



一、基础·运用（共 16 分）

五月是学校的“行为规范月”，各年级都将以“习惯养成”为主题开展实践活动。作为初三年级的学长，请你参与初一年级的筹备工作，完成以下任务。（共 16 分）

1、在准备启动仪式的发言稿时，主持人遇到了有关字词的问题，请为他提供帮助，完成(1)–(2)题。（共 4 分）

好习惯对人意义深远，但习惯培养并非一蹴而就，须持之以恒、锲而不舍方能成功。关于习惯养成的重要性，人们有很多①。古人曾说：“不积跬步，无以②千里以此告诫后人：行程千里，都是从一步一步开始。现代教育家陶行知也说：“思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。”大凡获得成功的人，都有良好的行为并长期坚持，形成自然。“好习惯，益终身”，行为习惯对一个人的素质起着决定性的作用。

(1)给加点字注音和对画线字笔顺作出判断，正确的一项是(2 分)

- A、锲(qiè)而不舍 “惯”字的第二笔是：竖
 B、锲(qì)而不舍 “惯”字的第二笔是：点
 D、锲(qiè)而不舍 “惯”字的第六笔是：竖
 C、锲(qì)而不舍 “惯”字的第六笔是：横

(2)结合语境，在横线处依次填入的词语和汉字，正确的一项是(2 分)

- A. ①真知灼见 ②致 B. ①真知灼见 ②至
 C. ①远见卓识 ②至 D. ①远见卓识 ②致

2、一班同学正在制作展板，说明名人的成就与习惯之间的关系，请帮助他们完善展板，完成(1)–(3)题。（共 6 分）

他少年时发愤读书，日夜苦读，每每只在傍晚才吃一点东西，常常合衣而睡。在经年累月的刻苦学习中，他领悟了六经的主旨，并以古仁人为榜样，立下造福天下的志向。他一生政绩卓著，晓畅军事，是北宋的一代名臣。此外，他在文坛也享有盛誉，有【丙】传世。【甲】

他是新中国第一位获得“人民艺术家”称号的作家。他在创作【丁】《龙须沟》等小说和戏剧时，为了更好地展现老北京独特的风土人情，走路、吃饭都在思考，常常为了一个字绞尽脑汁。他还给自己规定每天写 4000 字，完不成决不收工。他的生活极有规律，简直像个陀螺，是其中密不可分的一部分。



【乙】

(1)在展板【甲】【乙】两处依次标注出姓名。(2 分)【甲】：_____ 【乙】：_____

(2)在展板【丙】【丁】两处依次补充作品，正确的一项是() (2 分)

- A. 【丙】《范文正公集》 【丁】《彷徨》
 B. 【丙】《天净沙·秋思》 【丁】《屈原》
 C. 【丙】《醉翁亭记》 【丁】《骆驼祥子》
 D. 【丙】《渔家傲·秋思》 【丁】《四世同堂》

(3)展板的最后一句有两处表达欠妥，请你加以修改。(2 分)

修改：

3、二班同学针对大家希望提高写作能力的愿望,准备用一段文字探究写作与习惯的关系。请你参与材料的搜集整理,完成(1)-(2)题。(共4分)

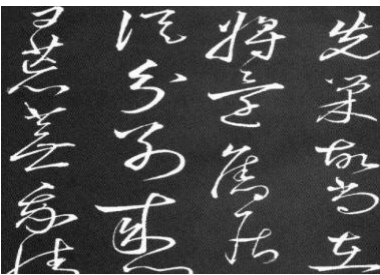
契诃夫喜欢通过描摹人物的“习惯”来描写人。他塑造的木匠叶里扎洛夫最能体现这一特色。“他判断每个人和每样东西的时候总是从结实着眼:看看是不是需要修理。他在饭桌边坐下来以前,先试了好几把椅子,看它们结实不结实。”契诃夫就是这样来写人的,他笔下的人大都囿于自己的生活,【甲】,周围的世界一片黑暗。契诃夫就站在黑暗中,凝视着他们的愚岛和精明、他们的忧愁和恐慌、他们的坏心眼和好心肠。他知道他们的所作所为多是自然之作【乙】自惯之举。

