一、阅读下面的文字，完成文后各题。

别让“垃圾快乐”毁了你的生活

     ①刷手机、电子游戏、打麻将等等带来的快乐都是“垃圾快乐”。所谓的“垃圾快乐”，就是能带来短暂的精神快感。比如搞笑的短视频、好玩的综艺、肥皂剧，看着非常过瘾，让人不禁沉浸于“哈哈大笑”的喜欢。

      ②之前看过一篇文章，说垃圾快乐成瘾，比毒品成瘾更可怕。一旦尝到了甜头，就会忍不住地想要更多，让你的意志迷失，忽略本来应该做的事情。它默不作声地让你慢慢成瘾，一层“快乐”的糖衣之下，也许会有刹那甜蜜的错觉，但久而久之，你就会尝到它带来的苦。

      ③为什么人会沉浸于“垃圾快乐”中呢？心理学的角度说：反馈时间越短的，越容易获得快感。你玩一会儿游戏，看一个搞笑短视频，马上就能哈哈大笑。情绪带来的快感，让人忍不住上瘾，这么舒服的事情，谁愿意舍弃呢？反之，对于那些反馈模式比较长，获取快感的时间比较慢的事情，我们通常会觉得厌烦，难以坚持。

      ④毛姆说过这样一句话：“为了使灵魂宁静，一个人每天要做两件不喜欢的事。”在人生路上，想要走得更长更远，你就必须一次次地去突破自己。

      ⑤宁静的自律在圈内是出了名的。她每天“七点半起床，三分钟洗漱，五分钟上妆；一天只吃两顿饭，晚上六点半以后不吃东西；睡前一小时充电时间……”这样的作息习惯，需要与美食、惰性对抗，很多人坚持几天大概就崩溃了，宁静却坚持了十几年。不仅如此，她每天还花2~4小时学习英语。1000分钟的手机通话时间，有900分钟是打给英语老师的。

      ⑥学英语、保持十几年如一日的自律，都不是简单的事情。但当它一旦成为习惯，就变成了让人满足和快乐的事情。

⑦当你体会到知识浸入灵魂，充实的喜悦，就不再会沉迷于那些无益的垃圾快乐中了。学会去做自己不喜欢的事，去感受那些可能并不“轻松”的事情，并坚持。你会发现，原来真正的快乐，不是简简单单的哈哈大笑的快感。真正的快乐，是你翻过一座座高山，气喘吁吁过，汗流浃背过，最后，灵魂和精神被知识和精力填满，它带来充实感和满足感，也沉淀于你的气质里。

⑧所以，千万别仅仅只是满足昙花一现的快乐，别让“垃圾快乐”毁了你的生活。

（有删改）

1.下列对文章的理解和分析，不正确的一项是（ ）

A.刷抖音短视频、刷微博属于“垃圾快乐”。

B.坚持健身，并体会到健身的快乐属于“垃圾快乐”。

C.垃圾快乐成瘾，比毒品成瘾更可怕。

D.人会沉浸于“垃圾快乐”是因为这些内容反馈时间短，人容易获得快感。

1.B

【解析】健身不是昙花一现的快乐，不属于“垃圾快乐”。

2.分析本文的论证思路。

2.先提出什么是“垃圾快乐”，再指出人们为什么会沉浸于“垃圾快乐”，最后举宁静的例子写出如何脱离“垃圾快乐”。

3.请概括分析如何脱离“垃圾快乐”？

3.①每天让自己做两件不喜欢的事，一次次地突破自己。②让自己更加自律。

二、阅读下面的文字，完成文后各题。

用一生写好一个“恒”字

王艺侨

①在我国书法史上，流传着“二王”的一段佳话。王羲之“临池学书”，为节省时间顺手用池水涮笔，结果把一池清水染成墨池。若干年后，其子王献之磨墨练字，用完了整整十八缸水。这些故事，都在说明一个道理：人生欲有所成，关键是砥砺一颗恒心。

