

范仲淹：从苦难深渊到精神巅峰，绝境逆袭的传奇人生



一、苦难童年，磨砺壮志

范仲淹，这位在中国历史上熠熠生辉的人物，生于公元989年，苏州吴县一个普通官宦家庭。命运却对他极为严苛，在他两岁时，父亲范墉便因病离世，留下孤儿寡母，生活顿失依靠。母亲谢氏，年轻且贫无所依，为了生计，只好带着年幼的范仲淹改嫁淄州长山县的朱文翰。继父待范仲淹不薄，视同己出，还寄予厚望，为他改名朱说。然而，重组家庭的复杂关系，让范仲淹母子难免生出寄人篱下之感，生活的贫困窘迫更是如影随形。

但范仲淹自幼便展现出非凡的坚韧。母亲重视教育，以孟母自励，悉心教子；范仲淹则以颜回自律，发愤成才。在洞庭湖畔的安乡，他于兴国观开启启蒙之路，七岁便早慧耐苦，寒暑不倦。此后随继父迁徙，在池州读山、淄州长山等地，每一处都留下他刻苦读书的身影。尤其是在长白山醴泉寺，二十岁左右的范仲淹，每日煮粟米二升作粥，冷却后划成四块，早晚各取两块，佐以断齑数十茎、醋汁半盂、少许盐，如此苦读三年，“划粥断齑”的典故由此而来。即便生活清苦至极，他还作《齑赋》自嘲，尽显旷达乐观，在逆境中愈发坚定自强，为日后的腾飞积蓄力量。

二、初入仕途，锋芒初显

大中祥符八年(1015年)，二十七岁的范仲淹苦尽甘来，进士及第，出任广德军(今安徽广德县)司理参军，正式开启仕途。虽官职卑微，仅是掌管狱讼的九品小吏，却如明珠初绽光芒。他一心为民，为求审讯独立私密，专门建造一亭用于审讯，诸多案件经其手“竟得其平”，此亭得名“范公亭”，留存至今。当时司法权常受制于行政权，官员“观望风旨”司空见惯，范仲淹却不计个人得失，为真相大白执着坚守。面对具体案件审判，他常与知州据理力争，哪怕太守盛怒相向，也绝不退缩，力促公正判决。每次争辩后，他还会将往复辩论之语记于屏风，反复揣摩，积累经验，既便于发掘真相，又能对上下级产生心理效应，促进司法公正透明，为

当地带来清明的司法环境，其“为天下苍生念”的为官底色初步形成。

天禧元年(1017年)，范仲淹调任集庆军(今安徽省亳州市)节度推官，后得皇帝批准还姓更名，正式恢复“范仲淹”之名。此后，他在仕途上稳步前行，历任泰州西溪盐仓监、兴化县令等职。在泰州时，他见海堤年久失修，海潮肆虐，百姓苦不堪言，毅然挺身而出，主持修筑捍海堰。工程期间，虽遭遇夹雪暴风、大海潮等重重困难，甚至有随从官员认为违逆天意主张停工，范仲淹却临危不惧，坚守岗位，与百姓齐心协力。历经数年，终于修成绵延数百里的捍海大堤，盐场和农田得以保全，受灾流亡的数万民户重返家园，人们感恩戴德，将海堤命名为“范公堤”，还有兴化灾民改姓范，为他修建范公祠堂。

三、宦海浮沉，矢志不渝

宋仁宗即位后，太后刘氏垂帘听政。天圣七年(1029年)，太后欲在冬至日接受仁宗与百官朝拜，范仲淹挺身而出，上书谏阻，直言此举于礼不合，有损君威，还劝太后还政仁宗。此番忠言逆耳，触怒太后，范仲淹被贬为河中府通判。然而，他毫不后悔，坚信自己的言行是为朝廷、为国家着想。离京时，同僚朋友纷纷前来饯行，称赞他“此行极光”，对他的正直果敢致以敬意。

明道二年(1033年)，太后驾崩，仁宗亲政，范仲淹被召回京城，任右司谏。这一年，江淮、京东等地遭遇大旱、蝗灾，他奏请仁宗即刻派遣使者巡查灾情、安抚灾民，仁宗起初未予理会，范仲淹冒死质问，终使仁宗心动，派他前往灾区。范仲淹每到一处，开仓放粮、减免赋税、禁止奢靡祈雨，还将灾民所食野菜带回呈给仁宗，劝诫后宫节俭。但不久后，仁宗欲废郭皇后，范仲淹率领谏官、御史长跪宫门外劝阻，次日又率百官拜谒宰相抗争，因而再度被贬为睦州知州。即便如此，他在《睦州谢上表》中仍坚定表示：“有犯无隐，人臣之常；面折廷争，国朝盛典。”

