

— 参考答案 —

第一单元

技法实战 1

A 说：“‘书中自有黄金屋’，古人读书，多为仕途。在我看来，读书是安稳人生的保障，是幸福人生的地基，我读书是为开阔视野，寻求机遇。”B 认为 A 太过功利：“今朝不似古昔，读书为的是知识，于我而言，书籍如同可自由遨游的知识海洋，我们应为国家发展而读书，不求利益回报。”听完他们的话，C 微微一笑道：

“我读书如陶渊明，不求甚解，亦不求学富五车。读书于我，是一种习惯，书就是我的米饭。在书中，我欣赏春花秋月，领悟人生百态，居一室而知天下，岂不快哉！想两鬓斑白时，岂有悔矣！”

技法实战 2

窗外的花儿凋了，风声呼啸着，玻璃窗猛烈地振动，希冀以这样的方式获取温暖。我抱着双肩，轻声说：

“妈妈，手好冷呀。”妈妈立刻把我的手握在她的大手里搓一搓，又用嘴

对着我的手呵一口气。我看见她的手全都开裂了，左右纵横的裂痕像缺水开裂的田地，手掌粗糙，如毛刷子一样磨得我生疼。我直叫：“哎哟！”她立即停下，看看自己的双手，像犯错的孩子一般。她忙拿出热水袋，两个手指夹住热水袋的口，另一只手拎着热水瓶慢慢往热水袋里注水，身体微微斜倾，显出努力的样子。水满了，她用力拧紧盖子，倒过来看看有没有漏水。我看着她这双手，顿时有些哽咽。

技法实战 3

又过了几年，翠翠已经 25 岁了，翠翠离开了湘西，来到了南京……一天，阳光明媚，春风和煦，一切都是那么安宁与美丽，翠翠拿点钱去街上买点生活必需品。她走着走着，看见一家植物店里卖着许多植物，尤其以虎耳草最多，而那门牌上写着“等待虎耳草的你”。这门牌吸引了她，因为这使她想起了二老。于是她走了进去，问道：“请问老板，这虎耳草……”老板转过身的那一刹那，翠翠真不敢

相信自己的双眼，眼前这位不正是自己苦苦等寻的心上人——二老催送吗？人还是瘦瘦的，却满脸的沧桑，眼睛瞪得大大的，脸上是与翠翠同样的不可思议。翠翠正要张口叫他，里屋内门帘一动，走出一位年轻俏丽的女子来，她亲昵地拉了一下二老的袖子说：“你先来一下……”翠翠刚刚激动起来的心猛地沉了下去……

技法实战 4

发展：①回家路上不说话；②回到家里看见一切如常（细节：玄关早上乱摆的拖鞋如今摆放得很整齐），我心里松动；③听到爸爸在厨房准备晚饭，我走入厨房，主动示好。

结束：餐桌前关系恢复，想起平日里爸爸的关心，内心感慨。

技法实战 5

观点一：承认“小城镇”与“大城市”在资源和视野上的差距：①正确认识自己的不足，明确前行的方向。②摆正心态，脚踏实地努力。

观点二：“小镇做题家”一词并不是缺乏视野与资源的代名词，视野的广大与否并不受限于出身，资源是要自己去寻找的，“已读万卷书，又识乾坤大”才是正途。

技法实战 6

提出观点：当下许多人以进名校、握高薪作为自己的奋斗目标，最后取得了所谓的“成功”，但这样的“成功”实际上无法触及真正的生命高度。

初步论证：那么，到底何为成功？何为成功背后真正会让人汹涌澎湃的力量？（重新定义成功，探究什么是动力）

进一步论证：在精神营养品的滋养下，一个人更容易有坚定的、可抵御岁月漫长的热爱与坚守。（强调动力源自热爱）

联系时代：在时代洪流裹挟下的我们，也当找到那股神秘的动力。

总结升华：倘若我们找到了最持久的成功之动力，我想，他日最卓越的成就会产生，最耀眼的太阳和群星定会再度升起。

技法实战 7

是人给予了文以生命。正如莫言，他始终坚守“背对文坛，面对苍生”，淡泊名利，质朴无华，因此，他写高密乡即使充满魔幻气息，也没有华丽的辞藻，只有平实的讲述，充满了泥土的芬芳。沈从文恬淡从容，才会写出宁静祥和的边城；鲁迅刚正不阿，才会写出须要批判的冷漠看客。还有淡泊沉静的梭罗，刚强勇敢的海

明威……在历史的长河中，是他们广阔的胸襟、独特的阅历和人生造就了他们广为传颂的文字，在滚滚急流中翻腾起一朵朵浪花。

技法实战 8

一位作家曾说：“不要尽想着有用，而更多地想些无用的价值。”如今这个社会都会有一些或轻或重的“有用强迫症”，崇尚一切都以“有用”为标尺，有用学之，无用弃之。但其实这世界上许多美妙都是由无用之物带来的，一场猝不及防的春风或许无用，却给人沁人心脾之感；刺绣和手工或许无用，却带给我们美感和惊喜；诗词歌赋或许无用，但它可以说中你的心声，抚慰你的心灵。无用之用，真乃大用。

