

作文概述

今天推出高考作文母题系列作文第一辑：**青春激扬与拼搏奋斗—45°青年主题作文**。本主题作文体现思辨能力与社会责任感，包含个人梦想与社会责任、拼搏奋斗与智慧选择。

本专辑含作文分析、时评范文、时评观点、同题作文展示等。

01 作文原题

阅读下面的材料，根据要求写作。

“45°青年”是当代的一个网络热词，往往用来形容这样一群人——躺也躺不平，卷也卷不动，在躺平与卷之间找到一个平衡。其实，45°青年可以是蓄势待发的起跑状态，也是一种内心余裕平衡的状态，更是一种谦逊好学的人生姿态。

以上材料引发了你怎样的联想和思考？请据此写一篇文章。

要求：选准角度，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。

02 概念解析

要说近两年最热门的词汇，“内卷”和“躺平”这一对反义词绝对要算入其中。然而，就在近日，网络上又流行开了一个新词，叫做“45°人生”。

所谓“45°人生”，指的是一种介于“内卷”和“躺平”之间的生活状态。最初是很多年轻网友拿来自我调侃的话。他们把人生比作一个90度的直角，向上是奋力一击的追求，拼命内卷；向下是颓废懒散后的妥协，躺平摆烂。而“45°”则是卡在中间最让人感到尴尬的位置，网友吐槽说：“卷又卷不动，躺又躺不平，摆又摆不烂”。

江苏省社会科学院副研究员赵伟却觉得，“45°人生”本身就是一个伪概念，“因为0-90度中间，有很多可以选择的平衡点，不止是45°。”而且在他看来，“内卷”和“躺平”并非人生持续性的绝对状态。

其实早在去年6月份，就已经有不少媒体关注到这一词汇。今年4月份以来，话题“你是45°青年吗”、“如何面对45°人生”又登上热搜，引发许多网友的讨论。“45度人生”是指现代年轻人的生活态度和价值观。他们不再追求传统意义上的“卷”（努力工作）和“躺”（舒适悠闲），而是追求一种平衡的状态，既不累得“卷不动”，也不满足于“躺不平”，希望能够在生活和工作之间找到一个自己的平衡点。

03 审题立意

作文类型：

概念思辨性作文

材料解读：

一部分青年将45度视为一个缓冲带，以积蓄力量；另一部分青年则寻求平衡，放缓步伐，以平和的心态面对压力，继续前行。

45度代表了年轻人的迷茫与挣扎，同时也是积蓄力量和缓冲的表现。向后的45度人生或许困乏煎熬，但只要转个身，向前的45度人生便能重拾力量，找准方向，那更像一个起跑的姿势。

当代年轻人更加重视个人价值，面对理想与现实间的落差，难免陷入一时的纠结。只是在“卷”与“躺”的互搏之下，大多数人很难面面俱到“既要、又要”，往往是“既不能、也不能”。

在写作时：

既要适时肯定45度青年的正面意义、积极部分。更要结合社会现实和青年的实际情况，分析可能遇到的困难和挑战，并提出应对策略和建议。

参考结构：

1、以“45度”为蓄力点，在复杂的环境中理性认识自我，找到舒适角度感受青春美好。

2、以“45度”为出发点，也许会卷，也许会彷徨，不妨在前进的道路上偶尔侧躺，间或休息，补充体力增加智慧。

3、以“90度”为目标，挺直脊梁，勇担时代重任，坚定青春信念，砥砺前行。

可参考结构样文

【表态破题】继“躺平”和“内卷”后，“躺又躺不平，卷也卷不赢”的45°青年又走进了大众的眼帘。这种中庸姿态的背后透露着几分心酸与无奈，社会竞争日渐“白热化”，快节奏的生活模式给部分年轻人带来无尽的焦虑。但换个角度来看，不彻底“躺平”，也不盲目“内卷”，不失为一种独特的处世智慧。

【分析原因】为什么会产生这样一种生活态度呢？我认为原因有三个方面：

一是社会环境和压力的推动。当前社会竞争越来越激烈，年轻人要面对的压力实在太多，如：毕业生就业问题、考研大潮、职场压力、快节奏生活等，年轻人“卷又卷不赢，躺又躺不平”，导致他们选择成为45°青年。

二是年轻人的自我保护机制。维持45°的中立立场为年轻人提供了一种自我保护的机制，他们保持着对生活的冲劲儿，但也避免自己被社会、生活压力裹挟着被迫“内卷”，从而保护自己。

三是网络社交的推进。随着社交媒体和互联网的普及，年轻人接触到的信息越来越多，观点也更加多元化。他们能够更方便地获取各种观点和信息，从而有更多的机会思考和对比不同的立场。

【提出对策】卷不动是因为力有不逮，躺不平是因为心有不甘。所以我认为作为当代青年，我们不能把45°人生看作是一种消极的人生状态，其实它也可以是蓄势待发的起跑状态，也可以是内心余裕平衡的状态，更是一种谦逊好学的人生姿态。所以，调试好自己的人生角度，定义好自身边界，我们也能活出不一样的人生，故而我认为我们应该做到以下几个方面：

一是找准“蓄力点”，让45°人生更加奋发。

45度其实是一种蓄势待发的生活态度，我们应该找准发力点，努力提升，不懈奋斗。要在政治历练中坚定理想信念，提高政治能力；要在实践锻炼中练就过硬本领，提升自身素养；要在基层群众中汲取智慧力量，坚守为民初心。

二是找准平衡点，让自己的人生更从容。我们要自信从容，合理规划自己的人生目标，保持清晰的自我，找到自己的节奏，既不要无端焦虑，也不要过于放松，让自己的生活更从容、更轻松。

三是找准不足点，让自己的人生更虚怀。面对自己的不足，要弯下腰或者俯下身，以一种谦逊的生活态度，向那些阅历、能力都在我们之上的前辈学习，善于倾听吸纳他们的批评与意见，做好新时代的“赶考人”。

【总结收尾】人生路漫漫，道路千万条。找准自己的人生角度，调节好自己的行进方向，或许下一路便是柳暗花明处。

04 时评观点

1、“45度人生”，张弛相间

这种生活态度的形成和传统价值观的差异有关。现代社会的变化和发展，让年轻人看到了更多的可能性，他们不再一味追求物质财富和成功，而是更注重精神层面的追求和生活的品质。同时，这也与现代社会的快节奏和高压力有关。在这样的环境下，人们需要更多的放松和休息时间，追求身心健康和平衡的生活状态。因此，“45度人生”是一种更加务实和平衡的生活态度，既追求事业成功，又注重生活品质和自我价值实现，是一种现代年轻人的生活方式和价值观。