景祐二年(1035年)，范仲淹调任礼部员外郎、天章阁待制、判

国子监回京。他不改直言本色，不满宰相吕夷简把持朝政、任人唯亲，绘制《百官图》呈给仁宗，详细剖析官员晋升的公私缘由，力劝仁宗亲掌官吏升迁大权。吕夷简恼羞成怒，反诬范仲淹越职言事、结党营私，范仲淹连上四章驳斥，言辞激烈。最终，仁宗偏信吕夷简，范仲淹第三次被贬，出知饶州。饶州地处偏远，条件艰苦，妻子李氏甚至病逝于此，范仲淹自己也身染重病，但他从未动摇为国为民的信念。好友梅尧臣写《啄木》诗和《灵乌赋》劝他明哲保身，他却回赋表明“宁鸣而死，不默而生”的决心，其铮铮铁骨令人动容。

庆历三年(1043年)，西夏李元昊称帝，侵扰宋朝边境，范仲淹临危受命，奔赴西北。他改革军制，提拔狄青等将领，构筑城寨防线，推行屯田政策，与西夏军队长期对峙，使敌军不敢轻易进犯，西夏百姓甚至传唱“军中有一范，西贼闻之惊破胆”。凭借卓越的军事才能，范仲淹稳定了边疆局势，为国家立下赫赫战功。

同年，范仲淹被召回京城，升任参知政事(副宰相)。彼时北宋积贫积弱，内忧外患，范仲淹深感改革刻不容缓，遂向仁宗呈上《答手诏条陈十事》，发起“庆历新政”。新政以整顿吏治为核心，涵盖明黜陟、抑侥幸、精贡举、择官长、均公田、厚农桑、修武备、减徭役、覃恩信、重命令等十条举措，旨在选拔贤能、发展经济、增强军事、改善民生。起初，仁宗大力支持，新政迅速推行。但很快，改革触动了权贵阶层的利益，他们联合起来反对，散布谣言、诬陷范仲淹等人结党营私。面对巨大阻力，仁宗逐渐动摇，范仲淹等人被迫离开京城，新政仅维持一年便宣告失败。

尽管新政受挫，范仲淹却未消沉。庆历六年(1046年)，他在邓州写下千古名篇《岳阳楼记》，以“不以物喜，不以己悲”自勉，抒发“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的伟大抱负，为后世仁人志士树立了崇高标杆。

四、戍边御敌，尽显智谋

宋仁宗宝元元年(1038年)，党项族首领李元昊称帝，建国大夏，公然与宋朝分庭抗礼，还频繁挥兵侵扰宋朝边境。三川口之战，宋军一败涂地，延州岌岌可危，北宋朝廷上下震动，一时陷入慌乱。在这危急存亡之秋，范仲淹临危受命，于康定元年(1040年)奔赴西北前线，担任陕西经略安抚副使，兼知延州。

初到延州，范仲淹目睹宋军积弊，痛心疾首。彼时宋军兵将分离，指挥混乱，士兵战斗力低下，且畏惧西夏如虎。范仲淹果断改革兵制，将延州一万八千守军精编，分交六员良将统领，每人各领三千，日夜操练，务必做到兵知将意、将识兵勇，从此“兵将相谙，其可用矣”。同时，他下令加固城防，修葺废寨，在关键要地新建军事堡垒。清涧城便是其中代

表，此城依险而筑，控扼要道，城内囤聚粮草、军械，城外深挖壕沟、广布鹿角，成为抵御西夏的坚固前哨。此外，范仲淹极具战略眼光，深知粮草供应乃战争胜负关键，遂大力推行屯田政策，招募流民开垦荒地，种植粮食，实现自给自足，既减轻百姓负担，又保障前线军需。

在用人方面，范仲淹不拘一格，唯才是举。他发掘并重用狄青、种世衡等名将。狄青出身低微，凭借作战勇猛，在范仲淹的举荐下崭露头角。范仲淹惜才爱才，赠他《春秋左传》，劝其研读兵法，提升谋略，狄青谨遵教诲，潜心苦学，终成一代战神，威震敌胆。种世衡足智多谋，范仲淹委以重任，令其修筑青涧城，经营环州。种世衡不负所望，扎根边疆，巧用智谋，安抚羌人，使其为宋所用，构筑起一道坚固的“民心防线”。

范仲淹的军事思想深邃独到，他深知宋军与西夏军队的优劣长短，故而力主以守为攻，稳扎稳打。他反对贸然出击，多次劝阻朝廷的激进作战计划，为此不惜忤逆圣意。他上书陈述利弊：“国家太平日久，将不知兵，兵不习战，而致不利。今边城之备，大率不过三策：一曰据要害，立城寨，使敌不得近；二曰招抚蕃部，以孤其党；三曰耕垦荒田，以实边廩。”在他的坚守下，宋军稳守防线，逐步扭转战局。

