

阅读以下议论文 鲁云《培养自己的静能量》，回答问题。

①云南省勐海县的贺开茶山上，有几个做茶的年轻人。茶山听起来很美好，待起来可不好受：远离了都市的繁华，朋友圈就那么几个人，洗个澡、看个电影、吃顿料理都不太方便。虽说是为了创业，怎么能待得住？有个做茶的年轻人杨景润这样回答：人生就像一杯茶，不会苦一辈子，但总会苦一阵子；26岁的崔亚蕾说得更简单：静下来就好了。

②静，就是潜下心来，保持安静。有些年轻人缺乏安静的耐心，一味追求高频率、快节奏的生活，一静下来就不习惯，觉得无聊。譬如酒和茶，他们更爱酒的热烈刺激，较少去品茶中滋味。遇事急躁，做事浮躁，还没想好要干什么、怎么干好，就急吼吼做方案拿计划，一旦遭遇挫折，又不知如何是好。又或者“这山看着那山高”，职业规划变了又变，跳槽成了家常便饭。有些年轻人想当然以为动比静好，外向者一定比内向者更容易成功。于是整日忙于交朋友，参加酒场聚会，钻研“成功学”，寻找成功的“终南捷径”，希望一蹴而就。

③静的好处很多。《大学》里说：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。诸葛亮告诫过我们：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。显然，安静也是一种“能量”，甚至是一种很强大的“能量”。为了让自己安静下来，曾国藩给自己定了“静坐”的“日课”：每天不管在家还是外出，总要独坐两小时。

④安静是一种能量，安静的人更自省，做事更专注，收获也会更大。云南保山原地委书记杨善洲，退休后“自找苦吃”，带领林场职工绿化荒山，20余年造林5万多亩。来访的记者问他，那么艰苦怎么待得住？老书记笑答，山上鸟语花香、清风阵阵，也是一种很好的生活。应该只有内心强大的人，才能忍受得住如此寂寥漫长的精神考验，并把它转化为郁郁葱葱的“精神绿洲”吧。

⑤培养“静能量”，要学会追求安静。但“树欲静而风不止”，安静并非召之即来，要想静下来，须下一番修炼功夫。让自己“静下来”的法子挺多，古人说“唯读书可以变化气质”，读读书，钓钓鱼，下下棋，练练书法，只要有心，无论哪种，久久为功形成习惯，心沉下去，“静”的境界就升上来了！

⑥培养“静能量”，还要学会享受安静，于安静中汲取养分。当你烦躁不安、百无聊赖时，不妨静下来，想想自己想要什么，适合做什么；当你遭遇挫折、心灰意冷时，不妨静下来，想想自己做错了什么，失败了又如何；当你小有成就、志得意满时，不妨静下来，想想初衷是什么，得到的算什么。

⑦培养“静能量”，当然不一定要去茶山等偏远的地方“修行”，只要心无旁骛，处处可以历练，“结庐在人境，而无车马喧”。培养“静能量”，也不是要搞得暮气沉沉，故作高深。青年像初升的太阳，自然是朝气蓬勃的。不过，于艳阳天里多一缕清风，想必不无裨益。

(鲁云《培养自己的“静能量”》有删改)

1. 本文的中心论点是什么？ 答案：

2. 通读全文，理清本文的论证思路。 **拖放选项至正确的位置**

[朝气蓬勃 终南捷径 引例论述 引出论题 如何培养]

文章先由几个年轻人静心做茶的事例；再列举有些年轻人不能静心，却忙于追求成功的表现；进而说理，培养静能量的好处；再谈及自己的静能量；最后强调静能量对于青年人的积极意义。

3. i. 第③段运用了哪些论证方法？

选择✓ [多选题]

	举例论证	
道理论证	引用论证	
对比论证	比喻论证	

ii. 有何作用？ **选词填空** [事例 强调 告诫 引用 论证]

《大学》的内容，诸葛亮的，曾国藩的，论证了静的好处很多的观点，从而进一步中心论点，了要培养静能量。

4. 下面哪一项不能证明第④段中“安静是一种能量，安静的人更自省，做事更专注，收获也会更大”

- A. 闻一多潜心研究，目不窥园，写出《唐诗杂论》。
- B. 司马迁遭受宫刑，在狱中依然静下心来完成《史记》。
- C. 李时珍翻山越岭，遍尝百草，历时27年，终于完成医学巨著《本草纲目》。
- D. “板凳要坐十年冷”，“十年磨一剑”，克服浮躁，保持安静，终能有所收获。
- E. 达摩面壁，静坐九年，影嵌入壁，终悟得大道，开少林寺一脉，传之千年而不衰。
- F. “定能生智，静能生慧”。沉下心来做一件事，心无杂念、持久专注，定会赢得喝彩。

5. i. 第⑤段中“树欲静而风不止”的含义是什么？ 答案：

ii. 联系全文，谈谈如何培养的“静能量”。根据课文内容，**顺序**排列相关途径。 **连一连**

①

②

③

要心无旁骛，处处历练 要学会追求安静 要学会享受安静

6. 小结： **填空**

读了此文，我认识到安的好处，为培养自己的“能量”，我认为自己可以学习，让自己浮躁的心下来；在学习中尽力学习，不过分争夺名利，只求无愧于心，沉醉于自己的学习乐趣中。

柔佛新山大学城国中李来燕师