# 高考模拟题企鹅的沉潜写作

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-09-12

*第一篇：高考模拟题企鹅的沉潜写作阅读下面的文字，根据要求作文。南极大陆的水陆交接处，全是滑溜溜的冰层或者尖锐的冰凌，企鹅身躯笨重，没有可以用来攀爬的前臂，也没有可以飞翔的翅膀，如何从水中上岸？纪录片《深蓝》，详尽地展示了企鹅登陆的过程。在...*

**第一篇：高考模拟题企鹅的沉潜写作**

阅读下面的文字，根据要求作文。

南极大陆的水陆交接处，全是滑溜溜的冰层或者尖锐的冰凌，企鹅身躯笨重，没有可以用来攀爬的前臂，也没有可以飞翔的翅膀，如何从水中上岸？

纪录片《深蓝》，详尽地展示了企鹅登陆的过程。在将要上岸时，企鹅猛地低头，从海面扎入海中，拼力沉潜。潜得越深，海水所产生的奋力和浮力越大，企鹅一直潜到适当的深度，再摆动双足，迅猛向上，犹如离弦之箭蹿出水面，腾空而起，落于陆地之上，画出一道完美的弧线。这种沉潜为了蓄势，看似笨拙，却富有成效。

人生何尝不是如此？企鹅的沉潜原则一定能给你一些启示。

请根据你对这则文字的感悟，自定立意、自选文体、自拟标题，写一篇不少于800字的文章。

【拟题】

人生需要沉潜沉潜铸就成功沉潜蓄势使成功的前提沉潜的智慧

【精彩分论点】

1、《为人生蓄势》为人生蓄势，要有足够的勇气；为人生蓄势，要有坚强的信念；为人生蓄势，要有恒久的耐心。

2、《沉潜，为成功蓄势》沉潜能够历练我们的意志；沉潜能够积聚我们的实力；沉潜使我们准备得更完善；沉潜使我们对未来更有信心。

【优秀习作】

沉潜与成功

昙花用一年的默默酝酿，才换来一夜的风姿绰约；蝉虫用四年的地下修练，才换来四周的放声高歌；企鹅用竭尽全力的沉潜，才换来迅猛的腾空而起……自然现象向我们透示着一个哲理：沉潜是绚烂前的孕育，沉潜是高亢前的酝酿，沉潜是腾飞前的蓄势。

在被动不利的形势下，采用沉潜的策略，往往能化被动为主动，变不利为有利，从而获取成功。从古到今，小到个人，大到国家，无数的事实都为这条哲理作出了令人信服的诠释。

沉潜能使人反败为胜。公元前496年的吴越之战，越国败北，勾践请降。吴王夫差以越王质吴为条件，许降撤兵。勾践一如夫差手下忠实的臣子，听凭夫差呼于车前马后。甚至在夫差犯病时，勾践竟愿亲尝夫差粪便，以配合太医用药。三年，夫差为勾践的“忠诚”所动，如勾践所愿，他终于再次回到了越国。于是，他卧薪尝胆，整顿国政，励精图治；招贤礼士，重用能人；发展生产，安富救贫，使越国逐渐走向强盛，十年后，终于像企鹅一样“潜到适当的深度”，公元前475年，越国攻吴，吴国败北，夫差自刎。

沉潜能使人优秀卓越。康多莉扎o赖斯，这个名字让无数人艳羡而又嫉妒。是的，一个黑皮肤的女人凭什么登上美利坚合众国国务卿的宝座？她出生在种族歧视最严重的阿拉巴马州伯明翰，但她没有选择屈服，也没有选择武力抗争，而是选择了像企鹅一样沉潜。严酷的种族歧视让她相信这样一条严峻的真理：黑人的孩子只有做得比白人孩子优秀两倍，他们才能平等；优秀三倍，才能超过对方。于是多年之后，她凭借全面优秀的素质、丰富的知识和卓越的能力青云直上，画出“一道完美的”人生“弧线”。

沉潜能使国家走向复兴。当年，邓小平同志根据复杂的国际形势，根据中国处于社会主义初级阶段这一现实和面临的任务，高瞻远瞩，提出了“韬光养晦，有所作为”的国家发展战略，使中国经济走向了高速发展的快车道。作为一个发展中国家，我们不可事事都锋芒毕露，甚至以一种“大国主义心态”处理国际问题，热衷于在国际事务中起“带动”和“领导”作用，事事想冲在前面，那样就可能引起本可避免的、不必要的对抗。倘若我们当初不是像企鹅一样奋力沉潜，韬光养晦，能取得今天如此辉煌的成就吗？

沉潜不是消极等待，而是像昙花一样不懈地蓄积养分；沉潜不是贪图安逸，而是像蝉虫一样默默地磨砺自强；沉潜不是忍气吞声，而是像企鹅一样奋力地下潜蓄势。它虽然充满寂寞与痛苦，却能让养分变得充足，力量变得强大，结果变得精彩。

把沉潜作为我们人生的策略吧！不管目前我们的处境多么艰难，形势多么被动，条件多么恶劣，只要我们有了企鹅的智慧，就一定能“腾空而起”，抵达看似陡不可攀的彼岸。

人生的深度决定人生的高度

喷薄而出的海啸蓄势在大海的深处，震烁天地的雷电酝酿在云层的深处，参天屹立的大树扎根在泥土的深处。自然的力量大都来自于自然的深处，而我们人生的力量又源于何处呢？

毋庸置疑，它来源于我们人生沉潜的深度。换句话说，我们沉潜的深度给了我们人生中最关键的力量，而关键的力量决定了我们人生的高度。

沉潜深度源自持之以恒的毅力。俗话说：“水滴石穿，绳锯木断。”水滴的力量来源于它们将自己沉潜在时间的长河中，日复一日，终成穿石壮举；细绳的力量来自于它们将自己捆绑在岁月的车轮上，一次又一次，终成断木伟业。俄国著名画家列宾为了画好那幅《涅瓦河边的普希金》，阅读了大量有关的历史书籍和诗作，进行了长时间的构思，画了数百张草图。他不断描绘，反复修改，为了完成一幅理想的画作，他竟花去了20年。20年的描描绘绘多么枯躁，可列宾坚持了下来；20年的涂涂抹抹多么耗费心血，可列宾沉潜了下来。列宾用20年的光阴展示了他人生沉潜的深度。

沉潜深度源自始终如一的专注。人的生命是有限的，精力是有限的，只有专注才能将人的力量发挥到极致。人们常说“上有天堂，下有苏杭”，“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，可有人偏偏不为之所动。著名昆虫学家洪式闾在杭大工作期间，潜心科研，身在西湖边，竟十多年不曾游览西湖。他说：“天下美的东西太多，而我的事情更多。”古人云：“性痴，则志凝。”而洪式闾正是用他的性痴去挖掘他人生的深度，这样的深度美足以让西子湖黯然失色。

沉潜深度源自不畏困难的勇气。人生的道路蜿蜒曲折，荆棘丛生，只有具备开拓进取的勇气才能无往不前。阴冷、肮脏、潮湿的实验室可以让仪器失灵，可以使人的健康受损，但从未动摇过居里夫人投身科学研究的信念。居里夫人1899年2月6日的工作日记上记下了室温：摄氏六度，然后在旁边一连打了十个惊叹号，表示了她征服任何困难的决心。玛丽·居里夫人，一个女子，一个科学家，更是一个勇者。她的人生深度在她战胜了一个又一个困难后，在打下的一个又一个惊叹号中延伸。

没有深潜入水，企鹅就不会有破水而出、登上陆地的力量，也就没有了那一道优美的经线；同样，如果没有深潜的功夫，一个人就只能永远漂浮在人生的长河中随波逐流，永远无法登上属于自己的陆地，更无法飞上属于自己的天空。

冰冻三尺，非一日之寒，长江万丈，非一川之功。我们的深潜需要我们的毅力，我们的专注，我们的勇气。有了这些，那么就让时间去蓄积我们的能量，让生活去酝酿我们的爆发。只有冲天而起的那一刻，才是我们创造人生新高度的时刻，才是显示ˉ沉潜”巨大力量的时刻。

**第二篇：企鹅沉潜**

“企鹅沉潜”材料作文导写及示例(4篇)【文题回放】

阅读下面的材料，根据要求作文

南极企鹅在将要上岸时会猛地低头，从海面扎入海中，拼力沉潜潜得越深，海水所产生的压力和浮力越大，企鹅一直潜到适当的深度，再摆动双足，迅猛向上，犹如离弦之箭蹿出水面，腾空而起，落于陆地之上，画出一道完美的弧线

这种沉潜是为了蓄势，看似笨拙，却富有成效

人生何尝不是如此？企鹅的沉潜一定能给你一些人生哲理的启示

请根据你对这段文字所蕴涵哲理的理解，自拟题目，自定立意，运用横向并列式结构写一篇不少于800字的议论文 【审题立意】

审题立意是写好文章的最重要环节，一定要多读多思，抓住材料的核心，切勿“下笔千言，离题万里”那么这则材料到底要说明一个什么道理呢？

我们在审读材料时，必须要注意把握材料中的关键句：“这种沉潜为了蓄势，看似笨拙，却富有成效”和“人生何尝不是如此？企鹅的沉潜一定能给你一些人生哲理的启示”也就是说，企鹅通过拼命向海水下沉潜，最终借助积聚而来的海水的压力和浮力成功登岸，即拼命沉潜——积聚力量（蓄势待发）——成功登岸；没有一定程度的蓄势（力量的积聚），企鹅无法成功登岸人生也是如此，没有成功前的沉潜蓄势——积累、准备、拼搏、努力，就不会取得成功抓住关键词“沉潜”

分析“沉潜”的内涵：

沉潜是一种智慧，一种清醒的选择，一种以退为进的策略，是厚积薄发，是蓄积，是涵养，它不是沉沦，不是甘于平庸，不是知不可为而为之的愚蠢面对困难、失败、屈辱，沉潜是忍耐，是蓄积，是化被动为主动，变不利为有利，如勾践、刘邦、韩信、王力宏、刘翔等；面对理想的召唤，沉潜是积累知识、学问、技能，以达到质变，是厚积薄发，如司马迁、托尔斯泰等；面对鲜花掌声，沉潜是冷静的淡退，是知识的完善，是技能的丰盈，如杨澜、刘谦等