(1)请在下面横线处填入恰当内容,将契诃夫的背景资料补充完整。(2分)

契诃夫是 ① 国短篇小说巨匠,他塑造的警官奥楚蔑洛夫成为了 ② 的代名词。(2)在文段【甲】【乙】两处依次填入语句和标点,恰当的一项是(2分)

- A、【甲】仿佛处在只有烛光能照见的那一小片光影之史 【乙】逗号
- B、【甲】仿佛在空白的画卷中涂抹绚烂的色彩 【乙】顿号
- C、【甲】仿佛在空白的画卷中涂抹绚烂的色彩 【乙】逗号
- D、【甲】仿佛处在只有烛光能照见的那一小片光影之中 【乙】顿号

4、三班同学通过探究书法与人品性之间的关系,希望同学们认识到养成良好书写习惯的重要性。他们选取了四幅书法作品进行说明,其中不恰当的一项是(2分)



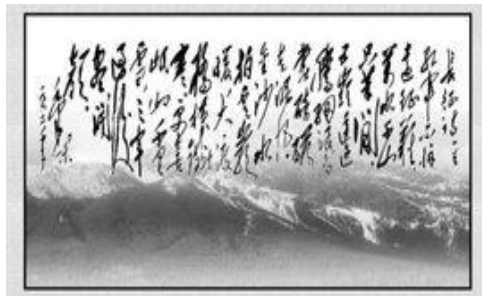
陶渊明《拟古九首帖》



李白《上阳台帖》



颜真卿《多宝塔碑》(拓本)



毛泽东《七律·长征》

- A、从《拟古九首帖》方正古拙的行楷中,得以窥见魏晋文人身上的洒脱风韵。
- B、从《上阳台帖》苍劲挺秀的书中,能够体味李白特才放旷的豪情与孤傲
- C、从《多宝塔碑》骨力遒劲的楷书中仿佛目睹颜真卿刚直不屈的铮铮铁骨。
- D、从《七律·长征》豪迈开张的草书中,可以感受一代伟人指点江山的气概。

二、古诗文阅读(共16分)

(一)诗文积累(共3分)默写。(共3分)



(1) 困于心, _____, 而后作: 征于色, 发于声, _____。(《生于忧患, 死于安乐》)(2分)

(2) 双兔傍地走, _____?(《木兰诗》)(1分)

(二) 阅读下面诗词, 完成 6-8 题。(共 6 分)



渔家傲

李清照

天接云涛连晓雾, 星河欲转千帆舞。仿佛梦魂归帝所, 闻天语, 殷勤问我归何处。我报路长嗟日暮, 学诗谩有惊人句。九万里风鹏正举。风休住, 蓬舟吹取三山去!

6、关于这首词的创作年代无确切记载, 结合词中抒发的情感和下面链接材料】推测这首词创作于南渡前还是南渡后, 并简要说明理由(2分)

【链接材料】

据《金石录后序》记载, 在建炎(宋高宗的年号)中, 外界传言赵明诚李清照夫妇用文玩勾通金国, 为了辨明“馈璧北朝”之诬, 李清照追随宋高宗行踪, 乘舟渡海, 历尽波涛之险。南渡以前, 李清照足迹不出闺门; 南渡以后, “飘流遂与流人伍”, 视野开始开阔起来。

答:

7、李清照的诗词以婉约细腻为主, 但《渔家傲》这首词却雄奇 体现了诗人创作风格的多样化。下面四组诗(词)句中, 也能体现出诗人创作风格多样化的一项是(2分)

A、可怜身上衣正单, 心忧炭贱愿天寒

几处早莺争暖树, 谁家新燕啄春泥。

B、东风不与周郎便, 铜雀春深锁二乔。

商女不知亡国恨, 隔江犹唱后庭花。

C、何当共剪西窗烛, 却话巴山夜雨时。

蓬山此去无多路, 青鸟殷勤为探看。

D、但愿人长久, 千里共婵娟

酒酣胸胆尚开张。鬓微霜, 又何妨!

