

党的十八大提出，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值目标，自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向，爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则，这 24 个字是社会主义核心价值观的基本内容。其中，“富强、民主、文明、和谐”，是我国社会主义现代化国家的建设目标，“爱国、敬业、诚信、友善”，是公民基本道德规范。

【主题一：爱国、富强】

一、经典名言

- 1、实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。
- 2、实现中华民族伟大复兴的中国梦，就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福。
- 3、位卑未敢忘忧国。——陆游
- 4、常思奋不顾身，而殉国家之急。——司马迁
- 5、苟利国家生死以，岂因祸福避趋之！——林则徐
- 6、爱国之心，实为一国之命脉。——蔡元培
- 7、民智者，富强之源也。——严复
- 8、为了中华民族的繁荣富强，我要献出全部学识智慧。——钱伟长

9、人既尽其才，则百事俱举；百事举矣，则富强不足谋也。——孙中山

10、各出所学，各尽所知，使国家富强不受外侮，足以自立于地球之上。——詹天佑

二、经典素材

1、中国梦——现实的“八大”追求：美丽中国、安全中国、法治中国、公平中国、创新中国、发展中国、文明中国、廉洁中国。

2、位卑未敢忘忧国

辛弃疾曾写《美芹十论》献给宋孝宗。论文前3篇详细分析了北方人民对女真统治者怨恨的状况和原因，以及女真统治集团内部的尖锐矛盾。后7篇就南宋方面应如何充实国力，积极准备及时完成收复失地、统一中国等问题提出了一些具体的规划。辛弃疾提出的建议是颇有建设性的，然而朝廷并没有采纳他的建议。

3、于右任的临终诗

国民党元老于右任临终前有诗《望大陆》云：“葬我于高山之上兮，望我故乡；故乡不可见兮，永不能忘。葬我于高山之上兮，望我大陆；大陆不可见兮，只有痛哭。天苍苍，野茫茫；山之上，国有殇！”诗作于1964年公开发表，立刻打动了无数中国人的心。

4、富贵不淫男儿志

著名数学家华罗庚先生早年在美国学术界很受器重，有人想和他签订合同留他在美国，承诺给予他优厚的待遇，但当他得知新中国成立的消息后，立即决定回国。途经香港时，他发表了一封给留美学生的公开信，满腔热情地呼吁：“为了国家民族，我们应该回去！”

5、教育，民族的希望

南开中学的创办者张伯苓 16 岁时以优异的成绩考入北洋水师学堂，毕业后，他参加了“甲午海战”，他看到我国的军舰一出海就被敌军击沉，这对他触动很大。1899 年英国强租我国威海卫军港，张伯苓亲眼看见第一天在港口升起的清朝国旗第二天就降下来了。强烈的爱国心促使他毅然退出海军，回到天津筹办学校，他四处奔走，筹集资金，终于在 1907 年办起了南开学校。张伯苓一生全力办教育，为国家培养了大批的人才。

6、罗阳：用生命托起战机的航空英模

罗阳，沈阳飞机工业(集团)有限公司董事长、总经理。罗阳所在的沈飞集团是中国重要的歼击机研制生产基地，他本人也是飞机设计专家，2012 年 11 月 25 日上午，随中国首艘航母“辽宁舰”参与舰载机起降训练的罗阳，在大连执行任务时突发急性心肌梗死、心源性猝死，经抢救无效在工作岗位上殉职。在生命的最后一个月里，他不知疲倦，劳心劳力，没有一刻休息，直至生命的最后一刻。

三、佳作欣赏

龙的脊梁

读屈原的名辞《离骚》后，有人写下这样的诗句：

你埋下了一坛老酒 / 酒坛上的红纸 / 沉沉地写着黑字 / 一一魂 / 每当到了汨罗江悲凄的那一天 / 那酒坛里就溢出芦叶的清香 / 回荡起亘古不变的激昂 / 路漫漫其修远兮 / 吾将上下而求索…… / 几千年了 / 喝过这坛酒的人 / 都醉成了龙的脊梁……

