

秘密 ★ 启用前

高三语文试题

本试卷满分 150 分，考试时间 150 分钟。

注意事项：

1. 答卷前，考生务必将自己的姓名、班级和准考证号填写在答题卡上。
2. 回答选择题时，选出每小题答案后，用铅笔把答题卡上对应题目的答案标号涂黑。如需改动，用橡皮擦干净后，再选涂其他答案标号。回答非选择题时，将答案写在答题卡上。写在本试卷上无效。
3. 考试结束后，将本试卷和答题卡一并交回。

一、现代文阅读(36 分)

(一)论述类文本阅读(本题共 3 小题,9 分)

阅读下面的文字,完成 1~3 题。

根据儒家提倡的理论,只有道德高尚的人才有资格担负国家管理任务,操行是任命官员的重要依据。然而,封建社会的结构和这些理论的某一方面存在着矛盾,即儒家提出的强调操行之重要性的成就模式与封建制度特有的出身模式发生冲突。如果人的出身决定一切,那么操行和成就就没有任何关系。除非所有贵族都是高尚聪慧之人,否则,这些理论是不公正的。孔子及其门徒强调国家应该由有德者管理,如尧、舜。这是他们的乌托邦,然而,他们对此无能为力、爱莫能助。

另一方面,孔子促进了阶级结构和社会变动的一定变化,即给予平民接受教育的机会,过去这仅仅是贵族的权力。他培养了一批平民并使之成为士,从而有资格跨入仕途。当贵族不再垄断知识时,平民就有了参与社会变动的机会。在这一法则下,当一个人“学而优则仕”,对君子操行的培养是有实际价值的,即提高地位改变角色。然而,他们进入的仅仅是下层政体,巨室豪族依然控制着整个社会

处于战乱状态的周末时期发生了更为根本的变化。经过政治斗争的激烈活动,封建主义秩序如果不是完全被破坏也是被大大削弱。当拥有权力的贵族不再敬重封建制度体系时,上层政体就被颠覆了。同时,社会的最底层也发生了变化。一批杰出人才对不同国家的统治者产生影响,并进入了上层阶层。许多著名的知识分子被尊为统治者的座上宾或老师,如子夏、荀子、邹衍和其他学者,尽管他们不是政府指派的官员,但是他们拥有高位厚禄,而另外一些出身平民的人则成为国之将相。赵翼指出,出身低微的人达到如此高位,这在中国历史上是第一次。荀子在一定程度上重新定义了这一状况。先前,孔子或其他人认为,君子或者是有德者,或者指有地位的人,或者两者兼有。然而,荀子给出的新定义几乎完全忽略了地位因素,他着重强调操行这一方面,也就是指个人修身。在其作品中我们读到:“虽王公士大夫之子孙也,不能属于礼义,则归之庶人。虽庶人之子孙也,积文学,正身行,能属于礼义,则归之卿相士大夫。”

汉朝再次发生变化。除少数王侯外，多数官爵均非世袭。巨室豪族不能垄断权位。尽管还没有正式的公务员考试，但原则上，官爵依照德才授予。那些有突出学术成就的博学之士的学生被任命为官员，知名学者分门别类地被地方政府和中央政府的官员推荐，如“德、智、义”，“纯孝”或者“杰出才能”等类别。另外，享有特殊声誉的学者有时会因为特殊法令而被拔擢。正是通过这些方式，社会变动的正式渠道才得以建立。

通过一套合理的考试体系，以形成一种有利于并规范“自由竞争”的机制，但是这一机制直到隋唐时期才建立起来。理论上说，这种机遇对大部分人是公开的。这是择优选能的最合理的措施。一般认为，能者都能够通过考试；反过来说，如果考试失败，说明此人还没有足够的资格和能力。这一普遍原则至少达到了一个目的：它使社会变动的实际程度和理想模式之间的差异最小化。

（摘编自瞿同祖《中国阶级结构及其意识形态》）

1. 下列对原文相关内容的理解和分析，正确的一项是（3分）

- A. 由于与封建社会的结构存在冲突，儒家提倡的重视操行的理论在当时没有实际价值。
- B. 孔子给予平民接受教育的机会，打破了贵族对知识的垄断，促进了阶级结构的变动。
- C. 来自社会底层的人才开始进入上层社会，使得封建主义的秩序发生更为根本的变化。
- D. 汉朝和隋唐时期，官方都建立了一套对社会大部分人公开的、择优选能的正式机制。

