

# 2023年高中积累摘抄及感悟(优质5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

## 高中积累摘抄及感悟篇一

高中作文教学是语文教学的重要组成部分，而写作素材的积累是学生写好作文的重要基础。高中生经过了多年的语文学习，已经慢慢形成了写作的能力，但是还是有一部分学生的作文内容十分的空洞，文章内容没有阅读价值，无法激发人们的阅读欲望。追根究底是由于学生缺乏写作的素材。因此在教学中要引导学生去积累素材和掌握正确的积累素材的方法。本文对高中语文作文素材积累技巧进行分析。

## 高中积累摘抄及感悟篇二

经典作文素材：

### 1、成功的人生才是完美的人生

成功的人生是努力的人生，是无任何遗憾的人生，是目标明确并为之奋斗的人生，是会把握机遇的人生。哈佛大学对于人生成功曾做过科学的系统的调查和验证，认为人生成功必须具有三大因素：一是宏观管理能力，二是实际操作能力，三是处理人际关系能力。其中，前两者仅占15-20%，后者占80-85%。这与我国清华大学曾经做过的调查试验公式惊人的相似：成功=15%的知识技能+85%的人际关系。这里的人际关系不是指通常的庸俗的人情世态，而是指驾驭人生、调节人生、解决矛盾的能力。

人人都希望成功，但往往把成功看得高不可攀，其实成功的人生是从每一点每一滴做起的，成功离我们很近。要想一步步迈向成功，必须从现在做起，从做到“五会”做起，即会笑、会听、会说、会做、会想。只要你想成功，只要你努力，只要你每一天都成功一点点，成功的人生就会离你越来越近！

## 2、铁环的寓言

一个铁环，不小心弄丢了自己的一部分。于是便拼命地寻找失去的那一部分。但由于自己不圆，所以滚得很慢。但正因为如此，它观赏到了平日里很少注意的花草，并和它们交了朋友。

## 3、邱吉尔的弱点

邱吉尔的演讲功力令世人折服，其演讲的措辞、语调和手势中透出非凡的勇气和力量。二战中最困难的时期，英国军民的精神支柱，几乎就是邱吉尔每天的广播讲话。可是有谁知道，邱吉尔青年时期特别害羞，一讲话就脸红，期期艾艾。当他确定了自己的远大目标和抱负后，决心克服这个缺点。几年后，他便风度翩翩、语惊四座。

## 4、华盛顿的牙齿

1784年，也就是华盛顿成为美国总统前五年，刚刚52岁的他，一口牙几乎掉光。他请牙医往自己口腔里植入了九颗牙，而这九颗牙居然都是活生生地从他的黑奴的嘴里现拔出来的。这是历史学家刚刚考古发现的，那个曾经解放黑奴的英雄华盛顿就这样在我们心里突然滑落，我们仿佛看到了圣袍上的污点。但是仔细一想，设身处地考虑当时的社会背景，也就不足为奇了。是的，把某人看作圣人是因为我们对他缺乏足够的了解，只能远远地看着他，从而在心里为他涂抹各种色彩，然后低下自己的头颅，来增加他的高度。从这个意义上说，我们要感谢华盛顿的不完美。

## 5、不可救药

西周的厉王生活奢侈，残酷地欺压人民。当时有位忠臣叫凡伯，常常冒死劝谏，希望厉王能改邪归正，但是他不但得不到厉王的重视，反而被奸臣嘲笑。

凡伯看着渐渐衰弱的国势，内心格外焦急，于是就写了一首诗警告这帮小人。诗的大意是说：不是我老了，才说这些不该说的话，而是你们把忧患的事情当作儿戏。忧患还没有到来的时候，能够防止；但是，一旦忧患越来越多，那就像火焰熊熊燃烧一样，没有办法补救了。

