2025年高考语文作文十大思辨主题 约束与自由

主题：约束与自由

素材1【庄子·曳尾于涂】

庄子面对楚威王的重金聘请，以“龟曳尾于涂”为喻，拒绝成为“庙堂之龟”。他在“曳尾”的约束中守住精神的自由，在贫困潦倒中写出“相濡以沫，不如相忘于江湖”的逍遥哲学。其生命印证：真正的自由，从不是对约束的逃离，而是在局限中找到灵魂的飞翔姿态。

素材2【敦煌壁画·飞天的线韵】

敦煌飞天的飘带看似自由舒展，实则受限于壁画的矿物颜料与勾线技法。画工们在泥壁的粗糙质地中，用“铁线描”的精准控制，让飘带呈现出“吴带当风”的轻盈感。这种在材料约束中的创造性突破，恰似书法家用中锋行笔写出“屋漏痕”——自由的美感，永远生长在约束的土壤里。

素材3【现代舞者·轮椅上的旋转】

舞者廖智在汶川地震中失去双腿，却在义肢的约束中创造出“鼓舞”的自由叙事。她戴着假肢在《舞林大会》旋转时，每一道弧线都是对生理局限的超越。就像海伦·凯勒在聋哑的约束中“看见”光明，真正的自由，是与约束共舞时绽放的生命张力。

金句1

“自由不是想做什么就做什么，而是不想做什么就可以不做什么。”——康德

金句2

“约束是自由的边界，也是自由的守护者。”——孟德斯鸠

金句3

“戴着镣铐跳舞，是最真实的自由。”——闻一多

金句4

“鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。”——毛泽东

金句5

“你向自由的路上走，自由也向你走来。”——泰戈尔

金句6

“秩序是自由的第一条件。”——黑格尔

金句7

“人必须规定自己的界限，才会感到自己的存在。”——费希特

金句8

“自由的目的是为他人创造自由。”——马拉默德

金句9

“约束就像水对船的承载，没有约束的自由，就像没有水的船，寸步难行。”——《沉思录》

金句10

“真正的自由源于自制。”——亚里士多德

分论点示范1

①约束是“不识庐山真面目”的边界限定，自由是“只缘身在此山中”的自在从容。

②约束如“春蚕作茧”的自我规训，自由似“破茧成蝶”的生命舒展。

③约束为“长河落日圆”的大漠孤烟，自由作“直挂云帆济沧海”的破浪之势。

分论点示范2

①慕无拘者如“脱缰之马”，狂奔至悬崖乃知悔；悟有界者似“入流之溪”，循渠成河方得远。

②纵欲者以“放任”为自由，终陷“心为形役”之困；自律者以“约束”为舟楫，反达“从心所欲不逾矩”之境。

③约束若为“棋盘经纬”，自由便是“棋子纵横”；约束若为“琴弦张弛”，自由便是“琴音跌宕”。

分论点示范3

①约束是自由的物理边界，划定行为的安全领域。

②自由是约束的精神超越，实现生命的价值升华。

③约束与自由的辩证统一，构成人类文明的永恒张力。

主体段示范1

约束是自由的土壤，滋养生命的根系。庄子在“曳尾于涂”的物质约束中，却能写出“北冥有鱼，其名为鲲”的自由想象。这种在局限中的超越，恰似陶渊明“夏日长抱饥”的生活窘迫，却孕育出“桃花源”的精神乌托邦。就像敦煌画工在矿物质颜料的限制下，用“三矾九染”的技法让菩萨的衣袂流动。青年一代当明了，真正的自由，从来不是对约束的否定，而是在约束中找到创造的可能。

主体段示范2

自由是约束的星辰，指引生命的方向。现代舞者廖智戴着假肢旋转时，义肢的重量是物理的约束，而肢体语言的表达却是精神的自由。这种对约束的超越，如同司马迁在腐刑的耻辱中写出“史家之绝唱”，王阳明在龙场驿的困境中悟得“心学”真谛。约束或许能限制身体的疆域，却永远无法囚禁灵魂的飞翔。就像笼中的夜莺，用歌声打破铁栏的禁锢，让自由的旋律响彻星空。

