这是必然的。你没有能力，别人打击你干什么?你有能力才要打击你嘛，这有什么错?没有错嘛!问题是表现的人自己不知道。你要看看清楚，可以表现到什么地步，你才来表现，但是一直低调一直低调，这个人就没有前途了。中国人低调低调当中还要去看机会，有机会一定要抓住，一抓住你就飞龙在天，你就上去了。所以孔子告诉我们，一个人到了四十五十，如果还没有什么成就的话，这辈子大概就没有什么后劲，这些都在卦中。没有好卦也没有坏卦。一般人说，我卜到一个好卦，那是错误的。卦没有好坏，它只是告诉你，你处在这种位置，你看到什么现象，你应该注意什么问题，如此而已。

所以前面那三个字很重要“明象位”，但后面这三个字才是根本，叫做“立德业”。一个人学问再好不能担保你有成就;能力再高，不能担保你会发达;钱再多也没什么用，最要紧是品德要好。教育最要紧的就是要养成良好的品德。我在大陆受的国学基础教育，我那个小学教师是最了不起的。我还记得那个时候我们很惨的，在庙里上课，那里有教室。老师第一天把国语课本发给我们，只讲一句话，你们拿回去以后就开始背，不管你懂不懂，背!你背了一课，到我这里来，我给你盖个章。我们好开心呵，回去不管躲在防空洞里、躲在家里也好，天天背，拼命背。差不多一个星期，一本书就背完了。记住，年纪小的时候记忆力最强，理解力不高。懂不懂无所谓，你让他背。他背就记住了，记住了将来到了十几岁二十几岁，他就会把记住的东西吐出来，跟牛一样吐出来，然后来嚼嚼嚼。才有东西可嚼嘛，你小时候不背，脑袋空空，想什么，不知道!只有上网去玩，这很可惜的。一个人小时候记忆力很好，让他多背，理解力不行，没关系，慢慢长大，理解力越来越好，你就把你以前背的东西，一个一个拿出来，好好整理，去体悟，然后得到你的东西。你有了品德以后，你比较会照你心中这把尺子去做。你一旦没有照这把尺子去做，你就会歪的，就回走歪路。

所以我们中国人经常讲一句话：要凭良心。做人，别的都不是很重要，最要紧的就是凭良心。凭良心是很难的事情，所以我常常告诉你，上半夜要想想自己，后半夜要想想别人。所以我们很多的道理，其实一以贯之，就是说，从小要告诉他：做人要实实在在，做事要规规矩矩，然后才来学应变。一个不务实的人是没有资格来讲应变的，而一个不懂得应变的人，他是没有什么前途的。因此我们再把刚才那四个字再说一遍，叫“持经达变”。应变就是适应不同的人，让大家都能够接受你的原则，不能够强制，因为强制没有用;也不是说一定要把他拉过来，也没有必要。中国人到最后发展就是“和而不同”。我们很和谐，但看法不一定一样，和谐绝不是和稀泥，和稀泥就完了，和稀泥就是怎么样都行、都可以，那个做得就没意思了。我有我的原则，你有你的原则，我们不一定要完全相同，但是彼此要尊重。

**第四篇：健康心态与幸福人生(讲稿)**

健康心态与幸福人生

中央党校哲学部教授 刘余莉

尊敬的各位领导、各位来宾、各位朋友大家上午好！

今天我很高兴来到新郑这个历史悠久的地方，和大家一起来分享《健康心态与幸福人生》这个主题。

在中国的传统教育经典《弟子规》上说：“揖深圆，拜恭敬”，当我看到这句话的时候，当我们生活在现代社会讲究平等民主，朋友你们参加这个论坛看到每一个来宾都恭恭敬敬行了90度的鞠躬礼，大家一开始可能不习惯，那么这个是什么原因呢？中国有句话叫：“积非常事”，就是把事情积累多了反而是正常的，而人之间的彬彬有礼反而不正常了，其实中国古人每一句经典的话都不是随意写上去的，古人为什么要设计这个鞠躬礼呢？

就是因为人生来都有一种傲慢之心，那么这种傲慢之心怎么体现出来呢？我看即使是贫贱如乞丐的人，他看到有一辆豪华的车子从身边走过，他都会说：“哼，有什么了不起，不就是有几个臭钱吗？”乞丐都有这样的傲慢之心，我们想想自己，我们一路走来伴随着鲜花和掌声。有的人年纪轻轻就是百万富翁，还有的人年纪轻轻就是知名教授了，这样一路走来这样的鲜花和掌声不绝于耳，那么他的傲慢之心也在不断滋长。