8、这首词中李清照自言“学诗谩有惊人句在我国古代诗词中, 有许多“惊人句”, 你印象最深刻的诗句是“_____①_____, _____②_____”。(本卷中出现的诗句除外。每空允许有一个不会写的字用拼音替代。(2分)

(三) 阅读《诫子书》, 完成 9-11 题。(共 7 分)

诫子书

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, 夫学须静也, 才须学也, 非学无以广才, 非志无以成学。淫慢则不能励精, 险躁则不能治性。年与时驰, 意与日去, 遂成枯落, 多不接世, 悲守穷庐, 将复何及!

9 下列各组词语中加点字的意思相同的一项是(2分)

A、俭以养德 属予作文以记之 B、淫慢则不能励精 淫雨霏霏

C、年与时驰 公将驰之 D、意与日去 醉翁之意不在酒

10、翻译文中三处画线语句, 并依据上下文对其作出进一步理解, 正确的一项是(2分)

A、静以修身

翻译：以冷静来修养身心

理解：文章开篇以“君子之行”这种高标准的道德规范要求其子，接着写本句，指出“静”是修身养德的基础。

B、非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

翻译：不能淡泊自守，就无法明确志向；不能宁静专一，就无法达到远大目标。

理解：此句明确了“静”与“志”“才”的关系。强调不坚定自己的志向、明确自己的抱负，就无法做到淡静宁静。

C、险躁则不能治性

翻译：轻薄浮躁就不能修养性情。

理解：与上句“淫慢则不能励精”一起说明“淫慢”和“险躁”的害处，从反面谈不“静”，是为了彰显“静”的价值。

11、诸葛亮、欧阳修、陆游的家诫文都谈及学习对个人成长具有重要意义从上文和下面两则【链接材料】中，可以看出：诸葛亮强调学习可以___①___，欧阳修强调学习可以___②___，陆游强调学习可以___③___。(3分)

【链接材料一】

玉不琢，不成器；人不学，不知道。然玉之为物，有不变之常德，虽不琢以为器，而犹不害为玉也。人之性，因物则迁，不学，则舍君子而为小人，可不念哉？

(节选自欧阳修《诲学说》)

【链接材料二】

后生才锐者，最易坏事。若有之，父兄当以为忧，不可以为喜也。切须常加简束，令熟读经学，训以宽厚恭谨，勿令与浮薄者游处。自此十许年，志趣自前。不然，其可虑之事，盖非一端。吾此言，后生之药石也，各须谨之，毋贻后悔。

(节选自陆游《放翁家训》)

注：①[害]妨害；妨碍。②[贻]遗留

三、现代文阅读(共 23 分)

(一)阅读下面材料，完成 12-14 题。(共 7 分)

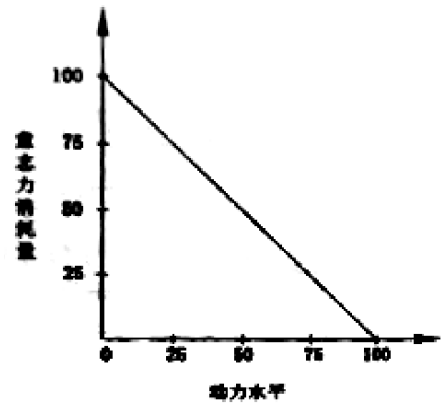
【材料一】

建立习惯的目标是用重复来改变大脑。可是大脑会抗拒改变，除非能够大方地给大脑一些回报。如果有回报大脑会更愿意重复一件事。大脑对改变的反应就像不带转向助力装置的汽车一样，方向盘转了好几圈，车的反应却很小。每次重复产生的作用可以忽略不计，可是如果不断重复下去，这些微小的变化会给大脑带来巨大的改变。当重复某个行为段时间后，大脑就能自动完成这个过程了。你快速做出决定时，即使你认为自己在主动思考，很可能还是习惯在起作用。

