北京市2025年中考语文真题

一、基础知识综合

学校组织编写“城市漫步地”推荐手册，有同学推荐了北京市有代表性的书店，并搜集了相关资料。请你协助整理。

1．在资料封面上用正楷字书写标题：“城市漫步地”推荐资料。

资料一

1937年4月，新华书店诞生于延安。1948年12月，毛泽东同志在西柏坡题写了“新华书店”四个大字，中共中央宣传部将其作为平津解放以后全国各地建立的新华书店的招牌用字。经筹（chóu）划，1949年2月，北平第一家新华书店在王府井大街开业。同年10月，全国新华书店第一届出版工作会议在北京召（zhāo）开。七十多年来，北京新华书店始终传承红色基因，砥（dǐ）砺“新华精神”，坚守为人民服务的初心，宣传党的路线方针政策，为广大读者提供（gōng）科学文化知识，极大地满足了人民群众的精神文化需求，促进了首都人民思想道德素质和科学文化素质的提高，在文化建设中发挥了重要作用。

2．你审核资料中标注的字音。下列加点字读音标注不正确的一项是（   ）

A．筹划

B．召开

C．砥砺

D．提供

资料二

中国书店创立于1952年，主要从事古旧书籍的经营及古籍的复制出版。2008年，中国书店申报的古籍修复技艺被列入国家级非物质文化遗产名录。如今，中国书店既保留了古籍影印复制等传统业务，又担负起文学典籍整理、北京传统文化研究等多项任务，还出版了《北京方志提要》《北京旧志汇刊》及大量新印古籍和研究传统文化的著作。中国书店在中华优秀传统文化的\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_等方面做出了积极努力。

3．你在文段中的横线处填入一组词语。下列恰当的一项是（   ）

A．保护   研究   传播

B．研究   保护   传播

C．研究   传播   保护

D．保护   传播   研究

资料三

在北京市政府的支持下，有些书店迁入古建筑所在的院落。时尚的阅读空间与古树、古建筑相映成趣。这些书店承担着“阅读传承”与“文物活化”的双重使命，除图书外，还收藏老照片、旧报刊、胡同门牌等多种历史资料。图书与历史资料相得益彰，共同讲述着北京作为古城、古都的发展历史。这些书店大多自出心裁，选择具有地域特色的主题陈列图书和其他展品，如“京味文学”“口述历史”“史地民俗”等。读者捕风捉影，可以领略老北京的城市风貌。

4．你想知道文段中“活化”的意思。查《现代汉语词典》，“活化”的解释为“使分子或原子的能量增强”。根据词典解释，下列对文段中“活化”的理解不正确的一项是（   ）

A．维持原有面貌

B．开掘历史价值

C．激发生机活力

D．拓展现实意义

5．你检查了文段中成语的使用情况。下列成语使用不恰当的一项是（   ）

A．相映成趣

B．相得益彰

C．自出心裁

D．捕风捉影

资料四

漫步胡同，胡同尽头有一座独立的四合院，它居然是一家书店。这家书店的院落布局融入了现代元素，房屋主体采用黛色砖瓦，装饰物以红色为主色调，古朴、时尚、喜庆。阅读区域暖黄色的灯光温柔地洒在木质书架上，琳琅满目的书籍散发着墨香。它特有的文化氛围不仅吸引着读者，还吸引着大量游客和摄影爱好者。胡同里的这家书店创新了设计风格，营造了广大群众的文化体验。

6．文段中的画线句存在问题，请你修改。

后记

赓续红色血脉的新华书店让我们领悟“新华精神”的当代内涵；\_\_\_\_\_\_；古建筑旁、胡同里的创意书店让我们感受城市文化的地域特色。选择书店作为城市漫步地，你就选择了观察一座城市的独特视角。

7．根据语境，你在文段中的横线处补写一个分句。

二、名句名篇默写

8．默写填空。

①纷纷暮雪下辕门， 。（岑参《白雪歌送武判官归京》）

②亭亭净植， 。（周敦颐《爱莲说》）

③古人常用竹子制作乐器，很多乐器名称使用带“竹字头”的字。如古诗词中的“ ”一句，就出现了这样的乐器名称。（本试卷中出现的句子除外）

三、诗歌鉴赏

阅读《观沧海》，完成下面小题。

观沧海

曹操

东临碣石，以观沧海。

水何澹澹，山岛竦峙。

树木丛生，百草丰茂。

秋风萧瑟，洪波涌起。

日月之行，若出其中；

星汉灿烂，若出其里。

幸甚至哉，歌以咏志。

9．根据你的理解，在下面横线处填写恰当的内容。

诗人“东临碣石”，先写极目所见，再写对“日月之行”和“ ① ”的想象。整首诗描写的景象共同营造了 ② 的意境。

10．诗人用“丛生”描写树木，用“涌起”描写洪波。分别说说“丛”和“涌”突出了景物的什么特点，由此表达了诗人怎样的情感。

四、文言文阅读

阅读下面一则《论语》，完成下面小题。

曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”（《学而》）

11．“吾日三省吾身”中的“日”与下列词语中加点的“日”，意思相同的一项是（   ）

A．日月同辉

B．日新月异

C．来日方长

D．夜以继日

12．下列对“传不习乎”的理解，正确的一项是（   ）

A．对老师传授的知识应该经常复习。

B．传授给别人的知识应该准确无误。

C．要经常温习史传文字记载的内容。

D．要不断学习流传后世的经典著作。

13．联系上面一则《论语》及下面的材料，在后面语段的横线处填写恰当的内容。

交游之间，最宜审慎。大凡敦厚忠信，能攻吾过者，益友也；其谄谀轻薄，导人为恶者，损友也。以此求之，百无所失矣。但须克己修身，痛加检点。若自己偏僻卑污，不能从善，则益友日远，损友日近也。

（取材于朱熹《与长子受之》）

曾子反省自己“与朋友交”是否做到诚信；朱熹认为要交到“ ”的朋友，也须从自身出发“ ”，保持品行高洁，否则“益友日远，损友日近”。

五、名著阅读

14．把相关人物形象联系起来阅读，有助于深入理解作品主题。如《水浒传》中的林冲、鲁达、杨志，《骆驼祥子》中的祥子、老马、二强子，《钢铁是怎样炼成的》中的保尔、朱赫来、谢廖沙，每组人物形象都可以建立联系。请你从上述三组中选择一组，比较人物形象的异同，说明这组人物形象的联系对深化作品主题的作用。（100字左右）

六、现代文阅读

阅读下面的材料，完成下面小题。

材料一

气候变化是对全人类的挑战，每个人都承受着气候变化带来的影响，也影响着气候变化。我国颁布了相关文件，从政策层面指导、推动气候变化教育。《国家应对气候变化规划（2014-2020年）》提出将气候变化教育纳入国民教育体系，并建议气候变化知识进学校、进课堂。《国家适应气候变化战略2035》特别提出，应全方位多渠道实施气候变化相关培训，开展宣传教育。这些文件明确了气候变化教育是全社会、多主体的共同责任。

