《弘扬民族精神 贡献青春力量》

人民日报 温静

自强不息是对未来人生的不设限。时代楷模张桂梅校长创办的华坪女高，有一段震撼人心的誓词：“我生来就是高山而非溪流，我欲于群峰之巅俯视平庸的沟壑。”这句话激励了许多家境贫寒的山区女孩，不认命、不服输，走出山区，看见更广阔的世界。自强不息，就是坚定自己的人生要由自己设定。从“我也就这样”的自我束缚到“我还能这样”的突破，不仅打破了一种观念，更开启了一种新的人生。

【适用主题】民族精神；自强不息

《网络不是法外之地，还请谨言慎行》

时评界 韩锦秀

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，与身体暴力相比，语言暴力带来的危害更大。网络不是法外之地，更不是个别人泄怒的工具。冰冷的语言是一种暴力，是一种无形中杀人的武器，没有血迹，但足以毁灭一个人。在近几个月里，因长期受到网络暴力致使患上严重抑郁病而最终选择以自杀的方式结束自己一生的韩国明星，就有三位。为什么网络暴力仍还屡禁不止呐？因为在网络平台上实施语言暴力，似乎大家付出的代价太低了，随便恶意谩骂、诋毁、诽谤别人几句，自己的生活仍可以继续，但别人的生活却毁了。那些活跃在微博、抖音等各大社交平台背后的键盘侠，勿以恶小而为之，把自己对生活的不满与愤怒，都用恶语这把“刀剑”，插在了别人的胸口上，给他人带来了无尽的痛苦与伤害。

【适用主题】网络暴力；自省

《 “诚信奶奶”给我们上了一堂社会必修课》

钱江晚报 胡欣红

人无信不立。诚信是中华民族传统美德，在市场经济时代，诚信是经济活动的道德基础和基本原则。“诚信奶奶”的言行，彰显了这种美德，令人动容。

讲诚信、凭良心、有担当，社会需要这样的君子。在感动中国2010年度人物评选中，来自湖北的“信义兄弟”孙水林、孙东林，以接力送薪的事迹感动了全中国。2010年2月10日，在北京当包工头的哥哥孙水林为了赶在过年之前把工钱发到农民工手里，冒着风雪返乡，途中遭遇车祸，一家五口不幸遇难，弟弟孙东林为了完成哥哥的遗愿，强忍悲痛，来不及料理后事，赶在大年三十返回家乡，将33万元工钱分文不少交到农民工的手中。“诚信奶奶”和“信义兄弟”，共同诠释了诚实守信的君子准则，堪称楷模。

【适用主题】诚信

《“知行合一”贵在行动》

时评界 宋容军

陆游《冬夜读书示子聿》有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。意思是说，从书本上得到的知识毕竟比较肤浅，要透彻地认识事物还必须亲自实践。是啊！“你能想到的，未必就能做到；你能知晓的，未必就能践行。”陆游简简单单14个字，道出了只有在“躬行”实践中学习和运用知识，才能学有所成的至理。明朝哲学家王阳明更是进一步提出，“知中有行，行中有知；知是行的主意，行是知的功夫”，强调思想和行动的统一。

【适用主题】知行合一；实践

《诠释“最美”含义 传承工匠精神》

环球网 孙潇

在中国铁路蓬勃发展的背后，有这样一群脚踏实地、砥砺前行的“最美铁路人”。他们在平凡的岗位上做出了不凡的业绩，以饱满的热情奏响时代强音，用实际行动诠释了铁路人的先行风采、服务本色、担当品格、奋斗精神。

他们有的潜心钻研高寒高铁操纵方法和作业标准，填补了世界相关技术领域空白；有的年纪轻轻就成为“工匠达人”；有的海拔4800米的唐古拉站区坚守12年，用工作“零误差”保障青藏铁路安全畅通；有的将青春献给铁路科研，助力复兴号关键系统核心技术达到国际领先；有的在疫情最严重的时候坚守武汉站，发挥防疫物资转运的“头雁”作用……

