

关于精神的自救的作文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://www.xiaorob.com/zuowen/jingpin/26225.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

《关于精神的自救的作文》【第一篇】

【作文材料】

周国平先生对当代人的精神状况作过这样的描述：精神生活的平庸化是我们时代的一个明显事实。在精神领域，不管幸运还是不幸，每个人独自承担拯救自己灵魂的责任，这将是许多代人的命运。热情的理想家所能做到的，至多是鼓舞人们自救，而不是充当救世主。

精神自救是精神健康的标志，即使没有哲学和哲学家，我们也有不满和自救的需要。

请以精神的自救为标题写一篇文章。可以叙述自己或别人的经历，也可以表达感悟和思考。

注意：1. 角度自选，立意自定。2. 除诗歌外，文体不限。3. 不少于800字。4. 不得抄袭，套作。

【写作指津】

这是一个关于人与自我的话题，直指人的心灵，符合高考命题的趋势。写好这篇文章的关键在于读懂材料。这则材料透露出三方面的意思：一是当今时代存在着精神生活平庸化的现象；二是每个人都有独自承担拯救自己灵魂的责任；三是精神自救是精神健康的标志，精神的缺失要靠自救来完成。理解了这三层意思，就可以进行立意了。

【佳作展示】

精神的自救

随着改革开放的深入，人民的生活水平已有了很大的提高，但我们的精神需求能否跟得上经济发展的步伐呢？精神的缺失必将导致生活的畸形，若陷入泥淖，谁是我们的救世主？

曾收看中央电视台举办的青年歌手大奖赛，选手们的精彩才艺表现让我心潮澎湃，但知识问答环节却让人大跌眼镜。一个地地道道的中国歌手竟将英国国旗误认作中国国旗，连一点基本的文化常识都没有，精神自救真是迫在眉睫。

我们听惯了激情澎湃、语速极快的流行音乐，却逐渐忽略了古琴古筝的渺远、悠扬。

我们对非诚勿扰等娱乐节目烂熟于心，却忘了《诗经》中青青子衿，悠悠我心带来的感动。

我们随手从畅销书中取一本《小故事大智慧》便觉得自己亲近着书本，却将《论语》《史记》等经典抛诸脑后。

没有人能拯救你的灵魂，精神只能自救。忙里偷闲时，泡一杯香茶，捧一本好书，静静地品味字里行间的喜怒哀乐，这未尝不是精神自救的途径。

节日气氛的冷淡大家有目共睹，年味不浓了，汤圆不甜了，粽子不香了，其实这也正是我们精神生活平庸化的标志。告别酒店年夜饭，一大早起来，跑跑菜市场，洗洗涮涮，暗香浮动的夜晚，丰盛的年夜饭会告诉你年的味道。告别超市里的速冻粽子，买些糯米，洗洗泡泡，虽然可能包得形态各异，但亲手包的粽子才香。快餐文化时代的我们，过于倦怠懒散，缺乏对精神的关怀，这不只是人类的悲哀，更是文化的悲哀。

面对种种精神平庸化的表现，我们该何去何从？理想家早已为我们勾画出一系列的蓝图，若我们只是冷眼旁观，那它们将永远只是一个个漂亮的幻影。能够拯救精神的只能是我们自己，而不是别人。

《关于精神的自救的作文》【第二篇】

阅读下列材料，根据要求作文。

周国平先生对当代人的精神状况作过这样的描述：精神生活的平庸化是我们时代的一个明显事实。在精神领域，不管幸运还是不幸，每个人独自承担拯救自己灵魂的责任，这将是许多代人的命运。热情的理想家所能做到的，至多是鼓舞人们自救，而不是充当救世主。

精神自救是精神健康的标志，即使没有哲学和哲学家，我们也有不满和自救的需要。

请以精神的自救为标题写一篇文章。可以叙述自己或别人的经历，也可以表达感悟和思考。

注意：1.角度自选，立意自定。2.除诗歌外，文体不限。3.不少于800字。4.不得抄袭，套作。

【写作指津】

这是一个关于人与自我的话题，直指人的心灵，符合高考命题的趋势。写好这篇文章的关键在于读懂材料。这则材料透露出三方面的意思：一是当今时代存在着精神生活平庸化的现象；二是每个人都有独自承担拯救自己灵魂的责任；三是精神自救是精神健康的标志，精神的缺失要靠自救来完成。理解了这三层意思，就可以进行立意了。