是什么使诗人心潮澎湃？是《离骚》的字字泣泪，是屈原的拳拳赤心，是涌动的爱国情，是炽热的报国心。

爱国——一种神圣、深厚、热烈的情感，它藏于内心深处，居于所有情感之上。它是一条纽带，一个号令，一个民族挺立的信念，一个国家强盛的基石。它与生命同在，一旦触动它的密码，它便如潮水般汹涌而出，气势磅礴。悠悠五千年，无数仁人志士用鲜血践约对它的承诺；纵横九万里，无数中华儿女用奋斗诠释对它的忠诚。

爱国——一种超越时间空间，最纯洁、最敏锐、最强烈的精神力量，一个民族屹立不倒的精魂。

一个真正的人，首先必须是一个爱国的人。一个人，没有脊梁骨，便不能直立行走；一个人，不属于他的祖国，便不属于人类。

谁能忘记，屈原“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”的忧国忧民，曹植“捐躯赴国难，视死忽如归”的慷慨凛然，陆游“僵卧孤村不自哀，尚思为国戍轮台”的矢志不移。

谁能忘记，霍去病“匈奴未灭，无以为家”的报国至上，岳飞“三十功名尘与土，八千里路云和月”的赤胆忠心，陈化成殊死奋战，“气势独冠全军”，血洒吴淞口的大无畏气魄。

回溯漫漫历史，爱国事迹灿若繁星。爱国决不应只是一句口号，爱国更是一种强烈的民族自尊心、自信心，一种深切的民族忧患意识，一种甘愿奉献的高尚情怀。

放眼古今中外，凡立志成大业者，无不“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”“天下兴亡，匹夫有责”，无不深刻体会到：国家，国家，有国才有家，山河破碎，生灵涂炭，又从何谈起个人前途，家庭幸福。爱国不是抽象的概念，不是形式主义，它蕴含于我们心底，是具体的、实在的，与你我命运紧密相连的。

读书为明理，明做人之理，明报国之理。南宋文天祥兵败被俘，关于天都囚室，胜利者一再劝降，请他担任要职，但他不淫于富贵，不屈于威武，“养吾浩然正气”，从容就义。其志气贯长虹，撼人心灵。

中华民族的历史，是一部爱国史。我们祖先用生命谱写爱国篇章，“喝过这坛酒的人，都醉成了龙的脊梁……”。身处和平年代，爱国于我们，不

再是硝烟弥漫，枪林弹雨。轰轰烈烈本非爱国的唯一表现，平凡生活的点点滴滴也烙刻着爱国的印迹。作为历史的续写者，我们不仅应树立爱国信念，胸怀爱国之情，更应担负起振兴国家的大任。我们每个人都是一砖一瓦，中华民族的现代化大厦正是由一砖一瓦垒砌而成，只有一砖一瓦的质量都过硬，现代化大厦才能傲然挺立。

爱国是一种精神支柱，是中华民族饱经风霜、历经磨砺仍自立于世界民族之林的精神支柱；爱国是一个亘古的誓言，是我们倾尽毕生精力承诺实践的誓言。

中华民族的腾飞，就在我们手中，就在我们脚下，就在所有炎黄子孙的不懈奋斗中！

让我们挺直龙的脊梁，纵情高呼：“中国万岁！”

【主题二：文明、和谐、友善】

一、经典名言

- 1、不学礼，无以立。——孔子
- 2、凡人之所以贵于禽兽者，以有礼也。——《晏子春秋》
- 3、人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。——荀子
- 4、衣食以厚民生，礼义以养其心。——元·许衡

5、宽恕人家不能宽恕的，是一种高贵的行为。——莎士比亚《理查二世》

6、善良不是一门科学，而是一种行为。——罗曼·罗兰

7、仁慈的气息永远是一个人心灵高尚的标记。——巴尔扎克《人生的开端》

8、君子莫大乎与人为善。——孟子

9、善气迎人，亲如弟兄；恶气迎人，害于戈兵。——管仲

10、对和谐之美的追求是人类的本能。——马克思

11、亲善产生幸福，文明带来和谐。——雨果

二、经典素材

1、文明礼仪的楷模

孙中山先生是中国资产阶级革命的先行者，又是文明礼貌的楷模。他认为：随地吐痰、留长指甲、不刷牙等陋习，都是违反文明礼貌的行为，是与我们中华民族的文明传统不相称的。他提倡“诚忠形外”，注意“一举一动之微”的文明。

