2026北京顺义高三二模

语　　文

学校:_____姓名：_____班级：_____考号：_____

一、现代文阅读

阅读下面材料，完成下面小题。

材料一：

我们经常有这样的感受——和一个刚认识的人聊了几句，一种久别重逢的感觉便油然而生，我们习惯把这一瞬间称为“投缘”“合拍”或“默契”。事实上，这背后隐藏的是一种神经科学现象，叫边缘共鸣。

边缘共鸣指人们能够以一种具有深意且非语言的方式与他人在情绪上达成同步。

边缘共鸣可以被视为与他人之间的一种能量上的联结，这种联结不仅发生在陌生人之间，亦可在熟人之间产生。它往往无需言语或明确的情感表达就能带来被看见、被理解、被接纳的深度归属感，让人更有勇气和活力。此外，这种共鸣是双向的情感能力流动，会放大快乐、减轻负担，使得双方都能获得滋养、补充能量。

边缘共鸣的“幕后推手”是我们大脑的边缘系统。边缘系统之所以叫“边缘”，是因为它处于大脑皮层与脑干之间，是一个环绕大脑中心的“边缘”区域。于是，神经解剖学家保罗·布洛卡就将其命名为“边缘系统”。

从边缘系统的功能上看，它连接了负责理性思维的大脑皮层和负责生理反应的脑干，介于大脑的高级功能与基础功能之间，起到“桥梁”的作用。它不仅帮助我们调节、处理和记住自己的情绪，同时也决定了我们对他人的感知方式以及人际关系的处理模式，其核心组件各有分工，协同作用，共同支撑起边缘系统的各项功能。

边缘系统的核心组件包括丘脑、杏仁体、扣带回、海马体和下丘脑。其中，丘脑主要负责处理感官输入，过滤感官信息，并将重要的情绪线索（如危险信号或友善信息）传递给大脑的其他部分；杏仁体专门捕捉环境中的情绪信号，是情绪的“雷达”，能敏锐地感知他人的表情、语气，甚至洞察潜藏的危险，进而调控我们的“战斗或逃跑”反应，促使身体对危险做出快速响应；扣带回主要帮助我们处理复杂情绪、调节冲突，当我们特别生气时，它会通过激活前额叶皮层帮我们冷静下来，避免冲动行为；海马体负责记录过去的情感经历，相当于情绪记忆的“数据库”，控制我们对刺激的情绪反应，比如曾经跌倒受伤，再看到类似场景会下意识小心，这便是海马体在帮我们“避坑”；下丘脑主要负责调节身体感受，比如心跳加速、身体放松、口渴饥饿等，是情绪和生理反应的“连接器”。

边缘共鸣的产生正是依赖于这些组件的协同工作。当我们感受到他人的情绪时，边缘系统会迅速解码这些信号，并通过释放传递神经信号的化学物质引发情绪上的“同步反应”。所以，我们和陌生人或熟人聊天时感到放松，或者在对方面前感觉自在随意，都是边缘系统在悄悄地为我们“搭桥”。这种化学反应使

“合拍”“投缘”的感觉既真实又强烈。

（取材于穆宁相关文章）

材料二：

近两年，网络上出现了一个较为流行的词叫“断亲”。

“断”有一种大刀阔斧、态度鲜明乃至决绝的意味。“断亲”，从字面上看是断绝亲戚关系，给人一种“六亲不认”的感觉。事实上，媒体上常用的“断亲”是指越来越多的年轻人疏于、懒于跟亲戚往来。

当代年轻人，无论是和近亲还是远房，沟通都越来越少。老一辈春节走亲戚的习俗，更让他们头疼。《中国社会心态调查报告》显示：超过 65%的 95 后都选择“能不走亲戚就不走”，而 78%的人会用各种理由推脱亲戚聚会。另外，一项针对 90 后和 00 后的调查报告更是显示，绝大多数的 90 后及 00 后几乎不与亲戚联系。这些数据都表明，年轻一代正在远离传统家族依附关系。

有些老年人批评现在的年轻人太自私冷漠，甚至感慨世风日下，少了人情味。但是，只要深入了解这种现象的本质规律，就会发现“断亲”背后其实蕴含的是社会的变迁和时代价值观的转变。

费孝通先生认为，中国社会是乡土性的，特点是血缘和地缘合一，大家彼此都是熟人，社会关系网构建是以自己为中心，波浪似的向外扩散，人与人之间相互依赖，由此缔造出整个社会结构的基本规范。

然而，随着城市化的发展，如今大多数年轻人已经生活在城市里，与自家亲戚有一定的距离，地缘冲散血缘，乡土社会的人情味开始消退。过去重要的社会联结、亲戚关系，自然不如从前的父辈们紧密，而且沟通上的障碍也冲淡了亲戚关系。因为不常见面，所以不熟悉；而见了面，又只能尬聊。例如，有些学生在过年走亲戚时会被问成绩、问排名，他们经常感觉难以忍耐，甚至会闷闷不乐很久。

此外，生长在更加现代与开放的环境之下的年轻人，更崇尚自我的天性，不想走常规的人生道路，更不乐于跳入老一辈循规蹈矩的生活模式，于是他们开始主动隔绝这些并不熟悉的亲戚，传统社会格局也因此受到挑战。

（取材于范娜娜等人相关文章）

1．根据材料一，下列理解不正确的一项是（　）

A．合拍现象背后是一种神经科学的现象。

B．边缘共鸣通过非语言的情绪信号触发。

C．边缘系统连接大脑皮层和脑干两部分。

D．边缘系统能决定人们人际关系的好坏。

2．根据材料一，下列诗文不属于边缘共鸣现象的一项是（　）

A．君子喻于义，小人喻于利。（《论语》）

B．同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。（白居易《琵琶行》）

C．身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。（李商隐《无题》）

D.（黛玉）心下想道：“好生奇怪，倒像在那里见过一般……”（《红楼梦》）

3．根据材料二，下列理解不正确的一项是（　）

A．媒体上常用的“断亲”一词有别于其字面意思。

B．远离传统家族依附关系成为一代人的集体倾向。

C．作者认为“断亲”现象的产生是社会变迁的结果。

D．城市化进程加快是导致“断亲”现象的直接原因。

4．针对材料二中“学生被问成绩”这一事例，下列对边缘系统核心组件工作的表述，正确的一项是（　）

A．杏仁体将亲戚的询问传递给大脑的其他部分。

B．扣带回帮助该学生克制情绪，避免发生冲突。

C．海马体让该学生感知亲戚的语气，提高警惕。

D．下丘脑记录此时经历、感受，以便未来回避。

5．近年，“搭子”这一新兴的社交文化在青年群体中流行。从饭搭子、旅游搭子、健身搭子到学习搭子，无所不能搭。青年人一边“断亲”，一边找“搭子”。请结合两则材料简要分析出现这种社交选择的原因。