人类的大脑很稳定，不易改变。付出很少的努力就能做正确的事情，对许多人来说可望而不可即，因为他们只能看到这种稳定性的阴暗面——大脑如何强迫他们吃垃圾食品、看电视、抽烟和咬指甲。糟糕的是，这是大脑里比较顽固的部分，它会识别并重复同一模式，直到接收到不同的新指令。它的名字叫作基底神经节大脑的另一个相当聪明。它是个可以理解长远利益和结果的管理者。心理学家大卫·诺维尔博士总结了前额皮层和大脑其他部分的区别：前额皮层以外的其他所有部分决定“是什么”，而前额皮层主要决定“想要什么”，比如抵抗巧克力蛋糕的诱惑，想学外语，希望身体健康，希望能写一本书等等。它是大脑的意识部分，让大脑的其他部分喜欢上前额皮层想要的东西，就可以建立健康的新习惯。因此，坏习惯有多可怕，好习惯就有多神奇。一旦养成健康的新习惯，一切都会变得轻松起来。每天早上自动起床，吃一顿健康的早餐，然后愉快地去学习工作，而不是和大脑持久地战斗。

【材料二】

说明:左图展示了意志力和动力之间的关系。图中 X 轴是动力水平, Y 轴是意志力消耗量。当动力处于峰值时(右下角), 意志力消耗量为 0, 可以忽略不, 这是因为本来就愿意做的事, 根本无须强迫。可是当动力降为 0 时, 强烈的内心抓触意味着意志力消耗量会变得很高(左上角)。



【材料三】

当人有动力时, 做事很容易, 也不需要太多意志力, 但动力很难按需培养。当你累了, 生病了, 感觉“不在状态”或只想做一些更好玩的事情时, 动力还在吗?

在精力充沛、思维模式健康而且没有受到强烈诱惑时, 才能依靠动力成功。可该行动的时候, 条件似乎远没有那么有利, 人们就会决定“明天再做吧”。而当一种行为成为一个习惯, 你会变得没有刚开始时那么情绪高涨, 甚至觉得有些无聊。杰里米·迪安在《习惯: 改变命运的关键力量》中指出: 人们进行习惯行为时是不带有情绪的。重复不会让人兴奋起来, 反而会让人趋于平静。因此, 靠动力来培养习惯反而会帮倒忙。刚开始做一件事的兴奋在最初会有很大帮助, 可是等到这股劲头渐渐消失, 它又会成为强大的敌人, 并将意志力储备很快消耗

和动力不一样, 意志力可以像肌肉一样得到强化。自控力研究领域的顶尖学者罗伊·鲍迈斯特发现: 和没有进行健身的学生相比, 那些花两周时间磨炼意志力以改善体形的学生“在随后的自控力测试中有显著的进步”。另一项研究发现: 两个月的有氧运动训练为其他不相关领域内需要自控力的活动带来了进步。这些研究表明, 我们能够通过强化意志力来提高自己的表现。

美国青年斯蒂芬·盖斯是个天生的懒虫。为了改变这一点, 他开始研究各种习惯养成策略。最开始他计划做 30 分钟俯卧撑, 发现根本做不到。直到有一次, 盖斯心想: 管它呢, 随便做 1 个也好啊。当他开始只做 1 个俯卧撑的时候, 事情发生了变化。做完第一个, 盖斯觉得状态还不错, 就继续做第二个、第三个。一整年, 他都只要求自己每天做 1 个俯卧撑。结果是, 每次做起来自然不只 1 个。因为没有心理负担, 盖斯发现做俯卧撑的习惯就这样坚持下来了。只想着做 1 个, 就不受时间环境的限制有时候睡不着, 爬起来到地板上开始做俯卧撑。后来, 盖斯如法炮制, 在阅读和写作领域, 也同样使用这个方法。两年后, 他拥有了梦想中的体格, 写的文章是过去的 4 倍, 读的书是过去的 10 倍, 并出版了畅销书《微习惯》。

12. 从【材料一】可以得出这样的结论: 从大脑的角度看, 改变习惯的两个关键是 ① 和回报, 改变习惯的两个关键工具是大脑中的基底神经节和 ②。(2 分)

13. (结合【材料】1, 在【材料三】横线处添加适当内容, 使之前后连贯。(2 分)

答

14. (结合三则材料, 为自己制定一个改善行为习惯的小目标, 并分析它的可行性(3 分)