果然，不久老百姓把周厉王赶到了很远的地方，再也没让他回来过。

## 6、海尔的启发

在许多国人眼里，海尔这个成功企业已经很强大、很了不起了。然而，一位跟踪报道海尔多年的记者却说，在他接触到的诸多企业中，海尔的“忧患意识”是最强的。海尔集团首席执行官张瑞敏时常挂在嘴边的一句话是：“战战兢兢，如履薄冰。”一个平均年增长速度达81.6%、年销售收入已突破400亿元、不仅在国内而且在国外都有较高知名度的企业能有这样的意识，很值得我们深思。按照张瑞敏的说法，他们进军中国的战略非常简单：赢家通吃。他们的目标就是不给你留任何一点市场和地盘。毋庸讳言，我们的许多企业，不要说弱势企业，就是像海尔这样的佼佼者，与世界500强相比也还有一段差距，也不敢有丝毫放松和懈怠。实事求是地正视挑战的严峻性，充分估计到竞争对手的力量和困难的一面，向最坏处着想，向最好处努力，这样较为有益，而较少有害。

7、某国一位女士来到中国一所小学，找了五位小朋友，要求他们配合做一件事情。这位女士拿出一只瓶子，里面有五个小球，每个小球有一根线牵着。女士对五位小朋友说：“你

们每人拽住一只小球，在7秒钟内必须全部从瓶中拽出，否则就会被瓶中的水淹死。记住，颇愆泌只容得下一只小球，谁的小球出得慢，谁就有被淹死的危险。”五个小朋友中最大的一位想了想，然后和其他四个小朋友耳语了几句，之后示意女誓愆蒙以下令了。女士说：“开始！”只见年龄最小的小朋友最先将小球拽出，第二、三、四个小球随后出来，最后拽出来的是那位年龄最大的小朋友。7秒钟内5只小球全部拽出。这位女士被眼前中国小朋友的举动惊呆了，接着便流出感动的泪水。她说：“这个试验我在其他国家做过好几次了，那些小朋友都争着往外拽，结果挤在颇愆泌谁也出不来，全淹死在里面了。中国的小朋友了不起！”

8、希尔顿集团在当今世界旅店业中可称是扬名五洲，200多幢巍峨壮观的高楼大厦遍布世界各都市，希尔顿集团能在激烈的竞争中立于不败之地，其原因中最值得称道的是希尔顿集团上下团结一致，唐拉德·希尔顿曾这样说过：“我可能是得克萨斯州最幸运的，是福中之人，这种福来自于友谊，来自于志同道合的伙伴，我希望我的一生能永远与同僚相处愉快，合作无间，因为我的福来自于他们。”

## 9、家庭主妇

电影演员陈冲是这样描述她的`生活状态的：“生活中的事情很琐碎，其实我在生活中就是个家庭主妇，我有我的丈夫，两个孩子……年轻时可能在事业上在乎很多，但现在的心态真的坦然了许多。我现在最在意的就是身边的这几个人，只要他们都健在、安康，也还爱我，我就幸福了。”

## 10、赵本山8种角色打分

在赵本山非常戏剧性的人生中，他还扮演了很多种角色，董事长、人大代表、丈夫、父亲和朋友，在《艺术人生》的录制现场，赵本山为他生活中的8种角色分别打了分。影视演员：70分；小品明星：80分；导演和制片人：70分；人大代表：80

分；董事长：50分；父亲、丈夫：10分；朋友：80分。

## 11、马克思的后代

《俄罗斯报》记者切尔卡希在伦敦大街上乘坐一辆出租车，发现司机的相貌很有特点：一脸又浓又密的黑络腮胡子。最让记者吃惊的是车上挂的卡尔·马克思的小幅画像，镶在精致的铜框里。记者问道：“你是马克思主义者？”司机没有回答记者的问题，而是递过一张名片。记者看到安东尼·马克思的名字，于是问道：“你们同姓？”司机笑着说：“您不觉得我们长得很像吗？”记者仔细端详起来，他与无产阶级学说奠基人的相貌的确有相似之处。司机淡淡地说：“他是我的高祖。他的女儿是我的曾祖母……”