二、文言文阅读

阅读下面文言文，完成下面小题。

古之人以是为礼，而吾今必由之，是未必合于古之礼也；古之人以是为义，而吾今必由之，是未必合于古之义也。夫天下之事，其为变岂一乎哉？固有迹同而实异者矣。今之人諰諰然求合于其迹，而不知权时之变，是则所同者古人之迹，而所异者其实也。事同于古人之迹而异于其实，则其为天下之害莫大矣，此圣人所以贵乎权时之变者也。

孟子曰：“非礼之礼、非义之义，大人不为。”盖所谓迹同而实异者也。夫君之可爱而臣之不可以犯上，盖夫莫大之义，而万世不可以易者也。桀、纣为不善，而汤、武放弑之，而天下不以为不义也。盖知向之所谓义者，义之常，而汤、武之事有所变，而吾欲守其故，其为蔽一，而其为天下之患同矣。使汤、武暗于君臣之常义，而不达于时事之权变，则岂所谓汤、武哉？

圣人之制礼也，非不欲俭，以为俭者非天下之欲也，故制于奢俭之中焉。盖礼之奢为众人之欲，而圣人之意未尝不欲俭也。孔子曰：“麻冕，礼也，今也纯，俭，吾从众。”然天下不以为非礼也。盖知向之所谓礼者，礼之常，而孔子之事为礼之权也。且奢者为众人之所欲而制，今众人能俭，则圣人之所欲而礼之所宜矣，然则可以无从乎？使孔子蔽于制礼之文，而不达于制礼之意，则岂所谓孔子哉？故曰：“非礼之礼、非义之义，大人不为。”

释者曰：“非礼之礼，若娶妻而朝暮拜之者是也。非义之义，若借交以报仇是也。”夫娶妻而朝暮拜之，借交以报仇，中人之所不为者，岂待大人而后能不为乎？呜呼，盖亦失孟子之意矣！

（取材于王安石《非礼之礼》）

6．下列对句中加点词的解释，不正确的一项是（　）

A．而吾今必由之　由：遵从

B．万世不可以易者也　易：改变

C．盖知向之所谓义者　向：先前

D．暗于君臣之常义　暗：暗中

7．下列各组语句中，加点词的意义和用法都相同的一组是（　）

A．固有迹同而实异者矣　而不达于制礼之意

B．而天下不以为不义也　中人之所不为者

C．而汤、武之事有所变　则圣人之所欲而礼之所宜矣

D．以为俭者非天下之欲也　释者曰

8．下列对文中语句的理解，不正确的一项是（　）

A．今之人諰諰然求合于其迹

现在的人诚惶诚恐地追求与古人的表面做法一致

B．其为蔽一

其所受的蒙蔽是一样的

C．故制于奢俭之中焉

所以在奢侈与节俭之间制定了适中的标准

D．若借交以报仇是也

就同借助朋友来报仇这种事情是一样的

9．根据文意，下列理解与推断，不正确的一项是（　）

A．作者认为当代人不可盲从古代的礼义，要懂得权变，不能泥古。

B．商汤、周武王推翻了桀、纣，但是天下人都认为汤、武没做错。

C．作者不满于对孟子言论的错误阐发，认为有德之人应负责纠正。

D．作者认为不做不符合“礼义”的事情，是一般人都能够做到的。

10．请结合文本，简述作者围绕“权时之变”展开论证的思路。

11．阅读下面《论语》中的文字，回答问题。

①子曰：“君子不重则不威，学则不固。主忠信，无友不如己者，过则勿惮改。”

（《学而》）

②子绝四：毋意、毋必、毋固、毋我。

（《子罕》）

③微生亩谓孔子曰："丘何为是栖栖【1】者与？无乃为佞【2】乎？"孔子曰："非敢为佞也，疾【3】固也。"

（《宪问》）

注释：【1】栖栖：形容不安定。【2】为佞：卖弄口才。【3】疾：忧患。一说为"痛恨"。

(1)孔安国将"学则不固"中"固"字解释为"蔽也"，意为蒙蔽；朱熹将"固"解释为"坚固也"。请用自己的话分别写出孔安国、朱熹对"学则不固"解读的大意。

(2)请从②③中任选一则，指出其中"固"字的含义，并以此解释孔安国观点的合理性。

三、古代诗歌阅读

阅读下面诗歌，完成下面小题。

卜算子·漫兴三[①]首（选二）

辛弃疾

其一

夜雨醉瓜庐，春水行秧马②。点检田间快活人，未有如翁者。

秃尽兔毫锥，磨透铜台瓦。谁伴扬雄作《解嘲》③，乌有先生也。

其三

千古李将军④，夺得胡儿马。李蔡为人在下中，却是封侯者。芸草去陈根，筧竹添新瓦。万一朝家举力田⑤，舍我其谁也⑥。

注释：①漫兴：即兴而作。此组词是作者罢官闲居时所作。②秧马：一种插秧农具。③扬雄，西汉文学家。有人嘲笑他著书无用，于是扬雄作《解嘲》以辩驳。下句"乌有先生"是司马相如《子虚赋》中的人物。乌有，即无有。④李将军：汉将李广。下文中李蔡是李广的堂弟，曾位至丞相。⑤力田：乡官，掌管农事。⑥"舍我"句出自《孟子》"如欲平治天下，当今之世，舍我其谁也"。

12．下列对两首词的解读，不正确的一项是（　）

A．两首词都以"漫兴"为题，通过田间劳作表达了闲适之感。

B．其一开篇写乡村生活的图景，表现出田园生活的清新质朴。

C．其一"秃尽"句意为笔写秃、砚磨穿，写出作者创作勤苦。

D．其三"芸草"句写的是锄草除根、劈竹做水具的劳动过程。

13．下列对两首词的理解与赏析，不正确的一项是（　）

A．其一"未有如翁者"直抒胸臆，写愉悦之情，暗含复杂心境。

B．其三上片追忆汉代名将，在人物际遇对比中，寄寓褒贬之意。

C．两首词作的韵脚用字完全相同，显现出作者高超的创作技巧。

D．两词下片均写生活琐事，语言直白浅近，与其豪放词风不同。

14．词中多处运用典故，请任选两处分析其表达的意思。

四、名篇名句默写

15．在横线处填写作品原句。要求：字迹清晰。

（1）在“招贤纳士”主题座谈会上，有人引用《短歌行》中曹操以明月喻贤才、抒发求贤不得的怅惘之情的名句，道尽求贤若渴的心境：“_____，_____？”