2、新词新语，染乎世情，系于时变

无论是内卷还是躺平，或者是“45°人生”，其实都是大众给社会贴上的心理标签。“新词的出现，可以帮助我们了解自己和社会。比“躺平”更无奈的处境——“45度人生”中国社交媒体今年出现新的网络用语——“45度人生”，形容年轻人想卷卷不动，想躺躺不平的尴尬姿态。在中国经济面对巨大下行压力、青年就业难题持续加剧的背景下，躺平话题一年来热度不减，似乎愈来愈成为新一代中国年轻人精神面貌的代名词。他说：“真正‘躺平’的是极少数，不懈奋斗的是大多数。”他引述调查称“绝大部分青年对于未来是乐观的”，青年口头语中的“躺平”和“佛系”，更多是缓释压力的调侃和情绪的表达。

3、涵养奋斗精神，使人生燃起来。

鼓励青年“在平凡岗位上奋斗奉献”，这或许点出青年目前面对的45度人生的尴尬。如何接受梦想与现实的落差甘于平凡，同时在平凡岗位上继续发挥逐梦的奋斗精神？常做仰卧起坐的人或许能感同身受，要么奋力卷腹、要么放松躺下；45度的状态最难以承受，也难以以为继。

4、蓄力45度“起跑式”，跑出青春“加速度”

作为两种截然不同的人生态度，“躺平”和“内卷”的说法在年轻群体中颇为流行，一段时间以来，“卷又卷不动，躺又躺不平”的“45度青年”又开始成为新晋流行语，虽然有很大的自嘲成分，却也折射出部分青年人纠结与无奈的思想状态。

作为新时代的追梦者，青年人应当辩证地看待征途上的沟沟坎坎，切不可“躺平摆烂”也不要“盲目内卷”，要向下扎根、积蓄能量，以45度“起跑式”姿态，铆足势能、刺破迷雾，在各自专属的赛道上奋力跑出青春“加速度”。

笃定“咬定青山不放松，立根原在破岩中”的韧劲，积蓄冲刺力量。“每个优秀的人，都会有一段沉默的时光，在这段时光里付出了很多努力，却得不到想要的收获，我们把它叫做扎根。”青年人应当向下扎根、苦练本领、耐住寂寞，夯实成长根基，关键时刻扛得了重担、打得了硬仗。“人生万事须自为，跬步江山即寥廓。”追求进步是青年最宝贵的特质，在校园，当钻研专业知识、通读文史哲籍，做到“手不释卷”；在社会，要既读“有字之书”又读“无字之书”，探索实践，做到“本领过硬”。青年人朝气蓬勃，是最富活力、最具创造性的群体，要有“十年磨一剑”的毅力和“吾将上下而求索”的执着，日日行不怕千万里，时时做不怕千万事，铆足劲头，在青春赛道奋力冲刺，终将拨云见日抵达胜利的彼岸。

5、莫道春光难揽取，浮云过后艳阳天。

凝聚“乔木亭亭倚盖苍，栉风沐雨自担当”的力量，直面挫折挑战。莫道春光难揽取，浮云过后艳阳天。从“蛟龙”入海到载人航天，从奉献乡村振兴到托举中国制造，从“疫情不退我们不退”到“清澈的爱只为中国”，大批青年人挺膺担当的生动实践告诉我们，青年时代，选择吃苦就选择了收获，选择奉献就选择了高尚。工作中不会事事一帆风顺，更多的是激流险滩，但这也恰好为青年人创造了更多锤炼本领、磨砺意志的好机会，正所谓“刀在石上磨，人在事上练”，青年人要脚踏实地、锐意进取，把每一次的挫折、磨砺当作成功路上的垫脚石，始终保持充足旺盛的工作热情和健康向上的积极心态，不断夯实成长根基，人生道路和事业发展才能行得稳、走得远、立得实，才能真正成长为堪当大任的栋梁之材。

6、调适消极之态，构建适合个人发展的生态位。

“卷又卷不赢，躺又躺不平，摆又摆不烂”，“45度人生”一词成为当下大学生的常用表达。大学生的这种无奈、焦虑和不满所构成的复杂情愫，如果能够得以正确引导，可以形成在45度下蹲后奋起逐梦、破浪前行的蓄势待发之势；反之，则可能成为阻碍个人乃至社会发展的消极之态。

7、45度是一种自嘲，也是一种机遇

45度是实现90度人生阶段性胜利的必由之路，是青年人成长中必然经历的迷茫和挣扎阶段。既可以是冲刺前的一个缓冲，夯实坚实的基础力量，积蓄力量奋起直追，也可以是压力下一种过渡，停下来喘口气，歇一歇，半山腰的过程同样美丽。我们只需坦然面对和展示自我的勇气，去描绘属于自己的人生篇章。

8、是一种社会责任和价值观的体现

45度指的是一种积极向上、不屈不挠的人生态度，它强调个人的价值和尊严，同时也强调对社会和他人的责任和贡献。这种人生态度不仅仅是一种个人选择，而是一种社会责任和价值观的体现。在现代社会中，各行各业的人们面临着越来越多的挑战和压力，包括就业学业、家庭、社会等方面的问题。在这种情况下「45度人生」可以帮助人们更好地应对挑战和压力，保持积极向上的心态，同时也可以帮助人们更好地理解 and 尊重他人，建立更加和谐的社会关系。

05 精彩片段

以“0度”为出发点，找准青春奋斗的“出发点”，以奋斗之心赴青春之约。青春如初春，如朝阳，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎（xíng 本义指磨刀石）。青年群体是整个社会力量中最积极、最有生机的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。我们要找准人生目标定位，反思完善自我，追求全面发展，从我做起，从现在做起，为实现中华民族伟大复兴贡献青年力量。“0度”是开始，是出发，是新生，新时代青年应当要坚定信念，找准青春奋斗方向；练好内功，提升能力，在含苞待放中积蓄成长的磅礴“新力量”。