2. 下列对原文论证的相关分析，不正确的一项是（3分）

- A. 文章多处提到儒家理论及实践，以此表明儒家在古代阶级结构和社会变动中的影响。
- B. 文章以时间为序梳理了不同时代社会结构变化的大致特征，同时分析了变化的原因。
- C. 文章第三段引用荀子作品内容，是为了证明当时人们对操行的重视远远超过了地位。
- D. 文章通过对隋唐开始建立的考试制度的辩证分析，揭示了规范“自由竞争”机制的意义。

3. 根据原文内容，下列说法不正确的一项是（3分）

- A. 文章第一段中用了“乌托邦”一词，表明孔子及其门徒关于国家应由有德者管理的想法在当时具有理想主义的色彩。
- B. 子夏、荀子和邹衍等人的经历，说明当时社会已突破了“出身决定一切”的固有模式，平民藉由才德也可身居高位。）
- C. 由《陈情表》一文中李密被举荐和征召的经历可知，本文提到的汉朝官爵授予的某些机制在之后的晋朝也依然存在。
- D. 隋唐时建立起来的这一套考试体系，可以视为最合理的人才选拔措施，也是最符合孔子及儒家理想的社会变动模式。

（二）实用类文本阅读（本题共3小题，12分）

阅读下面的文字，完成4~6题。

如果有一些昆虫有知觉，且可以感受到疼痛，真实的情况可能也确实如此，那这一发现会有什么意义呢？有时候，我会被提问类似这样的问题：这是否意味着我不应该拍死落在手臂上的蚊子，即使它可能会让我患上危及生命的疾病？不，其实不是这样的。许多家畜可能也是有感知能力的，但人类并没有因此不再屠宰它们。不过人们也意识到，应该最大限度地减少它们的痛苦。如果死亡是瞬间的，比如你一巴掌拍死皮肤上的蚊子，那么蚊子遭受的痛苦可能会很小。而用放大镜点燃蚂蚁，这就是另外一回事了。

研究人员在实验室应该如何对待昆虫也值得关注。一些昆虫会传播一些致命的人类疾病，因此研究如何控制这些昆虫就显得尤为重要。但一些研究会切除昆虫的四肢，将它们埋进热的熔蜡中，再打开头囊露出大脑，将电极插进一些特定的部分，而所有这些都是在没有麻醉昆虫的情况下完成。

有时候，我在和一些科学家谈论这个话题时，他们会反驳说还没有无可辩驳的证据能证明昆虫可以感受到这样痛苦的折磨。但是考虑到我们已经了解一些昆虫也会有疼痛体验 反过来，我们是不是有理由确定一个侵入性的实验手段是否真的不会造成痛苦？目前，我们迫切需要开展更多的研究来解决这个问题，以及鉴定和开发出合适的昆虫麻醉剂。

在饲料和食品工业中，使用的昆虫数量规模要比实验室多得多。每年有超过亿万只的蟋蟀、黑蝇、黄粉虫和其他昆虫被杀死，而且这个行业还在迅速地扩张。昆虫养殖经常被吹捧为是传统畜牧业（如牛或者鸡）的友好替代品，可以部分或完全替代人类日常饮食中的脊椎动物肉制品。昆虫养殖的另一个优势是，它们不像牛和鸡那样存在伦理道德上的顾虑。一些昆虫养殖公司还会特意宣传昆虫缺少感知疼痛的能力。

这种宣扬明显是不正确的，尤其对于科学家已经在实验中测试过的一些昆虫物种。科学研究显示所有用来杀死养殖昆虫的方法——包括烘焙、蒸煮和微波加热，都有可能给昆虫带来强烈痛苦。实际上，昆虫养殖业中大部分的昆虫并没有用来代替人类对脊椎动物肉类的消费。相反，大多数被杀死的昆虫都被用于喂养其他供人类食用的动物，如鲑鱼或鸡。换句话说，昆虫养殖正在推动而不是取代传统畜牧业。

