

名师会客厅

从苦难与坚守中读懂生命重量

高中课外阅读核心书目《活着》阅读指导的三个维度

余华的《活着》作为中国当代文学的经典之作，以质朴凝练的文字、厚重深沉的内核，成为高中课外阅读的核心书目，也是培养学生文学鉴赏能力、生命认知能力的重要文本。这部作品篇幅精简却意蕴深远，没有华丽辞藻的堆砌，却以主人公福贵一生的苦难与坚守，直击生命本质，引发读者对生存意义的深层思考。“对于高中生而言，阅读《活着》不仅是完成课外阅读任务，更是提升语文核心素养、深化生命感悟的重要途径。”青岛实验高中的刘翘楚老师从情节梳理、语言赏析、主题探究三个维度，分享了可操作的阅读指导，帮学生读懂该作品的文学价值与精神内涵。

>>>情节梳理： 读懂人物苦难与坚守

阅读《活着》，首先要理清情节脉络，读懂人物的苦难与坚守。很多学生读《活着》易陷入碎片化悲伤，记住了福贵失去亲人的瞬间，却未能串联起故事逻辑。刘翘楚建议用“时间线+人物关系”梳理情节，制作简单的人物命运表：福贵从纨绔子弟沦为落魄平民，一生历经七次亲人离世——父亲被气死，母亲病逝，儿子有庆抽血过多而死，女儿凤霞难产而亡，妻子家珍患软骨病去世，女婿二喜工伤殒命，外孙苦根被噎死，最终只剩一头老牛相伴。

梳理情节需把握两个关键：一是时代背景对人物命运的影响。福贵的一生跨越民国、抗战、解放、“文革”等时期，其苦难不仅是个人悲剧，更是时代缩影——有庆之死与当时医疗落后、社会荒诞相关，凤霞的遭遇则折射出那个年代女性的无奈。只有读懂时代背景，才

能更深刻地理解福贵的身不由己。二是福贵的成长变化，他从挥霍无度到隐忍坚韧，即便失去所有亲人，仍能平静劳作、坚守生命，这种变化正是“活着”的力量核心。

>>>语言赏析： 体会文字情感张力

其次，要品味语言特色，体会质朴文字中的情感张力。《活着》的语言是高中语文语言赏析的典范，余华简洁直白、近乎“冰冷”的文字，没有激烈抒情，却能直击人心。如写有庆之死，仅用“有庆是在医院里被抽血抽死的，那天下午，他的脸白得像纸”，寥寥数语便藏着深入骨髓的悲伤。

赏析时可重点关注两点：一是极简语言后的情感沉淀，遇到平淡句子时，需体会背后的深层情绪，如福贵那句“人啊，活着就好”，看似简单，却凝聚了他一生的苦难与感悟，藏着对生命最朴素的敬畏。二是细节描写的深意，家珍那件洗得发白、打补丁的蓝色旗袍，藏着

她对生活的热爱与对尊严的坚守；苦根因吃豆子过快而噎死的细节，既展现了孩子的天真，也展现了命运的残酷，这些细节需细细品读才能领会其中深意。

>>>主题探究： 读懂“活着”的本质

最后，要深入探究主题，读懂“活着”的本质，这也是高中语文主旨探究的重点。很多学生读完全书会感到困惑：福贵一生饱经磨难，为何还要坚持活着？余华在序言中给出了答案：“人是为活着本身而活着的，而不是为活着之外的任何事物所活着。”

福贵的活着是一种韧性的坚守。他失去了财富、亲人与尊严，却从未放弃生命，每日种地喂牛、日出而作，即便只剩老牛相伴，也始终认真对待生活。这种活着不是麻木妥协，而是对生命的敬畏。对高中生而言，读懂这一点意义重大：我们虽不会经历福贵式的极致苦难，却难免遭遇考试失利、挫折



老师简介：刘翘楚，青岛实验高中语文教师。硕士研究生毕业于北京师范大学，任教以来教学成绩优秀，多次指导学生在各类作文大赛中取得优异成绩。

迷茫，此时我们应当明白，苦难是人生的一部分，活着本身就是希望，坚守下去就有重新出发的勇气。

“阅读《活着》是一次沉重却有意义的心灵旅程，它带给我们的不仅是对苦难的认知，更是对生命的敬畏与前行的力量。愿同学们在阅读中读懂作品内核，珍惜当下，以坚韧之心面对人生，不负生命、向阳生长。”刘翘楚建议学生结合自身生活经历延伸思考，加深对“活着”的理解，将阅读感悟与现实结合，才能真正让阅读产生价值。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛
记者 张译心