以“45度”为蓄力点，半蹲姿态储能蓄势待发，舒适角度感受青春美好。与“躺平”“内卷”相比，45度更像是蓄势待发、未来可期的最佳状态。从开始出发到抵达终点我们不可能一直保持高昂姿态，45度的姿势既可以是冲刺前的一个缓冲，也可以当做面对压力时停下来休息的一段过渡期。在追梦的旅途中，面对工作和生活的压力，跑不动的时候，我们可以选择停下来，弯下45度腰，歇一歇，喘口气，但是心中不能放弃，始终坚信自己可以，无论大风大浪，都要逐梦前行。在45度的下蹲过后，奋起逐梦，踏浪前行。

以“90度”为目标点，挺直脊梁勇挑时代重担，坚定青春信念砥砺前行。为了圆梦太空的邓清明准备了近25年，他直言：“25年是一个十分漫长的过程，一次次与任务擦肩而过，有过失落，也有过泪水，但我从没有彷徨过、更没有放弃过。作为航天员，坚守飞天初心、永不停歇训练，是我的常态，更是我的姿态。”看到邓清明的故事，我深深被打动，多少热爱和信仰可以被这样坚定地选择与坚持呢？

世界百年未有之大变局正在加速演进,伟大复兴的中国梦正在爬坡过坎,需要一代又一代有志青年接力担当。作为青年人要以90度笔直的脊梁勇挑重担,要不惧“风霜雪雨锻全身”的艰难困苦,要汲取“一朝奋起鲲鹏翅,直上青云啸九天”的气概,始终报以坚定的决心与理想信念,在新的时代要求下奋勇前行,树立远大理想,坚定信念,始终做心中有党的新时代好青年,为实现中华民族伟大复兴献出属于自己的蓬勃力量。

06 参考申论范文

1、45°人生，或许也可以不一样

45°青年，指的是“卷又卷不动，躺又躺不平”的尴尬境地，也可以是蓄势待发的起跑状态，也是一种内心余裕平衡的状态，更是一种谦逊好学的人生姿态。所以，调试好属于自己的人生角度，定义好自身边界，我们青年人也能活出不一样的45°人生。

值得警惕的是，现实中，一些年轻人深陷“内卷”焦虑，丧失了斗志，怕吃苦受累，将“45°人生”当作止步不前的借口，选择了放纵和消极的人生方式，在该努力的时候没有全身心投入，在该放松的时候又没有真正放松，导致工作、生活变得一地鸡毛。

找准“蓄势点”，让45°人生更奋发。

45°是踟蹰式起跑姿势，更像是人蓄势待发、奋起追梦的状态。

我们都是新时代的“赶考人”，要给自己交出一份满意的“答卷”，其实不完全取决于马不停蹄地埋头往前冲，偶尔也需重整行装再出发，而这重整行装就是要找准个人“蓄势点”，不断为自己充电、积聚能量、提高能级，让45°人生厚积薄发。

越王勾践忍下为吴王鞍前马后之耻，卧薪尝胆十年、不断集聚能量，最终打败吴国。

作为年轻干部，要在政治历练中坚定理想信念，提高政治能力；要不断从党的创新理论中汲取精神养分，从实践锻炼中练就过硬本领，从基层群众中汲取智慧力量；要精准挖掘自我禀赋，练就核心竞争力，努力去创造多元化的增量，而不是一窝蜂地去争取存量。这样才能以45°的姿势蓄势待发，跑出“加速度”，走好“赶考路”。

在日常学习中，不妨将远大目标先降低或分解成可以“跳起来摘桃子”的多个“小目标”，迈稳步子、久久为功，脚踏实地、步步为营，稳打稳扎、持之以恒。

正如管理大师稻盛和夫所言：每天都要比昨天更进一步，哪怕只是1厘米，也要向前推进。这样，就会因为实现了“小目标”给自己带来“小欢喜”，让心情持续变得美好起来。随着时间推移，厚积而薄发，必将实现人生从量变到质变的蜕变。

找准“平衡点”，让45°人生更从容。

45°是直角的一半，刚好不偏不倚。同样，45°人生就好比一个相对稳定的平衡点，它既不“随波逐流”地盲目激进，也不追逐“一躺了之”转瞬即逝的快乐，而是在复杂的环境中理性地去探索世界、认识自我，是一种刚好余裕平衡的人生状态。

作为年轻干部，我们应有 **45°** 这种平衡状态，既保持“时不待我，只争朝夕”的永久奋斗，又要自信从容，合理规划人生目标，保持清晰的自我认知，找到自己的节奏。

要解好作为职业人、社会人、生活人三种角色的不等式，找到学习、工作和生活的平衡点，在不同角色间合理支配精力、寻找快乐；要在理想和现实的落差中找到平衡点，保持豁达、从容的人生态度。这样才能克服心理焦虑，蹄疾步稳地走到更远。

找准“不足点”，让 45°人生更虚怀。

45°通常是人鞠躬时的一个角度，也是一种谦逊倾听别人的姿态，弯下腰或俯身倾听不是自卑、不是认怂，而是智慧，更是一种谦逊而无畏的人生姿态。**俗话说，满招损，谦受益，越是成熟的稻穗，越懂得弯腰。**

我们年轻干部常怀远大理想，思维开阔、敢闯敢试，但也要警惕居高气傲、心浮气躁，特别是取得点成绩就骄傲自满等现象。

1949年3月，毛泽东同志用“进京赶考”作比喻，意在告诫全党要谦虚谨慎、戒骄戒躁。我们也应时刻保持“赶考”的清醒，常怀谦卑敬畏之心，做到平和而执着、谦虚而无畏，将我们阅历、能力上的不足转化为工作中更踔厉奋发的勇气和笃行不怠的定力。

在工作生活中，要摆正姿态，多向领导同事请教；要善于听取吸纳批评意见，做到“每日三省吾身”；要当好“小学生”，自觉拜群众为师、向群众学习，始终保持 45°人生的虚怀，以谦逊好学的心态，走好新时代“赶考路”。

人生漫漫坦途，追梦路也有千万条，调试好自身角度，找准自己的 45°人生，或许能柳暗花明又一村。

2、敢于打破常规，争做 90 度青年

“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”青春并不是用来荒芜的，而是用来进取的，作为“晔晔如扶桑”的华彩青年，我们应打破常规，拼搏进取，挺立时代发展的潮头，争做“90度青年”，“中流击水，浪遏飞舟”！