拉弯弓射箭，用力拍皮球，种子向下扎根，蝉四年地下生活，跳远的助跑等，都是一种沉潜 为什么要“沉潜”：

沉潜能使人一鸣惊人，沉潜能使人更加强大，沉潜能使人反败为胜，沉潜能使国家走向复兴 “沉潜”需要什么：

沉潜需要冷静、忍耐，沉潜需要勤奋、积累，沉潜需要淡定、自知，沉潜需要持之以恒的毅力、自始至终的专注、不畏困难的勇气

人生又何尝不是如此？当我们面前困难重重，出头之日遥不可及时，何不学学企鹅的沉潜？这种沉潜绝非沉沦，而是自强如果我们在困境中也能沉下气来，不被“冰棱”吓倒，在喧嚣中也能沉下心来，不被浮华迷惑，专心致志积聚力量，并抓住恰当的机会反弹向上，毫无疑问，我们就能成功登陆！反之，总是随波浮沉，或者怨天尤人，注定就会被命运的风浪玩弄于股掌之间，直至筋疲力竭

甘于沉下去，才可浮出来，企鹅的沉潜原则，也适用于人的生存一个人要想获得事业上的成功，也必须要进行相当程度的积累

【立意示例】

关键词嵌入法

1、沉潜，成功的基石

2、成功，源于静静的沉潜

3、在沉潜中完成华丽的转身

4、拒绝浮躁，学会沉潜

5、适当的后退是为了更好的前进

诗意表达法

6、蝴蝶也能征服沧海

7、伊米花也有春天

8、做一株荒原上的野百合 【思路拓展} 古往今来，彪炳青史的杰出人物，都曾做过非同寻常的积累，才在事业上创造了辉煌，走向了成功

试想，如果没有李时珍跋山涉水、遍尝百草，没有他数十年如一日的搜集整理、笔耕不辍，哪里会有药学巨著《本草纲目》的问世？

如果没有陈景润孜孜不倦、甘守清贫，没有他成千上万次的精心演算、分析推理，哪里会有数学难题“哥德巴赫猜想”的攻克？

如果没有居里夫人历尽千辛、战胜万难，没有她无数个日日夜夜的反复试验、精心提炼，哪里会有化学元素“镭”的发现？ 如果没有司马迁搜集史料、整理文献，没有他数十年如一日的伏案攻读、笔耕不辍，哪里会有史学巨著《史记》的流传？ 如果没有刘翔经风历雨、勤习苦练，没有他一次次反反复复的下蹲起跑、跨栏冲刺，哪里会有12秒88世界纪录的诞生？ 医学、数学、化学、文学、体育以至人生事业的各个方面，你要想走向最终的成功，无不需要相当程度的积累 【写法指导】

我们在论述的过程中，无论是开头立论、中间论述还是结尾重申，始终扣住“积累与成功”进行叙例、展开论述，文章就会中心突出，条理清晰

按照横线并列式结构的议论文提炼分论点的方法提取分论点示例： 1.概念分析法——是什么

沉潜是一种以退为进的智慧

沉潜是一种不惧艰险的精神

沉潜是一种积极进取的态度 2.因果分析法——为什么

（1）沉潜是为了拥有底气和希望

沉潜是为了找准成功的方向

沉潜是为了获得更强大动力

（2）沉潜是为了更好地发掘自身

沉潜是为了更好地抓住机会

沉潜是为了更好地实现飞跃

（3）中心论点及题目：《沉潜，为成功蓄势》

分论点：

①沉潜能够使我们变得意志坚定；

②沉潜能够使我们变得信心十足；

③沉潜能够使我们变得日趋完善

（4）中心论点：沉潜，为成功蓄势

分论点：

沉潜能够历练我们的意志；

沉潜能够积聚我们的实力；

沉潜使我们准备得更完善；

沉潜使我们对未来更有信心

3.条件分析法——怎么办

中心论点：为人生蓄势 分论点：

为人生蓄势，要有足够的勇气

为人生蓄势，要有坚定的信念

为人生蓄势，要有恒久的耐心

【规律总结】

1.分论点以三个为宜，分论点应尽量简短，同时不失准确与生动，分论点应单独成段或放在段首，以引人注意 2.不能以叙代议，一定要有自己的分析论证

3.开头、结尾是文章的脸面，力争简洁、精彩、前后呼应如：

弯弓如满月，是为了期待一场不朽的百步穿杨；黄河九曲回，是为了酝酿一次惊心动魄的跌荡；企鹅奋力下沉，努力深潜，是为了积聚破水而出的力量沉潜，不是胆小者逃避压力的借口，而是勇敢者奋勇拼搏的宣言！

4.所举事例最好概括说明，无须事无巨细如：

越王勾践被吴国国王捉获后，受尽了各种苦，他在尝了吴王的粪便之后……吴王便把他放了回去，回到自己国家之后，他仍然过着在吴国一般的生活，每天晚上睡在柴草堆上，每天都尝苦胆，以此来提醒自己不要忘了曾经受过的苦与自己失去的种种……

可以改为：“越王勾践沉潜于阶囚苦海，卧薪尝胆，换来的是„三千越甲可吞吴‟的雪耻奇迹……” 5.不能以叙代议，一定要有自己的分析论证如：

十九岁高中毕业，他便像企鹅奋不顾身地潜入水底一样，投入了深圳的人海中（叙述）潜入水底就意味着面对冲击力的窒息与海水的冰冷（议论）七年间他送过早餐，做过收银员，遭遇过无数的白眼、冷遇（叙述）却也是这七年，沉潜成就了他的淡定与宠辱不惊，也是这两千多个日夜让他的歌声更丰厚，更深刻，有了穿透人心的力量所以当他在舞台上勇敢地挥舞双翅时，人们没有惊异，谁能不承认七年的沉潜积蓄的力量呢？（议论）

【佳作欣赏】

人生的深度决定人生的高度

喷薄而出的海啸蓄势在大海的深处，震烁天地的雷电酝酿在云层的深处，参天屹立的大树扎根在泥土的深处，自然的力量大都来自于自然的深处，而我们人生的力量又源于何处呢？

毋庸置疑，它来源于我们人生沉潜的深度，换句话说，我们沉潜的深度给了我们人生中最关键的力量，而关键的力量决定了我们人生的高度。

沉潜深度源自持之以恒的毅力。俗话说：“水滴石穿，绳锯木断”水滴的力量来源于它们将自己沉潜在时间的长河中，日复一日，终成穿石壮举；细绳的力量来自于它们将自己捆绑在岁月的车轮上，一次又一次，终成断木伟业。俄国著名画家列宾为了画好那幅《涅瓦河边的普希金》，阅读了大量有关的历史书籍和诗作，进行了长时间的构思，画了数百张草图他不断描绘，反复修改，为了完成一幅理想的画作，他竟花去了20年。20年的描描绘绘多么枯躁，可列宾坚持了下来；20年的涂涂抹抹多么耗费心血，可列宾沉潜了下来。列宾用20年的光阴展示了他人生沉潜的深度。

沉潜深度源自始终如一的专注。人的生命是有限的，精力是有限的，只有专注，才能将人的力量发挥到极致。人们常说“上有天堂，下有苏杭”，“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，可有人偏偏不为之所动。著名昆虫学家洪式闾在杭大工作期间，潜心科研，身在西湖边，竟十多年不曾游览西湖。他说：“天下美的东西太多，而我的事情更多”古人云：“性痴，则志凝”而洪式闾正是用他的性痴去挖掘他人生的深度，这样的深度美足以让西子湖黯然失色。

沉潜深度源自不畏困难的勇气。人生的道路蜿蜒曲折，荆棘丛生，只有具备开拓进取的勇气才能无往不前。阴冷、肮脏、潮湿的实验室可以让仪器失灵，可以使人的健康受损，但从未动摇过居里夫人投身科学研究的信念。居里夫人1899年2月6日的工作日记上记下了室温：摄氏六度，然后在旁边一连打了十个惊叹号，表示了她征服任何困难的决心。居里夫人，一个女子，一个科学家，更是一个勇者她的人生深度在她战胜了一个又一个困难后，在打下的一个又一个惊叹号中延伸。

没有深潜入水，企鹅就不会有破水而出、登上陆地的力量，也就没有了那一道优美的经线；同样，如果没有深潜的功夫，一个人就只能永远漂浮在人生的长河中随波逐流，永远无法登上属于自己的陆地，更无法飞上属于自己的天空。冰冻三尺，非一日之寒，长江万丈，非一川之功。我们的深潜需要我们的毅力，我们的专注，我们的勇气，有了这些，那么就让时间去蓄积我们的能量，让生活去酝酿我们的爆发，只有冲天而起的那一刻，才是我们创造人生新高度的时刻，才是显示“沉潜”巨大力量的时刻。

沉潜是为了蓄势

南极的企鹅，没有灵活的双足，也没有健壮的翅膀，却能从海底腾跃而起，在冰天雪地中演绎出一段完美的弧线，它沉潜的智慧，令人叹服。于沉潜中窥探人生的真谛，获益颇多。

沉潜并不是沉沦，不是甘于平庸，沉于安逸。沉潜是面对问题，解决问题的一种手段，是成功路上必要的准备，是蓄势。就像撑竿跳，用力将竿压弯，是为了跳得更高；挽雕弓如满月，是为了射程更远。更像跳远运动员为了跳得更远而助跑，他距离沙坑看似更远了，但却可以获得冲刺的空间和机会，在越来越快的奔跑中，他又渐渐接近目标，并最终完成完美的一跃。

刘翔，一个肩负着13亿中国人希望的跨栏冠军，当他拖着沉重的步伐进入“鸟巢”的时候，他的脸上写满了焦虑和犹豫因为他知道自己的跟腱拉伤了，根本不能跨栏在“鸟巢”面对全世界的观众，他最终还是选择了后退他没有在受伤时选择飞翔，是为了以后在蓝天中飞得更高如果他带伤款过第一个栏，第二个栏……，恐怕他以后再也没有机会飞翔了事实证明，他在沉潜中积蓄了更大的能量2024年9月20日晚，在上海国际黄金大奖赛最引人注目的压轴大戏——男子 110米栏的冠军的争夺赛中，沉潜一年之久的中国“飞人”刘翔的表现可谓惊艳全场，他最后以13秒15的成绩与美国名将特拉梅尔同时撞线。