材料二

2024年，全国气候变化教育研究联盟成立。“联盟”发布《气候变化教育指导纲要（试行）》，从教育目标和实施方式两方面做出指导，推动气候变化教育政策向实践转化。《气候变化教育指导纲要（试行）》立足学习者与地球、与人类命运的关系，制定涵盖知识、能力、习惯三个维度的气候变化教育目标；要求全年龄段的学习者通过跨学科项目化学习、综合实践活动等方式，学习气候变化知识，了解气候变化带来的影响，将气候变化与个体生命体验相结合，自觉接受并主动开展气候变化教育，以提高适应气候变化的能力。

材料三

实施气候变化教育需要全社会共同行动。近年来，我国多个城市成立气候变化教育学校联盟，有效整合区域资源，开展气候变化教育实践活动。气候变化教育学校联盟组织教学经验交流，以促进气候变化教育的专业化发展。2025年1月，北京市气象局、北京气象学会、北京减灾协会、北京科学中心等部门共同举办的“2025年北京气象小标兵”评选活动启动。这一活动已连续举办四年，它以寓教于乐的方式引导青少年探索气候变化的科学原理。2025年5月，联合国儿童基金会驻华办事处、国家应对气候变化战略研究和国际合作中心、生态环境部宣传教育中心以及中国气象学会在北京共同启动“敢作气候担当”青少年应对气候变化倡导活动，鼓励青少年在家庭、学校和社区采取积极行动应对气候变化。我国中小学气候变化教育\_\_\_\_\_\_。

15．根据以上三则材料，下列说法不符合文意的一项是（   ）

A．每位公民都是气候变化的影响者，应接受并开展气候变化教育。

B．学习者接受气候变化教育应将气候变化与个体生命体验相结合。

C．全国气候变化教育研究联盟的主要工作是组织联盟学校交流经验。

D．青少年应学习气候变化知识，在家庭、学校、社区采取积极行动。

16．根据材料三，在文段结尾横线处补写相关内容。下列不恰当的一项是（   ）

A．呈现出以活动为载体的专业化发展形态

B．初步体现出多方参与、协同合作的特点

C．建构了跨学科项目化学习课程内容体系

D．积极探索有效整合多种资源的行动方式

17．综合三则材料，可以从 ① 、② 、③ 等方面了解我国气候变化教育的现状。

阅读《我的求索之路》，完成下面小题。

我的求索之路

①已走过百岁人生的我，1922年出生于南京。彼时国家内忧外患，神州大地战火连连，苦难深重。1937年南京沦陷，我随家兄流亡重庆，在合川继续学业。1940年高考结束的那天下午，合川遭到日军空袭，大火一直燃烧至翌日清晨。战乱苦痛的经历激发了我重建家园的热望，我选择进入建筑系学习。

②当时大学的办学条件很简陋，建筑系的教室是用毛竹捆绑的，瓦顶，篱笆墙。尽管如此，每个学生都有一块大图板，一张桌子，一只高脚绘图凳。窗外的嘉陵江，冬季江水清碧，春来绿柳成荫。门外的栀子花，初夏盛开，香气袭人……在那里，我度过了两年半的求学历时光。

③一年暑假，教室屋顶被暴风雨掀掉。整修屋顶的工人原本歌声不断，但后来一位工人误触高压线，不幸身亡，屋顶上顿时沉寂。当时，我正读“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜！风雨不动安如山”，感到分外凄戚。房屋、歌声、建筑工人，常常串在一起，加深了我对建筑专业的情感，启迪了我的“人居”之梦。或许这就是我逐梦人生的开始。

④大学三年级，我写了《释“阙”》一文，登在《建筑》上。没想到梁思成和林徽因两位先生看了，想找我谈谈。我去的时候，梁先生正在读建筑师沙里宁的《城市：它的发展、衰败与未来》。他询问了我的学习情况，又问我是不是对中国传统建筑有兴趣。我说来到西南之后有所转变，战争破坏太厉害，想去研究城市规划，为重建家园做准备。原以为梁先生只是随便问问，没想到他让我留下来工作，那天中午就在他家吃了饭。后来两个多月，我每天都去，协助他完善《图像中国建筑史》。

⑤1946年，梁先生创办清华大学建筑系，他希望我去当助教。这令我喜出望外，立即答应了。在清华任教期间，梁先生又推荐我去沙里宁任校长的匡溪艺术学院学习。沙里宁先生热爱东方艺术，说这是一个宝库，提醒我不要失去东方文化精神。学院规定，学生毕业要举办个人设计展。当地报纸报道了我的毕业设计，并刊出了沙里宁的评语：“在他的工作中，灌注了一种中国现代性的精神。这种精神不仅具有人类文化的普遍性，而且源于中国实际生活的需要，是一种新与旧的结合，是基于中国自身的坚定不移的精神。”

⑥阔别祖国多年，我收到一封林徽因先生口授的信，说国内形势很好，百废待兴，希望我赶紧回来参加祖国建设工作。在梁、林两位先生的召唤下，我克服重重困难，回到祖国，从此开始为中国城乡建设奋斗的历程。

⑦怀着心花怒放的心情，我积极投入新的工作，先后参与了长安街改建、天安门广场扩建、毛主席纪念堂等重大项目的规划设计。改革开放后，我当选为学部委员，这使我有了一种强大的学术使命感，认识到“建筑学要走向科学”。创建建筑与城市研究所，出版《广义建筑学》，完成北京菊儿胡同新四合院工程，提出“人居环境科学”，主持撰写国际建筑师协会《北京宪章》……我的主要学术成果基本是在上世纪八十年代初到九十年代末之间完成的。

⑧我的建筑创作实践多与文化遗产有关，北京菊儿胡同41号院改造工程比较有代表性。当时，41号院住了44户人家，人均住房面积只有5平方米左右，全院共用一个水龙头和一个街道公厕。针对这种状况，工程设计追求最高密度，突破了四合院的层数，同时保证每一层都有合理日照。楼梯设置在楼房四角，楼梯下方做开敞布局，保证院落通风。保留了院子里原有的两棵古树，周边建筑都围绕这两棵古树布局。此外，每家都有自己的厨房与厕所。随后，整条菊儿胡同都依照41号院的模式改建，既保留传统又兼有时代特征，成为最具古都新貌特色的一景。因“开创了在北京城中心进行城市更新的一种新的途径”，该工程获得1992年度“世界人居奖”。这时，我对“中国现代性的精神”有了更深刻的理解。

⑨人居环境科学是随着政治、经济、社会发展应运而生的。时代需要“大科学”，也孕育着“大艺术”。“人居之道”是科学、人文、艺术的融汇。作为一个建筑学人，我毕生秉持“匠人营国”的精神，致力于“谋万家居”的事业。这是我的“求索之路”，也是我矢志不移的“中国人居梦”。拙匠年迈，豪情未已。我对“明日之人居”充满期待！

（取材于吴良镛的同题文章）

18．文章叙写了吴良镛先生“中国人居梦”的发展历程：关注社会现实， ；得遇良师引领，明确研究方向； ，当选学部委员，担当学术使命。

19．结合语句内容，分析文章第②段画线部分的句式特点及表达效果。

20．结合全文，说明“中国现代性的精神”在吴良镛先生“求索之路”中起到的作用。

21．吴良镛先生毕生致力于“谋万家居”的事业。结合文章内容，说说你从中获得的启示。

阅读下面的文章，完成下面小题。

①当下，人们已经认识到大自然对于人的重要意义，但还只是从物质层面、从生存角度着眼，很少从心灵的意义来考虑。缺少食物的滋养，会导致孩子身体营养不良；而缺少自然的陶冶，将造成青少年心灵的营养不良。更重要的是，成年后难以弥补。

