2026 北京通州高三（上）期末

语　　文

2026 年 1 月

本试卷共 8 页，150 分。考试时长 150 分钟。考生务必将答案答在答题卡上，在试卷上作答无效。考试结束后，将答题卡交回。

一、本大题共 5 小题，共 18 分

阅读下面材料，完成 1-5 题。

材料一

在海洋系统中，生物活动驱动和调节着化学元素的一系列迁移和转化，在这种海洋生物地球化学循环过程中，碳、氮、磷作为构成生命基础的元素，很早就受到科学家的关注。1934 年，美国海洋学家雷德菲尔德通过对北大西洋海域的观测，发现海洋中碳、氮、磷元素的计量比稳定维持在 106:16:1。这一发现被称为“雷德菲尔德定律”，是海洋科学研究领域的重要基石，为理解海洋生物地球化学循环提供了核心框架。

然而，中国科学院领衔的国际研究团队于近期发现，海洋中碳、氮、磷的摩尔比例并不完全符合雷德菲尔德定律。研究团队分析了 1971 至 2020 年间来自全球各大洋、从海洋表面至 1000 米深度的逾 5.6 万个浮游生物颗粒样本和近 38.9 万个海水溶解样本，构建了迄今为止全球最大规模的海洋元素比例数据库。研究发现，浮游生物中碳氮比和碳磷比在全球范围内普遍升高，这表明海洋生态系统面临比以往更广泛的磷限制，而海水中碳氮比和碳磷比的上升则意味着表层海洋的碳富集趋势愈发显著。

研究揭示，海洋生态计量比随水深变化呈现明显的分层结构。在阳光充沛的表层海洋中，浮游植物通过光合作用大量吸收碳元素。随着深度增加，光照逐渐减直至消失，有机物开始沉降并被微生物分解。在这个过程中，碳更容易以二氧化碳的形式弥散水中，而氮和磷以溶解无机盐的形式保留在水体中。这种差异化的循环过程，使得深层海水中碳氮比和碳磷比逐渐下降，氮磷比则相应上升。同时，深海中的微生物群落结构也在其中扮演着重要角色。在表层水域，光合细菌占主导地位；而在深海区域，异养细菌变得更加丰富，它们具有更高的磷配额，通过增强呼吸作用消耗更多的碳，进一步降低了碳比。尽管出现这些动态变化，浮游生物中碳氮比值却能够保持相对稳定。研究人员推测，这种“生态化学计量稳态”现象源于浮游生物的代谢调节能力。

海洋的化学变化不仅体现在深度上，也清晰地写在时间的长卷中。研究还发现，在 20 世纪末期，浮游生物的碳磷比和氮磷比显著上升，这一趋势表明海洋生态系正面临更广泛的磷

限制；但2007年前后，浮游生物的碳磷比和氮磷比开始缓慢下降，这一变化与全球范围内人类活动导致的磷输入增加密切相关。这种时间序列的变化模式，如同海洋生态系统健康状况的脉搏，反映着人类活动对海洋环境的深远影响。

（取材于刘济、郭菲等的相关文章）

材料二

海洋是生命的摇篮、资源的宝库和国家安全的屏障，是未来人类可持续发展的重要战略空间。“关心海洋、认识海洋、经略海洋”事关国家发展的命脉。

当前，推动海洋科学发展的关键科学领域有：第一，海洋与地球宜居性。海洋储存了整个气候系统中超过90%的热量盈余，吸收了自工业革命以来近30%的人类活动排放的二氧化碳，是地球系统中最大的活动碳库，是支撑地球宜居性的重要保障。第二，海洋与生命起源。海洋中保留着最完整的生物门类体系，隐藏着生命起源和演化的密码。第三，海洋可持续产出。海洋蕴藏着不可估量的科学、经济和战略开发潜能，未来能源资源将主要来源于深海。第四，海洋智能感知与预测。海洋信息的感知和获取是人类认识、经略海洋的基础，如何突破海洋观探测关键技术瓶颈、研发高新海洋装备及平台是推动海洋科学发展、建设海洋强国战略的重中之重。

近十年来，我国海洋科学表现出了强劲的发展势头，科研成果的数量快速增长、影响力稳步提升。2019年我国发表海洋科学论文数量已位居世界第一位，篇均被引用次为世界第三位。研究领域从中国近海拓展到深海大洋与极地海域，研究问题正在逐步从单一学科向多学科交叉过渡。

未来十年，我国海洋科学发展首先要面向世界科技前沿，解决重大基础科学问题。海洋科学的发展应面向气候变化、生命起源、地球深部运转规律等核心科学问题，加强顶层设计和战略布局。其次，服务国家战略需求，保障国家权益和人民生命健康。应在海洋资源、能源开发利用的关键科学技术领域取得重要突破，增强海洋、极地环境预报预警能力。第三，建设大科学装置、设立大科学工程，增强海洋智能感知和预测能力。着力推动海洋科技向创新引领型转变，突破“卡脖子”技术，建立自主可控的新一代高精尖技术体系。第四，牵头国际大科学计划，引领国际海洋科学发展。通过聚集全球优势科技资源，统筹布局、协同攻关，显著提升我国在海洋科学研究领域的国际影响力，引领世界海洋科技创新和进步。

