



# 高级快乐 VS 低级快乐 在克己与放纵间找寻生命的意义

●指导老师 市四中 章正辉

## 作文真题

阅读下面的文字,按要求完成作文。

低级的快乐放纵就能获得,而高级的快乐需要努力和克制。

这句话引发了你怎样的联想与思考?请自选角度,自拟题目,自选文体,写一篇文章,可以叙写故事,抒发感情,发表见解。

要求:①明确文体,但不得写成诗歌。②不少于600字。③不要出现含个人信息的地名、校名、人名等。

## 文题解释

该作文题是基于“低级的快乐放纵就能获得,而高级的快乐需要努力和克制”这句话命制的材料作文,旨在引导学生思考快乐的不同层次,以及追求快乐过程中**努力、克制与人生价值的关系**。

**核心概念:**低级快乐是指能让人即时满足的快乐,像玩游戏、刷短视频、吃甜食等,这些行为能迅速刺激感官,带来愉悦,但持续时间短,过后容易让人陷入空虚。高级快乐则是延迟满足的快乐,往往要通过努力和克制才能获得,例如学习知识、坚持运动、进行创作,但完成后能给人带来长期的精神满足,让人获得成长和充实感。

**命题意图:**题目通过对比两种快乐,引导学生思考人生选择和价值追求。在生活中,人们常面临低级快乐的诱惑,容易沉迷其中;而追求高级快乐,虽然过程艰辛,却能让人收

获更多成长和意义。命题者希望学生思考如何通过努力和克制,去追求更有价值的快乐,实现自我提升和人生价值。

**写作要求与方向:**在文体上,明确不能写成诗歌,可以选择记叙文或议论文。记叙文要通过讲述自己面对低级快乐的诱惑时,选择克制并努力,最终获得高级快乐的故事,在叙事中体现感悟。议论文则要提出高级快乐更有价值的观点,并用具体事例(如科学家发现青蒿素、运动员训练夺冠等)和名言俗语(如“克己复礼为仁”“先苦后甜”)进行论证,最后得出高级快乐让生命更有意义的结论。

**注意事项:**写作时**不能绝对化地否定低级快乐**,要认识到低级快乐是正常的,但不能过度沉迷;内容不能空洞,必须用**具体故事、事例**来支撑观点;并且要始终围绕**“努力、克制”与“高级快乐”**的关系展开,避免跑题。

## 习作展示

### 扉页之间岁月长

►市四中九(2)班 朱婧玥

“吹灭读书灯,一身都是月。”这句诗宛如一幅宁静而美好的画卷,将读书人的心境描绘得淋漓尽致。古诗云,我有一瓢酒,可以慰风尘。而我却道,吾有书一卷,足以度流年。时光荏苒,读书早已成为我生命中不可或缺的一部分。

与大多数人不同,我的启蒙书籍并非绘本、童话,而是《论语》《千字文》《百家姓》。自我识字起,妈妈就不厌其烦地一字一句地教我背诵《论语》。那时的我,不解其中深意,亦不晓读书之乐,只是将妈妈口中的句子牢牢记在心里,倒也觉得有趣。不知不觉到了三年级,国学经典便已烂熟于心。这,大抵是读书于我的初印象。

随着年龄的增长,我逐渐涉猎各个领域的书籍。在日光清朗的午后,或是月华如练的夜晚,我总会捧一盏香茗,坐在书桌前。茶香与墨香在书房一隅交织缠绕,编织成一张书卷气弥漫的网。房门一关,屋内便只剩下我与书,这里俨然成了人间净土。对窗翻卷,恍惚间,不知是在翻阅书籍,还是书籍在翻阅我。只见木樨香里,光影微微晃动,外界的一切全然不知。