②古往今来，有恒者事竟成。一个人未必具备出众的天赋，但如果拥有异于常人的执着， “千磨万击还坚劲”“咬定青山不放松”，就能把“恒”字写进自己的品格，守得云开见月明，成就不凡事业。

      ③然而现实中，也有一些人贪图安逸、缺乏毅力，往往让事情无疾而终。譬如，有的人遇到挫折就乱了阵脚，逃避矛盾、蛰伏起来；有的人干工作浮在表面，看上去勤勤恳恳，其实心里根本就没有恒定的目标；还有的人习惯东一榔头西一棒子，做不到一锤接着一锤敲，累积不出实绩。古人说得好， “贵有恒，何须三更起五更眠；最无益，只怕一日曝十日寒”，要做成一件事情，重要的是专注于目标，毫不动摇、勇往直前。心态一旦浮躁，注定难以走出浅尝辄止、兜兜转转的人生迷宫。

④树立恒心，离不开对人生意义的深刻省思。“词学宗师”夏承焘专注于词学研究和教学，以毕生之力旁搜远绍、取精用弘，终成现代词学的开拓者和奠基人。“革命战士”吴玉章四十年如一日，再苦再难也不忘教书育人，坚持革命、坚持办教育、坚持做好事，造就了一大批各类人才。《吕氏春秋》有言，“不能教，并引用者：志气不和，取舍数变，固无恒心，若晏阴喜怒无处。”事实上，无论何种行业或领域，不管是做学问还是做事情，倘若没有水滴石穿的韧性，缺乏坐得住、沉得下的脾性，都难有经得起时间检验的成绩。

⑤恒心是成功的催化剂，而养恒心最离不开意志和勇气。葆有坚强的意志，才能在恶劣环境中坚如磐石，在乱云飞渡时不忘初心；具备非凡的勇气，才能面对恐惧不退缩、遭受打击不怯懦，义无反顾地坚持下去。对个体来说，追求善始善终、善作善成，就必须剔除急功近利之心，舍弃徘徊犹豫之意，自觉培养敢于正视困难的勇气和不甘落后的志气，用一生写好一个“恒”字。

  ⑥鲁迅曾如此点评运动会选手：“优胜者固然可敬，但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者，和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁。”行走在人生之路上，又何尝不是如此？

（有删改）

1.下列对文章的理解和分析，不正确的一项是（ ）

A.二王的故事阐述了人生欲有所成，关键是砥砺一颗恒心的道理。

B.论述“古往今来，有事者事竟成”的道理运用的是道理论证的论证方法。

C.举夏承焘的例子主要是为了论证“树立恒心，离不开对人生意义的深刻省思”的观点。

D.该文采用总分总的结构形式，逻辑严密。

1.B

【解析】论述“古往今来，有事者事竟成”的道理运用的是正反论证的论证方法。

2. 文章到第⑤段为止已经很完整了，为什么还要写第⑥段的内容呢？

2.第⑥段以鲁迅的名言作为全文的收束，强调了恒心对于行走人生之路的重要意义，是对论点的进一步强调与升华，且以问句的形式结尾更容易引起读者的思考。

3.根据文章分析概括，怎么才能砥砺一颗恒心？

3.①树立恒心，离不开对人生意义的深刻省思。②恒心是成功的催化剂，而养恒心最离不开意志和勇气。

三、阅读下面的文字，完成文后各题。

粥品如人品

高中梅

     ①生活中，常听人说，酒品如人品，茶品如人品，棋品如人品，当然还有粥品如人品。套用一句话说：“水至清则无鱼，粥至清则无味，数杯清水数把米，半碗糊涂半碗仙，斯文慢火，羽扇经纶，煮沸着整个江湖。”