纵观全球，海洋科学正加速迈入以系统认知和智能预测为特征的大科学时代。中国正致力于实现从跟跑、并跑到领跑的历史性跨越，为构建“海洋命运共同体”提供坚实的科技支撑。

（取材于吴立新等的相关文章）

1.根据材料一，下列对“雷德菲尔德定律”的表述，不正确的一项是（3 分）

A. 是雷德菲尔德基于对北大西洋海域的观测提出的

B. 描述了海洋中碳、氮、磷三元素之间稳定的计量比

C. 在数十年间都是海洋科学研究领域的理论基础

D. 全面阐释了海洋生物地球化学循环的详细过程

2.根据材料一，下列理解不正确的一项是（3 分）

A. 全球规模最大的海洋元素比例数据库为科学研究提供数据支撑

B. 深层海水中氮磷比上升源于碳元素以溶解无机盐形式大量保留

C. 浮游生物中碳氮比相对稳定可能与其自身的代谢调节能力有关

D. 海洋生态计量比的变化在海水深度和时间序列两方面都有体现

3.根据材料二，下列理解正确的一项是（3 分）

A. 海洋与地球宜居性是推动我国海洋科学发展最为重要的科学领域

B. 我国在海洋科学领域的影响力及相关论文发表数量皆居世界首位

C. 我国海洋、极地环境预报预警能力的增强保障了海洋科学的发展

D. 未来十年我国将建设大科学装置以增强海洋智能感知和预测能力

4.根据材料一和材料二，下列理解与推断，不正确的一项是（3 分）

A. 若继续依据雷德菲尔德定律进行气候建模，可能影响对海洋碳汇能力的准确评估

B. 土壤侵蚀导致大量泥沙经河入海，增加海水浑浊度，进而影响海洋植物的光合作用

C. 海水网箱养鱼，投放饵料，是为支持养殖物生长，不会改变附近海域的生态平衡

D. “海洋地质六号”开展太平洋深渊电磁剖面测量，符合我国科研走向深海的发展方向

5.请结合材料一和材料二，谈谈中国科学院领衔的国际研究团队做的研究，对我国海洋科学发展有哪些启示。（6 分）

二、本大题共 5 小题，共 18 分

阅读下面文言文，完成 6-10 题。

惟始元【1】六年，有诏书使丞相、御史【2】与所举贤良、文学【3】语，问民间所疾苦。

文学对曰：“窃闻治人之道，防淫佚之原，广道德之端，抑末利而开仁义，毋示以利，然后教化可兴，而风俗可移也。今郡国有盐铁、酒榷、均输【4】，与民争利。散敦厚之朴，成贪鄙之化。是以百姓就本者寡，趋末者众。末文繁则质衰，末盛则本亏。末修则民淫，本修则民悫【5】。民悫则财用足，民淫则饥寒生。愿罢盐铁、酒榷、均输，所以进本退末，广利农业，便也。”

大夫曰："匈奴背叛不臣，数为寇暴于边部，备之则劳中国之士，不备则侵盗不止。先帝哀边人之久患，苦为虏所系获也，故修障塞，饬烽燧，屯戍以备之，边用度不足，故兴盐铁，设酒榷，置均输，蓄货长财，以佐助边费。今议者欲罢之，内空府库之藏，外乏执备之用，使备塞乘城之士饥寒于边，将何以赡之？罢之，不便也。"

文学曰："孔子曰：'有国有家者，不患贫而患不均，不患寡而患不安。'故天子不言多少，诸侯不言利害，大夫不言得丧。畜仁义以风之，广德行以怀之，是以近者亲附而远者悦服。故善克者不战，善战者不师，善师者不阵。修之于庙堂，而折冲【6】还师。王者行仁政，无敌于天下，恶用费哉？"

大夫曰："匈奴桀黠，擅恣入塞，犯厉中国，杀伐郡县、朔方都尉，甚悖逆不轨，宜诛讨之日久矣。陛下垂大惠，哀元元【7】之未赡，不忍暴士大夫于原野。纵难被坚执锐，有北面复匈奴之志，又欲罢盐铁、均输，扰边用，损武略，无忧边之心，于其义未便也。"

文学曰："古者贵以德而贱用兵。孔子曰：'远人不服，则修文德以来之。既来之，则安之。'今废道德而任兵革，兴师而伐之，屯戍而备之，暴兵露师，以支久长，转输粮食无已，使边境之士饥寒于外，百姓劳苦于内。立盐铁，始张利官以给之，非长策也。故以罢之为便也。"

大夫曰："古之立国家者，开本末之途，通有无之用，市朝以一其求，致士民，聚万货，农商工师各得所欲，交易而退。《易》曰：'通其变，使民不倦。'故工不出，则农用乏；商不出，则宝货绝。农用乏，则谷不殖；宝货绝，则财用匮。故盐、铁、均输，所以通委财而调缓急。罢之，不便也。"

（取材于《盐铁论·本议第一》）

注释：【1】始元：汉昭帝年号。【2】御史：御史大夫，汉代三公之一。【3】贤良、文学：汉代察举官员的科目。【4】盐铁、酒榷、均输：汉武帝时推行的三项经济政策，核心是通过垄断关键商品和调控物资流通来增加财政收入。【5】悫：朴实。【6】折冲：使敌人的战车后退，指击退敌军。【7】元元：百姓。

6.下列对句中加点词的解释，不正确的一项是（3 分）

A. 广道德之端　　端：正直

B. 将何以赡之　　赡：供给

C. 善战者不师　师：用兵

D. 陛下垂大惠　垂：赐予

7.下列各组语句中，加点词的意义和用法都相同的一组是（3 分）

A. 问民间所疾苦/苦为虏所系获也

B. 抑末利而开仁义/而折冲还师

C. 屯戍以备之/市朝以一其求

D. 古者贵以德而贱用兵/古之立国家者

8.下列对文中语句的理解，不正确的一项是（3 分）

A. 百姓就本者寡，趋末者众

百姓从事农业生产的越来越少，追逐利益的越来越多

B. 畜仁义以风之，广德行以怀之

蓄养仁义修养自己的风度，推广德行实践自己的理想

C. 纵难被坚执锐，有北面复匈奴之志

纵然难以披上铠甲、拿起武器，胸怀北上反击匈奴的志向

D. 立盐铁，始张利官以给之

朝廷设立盐、铁官营，开始设置谋利的官员来供给军需物资

9.根据文意，下列理解不正确的一项是（3 分）

A. 朝廷令御史大夫和文学之士等展开讨论旨在调查民意

B. 文学之士认为盐铁等政策可能导致民风变得贪婪鄙陋

C. 御史大夫明晓国家推出盐铁等政策的社会背景和目的

D. 文学之士和御史大夫论辩焦点是如何完善盐铁等政策

10.对于匈奴犯边问题，御史大夫和文学之士的观点有何不同？请结合第三至六段内容，用自己的话加以说明。（6 分）

三、本大题共 5 小题，共 30 分

阅读下面诗歌，完成 11-13 题。（共 12 分）

五月十一日，夜且半，梦从大驾亲征，尽复汉唐故地，
见城邑人物繁丽，云“西凉府也”。喜甚，马上作长句，
未终篇而觉，乃足成之

陆游

天宝胡兵陷两京【1】，北庭安西无汉营【2】；
五百年间置不问，圣主下诏初亲征【3】。
熊罴百万从銮驾，故地不劳传檄下；
筑城绝塞进新图，排仗行宫宣大赦。
冈峦极目汉山川，文书初用淳熙年；
驾前六军错锦绣，秋风鼓角声闻天。

苜蓿峰前尽亭障，平安火在交河上【4】；

凉州女儿满高楼，梳头已学京都样。

注释：【1】天宝：唐玄宗年号，天宝十四年安禄山发动叛乱。【2】北庭安西：唐代在今新疆境内设置的两个都护府，乃西北边境要地。【3】圣主：宋孝宗，年号淳熙。【4】平安火：边境每三十里置一烽燧，无事则夜举烽火以报平安，故称平安火。