记者提问：“您从他那里继承了什么？”

安东尼笑着摸了摸大胡子说：“就继承了这个。”他拿出一本夹有许多书签的《资本论》。

记者边翻书边问：“你还记得对马克思的一个调查表吗？在回答‘您最喜欢做的事是什么’的问题时，他说是‘读书’，大概您也喜欢读书吧？”

他回答道：“不太喜欢。我喜欢收拾园子和汽车。我们俩只一点一样，那就是爱喝啤酒。”

## 12、陈毅：永远的儿子

为中国人民的解放事业立过赫赫战功的陈毅元帅，解放后不久担任了国务院副总理和外交部长，工作十分繁忙。1962年，他出国访问回来，路过家乡，抽空去探望身患重病的老母亲。陈毅的母亲瘫痪在床，大小便不能自理。陈毅进家门时，母亲非常高兴，刚要向儿子打招呼，忽然想起换下来的尿裤还在床边，就示意身边的人把它藏到床下。陈毅见了，忙

说：“娘，您久病卧床，我不能在您身边伺候，心里非常难过，这裤子应当由我来洗呀，何必藏着呢？”母亲听了很为难，旁边的人连忙把尿裤拿出来，抢着去洗。陈毅急忙拦住并动情地说：“娘，我小时候，您不知为我洗过多少次尿裤，今天我就是洗10条尿裤，也报答不了您的养育之恩呀！”说完，陈毅把尿裤和其它脏衣服都拿去洗得干干净净，母亲欣慰地笑了。

其他的人还阅读过下面的作文素材：

抒情作文的写作技巧

描写人生的优美段落

描写季节与气象的优美段落

## 高中积累摘抄及感悟篇三

备战高考作文，考生们离不开丰富而深刻的作文思想，而作文的思想，每每就蕴含在丰富而具体的作文素材中。下面是小编为大家搜集整理的高考作文素材，仅供阅读！

“无用”的书会把我们带回遥远的年代，让人重温我们民族骨子里共有的淳朴，让我们以儒者的宁静面对芜杂的世界，以平和的心境去迎接突如其来的风雨。

前些年，我结识了一位实业家，和他成为朋友的原因是，他同时是一位藏书10万册的藏书家。我经常在他的一排排书架前一待就是半天。这朋友其实没有多少时间看书，但他有一天告诉我，他知道这些书在这里，就好像知道有那么多智者在身边，心里就踏实多了。他时常回乡下老屋住住，也是为了去陪陪那些书。朋友的话让我思忖良久，在这个什么都讲实用的时代，与书为邻，实为幸事。

从小到大，我们总是被谆谆教导读有用的书，有时候我看看《史记》或其他典籍，也会被人善意地提醒，不要把时间花在这些无用的书上。于是书就被人们分成了有用的和无用的两种。有用的书就如同日常饮食，饿的时候需要它，解决的亦是眼前问题。而所谓无用的书，它的用处不在当下，却能培元固本，是可以让一个人从根本上好起来的東西。

有位作家讲过一个故事：在秘鲁的一座小城，那里的警察脾气暴躁，市民意见很大，市长想了一个办法，给警察每人放三天假，要求他们在这三天里读三部文学作品。后来，警察们的脾气有了改观，市民们的怨气也小了很多。无法考证这个故事是否真实，警察们又读了什么书，但我想，这个故事大概就是告诉大家，书，尤其是“无用”的书，可以让人先安静下来，然后哪怕只获得一点点熏陶或唤起心底一点点善意，人与人的态度就起了一点点变化。这样的阅读，或许就是阅读的“无用之用”。