“90度青年”的提出，是缘于最近的网络新词“45度青年”。我想，如果把那些不躺平也不参与内卷的佛系奋斗者称之为“45度青年”，那么，我把那些冲破“青年人生相”，拼搏进取，重细节求品质，敢创新求卓越的奋斗青年称为“90度青年”。

一代人有一代人的使命，作为当代青年，我们一定要做“90度青年”，敢于打破常规，弘扬奋斗精神，实现个人梦想。

“桐花万里丹山路，雏凤清于老风声。”我们看到，越来越多的青年来者踏先辈之履印，将奋斗始终铭记于心，最终实现个人梦想。女拳王张伟丽冲破“男子打拳击”的说法，坚持训练，“一拳定音”，实现自己儿时的梦想；亚运会上，饱受争议的中国女篮如一朵重新绽放的金兰，屹立于世界之巅；江梦南凭自己的坚强努力，克服听力障碍，最终收获人生璀璨的鲜花。倘若没有这种奋斗精神和敢于质疑的勇气，无数青年将停滞于“45度人生”，永远无法突破自我，达到“90度”的巅峰。

作为新时代青年，我们要敢于打破常规，践行工匠精神，雕刻时代品质，做“90度青年”。

“精华在笔端，咫尺匠心难。”匠人以虔诚之姿态，凝灵动之心力。一雕一刻，一削一磨，流动着器之气韵。故宫钟表修复师王津打破众人之顾虑怀疑，让众多文物起死回生，飞机制造师胡双钱力排众议，精确至毫米，研制飞机展现中国风貌。守匠心，铸匠魂，践匠行，我们青年一代要不断践行工匠精神，重细节求品质，为我们古老而又年轻的千里江山图，绘上幢幢华表！

作为新时代青年，我们要敢于打破常规，开拓创新，创造至臻中华，做“90度青年”。忆往昔，中国内忧外患，无数青年志士碧血丹心铸时代之魂；看今朝，中国展翅高飞，嫦娥奔日，蛟龙入海，北斗棋布，鸿蒙初启，天眼复明，丝绸之路又裹绶带，重携驼铃...丰碑矗立，榜样在前，为赓续先辈之穷，吾辈需敢创新求卓越，努力到达属于自己的“90度青春”，为实现伟大的中华民族伟大复兴，而贡献出自己的力量。

揆诸当下，将此精神内化于心者可谓寥寥。越来越多青年人寻求安逸，安于现状，做“45度青年”，过佛系生活，而那些追求卓越，有“不撞南墙不回头”，打破常规，将“45度角”终边逆转，用自己的奋斗追求“90度”青春的人越来越少。我们要向先辈学习，中国卫星之父孙家栋老骥伏枥，犹向苍穹寄去深情。试想，如果都像当今时代的某些不思进取的青年，中华之盛强国之梦将成一纸空谈。

鹏北海，凤朝阳，青年一代拼搏的道路依然漫长。站在两个一百年交汇点的我们，要在奋发图强的时代号角下，携手共进，冲破如今给青年加上的种种标签，拼搏进取，精益求精，超越自我，做“90度青年”！让我们不再负着“45度角”的背，坚定站立在朝阳下，无悔高呼“强国有我”的赤诚心声！

3、在知行合一中历练成长

《人民日报》 许晴

你的专业能帮社区做什么？最近，湖北省一所高校鼓励学生立足自身专业，走进社区一线，开展志愿服务。有的学生为小朋友开设美育课堂，通过绘画、剪纸、黏土画等培养孩子们对美的认识。有的学生组织起青少年体能训练营，帮助孩子们养成良好的运动习惯。有的学生为老年人讲解智能手机的使用技巧，教他们如何网上挂号、叫外卖、剪辑小视频。在一次次志愿服务中，学生们写下了自己关于“青春何为”的回答。【开篇以事例来引出后文，事例所体现出来的意思也是“知行合一”。当然，在考场上时，我们要在开篇将主题简明扼要地点出来，不要让阅卷老师去自行猜测】

“少年负壮气，奋烈自有时。”青年人的精气神，在书本中涵养，更在实践中砥砺。实事求是、知行合一的哲学思想，一直是中华优秀传统文化的重要元素。从“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，到“读万卷书，行万里路”，从“知者行之始，行者知之成”，到“一语不能践，万卷徒空虚”，崇尚实践、重视实践的精神品格，以知促行、以行求知的辩证方法，滋养着一代代青年“行而不辍，履践致远”【可以背诵积累】，在实践中学真知、悟真谛、长真才。课本是平面的，而世界立体生动；文字是无声的，而生活五彩斑斓。走进生活，走进实践，将“有字之书”和“无字之书”结合起来，在博万物中广其识，在涉世道中明其理，才能让青年人更好地汲取智慧、丰富思想、淬炼精神。在贵州师范大学，有一个“1家1”全家福拍摄团。从2012年起，拍摄团26次走进贵州省的80多个村寨，免费为近7000个农村家庭拍摄了全家福。一届届学生背着相机、扛着帐篷，在深入乡土中国的过程中锻炼成长，更用镜头记录了11年间的山乡巨变。

用脚步丈量祖国大地，用内心感应时代脉搏，不仅能开阔眼界与胸襟，增长见识和能力，还能在亲眼见证时代变迁的过程中升腾起自豪感、厚植起自信心、激扬起家国情，真正成为“胸中有丘壑，眼里存山河”的新时代青年。【分析论点】青年人的精气神在书本中涵养，更在实践中砥砺（解释知行合一）。知行合一是思想家王守仁提出来的哲学理论，即认识事物的道理与实行其事，是密不可分的。这段的事例非常有意义，从农村家庭的全家福拍摄，上升到“用脚步丈量祖国大地，用内心感应时代脉搏”“厚植自信心，激扬家国情”的高度，升华了主题，这种思路很值得学习】