11.下列对诗歌的解读，不正确的一项是（3 分）

A. 诗题中的“觉”与“惟觉时之枕席”的“觉”都是“醒”的意思

B. “熊罴”代指勇猛的将士；“熊罴百万从銮驾”是言其军容之壮

C. “故地”和“绝塞”皆指首句中的“两京”，即北庭、安西两地

D. “错”可释为“交错”，“错锦绣”是说六军将士身着彩色战衣

12.下列对诗歌的赏析，正确的一项是（3 分）

A. 本诗是一首记梦诗，诗人借梦境抒写慷慨激昂之志与悲愤沉郁之情

B. “不劳传檄下”是说传檄之劳都没用到，暗写进军神速及民心所向

C. “秋风”句与“铁马秋风大散关”都是通过意象组合勾勒壮阔场景

D. 结尾两句描绘了一个秀美的特写画面，用以表达百姓对统一的渴望

13.本诗具有层进式的叙事结构特点，请你结合诗题中“大驾亲征”“尽复汉唐故地”“见城邑人物繁丽”“云‘西凉府也’”四个短语及诗句，对这一特点加以解说。（6 分）

14.在横线处填写作品原句。要求：字迹清晰。（共 8 分）

（1）《劝学》用生动贴切的比喻，如“木直中绳，；木受绳则直，”，说明学习可以改造品性。

（2）“铁衣远戍辛勤久，；少妇城南欲断肠，”，高适用虚实对照的手法展现战争对家庭的摧残。

（3）张若虚在《春江花月夜》中以细腻笔触创造幽美恬静的境界，如：“江流宛转绕芳甸，。空里流霜不觉飞，”。

（4）李白的《蜀道难》以“”收束，与诗歌开篇“”的三字惊叹遥相呼应，给人以余音绕梁之感。

15.根据要求，回答问题。（共 10 分）

（1）《红楼梦》善用多元视角描写典型环境。请根据原著内容，完成下面读书卡片。（共 4 分）

回目	人物	身份	贾府特征	多元视角的作用
冷子兴演说	冷子兴	古董商人	内虚外侈，	__

荣国府			族运衰微	
接外孙贾母惜孤女	林黛玉	贵族小姐	建筑宏伟，礼仪繁琐	__
史太君两宴大观园	刘姥姥	①_____	陈设豪奢，饮食讲究	__

（2）阅读下面三则材料，按要求回答问题。（6 分）

①一进门，只见两边翠竹夹路，土地下苍苔布满，中间羊肠一条石子漫的路……刘姥姥因见窗下案上设着笔砚，又见书架上磊着满满的书，刘姥姥道：“这必定是那位哥儿的书房了？”（《红楼梦》第四十回）

②及进了房屋，雪洞一般，一色玩器全无，案上只有一个土定瓶中供着数枝菊花，并两部书、茶奁、茶杯而已。床上只吊着青纱帐幔，衾褥也十分朴素。贾母叹道：“这孩子太老实了！”（《红楼梦》第四十回）

③刘姥姥掀帘进去，抬头一看，只见四面墙壁玲珑剔透，琴剑瓶炉皆贴在墙上，锦笼纱罩，金彩珠光，连地下踩的砖皆是碧绿凿花，竟越发把眼花了。找门出去，那里有门？左一架书，右一架屏。（《红楼梦》第四十一回）

作者用刘姥姥的视角描写了大观园中的三处居所。请依次写出居所名称，并根据居所环境分析其主人的性格特质。

四、本大题共 4 小题，共 18 分

阅读下面文章，完成 16-19 题。

月光照见沧桑

①想好好看一看宣恩的那些亭台楼阁。

②白日的喧嚣已如潮水般退去，街灯一盏一盏地亮着。还未走近，远远地，便望见了墨达楼。

③夜色留给墨达楼一个巍巍的、沉默的轮廓。楼是黑的，是木料经了岁月风霜后沉淀下的那种深沉的、温润的黑，四周却缀着密密的、暖黄的灯。我仰起头，痴痴地望着那些在灯光下纤毫毕现的榫卯结构。那纵横交错的木构，严丝合缝，不用一钉一铁，竟能如此稳固地、从容地承载起这数层的高楼，历经数百年。

④这该是怎样的一种智慧呢？匠人们懂得木头的纹理，懂得力的走向，懂得“让”与“就”的道理。于是这一凹一凸，一穿一插，成就了最牢不可破的盟约。这楼，便不是建起来的，而是从匠人的心里，从那一片土地上，自然而然生长出来的。它站在那里，本身就是一种无

言的、浑厚的哲理。

⑤从墨达楼脚下离开，我信步走着，不觉便拐进了那条名叫“工农”的街。然后，我便看见了那一片苏式风格的建筑。它们与墨达楼是那样的不同，方正，敦实，线条硬朗，带着一种毋容置疑的、来自北方的严肃与理想主义。那歇山式的屋顶，本是我们的故物，带着些飞檐的轻灵，此刻却与那宽阔的外廊，那简洁得近乎单调的窗棂，奇异地融合在了一起。这该是新中国成立初期修建的政府办公楼了。

⑥我想象着，半个多世纪以前，这里该是怎样的一番光景。那时的空气里，弥漫的该是怎样一种混合着激情、憧憬、汗水与质朴信念的气息。我仿佛能听见喇叭里传来激昂的进行曲，能看见红旗在屋顶上猎猎招展。那是一个相信“人定胜天”的年代，一个试图用钢铁与意志重塑河山的年代。这些建筑，便是那个年代遗留下来的，最为诚实的表情。

⑦我的目光从这苏式建筑的方正轮廓稍稍移开，便落在了街角另一处的“八角楼”上。它就这么立在工农街与解放街的交汇处，像一个忠于职守的更夫，默默地，看了几十年的车来人往，看了这宣恩老城，褪去旧裳，换上新衣。

⑧老街的肌理，在纵横交错的小巷里，愈发清晰。我转进那条名叫“向阳”的巷子，光线倏地暗了，只有某户人家门洞里漏出的一点微光，照着脚下被岁月磨得光润如玉的青石板路。

⑨这宅子，在它盛年的时候，该是怎样的一番光景呢？我仿佛能看见，一个穿着阴丹士林布旗袍、剪着齐耳短发的女学生，伏在那二楼的窗前，读着《新青年》或是《小说月报》，心里做着关于北平、关于上海的、朦胧而热烈的梦；仿佛能听见，那院子里，曾有孩童追逐嬉闹的笑语，伴着夏夜的蝉鸣，一阵高，一阵低，那笑声是透明的、滚圆的，像清晨的露珠；又仿佛能嗅到，那厨房里飘出的、温暖的饭菜香，那是属于一个家的，最踏实、最妥帖的气味。

⑩这向阳巷的老宅，与宣恩地面上无数有名或无名的老建筑一样，它们不是冰冷的砖石木料，它们是一个个曾经热烈地活过的生命的见证，是一段段被时光封存的、具体而微的历史。我们总以为历史是宏大的叙事，是典册上的白纸黑字，却不知，历史也是这一砖一瓦、一窗一棂，是这寻常巷陌里每一个普通人家的悲欢离合。这思绪牵引着我，竟有些痴了。也不知在巷子里站了多久，直到一身都被夜露浸得微凉，才猛然惊醒，慢慢地退了出来。心里那份寻古探幽的兴致，为一种沉甸甸的感慨所取代。我想起更远处的庆阳坝，那被列为中国历史文化名村的“凉亭古街”。我虽未在今夜亲往，但可以想见，那连片的侗族吊脚楼，该是何等壮观的景象。