【适用主题】工匠精神

《像牛一样耕耘 像牛一样奋发》

人民日报 陈凌

古语有言：“骏马能历险，力田不如牛。”牛之所以成为人们讴歌的对象，还在于它具有艰苦奋斗、吃苦耐劳的品质。近代国画大师齐白石曾给自己起过一个“耕砚牛”的绰号，勉励自己要像牛一样勤奋耕耘。他还经常对人说，“不教一日闲过”，甚至还给自己立下每天必须画5幅画的规矩。正是因为像牛一样勤奋，他才最终收获“画虾数十年始得其神”的真功夫。没有等来的辉煌，只有拼来的精彩。一切成绩的取得，都是在“不教一日闲过”中耕耘出来的；每个梦想的实现，都是在“一个汗珠子摔八瓣”中拼搏出来的。

【适用主题】三牛精神；奋斗

《有书便是艳阳天》

人民论坛 向贤彪

“风雨阴晴君莫问，有书便是艳阳天。”在这个世界上，如果说有什么事情拥有恒久魅力并令人沉醉其间，读书便是其中之一。宋人翁森云：“读书之乐乐何如，绿满窗前草不除”“读书之乐乐无穷，瑶琴一曲来薰风”“读书之乐乐陶陶，起弄明月霜天高”。孔子“韦编三绝”，陶渊明“每有会意，便欣然忘食”，杨万里“半山绝句当早餐”……回溯历史，古人留下许多有关读书的佳话。阅读，凝结着超越时空的力量。

书籍是人类的挚友。前不久，一幕场景令人难忘：在武汉的方舱医院里，一名患者躺在病床上读书，神情专注。网友感叹这位年轻人面对病毒时的淡定，更感慨书籍的魅力。疫情防控期间，人们居家的时间变多了，许多人重新翻开纸质书籍，嗅到了久违的书香。有人发出内心感悟：有书相伴，真好！

【适用主题】读书；求知

《奋斗是青春最高的礼赞》

人民日报 陈凌

有人说，人年轻的时候很容易有梦想，但是当青春消失还能坚持梦想，才能叫做伟大。这话或许只说对了一半。青春并不仅仅是年华，更是心境。有三岁之翁，也有百岁之童。青春与否，无关乎年龄，而在于心态是否年轻。用意义定义人生，以奋斗礼赞时间，这不仅是年轻人应有的追求，也是每一个与时代同行之人该有的姿态。以梦为马，不负韶华，青春正当时。

【适用主题】奋斗；青春

《用信念引领人生选择》

人民论坛 刘根生

“太山之高，背而弗见；秋毫之末，视之可察。”王泽山院士当年求学时选择了火炸药专业，身边人都说这个专业太冷僻，但他坚信专业无冷热，“只要祖国需要，任何专业都可以光芒四射”。时间是最好的见证者，我国火炸药领域果然因他而“光芒四射”。果树栽培专家糜林一心富民，哪里穷就往哪里跑，农民需要什么就研究什么。30多年来，他帮助大量贫困群众脱贫致富，自己却不幸倒下。选择无所不在，但一个人如何选择与担当，很大程度上取决于看世界看人生的角度。

有人说，一个精神灿烂的人，可以活成一座花园。这样的灿烂，源自生活的态度。“人民楷模”王继才数十年如一日，坚持在开山岛上升五星红旗，早晚例行巡岛。为了减少岸上补给，王继才夫妇还在岛上开辟出“格子田”。面对困境，正因将目光聚焦于“家就是岛，岛就是国”，王继才把“靠自己”“不抱怨”作为人生信条，留下了宝贵的精神财富。如今，开山岛已成精神花园，年轻人接过了守岛接力棒，一批批党员干部来到这里重温入党誓词。

【适用主题】理想；信念

《“平凡英雄”构筑精神基座》

人民日报 盛玉雷

“一个没有英雄的民族，是一个可悲的民族，而一个拥有英雄而不知道爱戴他拥护他的民族则更为可悲。”一个时代拥有一个时代的英雄，他们可能是亲密的邻居亲友，可能是陌生的路人过客，可能一身尘土、一脸朴实，但他们用寻常的言行、真挚的情感，书写了属于当下、属于我们的英雄史诗。这才是最真实的、最动人的“真人版”英雄。

【适用主题】英雄；平凡；普通人