

## 2022~2023 学年度第二学期联合体期末联考

# 高一语文试卷

考试时间：2023 年 6 月 26 日上午 9:00-11:30

试卷满分：150 分

注意事项：

1. 答题前，先将自己的姓名、准考证号、考场号、座位号填写在试卷和答题卡上，并将准考证号条形码粘贴在答题卡上的指定位置。

2. 选择题的作答：每小题选出答案后，用 2B 铅笔把答题卡上对应题目的答案标号涂黑。写在试卷、草稿纸和答题卡上的非答题区域均无效。

3. 非选择题的作答：用黑色签字笔直接答在答题卡上对应的答题区域内。写在试卷、草稿纸和答题卡上的非答题区域均无效。

### 一、现代文阅读（35 分）

#### （一）现代文阅读 I（本题共 5 小题，17 分）

阅读下面的文字，完成 1~5 题。

材料一：

刷短视频已经成为不少人钟情的一种娱乐方式，甚至是一种生活方式。不少人一方面拒绝着短视频对时间的吞噬，一方面又无法控制自己在闲暇时刻打开熟悉的短视频 App。为了打破这种僵局，有人下载了某类手机应用程序，通过强制锁机的模式让自己放下手机，专注学习进行自我提升。有人直接将手机丢入“手机监狱”——一种带计时的如手机大小的盒子，防止自己对手机的沉迷。这都是借助外界手段摆脱手机对自己的控制，但取得的效果并没有那么显著，重要的还是要找到让我们沉迷于短视频的深层原因。那么，为何我们会如此沉迷短视频呢？

App 的精准推送只是将内容推送到手机程序中，我们完全可以拒绝浏览，但是恰恰相反，不少人抱着手机熬夜刷短视频。那么到底是什么让我们放不下短视频呢？深层原因在于短视频给予我们即时满足的快感。短视频内容的轻松愉悦，对深度的放逐，对用户口味的迎合，使我们当即获得愉悦感。不需要“十年寒窗苦读”的漫长时间积累，也不需要如王羲之般苦练出一个墨池，只需要一个短视频的时间——长则几分钟，短则十几秒——就能使我们获得极大的满足感。这种“低投资、高回报”让我们放不下短视频。虽然，我们的生活需要轻松愉悦，但一刷就是好几个小时，显然是不可取的。总是能听到身边人或者网友对自己长时间刷短视频行为的自责：闲暇时间都在玩手机中度过，每次都都很后悔，但是下次还是如此。那么，我们该如何拒绝短视频的即时满足呢？

我们应该培养延迟满足的能力，为更长远的满足放弃当下的即时满足。闲暇之余，阅读一本书、学习一项技能，不仅时间长，过程还可能枯燥无聊；这远远不如放逐深度、迎合用户趣味的短视频对我们的吸引力大。但刷完短视频的我们除了哈哈大笑，还能收获什么呢？几乎没有。而阅读带给我们的是苏轼所言的“腹有诗书气自华”，是作家三毛所说的“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字中”。这都需要时间的积累，是更有价值的长远结果，是一种延迟满足，它带给我们的是进步、充实和成长。延迟满足的培养，让我们从心理到行动来拒绝短视频的即时满足，而不是借助外物强制拒绝。

我们还可以合理利用算法技术。既然算法技术能通过播放、点赞、关注获悉我们的喜好，然后精准推送，何不利用算法技术为我们推送更多优质实用的短视频呢？如有意识观看、点赞、关注实用类、学习类、传播正能量的短视频，从而形成良性循环，让短视频 App 推送更多优质视频，从而脱离算法技术的陷阱。

(摘编自王国园《如何正确对待短视频》，有删减)

## 材料二：

如今，短视频以其个性化、碎片化、高黏度的特点，成为网民广泛应用的视频媒体之一。下班路上“刷一刷”，等电梯时“抖一抖”，吃美食前“拍一拍”……各类短视频应用已融入人们的日常生活，是大家记录生活和自我表达的一种新的媒体形式。

研究显示，人类存在“生动性偏好”，更易被视觉性显著的信息吸引。短视频因其较强的视觉感染力，很容易传播扩散。此外，传播参与者既有围观心态，也有自我表露诉求，而短视频能够实现双重满足。短小便捷的传播形态，适应信息消费场景的碎片化；垂直深耕、算法推荐，实现了精准对接用户需求。