清代学者金兰生说：“把意念沉潜得下,何理不可得；把意志奋发得起,何事不可为”纵观古今,许多名人志士无一不是靠沉潜之绝。卓然于世、名扬天下的马克思沉潜于资本主义经济理论的研究与写作,花了四十年时间,才使《资本论》光照于世；曹雪芹十年寒窗,沉潜于《红楼梦》的创作之中,虽耗尽了心血,但却为世界文学之林增添了一支奇葩；越王勾践沉潜于阶囚苦海,卧薪尝胆,换来的是“三千越甲可吞吴”的雪耻奇迹……由此看出,只有耐得住寒冬的寂寞,才可以在春天歌唱，只有在成功前不倦地蓄势,才能有腾飞、爆发的那一天。因此,甘于且经得起沉潜的人,才能取得更高的成就，正如一年的树木只能当柴烧,十年的树木可以制成椅凳橱柜,百年的树木才能成为栋梁。

在人生的征途上，让我们于沉潜中铭记我们的梦想和追求，牢记未来的的虔诚期盼与庄重许诺吧，我们要永远坚信：即使追求受阻，即使今天征途崎岖、步履蹒跚，但只要学会积蓄能量，懂得沉潜，明天定将登上属于自己的陆地，飞上属于自己的天空！

沉潜，为成功蓄势

昙花用一年的默默酝酿换来一夜的风姿绰约；蝉用四年的地下修练换来阳光下的自由放歌；企鹅用竭尽全力的沉潜换来一道完美的弧线……自然现象无不向我们暗示着一个哲理：成功源于静静地沉潜，心无旁骛，积聚力量，等待机会。

沉潜往往能化被动为主动，变不利为有利，从而获取成功公元前496年的吴越之战，越国败北，勾践请降吴王夫差以越王质吴为条件，许降撤兵勾践一如夫差手下忠实的臣子，听凭夫差呼于车前马后甚至在夫差犯病时，勾践竟愿亲尝夫差粪便，以配合太医用药三年，夫差为勾践的“忠诚”所动，如勾践所愿，他终于再次回到了越国于是，他卧薪尝胆，整顿国政，励精图治；招贤礼士，重用能人；发展生产，安富救贫，使越国逐渐走向强盛，十年后，终于像企鹅一样“潜到适当的深度”，于公元475年，来了一个漂亮的腾越——击败吴国，逼近夫差自刎。

沉潜往往能使一个人变得更优秀卓越康多莉·赖斯，这个名字让无数人艳羡而又嫉妒是的，一个黑皮肤的女人凭什么登上美利坚合众国国务卿的宝座？她出生在种族歧视最严重的阿拉巴马州，但她没有选择屈服，也没有愤世嫉俗，而是选择了像企鹅一样沉潜严酷的种族歧视让她相信这样一条严峻的真理：黑人的孩子只有做得比白人孩子优秀两倍，他们才能平等；优秀三倍，才能超过对手于是多年之后，她凭借全面优秀的素质、丰富的知识和卓越的能力青云直上，画出“一道完美的”人生“弧线”。

沉潜往往能使一个国家由衰落走向复兴当年，邓小平同志根据复杂的国际形势，根据中国处于社会主义初级阶段这一现实和面临的任务，高瞻远瞩，提出了“韬光养晦，有所作为”的国家发展战略，使中国经济走向了高速发展的快车道作为一个发展中国家，我们不可事事都锋芒毕露，甚至以一种“大国主义心态”处理国际问题，热衷于在国际事务中起“带动”和“领导”作用，事事想冲在前面，那样就可能引起本可避免的、不必要的对抗倘若我们当初不是像企鹅一样奋力沉潜，韬光养晦，能取得今天如此辉煌的成就吗？ 沉潜不是消极等待，而是像昙花一样不懈地蓄积养分；沉潜不是贪图安逸，而是像蝉虫一样默默地磨砺自强；沉潜不是忍气吞声，而是像企鹅一样奋力地下潜蓄势虽然沉潜的过程充满寂寞与痛苦，可是它却能让我们的力量变得强大，结果变得精彩。

没有静静的沉潜，哪能画出完美的弧线！

让我们把沉潜作人生的策略吧！不管目前我们的处境多么艰难，形势多么被动，条件多么恶劣，只要我们有了企鹅的智慧，就一定能“腾空而起”，抵达看似陡不可攀的彼岸。

在沉潜中蓄势

有一首歌这样唱道：“一颗种子只有落到地里死了，才能结出子粒来”它不在阳光下展现自己的光泽，而甘愿沉下心来，伏在厚厚的土壤里在落入土壤的那一刻，它心中便有一个芽儿在萌发在积蓄。

像企鹅上岸前深深扎入水底一样，像种子萌发前静静落入土地一样，像每个生命辉煌前的岑寂一样，人生也需经历沉潜的静寂，积蓄绽放的力量。

2024年在快乐男声的舞台上，陈楚生吸引了众人的目光他站在领奖台上举起双臂，大屏幕上一双雪白的巨大翅膀伴着他伸展那洁白的羽翼是多么光鲜，然而那让翅膀挥动的力量却是陈楚生用七年，二千多个日日夜夜积蓄的。

十九岁高中毕业，他便像企鹅奋不顾身地潜入水底一样，投入了深圳的人海中潜入水底就意味着面对冲击力的窒息与海水的冰冷七年间他送过早餐，做过收银员，遭遇过无数的白眼、冷遇却也是这七年，沉潜成就了他的淡定与宠辱不惊，也是这两千多个日夜让他的歌声更丰厚，更深刻，有了穿透人心的力量。

所以当他在舞台上勇敢地挥舞双翅时，人们没有惊异，谁能不承认七年的沉潜积蓄的力量呢？ 沉潜不只是人生中一断难耐的静寂，更是静寂中的发现与积蓄。

十年文革，对于那些下乡的知识青年是比常人更大的遗憾，因为他们的光明前途突然被乡村的尘土掩埋可也是这人生的沉潜，让他们更看清了生活的纹理，体味了人生的丰富史铁生《我那遥远的清平湾》，姜戎的《狼图腾》，这些不朽的作品都是他们在下乡生活中积蓄的力量。

庄子说：“适莽苍者，三餐而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮”正是有“宿舂粮”与“适千里”的力量。

勇敢、坚毅地潜入冰冷的海水，在那静寂中积聚奋起的力量，成就我们积极的生命。

于沉潜中窥人生

南极的企鹅，没有灵活的双足，也没有健壮的翅膀，却能从海底腾跃而起，在冰天雪地中演绎出一段完美的弧线，它沉潜的智慧，令人叹服于沉潜中窥探人生的真谛，获益颇多。

沉潜是为了蓄势。

沉潜并不是沉沦，不是甘于平庸，沉于安逸沉潜是面对问题，解决问题的一种手段，是成功路上必要的准备，是蓄势就像撑竿跳，用力将竿压弯，是为了跳得更高；挽雕弓如满月，是为了射程更远更像跳远运动员为了跳得更远而助跑，他距离沙坑看似更远了，但却可以获得冲刺的空间和机会，在越来越快的奔跑中，他又渐渐接近目标，并最终完成完美的一跃

沉潜是一种智慧，一种清醒的选择。

许多人幻想一夜成名，不愿隐忍，不甘用暂时的后退换取长远的进步，实际上是固执，更是糊涂古人云：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土”没有雄厚的积累，成功就是水中月，镜中花只有在喧嚣的尘世，辟一席心灵的宁静之地，于沉潜中不断蓄势，积跬步，积小流，汲取知识的甘露，丰满稚嫩的毛羽，才能鲲鹏展翅随风起，万里长城一梦遥席慕蓉曾说：“我争夺到手的，也就是我拱手让出的，我以为我从此得到的，也就是我从此失去的”太过急功近利的人永远不会明白沉潜中蕴藏的智慧。

少年时期锋芒毕露的苏轼，在饱受打击之后学会沉潜，在静默中充实自己，参透人生，才有充满睿智与哲思的《赤壁赋》 苏秦先以连横说秦，“书十上而说不行，黑貂之裘敝，黄金百斤尽，资用乏绝，去秦而归羸履，负书担橐，形容枯槁，面目黧黑，状有愧色归至家，妻不下，嫂不为炊，父母不与言”面对失败与世态炎凉，苏秦发愤沉潜，“乃夜发书，陈箧数十，得太公《阴符》之谋，伏而诵之，简练以为揣摩读书欲睡，引锥自刺其股，血流至足”于是以合纵说诸侯，终佩六国相印，此沉潜之功也

没有沉潜的耐心，天资聪颖的仲永也会“夭折”；没有沉潜的恒久，大名鼎鼎的江淹也会才尽

著名主持人杨澜、实力派歌星田震出名后，又淡出，沉潜，蓄积，进一步提高自己，待复出后是更热烈的掌声如果我们缺少冷静的沉潜，没有必要的蓄势，却幻想拥抱成功的鲜花，空中楼阁、海市蜃楼，只能给人美丽的狂想

不要只惊羡成功的花儿现时的明艳，没有奋斗的泪泉，牺牲的血雨，没有厚积，哪有薄发？愿我们于沉潜中参悟到人生的真谛，在静寂中蓄势待发

沉潜，是为了飞翔

“龙潜海角恐惊天，暂且偷闲跃在渊待到风云齐聚会，飞腾六合定乾坤”好一首气吞山河的诗篇！落榜秀才洪秀全就此立下了治国平天下的宏愿，日后，也正是他率领太平天国众多将士转战江南，声震中原，给了清王朝重重的一击乡下教书的没落日子，恰是他“潜于海角”，蓄势待发的时期短暂的潜伏，换来的是他人生中乃至整个历史上浓墨重彩的一笔！

幽幽北溟里的鱼，要潜伏多久才能化成“扶摇直上九万里”的大鹏鸟呢？我不知道，知道的只是沉潜，并不代表生命就此沉沦，而是意味着一种隐忍与坚强；环境合适的时候，就可以一跃而起，一飞冲天

而南极大陆的主人企鹅，日复一日的在冰山与水之间穿梭，画着几乎一成不变的弧线：下潜，再下潜，向上，飞出水面，落向冰盖胖胖的企鹅用身体重复着这种我们似乎无法模仿的轨迹而我们无法模仿的原因，是不是不肯下潜、不肯把自己放低呢？

