2026 北京顺义高三（上）期末

语　　文

2026.1

本试卷共 10 页，150 分。考试时长 150 分钟。考生务必将答案答在答题纸上，在试卷上作答无效。考试结束后，将本试卷和答题卡一并交回。

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

在人类进化过程中，睡眠这个让人短暂失去自我意识且变得极其脆弱的过程，为何没有被淘汰？有一种理论认为睡眠可以保护神经元所需要的能量。睡眠通过修复神经元的线粒体，使神经元恢复正常的能量供应状态。另一种理论认为睡眠可以调节神经递质水平、清除代谢废物并重塑神经元连接。事实上不管睡眠的功能是什么，睡眠都能在生活中起到关键作用。

2017 年美国加州理工学院研究人员在《当代生物学》上发文称，水母会在夜间进入一种类似于睡眠的状态，如果这种状态被打断的话，第二天它们就会变得很懒。水母与脊椎动物进化之间有着巨大的距离，但研究小组还是找到了共同机制存在的证据，即褪黑激素会促进人类的睡眠，也会让水母进入一种静止的状态。可见，睡眠是很多物种的共同需求。

睡眠不足对健康的影响是深远的。我们大多数人都经历过因缺乏睡眠而产生的"脑雾"现象——您可能会发现很难记住简单的事情，或者在面临决策时感到困惑。熬夜后的第二天，您可能还会感到对食物的强烈渴望，这是因为睡眠不足影响了控制食欲的激素。而恢复正常的睡眠模式，脑雾和食欲的干扰通常会随着时间的推移而消失。

长期睡眠不足的后果则更加严重，越来越多的研究表明，慢性缺睡与健康问题相关，会增加多种疾病的患病风险，包括阿尔茨海默症、肥胖症、高血压、心脏病和焦虑症等。因此，提高睡眠质量和增加睡眠持续时间显得尤为重要。

想要做到这些，先要了解不同的睡眠类型。睡眠主要分为两种类型：快速眼动睡眠（REM）和非快速眼动睡眠（non-REM）。

快速眼动睡眠是人体正常睡眠周期的一部分，持续时间从几分钟到半小时不等。在此期间，身体处于麻痹状态，但眼球在闭合的眼睑下快速移动。快速眼动睡眠对信息加工和巩固学习至关重要。因此，许多人会建议在处理复杂问题时"睡一觉"。非快速眼动睡眠又细分为三个阶段。第一阶段，在清醒与入睡之间，这是一个较浅的睡眠阶段，容易被打断。比如，有人在厨房碰掉物品时，您可能很容易被惊醒。第二阶段被称为真正的睡眠开始，您的呼吸和心率减慢，您对周围环境的意识开始减弱。第三阶段也称为慢波睡眠或深度睡眠。在此阶段，肌肉放松，呼吸和心率减缓，血压降低。身体在此时进行自我更新和修复。每个完整的睡眠周期持续约 80 至 100 分钟，我们通常每晚经历四到六个睡眠周期。

了解这些有助于从整体上把握睡眠的规律和需求，提高睡眠质量，促进身心健康。

（取材于南方周末、科学家杂志等公众号文章）

材料二

优质的睡眠正日益成为奢望。根据《健康中国行动（2019-2030 年）》提出的目标，成人每日平均睡眠时间要保持在 7 到 8 小时。中国睡眠研究会近期发布的数据显示，中国居民目前人均睡眠时长为 6.75 小时，比目标少 15 分钟。

其实，睡眠问题不仅是缺觉这么简单，入睡困难、睡眠难以持续或稳定性差等表现已经成为主要的睡眠困扰。

北京大学人民医院睡眠医学科相关专家表示，睡眠障碍疾病由多种因素导致，除了遗传因素外，还有诸多社会因素：出行愈发依靠汽车，运动量不足；灯光与噪音随城市扩张蔓延，制造大量的光声污染；职场竞争激烈，精神压力增加.....

那么究竟什么才是理想的睡眠?

许多人都知道，成年人理想的睡眠时间是 7 到 8 小时，但睡得太久反而带来坏处。据相关资料显示，睡眠时长为7小时的人群的全因死亡风险、心血管疾病风险最低。而当睡眠时间不足7小时或超过7小时，全因死亡风险均随之增加。

有的人即使睡满 8 小时也不解乏，这可能是罹患嗜睡症的表现。有专家表示："有的人是天生的'长睡者'，但还有人嗜睡是生病导致的。可能是睡眠呼吸暂停导致睡眠中缺氧，睡眠质量低，也有可能是特发性嗜睡症的表现。"

有许多上班族在周中睡眠不足，利用周末的懒觉来弥补，这一行为也须谨慎对待。南京医科大学 2024 年 2 月的研究发现，当工作日睡眠时间小于 6 小时，在周末补觉 1 小时的人相比没有补觉的人患心血管疾病风险降低63%。但当工作日睡眠时间超过8小时的人补觉超过2小时，反而会增加患病风险。

既然符合节律的睡眠才是好的睡眠，那么，长期固定的晚睡晚起是好的睡眠么？

答案恐怕是否定的。2023 年发表在期刊《国际生物钟学》上的一项研究中，芬兰科学家追溯了 2.4 万多对双胞胎的健康数据，结果发现其中晚睡晚起的"夜猫子"比早睡早起者高出了9%的早逝风险。2021 年，英国研究团队的一项包括 8.8 万多个样本的统计研究则发现，晚上 10 点至 11 点入睡的人心血管疾病发病率最低，入睡时间在午夜或更晚的人则最高。

有专家指出："晚睡晚起这一'反常规'的行为是不可取的。人都是社会性动物，如果你自己的节律和社会节律产生冲突，那么你早晨睡觉的时候，外边车水马龙，太阳光刺眼，你的睡眠质量也不会好。最后还是会节律紊乱，滋生出各种慢性疾病。"