第二单元

技法实战 1

朴园（四凤端茶，放朴面前。）四凤，——（向冲）你先等一等。（向四凤）叫你跟太太煎的药呢？

四凤 煎好了。

朴园 为什么不拿来？

四凤（看繁漪，不说话）

繁漪（觉出四周有些恶相）她刚才跟我倒来了，我没有喝。

朴园 为什么？（停，向四凤）药呢？

繁漪（快说）倒了。我叫四凤倒了。

朴园（慢）倒了？哦？（更慢）倒了！
——（向四凤）药还有么？

四凤 药罐里还有一点。

朴园（低而缓地）倒了来。

繁漪（反抗地）我不愿意喝这种苦东西。

朴园（向四凤，高声）倒了来。
四凤走到左面倒药。

朴园（向繁漪低声）你喝了，就会完全好的。（见四凤犹豫，指药）送到太太那里去。

繁漪（顺忍地）好，先放在这儿。

朴园（不高兴地）不。你最好现在喝了它吧。

繁漪（忽然）四凤，你把它拿走。

朴园（忽然严厉地）喝了药，不要任性，当着这么大的孩子。

繁漪（声颤）我不想喝。

技法实战 2

琼珊靠在床上，织披肩，神情专注。苏艾从门外走进屋子，坐在床边，双手抱着琼珊。

苏艾（低沉而又平淡地）我有些话要告诉你，小东西。

琼珊（凝视苏艾，微笑着）怎么了，亲爱的？

苏艾（抱着琼珊的双手紧了紧，沉

重地）贝尔曼先生今天在医院去世了。

琼珊（惊讶地）啊！怎么回事？

苏艾 他害肺炎，只病了两天。

琼珊（不可思议地）怎么会这样！

苏艾（沉重地）头天早上，看门人在楼下的房间里发现他痛苦得要命。他的鞋子和衣服都湿透了，冰凉冰凉的。他们想不出，在那种凄风苦雨的夜里，他究竟是到什么地方去的。后来，他们找到了一个还燃着的灯笼，一把从原来的地方挪动过的梯子，还有几支散落的画笔，一块调色板，上面剩有绿色和黄色的颜料。

琼珊（低声地，神情黯然地）呃……

苏艾（望向窗外）看看窗外，亲爱的，看看墙上最后的一片叶子。你不是觉得纳闷，它为什么在风中不飘不动吗？啊，亲爱的，那是贝尔曼的杰作——那晚最后的一片叶子掉落时，他画在墙上的。

琼珊呆呆地望着窗外，神色凝重，眼中噙着泪。窗外，那片常春藤叶在阳光的照射下，泛着光芒。

技法实战 3

中午的食堂，吃饭的人特别多。一个男生从我身旁挤过，拍了拍排在

前面的他的同学的肩膀，直接插进了队伍里。

排在我前面的同学好像没看见，自顾自聊天，我觉得耳边的声音越来越嘈杂。我忍不住了，喊了一嗓子：“怎么有人插队啊？”那人没反应。

我提高了音量，又喊了一声：“干吗插队啊！有没有素质？”

那人回过头来，瞅了我一眼：“我本来就排在这儿。”

“你明明就是插队！”

“我就插队了，你想怎么样？”他用手指着我。

“怎么样？我要喊老师了。”我又提高了音量，张望了一下值日老师的位置。

旁边的同学都盯着我俩，值日老师注意到了这边的动静，走了过来。

那人看了看值日老师，悻悻地挤出队伍，向远处走去。

技法实战 4

舞台中央的旗杆上飘着一块浸染着鲜血的白布，地上还是一领净席。灯光昏黄，渐至昏暗。音乐播放风雪声，越来越响。背景幕布上大雪纷飞。

技法实战 5

玛蒂尔德 教育部长乔治·朗伯诺及夫人，恭请卢瓦瑟尔先生

与夫人于一月十八日（星期一）光临教育部礼堂，参加夜会。（她把信慢慢放下，思索了一会儿，然后把信往丈夫的怀中一丢）

玛蒂尔德 你叫我拿着这东西怎么办！
卢瓦瑟尔 （结结巴巴，手足无措的）

但是，亲爱的，我原以为你一定很喜欢的，你从来不出门，这是一个机会，一个，一个好机会！（愁苦的，委屈的）我费了多大力气才弄到手！大家都希望得到，可是很难得到，一向很少发给职员。你在那里可以看见所有的官员。