多经事方能成大事，犯其难方能图其远。淬炼挺拔的精神，离不开社会的熔炉，增强干事的本领，少不了现实的磨砺。中国农业大学科技小院的学生们把课堂学习和乡村实践紧密结合起来，在服务乡村振兴中勤奋治学，练就兴农富农的“十八般武艺”。85后青年杨宁大学毕业后，毅然回到生她养她的村庄，靠着自身所学和拼劲干劲，在大山苗寨挥洒青春和汗水，带领乡亲们走上了致富路。“刀要在石上磨、人要在事上练，不经风雨、不见世面是难以成大器的。”实践是大课堂，是练兵场。广大青年勇于到更广阔的天地、更复杂的环境中去，研究现实矛盾，实践胸中所学，方能在一次次摸爬滚打中褪去稚气，在一次次迎难而上中增添勇气，在一次次爬坡过坎中沉淀底气。【对策】涵养知行合一的精神，要到广阔天地、到复杂环境中去打磨干事。2022感动中国人物“杨宁”的事例可以积累，结尾的排比句气势满满，可以试着仿写】

现在，有的年轻人感到困惑，不知怎样确立自己的人生目标和努力方向，如何让所思所学更好满足社会所需。看村街巷道，博士、硕士医疗服务队为村民免费义诊，宣讲卫生健康知识。看田间地头，回乡返乡大学生教村民架起手机，通过直播拓宽农产品销路。看赛事场馆，志愿者们以“最美的微笑”热情服务，擦亮阳光向上的青春名片。很多青年人表示，正是在一次次的志愿服务、实践历练中，逐渐找到了心中热爱，明晰了努力方向，蓄积了向上力量。对于青年人来说，多到实践中去探寻、去体验，也许就能找到自己心中的答案。【对策】当代青年人应该结合自身所长，用所学所思助力社会进步，积蓄向上力量。这段其实也是在强调“知行合一”强调实践，作者很擅长使用排比写法，而且用词用句都非常生动，所以写出来的例子也非常有气势，很值得大家学习】

“百舸争流千帆竞，波涛在后岸在前。”新时代中国青年，生逢其时、重任在肩。不断学习、不断实践，带着理论知识寻找实践坐标，带着心中热爱奔赴山海，让青春的翅膀在磨砺中更坚强，让青春的精气神在奋斗中更挺拔，广大青年一定能收获宝贵的成长、成就精彩的事业，书写更有价值的无悔青春。【结尾呼应开头的青春主题，强调在知行合一中书写无悔青春，收获宝贵又精彩的事业，文笔同样精彩】

07 类题解析与范文参考

【作文题目】

阅读下面材料，根据要求写作。（60分）

工地上，“奋斗”心里盘算着：我每搬 100 捆砖，就能赚 100 元，搬得越多赚得越多，上不封顶，真好！我要努力干，攒够钱，在老家建栋漂亮的大房子。

流水线上，“内卷”心里苦恼着：一个班组二十个人，我一小时打 3000 个以上的螺丝，且必须是班组里最快的前 10 名，才能拿 15 元，如果不足 3000 个，或者是后 10 名，只能拿 10 元。干吧，一月也赚不了几个钱；不干了，家里老人小孩生活又没着落，实在是无奈！

村里的“躺平”兄弟了解到“奋斗”和“内卷”的情况时，正舒适地躺在破竹床上晒太阳，心里感叹：他俩这是何苦呀！

以上材料对我们青年人颇具启示意义，请结合材料写篇文章，体现你的感悟和思考。

要求：选准角度，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。

【本题系湖南省岳阳市 2024 届高三年级教学质量检测（二）语文试卷作文题目】

【应战指导】

（材料解析）这是一道寓言类材料作文题。材料将“奋斗”“内卷”“躺平”三者拟人化，审题时，既要关注这三个社会热词所关乎的不同人生价值取向和生存状态，更要抓住“奋斗”“内卷”“躺平”三个陈述对象在具体材料中所体现的精神状态与心理活动，提取相关的信息，进而进行立意。首先，“奋斗”盘算的“搬得越多赚得越多”“我要努力干”等关键句表明，人们要不断奋斗能创造价值，提供自我价值增溢，要使个体处于蓬勃向上的生命状态，同时还要进一步延展，以凝聚成集体性的价值取向。其次，在领会“内卷”苦恼的内涵时，需注意“实在是无奈”等关键句，明确内卷是一种残酷的圈内竞争，没有劳动价值增溢机会，也无法实现个人生命状态的改善，这不单是个体的无法选择的选择，更是时代发展下的社会病态现象。面对非理性竞争的大环境，更多的个体就像“内卷”所陈述的那样，是被迫而无奈的，而这正是社会发展下国家要努力治理好的根本性问题。“躺平”的感叹则体现了其对生命艰辛的不愿付出，倾向于不愿作为、慵懒散漫的状态。结合“我们青年人”的写作者身份以及“破竹床”等关键词语的形容，材料对于“躺平”这种与青年发展、社会进步背道而驰的行为是绝对持否定态度的。

（写作角度）

考生写作时可以从“奋斗”“内卷”“躺平”三者中的任意一方切入，但必须同时结合另外两方面着墨，立意需围绕“保持奋斗精神，理性看待内卷，摒弃批判躺平”的中心，并保证行文紧扣材料的整体性。从“奋斗”切入时，要注意破立结合，辨析“内卷”与“奋斗”的实质，从而倡导理性竞争、奋进向前，摒弃躺平不作为。从“内卷”切入，行文时要由果溯因，层层深入，分析内卷成因，结合当下实际，给出个人和社会规避内卷，提振奋斗精神，激发躺平热情的可为之策，如个体可以成为开辟新赛道的创新者，从根本上动摇内卷系统的根基；社会要制定合理的政策，完善完全分配体制，规避过度竞争。如以“躺平”为行文角度时，要分析探究躺平的实质与成因，指明躺平的危害。躺平貌似是对于竞争压力的消解，然而眼前的安逸是无法长久的，更会加速社会进入“低欲望”模式，影响国民经济，以此肯定合理的奋斗与竞争。

（技巧点拨）寓言类材料作文题给予了考生多角度的立意方式，但不代表可以天马行空、断章取义。文章若单讲其一，如仅倡导奋斗，而不进行比较，不破躺平或不辨析奋斗与内卷差异实质的，为扣合材料不紧。其次，对于寓言类材料作文，我们必须仔细揣摩，准确揭示出材料内涵，并以此作为立论的根据，对“内卷”持全盘否定态度，而不能辩证看待，说明未结合陈述对象的心理活动，没有切中题旨。因此，立意要讲求整体性，多角度思考从而挖掘材料内涵，同时联系现实，优化行文行路。