②置身于真正的大自然之中，汲取它带来的精神力量，对于当代青少年来说并不容易。因此，借助阅读来接受自然的陶冶与滋养，就成了青少年亲近自然的重要替代方式。阅读描写自然的文字，陶醉于万物的优美与奇趣，感叹于宇宙的浩大与变化，由此受到的心灵触动，让我们暂时摆脱生活的烦恼，忘却现实的困惑，超脱紧张迷茫的处境，重新审视生命的意义和价值，获得精神成长。

③冰心在《寄小读者·通讯十二》里这样写道：“青山雪霁，意态十分清冷。廊上无人，只不时地从楼下飞到一两声笑语，真是幽静极了。造物者的意旨，何等的深沉呵！把我从岁暮的尘嚣之中，提将出来，叫我在深山万静之中，来辗转思索。”在万籁俱寂、唯有几声欢笑的雪后青山之中，冰心远离了岁暮尘嚣的纷扰，感受到另一个世界的另一种美。阅读这样的文字，我们也能像冰心一样得到自然的情味、沉醉的愉悦，获得轻松的情感体验。即便重新回到喧嚣的现实生活，那种超脱感也能长久地留在心中。

④作品中描写的自然，还常常给予我们惊异感。那些描写大自然神秘气氛和独特魅力的文字，打破了我们在社会生活中形成的思维惯性，激起我们无尽的想象，引领我们投入新的精神生活。西顿一生的大部分时间奔走于森林和草原，有过种种出人意料的经历，感受到自然超出凡人想象的伟大。他的动物故事大多有事实依据。他塑造了为数众多、形象各异的动物英雄，用种种闻所未闻的奇迹摇撼我们的心灵，让我们骇然于神秘的、无限广阔的自然界。跟着他的文字，我们不禁被惊异感笼罩，意识到大自然的安排远远超越了我们的认知边界。

⑤自然界的生物，在其相互交往和与人交往的过程中，常常表现出许多“类人”的特点。作品中那些让人又惊又喜又怜又爱的“类人”细节，让我们对这些生物乃至对整个自然界都生发出强烈的亲近感。在法布尔的笔下，螳螂善于利用“心理战术”制服敌人，蝉在地下“潜伏”四年才钻出地面。乔伊·亚当森在《野生的爱尔莎》中写的小狮子，会向伙伴趾高气扬地炫耀战利品，也会在人的膝头摇头摆尾地品味美食。阅读这样的文字，那些可亲可近的动物仿佛就是我们的老朋友，提醒我们不要忘记与生物的联系，不要忘记与整个大自然的联系。

⑥那些用文字再现的自然带给我们超脱感、惊异感和亲近感，提醒我们：现实生活之外还有一个无比广阔而伟大的自然，我们与它密不可分；我们能够接近自然的底蕴，却无法穷尽它的奥秘。青少年在阅读中走进自然，体验它带来的独特审美感受，可以让心灵变得温柔、坚韧、聪慧、博大。

（取材于刘绪源的论著）

22．结合第①段具体内容，说明本段在全文中的作用。

23．下列对文中加点词语的分析，说法不恰当的一项是（   ）

A．第①段中的“更重要的是”，对后句内容的重要性做出提示。

B．第②段中的“暂时”具有限定作用，体现出表达的客观严谨。

C．第③段中的“即便”表示转折关系，引出对前句观点的否定。

D．第④段中的“大多”，用限制的方式增强了陈述语言的严密性。

24．阅读文章，写出第②—⑥段的行文思路。

七、作文

25．作文

健康的生活方式是人类的不懈追求。

请以“这样生活更健康”为题，写一篇作文。文体不限，诗歌除外。字数在600-800之间，不出现真实的学校名称、师生姓名等。

26．作文

世界是一个科学大课堂，时时学科学，处处用科学。阅读经典作品、参与社会实践、畅游海底遥望星空……我们增长科学知识，领悟科学精神，提高科学素养。

请以“一堂科学课”为题，写一篇作文。文体不限，诗歌除外。

要求：将作文题目写在答题卡上，作文内容积极向上，字数在600-800之间，不出现真实的学校名称、师生姓名等。

参考答案

【答案】1．“城市漫步地”推荐资料 2．B 3．A 4．A 5．D 6．胡同里的这家书店创新了设计风格，丰富了广大群众的文化体验。 7．示例：专注古籍保护的中国书店让我们看到文化传承的丰硕成果。

【详解】1．本题考查汉字临摹。注意：用正楷书字体书写，工整美观；汉字的笔画顺序要清楚，书写要规范。注意“城、漫”等字。

2．本题考查字音。

A.筹划（chóu huà）：想办法，定计划；筹措。文中指对新华书店相关事宜进行谋划、安排。

B.召开（zhào kāi）：召集人们开会；举行（会议）。文中指全国新华书店第一届出版工作会议举行。

C.砥砺（dǐ lì）：本义是磨刀石，也做动词，有磨炼、锻炼之意。文中指北京新华书店传承红色基因，磨炼、践行“新华精神”。

D.提供（tí gōng）：供给（意见、资料、物资、条件等）。文中指北京新华书店为读者供给科学文化知识。

故选B。

3．本题考查词义辨析。

第一空：根据文段说“古籍修复技艺被列入国家级非物质文化遗产名录”“保留古籍影印复制等传统业务”，修复、保留古籍，是对文化载体的直接守护，对应“保护”可知，这是文化传承的基础，所以第一空优先选“保护”。

第二空：根据文段可知，接着提到“担负起文学典籍整理、北京传统文化研究等多项任务”，整理典籍、开展研究，是在“保护”基础上，对文化内容进行深入挖掘、分析，对应“研究”，是文化传承的深化。

第三空：根据文段可知，最后“出版了《北京方志提要》等大量重印古籍和研究传统文化的著作”，通过出版著作，把文化成果传递给大众，对应“传播”，是文化传承的最终落地

故选A。

4．本题考查词义辨析。

A.文段中“文物活化”是让文物通过书店等形式发挥新价值，“维持原有面貌”未体现“活化”（使能量增强、赋予新活力等）；

故选A。

5．本题考查成语运用。

A.相映成趣：相互衬托着，显得很有趣味、很有意思。根据文段“时尚的阅读空间与古树、古建筑相映成趣”可知，阅读空间的时尚和古树、古建筑的古典相互衬托，产生独特趣味，契合“相映成趣”含义，使用恰当；

B.相得益彰：两者互相配合或映衬，双方的长处和作用更能显示出来。根据“图书与历史资料相得益彰，共同讲述着北京……发展历史”可知，图书和历史资料相互配合，让北京历史展现得更充分，符合“相得益彰”用法，使用恰当；

C.自出心裁：出于自己的创造，不抄袭、模仿别人。根据“这些书店大多自出心裁，选择具有地域特色的主题陈列图书”可知，强调书店陈列主题是自主创新、有独特设计的，与“自出心裁”本义一致，使用恰当；