2、总理道歉

霍克任澳大利亚总理时，有一次在一家商场内与一位老人就养老金问题发生争执。霍克一时冲动，骂那位老人：“愚蠢的老家伙。”老人因此把他告到法院。霍克举行记者招待会，就自己不文明的语言，公开向这位老者道歉。他说：“那天我非常困恼，但这不能成为我使用那种措辞的理由。如果我确实伤害了他的话，我愿意就此向这位先生道歉，诚请宽容我的不逊。”

3、六尺巷

清康熙年间，张英担任文华殿大学士兼礼部尚书。他老家桐城的官邸与吴家为邻，两家院落之间有条巷子，供双方出入使用。后来吴家要建新房，想占这条路，张家人不同意。双方争执不下，将官司打到当地县衙。县官考虑到两家人都是名门望族，不敢轻易了断。这时，张家人一气之下写封加急信送给张英，要求他出面解决。张英看了信后，认为应该谦让邻里，他在给家里的回信中写了四句话：千里来书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。家人阅罢，明白其中含义，主动让出三尺空地。吴家见状，深受感动，也主动让出三尺房基地，“六尺巷”由此得名。

4、瓦尔登湖畔，曾经接纳了一个心潮澎湃的思想者。梭罗舍弃了文明社会的生活，在瓦尔登湖边搭建了一间简陋的木屋，过着一种近乎原始的生活。与世无争的心境使他获得了精神的自由和愉悦。他借这种极端的行为了，警示那些愚昧无知地沉溺于争名夺利的世人——生活的真谛并不只在

于世俗所谓的“成功”之中。“我绝没有鼓吹悲观颓废的意思，我只愿像报晓的雄鸡，立于栖木之上，引颈高歌，唤醒世人。”梭罗的一生没有建立什么丰功伟绩，但是他找到了许多人终生不得的人生真义——独特的人生价值与精神自由之间的和谐。

三、佳作欣赏

文明的尺度

东西方都有关于“文明”的简史，每一本都比霍金的《时间简史》厚得多。世界各国，也都有一批研究文明的专家。

人类对于文明的认识，首先源于情绪上，心理上，进而是思想上，精神上对于不文明现象的嫌恶和强烈反对。

当普遍的人类宣布某现象为第一种“不文明”现象时，真正的文明即从那时开始。

文明之意识究竟从多大程度上改变了并且还将继续改变着我们人类的思想方法和行为方式，这是我根本说不清的。但是我知道它确实使别人变得比我们自己可爱得多。

上世纪 80 年代我曾和林斤澜、柳溪两位老作家访法。有一个风雨天，我们所乘的汽驶在乡间道路上。在我们前边有一辆汽车，从车后窗可以看清，内中显然是一家人。丈夫开车，旁边是妻子，后座是两个小女儿。他们的车轮扬起的尘土，一阵阵落在我们的车前窗上。而且，那条曲折的乡

间道路没法超车。终于到了一个足以超车的拐弯处，前边的车停住了。开车的丈夫下了车，向我们的车走来。为我们开车的是法国外交部的一名翻译，法国青年。于是他摇下车窗，用法语跟对方说了半天。后来，我们的车开到前边去了。

我问翻译：“你们说了些什么？”

他说，对方坚持让他将车开到前边去。

我挺奇怪，问为什么？

他说，对方认为，自己的车始终开在前边，对我们太不公平。对方说，自己的车始终开在前边，自己根本没法儿开得心安理得。

而我，默默地，想到了那法国父亲的两个小女儿。她们必从父亲身上受到了一种教育，那就是——某些明显有利于自己的事，并不一定真的是天经地义之事。

隔日我们的车在路上撞着了一只农家犬。是的，只不过是“碰”了那犬一下。只不过它叫着跑开时，一条后腿稍微有那么一点儿瘸，稍微而已。法国青年却将车停下了，去找养那只犬的人家。十几分钟后回来，说没找到。半小时后，我们决定在一个小镇的快餐店吃午饭，那法国青年说他还是得开车回去找一下，说要不，他心里很别扭。是的，他当时就是用汉语说了“心里很别扭”五个字。而我，出于一种了解的念头，决定陪他去找。

终于找到了养那条犬的一户农家，而那条犬已经若无其事了。于是郑重道歉，于是主动留下名片，车号，驾照号码.....