      ②古往今来，名人雅士对粥都是情有独钟。曹雪芹的祖父曹寅曾编有《粥品》一书，对粥很有研究。曹雪芹在家境衰落以后，阅尽人世沧桑，世态炎凉，也把祖父品粥的闲情带到《红楼梦》中。尤其他在逝世前不久，在贫病交加、“饔食有时不断”的困境中，还能坚持不懈地写作他的《红楼梦》，一直熬到“壬午除夕”，也就是大年三十晚上，他生命这盏灯熄灭为止。

      ③清代号称“扬州八怪”之一的郑板桥，在给他弟弟的《家书》里说：“十冬腊月，凡乞讨者登门，务饷以热粥，并佐以腌姜。”由此可知，只有自己清寒过，才能了解别人清寒的窘境。范仲淹少时家贫，住在寺庙里发奋苦读。每天煮一锅稀粥，冷凝后划成四块，早晚各两块，以切碎的咸菜佐餐。中国文人与粥，这种不同一般的感情，都由于他们自身的贫苦体验而来。正因如此，这些喝粥文人的文章里，才能多多少少地反映出民间的疾苦。【A】

      ④粥品如人品，吃粥意味着一种守得住清贫的淡定，一种“人不堪其忧，回也不改其乐”的从容。盛传的典故就是欧阳修以粥养廉——出身贫寒但勤奋好学的欧阳修，一日三餐都食粥。后来做官后，生活境况改善了，但他仍每日吃粥。有人看不下去，就送了一些好吃的东西给他。他虽然把东西接受了，但照样每日吃粥。有人问其何以如此，他说：“多年吃粥，已经习惯了，艰苦的环境能够磨炼人，如果现在改吃好东西，以后没好东西吃了又吃不了苦该怎么办？”【B 】

      ⑤而今，一碗稀粥，看似平静，其实呢，是经历了数小时文火的煎熬，才成正品。是不是就像人生，看似心如止水，其实已曾经沧海百年。一个人要想成功，就要不急不躁，不温不火。作家王蒙说：“粥好消化。一有病就想喝粥，特别是大米粥。新鲜的大米香味似乎意味着一种疗养，一种悠闲，一种软弱中的平静，一种心平气和的对于恢复健康的期待和信心。”王蒙的想法代表了很多人的主张，这的确令人回味。【C】

      ⑥古人说“嚼得菜根百事可成”，其实，“喝得稀粥”又何尝不是这样呢？稀粥绵软，入口即化，不与舌头为难，正像做人，要能屈能伸，与人方便，即是与己方便，而这，正切合了中国人温柔敦厚的传统秉性。

      ⑦品粥时那种润物细无声的味觉感受，让人仿佛置身于空灵明净的佛园。痛苦时、落魄时、烦闷时、心浮气躁目空一切时，你都不妨坐下来喝一碗粥，也许在不知不觉间，心中便有一阵春风悄然拂来了。

1.下列对文章的理解和分析，不正确的一项是（ ）

A.文章首段直接提出“粥品如人品”的中心论点。

B.在喝粥文人的文章里，多多少少能反映出民间的疾苦。

C.欧阳修以粥养廉的典故论证了要历尽沧桑的平静。

D.本文采用总分总的结构，逻辑严密。

1.C

【解析】欧阳修以粥养廉的典故论证的是要受得住清贫的淡定和从容。

2. 如果用以下材料作为本文的论据，你认为放在A、B、C中的哪处最合适？请简述理由。【材料】朱军曾说：得意时淡然，失意时坦然，我们要带着淡定和从容面对生活的挑战，一定会赢得美好的未来。

2.放在B处比较合适。朱军的话表述了对人生应该淡定和从容的观点，正好印证了第④段“粥品如人品，吃粥意味着一种守得住清贫的淡定，一种‘人不堪其忧，同也不改其乐’的从容”的观点。

3. 从粥品中，作者体悟出了哪些人品？

3.守得住清贫的淡定和从容；历尽沧桑的平静（或：不急不躁，不温不火）；温柔敦厚的秉性（或：能屈能伸，与人方便，即是与己方便）。

四、阅读下面的文字，完成文后各题。

不该遗忘的“自省”