其实，有很多时候不是目标遥不可及，而是我们的心太高，致使自己没有了加速的余地然而“登高必自卑”，没有了沉潜的心，也就失去了相对高远的目的地

没有人不爱满天晨曦灿烂的容颜，但你可曾想过，为了这片刻的灿烂，她潜在黑暗的地平线之下，整整一个夜晚所以，要让生命学会沉潜当你再次的浮起，就能看见前面的天空一如晨曦般绚烂

沉潜，是一种心境宁静安详，也包含着燃烧的希望；不露锋芒，但自有一种隐隐的锐气

沉潜，是一种决心暂时的休整，是为了更好的上路“工欲善其事，必先利其器”，前进的希望就是我们手中最尖利的武器，短暂的沉潜，不会让它的利刃锈蚀

沉潜让年轻的心走出繁华，走出轻狂当心中不再躁动不已，何妨问问自己：我是谁？我的目标又在多高的地方?也许，明白了一些问题之后，我们就不那么容易在浮华尘世间丢失自我

或许，你我并不是流芳百世的为人，只是历史天空中的一只小鸟，但我们的生命注定也要飞翔沉潜，只是我们飞翔前的准备

积蓄生命的火光

盛开的花儿，娇艳欲滴，芳香四溢，可知它每一花瓣都浸透了奋斗的汗水？ 流泻的飞瀑，金迸玉溅、灵动如龙，可知它每一个跳跃都凝聚着水滴的飞腾？

盛开，是片刻的美丽，但不是片刻的孕育飞泻；是瞬间的演绎，但不是瞬间的积蓄命运的挟势飞翔，注定要经过一段漫长的助跑，只有不断积蓄生命的火光，才能飞向遥远的天宇，才可建树于万一

云开日出，霞光万道他——史铁生，像极光一样直插进中国作家行列，撩拨着亿万读者的心“苦难既然把我推到了悬崖的边缘，那么就让我在这里坐下来，顺便看看悬崖上的流岚雾霭，唱支歌给你听”一次次，为他的坚忍的品格所感动，为他深刻的思想所折服直到后来我才知道，他残废了双腿后，在那个荒芜的园子里静默了多年思索，挣扎，磨砺，与病魔相搏斗，与死神相抗争，这是一段怎样漫长而痛苦的煎熬，然而正是在这煎熬中，他的灵魂得以淬火，他的生命得以升华，他终于凌空展翅，扶摇直上，那是一段美丽而又耐人寻味的生命弧线

林清玄曾经说过：“能够一鸣惊人的，必定在不鸣则已的时候养精蓄锐；能够动若脱兔的，必定在他静如处子时洞察入微”的确，没有经历万籁俱寂的暗夜，哪有柳暗花明的欣喜？没有狂风骤雨的洗礼，哪有横贯天际的彩虹？积蓄生命的火光，酝酿腾飞的双翅，只有这样，才能在大风骤起时借着它一飞冲天 积蓄生命的火光，我终于明白，诸葛亮的躬耕垄亩不仅仅是骑驴而歌，高枕而眠，而恰是在南阳宁静的日子里，他运筹帷幄联吴抗衡之计、天下兴王之理早已了然于心他完成了人生中一次伟大的积蓄，也便拥有了出山后高飞的契机

积蓄生命的火光，我终于顿悟，比尔盖茨、李嘉成的巨大财富不是上天偶然的垂青，而因为他们在创业之时比别人积蓄了更多飞翔的翎羽和成功的资本，他们用铁梨耕种了非凡的青春

给自己一个搏击苍穹的理由，然后一心一意地积蓄崛起的力量，等待振翮天宇的那一瞬！给自己一份绽放花朵的激情，然后一心一意的积蓄绿色的音符，等待傲然枝头的那一刻！积蓄生命的力量！

用沉默来蓄势，用实力去爆发

弓向后拉得越长，箭飞的就越远；人向下蹲得越低，跳得也就越高；力量收得越紧，爆发时也就越强面对事业或挑战，其实我们并不需要马上就拼尽全力，那样往往会事倍功半；我们可以用沉默来蓄势，用实力去爆发，这样的成效也许会更好

吴王夫差继阖闾之后，成了又一代枭雄，而当时越王勾践却“其身为夫差前马”，忍受着巨大的耻辱，赢取时间，在越中积蓄力量，果断而突然爆发，三次大败吴军，灭掉吴国，一雪前耻勾践起初被吴军大败，落得下场悲惨，若是懦夫，他可一死了之，若是蛮夫，可倾全国之力，与夫差一决生死，这两种做法都不会被当时的人耻笑但勾践不是这种人，堂堂君做人马前小卒，受尽侮辱，蓄满攻势，一雪前耻事实胜于雄辩，勾践是真正的强者

勾践并不是安于沉默，他只是懂得自己并没有失败的彻底，只是明白自己可以去积蓄实力，用一个旺盛的力量去爆发 我们中总会有人处事太过轻率，一遇困难，要么彻底放弃，要么死缠烂打，殊不知，我们完全可以静静地等，等待着精力涨满再去爆发

刘备在义弟关羽、张飞死后，兴东全国兵力，大举进攻孙吴现在的他已经不顾诸葛亮的“联吴抗曹”，只为平息心中的一股怒气，轻率出击，最终落得个“火烧连营八百里”如果他可以隐忍当时的怒气，重新积蓄力量，创造伟业

勾践懂得隐忍，懂得积蓄，懂得如何去爆发，这才有了“三千越甲可吞吴”的千古美谈；刘备只懂得义气，只知道拍案出击，而不懂蓄势与爆发，终于有了“江流石不转”的历史叹息勾践是强者，他以卧薪尝胆的事实明示我们要稳重行事，不可轻率；刘备是莽夫，他不知蓄势，只知发泄，正是对我们草率行事的告诫

其实，生活中的许多困难都是考验，我们应该学会隐忍，学会蓄势，学会爆发用沉默来蓄势，用实力去爆发，成就才会更高

飞跃是怎样完成的

为了一次更有力量的飞跃，企鹅把自己沉潜入海里；为了一对美丽的翅膀，蝴蝶把自己深藏在蛹中；为了获得生命的养料，沙漠中的小草在未破土时把根深深扎入大地生命这些看似笨拙的举动却包含了一个深刻的哲理沉潜是力量的积蓄，是飞跃前不可或缺的经历

其实人们很早就在实践着这条真理从春秋时晋军的退避三舍到井冈山红军敌进我退的作战方针，无一不是用退一步换取更大的前进，弃小利谋求更大的胜利沉潜不是畏惧或退缩，而是在一次有目的的行动前，集中起微小的力量在这种退后中激起前进的志气，再弱的力量经过积累也可战胜强敌

不仅仅是一场战争，人生何尝不需要一次沉潜呢？如果没有寄人篱下时园中种菜的隐志之举，就不会有刘备日后的雄踞一方；如果没有躬耕南阳时遍览群书洞明时事的隐居，就不会有孔明的《隆中对》和那番惊天的伟业而就在他们隐伏之时，那些忙着称帝刻玺的诸候和四处游说的辩士无一不以失败而告终“龙能大能小，能升能隐升则飞腾于宇宙之间，隐则潜伏于波涛之内”曹操想必也深明此理龙就是英雄他的力量和智慧不仅仅在成功的一刻，更在他为了成功静心沉潜时表露无遗

忍受平凡，不为人知，甚至有时是屈辱和磨难在暗中积聚力量都可成为成功的前奏“昔文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，左丘失明厥有《国语》，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传《吕览》，韩非囚秦《说难》《孤愤》”只要执著着一个信念，黑暗也会成为我们走向黎明的踏板正如泰戈尔所说：“只有经历地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱”这种沉潜以迎接苦难为代价，因而也就潜得更深，迸发出更大的力量

当力量尚小或条件不足时，贸然跃起只能再重重地摔下人生需要我们暂时潜入深处，静静地奋斗着，等待着力量的强大和时机的成熟，然后于无声处跃起，在沉默中爆发，用一次积极的沉潜完成最完美的飞跃。

**第三篇：企鹅沉潜议论文素材**

关于“沉潜”的材料作文评讲

请评价下面的作文题目。

1、从基础开始出发

2、只有沉潜才能成功

3、冲出逆境

4、我们需要企鹅般的潜规则

5、企鹅登陆模式

6、先隐身，后现身

7、生命的潜规则

8、沉潜蓄势，乃有所成

9、企鹅启示

10、后退，为了更好地前进

10、沉潜以蓄势

11、善用外力

12、退步原来是向前

13、用沉潜来拥抱成功

14、“沉潜”是为了更高地“登陆”

15、厚积而爆发

16、蓄势——长出飞翔的翅膀

17、成功需要沉潜

18、厚积薄发铸造成功

19、暴风雨前的宁静

你认为符合题意的：

你认为立意不明确的：

你认为偏题的：

（设计目的：以实例让学生认识哪些是符合材料要求的立意，哪些是偏离材料的立意，以及明确标题的重要性）

总结：

1、读懂材料。材料作文并不意味着没有导向和限制。写材料作文，请细读材料，抓住议论性的句子，此类句子一般出现在结尾处。它们往往暗示了材料的导向性。同时要认真读题目，依据题目的要求来写作。

2、拟好作文题。标题可以看出文章的立意是否符合题意，同时也可以看出中心观点是否明确。一般情况下，只要看看作文题，就可以判断你的作文在什么分数段。

3、恰当地引用材料。最好先简述材料，然后提出你的中心论点。完全不引材料，作文容易偏题。把材料照抄有套作之嫌。请看范例：

企鹅上岸时，先潜入海中，以海水产生的压力和浮力推动自己上升，直到腾出水面，落于地上。这种沉潜以蓄势的原则给了我深刻的启发。其实，人就要这样，才能成就自己的梦想。

——魏婷

企鹅的沉潜原则，告诉了我们一个人生的哲理：懂得低头，顶住压力，创造浮力，最后一定能腾空而起，在人生的天空画出一道完美的弧线。

——思敏

企鹅，这种既没有前臂又没有翅膀的动物，靠着一种特殊的方式——沉潜，登上了滑溜溜而又布满冰凌的南极陆地。其实在人海浮沉中我们也要学会“沉潜”，到达理想彼岸时，我们才能登陆。