据统计，2018 年中国短视频用户规模达 5.01 亿人；2019 年短视频用户规模已经超过 8.2 亿人；截至 2020 年 12 月，中国短视频用户规模达 8.73 亿人。无处不在的传播场景、持续增长的用户规模、超乎想象的惊人流量，彰显着短视频旺盛的生命力，但也应看到，短视频在“急速生长”的背后，难免存在种种乱象，短视频拍摄的花费问题日益凸显，短视频侵权成为知识产权问题的新表现；“移花接木”的剪辑手段制造“拼接真实”，把公共场所当成取景地，公众成了“群众演员”，影响到公共秩序；未经过滤的劣质内容引发社会担忧……今天，在 5G、大数据、人工智能等技术的影响下，传播业态加速换代、应用场景不断更新，如果疏于治理，短视频平台将面临更多风险挑战。

可喜的是，近年来有一批优秀短视频创作者正在用不同的方式讲述着发生在我们生活中的美好，尽管审美风格不同，讲述方式各异，有的精致，有的粗放，有的安静，有的热闹，但都鲜活蓬勃，与社交媒体时代“负面内容更吸睛”不同，短视频时代更看重“记录美好生活”——点赞风雨中坚守岗位的交警，记录消防员逆行的“最美背影”，歌唱普通人的亲情与爱情……时代需要更多把中国故事讲得有意思、有意味、有意义的“拍客”，用有正能量、有感染力的作品向世界展现一个朝气蓬勃的中国。

(取材于牛梦笛等的相关文章)

1. 下列对材料相关内容的理解和分析，正确的一项是（ ）（3 分）
  - A. 短视频能给人带来即时满足的快感，这是人们沉迷于刷短视频的直接原因。
  - B. 培养延迟满足感，是借助外物手段防止人沉迷手机，摆脱手机对人的控制。
  - C. 短视频是一种新媒体，因其很容易传播扩散，具备较强的视觉感染力。
  - D. 短视频发展迅速，生命力旺盛，但其未来的发展仍然面临很多挑战。
2. 根据材料一内容，下列说法不正确的一项是（ ）（3 分）
  - A. 基于“如何正确对待短视频”这个中心问题，材料从当下现状出发，探究为何沉迷，后提出解决问题的方法。
  - B. 材料使用引用论证、举例论证等方法，增加了文章内容的丰富性，有力地支撑了论点，论述生动。
  - C. 材料在论述“如何拒绝短视频的即时满足”的具体方法时，采用了递进式的结构，分别从两个方面加以阐述。
  - D. 材料第三段通过苏轼的诗句和三毛所说的话语，简明扼要地论述了延迟满足形式之一的阅读对我们的重要性。

3. 下列选项中最适合用作论据来支撑材料二“讲好中国故事”这一观点的一项是( ) (3分)
- A. 某自媒体平台邀请明星代言产品,增加了流量和广告效应,吸引无数粉丝。
- B. 感动中国2022年度人物中有一群“银发知播”,他们平均年龄77岁,在网络间用心讲课,认真传播知识。
- C. 热词“上海郁金香吸引了众多网友前往拍照打卡,真相却是武康大厦门口根本不见花丛的身影,只是一小盆红色郁金香而已。”
- D. 当下吃播行业的队伍尤为壮大,一些“大胃王”在镜头前大吃大喝,从而拥有了超高人气。
4. 围绕“短视频”这一共同话题,两则材料各有侧重,请简要说明。(4分)
5. 未来短视频这一新媒体形式怎样才能持续发展?结合材料,你有哪些建议。(4分)

(二) 现代文阅读1(本题共4小题,18分)

阅读下面的文字,完成6~9题。

十八岁的李响

蔡楠

说实话,我比较讨厌李响。我这几天很忙,正忙一件大事。我越忙,他越来添乱。他这么大岁数了,冷不丁就会出现在我的办公室,还一直蹦来跳去的。他耳不聋眼不花,就是嘴笨,说话磨磨唧唧的。我就讨厌他这一点,有话就说,说完就走不好吗?还有,我还怕他蹦来跳去摔坏了,我可没时间送他去医院。李直也没时间。李直比我更讨厌他。

于是我想赶他走。我泡上了一杯茶,给他端过去。我把茶水送到了他的嘴边,喝点吧,喝完了,哪里来就回哪里去吧,我明天还出门呢!