（2）韩愈《师说》中“_____，_____，道之所存，师之所存也”一句，打破偏见，提出人人皆可为师的观点。

（3）柳永《望海潮》中“云树绕堤沙，_____，_____”一句，用寥寥数字勾勒出钱塘江江堤绵长、江水澎湃的壮丽景象。

（4）《赤壁赋》中苏轼宽慰友人，认为天地之间万物各有归属的句子是：“且夫天地之间，物各有主，_____，_____。”

五、现代文阅读

阅读下面作品，完成下面小题。

天姥门户

过惆怅溪、司马悔桥，入斑竹村，见司马悔庙墙上“梦游”两个大字。

近三里长的村道，逶迤、漫长，再向东，则是天姥山。斑竹村因惆怅溪两岸曾生长斑竹而得名。村内古木参天，溪水潺潺，不闻“惆怅”之音，只感受到一种世袭的静谧、古朴和自足。小村像时光的一个停顿——停下来，向你讲述一座浙东山村的山水诗心。

斑竹村有“天姥门户”之称，是连接剡溪与天姥山的重要节点，位于新昌通往天台的古驿道，即谢灵运为游天姥山开辟的“谢公道”。走在鹅卵石村道上，鞋子仿佛变成了“谢公屐”。而“青云梯”“吟留台”等地名，又好像后人替李白重新命名了一遍，来和去、进村和离村，都是“梦游”和“吟留别”。

在村里游走，如徜徉于时光深处，忽然想到两个词：宿班竹、语天姥。

“宿班竹”出自《徐霞客游记》。徐霞客到达斑竹村并记录：“复西北下三里，渐成溪，循之行五里，宿班竹旅舍。”“班竹”即今斑竹。在我们文化语境中，天姥山是国人想象力的投照、内心精神的寄托、自然与人文的重构。它是唐代以来多位诗人打卡过的“诗山”，是李白梦游而忽魂悸魄动的“幻山”，也是承载着文人仕隐矛盾的“悔山”……徐霞客有严谨的科考精神，用“宿班竹旅舍”几个字，标注出天姥山麓这座村庄的地理坐标，记录了他的行旅与休整，使众多诗篇中的亦真亦幻落地为“在地”，道出了它是交通节点、古道驿站，一个具体而真实的生活场所。

有“宿班竹”，必有“饭班竹”。斑竹有“斑竹铺”之称，可见历史上曾商铺云集。我好奇的是：徐霞客吃的是什么饭？他在游记中常写到“啜粥”“煮葵”，说明饮食十分简朴。他大概吃过斑竹村的山笋、榨面，但

没吃过当代农家乐的土鸡煲，也没工夫去吃斑竹村最好的下酒菜——惆怅溪小鱼。

那么“语天姥”呢？李白用恢宏瑰丽的想象力创造出“语天姥”的巅峰——高蹈的浪漫主义精神图腾。李白之后，“语天姥”的诗人多了起来：杜甫写下“悄然坐我天姥下，耳边已似闻清猿”，许浑感慨“来往天台天姥间，欲求真诀驻衰颜”，陆游抒写“方舟泛曹娥，健席拂天姥”……可以设想一下，若唐代以降众多古典诗人作为“同时代人”，一起来到斑竹村，穿村而过，前往天姥山，这是何等的壮观与浩浩荡荡！仅《全唐诗》中 2200 多位诗人，

到过浙东的就有 451 人，写浙东或与之有关的诗作有 1500 多首。浙东唐诗之路上这支“诗歌军团”穿越时空，沿时间的“惆怅溪”顺流而下，仿佛能一直来到今天……

当然，此情形只是我的想象。没有“诗歌军团”在行进，只有空寂的街道、少量的游人、稀落的店铺。天气很好，初冬正午的光落进村里，散漫开来，暖洋洋的，使小村显得不那么落寞、冷清。据住在附近的老伯讲，年轻人都去城里了，百户大村只剩下五六十户老人。他的房子很老了，墙是就地取材的黄泥墙，屋檐下三个燕巢，院子里一棵枇杷树，一只小黑狗懒洋洋的，一把空荡荡的竹椅上，如同坐着空荡荡的光阴，光阴被拉长，村道也被拉长了……门头却是新的，是去年村里新修的。老伯希望来的游客越多越好：“到那个辰光，年轻人说不定就回来了。”

与诗人“语天姥”有所不同，这座安静的山村更像是“不语天姥”。

“不语天姥”的，有苍翠的群山、慢下脚步的惆怅溪；有司马承祯在此隐居的传说，司马悔桥、司马悔庙正是为了纪念他而留下的历史遗迹；邻近还有一座小桥——“落马桥”，是历代文武官员下马反思自身仕途的地方……

群山，一门黛青色“隐学”；村庄，一部“活”的历史。不言不语。

与妻穿村而过，向东走，就进天姥山了。青云梯登山道、霞客古道新昌段、一间东倒西歪的茶亭、一座斑驳古朴的石板桥……我们走得比较慢，走走停停。风景太美，令人驻足，不断张望、惊叹——风景如画。一幅幅十一月暖阳下的油画，梵·高色的油画，大自然分泌浓郁色彩的油画，来自《梦游天姥吟留别》的油画……进山一个多小时，太阳渐渐西斜，问山上下来的游人：登顶拨云尖主峰还需多长时间？答：一个半小时。看来今天已不可行了。我对妻子说：“现在就返回，刚才进村太快，还得看看斑竹。”

再次进村，已近黄昏，村里热闹了许多。干活的中年人从山上和山下回来了；多了两三个顽皮孩子，不知从哪儿冒出来的；有人低头做稻草毡子，为即将酿制的米酒准备“保暖外套”；有人从山上捡来松针、落叶、树枝，为土灶储备过冬的燃料；有人用萝卜缨子做梅干菜，为餐桌增添古老的风味；红薯条、黄瓜条、芥菜晒在路边、木架上，看上去十分满意，好像在说：“晒一晒初冬最后的暖阳，多么的好，丰盛鲜活！”