玛蒂尔德 （怨怼地看着卢瓦瑟尔，身子一侧）你打算叫我怎么去呢？

卢瓦瑟尔 （快步走到玛蒂尔德面前，结结巴巴的）你上戏院子穿的那件衣裳，我觉得就很好，照我看……（玛蒂尔德用手擦了擦眼泪，抽抽泣泣地哭了起来）

卢瓦瑟尔 （惊慌失措的）你，你怎么了！怎么哭了，你怎么了！

玛蒂尔德 （平静）没有什么，只是没有一件像样的衣服，我不能去参加这个夜会。你的同事，谁的妻子打扮得

比我好，就把这请柬送给谁去吧！（说到这里，又哭了出来）

技法实战 6

周朴园穿着深色长衫，衣服面料很好，头发梳得很挺。这样可以反映他的富有、权势，以及道貌岸然的样子。

鲁侍萍穿深蓝色布衣，打扮干净整洁，符合佣人的社会阶层，也符合她曾经的生活经历。

技法实战 7

我会穿浅色衬衫，深色牛仔裤，配白色运动鞋。作为热爱运动的男生，我生性乐观。衬衫加牛仔裤的搭配，既彰显休闲的风格，又不显得松垮，既符合我的性格，也表达了我对面试的重视，又避免了正装的压抑严肃。毕竟学生会面试的氛围相比职业面试的氛围要轻松一些。

技法实战 8

窦娥在被押赴刑场时，以“怨天骂地”的方式表达了含冤负屈的悲愤，表面上是人物与自然的矛盾冲突，实质上却是人物与社会的矛盾、正义与邪恶的冲突。作为下层人民，只能任人宰割，有冤无处诉，这正反映了元朝时为了满足穷奢极欲的生活和军

事的需要，一些大臣勾结地方官吏贪赃枉法无所不为的黑暗现实。在残酷的阶级压迫下，劳动人民过着悲惨的日子，冤案多得数也数不清。窦娥的这段对于天地的质问，直接揭露了官场的罪恶和社会不公平的现象。

就其内部冲突而言，窦娥无力改变现状，无法认清矛盾实质，所以她期盼上天能改变现状。这说明身处劳动阶层的她只是将个体的悲剧归结为命运，因此只能将无限冤屈指向天地，发泄内心的极度不满，是有其局限性的。

技法实战 9

哈姆莱特的这段独白，是一段充满思考意义的诗歌。生存，意味着哈姆莱特必须默默忍受命运的毒箭，继续装疯卖傻似乎对叔父惨无人道的罪行一无所知；毁灭，虽然可以让他在斗争中结束仇恨，却必须正视接下来对未知死亡的恐惧。这是一个两难的境地，所以值得思考。面对悲惨命运和两重选择，哈姆莱特陷入复杂的思索、痛苦的挣扎。哈姆莱特精神世界的危机为他的忧郁注入了更深刻的内涵。他用装疯来逃避和宣泄他的忧郁，但他肩负的重大责任又要求他必须快速地摆脱精神危机，重建起已破碎的人生观和世界观，完成自己复仇的使

命。对奥菲利娅看似恶毒的诅咒，其实亦是精神错乱中的深情回护。总之，这段独白充分地展现了哈姆莱特独有的内心世界，并以充满哲理性的诗意语言传达了对生活、生命和人生的理解。哈姆莱特同时扮演着诸多角色，他显得同时是一名哲人、复仇者和戏剧家。然而，遭遇变故后的哈姆莱特先是没能节制自己的悲愤，接着一再抱怨命运不公。这对身为丹麦王子的哈姆莱特而言，是个大问题。哈姆莱特对命运的看法暴露出他的缺陷——优柔寡断，迁延不决，思想大于行动。

技法实战 10

《茶馆》几乎运用、综合了老舍一生的生活和艺术积累，在历史内容、结构形式、主体意识、人物塑造、戏剧语言、场景设计等方面既体现了鲜明的民族性，也传达出强烈的现代审美特征。首先，具有突出的民俗文化特征。反映在《茶馆》中的民俗文化内容，大致可归纳为两方面：第一，各式各样的京华旧俗；第二，“满汉全席”的各色人物本身所具有的民俗文化性质。用民俗状绘了社会历史的演进轨迹，展示了不同历史阶段的生活情状、生命形态和文化形态。把风俗喜剧与史诗剧结合成一体。《茶馆》的深层结构，是两组人物群像之间的

对比，一是无辜民众形象，二是恶势力形象。他们共同构成国民劣根性的象征性形象。其次，具有强烈的现代性。《茶馆》不像传统戏剧那样把注意力集中于结局；没有紧张激烈的整一的戏剧冲突，甚至根本没有贯穿情节，它主要以人物活动构成一幅幅世态风俗画卷。主要人物自壮到老，贯串全剧；次要人物以父子相承的方式来串联结构和推动剧情；用强烈的戏剧动作来直观表现戏剧冲突。《茶馆》将阶级矛盾、民族矛盾及各种社会矛盾构成一个巨大的社会背景，围困着茶馆及茶馆中形形色色的人物；用强烈的动作性来表现戏剧冲突，动作的强烈与否，不在外部，而在人物内心。最后，《茶馆》中发挥得最为淋漓尽致的是喜剧性，是一出“寓哭于笑”的喜剧色彩浓郁的剧作。在幽默之下，具有强烈的社会批判意识和鲜明的分寸感。