回来时，他心里不“别扭”了。接下来的一路，又有说有笑了。

我想，文明一定不是要刻意做给别人看的一件事情。它应该首先成为使自己愉快并且自然而然的一件事情。正如那位带着全家人旅行的父亲，他不那么做，就没法儿“心安理得”。正如我们的翻译，不那么做就“心里很别扭”。

中国也大，人口也多，百分之八九十的人口，其实还没达到物质方面的小康生活水平。腐败、官僚主义、失业率、日愈严重的贫富不均，所有负面的社会现象，决定了我们中国人的文明，只能从底线上培养起来。上一个世纪初，全世界才十六亿多人口。而现在，中国人口略少于一百年前的世界人口而已。

所以，我们不能对于我们的同胞在文明方面有太脱离实际的要求。无论我们的动机多么良好，我们的期待都应搁置在文明底线上。而即使在文明的底线上，我们中国人一定要改变一下自己的方面也是很多的。比如袖手围观溺水者的挣扎，其乐无穷，这是我们的某些同胞一向并不心里“别扭”的事，我们要想法子使他们以后觉得仅仅围观而毫无营救之念是“心里很别扭”的事。比如随地吐痰，当街对骂，从前并不想到旁边有孩子，以后人人应该想到一下的。比如中国之社会财富的分配不公，难道是天经地义的吗？我们听到了太多太多堂而皇之天经地义的理论。当并不真的是

天经地义的事被说成仿佛真的是天经地义的事时，上公共汽车时也就少有谦让现象，随地吐痰也就往往是一件大痛其快的事了。

中国不能回避一个关于所谓文明的深层问题，那就是——文明概念在高准则的方面的林林总总的“心安理得”，怎样抵消了人们寄托于文明底线方面的良好愿望？

我们几乎天天离不开肥皂，但肥皂反而是我们说得最少的一个词；“文明”这个词我们已说得太多，乃因为它还没成为我们生活内容里自然而然的事情。

这需要中国有许多父亲，像那位法国父亲一样自然而然地体现某些言行……

【主题三：公正、平等、法治】

一、经典名言

- 1、力量来自公正。——林肯
- 2、治身莫先于孝，治国莫先于公。——宋·苏轼
- 3、公者无私之谓也，平者无偏之谓也。——清·何启
- 4、理国要道，在于公平正直。——吴兢
- 5、公正是施政的目的。——笛福

6、公平正义比太阳还要有光辉。——温家宝

7、我们认为下面这些真理是不言而喻的：人人生而平等，造物者赋予他们若干不可剥夺的权利，其中包括生命权、自由权和追求幸福的权利。”
——《独立宣言》

8、大殿的角石，并不高于那最低的基石。——黎巴嫩诗人纪伯伦

9、法律，在它支配着地球上所有人民的场合，就是人类的理性。——
孟德斯鸠《论法的精神》

10、法律的制定是为了保证每一个人自由发挥自己的才能，而不是为了束缚他的才能。

——罗伯斯庇尔《革命法制和审判》

11、法律就是秩序，有好的法律才有好的秩序。——古希腊哲学家亚里士多德

12、法律是人民意志的自由而庄严的表现。——罗伯斯庇尔《革命法制和审判》

13、法，国之权衡也，时之准绳也。——吴兢《贞观政要·公平》

14、在民主的国家里，法律就是国王；在专制的国家里，国王就是法律。——马克思

二、经典素材

1、美国总统林肯有一次外出，路边有一个身穿衣烂衫的黑人老乞丐对其行鞠躬礼。林肯总统一丝不苟地脱帽对其回礼。随员对总统的举止表示不解。林肯总统说：“即使是一个乞丐，我也不愿意他认为我是一个不懂礼貌的人。”

