



跟《鱼我所欲也》 学写议论文

林派

孟子是议论文大家，《孟子》每篇皆是精品，其以严密的逻辑架构、鲜明的人物塑造、刚健的语言风格、鲜活的譬喻流传千年，历久弥新，亦为后世议论文的发展奠定了坚实而深远的基础。例如韩愈、苏轼等唐宋八大家的文章就深受其影响。今天，我们就以初中语文教材里的《鱼我所欲也》为例，挖掘一下孟子的文章能给我们带来哪些写作启示。

首先，《鱼我所欲也》（下称《鱼》）具有严密的论证逻辑结构。与孟子其他文章相似，《鱼》用“立论—论证—归谬—反驳”的逻辑论证结构，其类似于现代议论文“提出问题——分析问题——解决问题”的结构。《鱼》的立论部分，孟子考虑到“义”并不为人们所熟知，于是用人们熟悉的东来比喻“生命”和“义”，再用类比手法引出“义”的重要性，水到渠成地引出“舍生而取义”的论点。举例浅显，说理深刻，一下子就引起了读者的兴趣。

《鱼》的论证部分，孟子从正面——反面——正面三方面论述：当一个人“所欲有甚于生者”，他就会“不为苟得”；当一个人“所恶有甚于死者”，他就会“患有所不避”。于此得到分论点：守义的人，不会为了活命而苟且偷生，遇到灾祸也不逃避。我们从赵一曼、杨靖宇等烈士的行为上，印证“义”比“生”更重要，时间给了他们公正的评价，他们因为把国家利益放在第一位而永垂不朽。正面论述之后，孟子紧接着从反面论述：如果一个人“所欲莫甚于生”，他就会“凡可以得生者何不用也”；“所恶莫甚于死者”，他就会“凡可以避患者何不为也”。孟子批评有的人为了活命，为了自己的利益而不顾廉耻，不择手段，做出出卖国家利益和良知的行为。例如汪精卫、吴三桂等之流，他们为一己之私出卖国家利益，最终成为千古罪人。到这里，文章已完成了一个论证循环，回到“舍生取义”的论点上。孟子为了巩固效果，再进一步运用正反对比手法，以“行道之人弗受、乞人不屑”与“万钟则不辨礼义而受之”进行正反对比，立场鲜明地指出地位很低的人尚能辨礼义，坚守义的底线，而有些有地位的人却不能守义，态度鲜明地批评失义的行为，进一步夯实了论点。

“正——反——正”论证思路及对比论证，使论证更加深入全面、严谨，极大增强了文章的说服力。不少同学们写议论文时，不是浅尝辄止，就是论证结构松散、杂乱，未能形成严谨的逻辑闭环。这篇文章就是我们学习的典范，我们应该深入学习其严密的论证逻辑思路。

加之，《鱼》使用丰富的论证方法。孟子善用比喻，让抽象的道理具象化；巧用排比增强气势；以设问、反诘引导对方陷入逻辑困境……《鱼》一文仅316字，但运用了举例论证、道理论证、类比论证、比喻论证、对比论证等，论证方法的运用都因地制宜，没有一点感到违和的地方，这充分彰显了孟子深厚的文学造诣与语言功力。

《鱼》一文的开端，也是中心论点的确立，基于一个精彩的比喻论证：以“鱼”比喻“生命”，以“熊掌”比喻“义”，以“鱼与熊掌不可得兼”喻“生与义不可同时拥有”，比喻论证将抽象、深奥的道理具象化、通俗化，让读者更易理解与接受，同时增强文章的生动性和说服力。熊掌比鱼昂贵数十倍，所以义也是比生命价值更高，通过两类事物的相似属性进行推理，推论效果立竿见影。孟子以针锋相对的事物或心态进行对比论证，如“行道之人”“乞人”与有地位、享俸禄的人对比，价值很低的“一箪食”“一豆羹”与“万钟”（优厚的俸禄）对比。对比论证突出其中一方的特征，从而强化中心论点的说服力。“乡为身死而不受，今为宫室之美而为之”等句子一气呵成组成排比句，以排山倒海般的质疑，发出最强烈的呼告，让人幡然醒悟。

除了以上两点之外，孟子犀利如剑、气势如虹的文风也值得我们学习。本文虽短，然而精彩之处比比皆是，我们要深入研读，学其精妙之法，以提升我们的写作水平。

开学倒计时，调整作息、手机“断舍离”、温故知新——

家校联手按下“收心”键

学生自主调适：主动“调频”找回学习节奏

随着新学期的脚步日益临近，不少学生仍深陷“假期模式”难以自拔：凌晨才入睡、中午才起身的生物钟紊乱，手机不离手、短视频刷不停的电子依赖，作业突击、注意力涣散的学习断层等问题集中显现。如何帮助学生从松弛无序的假期状态平稳切换到紧张有序的校园节奏？记者近日走访了多位学生、家长和一线教师，从学生自主调适、家长科学助力、教师专业指导三个维度，探寻家校联动的“收心”良方，为新学期顺利启航保驾护航。