遗憾的是，从伦理上讲，素食主义者可能也需要担忧昆虫的状况。我们食用的植物中有很多也是昆虫喜欢的，它们会啃食植物的叶子、根、蔬菜和果实。为此，全球每年会用掉数百万吨的农药来杀死昆虫，以简化廉价的素食食物生产流程，从而实现利益最大化。这些杀虫剂会让无数昆虫经历持续几天的缓慢中毒后，最终死掉，而杀虫剂还可能杀死很多其他的动物。

植食性昆虫并不是杀虫剂的唯一受害者。目前已有充分的研究证明，新烟碱类杀虫剂会对蜜蜂造成不良反应。虽然，这种杀虫剂在花蜜和花粉中的实际浓度很低，不会直接杀死蜜蜂，但它们会影响蜜蜂的学习、导航、采集效率和繁殖成功率，进而严重影响野生蜜蜂的种群数量。我们应该对蜜蜂遭受的危害感到担忧，因为蜜蜂是益虫，对人类的生存发展有着重要的益处，它们能为我们的作物和花园里的花朵授粉。这也是应该禁止或至少严格限制杀虫剂使用的一个原因：这些杀虫剂有可能让蜜蜂和其他昆虫遭受巨大的痛苦。

为了生存和获取食物，我们几乎不可避免地会杀死其他生物，即使我们所处的行业决定了我们不会直接去杀害它们。考虑到受影响的昆虫在一定程度上可能拥有感知力，因此无论是在实验室、饲料和食品农场，还是在农业环境中，我们都应该尽到道德上的义务，尽量减少它们的痛苦。

（摘编自拉斯·奇卡特《昆虫的内心世界》，谭昱译）

4. 下列对原文相关内容的理解和分析，不正确的一项是（3分）

- A 作者认为研究人员在实验中使用的一些实验方法，有可能会给昆虫带来强烈的痛苦。
- B. 昆虫的加工不存在伦理道德的顾虑，这是昆虫养殖业与传统养殖业相比的最大优势。
- C. 养殖业中的昆虫大部分被加工成了其他动物的饲料，并未直接用于替代传统畜牧业。
- D. 杀虫剂在农业中的大规模应用，不只消灭掉了有害的昆虫，蜜蜂等益虫也深受其害。

5. 下列对原文相关内容的分析和评价,正确的一项是(3分)

- A. 对于是否应该拍死落在手臂上的蚊子的假设,作者给予了肯定的回答,但也强调不能有意增加它们的痛苦。
- B. 目前尚没有相关研究能表明昆虫拥有疼痛体验,因此科学家还需要围绕这个问题开展更多的、深入的研究。
- C. 相较于昆虫,人们更认可牛或鸡等家畜具有疼痛感知能力,并为食用这些肉类产生了巨大的伦理道德负担。
- D. 作者认为,人类的食物来源于其他生物,为满足自身生存需要,人类不可避免地会用痛苦的方式杀死其他生物。

6. 在科技不断进步的今天,人类对于自然界中的其他生物应如何尽到道德上的义务?请根据本文概括说明。(6分)

(三)文学类文本阅读(本题共3小题,15分)

阅读下面的文字,完成7~9题。

春之声(节选)

王蒙

叮铃叮铃的铃声响了,铁门又咣的一声关上了,车外的暮色也正在浓重起来。女列车员点起了一支白蜡,把蜡烛放到了一个方形的玻璃罩子里。偌大车厢,就靠这一支蜡烛照亮。些微的亮光,照得乘客变成了一个又一个的影子。

岳之峰轮流把体重从左腿转移到右腿,再从右腿转移到左腿。幸好人有两条腿,要不然,无依无靠地站立在人和物的密集之中,可真不好受。立锥之地,岳之峰现在对这句成语才有了形象的理解。

“给这种车坐,可真缺德!”

“你凑合着吧,过去,还没有铁路哩!”

“有什么办法呢?每逢春节,有一亿多人要坐火车……”

黑暗中听到了这样一些交谈。岳之峰的心平静下来了。是的,这里曾经没有铁路,没有公路,连自行车走的路也没有。我亲爱的美丽而又贫瘠的土地!你也该富饶起来吧?过往的记忆,已经像烟一样、雾一样淡薄了。

那,那……那究竟是什么呢?