——皇冠

4、多用鲜活的例子。例子至少要能够做到说出某人某事，以某个大学生、某个富豪为例有杜撰之嫌，缺乏说服力。较恰当且较鲜活的例子：

刘翔08年因伤退赛，而后在质疑声中默默积蓄力量，再创佳绩的例子。

作家贾平凹写作屡次被退稿，而最终成功的例子。——丘婷提供

毛泽东年青时到社会各个阶层进行调查研究，担任管理员，阅读大量书籍，从而为探索社会主义道路打下坚实基础的例子。——欣然提供

郭晶晶苦练跳水，以致眼睛多次手术，终成跳水女王的例子。——灵燕提供

百家讲坛讲师钱文忠在成名前苦读，不断丰富和提高自己的例子。——建兴提供

作家刘墉为了到达另一个顶峰，必须先从原来的顶峰上走下来的例子。——艳玲、皇冠提供

画家王冕的洗墨池的例子

用唐骏等假文凭的例子来证明不经过沉潜只能昙花一现。——汉村提供

苏秦头悬梁锥刺股苦读成才，最终挂六国相印的例子。——喜伦提供

越王勾践忍辱负重，卧薪尝胆，终于报仇雪恨的例子

曾国藩记忆力不如小偷，然后一心一意苦读，为仕途打基础的例子。——林桦提供

NBA明星科比从板凳队员，经过刻苦的训练，最终成为球场明星的例子。——林清提供

魔术师刘谦为了成为一名优秀的魔术师而反复练习的例子。——云娜提供

阿道夫 达勒斯开始是鞋匠，在公司负债、鞋卖不出去的困境中不断努力，最终成就世界著名品牌——阿迪达斯的例子。——皇冠提供

李贺随身携带锦囊，有所得即积累的例子。——柳婷提供

古希腊著名演说家为了提高演讲水平，把头发剃掉一半来迫使自己不断练习的例子。——利红提供

还有司马迁著述《史记》、朗朗苦练钢琴等例子。

对于以上的例子，我们都不陌生，只是考试的时候急于下笔，没有打开思路，总是觉得没有内容可写。其实，以上的例子都说明了一个道理，要有所成就，必须都要经历积累、沉潜的过程。如果能够在写作前先明确这一点，那么写作过程无疑会比较轻松，作文的内容也会比较充实。如果你对以上例子感兴趣，请找提供者以进一步丰富你自己的素材库。

**第四篇：正式-企鹅沉潜 - 作文评讲**

“企鹅沉潜”材料作文导写及示例

【文题回放】

阅读下面的材料，根据要求作文。

南极企鹅在将要上岸时会猛地低头，从海面扎入海中，拼力沉潜。潜得越深，海水所产生的压力和浮力越大，企鹅一直潜到适当的深度，再摆动双足，迅猛向上，犹如离弦之箭蹿出水面，腾空而起，落于陆地之上，画出一道完美的弧线。

这种沉潜是为了蓄势，看似笨拙，却富有成效。

人生何尝不是如此？企鹅的沉潜一定能给你一些人生哲理的启示。

请根据你对这段文字所蕴涵哲理的理解，自拟题目，自定立意，运用横向并列式结构写一篇不少于800字的议论文。

【审题立意】

审题立意是写好文章的最重要环节，一定要多读多思，抓住材料的核心，切勿“下笔千言，离题万里”。那么这则材料到底要说明一个什么道理呢？

我们在审读材料时，必须要注意把握材料中的关键句：“这种沉潜为了蓄势，看似笨拙，却富有成效”和“人生何尝不是如此？企鹅的沉潜一定能给你一些人生哲理的启示”。也就是说，企鹅通过拼命向海水下沉潜，最终借助积聚而来的海水的压力和浮力成功登岸，即拼命沉潜——积聚力量（蓄势待发）——成功登岸；没有一定程度的蓄势（力量的积聚），企鹅无法成功登岸。人生也是如此，没有成功前的沉潜蓄势——积累、准备、拼搏、努力，就不会取得成功。抓住关键词“沉潜”。分析“沉潜”的内涵：

沉潜是一种智慧，一种清醒的选择，一种以退为进的策略，是厚积薄发，是蓄积，是涵养，它不是沉沦，不是甘于平庸，不是知不可为而为之的愚蠢。面对困难、失败、屈辱，沉潜是忍耐，是蓄积，是化被动为主动，变不利为有利，如勾践、刘邦、韩信、王力宏、刘翔等；面对理想的召唤，沉潜是积累知识、学问、技能，以达到质变，是厚积薄发，如司马迁、托尔斯泰等；面对鲜花掌声，沉潜是冷静的淡退，是知识的完善，是技能的丰盈，如杨澜、刘谦等。

拉弯弓射箭，用力拍皮球，种子向下扎根，蝉四年地下生活，跳远的助跑等，都是一种沉潜。

为什么要“沉潜”：

沉潜能使人一鸣惊人，沉潜能使人更加强大，沉潜能使人反败为胜，沉潜能使国家走向复兴。

“沉潜”需要什么：

沉潜需要冷静、忍耐，沉潜需要勤奋、积累，沉潜需要淡定、自知，沉潜需要持之以恒的毅力、自始至终的专注、不畏困难的勇气。

人生又何尝不是如此？当我们面前困难重重，出头之日遥不可及时，何不学学企鹅的沉潜？这种沉潜绝非沉沦，而是自强。如果我们在困境中也能沉下气来，不被“冰棱”吓倒，在喧嚣中也能沉下心来，不被浮华迷惑，专心致志积聚力量，并抓住恰当的机会反弹向上，毫无疑问，我们就能成功登陆！反之，总是随波浮沉，或者怨天尤人，注定就会被命运的风浪玩弄于股掌之间，直至筋疲力竭。

甘于沉下去，才可浮出来，企鹅的沉潜原则，也适用于人的生存。一个人要想获得事业上的成功，也必须要进行相当程度的积累。

【立意示例】

关键词嵌入法

1、沉潜，成功的基石

2、成功，源于静静的沉潜

3、在沉潜中完成华丽的转身

4、拒绝浮躁，学会沉潜

5、适当的后退是为了更好的前进

诗意表达法

6、蝴蝶也能征服沧海

7、伊米花也有春天

8、做一株荒原上的野百合【思路拓展} 古往今来，彪炳青史的杰出人物，都曾做过非同寻常的积累，才在事业上创造了辉煌，走向了成功。

试想，如果没有李时珍跋山涉水、遍尝百草，没有他数十年如一日的搜集整理、笔耕不辍，哪里会有药学巨著《本草纲目》的问世？

如果没有陈景润孜孜不倦、甘守清贫，没有他成千上万次的精心演算、分析推理，哪里会有数学难题“哥德巴赫猜想”的攻克？

如果没有居里夫人历尽千辛、战胜万难，没有她无数个日日夜夜的反复试验、精心提炼，哪里会有化学元素“镭”的发现？

如果没有司马迁搜集史料、整理文献，没有他数十年如一日的伏案攻读、笔耕不辍，哪里会有史学巨著《史记》的流传？

如果没有刘翔经风历雨、勤习苦练，没有他一次次反反复复的下蹲起跑、跨栏冲刺，哪里会有12秒88世界纪录的诞生？

医学、数学、化学、文学、体育以至人生事业的各个方面，你要想走向最终的成功，无不需要相当程度的积累。

【写法指导】

我们在论述的过程中，无论是开头立论、中间论述还是结尾重申，始终扣住“积累与成功”进行叙例、展开论述，文章就会中心突出，条理清晰。

按照横线并列式结构的议论文提炼分论点的方法提取分论点示例：

1.概念分析法——是什么

沉潜是一种以退为进的智慧。沉潜是一种不惧艰险的精神。沉潜是一种积极进取的态度。

2.因果分析法——为什么

（1）沉潜是为了拥有底气和希望。

沉潜是为了找准成功的方向。

沉潜是为了获得更强大动力。

（2）沉潜是为了更好地发掘自身。

沉潜是为了更好地抓住机会。

沉潜是为了更好地实现飞跃。

（3）中心论点及题目：《沉潜，为成功蓄势》

分论点：

①沉潜能够使我们变得意志坚定；

②沉潜能够使我们变得信心十足；

③沉潜能够使我们变得日趋完善。

（4）中心论点：沉潜，为成功蓄势

分论点：

沉潜能够历练我们的意志；

沉潜能够积聚我们的实力；

沉潜使我们准备得更完善；

沉潜使我们对未来更有信心。

3.条件分析法——怎么办

中心论点：为人生蓄势

分论点：

为人生蓄势，要有足够的勇气。

为人生蓄势，要有坚定的信念。

为人生蓄势，要有恒久的耐心。

【规律总结】

1.分论点以三个为宜，分论点应尽量简短，同时不失准确与生动，分论点应单独成段或放在段首，以引人注意。

2.不能以叙代议，一定要有自己的分析论证

3.开头、结尾是文章的脸面，力争简洁、精彩、前后呼应。

如：弯弓如满月，是为了期待一场不朽的百步穿杨；黄河九曲回，是为了酝酿一次惊心动魄的跌荡；企鹅奋力下沉，努力深潜，是为了积聚破水而出的力量。沉潜，不是胆小者逃避压力的借口，而是勇敢者奋勇拼搏的宣言！

4.所举事例最好概括说明，无须事无巨细。

如：越王勾践被吴国国王捉获后，受尽了各种苦，他在尝了吴王的粪便之后……吴王便把他放了回去，回到自己国家之后，他仍然过着在吴国一般的生活，每天晚上睡在柴草堆上，每天都尝苦胆，以此来提醒自己不要忘了曾经受过的苦与自己失去的种种……

可以改为：“越王勾践沉潜于阶囚苦海，卧薪尝胆，换来的是‘三千越甲可吞吴’的雪耻奇迹……”

5.不能以叙代议，一定要有自己的分析论证。

如：十九岁高中毕业，他便像企鹅奋不顾身地潜入水底一样，投入了深圳的人海中。（叙述）潜入水底就意味着面对冲击力的窒息与海水的冰冷。（议论）七年间他送过早餐，做过收银员，遭遇过无数的白眼、冷遇。（叙述）却也是这七年，沉潜成就了他的淡定与宠辱不惊，也是这两千多个日夜让他的歌声更丰厚，更深刻，有了穿透人心的力量。所以当他在舞台上勇敢地挥舞双翅时，人们没有惊异，谁能不承认七年的沉潜积蓄的力量呢？（议论）【佳作欣赏】

1、人生的深度决定人生的高度

喷薄而出的海啸蓄势在大海的深处，震烁天地的雷电酝酿在云层的深处，参天屹立的大树扎根在泥土的深处，憨态可掬的南极企鹅沉潜于冰冷的深海之中。自然的力量大都来自于自然的深处，而我们人生的力量又源于何处呢？