（取材于南方周末公众号文章）

1. 根据材料一，下列理解与推断不正确的一项是（3 分）

A. 睡眠是人体重要的生理过程之一。

B. 优质的睡眠可以提供神经元能量。

C. 褪黑激素会引发水母的静止状态。

D. 人们长期睡眠不足可能导致肥胖。

2. 根据材料一，下列理解不正确的一项是（3 分）

A. 进入快速眼动睡眠阶段即进入真正睡眠阶段。

B. 睡眠处于清醒和入睡之间的阶段容易被打断。

C. 慢波睡眠是身体自我更新和修复的关键阶段。

D. 我们每晚通常经历四到六个完整的睡眠周期。

3. 根据材料二，下列做法属于"理想睡眠"的一项是（3 分）

A. 新手妈妈小齐因为每天晚上给孩子喂奶、换尿不湿，需要频繁起床。

B. 记者小杨为了采访调查经常只睡 5 个小时左右，休息日都用来补觉。

C. 作家小李因常在深夜灵感爆发，养成了凌晨睡觉，中午起床的习惯。

D. 高三学生小孙为保证听课质量，每天晚十点半准时睡觉，六点起床。

4. 根据材料一和材料二，下列理解与推断正确的一项是（3 分）

A. 睡眠不足会产生"脑雾"，导致食欲不振。

B. 了解睡眠阶段类型可以有效解决睡眠困扰。

C. 我国居民睡眠困扰主要集中在睡眠时长上。

D. 经常熬夜加班是导致睡眠障碍的因素之一。

5. 请根据以上两则材料，简要概括改善睡眠有哪些方法。（6 分）

二、本大题共 6 小题，共 28 分

阅读下面文言文，完成 6-10 题。（共 18 分）

当染

墨子见染素丝者而叹曰："染于苍则苍，染于黄则黄，所入者变，其色亦变，五入而以为五色矣。"故染不可不慎也。

非独染丝然也，国亦有染。齐桓公染于管仲、鲍叔，晋文公染于咎犯、郑偃，荆庄王染于孙叔敖、沈尹蒸，吴王阖闾染于伍员、文之仪，越王勾践染于范蠡、大夫种。此五君者所染当，故霸诸侯，功名传于后世。范吉射染于张柳朔、王生，中行寅染于黄籍秦、高强，吴王夫差染于王孙雄、太宰嚭，智伯瑶染于智国、张武，中山尚染于魏义、椹长，宋康王染于唐鞅、田不礼。此六君者所染不当，故国皆残亡，身或死辱，宗庙破灭，绝其后类，君臣离散，民人流亡。举天下之贪暴可羞人，必称此六君者。凡君之所以安者何也？以其行理也。行理生于当染。故古之善为君者，劳于论人而逸于官事，得其经也。不能为君者，伤形而费神，愁心而劳意，国危，身愈辱，不知要故也。不知要故，则所染不当；所染不当，理奚由至？六君者是已。六君者，非不重其国、爱其身也，所染不当也。存亡故不独是也，帝王亦然。

非独国有染也，士亦有染。孔子学于老聃、孟苏、夔清叔。鲁惠公使宰让请郊庙之礼于天子，平王使史角往，惠公止之。其后在于鲁，墨子学焉。此二士者，无爵位以显人，无赏禄以利人，举天下之显荣者，必称此二士也。皆死久矣，从属弥众，弟子弥丰，充满天下。王公大人从而显之。有爱子弟者，随而学焉，无时乏绝。子贡、子夏、曾子学于孔子，田子方学于子贡，段干木学于子夏，吴起学于曾子；禽滑厘学于墨子，许犯学于禽滑厘，田系学于许犯。孔墨之后学显荣于天下者众矣，不可胜数，皆所染者得当也。

（取材于《吕氏春秋》）

6. 下列对句中加点词的解释，不正确的一项是（3 分）

A. 国亦有染 染：熏染

B. 必称此六君者 称：称赞

C. 劳于论人而逸于官事 论：考核

D. 惠公止之 止：挽留

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. 非独染丝然也 / 帝王亦然

B. 齐桓公染于管仲 / 显荣于天下者众矣

C. 故古之善为君者 / 不知要故也

D. 伤形而费神 / 随而学焉

8. 下列对文中语句的理解，不正确的一项是（3 分）

A. 所入者变 放入的颜料变了

B. 身或死辱 他们自身有的被杀，有的被辱

C. 得其经也 （这是）掌握了做君主的准则

D. 王公大人从而显之 王公大人因此名声显耀

9. 根据文意，下列理解与推断，不正确的一项是（3 分）

A. 文章开篇通过给素丝染色这一日常现象，自然引出治国道理。

B. 作者认为国家盛衰、个人成败均与外部环境的影响息息相关。

C. 作者认为孔、墨因地位尊贵吸引士人向其学习，使门派壮大。

D. 文章以质朴的语言论说了深刻的道理，以小见大，说服力强。

10. 请结合文章第二段，说明作者是如何论证"染不可不慎"的。（6 分）

11. 阅读下面《论语》中的文字，回答问题。（共 10 分）

①子曰："士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也。"（《里仁》）

②子曰："君子谋道不谋食。耕也，馁在其中矣；学也，禄在其中矣。君子忧道不忧贫。"（《卫灵公》）

③齐，必有明衣，布。（《乡党》）

④食不厌精，脍不厌细。……不正，不食。……肉虽多，不使胜食气。惟酒无量，不及乱。（《乡党》）

注释：【1】这句话的意思是，斋戒沐浴的时候，一定要有浴衣，用布做的。【2】食气：主食。

（1）请解释下面加点词的意思。（2 分）

①而耻恶衣恶食者 ②食不厌精

（2）下列言行，不符合"士志于道"的表现的一项是（3 分）

A. 比及三年，可使足民；如其礼乐，以俟君子。（《先进》）

B. 一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。（《雍也》）

C. 衣敝缊袍，与衣狐貉者立，而不耻者，其由也与。（《子罕》）

D. 贫而无谄，富而无骄。(《学而》)

（3）结合四则材料，简要分析孔子在对待衣食起居等物质生活方面的主张。(5 分)

三、本大题共 5 小题，共 20 分

阅读下面诗歌，完成 12-14 题。(共 12 分)

岳王墓[1]

高启

大树无枝向北风，千年遗恨泣英雄。

班师诏已来三殿，射虏书犹说两宫[2]。

每忆上方谁请剑，空嗟高庙自藏弓。

栖霞岭上今回首，不见诸陵[3]白露中。

汤阴谒岳忠武祠

林则徐

不为君王忌两宫，权臣敢挠将臣功。

黄龙未饮心徒赤，白马难遮[4]血已红。

尺土临安高枕计，大军河朔撼山空。

灵旗故土归来后，祠庙犹严草木风[5]。

注释:【1】岳王：即岳飞，宋代汤阴人，抗金名将。其墓在杭州城西栖霞岭。【2】两宫：指被金兵掳走的宋徽宗、宋钦宗父子。【3】诸陵：元朝初年，多个宋代皇帝的尸骨被番僧掘出抛弃。【4】白马难遮：岳飞抗金大胜之际，被十二道金牌召回，当地百姓拦住他的马头痛哭。【5】草木风:《论语·颜渊》中有"君子之德，风；小人之德，草。草上之风，必偃"。

12. 下列对两首诗的解读，不正确的一项是（3 分）

A. 高诗"大树"句是说岳飞墓前大树，枝枝背北向南，仿佛被岳飞忠义感染。

B. 高诗"射虏"句是说岳飞在给金人的书信中，仍要求对方送还徽、钦二帝。

C. 林诗"尺土"句讽刺南宋朝廷满足于一尺之地，苟且偷安的消极避战态度。

D. 林诗"灵旗"句用军旗代指岳飞的军队，意思是他接受调令回到首都临安。

13. 下列对两首诗的理解与赏析，正确的一项是（3 分）

A. 高诗"每忆"句生动地再现了岳飞手拿尚方剑请战的画面。

B. 林诗"草木风"使用典故，暗指岳飞的德行可以感化百姓。

C. 两首诗均通过对岳飞的凭吊，指明其悲剧根源是权臣阻挠。

D. 两首诗都是七言律诗，句句对仗，将写景与抒情熔于一炉。

14. 两首诗从不同角度歌咏岳飞，但情感相通。请结合具体诗句分析情感的相同之处。(6 分)

15. 在横线处填写作品原句。要求：字迹清晰。(共 8 分)

（1）欧阳修在《五代史伶官传序》中，总结后唐兴衰教训，将"天命"与"人事"对比，点明王朝兴亡的关键:

"盛衰之理，_____！"