参考立意：（1）勤奋斗避内卷之困，拒躺平书青春华章；（2）以适度内卷接续奋斗，向躺平说不；（3）“躺平”中脱身，“内卷”中省悟，“奋斗”中前行；（4）拒绝躺平，改变内卷，迈向奋斗；（5）年少奋斗正当时，莫以躺平空折枝。

【学生佳作】

【佳作1】

躺平无用卷多愁，奋斗突围探无垠（60分）

岳阳市第一中学高三 666 班 龚灿阳

“内卷”从学术词语成为年度热词，到今天的通用语，体现了对时代弊病的反思。但同时，不乏见奋斗者被冠以卷王之名，躺平之语一呼百应。应道，躺平无用卷多愁，奋斗突围探无垠

内卷的愁苦在于在单一重复的工作中，已界定好的上限与次序使人疲于与他人的比较，而非切实的成果。如现在大厂中 996 的制度下，被压榨的时间用在制作更精美的 PPT，更多的冗长会议；如考研党们屡创新高的分数线，更多的精力用在无效劳动上，真正的价值反而被掩盖。人的理性告诉我们内卷的荒谬，心中难免多生愁怨。

鉴于此，与之相对的躺平声势渐起，以咸鱼之心对抗外界压力的急流本是用作喘息的玩笑，以调侃的姿态展示对内卷的否定。而随后，亦有人开始对一切上进者发出无差别攻击，磨灭了奋斗的境界，影响人们对努力的态度，隐隐有躺平者反而得意之。

重新审视奋斗的内核，擦亮其永不褪色的价值，才能真正突破这个内卷的时代。

持多元之心，以开放的价值体系拥抱奋斗。我们所卷的是那有限的位置，流水线上的小组前十，分数榜上的前多少名，都是以外在的尺度衡量，单一的标准定夺。一群人里有一个第一名，鹤立鸡群的只是寥寥数人，倘使所有鸡拥有长腿，结果也是泯没于鸡群之中。而内在的价值不然，复旦孔同学夜夜留守图书馆获得的知识不仅为考博士所用，齐邦媛的天梯其实由一本本书叠起，内在的学识与阅历、智慧不可替代。以此目光看待奋斗，在于其是否丰盈了自身，发展了世界，即使是搬砖也在以汗水挑起广厦。

展积极姿态，以进取的鸿鹄之志奔赴山海。陈独秀言：“科学领土内之膏腴待辟者，正自广阔。”何止科学，文学艺术之类，真正知识的边界永是不可穷尽。百年前量子力学飞速发展，卓越如普朗克、爱因斯坦、薛定谔等一众大佬层出不穷；千年前盛唐，前后李杜、元白之属不可胜纪，都在历史中书写丹青一页。孟郊所谓：“击石乃有火，不击元无烟。”若空有脑中一众想法，在竹床上打发过日，实则已重垂老矣。坚守一家，不屈奋斗如张顺东夫妇；志在民族，心系家国如费孝通。他们胸怀天下，皆以不屈奋斗之态自成天地，可谓奋斗如内卷乎！

故我们不以内卷消解奋斗的价值，以躺平粉饰自身不足。眼前的困境不足畏，奋斗总能突围，去探求无限的世界。

乘风好去，长风万生，直下看山河。

【简评】

文章论点独到，对于当下社会现象的分析层层深入，鞭辟入里，表明“内卷”是人们陷入单一重复工作中，陷于与他人比较、追求外在成功的焦虑中，而奋斗的价值反而被困于表象，从而警示大家不应以内卷消解奋斗的意义，也不应以躺平掩盖自身不足。文章吐辞不俗，所论颇有价值，而能旁征博引，引用大量人物事例以证之，使得文章眼界更为阔达，不仅是对内卷与奋斗、躺平的思考，更是一种对人生态度和价值观的审视。

（指导教师：柳彩萍；点评教师：甘雨轩）

【佳作 2】

踔厉奋楫赤血热，宏览破壁头脑凉（60分）

岳阳市第一中学高三 666 班 陈柘

“我们都是 45° 青年，躺不下去，卷不起来。”吕盛弘在复旦大学脱口秀社团表演中的一句话，引发全场爆笑。诸时代，在一个竞争压力巨大的社会中，吾辈青年，当何去何从？是奋斗？是内卷？是躺平？

诚然，躺平当是我辈所拒绝的。躺平者，于人，一事无成难进步；于家，拖累父母真负担；于国，身无本事抑国运。躺平而不起者，终将在娱乐消遣中消磨生命，让生命之树空余败叶残枝。自己为得到了悠闲与超脱，实则只有满地空虚。

海德格尔言：“充满劳绩，人诗意地栖居于大地。”倘若是没有挥洒的汗水浇筑，人生的诗意怎么会绽放？然所谓“奋斗”与“内卷”之间，青年在其岔路口再次遇到了困难。究竟何为奋斗？何为内卷？

踔厉奋楫赤血热，奋斗而笃行，立志而不懈。

“老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志”。奋斗之人，其必先心怀鸿鹄之志，方有不懈之动力，邑勉而上。虽有渐冻身，心怀航天梦，邢益凡立志不屈于命运，奋斗着走向其梦寐以求的学术殿堂；从臭水沟到大女主，李飞飞有志，遂不懈奋斗，终成 AI 教母，享誉世界。人们通过奋斗重新书写命运，绘就更为精彩的人生。

但奋斗会不会成为内卷呢？

宏览壁破头脑凉，清新而冷静，出局而详观。

囿于内卷怪圈中叹息苦累的人们，往往将视野拘于个体，而没能放眼全局，宏观形势。当一块蛋糕不过巴掌大，却引得千万人瓜分，欲求一份，如何不难？此时青年们或可打开眼界，另辟蹊径，山重水复后，或许可洞见一番柳暗花明。曾经的“厂妹”孙玲同样在流水线上内卷着，但她不甘于此，目光长远，自费学习编程与英语，终坐在了谷歌的桌前。既然青年们暂时没有将蛋糕做得更大的力量，那么抬头而望，动身寻找一块更大的蛋糕，也不失为一种明智之举。

我们提倡奋斗，并不等于歌颂毫无头脑地盲目劳碌，不等于支持让人如机械般在工作中削弱人性。我们拒绝内卷，并不是拒绝挥汗如雨地竭尽全力；我们拒绝躺平，并没有拒绝人应有的消遣与娱乐。人应充满劳绩，也应懂得休息。