十余年来,究竟有多少书页从指尖翻过,我已然记不得了。只知道,在那微微的翻页声中,我仿佛拥有了穿越时空的能力。我驻足北京地坛,远眺史铁生凝视合欢树的背影,感受他对母亲的思念与对生命的哲思;我置身黄河沿岸,看那“石人一只眼,挑动黄河天下反”的历史风云,触摸岁月深处的动荡与变革;我漫步托尔金笔下的中土世界,观摩人性中贪婪与善良的对决,体悟善恶交锋的惊心动魄。

读《三体》,我领略到横跨四个世纪的思维对峙和人性抉择,在宏大的宇宙观中思索人类的命运;读《罗生门》,我探寻扑朔迷离的多重真相和不同人骨子里的“恶”,对人性的复杂有了更深刻的认知;读《平凡的世界》,我深入了解底层人民的生活和他们为了“走出去”所作的不懈奋斗,被平凡人身上的坚韧与执着打动。读书,让我读到了王朝兴衰的历史轨迹,领略了名山大川的气势恢宏,畅想了科技发达的未来蓝图,品味了酸甜苦辣的百味人生。

当别人抱着手机,对着短视频傻笑时,我愿抱一本

书,在“闭门即是深山,读书随处净土”的意境里,佐以暖黄朦胧的灯光和一盏温热的茶,沉浸在书的世界中。在读书的过程中,我沉淀内心、增长智慧、拓宽视野,这种源自灵魂深处的满足与愉悦,绝非那些短暂的、感官刺激的低级快乐可比。

歌德有言:“一书一世界。”此话诚然。一书一世界,这是读书的最高境界,想必也是人生中高级快乐的所在。

**【点评】**文章围绕读书展开,将读书视为高级快乐,立意积极且有深度,体现了对精神追求的重视;讲述了从启蒙阶段到涉猎多领域书籍的读书历程,列举了多部经典书籍,展现了读书带来的丰富体验,使文章内容充实;引用诗句和名言,如“吹灭读书灯,一身都是月”“我有一瓢酒,可以慰风尘”等,增添了文化底蕴;对读书场景的描写较为细腻,如“在日光清朗的午后,或是月华如练的夜晚,我总会捧一盏香茗”,营造出富有诗意的氛围。

### 盛放

►市四中九(2)班 孙凡茜

初唐,繁华的长安街头,陈子昂满怀壮志而来。他凭借卓越的文采高中进士,家中丰厚的财富则为他生活提供了优渥的条件。然而,物质的富足和世俗的成就并未让他感到满足。在那个文人墨客云集的时代,他渴望自己的才华能够得到真正的赏识,声名能够远播,可现实却如冰冷的潮水,一次次将他的热情浇灭。

为了让自己脱颖而出,陈子昂想出了一个大胆的办法——重金购买名琴,又在众人期待聆听琴音时当场摔琴。这一惊人之举瞬间让他成为长安城中的热议人物,声名大噪。但这份因奇招获得的声名所带来的快乐,对陈子昂来说,只是短暂而肤浅的低级快乐。他的目光,始终望向更广阔的天地。

不久后,陈子昂毅然投身军旅,奔赴边疆。他渴望

在沙场上挥洒热血,用战功证明自己的价值,实现保家卫国的壮志。但边疆的现实却无比残酷,军队中的腐败、将领的昏庸,让他的报国之路充满坎坷,多次遭受贬谪。然而,苦难没有将他打倒,反而使他的内心更加坚定。

彼时的诗坛,文风奢靡,空洞无物。陈子昂痛心疾首,决心以笔为剑,打破这一局面。“兰若生春夏,芊蔚何青青”,他用诗句展现生命的蓬勃力量;“彩丽竞繁,而兴寄都绝”,他犀利地批判当下诗风的弊病。在无数个日夜中,他潜心创作,用质朴刚健的诗篇,为诗坛带来了新的生机与活力。在这个过程中,他找到真正属于自己的高级快乐,那是一种对理想的坚持和对文学使命的担当所带来的满足感。

后来,陈子昂蒙冤入狱。在暗无天日的狱中,他望

着窗外盛开的花朵,心中感慨万千。世人不理解他,笑他放弃安逸自讨苦吃,但他从未后悔。因为他深知,自己在追寻高级快乐的道路上,收获的是灵魂的成长和精神的富足,这远比放纵享乐更有意义。