⑪它们不是孤立的亭台楼阁，而是一个活着的、呼吸着的整体，一个完整的社区。那层

层叠叠的青瓦屋顶，像一片片深色的鱼鳞，覆盖在山坡上；那蜿蜒曲折的廊檐街道，想必终日回荡着乡音，飘散着油茶与腊肉的香气。那里的“凉亭”，想来也并非仅供玩赏的景致，而是乡民们歇脚、谈天、交易、唱和的公共场所，是浸透了人间烟火气的。

⑫那是一种与墨达楼的孤高、与向阳巷老宅的寂寥，都截然不同的生命形态，是另一种更为坚韧、更为绵长的传承。它告诉我们，建筑若能与人的生活紧密相连，便能获得一种生生不息的活力，便能抵抗时间的侵蚀，以一种更为从容的姿态，走向下一个百年。

⑬我独自沿着来路往回走。贡水河在不知疲倦地流着，那潺潺的水声，在这静夜里，听来格外分明。这河水，不就是时间本身吗？它留下了这墨达楼，用榫卯的智慧诉说着“不变”的执着；它留下了这老街，用斑驳的砖石记录着“变迁”的足迹；它留下了那凉亭古街，用整个村落的生息演绎着“传承”的奥秘。

⑭我再一次回过头去，望向那已渐行渐远的墨达楼。它依旧巍巍地立在夜色中，顶上的飞檐，恰好托住了一轮将满未满的明月。月光如一层薄薄的、银白的纱，又像是极细腻的霜，轻柔地笼罩着它，也笼罩着这座沉睡中的小城。光与影，古与今，永恒与刹那，存在与逝去，在这一刻，竟如此和谐地交融在了一起。

⑮夜更深了，风也大了些。我加快了脚步，走向我那亮着灯火的旅舍。我忽然觉得，我今夜所寻觅的，所感怀的，或许并非那一座座具体的楼与亭，而是透过它们那苍老的躯壳，所触摸到的时间的质地。那墨达楼的榫卯，那老街的青石板，那老宅庭院里的草木，那凉亭古街的人间烟火，都带着历史的沧桑，走进今夜的月光。而我，将这月光与沧桑的一角，折叠了，藏在行囊里，继续前行。

（取材于吴联平的同名散文）

16.下列对文中加点词语的解说，不正确的一项是（3 分）

A. 奇异地融合在了一起　　奇异：巧妙、特别

B. 那笑声是透明的、滚圆的　　透明：纯粹、清亮

C. 最踏实、最妥帖的气味　　妥帖：舒适、安心

D. 而是透过它们那苍老的躯壳　苍老：破败、凋零

17.下列对文章的理解与赏析，不正确的一项是（3 分）

A. 文章以作者夜间漫步为线索，依次描写多处景观，展现了清晰的空间转换脉络

B. 第⑨段描写向阳巷老宅，调动多种感官，拓展想象空间，复原了往日生活气息

C. 第⑬段写河水留下了墨达楼、老街、凉亭古街，暗示一切终将被时间冲刷殆尽

D. 作者将个人感怀与历史沉思融入建筑之中，使它们成为凝结时光与记忆的载体

18.作者在第⑪段中描写了庆阳坝的景象，请简要分析这部分描写在全文中的作用。（6 分）

19.请结合文章内容，谈谈标题“月光照见沧桑”有哪些涵义。（6 分）

五、本大题共 3 小题，共 66 分

20.语言基础运用（共 6 分）

①无论是诗歌、小说、戏剧等文学题材，还是音乐、舞蹈、绘画等艺术样式，无不起源于民间大众群体创作。②在中国古代文艺史上，文人文艺或宫廷文艺的发展一旦陷入困境，新的大众文艺或民间文艺思潮就涌现出来反拔或救赎。③近现代以来，伴随启蒙与救亡的历史大势，中国文艺的大众化浪潮更是风起云涌。④改革开放以来，各种市民文艺、通俗文艺和网络文艺逐步演进，形成了蔚然大观的新大众文艺浪潮。⑤面对新时代崛起的新大众文艺浪潮，我们既要认真理清其形成的历史渊源与时代背景，也要深入剖析其基本内涵与理论特质，还要_____。

（1）下列说法不正确的一项是（3 分）

A. 第①句中“题材”应改为“体裁”

B. 第②句中“一旦”应放在“文人文艺”前

C. 第③④两句中的加点成语使用无误

D. 第⑤句中画线短语可以改为“对此”

（2）请在第⑤句横线处将句子补充完整。要求：语句通顺，使文段语意连贯。（3 分）

21.微写作（10 分）

从下面三个题目中任选一题，按要求作答。不超过 150 字。不透露所在学校及个人信息。

（1）近期，某报推出“美好时刻”栏目，为公众提供“喜事登报”服务，人们可将个人喜事刊载见报。对“喜事登报”服务，你有何看法？请说明你的观点和理由。要求：观点明确，言之有理。

（2）中华民族的历史道路，由苏武、范仲淹、鲁迅等无数仁人志士的铮铮风骨铺就。请你为心目中最有风骨的一个人物写一段推介语，向校刊《风骨青年说》专栏投稿。要求：聚焦风骨，有吸引力。

（3）请以“致千里之外的你”为题目，写一首小诗或一段抒情文字。要求：感情真挚，语言生动，有感染力。

22.作文（50 分）

从下面两个题目中任选一题，按要求作答。不少于 700 字。将题目写在答题卡上。不透露所在学校及个人信息。

（1）人们在煮物煎药时往往先用猛火煮沸，再转小火慢炖。可以说，“猛火煮”的攻坚破局不可或缺，“慢火炖”的久久为功亦显可贵。事实上，无论为学修身还是干事创业，人生处

处都有“火候”的智慧。

请以“说火候”为题目，写一篇议论文。

要求：论点明确，论据充实，论证合理；语言流畅，书写清晰。

（2）生命的丰盈，往往始于一次真诚的自我面对。“看见自己”，是理解自己的热爱与畏惧，接纳自己的优势与不足，抉择自己的前行与后退……让我们在拥抱世界之前，先成为真实的自己。

请以“看见自己”为题目，写一篇记叙文。

要求：思想健康；内容充实、合理，有细节描写；语言流畅，书写清晰。

参考答案

一、本大题共 5 小题，共 18 分

1.【答案】D

【解析】根据材料一第一段“这一发现被称为‘雷德菲尔德定律’，是海洋科学研究领域的重要基石，为理解海洋生物地球化学循环提供了核心框架”可知，该定律是“提供核心框架”，而非“全面阐释详细过程”，D 项表述错误。A 项，由“1934 年，美国海洋学家雷德菲尔德通过对北大西洋海域的观测”可知正确；B 项，由“发现海洋中碳、氮、磷元素的计量比稳定维持在 106:16:1”可知正确；C 项，结合后文中国科学院团队的新发现是对该定律的补充修正，且该定律被称为“重要基石”，可推断其在数十年间是理论基础，C 项正确。