揆诸当下，青年们往往乐于将自己言为“内卷者”，而鲜为“奋斗者”。其实，奋斗与内卷只不过是相同的跑道，当你不时提醒自己保持理性与全局观，又不失热血和内驱力，你就会将在奋斗的跑道向一往无前，势不可挡。

欧阳永叔言：“羨子年少正得路，有如扶桑初日升。”立此金黄岁月，全黄年代，吾侪青年，当：

踔厉奋得，洒一腔热血滚烫；

宏览破壁，保一份冷静微凉。

【简评】

文章说理清晰，鞭辟入里，以引证和例证指出奋斗的必要性，进一步发人深省，指出破除内卷的可行之策：找到属于自己赛道，奋斗出一番天地。作者对于材料理解透彻，明确躺平与适度休憩是不同的路径，指出要正确看待奋斗，不能盲目劳累，需得保持理性与全局观。文章思想绵密，议论宏阔，有思接千载，视通万里之概，对于社会现象的理解与剖析能探其精微，不觉使人朗然而晓。

（指导教师：柳彩萍；点评教师：甘雨轩）

【佳作3】

以“奋斗”为根，以“躺平”生花（60分）

岳阳市第一中学高三 671 班 沈可欣

工地上的“奋斗”，流水线上的“内卷”，村里的“躺平”，掩卷覃思，生活中的我们不就由它们构成的吗？在有些“内卷”的生活中，不断“百斗”着，偶尔想要“躺平”，竟如此相似。

依吾之见，我们应以“奋斗”为根，以“躺平”生花。

在日趋“内卷”的时代下，每个人都经受着考验。但作为时代中的一分子，“内卷”已然是我们无法改变的，那么改变自己的心态或是在此种评价机制中的最好方法。老子曾在《道德经》中有言：“难易相成，长短相随，高下相倾。”在“内卷”中，“奋斗”与“躺平”并非是完全对立的，事实上，唯将二者结合才可在“内卷”中获得长期、高效的回报。

“奋斗”是“内卷”中不可缺少的行动。“奋斗”一词带有很强的积极意义，它饱含一种向上不弃的心理。董丽娜，一位盲人播音员，在人人“内卷”的时代，在人人都想成功的时期，她作为残障人士，在播音中更是处于劣势，但她没有停止，她在黑暗中摸索奋斗，年复一年，终于成为播音员；“越剧小生”陈丽君，在流量充斥，各种段子网红“互卷”而传统文化有占据劣势的情况下，她苦练基本功，自主改编，学习新方法，通过几十年的奋斗，让越剧重新出圈。若董丽娜面对卷选择放弃，那么此时的她或许在做盲人推拿；若陈丽君在卷中选择放弃，那么越剧或仍走下坡路，所以，“卷”是累的苦的，但唯奋斗才有机会让自己不泯于众人。

诚然，“奋斗”是破茧成蝶的必要方式，但偶尔的躺平未尝不可。“躺平”并非完全放弃。

并非懈怠，这是一种心灵放松，是在泥泞荆棘中找“清风徐来，水波不兴”，在苦难艰辛中找到那丝美好的慰藉。适时的“躺平”是为了更好的奋斗。“一条河流曲折向前，不只是为了到达大海，也是为了流经更多的土地”。在奋斗中，有时放缓脚步，洗涤心灵，为下阶段蓄力也未尝不可。在上下学途中，看晨起晨落，看星辰灿烂，“躺平”几分钟，让身心放松，并非不可；在送外卖的路上，看小鸟啄食，观潮起潮落，“躺平”几分钟；在城市中奔波疲倦了，回到乡下，听深巷中的狗吠鸡鸣，观小楼外的丝丝小雨，放松一夜，并非不可。“躺平”是一种心灵的涤荡，一次为奋斗的蓄力。

青年一代，“内卷”的背景我们或无法改变，但我们应不懈奋斗，永不言弃，并偶尔停缓，让偶尔的“躺平”推动更好的奋斗，赢得热辣滚烫的人生。愿与诸君共奋斗，共赏景，看通沿途繁华，亦拼得人生繁华。

【简评】

文章理论事实兼顾，益见独到处。作者以盲人播音员董丽娜和越剧演员陈丽君为例，表明奋斗是突破内卷、让自己不被平庸所消磨的关键。同时，文章引用《道德经》中的名言，表明事物的两面性，对待“内卷”与“躺平”都应更为辩证地看待。文章切于实情，言之成理，文笔清新明切，议论与对现实生活中的场景描写相结合，使得文章具有极强的感染力，展现了积极的人生态度与应对内卷时代的方法。

（指导教师：徐伟红；点评教师：甘雨轩）

【佳作4】

内卷躺平天地狭，奋楫远航乾坤广（60分）

岳阳市第十五中学高三 432 班

任子桐

天地无尘，何人深情一往？山河有影，青年奋楫一方。“奋斗”内心盘算，“内卷”十分苦恼，“躺平”悠然自得。审时度势，青年当何为，卷邪？躺邪？余以为，当以躺平息心，以奋斗笃行，洞见内卷本源，可自成一峰。

奋斗是发展的驱动力，内卷却是奋斗的异化，病态的竞争，躺平则可一定程度上调和之。

奋楫向前，不懈奋斗，楚天阔处数峰青。

“这个世界如此美好，值得我们为之奋斗。”海明威如是说。闲云潭影，物换星移，奋斗是进步的底色。倘若没有奋斗，“大国工匠”何来巧夺天工的卓越？没有奋斗，华为何来遥遥领先的光鲜？没有无数革命者的奋斗，我们何来今日的沉烽静柝、海晏河清？若人类无奋斗，是大车无輓、小车无轨，只得停滞不前。

洞悉内卷，激发内驱，旗梢不动晚波平。

人们的互相激发，正如鲇鱼效应，可保持活力。但若超过限度，异变为内卷，则有“虽曰爱之，其实害之”之嫌，诚可见如今，小学生周末跑补习班，中学、考研压力日益增大，辛苦了家人，也劳累了学生。若为外界发展形势所挟迫，则会身心俱疲，终日内耗，拒绝内卷，而知自身前进之动力，不在他人，而全在我自身。如此，则可如黄永玉携书流浪，如黄大年下乡振兴，如黄新生清静之余作诗，执人生之笔，于丹青卷上恣意挥毫。

