#### ****穷且益坚，不坠青云之志****

（毅力、直面困难、信念、磨炼等主题可用）

#### ****——素材运用示范——****

****【经典素材】****

孙敬是汉朝信都人。他年少好学，博闻强记，而且嗜书如命。孙敬读书时，随时记笔记，常常一直看到后半夜，时间长了，有时不免打起瞌睡来。一觉醒来，又懊悔不已。有一天，他抬头苦思的时候，目光停留在房梁上，顿时眼睛一亮。随即找来一根绳子，绳子的一头拴在房梁上，下边这头就跟自己的头发拴在一起。这样，每当他累了困了想打瞌睡时，只要头一低，绳子就会猛地拽一下他的头发，一疼就会惊醒而赶走睡意。从这以后，他每天晚上读书时，都用这种办法，发奋苦读。

 与此相似的人还有战国时期的苏秦，也是出名的政治家。在年轻时，由于学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。回家后，家人对他也很冷淡，瞧不起他。这对他的刺激很大，所以，他决心要发奋读书。他常常读书到深夜，想睡觉时，就拿一把锥子，一打瞌睡，就用锥子往大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己醒来，再坚持读书。

年复一年地刻苦奋斗，使孙敬、苏秦饱读诗书，博学多才，成为当时有名的大学问家，流传千古。

****【简要复述】****

我们都知道“头悬梁锥刺股”的故事。为避免困顿、利用一切时间来学习，孙敬将自己的头发栓在悬挂在悬梁的绳子上，一打瞌睡低头就会扯到头发，以疼痛驱走睡意；而苏秦则在每有睡意时便拿锥子刺大腿，从而能够坚持读书。正是他们在困苦中依旧奋斗，终成一代大家。

【****应用实例】****

 “艰难困苦，玉汝于成。”若要成功，就要具有不怕吃苦、不畏艰难的精神。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”各行各业都有难以忍受的困难和艰辛，只有不怕吃苦的人，才能长久地做下去。古来能做成大事业、取得大成就的人，必然是不畏艰辛的人。孙敬、苏秦为了赶走睡意、继续学习，“头悬梁、锥刺股”，终成一代大家；当年无数革命先烈，爬雪山、过草地，最终取得了革命的成功……如果他们畏惧困苦，又怎能取得最后的胜利？

#### ****——其他素材积累——****

****【事例一】****

威尔玛·鲁道夫因小儿麻痹症而致残，但是这个小时候患肺炎、小儿麻痹，一只脚需要靠铁架矫正鞋走路的小女孩，在1960年罗马奥运会的田径赛事中仍夺得3枚金牌。这个奥运传奇性人物出生于1940年6月23日，是美国田纳西州一个铁路工人家庭的孩子。小时候因为肺炎和腥红热，引发高烧造成小儿麻痹，使得她的左腿萎缩无法走路，必须靠着铁架矫正鞋才能勉强行走。11岁之前，她不能走路，穿上铁鞋才能勉强跟着别人走路。11岁那一年，她第一次把铁鞋脱掉，打赤脚跟着她的哥哥们打篮球玩耍。到了12岁，她已经完全摆脱铁鞋。

 脱掉铁鞋之后，她的运动天分逐渐发展开来，才4年的时间，在16岁那一年，入选美国1956年墨尔本奥运会短跑代表队，第一次参加奥运会，她在个人项目200米未能进入决赛，但是她是美国女子4×100米接力队成员，为美国队夺得了铜牌。她获得田纳西州州立大学运动奖学金，进入大学就读并且再度受训，顺利入选美国罗马奥运会代表队，共获得100米、200米和4×100米接力3项比赛金牌，都是以极大差距领先对手。因为她的跑步姿态轻盈美妙，步伐协调，被意大利人誉为“黑羚羊”。1962年她退出田径比赛，开始教师生涯和教练职业，在20世纪80年代成立以她的名字命名的基金会，用于培养年轻运动员。1994年11月12日，这位“黑羚羊”因脑癌病逝，享年54岁。1983年，她入选美国奥运名人堂，1993年被授予美国体育奖。

【****事例二****】

贝多芬十岁时才开始写第一部交响曲，从1796年开始便已感到听觉日渐衰弱，但他对生活的爱和对艺术的执着追求战胜了他个人的苦痛和绝望，苦难变成了他的创作力量的源泉，他扼住了命运的喉咙。他在痛苦中仍然顽强地创作《英雄交响曲》。《英雄交响曲》标志着贝多芬精神状态的转机，同时也标志着他创作的“英雄年代“的开始。

【****事例三****】

史铁生1969年去延安一带插队，因双腿瘫痪于1972年回到北京。后来又患肾病并发展到尿毒症，靠着每周3次透析维持生命。他是一个生命的奇迹，在漫长的轮椅生涯里完成了许多身体正常的人都做不到的事，他对人的命运和现实生活的冲突，没有停留在表面进行思考，而是去拷问存在的意义,自称职业是生病，业余在写作。后历任中国作家协会全国委员会委员，北京作家协会副主席，中国残疾人联合会副主席。

#### ****——名言警句积累——****

 1.石以砥焉，化钝为利。

 2.岁不寒，无以知松柏；事不难，无以知君子。

 3.困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。

 4.苦难是人生的老师，通过苦难，走向欢乐。

 5.逆境展现才华，顺境遮蔽才华。

 6.患难困苦，是磨炼人格之最高学校。

 7.横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼，则身心交益；不受其锻炼，则身心交损。