当你慢下来，世界才能动起来。那些品种繁多的菜干也仿佛在告诉你：生命需要一段“晾晒时光”，安静、沉淀、发酵，等待开坛。

斑竹村是一个真实的梦境，入口和出口都连着广大的世界。

（取材于沈苇的同名文章）

16．下列对文中加点词语的理解，不正确的一项是（　）

A．迤逦、漫长　迤逦：曲折连绵

B．世袭的静谧　世袭：世代传承

C．高蹈的浪漫主义精神图腾　高蹈：高超卓越

D．散漫开来，暖洋洋的　散漫：不慌不忙

17．下列对文章的理解与赏析，不正确的一项是（　）

A．文章开篇从“惆怅溪”“司马悔桥”写起，营造出厚重浓郁的文化氛围。

B．作者写徐霞客的饮食，想象他吃过的小吃，使人物跃然纸上，亲切可感。

C．文中写到老伯希望游客越多越好，反映出了作者对乡村旅游开发的期待。

D．作者运用虚实结合的手法，写古人、叙现实，表达对历史与当下的思考。

18．本文以行踪为线索，请结合文章，简述作者两次进村的感受。

19．请结合文本，分析画线句“当你慢下来，世界才能动起来”的涵义。

六、语言文字运用

20．阅读文字，完成下面小题。

①当前我国全民阅读面临阅读率与阅读量亟待提升的核心挑战。②在信息过载背景下，“选书难、阅读浅、坚持难”等困境普遍困扰着读者。③为此，国家通过施行《全民阅读促进条例》等举措，从完善阅读服务设施、优化读物推荐机制等方面，为全民阅读提供系统性制度保障。④该条例尤其强调精准引导，如为少年儿童构建阶梯阅读体系，助力其从“会读”迈向“善读”“乐读”。⑤长远来看，全民阅读的最终目标是培育全社会的深度阅读氛围，使阅读成为公民启迪智慧、涵养精神的基本生活方式。

(1)下列说法不正确的一项是（　）

A．第①句中“面临”前可加“正”字。

B．第③句画波浪线的两处可互换位置。

C．第④句中“构建……体系”搭配有误。

D．第⑤句中“培育”应替换为“营造”。

(2)请改写第②句画线部分。要求：以“读者”为主语，不改变原意，语意连贯。将答案写在答题卡上。

七、作文题

21．如果将你的社交账号托管给 AI，让它以你的风格发布内容，你会同意吗？请表明你的态度并阐述理由。要求：观点明确，言之成理，不超过 150 字。不透露所在学校及个人信息。

22．为帮助高一新生更好地规划高中生活，学校征集“学长攻略”。请你从“时间管理”“学科选择”或“心态调整”中任选一个方面，写出具体建议。要求：建议切实可行，表达亲切得体，不超过 150 字；不透露所在学校及个人信息。

23．请以“共鸣”为题，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，不超过 150 字。不透露所在学校及个人信息。

24．作文。

杨振宁曾以“孤持”形容爱因斯坦数十年如一日坚持科学理论探索的执着。“孤持”意为排除外界纷扰，在孤独中选择坚定持守，摆脱内心的彷徨与迷惘，专注于自我沉淀与成长；但在强调协作与沟通的当今时代，人们对“孤持”也有不同的看法。

请以“说孤持”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；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。

25．作文。

得意时，沉住气，不骄不躁；失意时，沉住气，不急不慌……生活中，沉住气，或承载宝贵的经验，或关乎难忘的教训，或能彰显生活的智慧，或可淬炼成长的心性。

请以“沉住气”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；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。

参考答案

1．D　　2．A　　3．D　　4．B　　5．①找搭子是为了寻求边缘共鸣，渴望被看见、被理解、被接纳。

②断亲是因为在城市化进程中亲戚关系淡泊，见面时的尬聊反而带来情绪上的消耗。

③做出这种社交选择的年轻人，崇尚自我天性，不愿循规蹈矩。既要保持个体自由，又要获得人际交往的愉悦感。

【导语】这组阅读材料选材设计十分巧妙，跨神经科学与社会学领域，以“边缘共鸣”的科学原理做铺垫，再聚焦当代青年“断亲”的社会现象，由底层生理逻辑到表层社会变迁，将专业知识与现实热点结合，既兼具知识性，又紧扣青年社交现状，有鲜活的现实观照，能引导读者思考当代社交文化的本质。

1．D.“边缘系统能决定人们人际关系的好坏”错误，原文只说边缘系统“决定了我们对他人的感知方式以及人际关系的处理模式”，并非能决定人际关系的好坏，夸大了功能。

故选 D。

2．边缘共鸣核心：人与人情绪契合、心灵默契、莫名投缘、情感同步。

A.只是区分君子和小人的价值追求，没有人与人之间情绪共鸣、心灵投缘的内涵，不属于边缘共鸣。

B.陌生人相逢共情共鸣、心意相通，属于边缘共鸣。

C.“心有灵犀一点通”，无需言语便心灵相通、情绪同步，属于边缘共鸣。

D.黛玉初见宝玉有似曾相识、莫名投缘之感，契合边缘共鸣特点，属于边缘共鸣。

故选 A。

3．D.“直接原因”错误，城市化是背景诱因，并非直接原因，直接原因还有地缘分离、沟通尴尬、代际观念差异等，表述错误。

故选 D。

4．A.“杏仁体将亲戚的询问传递给大脑的其他部分”错误，处理感官输入、传递情绪线索的是丘脑，不是杏仁体。

C.“海马体让该学生感知亲戚的语气，提高警惕”错误，感知语气、捕捉情绪信号的是杏仁体，海马体是储存情绪记忆。

D.“下丘脑记录此时经历、感受，以便未来回避”错误，记录情感经历、以备未来回避的是海马体，下丘脑只调节生理感受，张冠李戴。

故选 B。

5．首先要审清题目要求，需要结合两则材料，解释青年群体一边断亲、一边热衷找社交搭子的内在原因。

回归两则材料提取核心信息，从材料二中可以梳理出，城市化发展拉开年轻人与亲戚的空间距离，血缘亲情逐渐淡化，亲戚见面多尴尬闲聊甚至被过度盘问，无法带来情绪舒适，反而造成精神消耗，再加上当代年轻人崇尚自我个性，不愿被传统人情规矩束缚，因而选择疏远亲戚关系。

结合材料一的边缘共鸣内涵来看，搭子社交以兴趣爱好为纽带，人与人容易达成情绪同步，形成边缘共鸣，能让人获得被理解、被接纳的归属感，实现情绪互补与精神滋养，刚好契合年轻人对轻松同频社交的需求。

最后整合材料信息，把断亲的现实与观念原因、找搭子的情绪共鸣需求结合起来，分点分析。

6．D　　7．C　　8．B　　9．C　　10．①首段提出“圣人责权时之变”的核心主张；

②然后引用孟子名言阐发“迹同实异”的具体内涵，再以汤武放弒桀纣（义之权变）、孔子从众用纯冕（礼之权变）两个事例佐证“礼义需权时”的观点；

③最后批判释者对孟子名言的错误解读，进一步强化“圣人责权时之变”的核心主张。

【导语】本文以“迹同实异”立论，强调礼义需因时权变，反对拘泥古制。引汤武革命、孔子从众为证，论证“非礼之礼、非义之义”的实质是通权达变，而非形式上的固守。文章辨析精微，逻辑严密，最后驳斥肤浅注解，凸显孟子“大人不为”的深意，具有很强的思辨张力。