时下，不少人每天都在朋友圈里寻找“有用”的人，或者寻找一切机会结交有权有势的所谓有用的人。若真的读了那些“无用”的书，就可以用一种更加平和的心态，面对这样一个纷繁的世界。打开《诗经》，“杨柳依依、雨雪霏霏”的意象会让许多渐渐远去的日子又回到眼前；翻开《围炉夜话》，很容易读到这样几句：“习读书之业，便当知读书之乐；存为善之心，不必邀为善之名。”就是这样一些无用的书，把我们带回遥远的年代，重温我们民族骨子里共有的淳朴，让我们以儒者的宁静面对芜杂的世界，以平和的心境去迎接突来的风雨。

交十个所谓有用的人，不如读一本所谓无用的书，因为那十个人只会让人知道什么是功利，而一本无用的书教给我们的往往正是与功利无关的崇高，这才是立身之本。母亲常常对我说一句话，“我没用了，什么都帮不到你们。”可是母亲就是一本书，就跟藏书家朋友说的那样，知道她在那儿，儿子心里就会踏踏实实。对于我们来说，生命中最重要不是

什么有用的人有用的书，而是母亲倚在老屋门框上送我们的目光，还有父亲转身回屋那弯曲的背影。

将老人送进养老机构，支付一段时间的费用之后，就不管不问了，这样的子女有一个共同的称呼——“甩老族”。前段时间，各地一些养老机构发生多起“甩老”事件，老人家属无一例外都是欠费玩失踪，养老机构又不能把老人赶出去，只能贴钱照顾。像这样的“甩老族”在郑州也有，而一些民营养老机构本身运营就困难，在遭遇这些违背诚信的“甩老”行为之后，不仅维权困难，经营更是雪上加霜。

“甩老族”的出现，让人心寒，尤其是在已经迈入老龄化社会，且老年人口还在剧增的中国，各地频发“甩老”事件，应该对此引起重视。要让老年人老有所养，让老年人能安度晚年，家庭的作用至关重要，尤其是在中国，传统的家庭养老仍是主流，子孝孙贤，是能让老年人安度晚年的重要因素。

“甩老”事件频发，则让人担忧老年人的养老处境。这些“甩老”事件，很多都发生在养老院，子女在把老人送进养老机构后，就不管不问，不再支付费用，而养老院出于人道等各方面考虑，又不可能把这些遭受遗弃而且往往还是病重、羸弱的老人赶出养老院，养老机构为此承担了本应是老人子女承担的费用。而很多养老机构都是民营，这样就给养老院造成了更大的经济和人力负担。

这样的“甩老”事件越来越多，需要养老机构更为重视对老人家庭条件的调查，看老人子女是为了“甩掉包袱”还是真心为了让老人能更好地安享晚年。当然，这样的措施也无法阻挡那些恶意遗弃老人的不孝儿女。这就可以借鉴国外经验，如立法实行老人财产托管制度，让老人入住养老院后，养老机构可申请变更老人的监护权，对老人财产实行托管，用以支付养老费用。同时，也要加大对遗弃老人的不孝子女的追责力度，不能让这些不孝子女遗弃了老人，还能逍遥法外。

近日，记者调查发现，部分基层的文件材料、领导讲话、宣



传标语大量雷同，抄袭成风，所谓“传递式”发文和写作频频出现。比如今年以来，陕西神木县街头文明宣传标语出现地名“穿越”的情况，开头第一句话竟是“爱国爱家，爱我长沙”。宣传标语的48个字与3年前长沙市发布的文明公约完全相同。

该报道还称，安徽省委巡视组上半年在一个县巡视时，发现县里一些领导干部发言材料雷同。巡视组将25份发言材料通过“关键字”在互联网上逐一搜索，结果有20份能在网上搜到原文，并且相似度都超过90%。其中，有多名干部抄袭了同一份材料，甚至还有干部将别人已经发表的文章拿来，直接署上自己的名字。

如果说，各层级的公文写作，因为体例和规范性的要求，出现似曾相识的情况实属正常，尚情有可原的话。那么署名文章东抄西抄，多人同抄一份材料，侵犯原作者权利不论，背后反映出的却是典型的形式主义和官僚主义。