他定了定神,揉了揉眼睛。分明是法兰克福的儿童在歌唱,当然,是德语。在欢快的童声合唱旁边,有一个顽强的、低哑的女声伴随着。一支歌以后又是一支歌,然后是一个成人的歌。三支歌放完了,是啪啦啪啦的揿动键钮的声音,然后三支歌重新开始。顽强的,低哑的,不熟练的女声也重新开始。这声音盖过了一切喧嚣。

车身一个大晃,又一个大大晃,大概是通过了岔道。又到站了。咣——咣,铁门打开了,站台的聚光灯的强光照进了车厢。岳之峰看清楚了,录音机就放在那个抱小孩子的妇女的膝头。开始下人和上人,录音机接受了女主人的指令,“啪”的一声,不唱了。

“这是……什么牌子的?”岳之峰走过去问道。

“三洋牌,这里人们开玩笑地叫它‘小山羊’。”妇女抬起头来,大大方方地回答。岳之峰看到了她的经历过风霜,却仍然是年轻而又清秀的脸。

“你在学外国歌吗?”岳之峰又问。

妇女不好意思地笑了，“不，我在学外国语。”她的笑容既谦逊，又高贵。

“德语吗？”

“噢，是的。我还没学好。”

“这都是些什么歌儿呀？”一个青年问。岳之峰的连续提问吸引了更多的人。

“《小鸟，你回来了》《五月的轮转舞》和《第一株烟草花》。”女同志说，“欣梅尔——天空，福格尔——鸟儿，布鲁米——花朵……”她低声自语。

他们的话没有再继续下去。车厢里充满了的照旧是“别挤！”“这个箱子不能坐！”“别踩着孩子！”“这边没有地方了！”之类的喊叫。

车开了。经过了短暂的混乱之后，人们又已经各得其所，各就其位。各人说各人的闲话，各人打着各人的瞌睡，各人嗑着各人的瓜子，各人抽着各人的烟。“小山羊”又响起来了，仍然是《小鸟，你回来了》《五月的轮转舞》和《第一株烟草花》。她仍然在学着德语，仍然低声地歌唱着欣梅尔——天空，福格尔——鸟儿，布鲁米——花朵。

她是谁？她年轻吗？抱着的是她的孩子吗？她在哪里工作？她是搞科学技术的吗？她为什么学德语学得这样起劲？她在追赶那失去了的时间吗？她有机会见到德国朋友或者到德国去或者已经到德国去过了吗？有许多个问题想问啊。

“您听音乐吧。”她说，好像是在对他说。是的，三支歌曲以后，她没有掀按钮。在《第一株烟草花》后面，是约翰·施特劳斯的《春之声圆舞曲》。闷罐子车正随着这春天的旋律而轻轻地摇摆着，熏熏地陶醉着，袅袅地前行着。

车到了岳之峰的家乡。小站，停车一分钟。响过了到站的铃，又立刻响起了发车的铃。岳之峰提着两个旅行包下了车，小站没有站台，闷罐子车又没有阶梯。每节车厢门口放着一个普通木梯，临时支上。岳之峰从这个简陋的木梯上终于下得地来，他长出了一口气。他向那位女同志道了再见，那位女同志也回答了他的再见。他有点依依不舍。他刚下车，还没等着验票出站，列车就开动了。他看到了闷罐子车的破烂寒碜的外表；有的地方已经掉了漆，灯光下显得白一块、花一块的。但是，下车以后他才注意到，火车头是蛮好的，是崭新的、清洁的、轻便的内燃机车。内燃机车绿而显蓝，瓦特时代毕竟没有内燃机车。内燃机车拖着一长列闷罐子车向前奔驰。天上升起了月亮。车站四周是薄薄的一层白雪。天与雪都泛着连成一片的青光。可以看到远处墓地上的黑黑的，永远长不大的松树。有一点风，他走在了坑坑洼洼的故乡土地上。他转过头，想再多看一眼那一节装有小鸟、五月、烟草花和约翰·施特劳斯的奇妙的神妙的春之声的临时代用的闷罐子车。他好像还从来没有听过这么动人的歌。

1980年

(有删改)

7. 下列对小说相关内容和艺术特色的分析鉴赏，不正确的一项是(3分)