2.【答案】B

【解析】材料一第三段明确说明“碳更容易以二氧化碳的形式弥散水中，而氮和磷以溶解无机盐的形式保留在水体中”，由此导致深层海水中氮磷比上升，B 项中“碳元素以溶解无机盐形式大量保留”表述错误。A 项，由“构建了迄今为止全球最大规模的海洋元素比例数据库”及研究基于该数据库得出结论，可知其为研究提供数据支撑，正确；C 项，由“研究人员推测，这种‘生态化学计量稳态’现象源于浮游生物的代谢调节能力”可知正确；D 项，材料一分别论述了“海洋生态计量比随水深变化呈现明显的分层结构”和“海洋的化学变化不仅体现在深度上，也清晰地写在时间的长卷中”，可知正确。

3.【答案】D

【解析】材料二第四段明确指出“建设大科学装置、设立大科学工程，增强海洋智能感知和预测能力”，D 项正确。A 项，材料二第二段列举了四个关键科学领域，并未说明海洋与地球宜居性“是最为重要”的，无中生有；B 项，材料二第三段“2019 年我国发表海洋科学论文数量已位居世界第一位，篇均被引用次为世界第三位”，可知“影响力（篇均被引用频次）”并非世界首位，错误；C 项，材料二第四段“服务国家战略需求……增强海洋、极地环境预报预警能力”，是海洋科学发展要实现的目标，而非“增强能力保障科学发展”，逻辑倒置，错误。

4.【答案】C

【解析】材料一提到人类活动影响海洋生态系统（如磷输入增加改变海洋元素比例），海水网箱养鱼投放饵料，会向海域中输入额外的物质（如营养盐等），必然会改变附近海域的生态平衡，C 项推断错误。A 项，材料一指出雷德菲尔德定律并非完全适用，若继续依据其建模，可能影响碳汇能力评估，合理；B 项，泥沙增加海水浑浊度会遮挡光照，而海洋植物光合作用依赖光照，推断合理；D 项，材料二提到我国研究领域向深海拓展，“海洋地质六号”开展

深海测量符合该方向，合理。

5.【答案】①坚持数据驱动的研究方法，构建大规模、长时间序列的全球海洋数据库，为基础科学研究提供坚实数据支撑；②聚焦海洋核心科学问题（如生物地球化学循环），开展多维度（深度、时间）的系统研究，突破传统理论局限；③推动多学科交叉融合，结合微生物学、化学、生态学等多领域知识解析海洋生态机制；④立足全球视野，开展国际合作研究，整合全球优势资源，提升国际话语权；⑤关注人类活动对海洋的影响，为海洋生态保护和可持续发展提供科学依据，服务国家战略需求；⑥强化技术支撑，突破海洋观测、样本分析等关键技术，为大科学研究奠定技术基础。（每点 1 分，共 6 分，意思对即可）

【解析】从研究方法来看，团队构建了全球最大规模的海洋元素比例数据库，启示我国海洋科学研究应重视数据积累；从研究内容来看，团队突破雷德菲尔德定律，从深度、时间维度研究海洋生态计量比，启示要聚焦核心问题、开展系统研究；从学科融合来看，研究涉及生物、化学等多领域，启示多学科交叉；从研究范围来看，团队分析全球各大洋数据，启示国际合作；从研究价值来看，研究反映人类活动对海洋的影响，启示要服务国家战略（如海洋保护）；从技术保障来看，大规模样本分析依赖技术支持，启示强化技术突破。

二、本大题共 5 小题，共 18 分

6.【答案】A

【解析】“广道德之端”中“端”应解释为“开端、头绪”，而非“正直”。该句意为“推广道德的开端”，A 项错误。B 项，“赡”结合语境“使备塞乘城之士饥寒于边”，可知是“供给、供养”之意，正确；C 项，“善战者不师”与后文“善师者不阵”呼应，“师”为“用兵、出动军队”，正确；D 项，“垂大惠”即“赐予大恩大德”，“垂”有“赐予、施加”之意，正确。

7.【答案】C

【解析】C 项中两个“以”均为连词，表目的，“来、用来”。A 项，第一个“所”与动词“疾苦”构成所字结构，“……的事情”；第二个“所”与“为”搭配，表被动，“被”，用法不同。B 项，第一个“而”表并列，“并且”；第二个“而”表承接，“就、便”，用法不同。D 项，第一个“者”为助词，“……的人”；第二个“者”为助词，用在时间词后，无实义，用法不同。

8.【答案】B

【解析】B 项正确理解应为“积蓄仁义来教化百姓，推广德行来安抚百姓”。“风”此处为动词，“教化、感化”；“怀”为“安抚、使归附”，而非“修养自己的风度”“实践自己的理想”，B 项错误。A 项，“本”指农业，“末”指工商业，“趋末”即追逐末利，正确；C 项，“被坚执锐”指身披铠甲、手持武器，“北面”指北上，正确；D 项，“立盐铁”指设立盐铁官营，“张利官”指设置谋利的官员，“给之”指供给军需，正确。

9.【答案】D

【解析】由文意可知，文学之士主张“罢盐铁、酒榷、均输”，御史大夫主张保留这些政策，二者论辩的焦点是“是否废除盐铁等政策”，而非“如何完善”，D 项错误。A 项，由开头“问民间所疾苦”可知讨论旨在调查民意，正确；B 项，文学之士认为“与民争利，散敦厚之朴，成贪鄙之化”，正确；C 项，御史大夫明确说明推出政策是因为“边用度不足”，要“佐助边费”，知晓背景和目的，正确。

10.【答案】①御史大夫的观点：匈奴叛逆不轨，多次侵犯边境，必须加强防备和讨伐；（2 分）推行盐铁、酒榷、均输等政策是为了增加财政收入，补充边境军需，废除这些政策会导致府库空虚、边防空虚，无法供养成边士兵，不利于边境防御。（1 分）②文学之士的观点：治理国家应推崇仁政，轻视武力；（2 分）通过修明文德、推行仁义来安抚远方之人，无需耗费大量钱财进行军事防备和讨伐；设立盐铁等政策加重百姓负担，并非长久之计，应废除。（1 分）

【解析】解答本题需梳理双方核心观点：御史大夫从匈奴犯边的现实威胁出发，强调军事防备的必要性，以及盐铁等政策对补充边费的作用；文学之士则依据儒家仁政思想，主张以德服人，反对武力征伐，认为盐铁等政策有害无益，应废除。需分别概括双方的立场和理由，确保要点全面、表述清晰。