目的:

可行性:

(二) 阅读下面文章, 完成 15-17 题。(共 9 分)

我仰望了六十年的恩师

陈志华

我从小学四年级到高中二年级, 整整 8 年, 是在抗日战争中度过的, 地点在浙江中部南部。我们全体同学寄宿在学校里, 老师们带着我们在山沟里逃难流亡, 缺吃少穿, 缺少药。几次遭到日本侵略者飞机的轰炸, 从尸体堆里逃生, 又从日本侵略者细菌战造成的鼠疫大流行中幸存下来。我们小小年纪, 不懂事, 老师们不但照料我们、保护我们, 还在极其困难的情况下给我们以高水平的教育。

我成年之后，回顾那段历史，越来越懂得教育工作是多么崇高的职业。我的小学和中的老师们，其实个个都是伟大的英雄。那时候，他们带着几百个学生，肩膀上担着多么沉重的担子！我一生都敬仰他们，包括常常批评我不肯开口唱歌的音乐老师。你想，在那种艰难危险的日子里，我们居然还有音乐课，而且上课还有风琴。有一次土匪突袭，我们仓促出逃，两位农民抬着那架风琴，女音乐老师紧紧跟在后面，一瘸一拐地，在山路上跋涉，自己只背出来个包裹。

但我印象最深的还是语文老师。那时候，学校一般都最重视语文课。语文老师大多比较年长，地位比较高，在同事中受到尊敬。他们一般担任各年级的“级任导师”，大约相当于现在的“班主任”。简单地说，他们担当了为人父母的责任，跟学生的关系特别密切。我们都住在祠堂里或者庙宇里，宿舍没有门，也没有窗。山区冬季很冷，天天晚上，身为级任导师的语文老师都要来查铺，摸摸我们的手脚，拂去被面上薄薄的一层积雪，掖紧被角。春天雨多，偶尔出太阳了，便督促我们把潮湿的被褥摊到坟头上去晒。我们团团坐在一起，在暖和的阳光下脱了衣服捉虱子。老师见了，就到农民家里借了一个灶，用煮猪食的大锅烧了满满一锅开水，叫我们一个个脱下内衣裤放到锅里煮一煮。我们自己种粮、种菜、砍柴，到山上背来竹子搭房子。农民收了稻子之后，我们把地租来，在禾兜下挖一锄头，塞几粒豆子进去，抓上一把草木灰，天冷之前能收一茬豆子。语文老师总和我们一起劳作。

有两件事我永远不会忘记，即使我以后得了老年痴呆症，也会记得。有一年，日本侵略者为打通浙赣铁路，占领了金华，向丽水进逼。老师们带着我们逃难。到了碧湖，山洪暴发，江水骤涨，不能渡船。我们几百个学生停在江边。这时候有很多中国军队也被阻塞在渡口。突然间来了日本飞机，一批又一批，轮番轰炸、扫射。带领我们班的语文老师，大喊大叫，把我们一个个按倒在公路边的水沟里。到了天色昏暗的时候，屠杀终于过去。我们爬出水沟，看到一地的断肢残骸，血肉模糊，吓得两腿发软，不会走路。老师叫我们闭上眼睛，连拖带挟，把我们弄到渡船上。这时候水势弱了一点，我们冒险过了江。我们这些学生，居然没有一个伤亡。遗憾的是，受到这样的惊吓下，大部分同学在以后两三个月的时间里，情绪都不太正常，时时会顶撞老师。每当回忆起来，我就想，不知有没有伤了老师的心。

另一件事是，日本侵略者曾经在浙江南部放过鼠疫病菌，造成严重的疫情。我们学校，正靠疫区边缘，大家提心吊胆。有一天下午，我们下地给白菜施肥、松土，当晚很累，早早睡了。第二天早晨，紧挨在我右侧的同学——我们的劳动组长，竟莫名其妙地死在地铺上。那时根本没有医生，大家都猜测他死于鼠疫。鼠疫的传染非常厉害，唯一可以采取的办法是把尸体烧掉，又把我隔离起来。我被关到一座孤零零的农舍的楼上。所有的人都认为我死定了。我只好坐在墙角发呆，等死。没有什么人敢走近这座小楼，但一天三餐，都有人把饭菜装在篮子里，挂到一根绳子上，我自己把它吊上去。这位送饭的人，就是级任导师——我的语文老师。糊里糊涂过了一个星期，我居然没有死，危险期过了，被放回班里。这年我才13岁，初二的学生，受了这么大的折磨，一头扑进老师怀里放声痛哭。老师紧紧搂着我，一起哭。