毋庸置疑，它来源于我们人生沉潜的深度。换句话说，我们沉潜的深度给了我们人生中最关键的力量，而关键的力量决定了我们人生的高度。

沉潜深度源自持之以恒的毅力。俗话说：“水滴石穿，绳锯木断。”水滴的力量来源于它们将自己沉潜在时间的长河中，日复一日，终成穿石壮举；细绳的力量来自于它们将自己捆绑在岁月的车轮上，一次又一次，终成断木伟业。俄国著名画家列宾为了画好那幅《涅瓦河边的普希金》，阅读了大量有关的历史书籍和诗作，进行了长时间的构思，画了数百张草图。他不断描绘，反复修改，为了完成一幅理想的画作，他竟花去了20年。20年的描描绘绘多么枯躁，可列宾坚持了下来；20年的涂涂抹抹多么耗费心血，可列宾沉潜了下来。列宾用20年的光阴展示了他人生沉潜的深度。

沉潜深度源自始终如一的专注。人的生命是有限的，精力是有限的，只有专注才能将人的力量发挥到极致。人们常说“上有天堂，下有苏杭”，“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，可有人偏偏不为之所动。著名昆虫学家洪式闾在杭大工作期间，潜心科研，身在西湖边，竟十多年不曾游览西湖。他说：“天下美的东西太多，而我的事情更多。”古人云：“性痴，则志凝。”而洪式闾正是用他的性痴去挖掘他人生的深度，这样的深度美足以让西子湖黯然失色。

沉潜深度源自不畏困难的勇气。人生的道路蜿蜒曲折，荆棘丛生，只有具备开拓进取的勇气才能无往不前。阴冷、肮脏、潮湿的实验室可以让仪器失灵，可以使人的健康受损，但从未动摇过居里夫人投身科学研究的信念。居里夫人1899年2月6日的工作日记上记下了室温：摄氏六度，然后在旁边一连打了十个惊叹号，表示了她征服任何困难的决心。居里夫人，一个女子，一个科学家，更是一个勇者。她的人生深度在她战胜了一个又一个困难后，在打下的一个又一个惊叹号中延伸。

没有深潜入水，企鹅就不会有破水而出、登上陆地的力量，也就没有了那一道优美的经线；同样，如果没有深潜的功夫，一个人就只能永远漂浮在人生的长河中随波逐流，永远无法登上属于自己的陆地，更无法飞上属于自己的天空。

冰冻三尺，非一日之寒，长江万丈，非一川之功。我们的深潜需要我们的毅力，我们的专注，我们的勇气。有了这些，那么就让时间去蓄积我们的能量，让生活去酝酿我们的爆发。只有冲天而起的那一刻，才是我们创造人生新高度的时刻，才是显示“沉潜”巨大力量的时刻。

2、沉潜是为了蓄势

南极的企鹅,没有灵活的双足,也没有健壮的翅膀,却能从海底腾跃而起,在冰天雪地中演绎出一段完美的弧线,它沉潜的智慧,令人叹服。于沉潜中窥探人生的真谛,获益颇多。

沉潜并不是沉沦,不是甘于平庸,沉于安逸。沉潜是面对问题,解决问题的一种手段,是成功路上必要的准备,是蓄势。就像撑竿跳,用力将竿压弯,是为了跳得更高；挽雕弓如满月,是为了射程更远。更像跳远运动员为了跳得更远而助跑,他距离沙坑看似更远了,但却可以获得冲刺的空间和机会,在越来越快的奔跑中,他又渐渐接近目标,并最终完成完美的一跃。

刘翔，一个肩负着13亿中国人希望的跨栏冠军，当他拖着沉重的步伐进入“鸟巢”的时候，他的脸上写满了焦虑和犹豫。因为他知道自己的跟腱拉伤了，根本不能跨栏。在“鸟巢”面对全世界的观众，他最终还是选择了后退。他没有在受伤时选择飞翔，是为了以后在蓝天中飞得更高。如果他带伤款过第一个栏，第二个栏……，恐怕他以后再也没有机会飞翔了。事实证明，他在沉潜中积蓄了更大的能量。2024年9月20日晚，在上海国际黄金大奖赛最引人注目的压轴大戏——男子 110米栏的冠军的争夺赛中，沉潜一年之久的中国“飞人”刘翔的表现可谓惊艳全场，他最后以13秒15的成绩与美国名将特拉梅尔同时撞线。

清代学者金兰生说：“把意念沉潜得下,何理不可得；把意志奋发得起,何事不可为。”纵观古今,许多名人志士无一不是靠沉潜之绝,卓然于世、名扬天下的。马克思沉潜于资本主义经济理论的研究与写作,花了四十年时间,才使《资本论》光照于世；曹雪芹十年寒窗,沉潜于《红楼梦》的创作之中,虽耗尽了心血,但却为世界文学之林增添了一支奇葩；越王勾践沉潜于阶囚苦海,卧薪尝胆,换来的是“三千越甲可吞吴”的雪耻奇迹……由此看出,只有耐得住寒冬的寂寞,才可以在春天歌唱。只有在成功前不倦地蓄势,才能有腾飞、爆发的那一天。因此,甘于且经得起沉潜的人,才能取得更高的成就。正如一年的树木只能当柴烧,十年的树木可以制成椅凳橱柜,百年的树木才能成为栋梁。

在人生的征途上，让我们于沉潜中铭记我们的梦想和追求，牢记未来的的虔诚期盼与庄重许诺吧，我们要永远坚信：即使追求受阻，即使今天征途崎岖、步履蹒跚，但只要学会积蓄能量，懂得沉潜，明天定将登上属于自己的陆地，飞上属于自己的天空！沉潜，为成功蓄势

昙花用一年的默默酝酿换来一夜的风姿绰约；蝉用四年的地下修练换来阳光下的自由放歌；企鹅用竭尽全力的沉潜换来一道完美的弧线……自然现象无不向我们暗示着一个哲理：成功源于静静地沉潜，心无旁骛，积聚力量，等待机会。

沉潜往往能化被动为主动，变不利为有利，从而获取成功。公元前496年的吴越之战，越国败北，勾践请降。吴王夫差以越王质吴为条件，许降撤兵。勾践一如夫差手下忠实的臣子，听凭夫差呼于车前马后。甚至在夫差犯病时，勾践竟愿亲尝夫差粪便，以配合太医用药。三年，夫差为勾践的“忠诚”所动，如勾践所愿，他终于再次回到了越国。于是，他卧薪尝胆，整顿国政，励精图治；招贤礼士，重用能人；发展生产，安富救贫，使越国逐渐走向 强盛，十年后，终于像企鹅一样“潜到适当的深度”，于公元475年，来了一个漂亮的腾越——击败吴国，逼近夫差自刎。

沉潜往往能使一个人变得更优秀卓越。康多莉·赖斯，这个名字让无数人艳羡而又嫉妒。是的，一个黑皮肤的女人凭什么登上美利坚合众国国务卿的宝座？她出生在种族歧视最严重的阿拉巴马州，但她没有选择屈服，也没有愤世嫉俗，而是选择了像企鹅一样沉潜。严酷的种族歧视让她相信这样一条严峻的真理：黑人的孩子只有做得比白人孩子优秀两倍，他们才能平等；优秀三倍，才能超过对手。于是多年之后，她凭借全面优秀的素质、丰富的知识和卓越的能力青云直上，画出“一道完美的”人生“弧线”。

沉潜往往能使一个国家由衰落走向复兴。当年，邓小平同志根据复杂的国际形势，根据中国处于社会主义初级阶段这一现实和面临的任务，高瞻远瞩，提出了“韬光养晦，有所作为”的国家发展战略，使中国经济走向了高速发展的快车道。作为一个发展中国家，我们不可事事都锋芒毕露，甚至以一种“大国主义心态”处理国际问题，热衷于在国际事务中起“带动”和“领导”作用，事事想冲在前面，那样就可能引起本可避免的、不必要的对抗。倘若我们当初不是像企鹅一样奋力沉潜，韬光养晦，能取得今天如此辉煌的成就吗？

沉潜不是消极等待，而是像昙花一样不懈地蓄积养分；沉潜不是贪图安逸，而是像蝉虫一样默默地磨砺自强；沉潜不是忍气吞声，而是像企鹅一样奋力地下潜蓄势。虽然沉潜的过程充满寂寞与痛苦，可是它却能让我们的力量变得强大，结果变得精彩。

没有静静的沉潜，哪能画出完美的弧线！

让我们把沉潜作人生的策略吧！不管目前我们的处境多么艰难，形势多么被动，条件多么恶劣，只要我们有了企鹅的智慧，就一定能“腾空而起”，抵达看似陡不可攀的彼岸。

3、积蓄生命的火光

盛开的花儿，娇艳欲滴，芳香四溢，可知它每一花瓣都浸透了奋斗的汗水？

流泻的飞瀑，金迸玉溅、灵动如龙，可知它每一个跳跃都凝聚着水滴的飞腾？

盛开，是片刻的美丽，但不是片刻的孕育飞泻；是瞬间的演绎，但不是瞬间的积蓄。命运的挟势飞翔，注定要经过一段漫长的助跑，只有不断积蓄生命的火光，才能飞向遥远的天宇，才可建树于万一。

云开日出，霞光万道。他——史铁生，像极光一样直插进中国作家行列，撩拨着亿万读者的心。“苦难既然把我推到了悬崖的边缘，那么就让我在这里坐下来，顺便看看悬崖上的流岚雾霭，唱支歌给你听。”一次次，为他的坚忍的品格所感动，为他深刻的思想所折服。直到后来我才知道，他残废了双腿后，在那个荒芜的园子里静默了多年。思索，挣扎，磨砺，与病魔相搏斗，与死神相抗争，这是一段怎样漫长而痛苦的煎熬，然而正是在这煎熬中，他的灵魂得以淬火，他的生命得以升华，他终于凌空展翅，扶摇直上，那是一段美丽而又耐人寻味的生命弧线。

林清玄曾经说过：“能够一鸣惊人的，必定在不鸣则已的时候养精蓄锐；能够动若脱兔的，必定在他静如处子时洞察入微。”的确，没有经历万籁俱寂的暗夜，哪有柳暗花明的欣喜？没有狂风骤雨的洗礼，哪有横贯天际的彩虹？积蓄生命的火光，酝酿腾飞的双翅，只有这样，才能在大风骤起时借着它一飞冲天。