可从以下几方面构思：

(1)什么是精神的自救。简单地讲，精神的自救，就是从精神的层面对自己进行思考、反省、修

正和调整，从而加强道德修养，提升精神境界。

(2)为什么要进行精神的自救。可列举现象，阐述当代人精神的缺失。如缺少应有的信仰和信念，精神颓废，萎靡不振，人心浮躁，功利至上，以自我为中心。或缺少应有的基本道德。如瘦肉精、毒奶粉、地沟油、注水肉、苏丹红、漂白剂等事件屡禁不绝。缺少应有的基本文明行为，如乱吐乱扔、破坏环境、毁坏公共设施等行为屡见不鲜。

他是中国少有的坚持写实写作的作家，他的作品几乎全部建立在自己的生活经历和生命体验之上，他对哲学的思考为自己的精神空间提升了高度。相比其他当红作家，我愈发觉得史铁生精神的伟大。而那些曾经对80后极具影响力的作家们，最终在这个充满诱惑的年代里被物质同化了。他们的笔下已不再是文章，而是商品！沦落为写手的他们失去了自我的精神力量。这是我们所不愿看到的！

精神生活的平庸化是一个明显的事实，精神的缺失已经成为社会发展的硬伤。放眼望去，一些人缺少应有的信仰和信念，精神颓废，萎靡不振，功利至上；一些人缺少应有的道德情操，将瘦肉精搬上人们的餐桌，把毒奶粉送入婴儿的口中所有这些，都需要进行彻底的精神拯救。

从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝。天助自助者，只能依靠自己拯救自己的精神与灵魂。

如果手术台上躺着的是我们的灵魂，那么主刀的医生一定是我们自己。吾日三省吾身的教诲已传承了两千多年，如今是该自我反省和精神自救的时候了。学会精神自救，不让自我堕落；学会精神自救，不让灵魂被玷污；学会精神自救，不教一日虚度。我们是平凡的，但不能因为平凡而平庸，要通过精神自救修正人生的方向。

古希腊先哲说过：认识你自己。找到真实的自我，拯救自己的灵魂。

【点评】

本文紧扣社会现实，剖析精神生活平庸化的现状，揭示了精神自救的重要性和必要性。观点鲜明，符合题意，内容充实，贴近生活实际，富有针对性。结构严谨，思路清晰。综合运用多种论证手法，说理透彻，最后升华主旨，水到渠成。提出自我反省是精神自救的重要途径，观点深刻，极富启发性。

(3)怎样进行精神的自救。可阐述精神自救的具体方式和途径。如多读书，吸收前人的精神营养。多思考，经常自省。多学习，补充精神给养。

(4)精神自救的艰巨性、复杂性。精神自救，是一个复杂的过程，不能一蹴而就，需要不断努力，挑战自我、超越自我、完善自我。

(5)只有精神自救，才能成为人格完善的人。要明确表达自己对精神自救的理解，力求把见解说深说透，但也要注意辩证思考。注意论证的全面性与层次性。

【佳作展示一】

精神的自救

随着改革开放的深入，人民的生活水平已有了很大的提高，但我们的精神需求能否跟得上经济发展的步伐呢？精神的缺失必将导致生活的畸形，若陷入泥淖，谁是我们的救世主？

曾收看中央电视台举办的青年歌手大奖赛，选手们的精彩才艺表现让我心潮澎湃，但知识问答环节却让人大跌眼镜。一个地地道道的中国歌手竟将英国国旗误认作中国国旗，连一点基本的文化常识都没有，精神自救真是迫在眉睫。