范仲淹戍边数年，殚精竭虑，成效斐然。西夏军队在他精心构筑的防线前屡屡受挫，锐气渐消。当地百姓感恩戴德，传唱道：“军中有一范，西贼闻之惊破胆。”范仲淹以文臣之身，运筹帷幄，决胜千里，尽显非凡军事才能，为北宋边疆的稳定立下不世之功，其威名令西夏军民闻风丧胆，成为北宋边疆的中流砥柱。

五、文学成就，后世流芳

范仲淹不仅是卓越的政治家、军事家，更是才华横溢的文学家，其文学成就斐然，为后世留下诸多不朽篇章。

他的散文，如《岳阳楼记》，堪称千古绝唱。彼时范仲淹被贬邓州，应好友滕子京之邀，为新修岳阳楼作记。他虽未亲至岳阳楼，却凭借非凡想象力与深厚文学功底，将洞庭湖的雄浑壮阔、阴晴变幻描绘得淋漓尽致。“衔远山，吞长江，浩浩汤汤，横无际涯；朝晖夕阴，气象万千”，寥寥数语，勾勒出洞庭湖磅礴气势。更为精妙的是，范仲淹借景抒情、托物言志，以“不以物喜，不以己悲”的豁达胸襟，抒发“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的崇高情怀，这不仅是他个人政治理想的呐喊，更成为后世无数仁人志士的座右铭，激励着代代国人胸怀天下、担当作为，其蕴含的哲理光芒跨越时空，至今熠熠生辉。

《严先生祠堂记》同样是散文佳作。范仲淹在文中缅怀东汉隐士严光，将严光与光武帝刘秀并列而述，既赞颂严光不慕名利、高风亮节，又肯定光武帝礼贤下士之风。文章结构精巧，虚实相生，

以“云山苍苍，江水泱泱，先生之风，山高水长”作结，尽显严光高洁品格，亦是范仲淹自身追求的映照，展现他对贤才、对高尚品德的尊崇向往。

诗词领域，范仲淹同样佳作频出。《渔家傲·秋思》作为边塞词的开山之作，展现出别样雄浑悲壮。上阕“塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。四面边声连角起，千嶂里，长烟落日孤城闭”，以白描手法勾勒出西北边塞的荒凉肃杀，大雁南飞、边声号角、孤城落日，诸多意象交织，营造出沉雄壮阔意境。下阕“浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计。羌管悠悠霜满地，人不寐，将军白发征夫泪”，则将戍边将士思乡情与报国志的矛盾展现得淋漓尽致，既有壮志未酬的无奈，又有坚守边疆的决心，读来令人动容，为宋词的豪迈风格开辟新径，影响深远。

《苏幕遮·怀旧》则尽显柔情一面。“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠。山映斜阳天接水，芳草无情，更在斜阳外”，以绚丽多彩笔触描绘秋日江野美景，意境开阔辽远。“黯乡魂，追旅思，夜夜除非，好梦留人睡。明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪”，直抒胸臆，将思乡的愁绪、羁旅的孤寂抒发得婉转深沉，情真意切，既有婉约的细腻，又不失雄浑之气，别具一格。

范仲淹的文学作品，以其深刻思想、真挚情感、高超艺术，展现时代风貌，抒发个人抱负，对后世文学发展影响深远。他倡导的文风革新，反对柔靡、主张经世致用，为北宋文学注入新气象；其作品中蕴含的家国情怀、担当精神，成为中华民族精神宝库的璀璨明珠，滋养着后世文学与心灵，千百年来被人传颂研读，经久不衰。

六、精神不朽，激励后世

#深度好文计划#

范仲淹虽已远去，但其精神不朽，如熠熠星辰照亮华夏历史长河。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，这震古烁今的名言，承载着以天下为己任的担当，超越时代，激励着后世仁人志士胸怀家国、奋发图强。在国家危难关头，有仁人挺身而出，为民族独立、国家振兴抛洒热血；于和平年代，有贤能默默奉献，为社会发展、人民幸福添砖加瓦。

他“不以物喜，不以己悲”的豁达，教会我们在人生起伏中保持平和，不被功名利禄所累，坚守内心正道。其“宁鸣而死，不默而生”的果敢，鼓舞人们在面对不公、不义时，敢于发声、勇于抗争。他在仕途坎坷中初心不改、矢志不渝，诠释着坚韧与执着，让后世懂得为理想拼搏，无惧艰难险阻。

如今，时代呼唤担当，社会需要脊梁。让我们汲取范仲淹精神养分，胸怀天下、砥砺前行，书写属于我们的华章，向着中华民族伟大复兴的光明前景勇毅前行，将这份宝贵精神财富代代相传，永绽光芒。