李响就把一杯茶喝光了。我看到那杯茶透亮亮地流到了李响的体内,他的身体就不飘了,也不蹦不跳了,稳稳当地站在了那里。

我知道,茶水冲掉了这些年堵在他喉咙里的东西,他的声道开始通畅了。我拿出一个宜兴紫砂陶壶,又拿出一罐好茶给他:“你可以走了!”他把东西拨拉到一边去,清清爽爽地说“我不是来要东西的,我想跟你出门,去南泥湾——”

我吃了一惊。他怎么会知道我要去南泥湾?我赶紧去扶他,我怕他说胡话犯病啥的。我把座椅搬了出来,放到他的屁股底下。他却不坐,腰板挺直了盯着我:“李游,你说到底带我去不去?”

“我去是有项目做,你去干什么?”

“我给你当向导,我熟悉那里,在那里打过仗!”李响一字一顿地说。

“快别说你打仗的事了,你当年是偷着跑出去的,瞒着父母,连新婚10天的媳妇都瞒着。知道李直为什么讨厌你吗?就是讨厌你偷着跑了。”

“我那不是偷着跑,是当兵抗日去了。”李响争辩着。

“那你打仗了吗?”

“打了,不过,也算没……没打。”李响这回坐下了,我看到他的眼神有些黯淡,“我跟队伍走的第三天,就在石家庄附近的陈庄和鬼子打了一仗,还没冲锋,我的腿就中了一枪。后来腿瘸了,我就当了炊事员。”

我“噗嗤”一声，刚喝进去的一口茶差点喷出来：“那后来呢？”

“后来我还参加了百团大战，后来就跟着部队去了晋西北，再后来……就去了延安。”李响的眼神突然有了光芒，“我是一瘸一拐地跟着部队来到延安来到毛主席身边的。那时候，我和战友们都觉得这回有仗要打了，我们得保卫延安啊！可是……可是毛主席却让我们去南泥湾种地。”

“你是说，你去南泥湾开过荒？”我觉得李响顺畅的话有点离谱，“怎么这些年也没听你说过呢？”

“这有什么好炫耀的，我在老家又不是没种过地！”李响摆了摆手，“再说了，你和李直哪里关心过我啊？”

李响说得对，李直和我确实不大关心他。他从18岁就扔下媳妇跑了，李直出生的时候都不知道他爹是谁。李直他们娘俩在动乱的时光里自己熬过来就不错了，哪里还能关心他？

“你们不关心我，可我惦记你们！”李响叹了口气，“原来我想打完鬼子就回来，后来我又想等南泥湾的地种好了再回来。可南泥湾很难缠啊……”

“你就别找理由了，你根本没想过回来！”我慰着李响。

“别……别瞎说，我李响不是那种人。那时候的南泥湾，天寒地冻，荒无人烟。部队开拔到这里，没吃没穿没住的。我当炊事员还不知道吗？红米饭南瓜汤，那是后来才有的，挖野菜也当粮，大冬天往哪里去挖野菜？反正，炊事班里也没饭可做，我就拿起做饭的铁铲，穿着单衣，跟大家去开荒了……”

我不说话了。听李直讲过，他两岁的时候，县上的干部送李响的包裹回来时，确实带着一把铁铲，不过铲子剩了个破片片。

见我不说话，李响来劲了：“你承认我说的是真的吧？带我去吧！”

我凑近李响，把他抱住了。他的身体很轻，我知道我抱住的不单是李响，还有李响的故事。

我决定带李响走。

李响跟着我来到了南泥湾，却蒙圈了。他找不到开过荒的地方了。他不吹了，只能由我给他当向导。我开着导航，带他去了三五九旅旅部旧址、南泥湾垦区政府旧址，带他去了党徽广场，还带他去了南泥湾风景区，参观了南泥湾特有的民宿……

“看，我就在这里开过荒，在这里住过——”

李响在一孔被改造成农家院的窑洞前站住了，大呼小叫起来。

我知道，我应该办我的大事了。我走进窑洞，一群人早已等在那里了。那是南泥湾开发区的领导。我从电脑包里拿出了一份签好字的合同。我说：“这是我们公司引进的石墨烯技术，现在我无偿地献给南泥湾，用上这种材料，窑洞加热快，也非常环保。再有，我的集团公司，捐献一批白洋淀环保充电车，方便旅游，第一批已经在路上了”