6．结合课文加以分析，对课文重点实词须准确识记。

A.正确。句意：而我如今一定要遵从它。

B.正确。句意：是万世都不能改变的东西。

C.正确。句意：大概是因为知道了先前所说的义。

D.错误。暗，愚昧、不明了。句意：假如商汤、周武王不明白君臣之间的常规道义。

故选 D。

7．解答此题需考生联系课内文章的相关知识点，也可通过拆分句子成分、判断词性等方法进行辅助分析。

A.不同。连词，表转折，却/连词，表递进。句意：本来就存在表面相同却实际不同的事物啊。/而且不通晓制定礼仪的本意。

B.不同。动词，是/动词，做。句意：然而天下人并不认为这是不义的。/（这是）中等资质的人所不会去做的事情。

C.相同。助词，与动词构成所字结构。句意：而商汤、周武王的事迹有所变通。/那么就是圣人所希望的同时也是礼所应当提倡的。

D.不同。代词，这种做法、情况/代词，……的人。句意：认为节俭并不是天下人的愿望。/注解的人说。

故选 C。

8．先逐字逐句分析原文语句的语法结构和词义，再将选项的译文与原文语义进行对照。

B.错误。正确的翻译为：拘泥古法这种做法带来的弊端是一样的。

故选 B。

9．C.“认为有德之人应负责纠正”错误。作者只指出前人对孟子言论的解释违背了孟子本意，并未提出“有德之人应负责纠正”，属于无中生有。

故选 C。

10．本题要求简述论证思路，解题关键在于先定位中心论点“圣人贵权时之变”（首段末句），然后梳理作者如何逐层展开：

先正面立论，提出“圣人贵权时之变”的核心主张，指出“迹同实异”的危害；接着援引孟子“非礼之礼，非义之义”作为理论依据；再以汤武革命（义之变）和孔子从众（礼之变）两个典型事例进行实证；最后批驳释者的浅解，反衬权变之难，从而强化“必须通权达变”的主张。回答时需按“提出观点—引用阐发—举例论证—驳论深化”的顺序组织语言。

参考译文：

古代的人把这当作礼，而我今天一定要遵循它，这未必符合古代的礼；古代的人把这当作义，而我今天一定要遵循它，这未必符合古代的义。天下的事情，它的变化岂止一种呢？本来就有表面相同而实际不同的事。现在的人惶恐不安地只求在形式上与古人的事迹相合，却不懂得权衡时代的变化，这样他们所相同的只是古人的外在行迹，而所不同的却是内在的实际内容。事情与古人的行迹相同却与实际内容不同，那么它对天下造成的祸害就没有比这更大的了，这就是圣人之所以看重根据时代变化而变通的缘故。

孟子说：“不是礼的礼，不是义的义，品德高尚的人是不去做的。”这说的就是那种表面相同而实际不同的事。君主值得爱戴，臣子不可以冒犯君上，这是最大的义，是万世不能改变的。夏桀、商纣做了坏事，而商汤、周武王放逐并杀死了他们，天下人却不认为这是不义的。这是因为人们明白了先前所说的义，是义的一般原则，而商汤、周武王的事迹是有所变通的；如果我想死守那固定不变的道理，这种做法带来的弊端是一样的，而且给天下造成的祸患也是一样的。假使商汤、周武王对君臣之间的常义愚昧不明，又不通晓时事的权变，那怎么能称得上是汤、武呢？

圣人制定礼仪，并不是不想节俭，只是因为节俭并不是天下人的普遍愿望，所以把礼仪规制在奢侈与节俭之间。礼中的奢侈是众人所喜欢的，而圣人的本意未尝不想节俭。孔子说：“麻布做的礼帽，是符合礼制的，现在大家都用丝帛做，这样更节俭，我跟随大家的做法。”然而天下人并不认为这是不合礼的。这是因为他们明白了先前所说的礼，是礼的一般原则，而孔子的事迹是礼的变通。况且奢侈是众人所希望的才这样制定，现在众人能够节俭，这正是圣人所希望而且是礼所应当提倡的，那么怎么可以不遵从呢？假如孔子被制定礼仪的条文所蒙蔽，而且不能通达制定礼仪的本意，那怎么能称得上是孔子呢？所以说：“不是礼的礼，不是义的义，品德高尚的人是不去做的。”

注解的人说：“不是礼的礼，就像娶了妻子而早晚都要拜她一样。不是义的义，就像结交朋友替人报

仇一样。”娶妻而早晚叩拜，结交朋友替人报仇，这些连中等品德的人都不会去做，哪里需要等到品德高尚的人才能不做呢？唉，这实在是失去了孟子的本意啊！

11．(1)孔安国的理解是：经过学习，人则不会受蒙蔽（固执己见）。朱熹的理解是：（君子如果不庄重威严，）即使读书，所学的也会不牢固。

(2)示例一：我选②。“毋固”的“固”：固执己见，拘泥不通。此义与孔安国的解释“蔽塞”高度一致，都是指思想上的封闭、僵化。能直接支持“学则不固”，即“学习能够使人通达，不易生蔽塞”的观点。

示例二：我选③。“疾固”的“固”：顽固不化。此义同样指人的品性固执，与“蔽塞”义相通，可支持孔安国的解释。孔子厌恶那种固执己见、听不进道理的态度，可以支持学习应避免“固”（蔽塞）的观点。

【详解】（1）题目要求分别按孔安国、朱熹对“固”的释义解读“学则不固”，所以需要先明确二人对“固”的定义，再结合“学则不固”的句式，将释义代入语句进行通顺的表意转化。

孔安国训“固”为“蒙蔽”，故其解读大意为“学习能使人不受蒙蔽、不固执”；朱熹训“固”为“坚固”，结合“君子不重则不威”，解读为“君子若不庄重则无威严，即使学习，所学也不会牢固”。解读时，要紧扣两位学者对“固”的释义，不能脱离给定释义自行发挥。

（2）首先要从②③中选定一则，先明确所选文句中“固”的词义（如“毋固”的“固”为固执、拘泥；“疾固”的“固”为顽固不化）；接着指出该含义与孔安国“蔽”（蒙蔽、固执）意义相通，说明孔安国将“学则不固”理解为“学习能使人避免固执蒙蔽”，与孔子反对“固”的态度一致，从而证明其解释的合理性。需结合具体文句展开分析，不可空谈。