积蓄生命的火光，我终于明白，诸葛亮的躬耕垄亩不仅仅是骑驴而歌，高枕而眠，而恰是在南阳宁静的日子里，他运筹帷幄。联吴抗衡之计、天下兴王之理早已了然于心。他完成了人生中一次伟大的积蓄，也便拥有了出山后高飞的契机。

积蓄生命的火光，我终于顿悟，比尔盖茨、李嘉成的巨大财富不是上天偶然的垂青，而因为他们在创业之时比别人积蓄了更多飞翔的翎羽和成功的资本，他们用铁梨耕种了非凡的青春。

给自己一个搏击苍穹的理由，然后一心一意地积蓄崛起的力量，等待振翮天宇的那一瞬！

给自己一份绽放花朵的激情，然后一心一意的积蓄绿色的音符，等待傲然枝头的那一刻！

积蓄生命的力量！

4、飞跃是怎样完成的

为了一次更有力量的飞跃，企鹅把自己沉潜入海里；为了一对美丽的翅膀，蝴蝶把自己深藏在蛹中；为了获得生命的养料，沙漠中的小草在未破土时把根深深扎入大地。生命这些看似笨拙的举动却包含了一个深刻的哲理。沉潜是力量的积蓄，是飞跃前不可或缺的经历。

其实人们很早就在实践着这条真理。从春秋时晋军的退避三舍到井冈山红军敌进我退的作战方针，无一不是用退一步换取更大的前进，弃小利谋求更大的胜利。沉潜不是畏惧或退缩，而是在一次有目的的行动前，集中起微小的力量。在这种退后中激起前进的志气，再弱的力量经过积累也可战胜强敌。

不仅仅是一场战争，人生何尝不需要一次沉潜呢？如果没有寄人篱下时园中种菜的隐志之举，就不会有刘备日后的雄踞一方；如果没有躬耕南阳时遍览群书洞明时事的隐居，就不会有孔明的《隆中对》和那番惊天的伟业。而就在他们隐伏之时，那些忙着称帝刻玺的诸候和四处游说的辩士无一不以失败而告终。“龙能大能小，能升能隐。升则飞腾于宇宙之间，隐则潜伏于波涛之内。”曹操想必也深明此理。龙就是英雄。他的力量和智慧不仅仅在成功的一刻，更在他为了成功静心沉潜时表露无遗。

忍受平凡，不为人知，甚至有时是屈辱和磨难。在暗中积聚力量都可成为成功的前奏。“昔文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，左丘失明厥有《国语》，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传《吕览》，韩非囚秦《说难》《孤愤》。”只要执著着一个信念，黑暗也会成为我们走向黎明的踏板。正如泰戈尔所说：“只有经历地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量。只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”这种沉潜以迎接苦难为代价，因而也就潜得更深，迸发出更大的力量。

当力量尚小或条件不足时，贸然跃起只能再重重地摔下。人生需要我们暂时潜入深处，静静地奋斗着，等待着力量的强大和时机的成熟，然后于无声处跃起，在沉默中爆发，用一次积极的沉潜完成最完美的飞跃。

**第五篇：材料作文“企鹅沉潜的启示”写作指导与示例**

材料作文“企鹅沉潜的启示”写作指导与范文示例

材料作文题目：阅读下面的材料，根据要求作文。

南极大陆的水陆交接处，全是滑溜溜的冰层或者尖锐的冰凌，企鹅身躯笨重，没有可以用来攀爬的前臂，也没有可以飞翔的翅膀，如何从水中上岸？ 纪录片《深蓝》，详尽地展示了企鹅登陆的过程。在将要上岸时，企鹅猛地低头，从海面扎入海中，拼力沉潜。潜得越深，海水所产生的压力和浮力越大，企鹅一直潜到适当的深度，再摆动双足，迅猛向上，犹如离弦之箭蹿出水面，腾空而起，落于陆地之上，画出一道完美的弧线。

这种沉潜为了蓄势，看似笨拙，却富有成效。

人生何尝不是如此？企鹅的沉潜原则一定能给你一些人生哲理的启示。

请根据你对这段文字所蕴涵哲理的理解，自拟题目，写一篇不少于800字的议论文或记叙文。

立意示例——关键词嵌入法

1、沉潜，成功的基石

2、成功，源于静静的沉潜

3、在沉潜中完成华丽的转身

4、拒绝浮躁，学会沉潜 诗意表达法

7、蝴蝶也能征服沧海

8、伊米花也有春天

9、做一株荒原上的野百合 优秀范文：沉潜，为成功蓄势

昙花用一年的默默酝酿换来一夜的风姿绰约；蝉用四年的地下修练换来阳光下的自由放歌；企鹅用竭尽全力的沉潜换来一道完美的弧线„„自然现象无不向我们暗示着一个哲理：成功源于静静地沉潜，心无旁骛，积聚力量，等待机会。沉潜往往能化被动为主动，变不利为有利，从而获取成功。公元前496年的吴越之战，越国败北，勾践请降。吴王夫差以越王质吴为条件，许降撤兵。勾践一如夫差手下忠实的臣子，听凭夫差呼于车前马后。甚至在夫差犯病时，勾践竟愿亲尝夫差粪便，以配合太医用药。三年，夫差为勾践的“忠诚”所动，如勾践所愿，他终于再次回到了越国。于是，他卧薪尝胆，整顿国政，励精图治；招贤礼士，重用能人；发展生产，安富救贫，使越国逐渐走向强盛，十年后，终于像企鹅一样“潜到适当的深度”，于公元475年，来了一个漂亮的腾越——击败吴国，逼近夫差自刎。

沉潜往往能使一个人变得更优秀卓越。康多莉·赖斯，这个名字让无数人艳羡而又嫉妒。是的，一个黑皮肤的女人凭什么登上美利坚合众国国务卿的宝座？她出生在种族歧视最严重的阿拉巴马州，但她没有选择屈服，也没有愤世嫉俗，而是选择了像企鹅一样沉潜。严酷的种族歧视让她相信这样一条严峻的真理：黑人的孩子只有做得比白人孩子优秀两倍，他们才能平等；优秀三倍，才能超过对

手。于是多年之后，她凭借全面优秀的素质、丰富的知识和卓越的能力青云直上，画出“一道完美的”人生“弧线”。

沉潜往往能使一个国家由衰落走向复兴。当年，邓小平同志根据复杂的国际形势，根据中国处于社会主义初级阶段这一现实和面临的任务，高瞻远瞩，提出了“韬光养晦，有所作为”的国家发展战略，使中国经济走向了高速发展的快车道。作为一个发展中国家，我们不可事事都锋芒毕露，甚至以一种“大国主义心态”处理国际问题，热衷于在国际事务中起“带动”和“领导”作用，事事想冲在前面，那样就可能引起本可避免的、不必要的对抗。倘若我们当初不是像企鹅一样奋力沉潜，韬光养晦，能取得今天如此辉煌的成就吗？

沉潜不是消极等待，而是像昙花一样不懈地蓄积养分；沉潜不是贪图安逸，而是像蝉虫一样默默地磨砺自强；沉潜不是忍气吞声，而是像企鹅一样奋力地下潜蓄势。虽然沉潜的过程充满寂寞与痛苦，可是它却能让我们的力量变得强大，结果变得精彩。

没有静静的沉潜，哪能画出完美的弧线！

让我们把沉潜作人生的策略吧！不管目前我们的处境多么艰难，形势多么被动，条件多么恶劣，只要我们有了企鹅的智慧，就一定能腾空而起”，抵达看似陡 不可攀的彼岸。

【写作提示】

“沉潜”“蓄积与勃发”有三个层次含义：一是指一种策略，一种权宜之计，一种智慧，属于谋略层面意义；二是指一种思维方式，一种量变到质变的过程；三是指一种“忍”“韧”的哲学理念，一种“于无声处听惊雷”的心理素养，一种收敛、内向、自省，锻造灵魂的手段。它当然可以指具体的人或物，可以写个人的体验和感受。也可以指抽象的哲学思辨。可以写韬光养晦积蓄力量，更可以写果断出手一鸣惊人。

人生又何尝不是如此？当我们面前困难重重，出头之日遥不可及时，何不学学企鹅的沉潜？这种沉潜绝非沉沦，而是自强。如果我们在困境中也能沉下气来，不被“冰棱”吓倒，在喧嚣中也能沉下心来，不被浮华迷惑，专心致志积聚力量，并抓住恰当的机会反弹向上，毫无疑问，我们就能成功登陆！反之，总是随波浮沉，或者怨天尤人，注定就会被命运的风浪玩弄于股掌之间，直至筋疲力竭。

甘于沉下去，才可浮出来，企鹅的沉潜原则，也适用于人的生存。推荐下面的作文题

只有沉潜才能成功、沉潜蓄势，乃有所成、企鹅的启示、后退，为了更好地前进、沉潜以蓄势、退步原来是向前、用沉潜来拥抱成功、“沉潜”是为了更高地“登陆”、蓄势——长出飞翔的翅膀

17、成功需要沉潜、厚积薄发铸造成功 总结：

1、读懂材料。材料作文并不意味着没有导向和限制。写材料作文，请细读材料，抓住议论性的句子，此类句子一般出现在结尾处。它们往往暗示了材料的导向性。同时要认真读题目，依据题目的要求来写作。

2、拟好作文题。标题可以看出文章的立意是否符合题意，同时也可以看出中心观点是否明确。一般情况下，只要看看作文题，就可以判断你的作文在什么分数段。

3、恰当地引用材料。最好先简述材料，然后提出你的中心论点。完全不引材料，作文容易偏题。把材料照抄有套作之嫌。请看范例：

企鹅上岸时，先潜入海中，以海水产生的压力和浮力推动自己上升，直到腾出水面，落于地上。这种沉潜以蓄势的原则给了我深刻的启发。其实，人就要这样，才能成就自己的梦想。

企鹅的沉潜原则，告诉了我们一个人生的哲理：懂得低头，顶住压力，创造浮力，最后一定能腾空而起，在人生的天空画出一道完美的弧线。

企鹅，这种既没有前臂又没有翅膀的动物，靠着一种特殊的方式——沉潜，登上了滑溜溜而又布满冰凌的南极陆地。其实在人海浮沉中我们也要学会“沉潜”，到达理想彼岸时，我们才能登陆。