办完这件大事，我回头再找李响，却没有他的踪影了。

我不能弄丢李响。

我知道李响去了哪里。我急匆匆来到了九龙泉烈士纪念碑前，果然看到李响一动不动地站在那里。确切地说，是他的名字嵌在了纪念碑里。我听到了导游的讲解：

李响，河北雄安人，曾经创造一天开荒4.23亩的记录，他用铁铲和耢头连续开荒一个月，最后累死在了地里，那年他只有十八岁……

我的眼泪急速地涌了出来，我大声喊道，爷爷，你的孙子来看你了……

(有删改)

[注]1941年3月，八路军三五九旅在旅长王震的率领下在南泥湾开展了著名的大生产运动。

6. 下列对文本相关内容和艺术特色的分析鉴赏，不正确的一项是( ) (3分)
- A. 小说开头提到“正忙一件大事”，这既是李游讨厌李响的说辞，又设置悬念，激发读者阅读兴趣。
- B. “眼神有些黯淡”“眼神突然有了光芒”等神情的变化，形象写出李响对革命斗争的自豪和情。
- C. 从一线战士到炊事员再到开荒者，身份的变化，既丰富了李响的经历，又使小说主题更加多元化。
- D. 导游对李响故事的讲解，让读者更客观真实地了解了爷爷的伟大，丰富人物形象，增强感染力。
7. 关于文中南泥湾垦荒的相关内容，下列说法不正确的一项是( ) (3分)
- A. 李响回忆南泥湾开荒的情形，表现出生产运动的艰苦，反映了当时革命形势的严峻。
- B. “拿起做饭的铁铲”“穿着单衣”等细节，以点带面，展现了战士们坚韧顽强的品质。
- C. 李响南泥湾开荒的经历，集中体现了南泥湾精神，也促使后文中李游的态度发生变化。
- D. 南泥湾垦荒的情节，是李游与李响故事的纽带，也是下文“我不能弄丢李响”的原因。
8. 小说前后分别使用“李响”和“爷爷”两个不同的称呼，其中蕴涵着“我”怎样的情感态度？请结合全文简要分析。(6分)
9. 本文荣获“南泥湾杯”全国征文大赛一等奖，请结合文本从构思和主题两方面分析小说获奖原因。(6分)

### 三、文言文阅读 35分

#### (一) 文言文阅读 (本题共5小题，20分)

阅读下面的文言文，完成下面小题。

晋师在敖、郟之间。郑皇戌使如晋师，曰：“郑之从楚，社稷之故也，未有贰心。楚师骤胜而骄其师老矣而不设备子击之郑师为承楚师必败。”彘子曰：“败楚服郑，于此在矣，必许之。”栾武子曰：“楚自克庸以来，其君无日不讨国人而训之于民生之不易，祸至之无日、戒惧之不可以怠。在军，无日不讨军实而申做之于胜之不可保、纣之百克，而卒无后，训以若敖、蚡冒，筮路蓝缕，以启山林。箴之曰：‘民生在勤，勤则不匮。’不可谓骄。先大夫子犯有言曰：‘师直为壮，曲为老。’我则不德，而徼怨于楚，我曲楚直，不可谓老。其君之戎，分为二广，广有一卒，卒偏之两。右广初驾，数及日中；左则受之，以至于昏。内官序当其夜，以待不虞，不可谓无备。子良，郑之良也。师叔，楚之崇也。师叔入盟，子良在楚，楚、郑亲矣。来劝我战，我克则来，不克逐往，以我卜也！郑不可从。”赵括、赵同曰：“率师以来，唯敌是求。克敌、得属，又何俟？必从彘子。”彘子曰：“原、屏<sup>①</sup>，咎之徒也。”赵庄子曰：“栾伯善哉！实其言，必长晋国。”

(节选自《左传·宣公十二年》)