参考译文：

①孔子说：“君子如果不庄重，就没有威严；即使学习，所学也不会牢固。应当以忠诚信实为主，不要与不如自己的人交朋友，有了过错就不要怕改正。”

②孔子杜绝了四种毛病：不凭空臆测，不绝对肯定，不固执拘泥，不唯我独是。

③微生亩对孔子说：“你为什么这样忙忙碌碌、四处奔波呢？恐怕是为了卖弄口才吧？”孔子回答说：“我不敢卖弄口才，只是忧虑世人太过顽固不化啊。”

12．A　　13．D　　14．①其一用扬雄《解嘲》、乌有先生之典，以扬雄自况，抒发怀才不遇、知音难觅的孤寂愤懑。

②其三用李广、李蔡之典，借二人境遇对比，讽刺朝廷用人不当，寄托自身壮志难酬的不平。

③其三用《孟子》语句，以反语自嘲，表面自负归隐，实则抒发报国无门的悲愤无奈。

【导语】这两首是辛弃疾罢官闲居后的遣兴之作，以浅淡田园笔调藏郁勃不平之气。借典故寄寓身世之叹，反讽朝廷贤愚颠倒，语似旷达，骨子里满是壮志难酬的悲愤，耐人寻味。

12．A．“表达了闲适之感”错误。两首词并非只表达闲适之感。其一表面写田园快活，实则借典故抒发孤寂失意；其三借李广典故控诉仕途不公，结尾自嘲抒愤，并非单纯闲适。

故选 A。

13．D.“均写生活琐事……与其豪放词风不同”错误。其三下片看似写劳作闲居，实则借事抒怀，骨子里仍有豪放愤郁之气，并未脱离其豪放词风内核；且并非单纯浅近琐事描摹。

故选 D。

14．先明确题型为诗词用典赏析题，核心是扣典故内容+结合作者处境+分析情感主旨。

首先定位两首词中的典故，厘清典故人物与原事内涵。

然后结合辛弃疾罢官闲居、怀才不遇的身世背景逐一对应：

其一联想扬雄作《解嘲》抒不平、乌有先生寓无知音，关联词人闲居孤寂、无人理解的愤懑；

其三抓住李广功高不遇、李蔡平庸封侯的对比典故，映射朝廷用人失当、自身壮志难酬；

再结合孟子名句，辨明反语手法，看透表面自许农事、实则报国无门的悲愤。

最后整合典故本意、词中用意与词人情感，分点规范作答即可。

15．　明明如月　　何时可掇　　是故无贵无贱　　无长无少　　怒涛卷霜雪　　天堑无涯　　苟非吾之所有　　虽一毫而莫取

【解析】略

16．D　　17．C　　18．①初进山村的感受：静谧古朴；历史底蕴深厚、文化气息浓郁；落寞冷清。②重返村庄的感受：生活的丰盛与鲜活，生命的沉淀与美好。　　19．表层：指放慢脚步，深入观察与体验生活，才能真正感受到斑竹村村民劳作的充实、物产的丰富与生命的活力。

深层：放下匆忙心态沉淀下来，安静品味与享受生活，才能领略日常生活的美好富足，获得生活的意义（生命得到升华）。

【导语】《天姥门户》以“天姥门户”斑竹村为抒写核心，将浙东唐诗路的千年人文积淀与当下古村的日常烟火巧妙融合，牵起李白、徐霞客等古人的天姥情结，落笔于当代古村的静谧与生机，虚实相生，文笔舒缓雅致，既藏着深厚文化情怀，也寄寓着对古村未来的温柔期许。

16．D.“初冬正午的光落进村里，散漫开来”，此处散漫是指光线四处弥漫、铺散开来，不是 “不慌不忙”，理解错误。

故选 D。

17．C.“反映出了作者对乡村旅游开发的期待”错误，老伯盼望游客增多、年轻人返乡，只是村民个人心愿，并不能等同于“作者对乡村旅游开发的期待”。

故选 C。

18．审题抓线索：题干明确以作者行踪为线索，概括两次进村的不同感受，要分开梳理初进村、再进村两个时段。

定位原文区间：

第一次进村：刚入斑竹村，感受古木溪水、静谧古朴，关联谢公道、李白徐霞客文脉，又看到年轻人外流、村落人烟稀少，生出落寞冷清之感。

第二次黄昏重返：见到村民劳作、孩童嬉闹、晒制干货、备冬酿酒，人间烟火浓郁，充满生活丰盛鲜活的气息。

最后提炼关键词整合：把景物氛围、文化底蕴、人情状态分层概括，分两点清晰作答即可。

19．审题方法：句子含义题按照表层义+深层义两层作答，表层扣村庄实景，深层升华为人生哲理。

结合语境析表层：作者一开始赶路匆匆，只看到村庄空寂冷清；放慢脚步黄昏重游，才看见村民劳作、物产晾晒、烟火百态，真切感受到村庄的生机与鲜活。

挖掘内涵析深层：由村庄现象上升到人生态度：人心浮躁步履匆忙时，体会不到生活本味；唯有放慢节奏、静心沉淀，才能发现日常美好，读懂生命沉淀、静待丰盈的价值。

20．(1)C

(2)示例：读者普遍陷入“选书难、阅读浅、坚持难”的困境。

【详解】（1）C.错误。“构建阶梯阅读体系”搭配合理、语法无误，不存在搭配错误。

故选 C。

（2）①明确原句句式与主语转换要求：原句主语是“‘选书难、阅读浅、坚持难’等困境”，题目要求以“读者”作为新主语，需把被动受困扰的表述，改成“读者”主动处于困境中的主动句式。

②保留原句核心原意不增删内容：提取原句关键信息“选书难、阅读浅、坚持难”“普遍困扰”“困境”，将“困境困扰读者”的逻辑，转换为“读者普遍陷入这类困境”的表达，同时精简语句，保证语意连贯、和原句意思完全一致。

21．我不会同意。社交账号是个人思想与情绪的真实表达，具有独特的人格温度。AI 只能模仿行文风格，无法拥有真实生活感悟与真情实感。托管后发布的内容空洞虚假，失去个人特色，还可能模糊自我表达边界，违背社交分享的本心。

【详解】【审题】这道题是思辨类短评写作，核心探讨 AI 托管社交账号、模仿本人风格发文该不该接受。本质要辨析机器风格模仿和人的真实人格、真情表达的区别。写作必须先亮出明确态度，不能中立含糊；再从个人表达、情感真实、社交价值、人格独特性等角度讲道理，同时遵守字数限制，语言简洁理性，不泄露私人信息。