【参考译文】

始元六年，皇帝下诏书让丞相、御史大夫和所举荐的贤良、文学们讨论，询问民间的疾苦。文学们回答说：“我们听说治理百姓的方法，要防范放纵逸乐的根源，推广道德的端绪，抑制工商业的利益而弘扬仁义，不向百姓显示利禄，这样教化才能兴盛，风俗才能改变。如今各郡国实行盐铁官营、酒类专卖、均输法，与百姓争夺利益。破坏了敦厚朴实的风气，形成了贪婪鄙陋的习俗。因此百姓从事农业本业的人少，追逐工商业末利的人多。文采繁杂就会使本质衰败，末业兴盛就会使本业亏损。致力于末业就会让百姓奢侈，致力于本业就会让百姓朴实。百姓朴实就会财物充足，百姓奢侈就会饥寒产生。希望废除盐铁官营、酒类专卖、均输法，以此推崇本业、抑制末业，广泛利于农业，这是适宜的做法。”

大夫说：“匈奴背叛朝廷，不臣服于天子，多次在边境地区进行侵犯劫掠，防备他们就会使中原的士兵劳苦，不防备他们就会侵犯劫掠不断。先帝怜悯边境百姓长期遭受祸患，苦于被匈奴掳掠，因此修筑边塞堡垒，整顿烽火台，驻军戍守来防备匈奴，边境的费用不足，所以实行盐铁官营、设立酒类专卖、设置均输法，增加货物和财富，来辅助供应边境的费用。如今议论的人想要废除这些政策，对内会使国库储存空虚，对外会使防御的物资缺乏，让戍守边塞、登城守卫的士兵在边境受饥寒之苦，将用什么来供养他们？废除这些政策，是不适宜

的。”

文学们说：“孔子说：‘诸侯和大夫，不担忧贫穷而担忧财富不均，不担忧人口少而担忧不安定。’所以天子不谈论财富多少，诸侯不谈论利害得失，大夫不谈论得失损益。积蓄仁义来教化百姓，推广德行来安抚百姓。因此近处的人亲近归附，远处的人心悦诚服。所以善于战胜敌人的人不必开战，善于打仗的人不必出动军队，善于统率军队的人不必列阵。在朝廷上修明政治，就能击退敌军、使军队凯旋。圣明的君王施行仁政，天下无敌，哪里需要耗费钱财呢？”

大夫说：“匈奴凶暴狡猾，擅自肆意侵入边塞，侵犯中原，杀害郡县官吏和朔方都尉，非常叛逆作乱，早就应该讨伐他们了。陛下施加大恩大德，怜悯百姓生活不富足，不忍心让士大夫在原野上遭受暴晒。纵然难以让百姓身披铠甲、手持武器，胸怀北上反击匈奴的志向，却又想要废除盐铁官营、均输法，扰乱边境的费用供应，损害军事策略，没有担忧边境的心思，从道义上来说是不适宜的。”

文学们说：“古代的人重视德行而轻视武力。孔子说：‘远方的人不归服，就修明文德来使他们前来归附。已经使他们归附了，就要安抚他们。’如今废弃道德而依靠武力，发动军队去讨伐匈奴，驻军戍守来防备他们，让军队长期在外风餐露宿，运送粮食没有止境，使边境的士兵在外面受饥寒，百姓在国内受劳苦。设立盐铁官营，开始设置谋利的官员来供应军需，这不是长久之计。所以废除这些政策是适宜的。”

大夫说：“古代建立国家的人，开辟本业和末业的途径，疏通物资流通的渠道，通过集市统一百姓的需求，招引士人百姓，聚集各种货物，农民、商人、工匠各自获得自己想要的东西，交易之后就离去。《易经》说：‘通晓事物的变化，使百姓不感到疲倦。’所以工匠不出来劳作，农业用具就会缺乏；商人不出来经营，珍贵的货物就会断绝。农业用具缺乏，粮食就不能种植；珍贵货物断绝，财物就会匮乏。因此盐铁官营、均输法，是用来疏通积压的货物、调剂供需缓急的。废除这些政策，是不适宜的。”

三、本大题共 5 小题，共 30 分

11.【答案】C

【解析】首句中“两京”指长安、洛阳，是安禄山叛乱时被攻陷的都城；“故地”指汉唐时期的西北疆土（包括北庭、安西），“绝塞”指遥远的边塞，并非“两京”，C 项错误。A 项，“惟觉时之枕席”出自《梦游天姥吟留别》，“觉”为“醒”，与诗题中“觉”含义相同，正确；B 项，“熊罴”喻指勇猛将士，“百万”言兵力之多，军容壮盛，正确；D 项，“错锦绣”指将士战衣色彩交错如锦绣，“错”为“交错”，正确。

12.【答案】B

【解析】B 项，“不劳传檄下”意为无需传递檄文就能收复故地，既写出进军神速，也暗示故地百姓民心向汉，渴望回归，赏析正确。A 项，诗歌借梦境抒发的是收复失地的喜悦与壮志，无“悲愤沉郁之情”，错误；C 项，“秋风鼓角声闻天”勾勒的是军威壮阔的场景，“铁马秋风大散关”侧重的是军旅生活的苍凉与豪迈，意象组合的效果不同，错误；D 项，结尾两句描绘的是凉州百姓生活安定、效仿京都习俗的场景，表达的是收复失地后百姓安居乐业的景象，而非“对统一的渴望”，错误。

13.【答案】①第一层以“大驾亲征”开篇，铺叙背景与开端：前四句追溯天宝之乱后西北失地长期沦陷的历史，点明宋孝宗亲征的壮举，为叙事奠定基础；（2 分）②第二层以“尽复汉唐故地”推进情节：中间四句描写亲征后军队所向披靡、无需力战便收复失地，筑城设防、大赦天下的场景，展现收复失地的壮阔进程；（2 分）③第三层以“见城邑人物繁丽，云‘西凉府也’”深化意境：后四句聚焦西凉府，描绘山川依旧、文书更新、军容壮盛、边境安宁、百姓安居乐业的繁荣景象，完成从“出征”到“复地”再到“治地”的叙事递进，层层深入地抒发了收复失地的喜悦与壮志。（2 分）

【解析】层进式叙事结构指情节逐步推进、意境不断深化。解答时需按“出征—复地—治地”的逻辑梳理诗句：先分析“大驾亲征”对应的历史背景与亲征举措，再分析“尽复汉唐故地”对应的收复过程与举措，最后分析“见城邑人物繁丽，云‘西凉府也’”对应的收复后的繁荣景象，明确各层次之间的递进关系，结合诗句具体解说即可。

14.【答案】（1）輮以为轮 金就砺则利 （2）玉箸应啼别离后 征人蓟北空回首 （3）月照花林皆似霰 汀上白沙看不见 （4）不如早还家 蜀道难

【解析】本题考查古诗文背诵默写，需准确记忆重点名句，注意易错字：“輮”“砺”“箸”“霰”“汀”。

15.（1）【答案】①村妇（或“乡下老妪”）；②从局外人视角概说贾府全貌，为读者提供整体认知；③从入府的贵族小姐视角，细致展现贾府的建筑格局与礼仪规范；④从底层百姓视角凸显贾府的奢华，形成鲜明对比，深化主题（每空 1 分，共 4 分）