2、世界著名的文学家萧伯纳一次到前苏联访问，在街头遇见一位聪明伶俐的小姑娘，就和她一起玩耍。离别时对小姑娘说：“回去告诉你妈妈，今天和你玩的是世界著名的萧伯纳。”不料那位小姑娘竟学着萧伯纳的语气说：“你回去告诉你妈妈，今天和你玩的是苏联小姑娘卡嘉。”这件事给萧伯纳很大的震动，他感慨地说：“一个人无论他有多大的成就，他在人格上和任何人都是平等的。”

3、有一次，女王维多利亚忙于接见王公，却把她的丈夫阿尔倍托冷落在一边。丈夫很生气，就悄悄回到卧室。不久有人敲门，丈夫问：“谁？”回答：“我是女王。”门没有开，女王又敲门。房内又问：“谁？”女王和气地说：“维多利亚！”可是门依然紧闭。女王气极，想想还是要回去，于是再敲门，并婉和地回答：“你的妻子。”丈夫边笑边打开了房门。故事说出一个道理：只要你平等待人，别人才会尊重你，无论你是谁。

三、佳作欣赏

人人生而平等

“我们认为下面这些真理是不言而喻的：人人生而平等，造物者赋予他们若干不可剥夺的权利，其中包括生命权、自由权和追求幸福的权利。”这句话来源于 1776 年发表的著名的《独立宣言》。

人人生而平等。平等是与生俱来的，是上天对人性的关怀而赐予每个人的礼物。每个人一出生就与他人平等，不分地位，不分贵贱，不分种族，即使有任何差别。是平等让人与人之间存在公平的待遇，是平等让人拥有了追求幸福的权利。

一架飞往纽约的飞机上，一位富有的中年白人妇女被安排坐在一位黑人旁边。她怒目而视，而黑人却以微笑回应。白人妇女发脾气，说不能忍受坐在黑人身旁，要求换位子。几分钟后，空服员回来了说，经济舱已经客满了，但头等舱还有一个空位。而且她已经获得机长的特别许可，他认为要一名乘客不应该和一个这么令人讨厌的人同坐。随后空服员转向那名黑人邀请他到头等舱。顿时周边的乘客热烈鼓掌。

美国著名的黑人民权运动领袖马丁·路德金发表演讲：“我梦想有一天，我的四个孩子将生活在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里。”

每个种族都是有尊严的，诋毁，谩骂的话不应数落在他们身上，友好的待遇不应被剥夺。白人妇女的无礼行为表明种族歧视思想在她脑海里已像毒雾挥之不去，平等从来不属于一个令人讨厌的人，尤其是黑人，即使

他很善良。而机长和空服员的表现让乘客明白，上帝的儿女都是平等的，公平的待遇从不缺失。

杭州有一图书馆对所有读者免费开放，因此也有乞丐或拾荒者进去阅览。唯一他们要求是把手洗干净。有人不能忍受，找到馆长诸树青，说允许他们进入是对其他人的不尊重。而他回答道：“我无法拒绝他们入内读书，但您有权选择离开。”

他们也是一群平凡的小市民，轻蔑，厌恶的眼光不应聚集在他们身上，进入图书馆的权利不应被剥夺。人们的过分言语表明贵贱有别的思想蒙蔽他们的双眼，让他们看不到那些和他们一样平等的人，即使是卑微的拾荒者。而馆长诸树青恰恰欢迎他们的到来，让众人明白，大家是平等的，正义的天平从不倾斜。