老实说，60年前老师是怎样教课的，我记不清楚了，但老师是怎样做人的，我终生不能忘记，而且时时受到记忆的鞭策，不敢有恩山中学生，犹如一张白纸，毫无主张，偏爱什么课程，常常是因为这门课程的老师受到爱戴。我和我的许多同学，就是因为被语文老师的人格魅力感动，对语文课特别有兴趣，学习比较用心，喜欢读些课外读物，也勤于练习写作。我想，我中学时代的语文老师，教书效果好，首先是因为他们关爱学生，师德高尚。

关于语文课的情况，我还记得一些事儿。既然60年没有忘记，就是不应该忘记也不可能忘记的了。

那也是在景宁，我们的学校“撤退”过去，请了当地一位前清举人当语文老师。这位老师在地方上声望很高，举止端庄，不苟言笑。每当空袭警报的钟声一响，他便换上长袍马褂，打扮整齐，规行矩步走出我们当校舍的白娘娘庙，站在荒坟头上，一听到敌机的声音，他就仰天大骂，从不躲避。同学年少，不明白道理，笑他迂腐。可是他的授课终于镇住了我们的调皮。那时候没有课本，教学内容由老师自己定，上课的时候写在黑板上，我们动手抄下来。开学的第一堂课他也是穿戴整齐，走进教室门，庄重的看了我们一眼，缓缓转身，用非常漂亮的大字，在黑板上写下“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”。然后，低沉地朗读起来。我们虽然还小，但国难当头，山河破碎，在日本侵略者逼迫下辞别父母颠沛流离，尝尽苦难，心头郁积着仇恨和悲愤。这首诗我们以前学过，懂得这是老师对我们的嘱咐，爆发般的齐声应和，滚烫的泪珠洒满胸前。

王丽老师在约稿信里写道：“语文教育又是国民教育的核心。语文教育将民族文化中的精华及本民族特有的价值观，一代代地传承下去，并不断地积累和扩大。”说的真是太好了，我的切身感受，总括起来，正是这两句。

我并不认为，数理化等课程的老师对学生的人格健康不起什么作用，我只是强调，语文老师以他们独特的魅力，对学生人格健康的影响更大一些。

15、本文选入《过去的教师》一书时，题为《我有过这样的老师》，你更喜欢哪个题目？

说说你的理由。（3分）

答:

16、文章结尾作者特别强调“语文老师以他们独特的魅力。概括说说文中是如何体现这一点的。(3分)

答:

17、针对本文的行文思路提出一个有思考价值的问题,并说说你准备如何探究这个问题。(3分)

问题:

探究步骤:

(三)阅读下面文章,完成18-20题。(共7分)

有人针对试图改变现有习惯的人群做了一些研究,结论让人有些气馁。结果显示一旦习惯变得足够牢固,即使是最坚定的决心也很难扭转局面。好像没经过任何训练就参加了一场举重比赛,本来竞争就很激烈,更糟糕的是,对手经验丰富,力量更强。大多数习惯策略是让你现在就跟这些更强大的习惯硬碰硬,鼓励你做出大幅度的改变,比如从很少写作到每天写2000字,或者从在沙发上躺着到每天锻炼1小时。这样做的问题在于意志力的消耗量,除非你已经拥有了高度自律的能力,否则你会感到筋疲力尽,最终大脑抗拒改变。“你能在21天或30天之内养成一个习惯”是一种常见谬论,真相更加残酷和难以预测——习惯的形成需要18到254天,视习惯和个体而定。与之相反,微习惯教你按照大脑的规律做事情,并赢得持久的改变。