主体段示范3

在约束与自由的共舞中，抵达生命的圆融之境。敦煌飞天的飘带长度受限于壁画尺寸，画工却通过曲线构图，让有限的空间产生无限的延伸感。这种辩证智慧，恰似孔子“七十而从心所欲不逾矩”的人生境界——在礼仪的约束中，实现人格的自由舒展。真正的智者，懂得像流水一样：遇方则方是约束的智慧，遇圆则圆是自由的通达，最终在约束与自由的动态平衡中，画出生命最美的弧线。

**模拟金题**

阅读下面的材料，根据要求写作。

“自由之于人类，就像亮光之于眼睛，空气之于肺腑。”——别林斯基

“个人的自由，以不侵犯他人的自由为自由。”——穆勒

“自律是最大的自由。”——伏尔泰

以上材料引发了你怎样的联想与思考？请结合材料写一篇文章，体现你的感悟与思考。要求：选准角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于800字。

审题立意

材料以三言构建“约束与自由”的思辨坐标系：别林斯基强调自由的本体价值，穆勒界定自由的边界属性，伏尔泰点明自律（主动约束）与自由的因果关系。写作需紧扣“自由的有限性与无限性”的辩证关系，可从“在约束的框架中拓展自由的维度”“以自律的约束换取精神的自由”“自由的真谛在于对约束的超越性认知”等角度切入，体现青年对个体权利与社会责任的深层思考。

**参考范文：**

范文一：自由绽于野，自律筑其基

当别林斯基将自由比作眼睛之于亮光、肺腑之于空气，我们洞见自由是人类生存的精神刚需；穆勒以“不侵犯他人自由”为尺，丈量出自由的伦理边界；伏尔泰用“自律是最大自由”的哲思，点明自由的终极抵达路径。三则箴言交织出深刻启示，那就是，自由不是放任的荒原，而是需以责任为界、以自律为根的生命绿洲。

诚然，自由是人类与生俱来的精神渴望，如呼吸般自然本能。从古希腊城邦公民对民主议事的热烈参与，到文艺复兴时期人文主义对神性桎梏的冲破；从《独立宣言》中“人人生而自由”的呐喊，到现代社会对个体权利的制度保障，自由如同血脉贯穿人类文明进程。陶渊明“不为五斗米折腰”，在“采菊东篱下”的抉择中守护精神自由；苏轼于“乌台诗案”后“竹杖芒鞋轻胜马”，在贬谪困境中活出“一蓑烟雨任平生”的豁达——当个体挣脱外在枷锁，方能抵达生命本真状态，这正是自由最原初的魅力。

然而，自由的绽放必须以不侵犯他人自由为前提，恰如江河奔涌需以堤岸为界。穆勒的警示犹如暮鼓晨钟：绝对自由终将沦为强者的特权。网络世界里，某些人以“言论自由”为幌子实施键盘暴力，却让他人尊严碎落一地；现实生活中，资本若以“自由竞争”为名践踏劳工权益，终将引发社会公平的危机。正如庄子所言“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹”，个体自由的“枝桠”伸展，不能突破他人权利的“森林”边界。法律的明文规制、道德的无形约束，正是为自由划定的经纬线，让每个人的自由都能如星辰闪耀，而不致碰撞为失控的流星。

更深层的自由，在于以自律为舟，横渡欲望的海洋。伏尔泰的睿见揭示：真正的自由不是随心所欲，而是自我主宰。自律不是对天性的压抑，而是以理性为舵，在本能与道德之间找到平衡。牛顿终身未婚，将自律化作科学探索的动力，在微积分与经典力学的天地里获得思想自由；张桂梅校长以近乎苛刻的自律扎根山区教育，用知识为女孩们铺就人生自由的道路。这些超越性的生命实践证明，当一个人学会用自律淬炼意志，方能挣脱低级趣味的束缚，抵达“从心所欲不逾矩”的自由之境——那是一种不为外物所惑、不为欲望所困的精神自足，是灵魂在自我管理中绽放的璀璨光芒。