花朵在阳光的照耀下肆意绽放,陈子昂的生命亦如这花朵,虽历经风雨,却越发绚烂。低级快乐如同过眼云烟,而高级快乐需要我们在努力拼搏、坚守信念中去探寻。

**【点评】**文章紧扣“低级快乐与高级快乐”的主题,通过讲述陈子昂的故事,展现他对高级快乐(精神追求与自我价值实现)的追寻,立意有深度。选取陈子昂这一历史人物,从其生平经历入手,以独特视角诠释主题,区别于常见素材,有新鲜感。语言优美、顺畅。

### 纵欢易逝,奋取长乐

►市四中九(3)班 叶子晗

“低级的快乐放纵就能获得,而高级的快乐需要努力和克制。”人们总是渴望沉浸在快乐之中,却也时常在欲望的旋涡中徘徊。一部分人放纵自我,收获了低级的快乐,可在放纵之后却只觉索然无味;另一部分人选择努力与克制,从而获得了高级的快乐,也让生活变得丰富多彩。所以,我们应当约束自己,控制欲望,去追求充实美好的生活。

放纵自己,收获的往往只是短暂的快乐。在互联网高度发达的时代,社会娱乐与网络紧密相连,许多人随之陷入了放纵的生活难以自拔。青少年群体中,不少人沉迷于手机游戏、搜作业答案,满足于眼下轻松愉快却毫无营养的生活;还有部分人暴饮暴食,虽解了一时嘴馋,却给身体带来了巨大的负担。在享受这样的低级快乐之后,人们往往会感到乏味,因为这并非真正发自内心的愉悦,仅仅是物质上短暂的满足。由此可见,低级的快乐虽然放纵就能获得,但并不能给人们的生活增添光彩。

努力和克制,方能给人们带来高级的快乐。在中国悠久的历史中,从不缺乏努力奋斗、克制自我欲望的人。战国时期,越王勾践被囚于吴国,他隐忍多年,卧薪尝胆,最终成就“苦心人,天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴”的佳话;钱学森在得知新中国成立后,一心想要返回祖国,却遭到美国软禁,他努力抗争,冲破重重阻碍,才有了归国的喜悦;袁隆平在烈日下穿行于田地中,为了“禾下乘凉梦”不懈努力,他培育的杂交水稻实现粮食大幅增产,人们解决粮食问题后的喜悦,让他的努力有了非凡的意义。一代代人放弃自我享受,克制自身私欲,为人民努力付出,这便是高级快乐内涵的体现。正是因为有了这些人,快乐才更具意义。

我们应该在生活中自律自强,奋取长乐。短跑运动员苏炳添便是极为自律的人,他不抽烟、不喝酒,不吃任何不利于肌肉生长的食品,这样的习惯保持了十多年。长期严格的训练、作息积累的实力,让他成为

“亚洲飞人”,载入史册。由此观之,自律能让人获得高级的快乐。我们应该向他学习,在生活中做到自律。

低级的快乐短暂易逝,高级的快乐为生活添彩。正如村上春树所说:“当自律变成一种本能的习惯,你就会享受到它的快乐。”我们应自律自强,探寻高级的快乐,让生命在追求高级快乐的过程中绽放光彩。

**【点评】**开篇点明“低级的快乐放纵就能获得,高级的快乐需要努力和克制”这一核心观点。全文围绕此展开论述,主题鲜明,引导读者思考快乐与自我约束、努力之间的关系。采用总分结构,先提出论点,接着分别从放纵获得低级快乐、努力克制获得高级快乐以及倡导自律自强获取高级快乐三个方面进行论述,层次分明,逻辑连贯。运用了多个古今中外的事例,如越王勾践、钱学森、袁隆平、苏炳添等,从不同角度论证观点,使文章内容充实,增强了说服力。