【解析】“史太君两宴大观园”中，刘姥姥是乡下老妪，属于底层百姓；冷子兴作为古董商，是局外人，其演说让读者初步了解贾府的门第和关系；林黛玉初入贾府，细致观察到贾府的建筑和繁琐礼仪；刘姥姥的视角则与贵族视角形成对比，突出贾府的奢华。

（2）【答案】①第一处：潇湘馆（1 分）。环境特征：翠竹夹路、苍苔遍布、布满书籍，清雅幽静（1 分）。主人林黛玉：性情高洁、喜爱读书、敏感细腻（1 分）。②第二处：蘅芜苑（1 分）。环境特征：陈设朴素、无玩器、仅置书籍与菊花，简洁淡雅（1 分）。主人薛宝钗：端庄稳重、淡泊素雅、不事张扬（1 分）。③第三处：怡红院（1 分）。环境特征：装饰奢华、玲

珑剔透、金彩珠光，富丽堂皇（1 分）。主人贾宝玉：娇生惯养、追求精致生活、性格率真（1 分）。（居所名称 1 分/处，性格特质 1 分/处，共 6 分）

【解析】需结合《红楼梦》原著中各居所的主人及环境特点对应分析：潇湘馆是林黛玉的居所，以翠竹、书籍为标志，体现其高洁敏感；蘅芜苑是薛宝钗的居所，陈设朴素，体现其端庄淡泊；怡红院是贾宝玉的居所，装饰奢华，体现其娇贵率真。

四、本大题共 4 小题，共 18 分

16.【答案】D

【解析】“苍老”在文中形容建筑历经岁月洗礼后的状态，指“古老、沧桑”，而非“破败、凋零”。文中墨达楼、老宅等建筑虽年代久远，但仍稳固、有生命力，D 项解说错误。A 项，苏式建筑与中式屋顶的融合“巧妙特别”，正确；B 项，“透明”形容笑声纯粹无杂质，正确；C 项，“妥帖”形容家的气味让人舒适安心，正确。

17.【答案】C

【解析】第⑬段写河水留下各类建筑，是为了说明建筑承载着“不变”“变迁”“传承”的奥秘，体现时间的沉淀与生命的延续，而非“暗示一切终将被时间冲刷殆尽”，C 项理解错误。A 项，文章以“墨达楼—工农街苏式建筑—八角楼—向阳巷老宅—凉亭古街”的空间转换为线索，正确；B 项，第⑨段“看见”“听见”“嗅到”调动视觉、听觉、嗅觉，复原往日生活，正确；D 项，作者通过建筑抒发对历史、时光的感慨，建筑成为时光与记忆的载体，正确。

18.【答案】①内容上：补充描写了庆阳坝凉亭古街的侗族吊脚楼，展现了与墨达楼、老宅不同的建筑形态（活态社区、人间烟火气），丰富了文章描写的建筑类型，使内容更完整；（2 分）②结构上：与前文描写的孤立建筑形成对比，引出下文“建筑与生活紧密相连才能生生不息”的议论，起到承上启下的作用；（2 分）③主题上：深化了文章主旨，从对单个建筑的沧桑感怀，拓展到对建筑与生活、传承关系的思考，强调了人间烟火气对建筑生命力的重要性。（2 分）

【解析】分析文段作用需从内容、结构、主题三方面入手：内容上，概括描写的景象及特点，说明其对文章内容的补充；结构上，联系前文建筑描写，分析其对比或过渡作用；主题上，说明其对深化主旨的作用，结合“建筑若能与人的生活紧密相连，便能获得生生不息的活力”等关键句分析即可。

19.【答案】①表层涵义：作者在月光下漫步宣恩老城，亲眼见到了墨达楼、苏式建筑、老宅、凉亭古街等历经岁月的建筑，月光照亮了这些建筑的沧桑面貌；（2 分）②深层涵义：月光作为载体，照见了建筑背后的历史变迁——墨达楼的榫卯智慧承载着传统工艺的“不变”，苏式建筑记录着特定年代的“变迁”，凉亭古街演绎着生活与文化的“传承”；（2 分）③情感与

主旨涵义：月光下的建筑引发作者对时间、历史、生命的沉思，“照见沧桑”既包含对岁月沉淀的感慨，也包含对建筑与生活、传承关系的体悟，表达了对历史文化延续的珍视。（2 分）

【解析】解答时需分层解读标题涵义：先分析表层的“月光”与“沧桑建筑”的关联；再深入分析“沧桑”背后的历史变迁与文化内涵；最后结合作者的情感与文章主旨，分析标题承载的思考与感悟，确保层层递进、要点全面。

五、本大题共 3 小题，共 66 分

20.（1）【答案】B

【解析】第②句中“一旦”修饰的是“陷入困境”，原句“文人文艺或宫廷文艺的发展一旦陷入困境”表述正确，无需将“一旦”放在“文人文艺”前，B 项说法错误。A 项，“诗歌、小说、戏剧”是文学“体裁”，“题材”指作品内容主题，应修改，正确；C 项，“风起云涌”形容浪潮猛烈，“蔚然大观”形容事物美好繁多，气势盛大，使用正确；D 项，画线短语“面对新时代崛起的新大众文艺浪潮”可简化为“对此”，指代明确，正确。

（2）【答案】示例：积极探索其发展规律与时代价值，为新大众文艺的健康发展提供理论支持与实践指引（3 分，意思对即可）

【解析】横线前的句式为“既要……也要……还要……”，构成递进关系，补充内容需围绕“新大众文艺浪潮”，从“理清渊源”“剖析内涵”进一步递进，可涉及发展规律、时代价值、引导策略等方面，确保语意连贯、逻辑通顺。

21.【答案】示例一（题目 1）：

“喜事登报”是值得肯定的服务。（2 分）它为普通人的美好时刻提供了正式的纪念载体，让个人喜悦获得更持久的留存；（4 分）同时，分享喜事能传递正能量，在快节奏生活中营造温暖的社会氛围，让人们重拾对生活仪式感的重视。（3 分）这种将个人幸福与公共传播结合的方式，兼具情感价值与社会意义。（1 分）（共 10 分）

示例二（题目 2）：

推介语：苏武，大漠孤烟中的风骨丰碑！（2 分）出使匈奴，身陷绝境，面对威逼利诱，你宁饮雪水、啖毡毛，也不背弃汉节；（4 分）十九年风霜侵蚀，磨不去你对家国的赤诚，节旄落尽，初心不改。（3 分）你的坚守，是中华民族“富贵不能淫，贫贱不能移”的风骨写照，激励我辈青年坚守信念、砥砺前行！（1 分）（共 10 分）

