

无悔 无怨 无憾

公考通网校

[www.chinaexam.org](http://www.chinaexam.org)



公考通 APP



微信公众平台

## 无悔 无怨 无憾

“青春无悔、中年无怨、到老无憾”，“时代楷模”黄大年曾在朋友圈里感慨，大跨度的经历难免遭遇各种困难，拼搏中聊以自慰的追求正在于无悔、无怨、无憾。这位众人眼中的“拼命黄郎”，用鞠躬尽瘁的执着和卓越的科研成果，向人们诠释出生命的意义。

**第一段：开篇点题。**以“时代楷模”黄大年的感慨“青春无悔、中年无怨、到老无憾”引出在困难和拼搏中聊以自慰的追求就在于无悔、无怨、无憾。

什么是人生？路遥给出的答案是：“人生就是永不休止的奋斗！”无悔、无怨、无憾，展现的是一种追梦的赤诚、奋斗的执着、超脱的追求。选定好目标，勇往奋进以赴之，百折不挠以成之，这样的生活才是充实的生活，人的精神面貌也会保持年轻。内心一团火焰，不为诱惑所动，不为困难所惧，不为世俗所扰，这正是奋斗者应有的姿态。

**第二段：过渡段。**设问人生的意义，以路遥的答案引出奋斗，无悔、无怨、无憾展现的意义以及如何才能做到一个奋斗者应有的姿态，引出下文论点。

**无悔，就要做正确的事。**“我们的事业是正义的。正义的事业是任何敌人也攻不破的。”做正确的事，能让人有成就感，也容易激发人的激情。做了自己不该做的事情，后悔就可能在所难免。“我感到了痛，深及肺腑；我充满了愧，无地自容；我无限地悔，肝肠寸断”。从曾经的高级干部到悔不当初的“阶下囚”，这样的忏悔录警示人们，触碰党纪国法的红线只会一失足成千古恨。做错事会后悔，想做而不做也会让人心中有愧。新买的书还没有开封，对家人的许诺还没有兑现，事业上的目标还没有完成……与其以后幡然后悔，不如现在就按既定目标踏踏实实去干。

**第三段：分论点1——无悔，就要做正确的事。**以毛泽东语录引入，指出做正确的事才能让人无悔，又以鲁炜《忏悔录》中的忏悔引入做不正确的事只会让人后悔，正反举例强调要想无悔，就要做正确的事情。

**无怨，就要正确地做事。**相对于做事，抱怨确实简单许多。工作上不顺心，便抱怨领导不关照、同事不给力；生活上不满意，便抱怨父母不帮忙、儿女不上进。其实，不顺利的事情即便真是别人造成的，也无需过多抱怨，不必拿别人的过错来耽误自己的时间，改变自己终究比改变他人更容易。无怨，意味着肩负起自己的责任，做好自己的事情，而不是总把别人当成负担和拖累。“改革先锋”称号获得者、电力工人张黎明，常年奋战在抢修一线，无论三更半夜还是刮风下雨。他常说：“最欣慰的事莫过于看到万家灯火”。抱怨等同于对奋斗的放弃，在实干家眼里，认准了该做的事情，一定会尽力把它做到最好。

**第四段：分论点2——无怨，就要正确地做事。**首先举例了一系列抱怨的事例，又给出事实剖析，指出无需过多抱怨，而无怨更是意味着肩负责任，做好自己的事。以“改革先锋”张黎明的事例进一步加强论证。

**追梦无悔，奋斗无怨，结果必然令人欣慰而无憾。**无憾，正在于不以成败论英雄，朝着理想的目标不懈努力。即便耗尽一生都无法到达胜利的终点，回首往事时依然可以无憾地说一句：“我尽力了”。同样是被授予“改革先锋”称号的上海市高级人民法院原副院长邹碧华，生前曾说：“如果每个人能让自己完美一点，历史

也就会完美一点”。完美可能没有终点，但追求完美的过程必将让人终生难忘。

第五段：分论点4——追梦无悔，奋斗无怨，结果必然令人欣慰而无憾。顺承上文追梦“无悔”、奋斗“无怨”，进而可以得到无憾的结果，给无憾下定义，又以“改革先锋”邹碧华的生前语录论证：过程是最重要的。

“我们都在努力奔跑，我们都是追梦人”，习近平主席在2019年新年贺词中，以此勉励人们努力进取、勇敢追梦。做奔跑者，当追梦人，这样的人生，需要勇于担当，更要尽力而为。让我们以奋斗者的姿态，不抱怨，早行动，求极致，尽情翱翔在梦想的天空。

第六段：总结全文。以习近平主席的新年贺词作引，呼吁追梦人要以奋斗者的姿态，勇于担当，尽力而为，抱怨，早行动，求极致。

### 【文章小结】

诚然，不是每个人都有有楷模们的雄心壮志，也许没有出国深造的丰富经历、卓绝的智慧，甚至没有机遇。但是可以有一颗报效祖国的赤心，可以有一段他人没有的经历，可以有平凡的智慧，可以有事事都支持自己的父母或者朋友，可以作出时刻准备接受挑战的努力，毕竟，机遇总是留给有所准备的人。所以，要始终相信，每个人的存在都有其存在的意义，尽管处在平凡的岗位上，但仍然可以创造出不平凡的奇迹。只要不忘初心，始终为之努力，总有一天定能大声说出：追梦无悔，奋斗无怨，结果无憾。

### 【文章结构】

一、开篇点题——无悔、无怨、无憾

二、过渡：一个奋斗者应有的姿态是无悔、无怨、无憾

三、详细论证部分：（一）无悔，就要做正确的事

（二）无怨，就要正确地做事

（三）追梦无悔，奋斗无怨，结果必然令人欣慰而无憾

四、结尾：总结全文。以奋斗者的姿态，勇于担当，尽力而为，抱怨，早行动，求极致

### 【积累】

1、勇往奋进以赴之，百折不挠以成之。

2、内心一团火焰，不为诱惑所动，不为困难所惧，不为世俗所扰，这正是奋斗者应有的姿态。

3、“我们的事业是正义的。正义的事业是任何敌人也攻不破的。”——毛泽东

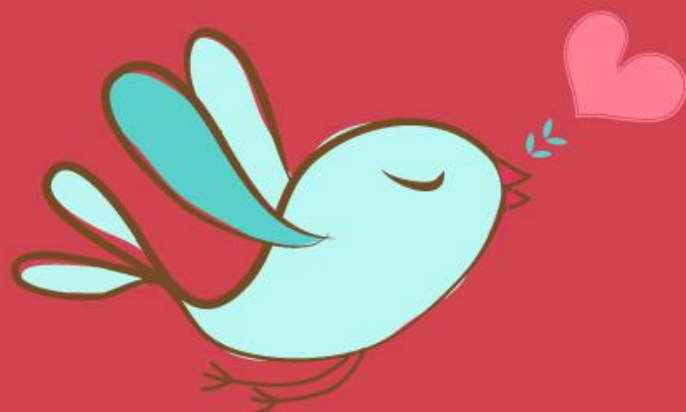
4、“如果每个人能让自己完美一点，历史也就会完美一点”——“改革先锋”邹碧华

建议以下人物事例，还可另行收集了解积累：

1、“时代楷模”、“改革先锋”张黎明

2、“改革先锋”邹碧华

3、感动中国2017年度人物 黄大年



美好的事情即将发生...

something wonderful is about to happen