合理躺平，收拾身心，夜凉潭影浸疏星。

躺平安于现状，放弃挣扎，诚不可奉为圭臬，但合理适时“躺平”，则可收拾身心，为再度出发提供动力。毛泽东疲惫之际，回乡“躺平”，两年后投身国家建设，一心为民；梭罗退居瓦尔登湖畔，于“躺平”之中，以自然淬火锻出《瓦尔登湖》之紫电青霜；更有李白入道，高适归乡，躺平修养之后，便穿花寻路，飒沓如流星。于疲惫时躺平，汇集精力，心期填海力移山。

“奋斗”“内卷”“躺平”，纷繁的关系包含青年人生的奥秘。于奋斗时奋斗，可实现价值，创造美好，成楚天阔处青峰；看清内卷，实现内驱，则避免恶性竞争，内心旗梢不动晚波平；适时躺平，修养生息，舟行浸疏星，终可挽其桑弓射玉衡。今之时，“祝融”探火，“北斗”组网，“神威”震世，“福建”出航，何不是明晓其三者内涵之人，汇集成的磅礴伟力，铸就中华。吾侪青年当如是。

奋楫且行舟，拒“卷”激内驱，适“躺”养身心，方万里蹀躞，亦翩振如风，嘹吭高歌，展其虹霓。

【简评】

文章立论精譬，对于“奋斗”“内卷”“躺平”三者的关系提出独到的见解，合理运用哲学性名词，认为内卷是奋斗的一种异化形式，独到地指出两者的区别在于“主动”与“被动”之分，呼吁警惕内卷的病态竞争。文章引证繁富，古今中外例证兼而有之，而能精细综合，情理兼顾而深入，使人一见心仪。

（指导教师：黄芳；点评教师：甘雨轩）

【佳作 5】

躺平不如奋斗，奋斗勿成内卷（60分）

岳阳市第十五中学高三 432 班 黎成龙

时之圣者也，时之凶者也。当今时代为我们献上了一展身手的舞台，有人为了上不封顶的未来奋斗，有人为有限资源内卷，还有人选择终日无事的躺平。驻笔覃思，恍惚得：躺平不如奋斗，奋斗勿成内卷。

奋斗者，拥有上不封顶的未来，越努力越幸福内卷者，囿于有限的蛋糕，被生活逼着努力；躺平者、沉溺于太平无事的悠闲，无异于对生活摆烂。依吾之见，躺平不如奋斗，奋斗勿成内卷。

躺平不如奋斗，怀安不如乘风起。

行动是改变现状的活水，躺平于事无补，奋斗中流击楫，劈波斩浪奋进向前。奋斗者永远胜于摆烂的躺平者，所以孔子不惧隐士讥讽的冷语，怀世之不容之志，为万古长夜之明灯；所以王安石拒绝保守的苟安，大刀阔斧地改革弱宋，延大宋国祚百年。若自以无虞，短视躺平，便如闭关锁国的大清，不思进取，沉溺于天朝上国的美梦，被列强的坚船大炮撞开国门，被火炮砸开死水。人生如棋，我愿为卒，永远砥砺前行，从不后退。吾侪不学苟安躺平态，惟以奋斗不息前行。

奋斗勿成内卷，不为生活设限。

奋斗者努力，然到内卷者便不努力吗？未然，内卷者同样努力，却是被生活的缰绳牵着走的努力。奋斗者为上不封顶的未来努力，内卷者却被困在一个不得不努力的赛道上。与奋斗者相比，内卷者又何尝不是一滩望不到头的死水呢。人生奋斗，当学直情诗人董宇辉，为工作赋予诗意，而非机械；当学守住田园的李子柒，为生活留下一份宁静，跳出尘世的喧嚣；当学时代楷模黄永秀，为青春谱写奉献的歌，在为人类奋斗的事业努力者。奋斗不是内卷，奋斗者没有被生活磨去诗意，没有被喧嚣排开宁静，没有对前路的怀疑，逆风执炬。吾侪不惧历经千帆，归来仍具奋进之心，向上不止。

奋斗不是蛮干，休息不是躺平。

奋斗者并非一刻不停的蛮干，奋斗者亦须驻留的港湾，只不过奋斗者的终点只是下一次启程的起点，而非摆烂的躺平。酌古，有汉高祖平定天下后、休养生息，积攒国力，遂有汉武帝一扫匈奴，封狼居胥。斟今，莘莘学子无不于奋斗时奋斗，于休整时休整，遂致满意的成绩。是故奋斗并非蛮干，休息不是躺平。吾侪当张弛有度，以奋斗前行。

历史坐标上，奋斗者的身姿最为清晰。每个不曾起舞的日子，是对生命的浪费。躺平摆烂非吾愿，内卷无望不可期，且以奋斗上进心，扬帆乘风破浪万里。

吾侪无苟安之姿态，拒内卷无望，以张弛之有度，奋楫以前行。

纵有穷山距海，亦不限奋斗者的脚步。

【简评】

文章思维精细缜密，理顺意明，不蔓不枝，体现了奋斗者的勇往直前、内卷者的囿于生活压力、躺平者的自我放弃之间的对比，从而强调奋斗的力量。文章还借助了王安石、孔子等历史典故以及当下社会案例，列举史实，申论详明，题无剩义。作者分析问题全面周密，在文章最后还强调了奋斗者并非蛮干的观点，呼吁人们要在奋斗和休息中保持平衡，逐一辩证，透辟精明。

（指导教师：黄芳；点评教师：甘雨轩）

【佳作6】

立奋斗青襟之志，克内卷躺平之风（60分）

岳阳市第十五中学高三 429 班 冯浩然

“每一次闪展腾挪都是生命跃起的奋斗火花”。诚如此言，奋斗是人生路上的指明灯，是燃油，是动力。但随着时序变迁，斗转星移，奋斗走向

两个极端，左岸内卷之风甚嚣尘上，安静一下不被打扰却成乌托邦式幻想，右岸上躺平之风沸反盈天，无数青年误入象牙塔的深渊，不再热血沸腾。当代青年应怀得其中意识，立奋斗青襟之志，行稳致远走人生之路。

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/728062140033006117>