我们听惯了激情澎湃、语速极快的流行音乐，却逐渐忽略了古琴古筝的渺远、悠扬。

我们对非诚勿扰等娱乐节目烂熟于心，却忘了《诗经》中青青子衿，悠悠我心带来的感动。

我们随手从畅销书中取一本《小故事大智慧》便觉得自己亲近着书本，却将《论语》《史记》等经典抛诸脑后。

没有人能拯救你的灵魂，精神只能自救。忙里偷闲时，泡一杯香茶，捧一本好书，静静地品味字里行间的喜怒哀乐，这未尝不是精神自救的途径。

节日气氛的冷淡大家有目共睹，年味不浓了，汤圆不甜了，粽子不香了，其实这也正是我们精神生活平庸化的标志。告别酒店年夜饭，一大早起来，跑跑菜市场，洗洗涮涮，暗香浮动的夜晚，丰盛的年夜饭会告诉你年的味道。告别超市里的速冻粽子，买些糯米，洗洗泡泡，虽然可能包得形态各异，但亲手包的粽子才香。快餐文化时代的我们，过于倦怠懒散，缺乏对精神的关怀，这不只是人类的悲哀，更是文化的悲哀。

面对种种精神平庸化的表现，我们该何去何从？理想家早已为我们勾画出一系列的蓝图，若我们只是冷眼旁观，那它们将永远只是一个个漂亮的幻影。能够拯救精神的只能是我们自己，而不是别人。

【点评】

从文化的视角切入，密切联系社会生活实际，由表及里，探讨精神自救的途径。通过文化现象折射出的人们精神之缺失，论证了自救之必要，中心突出，主旨鲜明。善用修辞，长短句、整散句的恰当运用，增强了语言的表现力。

【佳作展示二】

精神的自救

这是一个物质化的社会，这是一个喧嚣浮躁的年代，我们缺的不是房子和车子，我们缺的是精神。

活在当下，要想找寻属于自己的瓦尔登湖，就必须有强大的精神力量，使自己不被这个物欲横流的年代同化。史铁生20岁时得知自己永远无法站立行走，他颓废了，迷惘了，曾想过结束自己的生命。但他终于清醒，及时进行了精神的自救，于是他顽强地活了下来。他知道，人，一定要靠自己！他

《关于精卫填海的作文》【第三篇】

夏朝以前，国家还没有形成，那时候的帝王，远不如后来帝王那么阔气，享有许多特权；而是纯粹的人民公仆，只有尽义务的份儿。帝王的子女也没有什么太子，公主之类的特殊称呼，身份也尊贵不起来，和老百姓的子女一样。

炎帝有个女儿，名叫精卫，性格开朗活泼，喜欢打抱不平。一天，她走出小村，找小朋友玩耍，看到一个大孩子把小孩子当马骑。小孩都累爬下了，大孩子还不肯罢休。

精卫走过去，指着大孩子的脑门怒斥道：你这个人太不知羞耻，欺负小孩子算什么本事，有力气，去打虎打熊，人们会说你是英雄。

大孩子见精卫是个小姑娘，生得单薄文弱，根本不把她放在眼里。他从小孩背上跳下来，走到精卫面前说：我是海龙王的儿子，你是什么人？竟敢来管我！

精卫说：龙王的儿子有什么了不起，我还是炎帝的女儿呢，以后你少到陆地上撒野，小心我把你挂到树上晒干。

龙王的儿子说：我先让你知道知道我的厉害，往后少管小爷的闲事。说着动手就打。精卫从小跟着父亲上山打猎，手脚十分灵活，力气也不小，见对方蛮横无礼，并不示弱，闪身躲开对方的拳头，飞起一腿，将龙王的儿子踢个嘴啃泥。

龙王的儿子站起来，不肯服输，挥拳又打，被精卫当胸一拳，打个昂面朝天。

龙王的儿子见打不过精卫，只好灰溜溜地返回大海。

过些天，精卫到海中游泳，正玩得十分开心，刚巧让龙王的儿子发现了。他游过来，对精卫说：哪天在陆地上让你捡了便宜，今天你跑到我家门前，赶快认个错，不然我兴风作浪淹死你。

精卫倔强地说：我没错，认什么错。

龙王的儿子见精卫倔强，根本没有服输的意思，立即搅动海水，掀起狂风恶浪，精卫来不及挣扎，就被淹死了。

精卫死后，变成一只红爪白嘴的小鸟，立志要把大海填平。她用嘴衔来石头与树枝投向大海，并发出精卫，精卫的叫声，像是在激励自己。她年复月月，永不停歇。

更多 精品作文 请访问 <https://www.xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发