【行文思路】首先开门见山直接表明同意或不同意的立场；接着点明社交账号的价值在于真实自我与真情流露；然后指出 AI 只能模仿外在文风，没有真实生活体验和独立思想；最后点明弊端，比如内容空洞、失去个人特质、弱化真诚社交的意义，结尾简洁收束。

22．学弟学妹们，作为高一新生一定要做好时间管理。每天提前规划自习时段，固定时间完成作业，不拖延、不熬夜。课间碎片时间用来背单词、记古诗文，不闲聊浪费光阴。合理分配各科学习时长，薄弱学科

多预留巩固时间，劳逸结合，拒绝假努力，让高中每一天都过得充实高效。

【详解】【审题】本题以学校征集学长攻略为写作情境，要求以学长身份面向高一新生分享建议，必须从时间管理、学科选择、心态调整三者中任选其一单独展开，所提建议要贴合高中生活实际且具备可操作性。时间管理：侧重指导高一新生合理规划作息、利用碎片时间、平衡各科学习与休息，改掉拖延陋习，养成高效自律的日常学习生活习惯。学科选择：侧重引导新生夯实高一全科基础，认清自身学科优势与短板，结合兴趣、成绩和未来升学方向理性抉择，不盲从他人选科。心态调整：侧重帮助新生适应高中紧张节奏，坦然面对成绩波动，放下攀比心理，学会疏导压力，保持平和坚韧的心理状态。

【行文思路】开篇以学长口吻亲切问候高一新生，直接点明选定的分享角度；中间紧扣所选方向，给出两三条具体、可落地的实操建议，不说空话；结尾简单暖心鼓励，提醒坚持践行。整体篇幅精炼，语气亲和，紧扣帮助新生规划高中生活的写作目的，同时要严格控制字数。

23．示例：

共鸣

那晚，我在山间迷路，忽然听见远处寺庙的钟声，一声，又一声，穿透薄雾。钟声不回答我的焦虑，只是稳稳地敲着，像古老的脉搏。我停下脚步，心跳竟渐渐与钟声同频——原来天地一直有它的节奏，只是我从未静听。那一刻，山风、月光、虫鸣，都成了同一首曲子。我不再是迷途的人，而是这首曲子里一个颤动的音符。

【详解】【审题】

本题要求以“共鸣”为题，写一首小诗或一段抒情文字。“共鸣”一词既可指人与人之间心灵的默契与理解，也可延伸为人与自然、与艺术、与历史之间的深层呼应。写作时切忌空喊“我共鸣……”之类的口号，而应通过具体的意象、细节或场景，让读者自然地感受到“共鸣”。例如，可写一次偶然的聆听、一个沉默的对视、一阵熟悉的香气，或是一段跨越时空的阅读体验。同时要注意语言的诗化和节奏感，适当运用比喻、拟人等修辞，使文字如琴弦轻拨，直抵人心。此外，题目未限定文体，小诗更需凝练跳跃，抒情文则可营造细腻的叙事氛围。

【行文思路】

首先，抓住“共鸣”的本质——不同生命个体在某个瞬间产生相同的情感振动。为了避免空泛抒情，我选择“旧书批注”这一具体场景，通过“铅笔批注”“故乡的雨”“落泪的段落”等细节，将抽象的共鸣转化为可触可感的画面。其次，设置时空距离：“从未谋面的名字”与“二十年时光”强化了共鸣的奇妙与珍贵——素不相识的人也能跨越时空共享同一份心境。开头用“深夜”“旧书”营造静谧氛围，中间用“愣住”一词表现惊讶与感动，结尾以“相同的节拍轻轻叹息”呼应“共鸣”的题眼，并点出“孤独并不孤单”的顿悟。语言上，避免华丽辞藻，采用白描与短句，如“在同一行字上停顿、颤抖”，干净而有力度。

24．**例文：**

说孤持

杨振宁用“孤持”概括爱因斯坦的一生，这个词在今天听来别有意蕴。当社交媒体轰炸着注意力，“人脉”“协作”成为成功学关键词，“孤持”似乎成了一种不合时宜的固执。然而细想之下，孤持并非逃避时代，而是穿越喧嚣抵达深度的必经之路。

孤持的第一重境界，是在众声喧哗中为自己筑起一道围墙，让专注成为可能。这堵墙不是为了隔绝世界，而是为了过滤噪音，守护那片需要安静耕耘的土地。作家刘震云创作《一句顶一万句》时，把自己关在河南延津一间没有电视的小屋里，每天写作十个小时，手机一律关机。同样，画家刘晓东为完成三峡系列作品，在奉节县城租一间民房，独自在废墟间作画大半年。这说明，孤持不是孤僻，而是在热闹中主动选择的安静，正是这种孤单让他们听到了自己想要表达的声音。

孤持的更深处，是在漫长岁月中坚守方向，不为流俗所动摇。 如果说第一重是空间的隔离，那么这一重则是时间的耐力，是在看不到希望时仍然相信光的存在。古生物学家邢立达为寻找琥珀中的恐龙标本，在缅甸矿区驻扎三年，每天在数百块石头中仔细寻找，多数日子一无所获。同行劝他转行做“热门”研究，他却说：“我不怕慢，只怕停。”最终他发现了首枚包含恐龙羽毛的琥珀。植物学家钟扬十六年如一日在青藏高原采集种子，高寒缺氧让他数次病倒，他却说：“一粒种子可以造福万千苍生。”可见，孤持是在漫长寂寞中的笃定，是相信时间会给出答案的耐心。

孤持的终极意义，不在于与世隔绝，而在于持守之后更好地入世。孤独中的沉淀，最终是为了更有力地与世界对话。生物学家颜宁在普林斯顿读博期间几乎天天泡在实验室，被同学称为“隐士”。正是那段孤持让她掌握了过硬技术，回国后建立了自己的实验室。她用实际行动告诉我们，孤持不是目的而是手段，是为了更好地归来。

真正的孤持不是与世隔绝。不是闭门造车，而是在喧嚣中守住自己的节奏，在协作时不丢失独立思考的能力。学会孤持，就是在热闹中为自己留一张安静的书桌，在浮躁中守住内心的定力。这或许就是爱因斯坦留给我们这个时代最珍贵的遗产。