第三单元

技法实战 1

大数据“杀熟”，就是在消费者不知情的情况下，商家通过大数据分析和预测，对不同顾客进行“精准画像”，对同样的商品或服务收取不同的价格的一种异化定价策略（行为）。

技法实战 2

物理属于理科，顾名思义，理科就是需要理解的学科。学习物理，最基本的也是最重要的就是要深刻理解物理概念、物理规律；实验能通过实践帮助我们理解相关概念、原理，因此完成教材中的分组实验是必不可少的。在此基础上，要根据这些概念、规律，进行推理，分析、研究遇到的问题，并且运用所学物理知识综合解答问题。除此之外，应用数学知识处理物理问题和质疑精神也是必不可少的。

技法实战 3

指纹是人的手指正面皮肤上有规律排列却又不尽相同的纹线，是人体自带的“身份证”。就如世界上没有完全相同的两片叶子，据说，全世界70多亿人，还没有发现完全相同的指纹。而指纹识别传感器就是通过记录指纹纹路的方向，将其数字化，形成一个独一无二的钥匙，并用以解锁。

技法实战 4

学习方法：背诵时会每隔10分钟到15分钟再复习一遍，第二天对背诵的内容再复习一遍，这样做之后就不容易忘记。

学习原理：德国心理学家艾宾浩

斯研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，他用无意义音节（由若干音节字母组成，能够读出，但无内容意义，即不是词的音节）作记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量，并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

技法实战 5

从这两个句子来看，“那时候”“在研究评价的时候”这些修饰、限制性词语的恰当使用，使语义表达严密、周到，句子内部逻辑性强；“近十倍”表估计，“很低”也是模糊性表达，却显得更严谨，体现了一位科学家严肃认真、实事求是的精神。

技法实战 6

考生登录网上填报志愿系统后，若首次登录，则会进入密码修改页面；若非首次登录，则直接进入阅读填报须知页面。考生阅读完填报须知后，会进入填报主页面。在该页面，考生有三种操作选择：填报或修改志愿、查看已填报的志愿和退出系统。每次填报或者修改志愿后，都会进入阅读填报后须知页面；阅读后，可返回填

报主页面。

技法实战 7

太阳光是由红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫七种光组成。就如水有波浪，光也有“波浪”，不过它们细得只有头发丝的百分之一！红光波长最长，类似于“大波浪”；紫光波长最短，类似于“小波浪”。水洼中的小波浪遇到石头，会被反弹到四面八方而将水面搞得波光粼粼；但如果是一个“巨浪”，它就有可能从石头上翻过去，到达水洼边缘。空气中有很多很多的微粒。同理，当光波遇到这些微粒时，红光等色光能够直接透过大气中的微粒射向地面；但蓝色光和紫色光因为翻不过去，便会被“散射”。在短波波段中蓝光能量最大，散射出来的光波也最多，因此我们看到的天空呈现出蔚蓝色。

第四单元

技法实战 1

学校粮食安全宣传周活动计划

目的：提高广大师生的粮食安全意识，培养节约粮食的良好习惯

受众：全体学生及教职工

宣传内容：介绍粮食的珍贵性、安全饮食的重要性以及如何识别和选

择安全粮食等

宣传时间：X年X月X日至X年X月X日

技法实战2

第4则，该标题简洁，内容有吸引力。而第1则的标题会有误导性；第2则与第3则的标题表意不完整，“第一”“令人难过”等词语易激起阅读者情绪，吸引读者点击新闻的意图大于传播新闻内容，有“标题党”嫌疑。

技法实战3

宣传语1：“坝坝宴”增添邻里情，悄悄话筑起连心桥。

宣传语2：社区自摆“坝坝宴”，欢声笑语邻里情。

技法实战4

鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。读书，使人胸襟开阔，豁达晓畅；读书，使人目光远大，志存高远；读书，使人增长见识，谈吐不凡；读书，使人心旷神怡，如沐春风。为丰富校园文化生活，让书香弥漫校园，以读书促成长，我们特邀请著名作家×××来校，与大家交流怎样读文学作品。×月×日×时，学校报告厅，不见不散。

技法实战5

1. “希望今日的表现没被他人耻笑了去。”配图是一个紧张担心的表情包。设置仅个人可见。

2. 贾宝玉：来了一个神仙似的妹妹，竟然没有玉！

王熙凤：终于见到妹妹了，果然是一品人物，像老祖宗嫡亲的孙女一般。

3. 以素雅古风的照片为主，能体现《红楼梦》这一古典小说的文化美。

第五单元

技法实战1

答案1

俭以养德，俭有四利，以及许多关于节俭的古谚古训，都告诉我们节俭是中华民族的传统美德。但这个古老传统走到今天，却受到了当代人的否定。而我认为，这种否定是错误的。在新时代，我们仍然要继续保持节俭的作风。

答案2

节俭自古乃中华民族之美德，正所谓：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”想必从小就背着《悯农》长大的我们，应该对“节俭”二字有更深刻的体会。作为新时代的新青年，我们有幸能生