当然，一些基层干部也许会感到委屈。例如报道中某位省级机关秘书处负责人说：“我一年来要撰写的文件材料有290多份，平均每个工作日至少有一份”，并且“有些材料要得着急，当天布置当天要，有的要连夜完成，根本没有精力认真组织内容，涉及的文件、材料、领导讲话至少70%是‘照葫芦画瓢’。”

其实，抄袭之风和文山会海，很难说到底哪个造成了哪个。文山会海、形式主义之风的确助长了抄袭成风，但是抄袭成风，又何尝不是降低了讲话成本、材料质量以及会议门槛，使得文山会海得以轻松实现，形式主义之风愈演愈烈。

说白了，抄袭成风和文山会海，不仅相互推波助澜，而且都是形式主义的一种。文山会海，是会议形式上的形式主义，而抄袭成风，大话空话套话连篇，则是会议内容上的形式主义。所以，要破除基层抄袭成风的弊端，需要在形式上和内

容上，在把会议数量减下来的同时，把会议质量提上去。

要把会议质量提上去，就必须让与会者和组织者深入思考、细致调查，不人云亦云。要做到这一点，需要领导干部带头树立以说大话套话空话为耻的风气；需要领导干部带头少开会、开有质量的会，多调研、多思考，养成独立思考和判断的风气；需要领导干部解放思想，营造宽松的氛围，让下属不怕讲错话，而耻于不讲真话、不讲实话、不讲自己的话。

抄袭成风不仅助长形式主义，也影响着治理能力的提升。从某种意义上来说，语言是思想的反映，也影响和塑造着思想的形成。抄袭成风，造成部分基层话语体系封闭、话语资源匮乏，随之而来的，就是思想活力和创新能力的下降。而像“神木爱长沙”这样的依靠粘贴复制而来的低级错误，就是表征之一。只有力戒抄袭，树立起说自己的话、说真诚的话、说有质量的话的风气，基层遍地“文抄公”的尴尬才能有机会得以消除，类似“神木爱长沙”的笑话才会不再出现。

## 高中积累摘抄及感悟篇四

薛原

当越来越多的孩子找到自己钟爱的一项运动，当越来越多的家庭将体育视作孩子成长的标配，当体育文化在校园里真正扎下根系，体育带来的改变，将在更深层面影响着我们。

寒假将至，不少孩子的寒假计划中都有体育的内容。林林总总的体育冬令营，北方的孩子可以选择冰雪运动，温暖的南方适合开展水上运动，还有丰富多彩的球类项目可供选择……让孩子的寒假动起来，带来的不仅是身心健康和快乐，如果将视野拉开些，不知不觉间，也许映射着生活方式的变化。

童年的记忆里，体育应该是闪耀着温暖亮色的那一块成长拼图。那些被称为“国\_”的体育项目，也往往和家庭、学校、朋友有着密切的关联。“60后”“70后”的童年里总有一张乒乓球台，“80后”“90后”的记忆中，常有三大球的身影相伴。就像美国孩子会将棒球看作家庭生活的组成部分，欧洲孩子的童年烙印着足球的印记并伴随一生。从体格到人格，运动影响着每一个孩子的成长，为无数家庭带来更美好的生活，最终，也融汇进一个民族的筋骨和精神，带来更为深入和持久的变化。

为孩子成长注入体育基因，需要家庭、学校和社会各界的齐心协力。体育应当成为撬动素质教育的重要杠杆，这不止体现在对体育课、大课间的重视和落实上，也应当体现在对如何度过寒暑假的规划和引领中。在学校体育师资尚有缺口的情况下，合理引入更多社会体育培训力量，使孩子的体育生活更为多元和专业，也是当下切实可行的路径。如今，“小眼镜”和“小胖墩”在青少年中占比高等现象已引起各方高度重视，体育运动这张“药方”是治本之策。