在尘埃里开出花来

——读《活着》有感

青岛实验高中 2025级1班 林梦琪
指导老师 王绯霞

初读《活着》，是在一个蝉鸣聒噪的夏日。彼时只觉得纸页间尽是命运的残酷与无常，福贵的一生像被反复碾压的枯叶，让人不忍卒读。数年后，在人生遭遇低谷时重拾此书，却在那些破碎的叙事里，窥见了生命最本真的力量——原来，活着不是一场与命运的抗争，而是一次在尘埃里扎根、在苦难中开花的修行。

福贵的一生，是被时代洪流裹挟的浮萍。从家财万贯的少爷到一贫如洗的佃农，从战场归来的幸

存者到亲人相继离世的孤老，他失去的太多：输掉的家产、逝去的父母、死别的妻儿……每一次失去都像一把钝刀，缓慢地割裂着他的生活。若是常人，或许早已在绝望中沉沦，但福贵没有。他牵着那头也叫“福贵”的老牛，在田埂上日复一日地耕作，脸上带着泥土般的质朴笑意，仿佛那些苦难不过是生命里的一阵风、一场雨。

这让我想起老家隔壁的老爷爷。他年轻时丧妻，独自拉扯大三个孩子，晚年又遭遇小儿子意外离世。人们都以为他会垮掉，他却在屋后开垦了一块荒地，种满了向日葵。每天清晨，他扛着锄头穿梭在金黄的花海里，指甲里嵌着泥土，眼里却闪着光。“日子总得过啊，”他常这么说，“只要地里还能长出东西，人就饿不死。”福贵何尝不是如此？他没有高深的学问，不懂宏大的道理，只是凭着一种近乎本能的坚韧，在生活的废墟上重建日常。给老牛起名叫“福贵”，是把对亲人的思念揉进岁月的褶皱；对着田埂喊“家珍，慢些走”，是让逝去的温暖在记

忆里鲜活。这种朴素的活着，比任何豪言壮语都更有力量。

我们总以为活着是为了追求幸福，却忘了活着本身就是一种幸福。福贵的一生，看似被苦难填满，但他也曾拥有过家珍的温柔、有庆的纯真、凤霞的乖巧。这些瞬间的温暖，像暗夜里的星光，支撑他走过漫长的寒冬。余华在书中写道：“人是为活着本身而活着的，而不是为了活着之外的任何事物所活着。”这种“活着”，不是苟延残喘，而是在认清生活的真相后，依然热爱生活。就像老爷爷种的向日葵，即便生长在贫瘠的土地上，也要向着太阳绽放。

合上书页，窗外的梧桐叶正沙沙作响。在这个物质丰盈的时代，我们很少经历福贵那样的苦难，却常常在焦虑与迷茫中迷失。或许，我们应该学学福贵——当命运的风雨袭来，不必惊慌，不必抱怨，只需像种子一样，在尘埃里扎根，在时光中生长。因为活着，本身就是一场盛大的奇迹；而每一个认真活着的人，都是自己的英雄。

老师点评

这篇读后感立意鲜明、结构完整，从标题到行文都展现出深刻的思考，非常难得。能准确把握福贵“沉默而坚韧”的生命力，紧扣“活着的力量”展开，既梳理了人物命运，又结合自身经历反思成长，对比真切、感悟真挚。

文章语言优美且不堆砌辞藻，用词精准有质感，如“命运的残酷与无常”“被反复碾压的枯叶”“岁月的褶皱”等表述，生动形象地传递出苦难的沉重与生命的厚重。联系当下物质丰盈时代里年轻人的焦虑与迷茫，将书籍的哲思转化为自身的人生启示，既有对书籍的解读，也有对生活的观察，更有对自我的反思，让读后感更有温度、更有现实意义。

主持人：张译心



一心一译

关注晚报“琴岛作文课”微信公众号，主持人张译心倾听你的心声