（2）苏洵《六国论》指出六国因不断赂秦而陷入绝境，即"_____，_____。故不战而强弱胜负已判矣"。

（3）杜甫在《蜀相》中用"_____，_____"概括了诸葛亮的雄才大略、辅佐两朝的赤胆忠心。南宋陆游在《书愤》中用"_____，_____"两句表达了对诸葛亮的仰慕之情。

四、本大题共 4 小题，共 18 分

阅读下面作品，完成 16-19 题。

指腕间的情调

①世事皆循规矩。读《文会堂琴谱》，知弹琴也是有一定要求的。这些要求对琴师来说是一种制约，却又维护了其颜面与尊严。譬如有"五不弹""十四不弹"之说——对俗子不弹、于尘市不弹、疾风甚雨不弹、不衣冠不弹，等等。可能是天时不对，环境不对，或者是人不对，那就不勉强自己，等待合适的条件。他们把弹琴当作一件庄重、清洁的事，有选择，有退让。

②东晋的戴安道善弹琴，太宰司马晞请他去弹琴，他痛恨故作风雅、奢侈放纵的官僚贵族，于是拒绝，还把琴给摔了以表态度。戴安道的儿子戴勃承父艺，也善弹琴。中书令王绥请他弹琴，戴勃只是埋头喝粥，不想理睬。何时可弹，何时不弹，琴师心中明镜似的，总是有弹与不弹之选择。

③与《文会堂琴谱》所言相似的有唐代书法家孙过庭的《书谱》，他提出了"五乖"：心遽体留、意违势屈、风燥日炎、纸墨不称、情怠手阑。凡逢此，则不适于把笔挥毫，因为外在、内在都不畅适。通常认为，已经掌握了弹琴技能、书写技能的人，到哪里都可以弹、可以写。然而与其随便、有求必应，不如有所制约，如此会使自己的追求更合于艺术创作的属性。

④缘情而书，能于书写中寄人之情、性之真、意趣之妙，为最佳。一个人为情而趋赴是不由自主、不可阻挡的，这就使书写有了真切的表达。

⑤所谓的"应酬"，不是手到情不到，就是手不到情也不到。或许技能见到了，情则乌有，也就寡淡无味。如果一个人习惯于应酬，缺乏写与不写之界限，其笔下就大都是属于技术活的产品，情意之作无多。临摹是以己心度古人之腹，由古人引领而下笔。创作则不同，全然独立而为，独立地思考其内容、形式，并以与其相符的心境、感受，规划整个过程。这个过程以情贯之，自然是情技合一，堪称"合作"。这样的机会当然不会常有。环境、心境也不会时常如此契合。一位书法家的临摹之作可以千万，下笔随时，而称"创作"的，无论如何也不会太多，需要期待。

⑥少则得。适宜方下笔，方可写出心中之所求与指腕之灵动，达到自由自在。"吝书"也是一种态度，它是与无讲究对立的。所谓"惜墨如金"，正是"惜墨"，使书写者"吝啬""俭省"，从而推辞、婉拒，表明一种审美态度。清人郑燮说，写字作画是雅事，亦是俗事，以区区笔墨供人玩好，非俗事而何？郑氏所言于今也没过时。对书法家来说，笔墨是个人抒情写意的寄托，而非供他人玩好取乐，"不宜下笔"这点清高还是需要的。

⑦从楷书入门素来为人认同——点一画，有提有按，时轻时重，起讫有度，使四面停匀八边具备。如此，则一字平正舒展，如端人佩玉，穆穆雍雍。有人以楷书为起点，倾心不移，便一生学楷写楷，成为楷

书好手。如果专一于楷书，追楷法于极端，也就笔下见精到、精美、精工、精湛，透幽贯密，的确是一种工笔精神，这是以理性来延伸的。

⑧另一些人则借助楷书而涉其他，有了新的拓展。王羲之、王献之同为小楷好手。尤其王献之的《洛神赋》，优雅清新，亭亭玉立，后世以之为范。然而，如果二王仅擅长小楷，不及行草，也就不是今日所说的"二王"了。写意精神使二王拓宽了行草书的审美空间，个人的精神世界也丰富充盈起来。王羲之的《丧乱帖》《孔侍中帖》，王献之的《鸭头丸帖》《中秋帖》，都展示了与小楷全然不同的空间表现形式，再不是排列如算子、大小相等同，而是情性涌动、不可囿守。

⑨一个人会写小楷，又会行草书，一人之肉身，两种之精神。待到行草挥洒时，心已脱略笔墨畦町，云游龙骞，清风自适。行草书极大地开掘了沉潜于书法家内心的能量，开启了与工笔不同的跌宕激荡的精神历程。此时的空间运动发生变化，参差无定，疾徐互动，或大或小，或断或连。除了遵守书法的常道之外，更是于常中见新变，不拘形态，具有不确定的指向、不确定的结果。

⑩戴叔伦诗曰："人人细问此中妙，怀素自言初不知。"其中的美妙，不可直陈，唯意会能得其真谛。行草书的变化无所不有，就像名字"羲之"，可信手以不同形态出现。行草书由正而奇，见出奇妙、奇异、奇肆，而得奇气、奇趣、奇境。其感性用笔，放胆而行，不在于写妍写丑，只是乘兴信手，超越常规。我本快意，写了再说——这种情性驱使畅笔无碍的行草作品进入一个无限延展的时空，给后人以横无际涯的想象。正是行草书，使书法家的真情性展露出来。

⑪而今我们读张旭、祝枝山、张瑞图等书法家的作品，有楷书，也有行草，甚至是狂草。仅以楷书来认知一个人是不够的，只是看到了作为书法家的基本素养、技能，不能尽兴，不能尽其根本。正是行草书展现出他们的才气、情调。人在行草世界里，意居先笔居后，纵横捭阖，行止无端波澜自阔。如果是狂草，则速度似流星闪电，气势如骤雨旋风，夸张开放，时在预料之外。

⑫书法家沉浸其中，已非俗世中人，只写意不写实。行草书多有奇气，有别于楷书的端正静穆。古人书写有时得佳作，便有"如有神助"之说，因为行草书变化莫测，趣奇走险，绝不可能如楷书规划停当再下笔。在人们难以言说行草书书写时的莫测状态时，总是会称之为"神笔"。正中求奇，常中有变——循艺文之道的书法家大抵如此。起始按规矩行，得法。而后意大于法，不为规矩所囿，尽可能最大地释放个人的能量，探究更为辽远深邃的精神意蕴，而不止于狭隘的审美度量。这就需要循旧辙而开新境，追求有新意、有难度的创作。工笔创作，更多地得于技，以耐性沉稳而作。意笔创作以意取笔，以行草书拉开与楷书的审美距离，显示出书体间不同的审美价值。