D.捕风捉影：比喻说话或做事时用似是而非的迹象做根据，含贬义。根据文段“读者捕风捉影，可以领略老北京的城市风貌”可知，想表达读者通过书店陈列感受北京风貌，是积极正向的，而“捕风捉影”带贬义，与语境情感、表意冲突，使用不恰当；

故选D。

6．本题考查病句辨析。

原句中“营造”与“文化体验”搭配不当，“营造”多搭配氛围、环境等。“丰富”有使种类多、数量大的意思，用“丰富”与“文化体验”搭配，能准确表达书店让群众的文化体验更多样。

7．本题考查句子补写。

根据前后文语境，这里需要补写一个与书店相关，且句式与前后句一致的分句。前文说的是赓续红色血脉的新华书店，后文说的是古建筑旁、胡同里的创意书店，那么中间可以从书店的其他特色角度来写。

示例：传承古籍技艺的特色书店让我们触摸传统文化的厚重底蕴。

8．【答案】风掣红旗冻不翻；可远观而不可亵玩焉；箫鼓追随春社近

【详解】本题考查名句名篇默写。默写题作答时，一是要透彻理解诗文的内容；二是要认真审题，找出符合题意的诗文句子；三是答题内容要准确，做到不添字、不漏字、不写错字。注意本题中的易错字：掣、旗、翻、亵、焉。

（3）本题考查古诗词积累。按照题干要求，结合自己的积累，选取句中出现“带‘竹字头’的字，并表示乐器”的诗句作答即可。

示例：黄鹤楼中吹玉笛。

【答案】9．星汉灿烂；雄浑苍劲（或雄浑壮阔、气势磅礴等） 10．示例：“丛”的意思是聚集，突出了树木繁盛茂密、生机勃勃的特点；“涌”的意思是向上冒，突出了海涛汹涌澎湃、气势宏大的特点，突显树木聚集的样貌、海水向上翻腾的状态，寄托了诗人面对壮阔天地时的惊叹与豪情，映射出他胸怀天下、志在四方的远大抱负和豪迈胸襟。

【分析】《观沧海》以“观”字统领，先写碣石临海实景：澹澹水波、竦峙山岛、丛生草木、涌起洪波，再拓开至日月星汉仿佛出于海中的想象。全诗意境雄浑，于壮阔景象中尽显诗人豪情与壮志。

【详解】9．本题考查诗歌内容理解。

结合“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里”可知，前一句写对“日月之行”的想象，后一句则对应写对“星汉灿烂”的想象。由此可知，①处应填“星汉灿烂”。

结合全诗内容，“水何澹澹，山岛竦峙”写出大海的辽阔与山岛的挺拔，“树木丛生，百草丰茂”展现生机，“秋风萧瑟，洪波涌起”凸显海浪的汹涌，再加上对日月星汉仿佛出自沧海的想象，共同勾勒出壮阔、刚健的景象。由此可知，这些景象营造了雄浑苍劲的意境，故②处应填“雄浑苍劲”。

10．本题考查诗歌炼字及情感理解。

结合“树木丛生”可知，“丛”有聚集之意，描写树木聚集生长，突出了树木繁盛茂密、充满生机的特点。由此可知，“丛”字展现出树木聚集的样貌，传递出自然的蓬勃生命力。这一描写暗含诗人对眼前壮阔自然的欣赏与赞叹，折射出他内心对生命力的肯定和积极昂扬的精神状态。

结合“洪波涌起”可知，“涌”指向上冒、翻腾，描写秋风中大海波涛翻腾的景象，突出了洪波汹涌澎湃、气势宏大的特点。由此可知，“涌”字生动展现了海水向上翻腾的状态，与“丛”字共同营造出壮阔景象，既展现了沧海的壮丽景象，又暗含了诗人开阔的胸襟和建功立业的远大抱负。

【答案】11．B 12．A 13．敦厚忠信，能攻吾过；克己修身，痛加检点

【分析】这篇阅读材料以儒家经典《论语》为核心，通过曾子“三省吾身”的修身之道，展现了儒家重视自省、诚信的伦理思想。朱熹的补充材料则深化了交友之道，强调“敦厚忠信”的择友标准与“克己修身”的内在要求。两则文本形成互补：前者侧重个人修养的内省维度，后者拓展到人际交往的外向维度，共同构建了“内修外治”的儒家道德体系。选文编排合理，由浅入深，既传承经典又联系实际，具有鲜明的教育意义。

【详解】11．本题考查一词多义。“吾日三省吾身”中的“日”，意思是“每天”；

A.“日月同辉”，意思是日月的光芒交相辉映，或者太阳和月亮同时出现。其中“日”指太阳；

B.“日新月异”，意思是指每天都在更新，每月都有变化。形容发展或进步迅速，不断出现新事物、新气象。其中“日”指每天；

C.“来日方长”，意思是未来的日子还很长，表示事有可为，或劝人不必急于做某事。其中“日”指日子；

D.“夜以继日”，意思是夜晚接上白天，后形容日夜不停，加紧工作或学习。其中“日”指白天；

故选B。

12．本题考查内容理解。

“传不习乎”，意思是“老师传授的知识是否复习了呢”。这句话强调了复习的重要性，即对老师传授的知识应该经常复习，以巩固记忆和理解。

A.对老师传授的知识应该经常复习，与“传不习乎”的意思相符；

B.传授给别人的知识应该准确无误，这句话强调的是传授知识的准确性，与“传不习乎”的意思不符；

C.要经常温习史传文字记载的内容，这句话强调的是温习史传文字，而“传不习乎”中的“传”指的是老师传授的知识，与史传文字不完全一致，因此与“传不习乎”的意思不符；

D.要不断学习流传后世的经典著作，这句话强调的是学习经典著作，而“传不习乎”强调的是复习老师传授的知识，因此与“传不习乎”的意思不符；

故选A。

13．本题考查内容理解和概括。

曾子在《论语》中反省自己“与朋友交而不信乎”，即反省自己与朋友交往时是否做到诚信；而朱熹在材料中明确指出“大凡敦厚忠信，能攻吾过者，益友也”，这表明他认为应该交到敦厚忠信，能攻吾过的朋友，这样的朋友才是益友。同时，朱熹也强调“但须克己修身，痛加检点”，即要从自身出发，克己修身，痛加检点，保持品行高洁。如果自己偏僻卑污，不能从善，那么益友就会日渐远离，损友则会日渐接近。

因此，本题应填写的内容为：（1）敦厚忠信，能攻吾过；（2）克己修身，痛加检点。

【参考译文】曾子说：“我每天多次反省自己：替别人办事是不是尽心竭力了呢？同朋友交往是不是诚实可信了呢？老师传授的知识是不是复习了呢？”

材料：

在与人交往的过程中，最应当谨慎对待。一般来说，那些为人敦厚、忠诚守信，能够指出我的过错的人，是益友；而那些阿谀奉承、轻薄无礼，引诱别人做坏事的人，则是损友。按照这样的标准去寻找朋友，就基本不会出错了。不过，关键还是要克制自己、修养身心，并且严厉地自我反省、检查。倘若自己心术不正、品行卑劣，不愿意听从好的建议，那么益友就会一天天疏远你，而损友则会一天天靠近你。

