# 励志作文素材

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-05-28

*>一、事实论据　　1、李丽\"用轮椅画出爱心轨迹\";史铁生\"以铁的意志书写人生的华丽篇章\";朱彦夫\"持坚定的信念诠释极限人生\";桑兰\"面对生活我不哭，用迷人的微笑征服了世界\";邰丽华\"用纯美的舞蹈让我们听到了花开的声音\"……　　2、走出人...*

　　>一、事实论据

　　1、李丽\"用轮椅画出爱心轨迹\";史铁生\"以铁的意志书写人生的华丽篇章\";朱彦夫\"持坚定的信念诠释极限人生\";桑兰\"面对生活我不哭，用迷人的微笑征服了世界\";邰丽华\"用纯美的舞蹈让我们听到了花开的声音\"……

　　2、走出人生阴影重燃生活希望农妇创办书画展室

　　农家妇女终于远离了心头挥之不去的阴影，今冬在家里创办全市第一个\"农妇书画展室\"，不但让周围的乡亲们刮目相看，还吸引城乡书画爱好者和文化名人前来参观。

　　王芬1962年出生在旬阳县一个穷山沟里，长大后嫁到长安区马王街道办张海坡村，婚后一儿一女，日子惬意。可她人到中年时不幸接踵而至，XX年，丈夫在一起车祸中丧生。次年，一场大火又把全家烧成空壳，她也因严重烧伤住进医院。王芬一度万念俱灰。为了驱赶心头挥之不去的阴影，在病榻上的王芬自觉不自觉用口红和眉笔在废旧纸上绘画。出院回家养伤，她大门不出，二门不迈，又拿起铅笔画画，时间长了她竟爱上了这门艺术，于是铅笔又换成了毛笔开始临摹自学中国画。王芬以后又在迅速长进的作画中，开始练习书法。久而久之，王芬从作画书法中走出了长期笼罩在心头的阴影，重新燃起了对人生的新追求。

　　功夫不负有心人，字画水平的突飞猛进，使王芬引起周围群众的注意和好评。东家有喜事，西家过白事，都想求她的画和字。春节前夕，她的家更是门庭若市。乡党们的认可和喜欢让王芬变得更加勤奋和好学，三年来，她夜以继日，废寝忘食地埋头临帖、研习苦练，每天笔下不少于3000字。省书法家协会会员张琦先生说，王芬的书画进步之快令人吃惊，根本原因在于用心写，悟性好。人们欣喜地看到，王芬笔下获奖作品不断增多。她创办的农家妇女书画展室成了城乡书画爱好者不断光顾的地方，书画室也成为丰富活跃农村文化活动新平台。

　　3、企业家的人生中场：有阴影才知道阳光

　　胡旭成先生，现任荷兰国际房地产(ing real estate)中国公司董事，ing北京投资有限公司执行董事，和北京太平洋城房地产开发有限公司董事长。多年的职场生涯，胡旭成的角色几次变换：从研究机构的科室主任，到外企的高级经理，再到独挡一面的公司老总，每一次转变都要放弃相对安稳的工作。胡旭成说自己喜欢到以前没去过的地方探险。

　　一次偶然的谈话给了胡旭成启发，\"当你看到自己阴影的时候，朝相反的方向望去，你会发现，那是照着你的一片阳光。\" \"别人有的资源和能力，我没有，没关系，我脚踏实地的模仿。\"胡旭成说，\"我一次学一点，但是一旦发现自己不行，我只需减掉走偏了的这一笔。\" \"do my best，是我做人做事的另一个法则。\"在他看来，人不需要老是和他人比较，纠缠于一时的得失，\"那只会捆住自己的手脚。\"

　　4、阴影是条纸龙

　　人生中，究竟会对你产生怎样的影响，最终决定权在你手中。

　　祖父用纸给我做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免!祖父说：\"蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。 \"当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

　　温馨提示：命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有思想要将阴影纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

　　5、光明和阴影都是人生的财富

　　再顺利的人生，也不会天天都是阳光灿烂，处处鲜花。

　　影子真讨厌!\"著名卡通小猫汤姆和托比都这样想，\"我们一定要摆脱它。\"

　　然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。

　　不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

　　这个寓言说明，一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

　　可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢?主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

　　因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。但是，一旦发生过，这样的负性事件就注定要伴随我们一生，我们能做的，最多不过是将它们压抑到潜意识中去，这就是所谓的忘记。

　　但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再厉害，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。

　　发展到最后，通常的解决办法就是这两个：要么，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见;要么，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

　　99%的吸毒者有过痛苦的遭遇。他们之所以吸毒，是为了让自己逃避这些痛苦。这就像是躲进阴影里，痛苦的事实是一个魔鬼，为了躲避这个魔鬼，干脆把自己卖给更大的魔鬼。

　　还有很多酗酒的成人，他们有过一个酗酒而暴虐的老爸，挨过老爸的不少折磨。为了忘记这个痛苦，他们学会了同样的方法。

　　除了这些看得见的错误方法外，我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的，但糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

　　真正抵达健康的方法只有一个――直面痛苦。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。规划利用好现有的能力远比挖掘所谓的潜能更重要。\"

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找