（取材于朱以撒的同名散文）

16. 下列对文中加点词语的解说，不正确的一项是（3分）

A. 他提出了"五乖" 五乖：五种不适宜书写的状态

B. 时轻时重，起讫有度 起讫：笔画的起笔和收笔

C. 使书法家的真情性展露出来 展露：完全表露，充分展现

D. 这就需要循旧辙而开新境 旧辙：落后的艺术创作方式

17. 下列对文章的理解与赏析，不正确的一项是（3分）

A. 文章以弹琴的要求开篇，引出书法创作的相似原则，强调艺术需要遵循内在规矩。

B. 第 5 段中作者认为"应酬"之作虽技术娴熟，但是缺真情实感，难以称为"合作"。

C. 第 6 段中"吝书"与"惜墨如金"呼应，强调艺术家要保持神秘感并维护艺术尊严。

D. 全文从"指腕"间的具体动作入手，将具象的艺术实践与抽象的精神追求巧妙结合。

18. 文章第 7-12 段，作者多次将"楷书"与"行草书"进行对比，请从书写技法和艺术效果两个角度加以分析。（6 分）

19. 文章题目为"指腕间的情调"，其中"情调"体现在哪些方面？请简要分析。(6 分)

五、本大题共 3 小题，共 66 分

20. 语言基础运用（共 6 分）

①2025 年 11 月 9 日至 21 日，以"激情全运会，活力大湾区"为主题的第十五届全运会在粤港澳举行。②这是首次三地联办的全国大型综合赛事，也是历史上规模最大、会期最长的全运会。③在这次盛会中，为"一国两制"下的区域协同注入活力，让"全民全运"理念深入人心。④从跨境自行车赛的风驰电掣，到街巷龙狮鼓点的激昂，全运会不仅带来顶尖竞技，更让运动健身成为大湾区居民可感可及的生活方式。⑤它推动全运会价值从国家仪式走向民间节日，从金牌叙事迈向全民健康，让_____。

（1）下列说法不正确的一项是（3 分）

A. 第 1 句中的"举行"可替换为"举办"。

B. 第 2 句两个画波浪线句互换位置，句意不变。

C. 第 3 句没有语病。

D. 第 4 句中关联词使用无误。

（2）请在第 5 句横线处补充句子，要求语句通顺，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）我们学习过很多古代经典文章，如荀子《劝学》、魏征《谏太宗十思疏》、韩愈《师说》等，请从中选择一个四字短语或一个短句作为自己的座右铭并阐述理由。要求：写出你选择的内容及出处，条理清晰。

（2）年级准备开展"走近家乡"主题研学活动，计划在目的地研学一天，现征询同学们对目的地的建议。你建议去哪里？请说说理由。要求：明确写出具体地点，重点陈述理由，理由合理。

（3）请以"沉默"为题，写一首小诗或一段抒情文字。要求：思想健康，情感真挚，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）在历史纪念馆的斑驳文物前，我们回首中华五千年文明灿烂的篇章；在改革攻坚进程中，我们回首一代代人筚路蓝缕、开辟道路的足迹；在个人成长历程里，我们回首一次次"跌倒爬起"，奋勇前行的伤痛与荣光.....回首并非单纯的沉湎过往，而是一场与过往的深度对话，一场为前行积蓄能量的精神淬炼。

请以"回首与前行"为题，写一篇议论文。

要求：论点明确，论据充分，论证合理；语言流畅，书写清晰。

（2）合拍，是节奏韵律的和谐，是步调一致的默契，是心有灵犀的共鸣.....我们寻找与他人的合拍，也寻求与时代的同频。

请以"合拍"为题，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】B

【解析】本题考查学生分析理解材料内容的能力。

B 项“提供神经元能量”错误，材料一第一段明确表述为“睡眠可以保护神经元所需要的能量”“修复神经元的线粒体，使神经元恢复正常的能量供应状态”，并非“提供”能量，而是保护和恢复能量供应，选项偷换概念。

A 项，结合材料一“睡眠都能在生活中起到关键作用”“长期睡眠不足的后果则更加严重”等内容，可推断睡眠是人体重要生理过程，正确；

C 项，材料一第二段明确“褪黑激素会促进人类的睡眠，也会让水母进入一种静止的状态”，正确；

D项， 材料一第四段指出长期睡眠不足会增加肥胖症患病风险，即“可能导致肥胖”，正确。

2.【答案】A

【解析】本题考查学生筛选并整合材料信息的能力。

A 项错误，材料一明确说明“非快速眼动睡眠又细分为三个阶段……第二阶段被称为真正的睡眠开始”，而非快速眼动睡眠阶段，选项混淆了睡眠阶段的分类界定。

B 项，对应材料一“第一阶段，在清醒与入睡之间……容易被打断”，正确；

C 项，对应材料一“第三阶段也称为慢波睡眠或深度睡眠……身体在此时进行自我更新和修复”，正确；

D项， 对应材料一“每个完整的睡眠周期持续约 80 至 100 分钟，我们通常每晚经历四到六个睡眠周期”，正确。

3.【答案】D

【解析】本题考查学生根据材料内容判断实践行为的能力。

材料二明确理想睡眠的标准：时长 7-8 小时、节律符合社会规律、睡眠稳定不中断。

D 项，每晚 10 点半入睡，早 6 点起床，睡眠时间约 7.5 小时，符合时长要求，且作息规律，契合“晚上 10 点至 11 点入睡的人心血管疾病发病率最低”的研究结论，属于理想睡眠。

A 项，频繁起床导致睡眠难以持续，不符合“睡眠稳定”的要求，排除；

B 项，工作日仅睡 5 小时，远低于 7 小时的理想时长，且“休息日都用来补觉”未明确补觉时长是否合理，结合材料二“工作日睡眠时间小于 6 小时，周末补觉 1 小时有益，但补觉过长可能有风险”，其做法不属于理想睡眠，排除；

C项， 凌晨睡觉、中午起床属于“晚睡晚起”，材料二指出这种“反常规”行为会增加早逝风险，不符合理想睡眠节律，排除。

4.【答案】D

【解析】本题考查学生整合多则材料信息进行推断的能力。

D 项，材料二指出睡眠障碍的社会因素包括“职场竞争激烈，精神压力增加”，经常熬夜加班会导致睡眠时长不足、作息紊乱，属于引发睡眠障碍的常见因素，推断正确。

A 项，材料一第三段明确“睡眠不足影响了控制食欲的激素”，表现为“对食物的强烈渴望”，而非“食欲不振”，选项表述相反，错误；

B 项，材料一仅说明“了解这些有助于从整体上把握睡眠的规律和需求，提高睡眠质量”，但“有效解决睡眠困扰”过于绝对，睡眠困扰的成因复杂（如遗传、社会因素等），仅了解睡眠阶段无法完全解决，错误；

C 项，材料二指出“睡眠问题不仅是缺觉这么简单，入睡困难、睡眠难以持续或稳定性差等表现已经成为主要的睡眠困扰”，说明我国居民睡眠困扰并非主要集中在时长上，错误。

5.【答案】①保证合理睡眠时长，以 7-8 小时为宜，避免不足或过长；②遵循科学睡眠节律，尽量在晚上 10 点至 11 点入睡，避免长期晚睡晚起；③科学补觉，工作日睡眠不足 6 小时时，周末可适当补觉 1 小时左右，避免补觉过量；④改善睡眠环境，减少光声污染，营造安静、昏暗的睡眠氛围；⑤调节生活方式，增加运动量，缓解精神压力，避免因生活习惯或心理因素影响睡眠；⑥关注睡眠质量，若出现嗜睡、睡后不解乏等情况，及时排查健康问题。