活在一个富足的新时代，但这并不意味着我们就可以将节俭的美德抛之脑后。在新时代，我们仍须节俭。

技法实战 2

答案 1（并列式）

（1）“夙兴夜寐，洒扫庭内”，热爱劳动是优良传统。

（2）“劳动是人类的命运”，劳动是推动人与社会进步的动力。

（3）每一个人都是社会的主体，而我们青年更是中坚力量。

答案 2（递进式）

（1）古往今来，中华儿女在历经风雨、饱经沧桑中，以勤劳创造了一个又一个的奇迹，铸就了民族的灿烂与辉煌。

（2）但在今天，科学技术日新月异，随着人工智能走进人们的生活中，我们不知不觉越来越依赖人工智能，认为既然人工智能可以做，为什么还要自己动手？

（3）今天，我在这里想向每一位复兴学子提出倡议：“热爱劳动，从我做起。”

技法实战 3

答案 1（引用式）

亲爱的朋友们，“每个人都是昆

虫，但我确信，我是一只萤火虫”。我们每位青年，都能发出自己的“萤火之光”，那么笼罩全球的阴霾必将散去，“今天所有的混乱与芜杂，努力与精进，都将在进步中变得更加清晰”。全世界必将迎来光辉灿烂的明天！

答案 2（号召式）

未来世界是一个无限大的舞台，这个舞台必须是健康、和平和发展的。世界各国青年是这个舞台的创造者，为了让人类能在舞台上翩翩起舞，各国青年要牢记：携手世界，共创未来！

技法实战 4

亲爱的朋友，想必您已经通过各种渠道了解了那已经正式开通了港珠澳大桥。它像一条龙，一条横跨大海的神龙，把粤港澳三地完美地连接在一起。一国人民对待艰难险阻最有效的方法，就是逢山开路、遇水架桥的奋斗精神，追寻梦想、永不言弃的昂扬斗志。它是一座桥，是千万座通向梦想的桥梁中的一座奋斗之桥。

技法实战 5

唯有跑操，才是最切合我校学生的阳光体育活动，是最守拙、返璞、归真、“野蛮其体魄，文明其精神”

的阳刚教育。

跑操——体育锻炼的一次长征。
[论据：“为祖国健康工作五十年”（清华口号）。然而，现在青少年身体素质每况愈下。运动猝死、超重肥胖、“三高”屡见不鲜。另一方面，学校出于安全考虑，不惜因噎废食，在体育锻炼方面大做“减法”，800米、400米取消，足球取消，拉练取消……]

跑操——团队的一次亮剑。（论据：古时整军讲武，必观军容。戎伍严整，行阵和睦，然后可知士气可用；反之，喧哗怠惰，阵乱旗靡，则人自为战，形同乌合。）

跑操——每天的精神升旗。（论据：王开岭曾在《精神明亮的人》中表示，按时看日出，意味着一次洗礼，一桩被照耀和沐浴的仪式，一个人在给自己的生命举行升旗！是的，每个人，每天，都要激荡情怀，赋予每一个平凡的日子以壮丽庄严。）

技法实战 6

课间操不仅是一次体育运动，也是一个学校风貌的展现，绝不能为了开展而开展。跑操有利于增强同学们的集体意识、提升专注力，喊口号也可以宣泄负面情绪，缓解学习压力，固然很好，但美中不足的是缺乏了一些趣味性。而且早操已经落实了跑操

制度，那么课间操则可以有所改变。健身操、广场舞等增加了趣味性，但不免落入俗套，缺乏新意。我认为可以增加创意，开发可以展现我校特色的、充满乐趣又富有创意的活动。创意可以融合体现我校校训，也可以展现我校建校以来的历史文化特色，更可以有其他更多内容和形式。这样不仅锻炼了身体，还增强了学生的信心与自豪感，可以调动学生上课间操的积极性，让他们对课间操充满向往，真正达到课间操的目的。

技法实战 7

阳光大课间，跑操是首先
尊敬的学校领导：

您好！学校发展，需要集思广益。作为一名学生，就阳光体育活动如何开展，我斗胆进言，但愿我的建议能成为“美芹之献”。时至今日，体育已成为一种刚需。鉴于此，各校体育锻炼蔚然成风。不少学校创意纷呈，别出心裁，“花式”体育层出不穷：有网红校长领舞的鬼步舞，有强身释压的八段锦，还有因地制宜的特色文体活动“敦煌舞”……可谓一校一特色。但我以为，花式体育，趣味、美感有余，而阳刚不足。唯有跑操，才是最切合我校学生的阳光体育活动，是最守拙、返璞、归真、“野蛮其体

魄，文明其精神”的阳刚教育。

跑操——体育锻炼的一次长征。

羸弱的身体撑不起梦想。只有具有强健的体魄，才能享有幸福生活，才能“为祖国健康工作五十年”（清华口号）。然而，青少年身体素质每况愈下。运动猝死、超重肥胖、“三高”屡见不鲜。原因何在？一方面，营养过剩，养尊处优，使得孩子们身体羸弱，正如史书上那些读书人“肤脆骨柔，不堪行步，体羸气弱，不耐寒暑”。另一方面，学校出于安全考虑，不惜因噎废食，在体育锻炼方面大做“减法”，800米、400米取消，足球取消，拉练取消……我们总以为将孩子“灌装”在教室、书本里，方可高枕无忧。因此，跑操势在必行。每天跑操，保持一定强度的体能训练，久久为功，可以强身健体。计算一下，每天1000米的跑操，三年下来，无异于一次长征。