中国古人正是通过这个鞠躬礼，让你把头——你最高贵的地方低下去，来折服一个人的傲慢之心。孔子在论语上说过这样一句话，说这几个人即使有周公的才华，但是傲慢无礼，其他的地你们愿意选择什么？（快乐!）

对，我们每一个正常的人都会毫不犹豫地说我会选择快乐。为什么人愿意选择快乐又有很多人深陷痛苦与烦恼之中呢？其实我们的回答暗含了这样一层意思，那就是“我希望快乐，但是痛苦和烦恼不请自到，我们也没有办法抵御。”

二战时期，有一个犹太人的心理学家叫法兰克，他的故事对我们有很好的启发。法兰克由于是犹太人的心理学家，在二战的时候就受到了纳粹德国的严重破坏，他的遭遇非常的悲惨。因为他的父母、兄弟、妻子全都死于纳粹的魔爪，唯一剩下的一个亲人就只有他的妹妹，而他自己每天被关进纳粹的死亡营接受严刑拷打，朝不保夕。有一天他得到一种启发，就是“人在任何环境中都有一种自由。”这种自由就是选择一种态度，从外部环境看他完全受制于人，被关进了纳粹死亡营，没有自由，但是他心里怎么想是纳粹人无法干预的，于是他不断磨炼自己的意志，直到心灵的自由，终于超脱了纳粹的禁锢，而他这种意志也协助了狱友寻找生命的价值。

其实法兰克这个故事告诉我们：人对外界不良刺激的反应，并不像动物那样怎样刺激就怎样反应，而是刺激和意识反应的关系。在意识这个中间环节，人可以充分发挥想象力、独立意识、良知的作用，对外界的不良刺激做出良好的、积极的反应。

举个例子大家就明白了，比如在我们经常遇到交通堵塞。每当遇到这种情形的时候，有很多的出租车司机就会不停抱怨，

**第五篇：曾仕强易经与人生讲稿**

百家讲坛曾仕强易经与人生讲稿

《易经》是一部中国最古老，最神秘的经典著作。人们觉得它深奥难懂，又非常渴望认识它、了解它、掌握它。但几千年过去了，在变化莫测的社会中这部神秘的经典却成了一些人卜命算卦作业的工具。台湾学者曽仕强教授《易经》是中国哲学思想的源头，而“易字”就是变化的意思，六十四卦只是表示一种现象根本没有好卦、坏卦之分。而《易经》的意思就是告诉我们应该如何认识世界，如何认识自我从而作到“持经达变”，“通达润怀”。那么《易经》是不是很难看懂呢？曽仕强教授是从什么时候开始学习易经，又是如何学习的，又是怎样通过学习而逐渐了解社会和认识自我的呢？

我觉得《易经》给我们最宝贵的东西，四个字，也是中华文化里面最可贵的四个字，叫做“持经达变”。什么叫“经”？经，就是不能变的东西。一个人有了经以后，你还不会变，你还是不会用。原则是不能变的，但方法是一定要变的。可是我们现在受美国影响很严重，我们说，什么都在变。我是不接受这句话的。各位，你如果相信一切一切都在变，什么都在变的话，请你今天晚上回去，看看你爸爸变没变？还是老一个嘛！如果你发现全家人都变了，你爸爸也变了，没有那回事。其实《易经》告诉我们，世界上如果没有不变，你就不可能有变；如果没有变，你就不可能有不变，它根本就是相对的。

其实《易经》是全世间最高明的辩证法。你从这个角度来看我们中国人，你会发现，中国人说要就是不要，说不要就是要。你送礼给外国人，外国人会当场拿来，告诉你，我最喜欢这个东西。中国人会吗？中国人你送礼给他，他说不要，千万不要，好好，搁那儿好了。最后还是要了。我小时候还是很讨厌这个的，根本虚伪，假的嘛。后来我才懂，我读了《易经》才懂，学理很简单，叫做“站在不要不要的立场来要，才不会乱要”这样就对了；站在没有没有意见的立场，来发表意见才不会乱讲。这样就对了；站在退让退让的立场来不让，最后当仁不让嘛！当仁就不应该让嘛！这就是最好的逻辑。《易经》告诉我们：当不当就是应该不应该的意思。只有一句话，尤其是对年轻人，特别特别要小心“少问喜欢不喜欢，多问应该不应该”。现在是，我喜欢。你喜欢就糟糕了。我经常讲，外国人因为他脑筋是一半的，我们脑筋是全的，因为我们有阴有阳，同时要兼顾。所以外国人讲话，经常讲一半的话，他们最流行的话是：不自由毋宁死。现在年轻人都上当，说对对对对，你就糟糕了。他只讲了一半“不自由毋宁死”，还有一半他没讲，从来没讲，只有中国人才懂：“一自由就堕落。”不自由当然不好，但太自由更不好。你说有钱多好，这句话也不对啊，钱是怎么样？钱是不够很紧张，太多了很烦恼，刚刚好最愉快。这就好了嘛！还是三段！怎么分都是三段。