[注]①原、屏：原，赵同；屏，赵括。

10. 下列对文中画波浪线部分的断句，正确的一项是（ ）（3分）
- A. 楚师骤胜/而骄其师/老矣/而不设备/子击之郑师/为承楚师必败  
 B. 楚师骤胜/而骄其师/老矣/而不设备/子击之/郑师为承/楚师必败  
 C. 楚师骤胜而骄/其师老矣/而不设备/子击之郑师/为承楚师必败  
 D. 楚师骤胜而骄/其师老矣/而不设备/子击之/郑师为承/楚师必败
11. 下列对文中加点的词语及相关内容的解说，不正确的一项是（ ）（3分）
- A. 社稷，“社”为土地神，“稷”为谷神，“社稷”是土神和谷神的总称，常用来代指国家或朝廷。  
 B. “师直为壮，曲为老”中的“老”与《齐桓晋文之事》中“老吾老以及人之老”中第一个“老”的含义不同。  
 C. “以至于昏”中的“以至”古今含义相同，常用于表示范围、数量、程度、时间等延伸和发展。  
 D. “唯敌是求”中的“唯”与《烛之武退秦师》中“唯君图之”含义相同，都是“希望”的意思。
12. 下列对原文有关内容的概述，不正确的一项是（ ）（3分）
- A. 栾武子知己知彼，审时度势，着眼全局，阻止晋国攻楚，他的主张得到了知季的赞同。  
 B. 楚国自从攻克庸国以来，励精图治，时常告诫百姓要居安思危，保持警戒、畏惧之心。  
 C. 栾武子善于引用史实展开论说，“民生在勤，勤则不匮”有力驳斥了彘子的观点。  
 D. 《左传》善于在矛盾冲突中刻画人物形象，如有勇无谋的赵括、智勇双全的烛之武等。
13. 把下面的句子翻译成现代汉语。（8分）
- (1) 栾伯善哉！实其言，必长晋国。  
 (2) 若舍郑以为东道主，行李之往来，共其乏困，君亦无所害。
14. 请结合文本简要概括栾武子反对攻打楚国的原因。（3分）

## （二）古代诗歌阅读（本题共2小题，9分）

阅读下面这首宋词，完成15~16题。

减字木兰花·己卯儋耳春词<sup>①</sup>

苏轼

春牛春杖<sup>②</sup>，无限春风来海上。便丐春工，染得桃红似肉红。

春幡春胜，一阵春风吹酒醒。不似天涯，卷起杨花似雪花。

[注]①这首词作于苏轼谪居海南岛儋耳（今儋县）时，②古时立春日习俗，耕夫持犁杖鞭打耕牛，谓之打春。下阙春幡，指旗帆；春胜，剪纸图案，以示迎春。

15. 下列对这首词的赏析，不正确的一项是（3分）（ ）
- A. 本词开篇以立春打春的习俗发端，并言风从海上来，不仅写出地处海岛的特点，而且境界壮阔。  
 B. 一阵春风吹酒醒，诗人无法感受故乡打春的欢娱，借酒浇愁亦不失豪放。  
 C. 上片写桃花，下片写杨花，红白相衬，分外妖烧，都是实写。  
 D. 写杨花句，是全词点睛之笔，早春时节，中原时或降香。作者拿海南所无的雪花来写海南早见的杨花，于是发出了“不似天涯”的感叹。
16. 作者在本词中使用了多种手法，请结合本词内容简要分析。（6分）

(三) 名篇名句默写 (本题共 1 小题, 6 分)

17. 补写出下列句子中的空缺部分。

- (1) 孔子认为“礼”在国家治理中有重要地位。在《子路、曾皙、冉有、公西华侍坐》中他哂笑子路, 是因为子路“\_\_\_\_\_”。
- (2) 魏征《谏太宗十思疏》中, 指出君王有重大权力和地位的句子是“\_\_\_\_\_”。
- (3) 王安石《答司马谏议书》中, 强调虽然自己想解释, 但对方终究不会考虑自己建议的句子是“\_\_\_\_\_”。

六、语言运用 (20 分)

阅读下面的文字, 完成 18~20 题

应朋友小余邀约, 我来到闽西北著名景区金湖游览——水际村。

十年前, 我曾到过水际村采访。因地处库区腹地, 因此而搬迁。说起搬迁, 小余十分感慨地说, 这里的村民, 尽管也怀恋故土, ①, 但听说是国家建设的需要, 二话没说, 很快就答应下来。

后来, 我在村里采访的时候, 村支书老邹向我讲述了村子搬迁后的发展。从最初的开发野趣景点、摇船游览, 到销售旅游工艺品、鱼干, 试开小餐馆等, 再到村里充分发挥党支部的引领作用, 以村民自愿入股模式, 组建了家庭旅馆协会、游船协会、渔业协会, 形成了“协会+公司+农户”的新路径, 一跃成为 ② 的富裕村。