站在文明的坐标上回望，自由的真谛始终藏在约束与自主的辩证关系中，它是别林斯基笔下的生命必需，是穆勒眼中的责任边界，是伏尔泰心中的自律境界。愿我们以对自由的本能热爱为起点，以尊重他人自由的边界为基石，以日复一日的自律修炼为阶梯，在理性与温情的交织中，构筑属于人类的自由理想国。那里天空蔚蓝，河水清澈，每一个灵魂都能在边界内舒展个性，在自律中成就超越。

范文二：以约束为土，绽自由之花

卢梭有言：“人生而自由，但无时不在枷锁之中。”风筝有了线绳的限制，才能飞得更高；河流有了堤岸的约束，才能流得更远；人生有了规则的束缚，才能从心所欲不逾矩。所以说，有束缚，才会有更大的自由，我们应该以约束为土，绽自由之花。

曾经在书上看过一个这样的故事。车轮问方向盘：“为何你总是约束我，让我不能随心所欲？”方向盘答：“你若随心所欲，定然会脱离正常行使的道路，可能撞上大树，也可能坠入深渊。”的确，没有约束的自由，就会像脱缰的野马一般，完全不可控，最终导致可悲的结局。因此，自由当以束缚为前提，这正如金斯伯格所言：“自由只存在于束缚之中，没有堤岸，哪来江河? ”

纵观历史，人类走过的历程一再说明，没有束缚的自由，会变成滔天洪水，给大地带来灭顶之灾，让个人万劫不复。这一切，正如罗曼·罗兰所言：“一个人的绝对自由是疯狂，一个国家的绝对自由是混乱。”轰轰烈烈的法国大革命，原本是为了追求自由的，然而，因为发展过程中逐步失控，最终变成了血腥的杀戮。罗伯斯庇尔将路易十六送上断头台不久，自己也被热月党人绑缚绞刑架。目睹这一切的罗兰夫人，曾忍不住哀叹：“自由自由，多少罪恶假汝之名以行。”的确，自由没有束缚，会变成毒蛇猛兽。所以，千百年来，仁人志士一直制定各种规则，试图给自由罩上一个笼子。

这个笼子看似限制了自由，其实更好保障了自由，这就像《西游记》中的金箍圈，有了它，孙悟空才不是“泼猴”，而是兢兢业业护送唐僧去西天取经的“大师兄”。由此可知，约束是“工具”，是手段，其目的是更好保障自由。

如果约束不以保障自由为目的，就会变成禁锢，甚至奴役。在这样的状况下，人会异化为加缪笔下的西西弗斯，被禁锢在一座大山上推巨石，日复一日，周而复始，最终在麻木中走向毁灭。因此，接受缰绳的束缚，并不意味着丧失奔跑的决心；遵守规则的框定，也不意味着停止追风的脚步。自由需要约束，但约束的目的是保障自由。因此，在遵守道德律令和法律法规的前提下，我们大可去放飞自我，可以去攀一座山，追一个梦，充分享受属于自己的自由世界。

放眼当下，时代东风烈烈，长空万里无垠。身处这样的时代，吾辈青年应该像风筝一般，接受线绳的约束的同时，乘风而飞，尽情畅享自由的天空。我们要秉持“无规矩不成方圆”的理念，也要有“没有什么可以阻挡，你对自由的向往”的决心，如此，才能在人生的花园中，盛开永不凋零的蓝莲花。

泰戈尔说：“生命之河在它的一侧岸边享有自由，在另一侧岸边受到约束。”月亮自在运行，是因为有轨道的约束；飞机自由翱翔，是因为有航线的指引。有约束，才有真正的自由。无约束，自由会如黑洞一般，吞噬一切。让我们追求有限制的自由，在约束的沃壤上，绽放绚丽的自由之花。