跑操——团队的一次亮剑。

古时整军讲武，必观军容。戎伍严整，行阵和睦，然后可知士气可用；反之，喧哗怠惰，阵乱旗靡，则人自为战，形同乌合。跑操，亦同此理。跑操，正是纪律教育、团队精神、凝聚力建设的一次“亮剑”。你看，在铿锵有力的口号中，在“无哗战士衔枚勇”的队伍中，在令行禁止的口令中，“每一个人活得像一支队伍”。让团队精神，如利剑一样，每天新发

于刃。

跑操——每天的精神升旗。

王开岭曾在《精神明亮的人》中表示，按时看日出，意味着一次洗礼，一桩被照耀和沐浴的仪式，一个人在给自己的生命举行升旗！是的，每个人，每天，都要激荡情怀，赋予每一个平凡的日子以壮丽庄严。而跑操这种仪式，舒活筋骨，抖擞精神，让我们远离“毛血日益衰，志气日益微”的沉沉暮气，激扬青春、砥砺情怀，无疑是我们青年日新、日日新的精神升旗。跑操，让呐喊声、弦诵声交织；每一个青春曼妙的身影，活得都像一支队伍：这才是青春校园应有的模样。否则，校园就只是呕哑嘲哳的闹市。

鉴于此，我在此建议学校还是坚持跑操。

振华中学学生申强

×年×月×日

技法实战8

不同的“镜子”，可以照见不同的自己，给我们“画好自画像”提供各种借鉴。如何为自己“画好像”呢？

首先，要准备一面穿衣铜镜，用“鲜衣”装扮我们的外在形象。

其次，要准备一面内窥人镜，用“怒马”精神去充实内在气质。

最后，要准备一块多棱史镜，在实现中华民族伟大复兴的各种实践中

展现担当奉献的硬核光芒。

高中阶段的确是一段丰富多彩而又充满艰辛的人生旅程。如何面对，考验着我们的智慧。

技法实战 9

写给小陈：

“大义灭亲”自古有之，你也不必为此烦恼。网友如风如蝶，缘来则聚，缘去则散，他们的意见只能参考，而不能奉为圭臬。小陈，你做的一切都是为自己父亲的生命安全考虑，即使心中有无奈痛苦，也终会换来安全与幸福。小陈，孝敬父母并不是对父母言听计从，更多的是让父母安全，乐享天伦。小陈，不要再因为这件事耿耿于怀。

技法实战 10

您说您向往 1919 年，在民族存亡的危急关头，有为青年们热血激昂，掀起了反帝反封建的伟大爱国革命运动，推翻封建王朝，开启了中华民族的新天地。您也向往 1949 年，中华人民共和国的成立，让中国人民从此站了起来，在那个不计较名利得失，一心只为建设祖国的时代，青年们把一生最有力的美好时光，都奉献给了无私的奋斗。

您的成长，正是被这样的青年精

神所引领。您的成长，也跟随着祖国改革开放的步伐，有过艰辛，有过困难，但更多的是梦想指引下的拼搏，和实干精神下的奋进。

您和祖国一同成长，一同收获。祖国的繁荣富强，中华民族的伟大复兴，您所刷新的高度，都成为新一轮的灯塔，激发和指引着我们这些后辈青年学子，继续秉承奋斗精神，努力攀登，让中华文明在世界舞台，绽放出更为璀璨耀眼的光芒。

第六单元

技法实战 1

片段一：街上黑沉沉的一无所有，只有一条灰白的路，看得分明。灯光照着他的两脚，一前一后地走。有时也遇到几只狗，可是一只也没有叫。

（选自鲁迅《药》）

片段二：微风早经停息了；枯草支支直立，有如铜丝。一丝发抖的声音，在空气中愈颤愈细，细到没有，周围便都是死一般静。两人站在枯草丛里，仰面看那乌鸦；那乌鸦也在笔直的树枝间，缩着头，铁铸一般站着。

（选自鲁迅《药》）

技法实战 2

渡头属公家所有，过渡人本不必

出钱；有人心中不安，抓了一把钱掷到船板上时，管渡船的必为之一拾起，依然塞到那人手心里去，俨然吵嘴时的认真神气：“我有了口粮，三斗米，七百钱，够了！谁要你这个！”但是，凡事求个心安理得，出气力不受酬谁好意思，不管如何还是有人要把钱的。管船人却情不过，也为了心安起见，便把这些钱托人到茶峒去买茶叶和草烟，将茶峒出产的上等草烟，一扎一扎挂在自己腰带边，过渡的谁需要这东西必慷慨奉赠。（选自沈从文《边城》）