黎巴嫩诗人纪伯伦说：“大殿的角石，并不高于那最低的基石。”我们是人生殿堂上的石块，因为平等，所以地位作用不能否定我们处于相同的高度。

请记住：平等是我们一出生就被赋予的礼物，而平等对待每一个人是我们被赋予的职责。

【主题四：自由、民主】

一、经典名言

1、生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。——裴多菲

2、自由不仅仅意味着摆脱自身的枷锁，还意味着以一种尊重并增加他人自由的方式生活。——曼德拉

3、自由意味着责任，正因为如此，多数人都惧怕自由。——萧伯纳

4、民主制度，天下之公理。——梁启超

5、民主使每个人成为自己的主宰。——詹·拉·洛威尔

6、科学与民主是人类社会之两大主要动力。——陈独秀

7、学术自由和思想自由是民主的基础，而不是依赖于民主才能存在的东西。——顾准

8、民主制就是直接由全体人治理、全体人民拥有、全体人民享受的自治政体。——西·帕克

二、经典素材

1.苏格拉底之死

雅典民主制度为近现代西方政治制度奠定了最初的基础，使希腊在精神文化领域取得了辉煌成就。但由于公民的民主意识缺乏和民主制度某些环节的漏洞，雅典民主政治沦为了一种暴民政治。苏格拉底是古希腊著名哲学家，一生追求智慧，信守法律与正义。由于直言不讳，他被诬告“不信神”和“误导青年”，最终被群众投票判处死刑。苏格拉底为了维护法律的公正，慷慨赴死。

2.美国为什么没有走上法西斯道路？

二战前的美国和德国都是民主制的国家，都同样经历着经济危机，而且国家领导人也都是民主选举产生的。但德国总理希特勒却用政治手腕将民主一步步践踏，最终使德国走上了法西斯独裁的道路。而美国在二战时也实行了一些战时政策，但美国却没有沦为独裁政府。究其原因，就是美国公民有很强的民主意识，没有上民主成为独裁者漂亮的外衣。

三、佳作欣赏

向往自由

是人，总会向往自由。当前紧张激烈的竞争使人不堪重负，人类追求自由的“欲望”更加强烈。打开一扇自由的窗户，呼吸自由的空气，让“风声雨声读书声，声声入耳”，让自由的心飞翔起来，感受“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的自由，让心灵感受到“落霞与孤鹜齐飞”的自负与舒适。

自由并非可望而不可及，其实自由无处不在。走出家门，在院子里做想做的事，“茅檐长扫静无苔，花木成畦手自栽”的悠然自得又何曾不是一种自由？畅想自由，自由无处不在，自由的思绪可以带你畅游于自由的天空下，带你感受江南温婉妖娆的气息。自由的天空下，你可以感受到“大漠孤烟直，长河落日圆”的舒适与安详。“夕阳无限好，只是近黄昏”，然而多少次，在自由的天空里，我看到是夕阳的余辉展现着最后的光芒。向往自由，自由的思绪带你畅游于天空。畅游于自由的天空下，无论是风

清云淡，还是烟雨蒙蒙，自由的气息总是会弥漫在你周围。畅游于自由的天空，你会感受到“大江东去浪淘尽”是何等的壮观，自由奔腾的长江水是多么地令人羡慕。此时你不会再拘泥于心中未了的琐事，因为自由完全占据了整个心灵，直达心灵深入。

“久在樊笼里，复得返自然。”陶渊明的田园生活也许是最值得他骄傲的。何必羡慕他人，自由也在你的身旁，只要你懂得畅游于自由的天空里，像一只鸟儿，自由自在地飞翔，不必再受世俗困扰。自由的快感会让你觉得自己生活在一个世外桃源里，就像陶渊明所写的那样，但这绝非虚幻。

何必再承受“情到深处人孤独”的凄凉，何必再遭受“木秀于林中风必摧之”的悲惨。敞开自由的心胸，欣赏“东边日出西边雨”，欣赏“竹外桃花三两枝”，欣赏“一枝红杏出墙来。”畅游于自由的天空，你能感受到杜甫是怎样“一览众山小”，能体会到曹操是怎样的横槊赋诗，自由的气息遍布于大江南北，自由不会找你，而你必须去寻找自由。生活中并不缺少自由，只是缺少发现自由的眼睛。发现自由，自由便会带你翱翔于自由的天空中。

自由并不是那么遥远，只要愿意，自由随时能够带你翱翔太空。

瀑布歌唱着：“我得到自由时，也就有了歌声。”向往、追求、自由的梦，是唱响生命之歌的乐符。自由的殿下，生命也败于之下，因为自由是一种心声，一种灵魂，一种超越自我的动力。