■ 阳江日报记者 / 梁弛

“假期里每天刷短视频到凌晨1点，现在让我晚上11点前睡觉简直是煎熬，闹铃响都醒不来。”初二学生李东明坦言，整个假期他日均使用电子产品超过5小时，作业都是最后一周突击完成。长期昼夜颠倒的放纵生活，让他如今面对开学提醒时，不仅难以调整紊乱的作息，还出现了明显的焦虑情绪。像李东明这样的情况并非个例，采访中，多名中小学生的表示，假期缺乏约束的生活让他们陷入昼夜颠倒的恶性循环，临近开学才发现“收心”难度远超预期。

记者采访中发现，想要摆脱假期“后

遗症”，学生的主动参与是关键。初一学生王佳琪分享了自己的调整经验：“我提前一周制订了渐进式作息表，每天比前一天早睡15分钟、早起20分钟，现在已经和上学时的作息同步了。”她还透露，为了摆脱电子依赖，自己和同学约定开展“电子排毒挑战赛”，每天设置30分钟的无屏幕时间，用跳绳、拼乐高、阅读等活动替代玩手机，“一开始确实坐不住，但坚持三天后，发现自己能专注做一件事的时间变长了”她说道。

针对学业衔接问题，高中生陈彦宇的

方法值得借鉴。“我先梳理了寒假作业的完成情况，把质量不高的题目重新做一遍，再用思维导图回顾上学期的重点知识。”陈彦宇表示，他还提前预习了新学期的数学和物理教材，标记出疑难知识点，这样开学听课能更有针对性，也能减少焦虑感。他还分享了自家的“收心”方法：准备一本“目标打卡表”，将“提高英语成绩”“坚持每天阅读”等大目标拆解为“每天背10个单词”“睡前阅读30分钟”等小任务，每完成一项就打勾，用可视化的成就感提升学习动力。

家长科学助力：引导陪伴搭建过渡“桥梁”

面对孩子的“假期综合征”，越来越多家长开始转变思路，注重协商式引导。“一开始我强硬没收孩子的手机，结果他大吵大闹，作业也拖着不做，亲子关系搞得很僵。”四年级学生家长徐佳妮说起前段时间的“收心之战”仍有些无奈。后来她改变策略，和孩子一起制订了电子产品使用公约，明确每天使用时间不超过1小时，且必须在完成作业后使用，她表示：“现在孩子能主动遵守约定，偶尔超时提醒一下就会自觉放下。”

家长的言传身教对孩子的调整效果至关重要。采访中，不少家长表示，假期里，他们因为工作繁忙，没有太多时间陪伴和监

督孩子，加上自身也有使用电子产品的习惯，无形中给孩子树立了不好的榜样，导致孩子更容易沉迷电子产品。“家长要先做出表率，每天设定‘无屏幕亲子时间’，和孩子一起做做饭、散步、玩桌游或者聊家常。”家长陈秋萍认为，很多孩子沉迷电子产品是因为现实中缺乏情感联结，当亲子关系变得充实，手机的吸引力自然会下降。

在作息调整方面，家长刘莉莉建议应避免“一刀切”的强制手段，采用科学的渐进式方法。她分享了自己帮助孩子调整作息的小妙招：开学前3天是调整生物钟的关键期，可采用“倒推法”，原本晚上12点入睡的孩子，首日调整为11:30入睡，次日

提前到11:00，第三日则10:30入睡，同时配合固定的起床时间，让身体逐渐适应。睡前1小时，家长可以陪孩子进行阅读、听轻柔音乐等放松活动，替代电子产品，因为蓝光会抑制褪黑素分泌，影响睡眠质量。

饮食调理也是帮助孩子收心的重要环节。五年级学生家长林家北认为，假期里不少孩子暴饮暴食、零食不断，开学前应及时调整饮食结构，减少高热量、高脂肪食物的摄入，增加蛋白质和维生素B族的补充，如牛奶、鸡蛋、香蕉等，这些食物有助于缓解焦虑、改善情绪。同时，保持三餐规律，避免开学后因肠胃不适影响学习状态。

教师专业指导：家校合力调整学生状态

每年开学第一周，不少学生仍会处于假期的放松状态，人在教室心却未归校。阳江职院附属实验学校教研室主任黎骏指出，开学初期的收心效果直接影响整个学期的学习节奏，调整快的学生能在新学期抢占先机，而迟迟进入不了状态的学生，很可能导致整个学期的学习进度变慢，因此，做好学生开学状态调整工作，家校合力精准施策显得尤为重要。

黎骏认为，开学前的家校衔接是状态调整的关键，需家校协同精准施策，助力学生快速收心。学校会在开学前两三天，通过公众号、班级群发布开学通知，同步附上收心指南与作息倡议，明确建议