技法实战 3

1. 国家陷入危难之际某些商人大发国难财。
2. 不少年轻人热衷于整容。
3. 几年不回老家，熟悉的街道已认不出。

技法实战 4

桌子上方挂着他不久前从一本画报上剪下来的画，它被嵌在一个漂亮的、镀了金的镜框里。那是一位戴着毛皮帽子、围着毛皮围巾的女性，她直挺挺地坐着，两只前臂完全笼在一个厚厚的皮手筒里，正对着看画的人。（简析：象征格里高尔被压抑的对女性的追求）

仿写：格里高尔没有开灯，雨

天的房间显得阴沉朦胧，所有的摆设被笼罩在灰蒙蒙的光线里，在各种包装好的布料样品下面露出了反光的一角——那是他前不久出差时别人塞给他的一张歌剧宣传单。

技法实战 5

“我考虑了很长时间，脑子里公与私也斗争了很长时间，想来想去，我还是要说点，不要面子要真理嘛！我给甄局长提点意见，是个严重问题……”

“这个问题如果不解决，会影响到党的事业，因此我打消了顾虑，本着对党的事业高度负责的精神……”

正如观察一颗定时炸弹一样，大家的眼睛瞪得溜溜圆，心都快提到嗓子眼儿了。严副科长神情庄重，往上推了推眼镜，停了一下，又一板一眼地说：“甄局长到局一个月来，早来晚去，兢兢业业，身体一天天消瘦下去，长此以往，会影响健康。作为一位老干部，身体并不是自己的，而是党的，是党的宝贵财富，怎么可以随随便便糟蹋党的财富呢？难道这不是严重问题吗？……”

技法实战 6

多年后，老人过世了。然而令三个孩子大吃一惊的是，老人在遗嘱中

居然糊涂到把大部分收藏的古董都给了那个学生。

老人在遗嘱里写道：“我知道我的学生可能贪图我收藏的古董，但在我苍凉的晚年，真正陪我的是他。就算我的孩子们爱我，可说在嘴里、挂在心上，却不伸出手来，那真爱也成了假爱。相反，就算我这个学生对我的情都是假的，可假到帮我十几年，连句怨言都没有，那假的也成了真的！”

技法实战 7

设置悬念：女人突然收到了一束花。

解开悬念：这是女人正在海上执行任务的丈夫送给她的惊喜。

欲扬先抑：女人的丈夫对她很冷漠，结婚一年来大半天都在海上执行任务，极少与她联系，更不用说给她送花了。

技法实战 8

她想送给男朋友一条亲手织的围巾，织了又拆，拆了又织，花了一个月的时间，围巾终于织好了。

这是从小娇生惯养的她织的第一条围巾，她幻想着男朋友惊喜的表情。

她约男朋友见面，然后幸福地把围巾给他围上。男朋友却将围巾取了下来，并对她说：“我不喜欢戴围巾，

而且这个颜色不好看！”她的心瞬间冰凉。

她心情低落地回到家中，随手把围巾扔到了沙发上。

这时她爸爸回来了，看到沙发上的围巾，以为是女儿送给自己的，于是欣喜地围上，在镜子前照个不停，满脸都是幸福的笑容。

她看到眼前的一幕，泪流满面。

第七单元

技法实战 1

①百合——喻指“百年好合”，也含有“包治百病”之意，被古人视为吉祥之物。

②玉竹——华美如玉，光莹有节，喻华美、高洁之意。

③沉香——其貌不扬，越久越芳香，恰如人的德行。

④远志——虽为小草，却胸怀高远志向，造福人类。

技法实战 2

答案 1

旷野雄狮蒋百里军事巨擘 如椽大笔朱生豪莎翁译师

答案 2

志摩穆旦双子星座诗坛闪耀 其

昌世昌吴氏昆仲学界联璧

技法实战 3

她窝在床头，一条腿搭在另一条腿上，被子横着搭在肚子上。那边空调在呼呼地唱着欢快的歌，这边平板电脑正放映着最新的电视剧。午后热烈的阳光透过半遮半掩的窗斜打进房来，她捧着半个又大又红的西瓜，一边在西瓜中央挖出一个圆来，一边为电视剧中的情节发笑。这时，母亲进来了：“收拾收拾准备下楼吃饭！”她百无聊赖地暂停电视剧，将那半个西瓜搁置在小桌子上，一掀被子，拖着拖鞋，慢吞吞地下楼去。

技法实战 4

四月的江南，山坡上、田野里到处都是绿的树、绿的草，原野成了绿色的海洋。远处稻田里的水色与天光交相辉映，造就了一个银白色的世界。天空中飘洒着如烟似雾的蒙蒙细雨，布谷鸟深情地呼唤着，催人们抓紧时机劳作。