向往自由的人，他会追求，因为他明白，鸟翼上系上黄金，这鸟便永不能翱翔天际。黄金与自由相比，黄金不过如一个漂亮的枷锁，而自由则是拥有永恒色彩的花朵，相比之下，自由珍贵直至。唱响你的自由，让自由之花永远绽放在你的身旁，如影子伴你，那时，你就是最快乐的人，你可以放飞在原野，奔驰在草原，聆听长江的怒吼，泰山的诉说，云儿的乐曲，人生的快乐，舒畅的心情带动着你的心扉。

摆脱你的束缚，在蓝天中遨游，在花的海洋中畅游，挣扎地逃离，快速地逃开，让束缚找不到你，让限制永远离开你，自由会给你翅膀，自由会给你勇气，自由会给你动力，追着自由奔跑，创造新的奇迹，从沉睡亿年的躯体中，觉醒，不要屈服，让自由给予你灵感，创造人生之精彩，会让你受益匪浅，挣脱束缚，追求自由的一片天，立下新的誓言。

自由的大门，会向向往追求他的人敞开，自由的人永远会有一颗不老的心，在拥有自由的同时，动力、梦想、追求也会向你走来。

为自由如大海的汹涌而喝彩，为自由如黄山的气势而赞叹，为自由如青春的活力而奋斗。

【主题五：敬业】

一、经典名言

1、功崇惟志，业广惟勤。——《尚书》

2、只有能够鼓足干劲工作，并懂得什么是汗水和疲劳的人，才会理解欢乐的感情。——苏霍林姆斯基

3、无论做什么事业，首先要敬业，唯有敬业才会被人赏识和敬佩，才会更能显示一个人的职业道德，也能树立一个人的人格尊严。——赵美萍
《我的苦难我的大学》

4、不要相信唯一。世上没有唯一的行当，只要勤劳敬业，有千千万万的职业适宜我们经营。——毕淑敏《幸福的七种颜色》

5、不仅是我，任何一个年轻女性，任何一个人要获得成功都必须全身心地投入，敬业精神是最重要的。——陈鲁豫

6、只有每天战斗的人，才能享受自由和人生。——歌德

二、经典素材

1、于敏视科学为生命

中国著名核物理学家于敏，是中国氢弹的设计者之一。他热爱科学，具有强烈的追求精神和严肃的科学态度。人们评价他说：“科学几乎就是他生命的全部。”他有一股韧劲和钻劲，工作不分昼夜，常常半夜触发灵感，便起床伏案工作。氢弹的理论设计至关重大，数据非常复杂，即使借助计算机运算，也是一项庞大的工程。为了保证计算数据的绝对准确，他常常整夜呆在机房。对一些关键数据，他都亲自一一检验复核。有一次，核试验即将开始，于敏忽然发现原设计中有个理论因素可能有问题，便要

求暂停试验。他整整忙了一天一夜，终于把问题搞清楚，排除了疑点，保证了试验的成功。为了攻克氢弹的理论尖端问题，他废寝忘食，夜以继日地奋战，终于成功。

2、比尔·盖茨的敬业精神

盖茨也许不是哈佛大学数学成绩最好的学生，但他在计算机方面的才能却无人可以匹敌。他的导师不仅为他的聪明才智感到惊奇，更为他那旺盛而充沛的精力而赞叹。他说道：“有些学生在一开始时便展现出在计算机行业中的远大前程，毫无疑问，盖茨会取得成功的。”在阿尔布开克创业时期，除了谈生意、出差，盖茨就是在公司里通宵达旦地工作。有时，秘书会发现他竟然在办公室的地板上鼾声大作。不过为了能休息一下，盖茨和他的合伙人艾伦经常光顾阿尔布开克的晚间电影院。“我们看完电影后又回去工作。”艾伦说。

3、俄国化学家门捷列夫，是自然科学基本定律化学元素周期律的发现者。门捷列夫年过七旬以后，由于积劳成疾，双目半盲，但他依然奋斗不息。他每天从清晨开始工作，一口气写作到下午 5 点半，6 点吃“中饭”，饭后又继续写到深夜。1907 年 1 月 20 日清晨 5 时，门捷列夫因心肌梗塞坐在椅子上去世，面前的写字桌上，是一本本写完的著作。他死去时，手里还紧握着笔。