    ①古希腊哲学家伊壁鸠鲁有一句名言：“认识错误是拯救自己的第一步。”古罗马哲人塞涅卡对它的解读是：一个人要是尚未认识到自己在做错事，他是不会有改正错误的愿望的；在改正错误以前，你得发现和承认自己犯了错误。惟有如此，及时反省，我们才能将自己从过失和失败中拯救出来。我国古代的思想家曾子也说“吾日三省吾身”。看来，这些先哲们早已将自省当作一种自觉的行为了，他们所推崇的“自省意识”，千百年来一直作为精神财富施惠于人类。

②可是，在这个日渐浮躁的时代，我们面临着这样的尴尬：一方面是物质生活的高度富裕，另一方面却是精神世界的极度贫穷——自省意识的缺失便是明证。每当我们惹了麻烦，做了错事，伤害了他人，我们首先想到的不是主动承认错误而是如何逃避责任；每当我们遇到考试失利，求职碰壁，壮志难酬等困境时，我们最先想到的不是自身努力的不足，实力的欠缺，能力的差距，而是习惯在悲伤、沮丧、悒郁、愤懑的同时，将自身的过失和失利的原因归咎于他人的干预和外在的环境，却缺乏对自身灵魂的拷问，缺乏深沉的自省。于是，我们对心灵的防护能力和对神经的调控能力，越来越差，陷于困境的我们往往要在痛苦的深渊里艰难地挣扎，却难以及时觅到逃离苦难的出口和冲击成功的出路。

  ③缺乏自省可怕，不正确的自省同样可怕。有些人一旦陷于失败或遭受打击，惟有自怨自艾，强吞下失利的苦果，从此一蹶不振。还有些人又走到了另一个极端，将自省意识等同于严苛的自责，他们对自己求全责备，这只能助长自卑的心理，不仅于事无补，还会加深内心的苦痛。

   ④自省既不等同于自怨自艾，也不是求全责备，它是精神层面上的反省，是对灵魂的追问。自省的前提是承认过失，即知其“失”，同时要知其所以“失”，进而在行动中纠其“失”。自省不是外在的强加，而应该像吃饭睡觉那样成为我们自觉的行为。

   ⑤具备了自省精神的人和民族注定是强大的、不可战胜的。

1.下列理解和分析，不符合原文意思的一项是（ ）

A.在日渐浮躁的时代，我们面临的尴尬有物质生活的高度富裕和精神世界的极度贫穷。

B.当我们惹了麻烦，做了错事，伤害了他人，正确的做法应该是主动承认错误。

C.缺乏自省可怕，不正确的自省不可怕。

D. 自省是精神层面上的反省，是对灵魂的追问。

1.C

【解析】缺乏自省可怕，不正确的自省同样可怕。

2. 作者认为哪两种表现是“不正确的自省”？

2.自怨自艾；求全责备（严苛的自责）。

3.“具备了自省精神的人和民族注定是强大的、不可战胜的。”请你从“人”或“民族”的角度，具体谈谈对这句话的理解。

3.示例一：一个人如果能经常自省，他就会不断地改正错误，不断地完善自己。这样的人是一个勇敢的人，无所畏惧的人，一个伟大的人，也必然会成为令后世永远铭记的人。

示例二：一个民族如果经常反省，就能改正错误，不断进步，变得越来越强盛。像德国即使犯了二战这样严重的历史错误，只要能够反省，也能被全世界谅解、接纳，最后走向新生，走向强大。

