

## 范文二十

### 【作答要求】

“给定资料 5”划线句子写到：“人皆作之。作之不止，乃成君子；作之不变，习与体成；习与体成，则自然也。”请结合你对这句话的理解，联系实际，自拟题目，自选角度，写一篇文章。（40 分）

要求：（1）观点明确，见解深刻；（2）参考给定资料、但不拘泥于给定资料；（3）思路清晰，语言流畅；（4）字数 1000-1200 字。

### 【给定资料】

#### 资料 5:

人们常说的性格决定命运，其实是在说习惯决定命运。我们性格的表现，也就是我们的思维习惯和行为习惯，正是这两种习惯决定了我们的命运。习惯是潜意识的功能。我们学习游戏、跳舞或开车，是在意识的指导下一次次地重复动作，直到在潜意识中留下深深的“印记”为止。然后，我们的潜意识会为我们产生自动的习惯动作。行为心理学研究表明：21 天以上的重复会形成习惯；90 天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复 21 天就会变成习惯性的动作；同样道理，任何一个想法，重复 21 天，或者重复验证 21 次，就会变成习惯性想法。所以，一个观念如果被别人或者自己验证了 21 次以上，它一定已经变成了你的信念。

《资治通鉴》记载的一则故事。战国时，魏国国君安釐王与孔子第六世孙孔子顺谈及某人，认为此人有作秀之嫌。对此，子顺回答：“人皆作之。作之不止，乃成君子；作之不变，习与体成；习与体成，则自然也。”说的就是重复的行为就能形成习惯，良好的习惯就能导向成功，所以，成功也就是简单的事情反复地做。

### 【参考范文】

作之不止，方有不凡

人生如同一场马拉松，要想避免中途出局，必须拥有持久的耐心和坚韧的毅力，正如战国时期子顺所言：“人皆作之。作之不止，乃成君子；作之不变，习与体成；习与体成，则

自然也。”一言以蔽之，作之不止，方有不凡。**【点评：开篇点题】**

行为心理学研究表明，21天以上的重复会形成习惯；90天的重复，则会形成稳定的习惯。这启示我们，在时间的累积与行为的重复之中，蕴藏着惯性的力量，也就是说，无论动机如何，一个人只要持之以恒地做好事，久而久之就能形成习惯，最终让习惯与本性自然融合。可见，推动良好的行为在实践中形成习惯，关键在于“作之不止”。**【点评：进一步阐释“作之不止”的意义，提出中心论点】**

人贵有恒。**【点评：提出分论点】**事实证明，但凡成就一番事业的人，无不是有恒心、有毅力的强者。他们聚焦主要目标，一以贯之、久久为功，在坚持中集聚力量、成就作为。“时代楷模”王继才在条件艰苦卓绝的开山岛上为国守岛32年，直至生命最后一刻。“当代愚公”李保国三十五年如一日扎根太行山区，用科技为荒山带来苍翠，用产业为乡亲拔除“穷根”。**【点评：举例论证】**古人说得好：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”**【点评：道理论证】**葆有坚持不懈的精神，蓄积水滴石穿的韧劲，一个人终将在平凡中书写不凡。**【点评：得出结论】**

“作之不止”，关键是要向上向善，将好的品行、好的习惯贯穿始终。**【点评：提出分论点】**否则，一旦思想迷航、行为迷失，只会误入歧途，并在错误的道路上越走越远。**【点评：阐释必要性】**前不久，多名落马高官的忏悔书或处分决定公开展示，引发不少人的思考。**【点评：列举事例】**其实，很多贪腐分子初入官场时，也曾严格要求自己，不敢越雷池一步；然而，随着日益掌握权力，他们逐步放松了对自己的要求，最终积小错为大错，积小恶成大恶。习惯中也藏着魔鬼，令人不得不思之、慎之。**【点评：评析事例，得出结论】**

“作之不止”，本质上也是自我净化、自我革新的过程，警示我们以坚定的决心和意志不断纯洁党性、修身律己。**【点评：提出分论点】**宋人吕本中在《官箴》中总结：“当官之法，惟有三事，曰清、曰慎、曰勤。”这是对封建官吏的要求。**【点评：引用名言，展开论证】**对于今天的领导来说，为官从政更当立政德、明大德、守公德、严私德，时刻强化自我约束，及时清除非分之想、不善之念，不给思想开“天窗”，不给行为留“暗门”，真正做到心有所惧、言有所戒、行有所止。**【点评：提出对策】**慎终如始，则无败事。砥砺“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚韧，以“功成不必在我”的境界和“功成必定有我”的担当，夙夜在公、殚精竭虑、勇于作为，党员领导干部才能以苦干实干赢得群众的衷心认可。

人生如同一场马拉松，要想避免中途出局，必须拥有持久的耐心和坚韧的毅力。严格以求、“作之不止”，不是为难自己、屈就自己，而是改造自我、成就自我。崇德向善、“作之

不止”、勇毅前行，一个人终能让好习惯转化为行为自觉，抵达“从心所欲不逾矩”的境界，遇见更美好的人生风景。**【点评：总结全文，回扣观点】**