所以，我觉得我读完《易经》后，我不但生理健康心神愉快，而且我懂得很多道理，我就开始把我们易经的道理，一个一个整理出来。

（《易经》都包括一些什么道理？为什么曾仕强教授读完易经后会心情愉快，身体健康。我们又应该如何去理解《易经》中的道理呢？）

《易经》它讲六个字：明象位，立德业。

一个人，他一定要搞清楚现象，象就是现象，位就是你的位置。我们今天就是位置站错了嘛。位置，我们用通俗的话讲叫“地盘”。我问你，你是武艺高强还是占到地盘比较好？占到地盘比较好。武艺高强经常挨打的。一个人占到好地盘，占到合理的地盘，你比谁都强。所以，我们常常讲位置错了没有？就是你的位在哪里？很多人就是位置搞错了，讲话讲错了，做事也做错了，最后自己倒霉。而位置，什么叫对，什么叫不对，是看当时的现象，而现象是变化的。孟子说：男女授受不亲。但是你的嫂嫂掉到水里去了，你无论如何要去拉她，这时讲授受不亲，所有人都要骂你，你见死不救，可见它有例外。你把嫂嫂拉起来就该放了，一直拉，人家就要说你拉够没有？那就糟糕了嘛！从这个实例，你可以了解到：一切都要恰到好处。什么叫《中庸》？不要解释说不极端，不要这样解释。就是恰到好处！中庸就是恰到好处。

我们现在都是中国人，我问你，什么叫“中”？中就是合理。中国就是讲究合理的国家，就叫中国。不是随便哪个国家可以叫中国。中国人更难，处处都合理的人，才叫中国人。多神气！从现在开始，任何时候、任何话要找到合理点，然后你才去讲。你看，有理走遍天下，无理寸步难行，表示我们是很重视“理”的。

所以要把《易经》的道理，把它提炼出来，在日常生活当中好好去运用。运用到你自己变成很好的习惯以后，那你什么病都没有了，我敢保证。我现在七十几岁，我回观我当年三十九岁的样子，完全不一样了。所以我常常给很多人讲，《易经》救了我，要不然我就没命了。怎么没命呢？一句话讲过来，气都气死了，还有命吗？只要你看不懂中国人，你一定活活被中国人气死，你看懂以后，就觉得中国人很可爱。我懂得怎样和他呼应，那不是很好吗？中国人，我的研究，是《易经》的民族。

我们每一个人其实都懂得《易经》的道理。我们只是没有去整理、去提炼而已。你看我们平常所作所为，你从《易经》去看，都是合乎它的道理的。你看事不过三，《易经》画到三划卦，就不画了。各位，做事情要简单，你看看简单的时候，要复杂化，不然会阴沟里翻船；你看到复杂时要简单化，否则越来越复杂，最后根本没办法解决；你看到简单就觉得很简单，最后一定阴沟里翻船，大意失荆州。这样就对了。

所以，我慢慢地就去把六十四卦整理出来，我感觉每一卦都是宝贝。

（很多人认为，卦有好有坏，而曽仕强教授人为，每一卦都是用来了解自己和周围社会的。那么我们应该怎样来认识《易经》中的卦呢？《易经》中的卦常常被人用来算命，而曽教授认为，卦是用来了解自己认知社会的。）

就拿第一卦乾卦来说，它一共六个字就讲完了。乾卦有六个原则，每个卦都有六个原则。一个原则告诉你，你如果搞不清楚这个状况，你不要随便表现，很多年轻人（认为）有能力不表现那有什么用？他错了。你搞清楚了才表现，你没搞清楚一表现就被打死的。有很多年青人很有才干，一表现所有人都打他，这是必然的。你没有能力，别人打击你干什么？你有能力才要打击你嘛，这有什么错？没有错嘛！问题是表现的人自己不知道。你要看看清楚，可以表现到什么地步，你才来表现，但是一直低调一直低调，这个人就没有前途了。中国人低调低调当中还要去看机会，有机会一定要抓住，一抓住你就飞龙在天，你就上去了。所以孔子告诉我们，一个人到了四十五十，如果还没有什么成就的话，这辈子大概就没有什么后劲，这些都在卦中。