【解析】本题考查学生筛选整合材料信息、概括要点的能力。

解答本题需结合两则材料中关于睡眠的科学标准、睡眠障碍成因等内容，提炼改善睡眠的具体方法：

①从材料二“成年人理想的睡眠时间是 7 到 8 小时”“睡眠时长为 7 小时的人群的全因死亡风险、心血管疾病风险最低”，可概括出“保证合理睡眠时长”；

②从材料二“晚上 10 点至 11 点入睡的人心血管疾病发病率最低”“晚睡晚起不可取”，可概括出“遵循科学睡眠节律”；

③从材料二“工作日睡眠时间小于 6 小时，周末补觉 1 小时有益，补觉超过 2 小时可能增加风险”，可概括出“科学补觉”；

④从材料二“灯光与噪音随城市扩张蔓延，制造大量的光声污染”，反向推导得出“改善睡眠环境”；

⑤从材料二“出行愈发依靠汽车，运动量不足”“职场竞争激烈，精神压力增加”，反向推导得出“调节生活方式”；

⑥从材料二“有的人即使睡满 8 小时也不解乏，这可能是罹患嗜睡症的表现”，可概括出“关注睡眠质量，排查健康问题”。

二、 本大题共 6 小题，共 28 分

6.【答案】B

【解析】本题考查学生理解文言实词含义的能力。

B 项“称”解释错误，结合语境“举天下之贪暴可羞人，必称此六君者”，此处是说天下人谈论贪暴可羞之人时，一定会提及这六位君主，“称”应译为“提及、称道（含贬义）”，而非“称赞”。

A 项，“国亦有染”承接前文“染丝”，指国家受到贤才或奸佞的熏染，“染”解释为“熏染”正确；

C 项，“劳于论人而逸于官事”指君主致力于考核选拔人才，而在具体政务上就可以安逸，“论”解释为“考核”正确；

D项， “惠公止之”指鲁惠公挽留史角，“止”解释为“挽留”正确。

7.【答案】A

【解析】本题考查学生理解文言虚词意义和用法的能力。

A 项，两个“然”均为代词，译为“这样”。句意：不仅染丝是这样 / 帝王也是这样。

B 项，第一个“于”是介词，译为“被、受到”；第二个“于”是介词，译为“在”。句意：齐桓公受到管仲、鲍叔的熏染 / 在天下显荣的人很多。

C 项，第一个“故”是连词，译为“所以”；第二个“故”是名词，译为“原因、缘故”。句意：所以古代善于做君主的人 / 不知道关键原因。

D 项，第一个“而”是连词，表并列，译为“并且”；第二个“而”是连词，表顺承，译为“就、接着”。句意：损伤身体并且耗费精神 / 跟随他们学习。

8.【答案】D

【解析】本题考查学生翻译文言语句的能力。

D 项翻译错误，“王公大人从而显之”中“之”指代孔墨的后学，而非王公大人自身，应译为“王公大人跟随他们并使他们名声显耀”。

A 项，“所入者变”对应前文“染于苍则苍，染于黄则黄”，“所入者”指放入的颜料，翻译正确；

B 项，“身或死辱”中“或”译为“有的”，“死辱”指被杀或受辱，结合前文六君“国皆残亡”的语境，翻译正确；

C项，“得其经也”中“经”指准则、关键，结合前文“善为君者，劳于论人而逸于官事”，翻译正确。

9.【答案】C

【解析】本题考查学生理解并推断文意的能力。

C 项推断错误，原文明确说“此二士者，无爵位以显人，无赏禄以利人”，说明孔、墨并非因地位尊贵吸引弟子，而是因其思想、学识和品德，使“从属弥众，弟子弥丰”。

A 项，文章开篇以染丝为喻，引出“国亦有染”“士亦有染”，由日常现象到治国、修身道理，过渡自然，正确；

B 项，文章核心观点是“染不可不慎”，君主“所染当否”关乎国家盛衰，士人“所染当否”关乎个人成败，体现了外部环境的重要影响，正确；

D项，文章以“染丝”这一小现象喻指大道理，语言质朴无华，对比论证鲜明，说服力强，正确。

10.【解析】本题考查学生分析文章论证方法和论证思路的能力。

解答本题需聚焦第二段，梳理论证逻辑和手法：

①开篇承接第一段“染丝”的比喻，提出“国亦有染”，将“君主受辅佐者影响”比作“丝受颜料影响”，使抽象道理形象化；

②列举五君“所染当”而称霸、六君“所染不当”而亡国的具体事例，形成鲜明对比，用事实证明“所染当否”的巨大差异；

③从因果关系入手，阐释“行理→当染→国安”的逻辑链条，说明“染”是君主安邦的前提；

④补充说明六君亡国并非源于不重视国家，而是“所染不当”，进一步突出“染”的核心作用，使论证更全面严谨。

11.（1）【答案】①耻：以……为耻（意动用法）；②厌：满足，这里指“讲究、追求”。

【解析】本题考查学生理解文言实词含义的能力。

①“耻恶衣恶食”指以粗劣的衣食为耻辱，“耻”为意动用法，译为“以……为耻”；

②“食不厌精”指饮食讲究精细，“厌”结合语境译为“满足”，此处引申为“讲究、追求”。

（2）【答案】A

【解析】本题考查学生理解“士志于道”内涵并判断言行的能力。

“士志于道”的核心是士人以追求道义为根本，不贪图物质享受，不忧贫戚富。

A 项，这句话是冉有对治国的设想，体现的是治理百姓的才能，并非“志于道”的表现；

B 项，颜回居陋巷却不改其乐，体现了安贫乐道，符合“士志于道”；

C 项，子路穿破旧衣服与穿华贵衣服的人站在一起而不感到耻辱，体现了不看重物质享受，符合“士志于道”；

D 项，贫穷却不谄媚，富贵却不骄纵，体现了坚守道义、不随物质条件改变品行，符合“士志于道”。

（3）【答案】①孔子主张重道轻物，士人应专注于追求道义，而不应以粗劣的衣食为耻辱，不必担忧贫穷，反对贪图物质享受（结合①②）；②孔子重视物质生活的合宜性，并非否定物质需求，而是强调遵循礼仪和适度原则：斋戒时需有专门的布制浴衣，体现对礼仪的重视（结合③）；饮食上追求精细、讲究食材端正，同时强调肉量不超过主食，饮酒不致迷乱，体现适度与节制（结合④）；③孔子的主张兼顾精神追求与物质生活，既倡导以道义为核心，又注重生活中的礼仪规范和适度原则，体现了中庸之道。

【解析】本题考查学生整合材料信息、概括孔子思想主张的能力。

解答需结合四则材料，分层面提炼：

①从①②则材料，孔子强调“士志于道”“君子谋道不谋食”“忧道不忧贫”，明确精神追求（道义）高于物质享受；

②从③④则材料，孔子对斋戒服饰、饮食细节有具体要求，体现了对礼仪的重视和生活的适度原则，并非排斥物质，而是追求合宜；

③综合来看，孔子的主张并非极端，而是兼顾精神与物质，以道义为核心，以礼仪和适度为物质生活的准则，体现了中庸思想。

三、 本大题共 5 小题，共 20 分

12.【答案】D

【解析】本题考查学生理解诗歌内容的能力。

D 项解读错误，“灵旗故土归来后”中“灵旗”并非代指岳飞的军队，结合语境“谒岳忠武祠”，应是指岳飞的英灵归葬故土，“归来”并非指岳飞活着回到临安，而是指其忠义精神永留故土，祠庙受后人敬仰。