4、多用鲜活的例子。例子至少要能够做到说出某人某事，以某个大学生、某个富豪为例有杜撰之嫌，缺乏说服力。较恰当且较鲜活的例子：

刘翔08年因伤退赛，而后在质疑声中默默积蓄力量，再创佳绩的例子。作家贾平凹写作屡次被退稿，而最终成功的例子。

毛泽东年青时到社会各个阶层进行调查研究，担任管理员，阅读大量书籍，从而为探索社会主义道路打下坚实基础的例子。

郭晶晶苦练跳水，以致眼睛多次手术，终成跳水女王的例子。家讲坛讲师钱文忠在成名前苦读，不断丰富和提高自己的例子。

作家刘墉为了到达另一个顶峰，必须先从原来的顶峰上走下来的例子。画家王冕的洗墨池的例子

用唐骏等假文凭的例子来证明不经过沉潜只能昙花一现。苏秦头悬梁锥刺股苦读成才，最终挂六国相印的例子。越王勾践忍辱负重，卧薪尝胆，终于报仇雪恨的例子

曾国藩记忆力不如小偷，然后一心一意苦读，为仕途打基础的例子。NBA明星科比从板凳队员，经过刻苦的训练，最终成为球场明星的例子。魔术师刘谦为了成为一名优秀的魔术师而反复练习的例子。

阿道夫达勒斯开始是鞋匠，在公司负债、鞋卖不出去的困境中不断努力，最终成就世界著名品牌——阿迪达斯的例子。李贺随身携带锦囊，有所得即积累的例子。

古希腊著名演说家为了提高演讲水平，把头发剃掉一半来迫使自己不断练习的例子。

还有司马迁著述《史记》、朗朗苦练钢琴等例子。

对于以上的例子，我们都不陌生，只是考试的时候急于下笔，没有打开思路，总是觉得没有内容可写。其实，以上的例子都说明了一个道理，要有所成就，必须都要经历积累、沉潜的过程。如果能够在写作前先明确这一点，那么写作过程无疑会比较轻松，作文的内容也会比较充实。

沉潜的人生

沉潜是一种力度和气度，是一种坦然的接纳和始终清醒的生命理念，是为实现自我的蓄结。学会了沉潜，就拥了鲜花硕果；学会了沉潜，就有了登临彼岸的放松释然；学会了沉潜，就有了获得新生的欢欣与感悟。当企鹅似离弦之箭腾空而起，我们所看到的又何止是一条美丽的弧线呢？我们所看到的是一股积聚着不懈破水而出的无穷力量，是一种磅礴凛然的大气，是一种甘于沉潜以求上进的胸襟和气度！动物尚且如此，我们人就更该如此了。

古语有言：“大直若屈，大辩若讷，大智若愚。” 它告诉我们人只有学会沉静，不断充实自我，积蓄力量，才能成就大智慧，才能攀到人生之巅。沉潜绝非沉沦，它所追求的是最后的迸发，是面对困境时的一种态度。

“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”越王勾践用它的实际行动向我们展示了一种积极向上的处世哲学——沉潜。勾践的沉潜充满着无限的艰辛。卧薪尝胆、悬梁刺骨、侍夫差、食粪便，无限屈辱。但，他并不因此而沉沦，他躬耕垄田，食自食，衣自衣，白天含垢忍辱，夜晚研究复国大计，终于蓄势而发，创造了春秋晚期的一大奇迹。这是沉潜的智慧，是沉潜的成功。沉潜并不会随着古人的远去而消逝，相反，却愈加重要。

生于现世，都市的繁忙与喧嚣，生命的忙碌与烦恼如排山倒海般袭来。给自己的心放个假，沉静下来，尽观花鸟虫鱼，遍览名山大川，体验生活的真正魅力，以期能取得更大的成功，这又何尝不是沉潜的智慧呢？ 花朵用一年的沉潜换来惊艳四座；红日用一天的沉潜换来喷薄而发；清蝉用四年的沉潜换来化碟的美丽。而我们，用无限的沉潜去创造生命的辉煌！

沉潜是一种聪明的处世哲学，是一种向上的生活态度，是冲向成功的关键。让我们学会沉潜，尽享人生智慧吧！

沉潜与成功

昙花用一年的默默酝酿，才换来一夜的风姿绰约；蝉虫用四年的地下修练，才换来四周的放声高歌；企鹅用竭尽全力的沉潜，才换来迅猛的腾空而起„„自然现象向我们透示着一个哲理：沉潜是绚烂前的孕育，沉潜是高亢前的酝酿，沉潜是腾飞前的蓄势。

在被动不利的形势下，采用沉潜的策略，往往能化被动为主动，变不利为有利，从而获取成功。从古到今，小到个人，大到国家，无数的事实都为这条哲理作出了令人信服的诠释。

沉潜能使人反败为胜。公元前496年的吴越之战，越国败北，勾践请降。吴王夫差以越王质吴为条件，许降撤兵。勾践一如夫差手下忠实的臣子，听凭夫差呼于车前马后。甚至在夫差犯病时，勾践竟愿亲尝夫差粪便，以配合太医用药。三年，夫差为勾践的“忠诚”所动，如勾践所愿，他终于再次回到了越国。于是，他卧薪尝胆，整顿国政，励精图治；招贤礼士，重用能人；发展生产，安富救贫，使越国逐渐走向强盛，十年后，终于像企鹅一样“潜到适当的深度”，公元前475年，越国攻吴，吴国败北，夫差自刎。沉潜能使人优秀卓越。康多莉扎·赖斯，这个名字让无数人艳羡而又嫉妒。是的，一个黑皮肤的女人凭什么登上美利坚合众国国务卿的宝座？她出生在种族歧视最严重的阿拉巴马州伯明翰，但她没有选择屈服，也没有选择武力抗争，而是选择了像企鹅一样沉潜。严酷的种族歧视让她相信这样一条严峻的真理：黑人的孩子只有做得比白人孩子优秀两倍，他们才能平等；优秀三倍，才能超过对方。于是多年之后，她凭借全面优秀的素质、丰富的知识和卓越的能力青云直上，画出“一道完美的”人生“弧线”。

沉潜能使国家走向复兴。当年，邓小平同志根据复杂的国际形势，根据中国处于社会主义初级阶段这一现实和面临的任务，高瞻远瞩，提出了“韬光养晦，有所作为”的国家发展战略，使中国经济走向了高速发展的快车道。作为一个发展中国家，我们不可事事都锋芒毕露，甚至以一种“大国主义心态”处理国际问题，热衷于在国际事务中起“带动”和“领导”作用，事事想冲在前面，那样就可能引起本可避免的、不必要的对抗。倘若我们当初不是像企鹅一样奋力沉潜，韬光养晦，能取得今天如此辉煌的成就吗？

沉潜不是消极等待，而是像昙花一样不懈地蓄积养分；沉潜不是贪图安逸，而是像蝉虫一样默默地磨砺自强；沉潜不是忍气吞声，而是像企鹅一样奋力地下潜蓄势。它虽然充满寂寞与痛苦，却能让养分变得充足，力量变得强大，结果变得精彩。

把沉潜作为我们人生的策略吧！不管目前我们的处境多么艰难，形势多么被动，条件多么恶劣，只要我们有了企鹅的智慧，就一定能“腾空而起”，抵达看似陡不可攀的彼岸。

人生的深度决定人生的高度

喷薄而出的海啸蓄势在大海的深处，震烁天地的雷电酝酿在云层的深处，参天屹立的大树扎根在泥土的深处。自然的力量大都来自于自然的深处，而我们人生的力量又源于何处呢？

毋庸置疑，它来源于我们人生沉潜的深度。换句话说，我们沉潜的深度给了我们人生中最关键的力量，而关键的力量决定了我们人生的高度。

沉潜深度源自持之以恒的毅力。俗话说：“水滴石穿，绳锯木断。”水滴的力量来源于它们将自己沉潜在时间的长河中，日复一日，终成穿石壮举；细绳的力量来自于它们将自己捆绑在岁月的车轮上，一次又一次，终成断木伟业。俄国著名画家列宾为了画好那幅《涅瓦河边的普希金》，阅读了大量有关的历史书籍和诗作，进行了长时间的构思，画了数百张草图。他不断描绘，反复修改，为了完成一幅理想的画作，他竟花去了20年。20年的描描绘绘多么枯躁，可列宾坚持了下来；20年的涂涂抹抹多么耗费心血，可列宾沉潜了下来。列宾用20年的光阴展示了他人生沉潜的深度。

沉潜深度源自始终如一的专注。人的生命是有限的，精力是有限的，只有专注才能将人的力量发挥到极致。人们常说“上有天堂，下有苏杭”，“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，可有人偏偏不为之所动。著

名昆虫学家洪式闾在杭大工作期间，潜心科研，身在西湖边，竟十多年不曾游览西湖。他说：“天下美的东西太多，而我的事情更多。”古人云：“性痴，则志凝。”而洪式闾正是用他的性痴去挖掘他人生的深度，这样的深度美足以让西子湖黯然失色。

沉潜深度源自不畏困难的勇气。人生的道路蜿蜒曲折，荆棘丛生，只有具备开拓进取的勇气才能无往不前。阴冷、肮脏、潮湿的实验室可以让仪器失灵，可以使人的健康受损，但从未动摇过居里夫人投身科学研究的信念。居里夫人1899年2月6日的工作日记上记下了室温：摄氏六度，然后在旁边一连打了十个惊叹号，表示了她征服任何困难的决心。玛丽。居里夫人，一个女子，一个科学家，更是一个勇者。她的人生深度在她战胜了一个又一个困难后，在打下的一个又一个惊叹号中延伸。

没有深潜入水，企鹅就不会有破水而出、登上陆地的力量，也就没有了那一道优美的经线；同样，如果没有深潜的功夫，一个人就只能永远漂浮在人生的长河中随波逐流，永远无法登上属于自己的陆地，更无法飞上属于自己的天空。

冰冻三尺，非一日之寒，长江万丈，非一川之功。我们的深潜需要我们的毅力，我们的专注，我们的勇气。有了这些，那么就让时间去蓄积我们的能量，让生活去酝酿我们的爆发。只有冲天而起的那一刻，才是我们创造人生新高度的时刻，才是显示“沉潜”巨大力量的时刻。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！