个人成长的完美组合就是微习惯加上意志力。微习惯几乎不需要意志力,所以就让你好像拥有了无穷的意志力。比如:今天打了3小时篮球以后,特别累。大脑和身体都在告诉我今天不可能写作了,我快要睡着了。可我的目标是写50字,小到无法抗拒,于是我又一次超越了原定目标,因为它完全无压力。如果你认为:“一天写50字能有什么帮助?进步太小了,意义不大”,那么你错了——任何一个能变成习惯的微小行为都非常重要,养成每天写50字的习惯比隔很久才狂写1000字更好。只有先养成习惯,才能将其培养得更强、更大。

微习惯就像特洛伊木马,能轻松访问大脑的主控室。采用微习惯养成策略时,会让大脑觉得这非常容易,毫无压力地采取行动,一旦迈出第一步,消极情绪的抵抗就会消失。与常见的21天训练营不同,微习惯没有截止日期。每天轻松完成一个简单的训练,完成后的成就感会鼓励你一直做下去。微习惯容易完成,所以不会让人有受控制的感觉。而当受控制的感觉一旦出现,人的逆反心理就很难继续把计划执行下去。微习惯让你做计划的主人,而不是计划反而成为你的主人。同时,微习惯还可以由此及彼,因为一个微习惯养成所带来的成就感,会带来更多好的小习惯。就像滚雪球一样,好习惯越来越多。因此,微习惯策略有远超其他习惯策略的优势,它把任务拆分到不好意思给自己找借口,就像是用了一点点力气就可以撬动杠杆另一端的成就感,而生活的良性循环就在成就感的基础上建立了起来。

用多余的精力完成超标的任务而不是制定大目标,是微习惯实施的关键。刚开始制定每日目标时,人们在完成之后总想不停地加量,比如今天看50页书,明天就计划看100页。但100页阅读任务很可能会因为一些干扰完成不了,这样就给自己带来打击,而养成计划也因为打击被断掉。微习惯强调每天都多做一点点,每天都是在进步中收获成就感。成就感才是真正的能够支持我们一直去做一件事情的原因。

一个人有什么样的习惯就会收获什么样的人生,而一个习惯的形成在我们变化缓慢状态稳定的大脑中需要很多因素的支持,如果你以前有太多的习惯想坚持又半途而废,那么就不妨试试这种简单到不可能失败的自我管理法则吧。

18.结合下面同学所作的笔记和思维导图,完成(1)-(2)题。(共2分)

(1)下列笔记中不符合微习惯规则的一项是(1分)

- A. 用奖励来提升成就感
- B. 超额完成时提高目标
- C. 情绪抵触时缩小目标

(2)采取微习惯策略时,人应处于下图中的区域是(1分)

- A 恐慌区 B. 成长区 C 舒适区



19、结合选文,用“是……也是……”的句式给微习惯下个定义(不超过36个字)(2分)

答:

20、本文节选自斯蒂芬·盖斯的《微习惯》，该书的副标题为“简单到不可能失败的自我管理法则”。结选文和你的经历，)谈谈对此的理解。(3分)

答：

四、名著阅读(5分)

21.《论语》作为儒家经典,对中国人的道德修养、行为习惯都有着深远影响,其中很多观念对当今中学生的习惯养成特别有帮助。结合自己的亲身体验谈谈你的认识。(不超过100字)

五、作文(40分)

22、从下面两个题目中任选一题,写一篇文章。

题目一:放进习惯里的事情,才是可以做好的事情;放进习惯里的快乐,才是长久的快乐。任何决定都需要有一个习惯来加持,没有变成习惯的决定,都是无效的决定。请以“看我漂亮的坚持”为题,写一篇文章。不限文体(诗歌除外)

题目二:据统计,一个人每天高达90%的行为都是长期的生活习惯使然。这些习惯方面塑造了我们,另一方面也限制了我们。设想有一天你突然改变了某种习惯,又会发生怎样的事情?请你发挥想象,自拟题目,写一篇故事。

要求

- (1) 将作文题目抄写在答题卡上。
- (2) 字数在600-800之间。
- (3) 不要出现所在学校的校名或师生姓名