A 项，“大树无枝向北风”以树的姿态暗喻岳飞忠心向南、不屈服于北方强敌（金兵），解读正确；

B 项，“射虏书犹说两宫”中“射虏书”指岳飞讨伐金兵的文书，“两宫”指徽、钦二帝，诗句意为岳飞在文书中仍坚持要迎回二帝，解读正确；

C项， “尺土临安高枕计”中“尺土临安”指南宋朝廷偏安临安一隅，“高枕计”讽刺其苟且偷安、不思收复失

地，解读正确。

13.【答案】B

【解析】本题考查学生理解诗歌内容、赏析艺术手法的能力。

B 项赏析正确，林诗“祠庙犹严草木风”化用《论语》“君子之德，风；小人之德，草”的典故，以“草木风”暗喻岳飞的忠义之德如清风般影响后人，感化百姓，使祠庙肃穆庄严。

A 项，高诗“每忆上方谁请剑”意为“常常想起是谁曾向皇帝请求赐予尚方剑（诛杀奸佞）”，并非“再现岳飞手拿尚方剑请战的画面”，解读错误；

C 项，两首诗均提及权臣误国（高诗“高庙自藏弓”暗指朝廷猜忌、自毁长城，林诗“权臣敢挠将臣功”直接点出权臣阻挠），但岳飞悲剧的根源还包括南宋朝廷的苟安政策和君主猜忌，选项“指明其悲剧根源是权臣阻挠”过于片面，错误；

D 项，两首诗均为七言律诗，但并非“句句对仗”，如高诗首联“大树无枝向北风，千年遗恨泣英雄”、尾联“栖霞岭上今回首，不见诸陵白露中”均不对仗，律诗要求中间两联对仗，首尾两联可不对仗，错误。

14.【答案】①都抒发了对岳飞忠义爱国、壮志未酬的赞颂与惋惜之情。高诗“千年遗恨泣英雄”直接抒发对岳飞的敬仰与遗恨之叹，“射虏书犹说两宫”凸显其爱国情怀；林诗“黄龙未饮心徒赤”赞扬岳飞收复失地的壮志与忠心，“白马难遮血已红”惋惜其功败垂成。②都饱含对南宋朝廷苟安避战、自毁长城的讽刺与批判。高诗“班师诏已来三殿”“高庙自藏弓”讽刺朝廷急于班师、猜忌功臣；林诗“尺土临安高枕计”批判朝廷偏安一隅、不思进取。③都表达了对历史兴亡的感慨与对忠义精神的推崇。高诗“不见诸陵白露中”以宋代皇陵荒芜的景象，抒发历史沧桑之感；林诗“祠庙犹严草木风”通过祠庙肃穆的景象，彰显岳飞忠义精神的不朽，表达对这种精神的敬仰。

【解析】本题考查学生比较诗歌情感的能力。

解答需结合两首诗的具体诗句，从对岳飞的情感、对朝廷的态度、对历史与精神的思考三个层面提炼相同点：

①对岳飞：高诗“千年遗恨泣英雄”“射虏书犹说两宫”，林诗“黄龙未饮心徒赤”，均赞颂岳飞的爱国忠心，惋惜其壮志未酬；

②对南宋朝廷：高诗“班师诏已来三殿”（朝廷强令班师）、“高庙自藏弓”（朝廷猜忌功臣），林诗“尺土临安高枕计”（朝廷苟安），均含讽刺批判；

③对历史与精神：高诗“不见诸陵白露中”写皇陵荒芜，感怀历史兴亡；林诗“祠庙犹严草木风”写祠庙肃穆，推崇忠义精神，二者均有对历史的思考和对忠义的推崇。

15.【答案】（1）虽曰天命 岂非人事哉 （2）赂秦而力亏 破灭之道也 （3）三顾频烦天下计 两朝开济老臣心 出师一表真名世 千载谁堪伯仲间

【解析】本题考查学生默写名篇名句的能力。

易错字：哉、赂、频、烦、济、堪、仲。需注意“频烦”（亦作“频繁”）的正确书写，“出师一表”不可误写为“出师表”，“千载谁堪伯仲间”中“堪”“仲”的字形。

四、 本大题共 4 小题，共 18 分

16.【答案】D

【解析】本题考查学生理解文中重要词语含义的能力。

D 项解说错误，“旧辙”在文中指书法创作的传统规矩、基础技法（如楷书的笔法、章法），并非“落后的艺术创作方式”。结合语境“起始按规矩行，得法。而后意大于法”，“旧辙”是创新的基础，是书法家必须遵循的“常道”。

A 项，结合后文“心遽体留、意违势屈、风燥日炎、纸墨不称、情怠手阑”，“五乖”确为五种不适宜书写的状态，解说正确；

B 项，“起讫有度”指笔画的起笔和收笔有章法，“起讫”解说正确；

C项，“展露”指行草书充分展现书法家的真情性，解说正确。

17.【答案】C

【解析】本题考查学生理解文章内容、赏析艺术特色的能力。

C 项理解错误，第 6 段“吝书”与“惜墨如金”呼应，强调的是书法家应坚守审美态度，不随便应酬、不滥写，将笔墨视为“个人抒情写意的寄托”，而非“保持神秘感”。

A 项，文章开篇写弹琴的“五不弹”“十四不弹”，引出孙过庭《书谱》的“五乖”，说明书法创作也需遵循规矩，正确；

B 项，第 5 段指出“应酬”之作“手到情不到”或“手不到情也不到”，缺乏真情实感，而“创作”需“情技合一”，堪称“合作”，故应酬之作难以称为“合作”，正确；

D 项，文章从“指腕”的书写动作（如楷书的提按、行草的挥洒）入手，探讨背后的审美态度、精神追求（如工笔精神、写意精神），将具象与抽象结合，正确。

18.【答案】### 书写技法角度

①楷书：点一画有提有按，时轻时重，起讫有度，字形平正舒展，排列规整，讲究四面停匀、八边具备，体现理性规范的工笔精神；②行草书：突破楷书的规整，参差无定，疾徐互动，或大或小，或断或连，感性用笔，乘兴信手，变化莫测，不拘形态，具有不确定性。

艺术效果角度

①楷书：如“端人佩玉，穆穆雍雍”，给人端正静穆、精到精湛的审美感受，展现书法家的基本素养与技法功底；②行草书：情性涌动，奇气盎然，能极大开掘书法家内心的能量，展露真情性，给人跌宕激荡、横无际涯的想象空间，体现书法家的才气与情调，达到“写意”的艺术境界。

【解析】本题考查学生筛选整合信息、对比分析要点的能力。

解答需聚焦第 7-12 段，分别从“书写技法”和“艺术效果”两个维度提炼二者差异：

①书写技法：结合“楷书：点一画，有提有按……起讫有度”“排列如算子、大小相等同”；行草书：“参差无定，疾徐互动……或断或连”“感性用笔，放胆而行，超越常规”概括；