14．【答案】示例：祥子、老马、二强子同为车夫。祥子立志买车，但屡遭变故；老马辛苦拉车，却无法养家；二强子沾染恶习，卖女卖车，家破人亡。三人生活观念不同，但悲剧命运相似。这组人物更为全面地反映了底层人民生活的艰辛、悲惨，揭示出旧社会的黑暗。

【详解】本题考查名著人物分析。

需先明确所选组内人物共性（如经历、精神关联）与差异（性格、选择、命运走向），再阐述人物联系如何助力读者理解作品主题（像社会批判、精神赞美、成长探索等）。

示例一：林冲、鲁达、杨志三人同样有武艺、被逼上梁山；异在林冲隐忍、鲁达莽撞侠义、杨志急功近利。人物多样遭遇与性格，立体展现“官逼民反”，凸显社会黑暗与反抗必然。

示例二：祥子、老马、二强子三人同样身处底层、被命运碾压；异在祥子起初奋斗、老马认命、二强子堕落。从挣扎到沉沦的对比，深化“旧社会吃人的悲剧性”，批判社会对人性的摧毁。

示例三：保尔、朱赫来、谢廖沙三人同样具革命热情、为理想奋斗；异在保尔钢铁意志、朱赫来引领者、谢廖沙青春热血。不同革命阶段形象，展现“革命精神传承与淬炼”，诠释信仰塑造英雄的主题。

【答案】15．C 16．C 17．政策文件；目标定位（或教育目标）；实践探索（或共同行动）

【分析】这三则材料系统呈现了我国气候变化教育的政策框架、实施路径和社会联动机制。材料一从国家战略层面确立教育定位，材料二聚焦教育目标体系化建设，材料三展示多方协同的实践生态。整体反映出我国气候变化教育已形成“政策引领—专业支撑—社会参与”的三维发展格局，体现了从顶层设计到基层落地的完整闭环。尤其值得注意的是，通过联盟机制整合资源、项目化学习创新形式、青少年倡导活动等举措，彰显了教育响应气候议题的实践智慧。

【详解】15．本题考查内容理解和辨析。

C.有误，根据材料二“2024年，全国气候变化教育研究联盟成立。‘联盟’发布《气候变化教育指导纲要（试行）》，从教育目标和实施方式两方面做出指导，推动气候变化教育政策向实践转化”可知，全国气候变化教育研究联盟的主要工作是发布《气候变化教育指导纲要（试行）》，推动气候变化教育政策向实践转化，而不是组织联盟学校交流经验；

故选C**。**

16．本题考查内容理解和拓展运用。

C.有误，材料三主要强调的是实施气候变化教育需要全社会共同行动，包括成立联盟、开展实践活动、多方合作等，并没有提及建构了跨学科项目化学习课程内容体系，该选项不恰当；

故选C。

17．本题考查内容理解和概括。

第一空，结合材料一“我国颁布了相关文件，从政策层面指导、推动气候变化教育。《国家应对气候变化规划（2014 - 2020年）》提出将气候变化教育纳入国民教育体系，并建议气候变化知识进学校、进课堂。《国家适应气候变化战略2035》特别提出，应全方位多渠道实施气候变化相关培训，开展宣传教育。这些文件明确了气候变化教育是全社会、多主体的共同责任”可知，我国通过颁布一系列政策文件，如《国家应对气候变化规划（2014 - 2020年）》《国家适应气候变化战略2035》等，从政策层面为气候变化教育提供了指导和推动，明确了气候变化教育的重要地位以及全社会、多主体的共同责任，为我国气候变化教育的发展奠定了政策基础。概括为：政策文件；

第二，结合材料二“《气候变化教育指导纲要（试行）》立足学习者与地球、与人类命运的关系，制定涵盖知识、能力、习惯三个维度的气候变化教育目标；要求全年龄段的学习者通过跨学科项目化学习、综合实践活动等方式，学习气候变化知识，了解气候变化带来的影响，将气候变化与个体生命体验相结合，自觉接受并主动开展气候变化教育，以提高适应气候变化的能力”可知，《气候变化教育指导纲要（试行）》对我国气候变化教育的目标进行了明确定位，从知识、能力、习惯三个维度出发，要求全年龄段学习者通过多种方式学习相关知识，将气候变化与个体生命体验结合，自觉接受并主动开展教育，以提高适应气候变化的能力，为我国气候变化教育指明了方向。可概括为：目标定位（或教育目标）；

第三空，结合材料三“实施气候变化教育需要全社会共同行动。近年来，我国多个城市成立气候变化教育学校联盟，有效整合区域资源，开展气候变化教育实践活动。气候变化教育学校联盟组织教学经验交流，以促进气候变化教育的专业化发展。2025年1月，北京市气象局、北京气象学会、北京减灾协会、北京科学中心等部门共同举办的‘2025年北京气象小标兵’评选活动启动。这一活动已连续举办四年，它以寓教于乐的方式引导青少年探索气候变化的科学原理。2025年5月，联合国儿童基金会驻华办事处、国家应对气候变化战略研究和国际合作中心、生态环境部宣传教育中心以及中国气象学会在北京共同启动‘敢作气候担当’青少年应对气候变化倡导活动，鼓励青少年在家庭、学校和社区采取积极行动应对气候变化”可知，在实践探索方面，我国多个城市成立气候变化教育学校联盟，整合资源开展实践活动并组织教学经验交流；同时，各部门如北京市气象局、联合国儿童基金会驻华办事处等共同举办各类活动，引导青少年探索气候变化科学原理并鼓励其在家庭、学校和社区采取积极行动，体现了全社会共同参与气候变化教育的实践探索。可概括为：实践探索（或共同行动）。

【答案】18．树立人生理想；投身祖国建设 19．

示例：整散结合、长短错落。“窗外的嘉陵江，冬季江水清碧，春来绿柳成荫”与“门外的栀子花，初夏盛开，香气袭人”，短句起笔、整句描景。从视觉、嗅觉展现校园美好，衬出求学时光珍贵，语言有韵律，显散文抒情性。 20．示例：“中国现代性的精神”贯穿了吴良镛先生的求索之路，引领他的创作实践，引导他探索建筑如何走向科学。求学阶段，他的毕业设计已体现出“基于中国自身的坚定不移的精神”；实践研究阶段，坚持从“中国实际生活的需要”出发，践行“既保留传统又兼有时代特征”的理念，提出并持续研究人居环境科学。 21．示例：吴良镛先生高中时，国家正遭日军侵略，家园被毁，国人无安居之所，他立志追寻“人居”之梦，一生致力于“谋万家居”。我获得的启示是青年要关注社会现实，立下志向，坚定不移地努力奋斗，为国家发展贡献力量。

【分析】这篇自述体散文以建筑大师吴良镛的百年人生为经，以“中国人居梦”为纬，展现了知识分子的家国情怀与专业追求。文章采用时空双线结构：纵向以抗战流亡、师从梁林、海外求学、归国建设等人生节点串联；横向通过“嘉陵江畔的绘图凳”“菊儿胡同的古树”等意象，将建筑美学与人文关怀熔铸一体。语言风格兼具学者的理性与诗人的感性，尤以“匠人营国”四字凝练地道出中国知识分子的精神底色——在专业追求中实现经世济民的理想。