如今, 水际村又会有一番怎样的变化呢? 我真想再去看一看。

我的脑海里旋即浮现初见老邹的情景。当时, 我请老邹谈谈他多年的实践经验, 他只是说: “水际村的成就, 是大家一起干出来的……”

回想间, 不觉船抵水际村。刚一上岸, 我就怔住了, 一幅乡村水墨画映入眼帘——一幢幢粉墙黛瓦的错落有致的农家别墅; 农家旅馆一家家装潢考究, 别致秀气; 清澈澄净的如诗如画的一湾湾湖水。

我一边慢走细看, 一边在心里赞叹: 水际村的人真不简单, 看这一切的布局 and 安排, 就知道

他们对家乡的美已深有体会!

水际村这些年来, 接待四面八方的来客多了, 接收的信息也极大地丰富, 村民们的眼界开阔了, 开始自觉地学习发展旅游的知识, 提高了整个村子的 ③。

18. 请在文中横线处填入恰当的成语或词语。(3 分)

19. 请将文中画波浪线的部分改成一组句式整齐的语句。可以改变语序、少量增删词语, 但不得改变原意。(4 分)

20. 文中画横线的句子使用了设问的修辞手法, 请结合材料简要分析其表达效果。(4 分)

## (二) 语言文字运用 II (本题共 2 小题, 9 分)

阅读下面的文字, 完成 21~22 题。

悬疑题材影视作品兴起由来已久。巧妙的情节设置, 鲜明的人物性格, 精彩的推理过程, 这些都是悬疑剧受追捧的重要原因。不过随着市场上悬疑剧数量不断增加, ( )。

尽管当下的悬疑剧囊括了许多不同的类型元素, ①。《对决》中群像式的刻画让反派角色的心理被充分剖析, 从原生家庭给个人成长带来的影响, 到善恶挣扎之间展现出的人性复杂的一面, 都深刻反映着值得思考的社会现实, 体现出现实主义创作特点。同时, 悬疑剧在情节设置和拍摄手法上都重视现实性。②, 还是运用拍摄手法呈现的画面实感, 包括对剧中涉及细节的处理还原, 都让观众在沉浸式观剧之余联想到自身的现实生活。除了反映现实、观照现实, ③。《对决》中为了还原警方办案的真实工作场景和状态, 团队在前期对县级和地级公安局进行了实地调研, 从搭建布局到内部人员构成都力求真实, 以此来向刑侦战线上的基层工作者致敬。深层次挖掘现实价值, 对平凡现实的呈现让剧集所传递的价值不只停留在艺术层面, 更引起了社会对一个职业乃至行业的兴趣与关注, 让更多在不同岗位上付出和奉献的人被大众了解和尊重。

21. 下列填入文中括号内的语句, 衔接最恰当的一项是 (3 分) ( )

- A. 剧情模式化、人物脸谱化等问题也逐渐显现
- B. 逐渐显现剧情模式化、人物脸谱化等问题
- C. 逐渐把剧情模式化、人物脸谱化等问题显现
- D. 在剧情模式化、人物脸谱化等问题上逐渐显现

22. 请在文中横线处补写恰当的语句, 使整段文字语意完整连贯, 内容贴切, 逻辑严密, 每处不超过 15 个字。(6 分)

## 四、写作 (60 分)

23. 阅读下面的材料, 根据要求写作。(60 分)

材料一:

课堂上, 老师端起一杯水问道: “这杯水有二百克, 你们认为可以端在手中多久?” 很多学生都笑了: “二百克而已, 拿久了又会怎样!” 老师接着说: “拿一分钟, 我们觉得没问题; 拿一个小时, 可能觉得手酸; 拿一天呢? 一个月呢? 那可能得叫救护车了。这杯水的重量很轻, 但是拿得越久, 就觉得越沉重。我们要做的是放下这杯水, 休息一下后再拿起, 这样, 我们才能拿得更久。”

材料二:

古希腊哲学家柏拉图说: “如果你总是把弦绷得紧紧的, 弓就会很容易折断; 如果你把它放松了, 要使用时就能顶用。”

读了上面两则材料, 你有怎样的感触与思考? 请以“负重和减重”为主题, 写一篇发言稿, 在班会上与同学们交流。

要求: 自拟标题, 自定立意; 除诗歌外, 文体不限; 不少于 800 字。