五、阅读下面的文字，完成文后各题。

耐心成就人生之美

徐文秀

①现在不少人感觉到，焦虑、着急和不耐烦仿佛成了一些人的常见病，干什么事都显得急不可耐，总是等不得、坐不住、慢不了和静不下。

      ②比如，有的人看到他人成名成功了，一下子会乱了自己的方寸、节奏和步伐，变得焦躁不安、心慌意乱；有的人看到他人提拔重用了，顿时沉不住气，就千方百计走捷径；有的人则经不起一点儿怠慢和挫折，绕不得一点儿弯路和曲折，不愿也不舍得花更多时间做那些默默无闻、精雕细琢的事，恨不得一蹴而就，早日“梦想成真”；还有的人甚至变得有话不好好说，遇事不好好商量，碰到点问题动辄“一急二躁三冒火”，等等。一言以蔽之，没耐心。

       ③耐心就是不急躁、不厌烦，它既是一种性格，也是一种品格，是“高尚的秉性”，能够成就事业，更成就人生。

       ④耐心成就成功之美。在相当意义上说，耐心是成功的“通行证”。在人生的征途上，总会遭遇挫折，有时还布满荆棘，如果没有耐心，不能坚持到底的话，则很难看到成功的模样。有一位年轻人应聘给一位雕塑大师当助理，与其想象大相径庭的是，这位雕塑大师竟是一个整天孤独地埋头于工作室的老人。年轻人问他：如何能够寻找到一个要素，足以表达自己的一切？这位雕塑大师沉默片刻，然后极其严肃地说：应当工作，只要工作，还要有耐心。在相当意义上说，正是耐心成就了雕塑大师。“日日行，不怕千万里；常常做，不怕千万事”。很多时候，成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久，更在于你能否坚持到底。

       ⑤耐心成就过程之美。耐心是一种积极的等待和良好的心态。《道德经》上说，静为躁君。《大学》里讲：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”丰子恺先生曾在《山中避雨》提到，同友人游山遇雨而仓皇奔走，友人不耐烦，但丰先生竟被“一种寂寥而深沉的趣味”牵引了感兴，“反觉得比晴天游山趣味更好”，遂借了把胡琴，信手而弹，一时把这苦雨荒山衬出了暖色。正是这份对世事的耐心，才能在细粒微毫间，得到人生真趣味。“心收静里寻真乐，眼放长空得大观”。心清才能看到万物的生长，心静才能听到万物的声音，而这份静美唯有耐心才可获得。在人生的旅途上，多一分耐心，就会多一些发现，多一重

体验。

       ⑥耐心成就意志之美。哲人说“无论何人，若是失去了耐心，就失去了灵魂。”耐心考验人的毅力和定力。古往今来，滴水穿石也好、铁杵磨成针也罢，愚公移山也好、精卫填海也罢，难在耐心、贵在耐心、成也在耐心。我们做很多事情，往往要靠绣花功夫、工匠精神。如果你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。好的人生需要文火慢炖、细水长流，这也正是对人的意志品质的锤炼和塑造。

       ⑦耐心是一种修养，需要修炼养成。耐心不够，或因心里想法太多、欲望太强，或因沉不住气、性子太急。少一点儿功利，多一份淡泊；少一点儿焦虑，多一份淡定；少一点儿杂念，多一份纯净；少儿一点喧嚣，多一份宁静。如此，方可保持一颗耐心，成就人生之美。

1.下列理解和分析，不符合原文意思的一项是（ ）

A. 耐心既是一种性格，也是一种品格。

B. 耐心是一种积极的等待和良好的心态。

C. 耐心是一种修养，需要修炼养成。

D. 保持一颗耐心需要多一份淡泊，多一份淡定，多一份杂念，多一份宁静。

1.D

【解析】保持一颗耐心要少一份杂念，多一份纯净。

2. 结合选文内容，简要指出下列加点词语的表达效果。

在相当意义上说，耐心是成功的“通行证”

2.运用了比喻的手法，生动形象地论述了“耐心成就成功之美”的观点。

3. 文章从哪三个方面论述“耐心成就人生之美”？请简要概括。

3.耐心成就成功之美。耐心成就过程之美。耐心成就意志之美。