【详解】18．本题考查文章内容概括。

根据“得遇良师引领，明确研究方向”可知对应文章第④至⑥段“梁思成、林徽因因《释“阙”》约谈吴良镛，交流后留他协助完善《图像中国建筑史》；梁先生又推荐其赴匡溪艺术学院，沙里宁提醒坚守东方文化精神；后因林徽因口授信函，吴良镛归国参与建设”。

第一空：根据①至③段内容可知吴良镛因战乱流亡、经历空袭，“战乱苦痛的经历激发了我重建家园的热望，我选择进入建筑系学习”，故关注社会现实后“树立人生梦想”。

第二空：根据“当选学部委员，担当学术使命”可知对应第⑦段“改革开放后，我当选为学部委员……认识到‘建筑学要走向科学’”。结合第⑤-⑦段，他从国外学习归来参与建设，后在学术上不断钻研（创建研究所、出版著作等），可知此空为“投身祖国建设”。

19．本题考查词句赏析。

根据第②段画线内容“窗外的嘉陵江，冬季江水清碧，春来绿柳成荫。门外的栀子花，初夏盛开，香气袭人……”可知句式上整散结合、长短交错。短句“窗外的嘉陵江”“门外的栀子花”简洁点题；整句“冬季江水清碧，春来绿柳成荫”“初夏盛开，香气袭人”细致描景。从视觉（“清碧”“绿柳”“花开”）、嗅觉（“香气袭人”），勾勒出嘉陵江畔四季有别的校园景致，营造宁静美好的求学氛围；对比“毛竹捆绑教室”的简陋，暗含作者对这段时光的眷恋与珍视；整散交错让语言节奏灵动，增强文学韵味，契合散文抒情基调。

20．本题考查文章内容概括。

根据第⑤段“沙里宁先生热爱东方艺术，说这是一个宝库，提醒我不要失去东方文化精神……并刊出了沙里宁的评语：“在他的工作中，灌注了一种中国现代性的精神”可知，这让他海外求学时，既吸收西方理念，又锚定“新旧结合、立足中国实际”的研究方向，为“人居梦”筑牢文化根基；

根据第⑦段可知推动他提出“人居环境科学”，使建筑学从单一学科走向“科学、人文、艺术融汇”的“大科学”，构建系统理论，为“求索之路”提供内核动力与学术指引。

根据第⑧段可知菊儿胡同改造依此精神，“既保留传统又兼有时代特征”，突破旧模式，开创城市更新新路径，让“人居”探索落地生花。

综上所述，“中国现代性的精神”是吴良镛“求索之路”的价值锚点与行动指引。求学时奠基文化方向，实践中驱动创新突破，学术上构建系统理论，贯穿“人居梦”始终，让探索既有文化根脉，又具现实活力与学术高度。

21．本题考查文章内容概括与启示。

开放性试题，需从给定文章中梳理吴良镛先生致力于“谋万家居”事业的具体表现，比如他的理想、行动、克服的困难等方面。然后基于这些表现，从不同角度提炼出对我们有启发的内容。可从志向确立、实践行动、面对困难态度等角度思考。

示例一：根据第①段内容，吴良镛因国家战乱、家园破碎，“激发了我重建家园的热望，选择进入建筑系学习”，可知个人理想应与家国命运、社会需求挂钩，以所学助力国家发展。

示例二：根据第②段办学条件简陋，仍有美好景致；第③段工人意外、读杜甫诗，“加深了对建筑专业的情感，启迪‘人居’之梦”，可知不要因环境艰苦、遭遇挫折放弃热爱，要善于从平凡/苦难中挖掘意义，滋养初心。

示例三：根据第④段梁思成、林徽因赏识吴良镛，邀其工作；第⑤段梁先生推荐留学，沙里宁指导；第⑥段林先生召唤回国，可知良师能为成长指明方向，要虚心受教，传承前辈精神，也尽力成为他人的“引路人”。

【答案】22．示例：先提出人们忽视大自然带给人的精神作用这一问题，再聚焦青少年的精神成长，指出忽视大自然的陶冶对青少年心灵成长的危害，引出论题，为提出观点奠定基础。 23．C 24．示例：第②段提出观点：阅读描写自然的文字能让我们获得精神成长。第③④⑤段分别论述作品中的自然带给我们的“超脱感”惊异感”“亲近感”。第⑥段总结全文，深化观点：作品中的自然能让青少年体验到独特的审美感受，能让青少年的心灵变得温柔、坚韧、聪慧、博大。

【分析】这篇论说文以“自然对心灵滋养”为核心论点，层层递进展开论述。文章采用“总—分—总”结构：①段总起，指出自然对心灵成长的重要性；②—⑤段分别从“超脱感”“惊异感”“亲近感”三个维度，论证阅读自然文学的心灵价值；⑥段总结升华。论证手法多样，既有理论阐述，又引冰心、西顿等名家作品为证，兼具理性与感性。语言凝练优美，多处使用排比、比喻等修辞，增强了感染力。

【详解】22．本题考查句段作用。

结合①段中“当下，人们已经认识到大自然对于人的重要意义，但还只是从物质层面、从生存角度着眼，很少从心灵的意义来考虑。缺少食物的滋养，会导致孩子身体营养不良；而缺少自然的陶冶，将造成青少年心灵的营养不良。更重要的是，成年后难以弥补”可知，第①段先指出当下人们认识到大自然对人的重要意义，但多从物质和生存层面着眼，很少从心灵意义考虑。接着强调缺少自然陶冶会造成青少年心灵营养不良且成年后难以弥补。这样先提出人们忽视大自然带给人的精神作用这一问题，再聚焦青少年的精神成长，指出忽视大自然陶冶对青少年心灵成长的危害，从而引出后文关于青少年借助阅读亲近自然获得精神滋养的论题，为提出观点奠定基础。

23．本题考查议论文语言。

C.有误，第③段中“即便重新回到喧嚣的现实生活，那种超脱感也能长久地留在心中”，“即便”表示假设的让步，意思是即使重新回到喧嚣的现实生活，超脱感依然能长久留在心中，并不是引出对前句观点的否定；

故选C。

24．本题考查论证思路。

结合第②段“阅读描写自然的文字，陶醉于万物的优美与奇趣，感叹于宇宙的浩大与变化，由此受到的心灵触动，让我们暂时摆脱生活的烦恼，忘却现实的困惑，超脱紧张迷茫的处境，重新审视生命的意义和价值，获得精神成长”可知，第②段直接表明阅读描写自然的文字能让我们获得精神成长这一核心观点。

结合第③段中“阅读这样的文字，我们也能像冰心一样得到自然的情味、沉醉的愉悦，获得轻松的情感体验。即便重新回到喧嚣的现实生活，那种超脱感也能长久地留在心中”可知，第③段论述作品中的自然带给我们的“超脱感”，通过冰心的例子说明阅读描写自然的文字能让我们获得超脱感。

结合第④段中“作品中描写的自然，还常常给予我们惊异感。那些描写大自然神秘气氛和独特魅力的文字，打破了我们在社会生活中形成的思维惯性，激起我们无尽的想象，引领我们投入新的精神生活”可知，第④段论述作品中的自然带给我们的“惊异感”，以西顿的作品为例，阐述描写自然的文字能打破思维惯性，激起想象，带来惊异感。