②艺术效果：结合楷书“平正舒展，如端人佩玉，穆穆雍雍”“精到、精美、精工、精湛”；行草书“情性涌动、不可囿守”“奇气、奇趣、奇境”“给后人以横无际涯的想象”“展露真情性”概括。

19.【答案】①艺术创作的取舍态度：书法家有“写与不写”的界限，不随便应酬，“适宜方下笔”，拒绝俗子、尘市等不适宜的场景，坚守艺术的庄重与清洁，体现清高的审美情调；②情技合一的创作追求：书写以情为核心，拒绝“手到情不到”的应酬之作，追求“寄人之情、性之真、意趣之妙”的情技合一，展现真切自然的艺术情调；③循规而不囿规的创新精神：以楷书为基础，遵循书法常道，又能突破规矩束缚，通过行草书开掘内心能量，于常中见新变，追求有新意、有难度的创作，体现灵动自由的精神情调；④工笔与写意的审美融合：既认可楷书的工笔精神（精到精湛），又推崇行草书的写意精神（真情性展露），兼顾理性规范与感性表达，展现丰富多元的审美情调。

【解析】本题考查学生理解题目内涵、概括文章要点的能力。

解答需结合全文，从创作态度、创作追求、艺术精神、审美取向四个层面提炼“情调”的内涵：

①从第 1-3 段“弹琴的取舍”“书法的‘五乖’”“不宜下笔”的清高，概括“取舍态度”；

②从第 4-5 段“缘情而书”“情技合一”，批判应酬之作，概括“创作追求”；

③从第 7-12 段“循旧辙而开新境”“意大于法”，楷书基础上的行草创新，概括“创新精神”；

④从楷书的工笔精神与行草书的写意精神，概括“审美融合”。

五、 本大题共 3 小题，共 66 分

20.（1）【答案】C

【解析】本题考查学生辨析词语用法、判断病句的能力。

C 项错误，第 3 句成分残缺，缺少主语，可修改为“这次盛会为‘一国两制’下的区域协同注入活力，让‘全民全运’理念深入人心”。

A 项，“举行”与“举办”均可用于赛事、活动，可互换，正确；

B 项，第 2 句“首次三地联办的全国大型综合赛事”与“历史上规模最大、会期最长的全运会”是并列关系，互换位置后句意不变，正确；

D 项，第 4 句“不仅……更……”表递进关系，符合语境（全运会既带来竞技，更改变生活方式），关联词使用无误，正确。

（2）【答案】示例：体育的魅力浸润湾区每个角落，让全民健身成为新时代的生活风尚

【解析】本题考查学生语言表达之补写句子的能力。

补写需承接前文“从国家仪式走向民间节日，从金牌叙事迈向全民健康”，突出全运会对大湾区的影响，强调“全民参与”“健康生活”的主题，语言需流畅连贯，与前文句式呼应。

21.【答案】示例：我选择荀子《劝学》中的“锲而不舍”作为座右铭。“锲而不舍，金石可镂”，这句话强调坚持不懈的重要性。学习与成长中，难免遇到困难与挫折，唯有持之以恒、日积月累，才能突破瓶颈、达成目标。它时刻提醒我，拒绝浮躁与半途而废，以坚韧之心对待每一件事，在点滴坚持中收获进步。

【解析】本题考查学生微写作之阐述观点的能力。

写作思路：首先明确选择的短语/短句及出处，确保准确无误；其次结合经典文本的语境，解释其含义；最后联系自身学习、生活实际，说明其作为座右铭的指导意义，条理清晰，语言简洁。

（2）年级准备开展"走近家乡"主题研学活动，计划在目的地研学一天，现征询同学们对目的地的建议。你建议去哪里？请说说理由。要求：明确写出具体地点，重点陈述理由，理由合理。

【答案】示例：我建议去家乡的古村落——XX 村。这里保存着明清时期的古建筑，青砖黛瓦、雕梁画栋，能让同学们直观感受传统建筑艺术；村内有老艺人传承手工技艺，可现场观摩学习，了解非遗文化；村口的古桥与溪流见证了家乡的变迁，村史馆里的老物件能诉说当地历史。一天的研学既能感受家乡的自然与人文之美，又能深化对家乡的认同感。

【解析】本题考查学生微写作之提建议的能力。

写作思路：首先明确具体目的地（需贴合“家乡”“研学”主题）；其次从历史文化、自然景观、实践价值等角度陈述理由，突出研学的教育意义与可操作性；语言需简洁明了，理由充分合理。

（3）请以"沉默"为题，写一首小诗或一段抒情文字。要求：思想健康，情感真挚，语言生动，有感染力。

【答案】示例：

沉默是深夜的星子，

不与月光争辉，

却在寂静中闪烁着坚定的光。

沉默是冬日的原野，

褪去了繁花与喧嚣，

把力量藏进冻土，等待春的回响。

沉默不是懦弱的退让，

是心与心的默契，

是沉淀后的清醒，

是无需言说的深情与担当。

【解析】本题考查学生微写作之抒情创作的能力。

写作思路：以“沉默”为核心，赋予其积极的内涵（如沉淀、坚定、深情等），避免消极解读；运用比喻、拟人等修辞手法，增强语言生动性；抒情真挚，可结合自然景象或生活场景，展现“沉默”的力量与美感，篇幅控制在 150 字内。

22.【答案】例文：

回首与前行

“以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”回首是对过往的凝视与思考，前行是对未来的奔赴与开拓。二者并非对立，而是相辅相成：回首为前行积蓄力量，前行为回首赋予意义。唯有在回首中汲取智慧，在前行中坚守初心，方能行稳致远，不负岁月。

回首是前行的“铺路石”，为未知的旅途点亮明灯。中华五千年文明史，正是一部在回首中不断前行的历史。从孔子“温故而知新”的治学之道，到司马迁“究天人之际，通古今之变”的著书之志，古人早已深谙回首的价值。在历史纪念馆中，那些斑驳的文物不仅是文明的见证，更是智慧的载体：商周青铜器上的纹饰，诉说着先民对秩序的追求；秦汉竹简上的文字，记录着先贤对治理的思考；明清瓷器上的釉彩，承载着匠人对

极致的坚守。回望这些灿烂篇章，我们能明晰文明的脉络，汲取前行的底气。改革攻坚的道路上，正是因为有了对改革开放四十余年历程的回首，我们才能总结经验、规避风险，在复杂的国际环境中找准方向，持续推进高质量发展。于个人而言，回首那些“跌倒爬起”的经历，伤痛会化为坚韧，荣光会化为自信，成为跨越困境、勇毅前行的精神动力。

前行是回首的“试金石”，为过往的沉淀赋予价值。如果说回首是对存量的梳理，那么前行就是对增量的创造。没有前行的回首，不过是沉湎过去的空想；没有回首的前行，恰似无舵之舟的漂泊。王羲之“临池学书”，每日回首自己的笔墨，在对比中发现不足，又以前行的执着勤加练习，终成“书圣”；中国航天人回首“两弹一星”的艰辛历程，传承自力更生、艰苦奋斗的精神，又以前行的勇气不断突破，从神舟飞天到嫦娥探月，从北斗组网到火星探测，让中国航天事业迈入世界前列。倘若只回首不前行，那些过往的荣光只会成为束缚手脚的枷锁，那些失败的教训也无法转化为成长的养分。唯有以前行的姿态回应回首的感悟，才能让过往的沉淀绽放出新的光芒。