日前，由国家体育总局和国家发展改革委印发的《进一步促进体育消费的行动计划(一)》明确提出，通过组织体育冬夏令营等活动，培养青少年体育爱好，促进青少年掌握体育技能，养成终生体育消费习惯。这不仅是为体育消费培育当下和未来的市场，也是在为民族的未来培育更加健康挺拔的脊梁。当越来越多的孩子找到自己钟爱的一项运动，当越来越多的家庭将体育视作孩子成长的标配，当体育文化在校园里真正扎下根系，体育带来的改变，将在更深层面影响着我们。

## 高中积累摘抄及感悟篇五

孔子是儒家学派的创始人，多年来许多人都认为，儒家学派的一大特点是保守、守旧，以上古为黄金岁月，只重视“先王之道”而不关注事物的变化，而孔子则是一个方正迂腐的学究。其实，“信而好古”的孔子是用自己对道德的理解，

结合自己对时代的期望，对经典作了新的阐释的。他既将“如山”的仁作为最高的道德标准，也发出了那句令千古智者为之共鸣的“逝者如斯”的感唱；他不但极其诗意地阐释了“变”，而且身体力行，收授弟子，用实际行动改造灵魂。如果他畏惧“变化”，不相信事物有更新的可能，他就不会成为一位灵魂工程师，不会成为中国历史上第一位职业教师。他作为中国哲人的独特之处在于：他的“变化”如同万物生长，是一种无声而自然的过程，他心目中理想的发展，不是斩断传统的脉络，而是以传统为根基，如山中树木，生长不息。

霍金的生平是非常富有传奇性的，在科学成就上，他是有史以来最杰出的科学家之一。他担任的职务是剑桥大学有史以来最为崇高地教授职务，那是牛顿和狄拉克担任过的卢卡逊数学教授他因患“渐冻症”（肌萎缩性侧索硬化症），禁锢在—把轮椅上达40年之久，他却身残志不残，使之化为优势，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星。他不能写，甚至口齿不清，但他超越了相对论、量子力学、大爆炸等理论而迈入创造宇宙的“几何之舞”。尽管他那么无助地坐在轮椅上，他的思想却出色地遨游到广袤的时空，解开了宇宙之谜。

## 高中生人物素材积累

林语堂曾在东吴大学法学院兼英文课，一次，开学第一天，上课钟打了好一会儿他还没有来，学生引颈翘首。林先生终于来了，而且夹了一个皮包。皮包装得鼓鼓的，快把皮包撑破了。学生们满以为林先生带了一包有关讲课的资料，兴许他是为找资料而迟到了。谁知道，他登上讲台后，不慌不忙地打开皮包，只见里面竟是满满一包带壳的花生。

他将花生分送给学生享用，但学生们并不敢真的吃，只是望着他，不知他葫芦里到底卖的是什么药。林先生开始讲课，大讲其吃花生之道。他说：“吃花生必吃带壳的，一切味道

与风趣，全在剥壳。剥壳愈有劲，花生米愈有味道。”说到这里，他将话锋一转，说道：“花生米又叫长生果。诸君第一天上课，请吃我的长生果。祝诸君长生不老！以后我上课不点名，愿诸君吃了长生果，更要长性子，不要逃学，则幸甚幸甚，三生有幸。”

西晋文学家左思少年时读了张衡的《两京赋》，受到了很大的启发，决心将来撰写《三都赋》。陆机听了不禁抚掌而笑，说像左思这样的粗俗之人，居然想作《三都赋》这样的鸿篇巨著，简直是笑话；即使费力写成，也必定毫无价值，只配用来盖酒坛子而已。面对这样的羞辱，左思矢志不渝。他听说著作郎张载曾游历岷、邛（今四川），就多次登门求教，以便熟悉当地的山川、物产、风俗。他广泛查访了解，大量搜集资料，然后专心致志，奋力写作。在他的房间里、篱笆旁、厕所里到处放着纸、笔，只要想起好的词句他就随手记录下来，并反复修改。左思整整花费了十年的心血，终于完成了《三都赋》。陆机在惊异之余，佩服得五体投地，只得甘拜下风。