结合第⑤段中“作品中那些让人又惊又喜又怜又爱的‘类人’细节，让我们对这些生物乃至对整个自然界都生发出强烈的亲近感”可知，第⑤段论述作品中的自然带给我们的“亲近感”，，通过法布尔和乔伊·亚当森作品中的例子，说明描写自然的文字能让我们对生物和自然界产生亲近感。

结合第⑥段中“青少年在阅读中走进自然，体验它带来的独特审美感受，可以让心灵变得温柔、坚韧、聪慧、博大”可知，第⑥段总结全文，深化观点：强调作品中的自然能让青少年体验到独特的审美感受，使心灵得到成长和升华。

25．【答案】例文：

这样生活更健康

健康，是生活的基石，而健康的生活方式，是通往美好人生的桥梁。于我而言，规律作息、适度运动与诗意阅读，编织起健康生活的经纬。

规律作息，筑牢健康根基。曾几何时，我也是“熬夜族”一员，深夜刷手机、追剧集，将白天的疲惫拖入黑暗。可清晨的困倦、上课的昏沉，让我深知此路不通。于是，我尝试调整：每晚九点半，准时放下电子设备，让书香伴我入眠。起初，思绪如脱缰野马，难以驯服，我便用冥想梳理心绪，听舒缓音乐平复躁动。渐渐地，睡眠成了温柔的拥抱，凌晨六点，生物钟自然唤醒，窗外鸟鸣与初阳，成了最珍贵的礼物。规律作息，让身体如精准运转的时钟，精力充沛地迎接每一个黎明，这是健康生活的底色。

适度运动，激活生命活力。运动，是生活的兴奋剂。我爱上了慢跑，每个周末清晨，沿着河畔跑道，听着自己的呼吸与脚步声交织。风声掠过耳畔，汗水湿透衣背，疲惫却带着畅快。偶尔，我也会加入小区的健身操队伍，跟着邻里阿姨们扭动身躯，在欢笑声中舒展筋骨。运动无关强度，贵在坚持，它让肌肉有力，让心跳蓬勃，更让我懂得：身体是承载生活的容器，善待它，才能盛装更多美好。适度运动，是健康生活的引擎，驱动生命勇往直前。

诗意阅读，滋养精神田园。阅读，是心灵的修行。午后闲暇，泡一杯香茗，翻开书页，或跟随余秋雨探寻文化遗迹，或随林海音品味老北京的烟火。文字如春雨，润泽干涸的心田，焦虑与烦恼，在书中悄然消散。读史铁生的《我与地坛》，感受生命的坚韧与哲思，让我懂得接纳苦难、拥抱阳光；读汪曾祺的散文，领略草木人间的温情，让心灵充盈着对生活的热爱。诗意阅读，为精神打造一片净土，让灵魂在字里行间栖息，这是健康生活的精神滋养。

规律作息、适度运动、诗意阅读，这样的生活，让身体强壮，让心灵富足。健康并非遥不可及的目标，而是藏在每一个自律的日常里。愿我们都能找到属于自己的健康密码，以蓬勃之姿，奔赴生活的山海，因为，这样生活，才更健康，才配得上生命的辽阔与精彩。

【详解】本题考查命题作文。

（一）审题立意。题目“这样生活更健康”，核心词是“生活”“健康”“更”。“生活”涵盖日常行为、习惯、方式，包括饮食、运动、作息、社交、心理状态等维度；“健康”不局限于身体无病，还涉及心理阳光、社会适应良好（如人际关系和谐、能融入社会环境）；“更”体现比较，要突出所写生活方式相较于其他，在促进健康上的优势，需明确“这样”具体所指，清晰展现生活方式与健康提升的关联。可立意为“规律作息、适度运动、积极社交的生活方式，能实现身体强健与心灵愉悦，让生活更健康”。比如围绕“晨跑锻炼体魄，阅读滋养心灵，与家人朋友交流传递温暖”展开，体现身心双维健康。也可立意回归自然，强调“亲近自然、简约生活的模式，助力摆脱都市喧嚣与压力，重塑健康生活”。像写周末徒步山林，感受自然疗愈力，减少电子设备依赖，让身心在自然中修复。还可立意“传承传统养生智慧（如节气饮食、中医调理）与现代生活结合，构建独特健康生活”。例如依据二十四节气调整饮食，春季养肝多吃芽菜，冬季养肾侧重温补，将传统融入日常。

（二）取材构思。可取个人生活场景：从自身经历选素材，如“我的健康生活改造记”，写曾因熬夜、吃外卖导致身体变差，后通过调整作息，如早睡早起；同时也学习做饭，在做饭的时候注重营养搭配；晚上有空余的时候，坚持夜跑，逐步找回健康状态，以真实体验增强感染力。可取社会观察视角：聚焦身边群体，如“社区里的健康生活圈”，写社区组织的广场舞队、读书分享会、健康讲座，展现不同年龄居民通过参与这些活动，改善生活方式、提升健康水平，体现健康生活的社会性。可取文化传统维度：挖掘传统健康智慧，如“跟着节气过日子”，记录每个节气里遵循传统习俗的生活片段，像清明踏青、冬至包饺子，结合现代营养学、心理学知识，阐释传统习俗对健康的价值，让取材有文化深度。记叙文构思：开头设置场景，如“凌晨两点，手机屏幕的光还映着我疲惫的脸，外卖盒里的残羹冷炙散发异味——这是曾经的我，用透支健康换‘自由’，直到一次体检报告敲响警钟”，引出健康危机，为下文转变做铺垫。中间分阶段叙述改变。先写“觉醒：在医院走廊，看着因健康问题痛苦的人们，决心改变”；再写“实践：制定作息表，每天6点晨跑，学习简单餐食制作（如早餐做杂粮粥、凉拌蔬菜），晚上7点后放下手机陪家人聊天”，穿插具体细节，如“第一次早起晨跑，冷风灌进喉咙，却让混沌的脑袋清醒，沿途看到卖早点的摊主热气腾腾的生活，突然懂了健康的珍贵”；最后写“成果：三个月后体检指标变好，整个人精气神十足，连朋友都说我‘容光焕发’”。结尾升华感悟，“原来，健康生活不是苦行僧式的坚持，而是把对自己的关爱，融进每一个早睡早起、好好吃饭、认真生活的瞬间，这样的生活，才是对生命最好的滋养”，点明“这样生活”的意义。议论文构思：开头用排比句引出论点，“健康生活是晨起的第一缕阳光照在运动的身影上，是午后书页间流淌的宁静，是夜晚家人围坐的温馨笑语——规律作息、阅读滋养、积极社交，这样生活方能身心俱健”。中间分论点论证：论点一是规律作息是健康生活的基石。科学研究表明，长期熬夜会打乱生物钟，引发各类疾病，而早睡早起能让身体机能有序运转，为健康筑牢防线”，结合医学研究、身边熬夜致病案例（如同学因长期熬夜备考突发疾病）论证。论点二是“阅读滋养是心灵健康的良方。在书页翻动间，与智者对话，消解焦虑、拓宽认知，让心灵在文字里找到栖息之所，如同杨绛先生在书中汲取力量，保持豁达心境”，以名人例子、阅读对心理的积极影响（如缓解压力、提升情绪管理能力）支撑。论点三是“积极社交是健康生活的纽带。良好的人际关系能提供情感支持，在交流中分享喜悦、分担烦恼，像社区里的老人互助小组，成员们相互陪伴，孤独感减少，生活更具活力”，用社区实例、心理学中“社交支持对心理健康的作用”理论论证。结尾总结呼应，“规律作息稳住身体根基，阅读滋养充盈心灵世界，积极社交编织情感网络，三者交织，勾勒出健康生活的模样。选择这样生活，拥抱更健康的自己，拥抱更美好的人生”。散文构思：开头营造意境，“城市的钢筋水泥丛林里，我像被无形丝线牵扯的木偶，机械舞动却满心疲惫。直到那个春日，我踏入郊外山林，才寻到健康生活的密钥”，以对比引出自然对健康生活的意义。中间描绘自然体验，分段写“山林徒步：踩在松软泥土上，听鸟啼虫鸣，看山花烂漫，每一步都卸去身心枷锁，像《瓦尔登湖》里的梭罗，在自然中重拾本真”；“溪边静坐：溪水潺潺，阳光透过树叶斑驳洒落，杂念随水流漂远，心灵在静谧中自愈，领悟到‘少些电子喧嚣，多些自然聆听，是健康生活的诗意注脚’”；“采摘野菜：跟着老农识别野菜，感受‘春吃芽，夏吃叶’的传统智慧，把自然馈赠端上餐桌，明白健康饮食与自然的联结”。结尾升华主题，“回归自然，不是逃离生活，而是以徒步的汗水、静坐的沉思、饮食的本真，重构健康生活的节奏。让双脚丈量土地，让心灵栖息自然，这样生活，方是健康本真的模样”。