示例三（题目 3）：

致千里之外的你

风捎去我的呢喃，

越过山川，趟过河流，

落在你窗前的花枝。（3 分）

记得那年春深，我们并肩看柳，

如今月光洒满肩头，

思念如星，缀满夜空。（3 分）

愿风为桥，月为信，

捎去我的牵挂与期盼，

待重逢，细说别后春秋。（4 分）（共 10 分）

22.题目（1）【写作指导】

核心关键词：“火候”“猛火煮”“慢火炖”。“猛火煮”指攻坚克难、果断突破的魄力与行动；“慢火炖”指持之以恒、精益求精的耐心与坚持。

立意方向：人生需兼顾“猛火煮”与“慢火炖”，把握好“火候”的平衡，方能在为学、修身、创业等方面取得成功。既要有突破困境的勇气，也要有长久坚持的定力。

【参考例文】

说火候

煮物煎药，先猛火煮沸以破局，再小火慢炖以入味，这寻常的生活场景中，藏着深刻的人生智慧。“火候”二字，看似关乎烹饪技巧，实则蕴含着为学修身、干事创业的取舍之道。人生如烹，唯有善用“猛火”的攻坚之力与“慢火”的沉淀之功，把握好进退取舍的“火候”，方能烹出生命的佳肴。

“猛火煮”是破局开路的魄力，是关键时刻挺身而出的勇气。面对困境与阻碍，唯有以“猛火”之势集中力量、果断出击，方能撕开突破口，为后续发展奠定基础。项羽破釜沉舟，以雷霆万钧之势率将士渡河，烧毁营帐、打破退路，正是凭借这股“猛火”般的决绝，才在巨鹿之战中以少胜多，威震诸侯。钱学森归国之初，面对我国航天事业一穷二白的困境，毅然带领科研团队攻坚克难，夜以继日地钻研，以“猛火”攻坚的劲头突破了一个又一个技术瓶颈，为“两弹一星”工程立下汗马功劳。若无“猛火”破局，困境便会沦为绝境，机遇也会稍纵即逝。

“慢火炖”是久久为功的定力，是日积月累的沉淀与打磨。如果说“猛火”是爆发力，“慢火”便是持久力；如果说“猛火”决定了前进的速度，“慢火”则决定了发展的深度。曹雪芹“批阅十载，增删五次”，以“慢火”般的耐心打磨《红楼梦》，才成就了这部“字字看来皆是血，十年辛苦不寻常”的文学巨著；屠呦呦团队在研发青蒿素的过程中，历经 190 次失败，始终以“慢火”煲汤的坚持反复试验、潜心钻研，最终从古籍中汲取灵感，成功提取出青蒿素，挽救了全球数百万患者的生命。“慢火”之下，是精益求精的追求，是日积月累的沉淀，唯有经得住时间的考验，才能成就真正的经典与伟大。

“猛火”与“慢火”并非对立，而是相辅相成、辩证统一的。一味依赖“猛火”，可能会如无根之木、无源之水，缺乏长久发展的根基；一味固守“慢火”，则可能错失良机，在犹豫徘徊中落后于人。真正的“火候”智慧，是根据具体情境灵活调整，在该攻坚时勇往直前，在该沉淀时静心打磨。企业创业初期，需以“猛火”之势开拓市场、抢占先机；站稳脚跟后，则需以“慢火”之力打磨产品、积累口碑。为学之路亦是如此，入门之初需以“猛火”之势广泛涉猎、夯实基础；深造之时则需以“慢火”之力深耕细研、探求真理。

人生如烹，火候是关键。“猛火”让我们拥有破局的勇气，“慢火”让我们具备沉淀的定力。在这个快节奏与慢积累并存的时代，愿我们都能把握好人生的“火候”，以“猛火”攻坚破局，以“慢火”久久为功，在进退取舍间收获成长与成功，烹出属于自己的精彩人生。

题目（2）【写作指导】

核心关键词：“看见自己”“真诚的自我面对”“理解热爱与畏惧”“接纳优势与不足”“抉择前行与后退”。

立意方向：通过具体事件，展现“看见自己”的过程——可能是一次失败后的反思，一次成功后的清醒，一次困境中的抉择，最终领悟到接纳真实自我、明确人生方向的重要性，凸显“看见自己”对生命丰盈的意义。

【参考例文】

看见自己

舞台上的灯光刺眼，我攥紧衣角的手沁出冷汗，原本烂熟于心的台词在喉咙里打结，台下的窃窃私语像针一样扎进耳朵。当评委说出“缺乏真情实感”的点评时，我狼狈地鞠躬下场，心中满是挫败与困惑：为什么我明明反复练习，却始终无法打动别人？

回到后台，我坐在角落，看着镜中眼圈泛红的自己，突然感到无比陌生。为了这次校园戏剧节的主演选拔，我熬夜背诵台词、模仿名家的表演神态，甚至刻意改变自己的语气和姿态，只为迎合“优秀演员”的标准。可结果却告诉我，这样的“努力”不过是东施效颦，我演的从来都不是自己。

“其实你不必刻意模仿别人。”导演李老师坐在我身边，递来一瓶温水，“你还记得上次排练时，你即兴加的那句台词吗？就是主角回忆家乡时，带着哽咽的那句，当时所有人都被打动了。”

我愣住了，脑海中浮现出那个场景。那天排练到主角思念家乡的片段，我想起了在外工作的父母，想起了每次视频通话时他们眼角的皱纹，心中涌起一阵酸楚，便自然而然地加了一句带着哭腔的台词。当时剧组的同学都安静了下来，李老师也夸我“有灵气”。可后来我却觉得那句台词不够“专业”，硬生生把它删掉了。

“你总是想着要演得好，却忘了表演的本质是表达真实的情感。”李老师的话像一盏灯，照亮了我迷茫的内心。我开始反思：我一直追求的“优秀”，到底是别人眼中的标准，还是我真正想要的？我热爱表演，是因为它能让我表达内心的情感，而不是为了迎合他人的期待。我害怕失败，所以刻意模仿那些所谓的“成功范例”，却在这个过程中丢失了自己最珍贵的东西——真实。

接下来的几天，我不再对着镜子机械地练习，而是静下心来研读剧本，走进主角的内心世界。我发现主角和我一样，有着对梦想的执着，也有着对未知的胆怯。排练时，我不再刻意控制自己的情绪，开心时便放声大笑，难过时便尽情流泪。当我带着真实的情感说出台词时，我看到了同学们眼中的惊讶与认可。

再次站在选拔的舞台上，灯光依旧刺眼，但我心中却无比平静。我不再想着要“演得完美”，而是专注于表达主角的喜怒哀乐，也表达着我自己的心声。当表演结束，台下响起热烈的掌声时，我知道，我成功了。更重要的是，我终于“看见”了自己——那个热爱表演、情感真挚，虽然不够完美，但真实可爱的自己。

原来，“看见自己”从来都不是一件容易的事。它需要我们卸下伪装，直面内心的热爱与畏惧；它需要我们摆脱他人的期待，接纳自己的优势与不足。当我真正看见自己时，我不再迷茫，不再焦虑，因为我知道，只有成为真实的自己，才能在人生的舞台上绽放出独特的光芒。而这份对自我的认知与接纳，正是生命丰盈的开始。