4、莫里哀不仅是一位剧作家，而且也是一位演员，他的作品大多由他自己担任主要角色。经过 20 多年的辛勤创作，饥饿、劳累、苦恼使他得了

严重的肺病，身体十分虚弱。他去世前，又创作了一部喜剧《心病者》。这部喜剧上演的那天，莫里哀不顾妻子劝说，硬是带病出演。由于莫里哀病情已十分严重，因此，演出时不得不经常皱眉和咳嗽。一个患重病的人，在喜剧中正好扮演一个没病装病的人，莫里哀把全部身心投入到剧中。就在演出快结束时，莫里哀突然大笑一声，摔倒在舞台上，溘然长逝。

5、米开朗琪罗的壁画。1508年，意大利雕塑家、画家米开朗琪罗接受了创作一幅大壁画的任务。任务很艰巨，它要绘在罗马西斯廷教堂的屋顶上。屋顶高达20多米，面积300平方米，画中人物有340多个。它夜以继日地工作，多少次从脚手架上摔下来，还曾摔成重伤。经过4年3个月的艰苦努力，终于完成了这幅轰动意大利的巨幅壁画，为世界艺术宝库留下了一幅珍品，也因此受到了人们的尊重。

三、佳作赏析

敬业者，人恒敬之

何谓敬业？敬，尊敬；业，行业；尊敬行业即为敬业。它是对公民职业行为尊则的价值评价，要求公民忠于职守，克己奉公，服务人民，服务社会，充分体现社会主义职业精神。因此说，敬业者，人恒敬之。

敬业，是一种精神。每当我们放假时，有些人却更加紧张忙碌，格外地警觉，他们便是军人。他们拥有着神圣不可侵犯的职责，就是无论是战争期间，还是和平时代，他们都要保家卫国；在国家遭遇自然灾害时，他

们抗震救灾、抗洪抢险……为人民服务。那一身的绿色，好似沙漠中的绿洲，带来生机无限，国泰民安，河清海晏。假如没有人民军队，人民就没有人保护，灾难就没有人抗击，如此等等，充分彰显了人民军队的敬业精神，表现了人民军队的坚强使命感和责任感，以及一不怕苦二不怕死的奉献和牺牲，这种精神值得我们肃然起敬。

敬业，是一种态度。作为平民百姓，也要有一种敬业的态度。对待工作，就如同“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”一样。没错，春蚕与蜡烛是敬业的，用它们来比喻的人的敬业行为比较准确，她们便是老师。她们用辛勤的汗水，播撒希望的种子，换得桃李满天下；她们用温暖的肩膀，为一届届莘莘学子抵挡外界的风雨；她们用自己的青春，换得祖国永久的繁荣昌盛。无私奉献，不计回报的她们，正是敬业的代名词，是学生学习和效法的榜样。

如此看来，国家需要民众敬业，因为只有这样，社会公平才能得以实现，经济增长才能得以保障。民众同样需要国家敬业，只有这样，民族才有尊严，国民才有地位，才能崛起于东方，屹立于世界民族之林。

怠业，会酿成灾难。1987年，苏联切尔诺贝利核电站爆炸，一瞬间，生灵涂炭，方圆300公里内成为不宜居住区，核辐射粒子在3天内绕地球2圈，污染数以亿计的水面。而这一切的原因，并非设计有误，而是因为监控室的工人偷懒，私自脱岗，隔棒因过热碎裂，使反应内炉爆炸，进而发生链式反应，触发了这颗相当于250次长崎原子弹当量的巨型核弹。那名

不敬业而消极怠业的工人，在瞬间化为焦土。由此可见，怠业失职会带来怎样的后果。

业是用来敬畏的，不敬业更是可怕的。倘若没有那从清晨 4 点就开始扫地的环卫工人，倘若没有警察每日的巡逻，倘若没有边防战士数年如一日的守卫，我们的生活，我们的社会，我们的国家又会是怎样一番情形呢？

敬业者，人恒敬之。敬业者如沙漠中的绿洲，给迷路之人以生的希望；敬业者如太阳般照耀，为大地带来生机无限；敬业者，为我们创造了一切美好的事物，为我们每个人的生活保驾护航。这便是我们生活中的正确的敬业精神和敬业态度。