26．【答案】例文：

一堂科学课

“同学们，今天我们要用最普通的材料，搭建一座能承重的纸桥。”科学老师举起两张A4纸，教室里的空气突然变得轻盈，像被施了魔法。

我摩挲着薄如蝉翼的纸张，指尖触到同桌小雨递来的目光——那里面跳动着和我一样的困惑。前桌的小明已经迫不及待地卷起纸筒，可刚放上两支铅笔，纸筒就像被施了瘦身咒的巫师，瘪塌塌地瘫在桌上。教室里此起彼伏的叹息声，像被风吹散的蒲公英。

“试试把纸折成波浪形。”老师的声音像投入湖面的石子，激起层层涟漪。我望着手中被均匀折叠的纸张，突然想起上周参观桥梁博物馆时，解说员说过拱形结构能分散压力。阳光透过窗户斜斜地切进来，在折痕上跳跃成金色的琴弦。

当我和小雨把十二个波浪纸并排粘合时，教室后墙的挂钟正指向三点十五分。小明抱着装满橡皮的塑料盒小跑过来，盒子里的彩色橡皮丁零当啷响成一片。“三块、五块、十块……”我们屏住呼吸，看着纸桥在重负下微微颤动，却始终倔强地挺直脊梁。当第二十块橡皮稳稳落定时，不知谁带头鼓起了掌，掌声像涨潮的海水漫过整个教室。

“知道为什么波浪形能承受更多重量吗？”老师用教鞭轻点投影幕布，那些弯曲的线条瞬间活过来，在光影中舒展成优美的弧线，“就像古罗马的拱门、悉尼的歌剧院，自然界的贝壳、蜂巢，科学就在这些优美的曲线里跳舞。”

我摸着纸桥上的折痕，突然明白科学不是实验室里冰冷的仪器，而是藏在每道褶皱里的智慧。就像此刻窗外飘过的云朵，看似柔软无形，却能托起整个天空的重量。放学的铃声响起时，我的书包里除了皱巴巴的纸桥模型，还装着会发光的疑问：如果用不同材质的纸张，如果改变波浪的疏密……

科学课的余韵在走廊里轻轻回荡，我知道，这堂课的终点，正是无数新问题的起点。

【详解】本题考查命题作文。

第一，审题立意。“一堂科学课”明确了写作的核心内容是一场与科学相关的学习活动。这里的“课”概念较为宽泛，并非局限于传统意义上的学校课堂，它可以是正式的课程，也可以是生活中偶然获得的科学体验，如一次科普讲座、一次科学实验、一次自然观察等。要突出“科学”这一属性，在描述这堂课的过程中，需体现出科学知识的传授、科学方法的运用、科学精神的体现等方面。同时，“一堂”强调了事件的集中性和完整性，要围绕一个相对集中的时间段内发生的科学学习活动展开叙述。立意上，知识收获：通过描述这堂科学课，展现自己在课程中学习到的具体科学知识，如物理原理、化学现象、生物特性等，表达对科学知识的热爱和追求。精神领悟：着重强调在这堂科学课中领悟到的科学精神，如勇于探索、敢于质疑、实事求是、坚持不懈等，体现科学精神对个人成长和价值观塑造的重要影响。素养提升：阐述这堂科学课如何提高了自己的科学素养，包括观察能力、思维能力、实践能力等，突出科学学习对全面发展的积极作用。

第二，构思选材。开头：可以采用悬念式开头，如设置一个与科学课相关的有趣问题或现象，引发读者的好奇心；也可以用回忆式开头，直接点明这堂科学课给自己留下的深刻印象，引出下文。中间：详细描述这堂科学课的过程。可以按照时间顺序，依次叙述课程的引入、实验或讲解的环节、自己的参与和发现等。在描述过程中，要注重细节描写，如实验的操作步骤、观察到的现象、自己的心理感受等，使文章生动具体。同时，要突出科学元素，解释其中蕴含的科学原理。结尾：总结这堂科学课对自己的影响和启示，再次强调科学的重要性和自己从中学到的东西。可以用抒情或议论的方式表达自己对科学的热爱和对未来科学学习的期待，升华文章的主题。选材上，学校实验课：选择一节物理、化学或生物实验课作为素材。例如，在物理实验课上，老师带领大家进行“探究凸透镜成像规律”的实验。详细描述实验器材的准备、实验步骤的操作，如如何调整蜡烛、凸透镜和光屏的位置，观察不同情况下成像的特点。在实验过程中，自己可能会遇到一些困难，如成像不清晰，通过不断尝试和思考，最终找到原因并解决问题。通过这堂课，不仅学到了凸透镜成像的科学知识，还培养了动手能力和解决问题的能力。科普讲座：描述一次参加科普讲座的经历。比如，邀请了一位天文学家来学校举办关于宇宙探索的讲座。讲座中，天文学家通过图片、视频和生动的讲解，介绍了宇宙的起源、星系的形成、黑洞的奥秘等知识。自己被浩瀚的宇宙所吸引，积极提问并与专家互动。这堂讲座让自己开阔了视野，激发了对天文学的兴趣，领悟到科学探索的无尽魅力。户外科学考察：以一次户外科学考察活动为素材，如参观自然博物馆或进行野外生态观察。在自然博物馆里，通过观察各种化石、标本，了解生物的演化历程；在野外，观察植物的生长环境、动物的栖息习性等。在考察过程中，与同学们一起讨论、记录，向老师请教不懂的问题。这次活动让自己亲近自然，认识到科学就在身边，培养了观察力和对大自然的热爱之情。