然而，现实中有人将回首与前行割裂开来：有人沉迷于过往的成就，固步自封、不思进取；有人忽视历史的教训，盲目冒进、肆意妄为。这两种态度都不可取。真正的智慧，是在回首中保持清醒，既不夸大过往的功绩，也不回避曾经的失误；在前行中坚守定力，既不畏惧未来的挑战，也不偏离正确的方向。正如习近平总书记所说：“一切向前走，都不能忘记走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。”

历史的长河奔流不息，人生的旅途步履不停。回首，是为了更好地前行；前行，是为了不负曾经的回首。让我们以回首为翼，汲取智慧与力量；以前行为帆，奔赴理想与远方。在回首与前行的辩证统一中，书写属于个人、民族与时代的精彩篇章。

【解析】本题考查学生写作议论文的能力。

审题立意

- 核心关系：“回首”与“前行”是辩证统一的关系，回首是前行的基础（积蓄能量、汲取智慧），前行为回首赋予意义（检验沉淀、实现价值）。
- 立意方向：①回首是前行的智慧源泉；②前行是回首的价值归宿；③在回首与前行中实现成长与发展。

写作思路

- 开头：引出“回首与前行”的辩证关系，提出中心论点。
- 分论点一：回首为前行积蓄力量（结合历史、个人经历等论据，如文明传承、改革经验、个人成长教训）。
- 分论点二：前行为回首赋予意义（结合具体事例，如古人治学、航天事业发展，说明前行对过往沉淀的转化）。
- 分论点三：批判割裂二者的错误态度，强调辩证统一的重要性。
- 结尾：总结升华，联系时代与个人，发出号召。

论据选择

- 历史层面：中华文明的传承与发展、改革攻坚的历程。
- 个人层面：古人治学（王羲之、孔子）、名人成长（司马迁、爱迪生）。
- 时代层面：中国航天、脱贫攻坚、科技创新等。

（2）合拍，是节奏韵律的和谐，是步调一致的默契，是心有灵犀的共鸣.....我们寻找与他人的合拍，也寻求与时代的同频。

请以"合拍"为题，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。

【答案】例文：

合拍

老巷深处的裁缝铺里，缝纫机的哒哒声与剪刀开合的咔嚓声，曾是我童年最熟悉的合拍旋律。外公是巷里有名的裁缝，一把尺子、一把剪刀、一台老式缝纫机，在他手中编织出无数温暖的故事，也让我读懂了“合拍”的真正含义。

小时候，我总爱趴在裁缝铺的木桌上，看外公做衣服。他量尺寸时，左手持尺，右手轻按布料，目光专注而坚定，尺子与布料摩擦的沙沙声，像是在与布料对话；裁剪时，剪刀在他手中灵活运转，咔嚓咔嚓，精准利落，每一刀都恰到好处，仿佛与布料的纹理早已达成默契。最妙的是踩缝纫机时，外公的脚轻轻踩踏踏板，缝纫机的针头上下翻飞，哒哒哒的声响均匀而富有节奏，与他呼吸的频率完美契合。我曾好奇地问：“外公，你做衣服怎么这么好听呀？”外公笑着摸摸我的头：“因为我和布料合拍呀，你懂它，它就懂你。”那时的我似懂非懂，只觉得外公与缝纫机、与布料之间，有一种说不出的默契。

上初中后，学校要举办文艺汇演，我报名参加舞蹈节目，却总也找不到舞蹈的节奏，与同伴们的动作格格不入。看着镜子里笨拙的自己，我又着急又沮丧，回家后忍不住向外公哭诉。外公没有多说什么，只是拉着我来到裁缝铺，拿起一块蓝色的棉布，递给我一把小剪刀：“来，试试给这块布剪个花边。”我拿着剪刀，小心翼翼地剪着，可剪刀却总不听使唤，剪出来的花边歪歪扭扭，还时不时剪断布料。外公接过剪刀，示范道：“剪花边要跟着布料的纹路走，手腕放松，节奏均匀，你听，剪刀和布料的声音是不是很合拍？”我仔细听着，外公裁剪时，剪刀与布料的咔嚓声清脆而有规律，真的像是一段和谐的旋律。外公又说：“跳舞和剪布是一个道理，要读懂音乐的节奏，跟上同伴的步伐，心里想着彼此，动作自然就合拍了。”

那天晚上，外公陪着我练习舞蹈。他坐在一旁，用手轻轻打着节拍，嘴里哼着舞蹈的旋律。我跟着他的节拍，慢慢调整动作，感受着音乐的起伏与节奏的变化。当我终于能与同伴们的动作完美契合，跳出流畅的舞蹈时，外公欣慰地笑了。他说：“你看，这就是合拍，不仅是动作一致，更是心与心的呼应。”

后来，老巷拆迁，裁缝铺也搬了家，但外公教我的“合拍”之道，却深深印在我的心里。高中时，我加入了班级的志愿者团队，和同学们一起去敬老院服务。起初，我们分工不明，做事手忙脚乱，效率很低。我想起外公的话，提议大家坐下来好好沟通，了解彼此的特长与想法。我们一起制定计划，有人负责陪老人聊天，有人负责打扫卫生，有人负责表演节目。当我们为老人唱着经典老歌，老人们跟着旋律轻轻哼唱，脸

上露出幸福的笑容时，我感受到了人与人之间最真挚的合拍。

如今，外公已经老了，不再做裁缝，但他的缝纫机依然摆在家里。偶尔，我会踩着踏板，听着哒哒哒的声响，仿佛又回到了童年的裁缝铺。我渐渐明白，合拍不仅是节奏韵律的和谐，是步调一致的默契，更是理解与包容，是心与心的共鸣。在生活中，我们与家人合拍，收获温暖与幸福；与朋友合拍，收获友谊与支持；与时代合拍，收获成长与进步。而这份合拍的智慧，早已在老巷的裁缝铺里，随着缝纫机的哒哒声，融入了我的血脉，成为我人生路上最珍贵的财富。

【解析】本题考查学生写作记叙文的能力。

审题立意

- 核心内涵：“合拍”可指人与人之间的默契（亲情、友情、团队合作），也可指人与事物的和谐（与自然、与兴趣、与职业），还可指人与时代的同频（顺应时代发展、承担时代责任）。
- 立意方向：通过具体事件，展现“合拍”带来的温暖、成长与力量，体现理解、包容、坚守等美好品质。

写作思路

- 选材：选取生活化的场景（如家庭、学校、社区），通过具体事件展现“合拍”，如亲情中的默契、团队合作中的配合、兴趣爱好中的和谐等。
- 结构：以时间为线索，或以某一事物为线索（如缝纫机、乐器、书籍），串联起与“合拍”相关的故事，突出细节描写（动作、语言、神态、环境），展现情感的变化与升华。
- 细节：注重描写“合拍”的具体表现，如动作的协调、语言的呼应、心灵的共鸣，让读者身临其境。

写作要点

- 内容充实：有具体的事件、鲜明的人物，避免空洞抒情。
- 细节描写：通过细腻的描写展现“合拍”的场景与情感，增强文章的感染力。
- 主题鲜明：在叙事中自然流露对“合拍”的理解，突出“合拍”的意义与价值。