没有好卦也没有坏卦。一般人说，我卜到一个好卦，那是错误的。卦没有好坏，它只是告诉你，你处在这种位置，你看到什么现象，你应该注意什么问题，如此而已。

所以前面那三个字很重要“明象位”，但后面这三个字才是根本，叫“立德业”。一个人学问再好不能担保你有成就；能力再高，不能担保你会发达；钱再多也没什么用，最要紧是品德要好。教育最要紧的就是要养成良好的品德。我在大陆受的国学基础教育，我那个小学教师是最了不起的。我还记得那个时候我们很惨的，在庙里上课，那里有教室。老师第一天把国语课本发给我们，只讲一句话，你们拿回去以后就开始背，不管你懂不懂，背！你背了一课，到我这里来，我给你盖个章。我们好开心呵，回去不管躲在防空洞里、躲在家里也好，天天背，拼命背。差不多一个星期，一本书就背完了。记住，年纪小的时候记忆力最强，理解力不高。懂不懂无所谓，你让他背。他背就记住了，记住了将来到了十几岁二十几岁，他就会把记住的东西吐出来，跟牛一样吐出来，然后来嚼嚼嚼。才有东西可嚼嘛，你小时候不背，脑袋空空，想什么，不知道！只有上网去玩，这很可惜的。一个人小时候记忆力很好，让他多背，理解力不行，没关系，慢慢长大，理解力越来越好，你就把你以前背的东西，一个一个拿出来，好好整理，去体悟，然后得到你的东西。你有了品德以后，你比较会照你心中这把尺子去做。你一旦没有照这把尺子去做，你就会歪的，就回走歪路。所以我们中国人经常讲一句话：要凭良心。做人，别的都不是很重要，最要紧的就是凭良心。凭良心是很难的事情，所以我常常告诉你，上半夜要想想自己，后半夜要想想别人。所以我们很多的道理，其实一以贯之，就是说，从小要告诉他：做人要实实在在，做事要规规矩矩，然后才来学应变。一个不务实的人是没有资格来讲应变的，而一个不懂得应变的人，他是没有什么前途的。因此我们再把刚才那四个字再说一遍，叫“持经达变”。应变就是适应不同的人，让大家都能够接受你的原则，不能够强制，因为强制没有用；也不是说一定要把他拉过来，也没有必要。中国人到最后发展就是“和而不同”。我们很和谐，但看法不一定一样，和谐绝不是和稀泥，和稀泥就完了，和稀泥就是怎么样都行、都可以，那个做得就没意思了。我有我的原则，你有你的原则，我们不一定要完全相同，但是彼此要尊重。

你看动植物要多元才能生生不息，人也是要多元才能生生不息。没有办法把所有的人都变成跟你一样，没有必要。我们彼此尊重、互相包容，然后我们一定在和谐当中商量到一个大家都能接受的东西，这多愉快！

（《易经》中有六十四卦，这些卦没有好坏之分，只是告诉我们，在什么情况下应该如何为人做事。那么我们应该如何理解这些卦呢？学习《易经》能起到什么样的作用呢？）

所以为什么我刚才讲，没有好卦坏卦，我还是要修正一下，就是说八八六十四卦里面有一个从头到尾都好的卦，就是谦卦。做人一定要谦虚。只要人家说你不对，一定不要马上反应说不要，听听看嘛，有什么关系？也许正好是你没有想到的那一点，你把它包容进来不是更好吗？每一个人多少有一点他独特的地方。你听听嘛，有什么关系？实在不行，你把他去掉好了。我年纪越大，越感觉到，马上反应是很危险的，是非常危险的。所以我给各位建议，真正学懂《易经》的人，《易经》就是开关而已，一开一关，阴就是开，阳就是关。你可以这样想，从现在开始碰到任何刺激，外面有任何东西进来，第一个把嘴巴闭起来。我们的坏处就是一进来就把嘴巴，罗罗罗，然后得罪一大堆人，回去就后悔了，哎呀，今天早知道不说就好了，很痛苦的。养成习惯，听到什么话把嘴巴闭起来，嘴巴闭起来才能经过脑袋想，想妥当了再讲，想妥当了再做，我保证你没有事情。连孔子都讲他读了《易经》，就可以没有大过失，他不会犯大过失。因为《易经》告诉你，你如果这样将来会那样，如果这样将来会那样，如果这样将来会那样，你自己去选择。你经过判断，经过理性地选择，那你还会犯什么大错呢？不会了。那就非常好，所以年纪轻的多花一点时间学《易经》，你后面用的时间很长；年纪大的，花点时间看看《易经》，你才知道这辈子你到底过得如何？过得怎么样？但是我们希望各位了解，入门比较难，所以将来我们有时间，我们会来一步一步地把它说清楚

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！