学生养成晚10点半前入睡、早7点起床的规律作息。家长则需做好陪伴与监督，帮助孩子从假期迟睡迟起的状态中逐步过渡，同时引导学生减少电子产品使用，为开学做好状态铺垫。此外，家长还可引导孩子利用国家中小学智慧教育平台的免费微课资源，预习新学期各科前1—3个单元的内容，提前熟悉新知识、建立学习印象，让开学后的课堂学习衔接更顺畅。

针对开学后学生易出现的注意力不集中、情绪波动等问题，黎骏建议将开学第一周设为专门的“收心周”，教师对学生的状态调整遵循循序渐进原则。这一周可适当降低教学难度，采用趣味性强的教学方式帮助学生适应课堂节奏；课堂上还可穿插“5分钟专注训练”，从简单的

整理笔记、背诵基础知识开始，逐步重建学生的学习认知回路。

对于作息紊乱、沉迷电子产品的学生，他建议可采用“渐进式脱敏”方式，让其逐步减少电子设备使用时间，同时引导他们培养绘画、书法、球类运动等线下兴趣爱好，用积极的替代活动填补空闲时间。学校也可组织运动会、文艺汇演、手工比赛等丰富的文体活动，让学生在集体活动中转移注意力、重建社交联结。此外，教师要多与学生、家长沟通，及时掌握学生状态，对出现焦虑、情绪波动的学生做好心理疏导，同时引导每位学生结合自身情况树立新学期学习目标，让学生带着明确的方向和前进的动力投入新学期，快速回归正常的学习生活与状态。



教育故事

阳光心态，点亮童年

梁广起

我是一名小学班主任，在我的班级中，有两个小男孩的故事特别令我难忘，他们的成长经历让我对“阳光心理”有了更为深刻的理解。

那是一个阳光明媚的早晨，我走进教室，发现气氛有些异常。孩子们围在一起，议论纷纷。我走近一看，原来是班上的小陈（化名）和小李（化名）又因为一些琐事发生了争执。小陈性格古怪，总是见不得别人比他好，尤其对于和他实力相当或略胜一筹的同学，他总是心怀不满。而小李则是个开朗、乐于助人的孩子，他因为职责所在，曾经记下小陈的过错，从此遭到了小陈的记恨。

看着两个孩子剑拔弩张的样子，我心里明白，这已非简单的争执，而是两个孩子心灵深处的隔阂与矛盾。为了解开这个心结，我决定找个机会，与他们深入沟通。

几天后，我利用课余时间将两个孩子叫

到办公室。我微笑着看着他们，试图用我的温暖和关爱来融化他们心中的坚冰。我首先问小陈：“你为什么这么不喜欢小李呢？”他低头沉默片刻，小声道吐露心声：“我就是不喜欢他，他凭什么比我好？”听到这里，我心里一阵酸楚，明白他的心灵已被嫉妒和怨恨蒙蔽。

我轻轻地握住他的手，温柔地说：“孩子，每个人都有自己的优点和长处，我们不应该因为别人比我们优秀就心生嫉妒。相反，我们应该向他们学习，努力提升自己。这样，我们才能不断进步，成为更好的自己。”小陈抬起头，眼中闪过一丝迷茫，我知道我的话还未完全触动他。

于是，我讲了一个关于阳光与阴影的故事。我告诉他，阳光普照大地，但每个人的心中都有阴影。有些人选择让阳光照进心里，驱散阴影；而有些人却躲在阴影里，不愿面

对阳光。我问：“孩子，你愿意选择哪一种呢？”小陈沉默了一会儿，然后坚定地回答：“老师，我想选择阳光。”

接着，我转向小李，告诉他：“孩子，你的善良和宽容有时候会受到误解和伤害，但请记住，真正的强大不是打败别人，而是战胜自己内心的恐惧和疑虑。你要相信，你的善良和宽容最终会赢得别人的尊重和友谊。”小李点头表示理解，眼中闪烁着坚定的光芒。

在接下来的日子里，我利用课余时间经常找两个孩子谈心。我鼓励他们多一起参加班级活动，多与其他同学交流，让他们在互动中增进了解、建立友谊。我还特意安排他们一起参加团队合作活动，让他们在合作中学会互相尊重、互相帮助。

慢慢地，他们不再针锋相对，而是开始互相倾听、互相理解。小陈的嫉妒心逐渐消退，他开始学会欣赏别人的优点并努力提升自己。

而小李则变得更加自信和坚强，不再因别人的误解和伤害而轻易气馁。

这次心灵成长的旅程让我深刻体会到“阳光心理”的重要性。每个孩子心中都有一片阳光之地，只要我们用心呵护、引导，他们就能在阳光下茁壮成长。作为班主任，我将继续用爱心和耐心去点亮每一个孩子的心灵之光，让他们在阳光的照耀下绽放出最美丽的光彩。

展望未来，我将继续坚守教育岗位，用阳光心态去点亮更多孩子的童年。我相信，只要我们用心去浇灌，每一颗心灵的种子都能开出绚烂的花朵。