技法实战 5

- ①《红楼梦》研究之“忏悔说”
- ②论《红楼梦》中林黛玉的死亡意识
- ③眼前春色梦中人——《红楼梦》

人物论

④《红楼梦》研究探索——“钗黛合一”新论

⑤红楼梦断余音犹存——论《红楼梦》主题声乐作品的悲剧性演绎

技法实战 6

①揭露宫廷及官场的黑暗、封建贵族阶级及其家庭的腐朽。

②批判封建科举制度、婚姻制度、奴婢制度、等级制度的罪恶。

③歌颂纯真爱情的美好。

④感叹青春易逝、韶华不再、美好难久。

⑤感叹人生虚幻如梦。

技法实战 7

①俗话说，在家千般好，出门万事难。你既然要出门创业，难道就不应未雨绸缪以防万一？

②有道是，涓涓细流汇成江海。你既然自知弱小，难道就不应发愤努力做强做大？

技法实战 8

同学们对“为什么要过生日”有多种回答是正常的现象。因为每一位同学的家庭背景、成长经历和生活观念不尽相同，因而过生日的缘由也会各不相同。庆祝自己长大，感谢母亲，

与朋友分享快乐，身处多元时代的学生有多样的想法，这是可以理解的，也是应该肯定的。

第八单元

技法实战 1

健康生活，适度就好。适度本身就是一种幸福。配置太多，只是炫耀和浪费。多一点低配意识，倡导绿色消费、低碳生活，不仅是量入为出的理财之道，更是弘扬艰苦奋斗的优良传统。

技法实战 2

古今中外，凡性情贞洁高尚之士，其文无不充满了生命的深邃。抱朴子有言曰：“朱绿之藻，不秀于枯河。倾山之流，不发于涸源。”没有高洁的人品，文章便犹如干涸的河道，无源的山泉，怎会有华丽的水藻，不尽的长河？那是颜真卿的“政可守，不可不守”的宽原磅礴，是亚里士多德的“吾爱吾师，吾更爱真理”的坚定追求，是谭嗣同的激昂鲜血，是鲁迅的辛辣笔墨，这样卓然不群的格调，是铮铮风骨的再现，是人品操行的反映。

技法实战 3

疑是思之始，学之端。科学上的

重大突破，理论上的重大创造，往往是从疑开始的。“苹果为什么落在地上？”这个疑对于探索“万有引力”的牛顿曾有极大的启发；“挂灯摇摆幅度不论大小，为什么时间都一样？”这个“疑”使伽利略发现了等时性的原理。这些自然现象，皆是人们生活中惯常所见。然而，寻常人熟视无睹，唯有具有探究精神的人对此产生“疑”，努力探索，以至有所发现，有所发明，有所创造。

技法实战 4

如今太平盛世，人民安居乐业，朕似乎也有些得意忘形了。但看了爱卿的劝谏书后，朕深感自责，这才明白，要想使国家免蹈前朝覆辙，就必须居安思危，竭诚待下，实现爱卿所说的“鸣琴垂拱，不言而化”的治国境界。

技法实战 5

提示：这道题目明显关注了这几年的科技热点。怎样在现实世界和虚拟世界间做出选择，在网络信息时代的潮流背景下，这个问题和每个人的生活息息相关。因此，在提出观点时，我们要考虑到这一时代背景。

根据材料，我们大致可以提出如下观点：一是拥抱虚拟，谈虚拟带来

的好处；二是拒绝虚拟，谈虚拟带来的坏处；三是保持距离，客观分析虚拟带来的利弊。然而仔细推敲，结合时代背景，我们会发现第二个观点显然不占“理”，虚拟已经渐渐融入现实，成为现实世界的一部分，如果将两者强行割裂，实则是思维倒退、故步自封。因此，在选择观点时，应以一、三为主。

技法实战 6

①在当今许多青少年中，害怕挫折、逃避问题已经成为一类普遍现象。因而，在我看来，我们应当对抗挫折，正视其意义，才能逆风飞扬。

②面对挫折，第一重境界是自救，即调整自我视角，提升自我能力。

③困局当前，第二重境界是破敌，即完成自救后的迎难而上。

④而真正的高手，则拥有“破局思维”，以此赋予挫折全新的意义，由此开拓一个全新的局面。

⑤吾辈青年，更应以此为鉴，成为“真正的猛人”，坚信事在人为，面对挫折也能迎风招展，逆风飞扬。

技法实战 7

冯骥才先前学画，后来才转战文坛，严格的自我要求使他从不在“出名要趁早”的速度竞争中迷失初心。

他无畏晚熟，更无畏“再熟”。在投身民间文化保护几十年后，他重返文坛，捧出一本《艺术家们》，既反思知识分子在时代潮流中如何自我完成、奉献时代，也在拉长的时间跨度中重新审视自我价值。

技法实战 8

只有时刻保持清醒的头脑，才不至于佯装智者而又沦为俗人。《后翼弃兵》中的贝丝从不伪装自己的天赋，也从未掩饰自己的失败，在国际象棋被男棋手统治时，也从不跟随外界的声音默默退出。无独有偶，金斯伯格大法官为维护女性权利而奋斗终生，在联邦法院多次提出自己的不同观点为普通群众发声。惯有谣诼或青眼，何须他人置一言。真正的智者永远清醒，永远辩证看待一切，从不成为谁的铁杆拥趸。