【详解】【审题】

材料以杨振宁评价爱因斯坦的“孤持”一词为核心，给出了明确的定义：排除外界纷扰，在孤独中坚定持守，摆脱内心彷徨，专注自我沉淀与成长。同时又点明了时代背景——当今社会强调协作与沟通，人们对“孤持”看法不一。可见，立意的关键不在于简单赞美或批判孤持，而在于辩证思考孤持与协作、孤独与沟通之间的复杂关系。真正的“孤持”不是闭门造车、拒绝交流，而是在喧嚣中为自己的热爱保留一片净土，在迎合外界的同时不忘内心的方向。它可以与时代共存，甚至成为这个浮躁时代稀缺的品质。

写作中容易走入几个误区。一是将“孤持”理解为“一个人待着”，或等同于孤僻、封闭、不合群，完全否定其价值，没有深入到“排除纷扰、坚定持守、专注成长”的精神内核。二是走向另一个极端，把“孤持”捧上神坛，认为只有孤独才能成就伟大，忽视了材料中“当今时代强调协作与沟通”这一提醒，陷入偏颇。真正

高明的文章，应当既看到孤持的价值——它是深度思考、真正创新的土壤，也看到孤持的限度——它不是与世隔绝，而是在协作时代找到属于自己的节奏。

【立意】

1.孤灯一盏守心志，持守三分入世深。

2.于无声处听惊雷，在纷繁中守孤心。

3.甘坐冷凳求真理，不随流俗失真我。

【行文思路】

开篇可从材料切入，据此提出中心论点：孤持是喧嚣时代中守护深度思考的能力，它与协作并不对立，而是互为补充。主体部分可分三层推进。第一层论述孤持的价值所在：它为深度思考提供可能。可举陈景润攻克哥德巴赫猜想的例子，说明专注的力量来自对纷扰的屏蔽。第二层正视孤持的限度，指出孤持不等于与世隔绝。可举钱学森在科学研究中既独自钻研又广泛协作的经历，说明真正的天才懂得在孤独与交流之间找到平衡。第三层阐述其现实意义：在信息爆炸、注意力被无限切割的时代，学会“孤持”是一种自我保护和成长方式——不是拒绝沟通，而是在热闹中为自己留一份安静。结尾可回归年轻一代的成长，指出在学会协作的同时，也要学会与自己相处、与深度对话，这才是完整的人格修养。

25．**例文：**

沉住气

棋钟的数字在无声地跳，像我的心跳。

“啪！”对手落子，声音清脆果断。这是省赛最后一轮，赢了就能拿到国家二级运动员证书。可此刻，我的黑棋被白棋团团围住，大龙的出路越来越窄。

对手是全省冠军，落子从不犹豫。而我从开局就乱了阵脚——看到他的变着，我匆匆应手，越走越被动。中盘时为了争一个劫，几乎用光了读秒时间。现在，我仅剩三分钟，对面还有八分钟。

“快点。”对手轻轻敲了敲棋钟。我感觉血涌上了脸，手在发抖，拿起棋子时指尖碰到了棋盒。我想落子，可手悬在半空，就是放不下去——哪里都不对。

那一刻，我忽然想起师父的话……学棋第一年，我特别好胜，下棋飞快。一次训练赛因贪吃被反杀，我气得摔了棋子。师父没有骂我，只是默默捡起棋子：“棋盘上最厉害的，不是算得最快的人，是沉得住气的人。”

我深吸一口气，把视线从棋盘移向窗外。窗外是一棵老槐树，叶子被风吹得哗哗响。我忽然觉得，我把这盘棋看得太重了——每一步都想赢，每一手都怕输。这种心态，怎么可能下出好棋？

重新低头，我不再看那条被围困的大龙，而是看整张棋盘：右下角有一道厚势一直没用，左上方白棋看似坚固其实气紧。顿时，思路忽然通了。我落子了——不是去救大龙，而是在右下角小尖一手。很慢，很轻，但很稳。对手愣了一下，开始长考。这是整盘棋他第一次思考超过三十秒。

接下来的十几手，我不再追着白棋跑。每落一子，我都先深呼吸，数三个数。大龙被吃了吗？吃就吃了。我开始在外围构筑模样，不紧不慢。对手的表情变了。他发现自己虽然吃了我一条大龙，却放出了我全局的潜力。官子阶段，我一点一点扳回目数，像蚂蚁搬家。

终局数子，我赢了半目。签完棋谱，对手伸出手："最后那一手小尖，挺沉得住气的。"我笑笑，没说话。只有我知道，那一手之前，我在心里默念了三遍师父的话——沉住气，沉住气，沉住气。

走出赛场，夕阳把老槐树的影子拉得很长。我想，这大概是我学棋以来最重要的一课。真正的强大，从来不是急中生智，而是静中生根。

【详解】【审题】

材料用"得意"与"失意"的对比，将"沉住气"分别指向"不骄不躁"和"不急不慌"两种状态，核心在于强调一种内在的从容与定力。进一步看，"承载经验""关乎教训""彰显智慧""淬炼心性"四个短语，提示我们"沉住气"不仅是一种情绪管理，更是一种从生活经历中沉淀下来的人生修养。它要求我们在顺境中守住清醒，在逆境中守住耐心，把每一次起伏都转化为成长的养分。

写作时，与其把"沉住气"理解为"忍住不说话"或"强压情绪"，不如把它想成一种更深的"相信"——相信时间的力量，相信积累的价值。这种品质往往不是凭空产生的，而是在具体事件中被逼出来的、悟出来的。好的立意应当聚焦于某个让"我"真正学会沉住气的时刻，通过细节展现内心的波动与转变，而不是泛泛而谈"遇事要冷静"。要避免将"沉住气"写成单纯的忍耐或退缩，它更应该是一种主动的、有底气的选择——因为看清了更长远的目标，所以能放下当下的急躁。

【立意】

1.静水深流见真章：通过一次项目攻坚中从慌乱到沉着的转变，领悟真正的定力源于对过程的专注而非对结果的焦虑。

2.寒梅蓄香待雪飞：讲述备赛受挫时放下速成心态，在日复一日的积累中收获厚积薄发的力量。

3.枯棋落子定乾坤——以对弈中一着险棋的抉择，展现沉住气背后是看懂全局的清醒与胆识。

【行文思路】

选材上，建议锁定一件"本以为要炸，最后稳住了"的事，成长不必是完美逆袭，真实的内心波动才动人。开篇不妨直接切入冲突现场——压力、慌乱、想放弃的瞬间。中间细写那个"快要绷不住"的时刻，用具体的动作、心理、环境来放大焦躁感，再写是什么让你忽然沉下来（一句话、一个眼神、或就是想通了）。结尾不必强行升华，点到这次经历如何悄悄改变了你之后面对困境的心态即可。记住，细节是让"沉住气"看得见的关键——握笔的手、加速的心跳、窗外的光线，都比"我很着急"四个字有力得多。