- A. 岳之峰把体重在两腿之间反复转移，这一细节既暗示了旅途的漫长，也形象地表现了车厢的拥挤程度。
- B. 从“可真缺德”“有什么办法呢”等黑暗中的交谈内容，可以看出人们交织着埋怨与无奈的复杂心态。
- C. 文中画线句子中的“土地”指的是岳之峰的家乡，表达了岳之峰对家乡的热爱和对家乡富饶的渴望之情。
- D. 小说中作者有意没有交代那位听录音机的女同志的背景，产生了“意料之外但在情理之中”的艺术效果。

8. 小说中多次写到《小鸟，你回来了》等三支歌曲以及约翰·施特劳斯的《春之声圆舞曲》，这样写有什么作用？请结合文本简要分析。（6分）

9. 小说最后一段对闷罐列车和火车头的描写有什么深意？请结合全文简要分析。（6分）

二、古代诗文阅读(34分)

(一)文言文阅读(本题共4小题,19分)

阅读下面的文言文,完成10~13题。

今之琼林、大盈^①,自古悉无其制。传诸者旧之说,皆云创自开元。贵臣贪权,饰巧求媚,乃言郡邑贡赋所用盍各区分,税赋当委之有司,以给经用;贡献宜归乎天子以奉私求玄宗悦之新是二库。臣昨奉使军营,出由行殿,忽睹右廊之下,榜列二库之名,懼然若惊,不识所以。何则?夫国家作事,以公共为心者,人必乐而从之;以私奉为心者,人必哂而叛之。故燕昭筑金台^②,天下称其贤;殷纣作玉杯,百代传其恶。盖为人与为已殊也。周文之囿百里,时患其尚小;齐宣之囿四十里,时病其太大。盖同利与专利异也。为人上者,当辨察兹理,洒濯其心,奉二无私,以一有众。人或不率,于是用刑。然则宣其利而禁其私,天子所恃以理天下之具也。舍此不务,而壅利行私,欲人无贪,不可得已。今兹二库,珍币所归,不领度支,是行私也;不给经费,非宣利也;物情离怨,不亦宜乎!智者因危而建安,明者矫失而成德。以陛下天姿英圣,倘加见善必迁,是将化蓄怨为衔恩,反过差为至当,但在陛下行与否耳。能则安,否则危;能则成德,否则失道。此乃必定之理也,愿陛下慎之惜之!陛下诚能近想重围之殷忧,追戒平居之专欲。器用取给,不在过丰。衣食所安,必以分下。凡在二库货贿,尽令出赐有功。坦然布怀,与众同欲。将卒慕陛下必信之赏,人思建功;兆庶悦陛下改过之诚,孰不归德?如此,则乱必靖,贼必平。是乃散其小储,而成其大储也;损其小宝,而固其大宝也。举一事而众美具,行之又何疑焉!

(节选自《唐文粹·请不置琼林大盈二库状》)

【注】①琼林、大盈:府库名。玄宗时设,所藏财物主要供其私用,后德宗时复设此二库。②金台:指黄金台。燕昭王曾在易水筑台,置千金于台上以招延贤士。

10. 文中画波浪线的部分有三处需要断句,请用铅笔将答题卡上相应位置的答案标号涂黑,每涂对一处给1分,涂黑超过三处不给分。(3分)

贡献宜 ☐A 归乎 ☐B 天子 ☐C 以奉 ☐D 私 ☐E 求 ☐F 玄宗 ☐G 悦 ☐H 之 ☐I 新是二库。

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. 委,意为托付,与《过秦论》“俯首系颈,委命下吏”中的“委”含义相同。
- B. 殊,意为差异、不同,与《兰亭集序》“虽世殊事异”中的“殊”含义相同。
- C. 珍币,指珍宝,其中“币”与《苏武传》“置币遗单于”的“币”含义不同。
- D. 衣食,泛指衣服与食物等,与《曹刿论战》中“衣食所安”的“衣食”意思相同。

12. 下列对原文有关内容的概述,不正确的一项是(3分)

- A. 作者对于朝廷重新设置琼林、大盈二库的做法感到非常震惊,他指出开设二库源于开元年间权贵对君王的迎合取悦,并不符合古制。
- B. 周文王的苑囿方圆百里,他认为尚且太小,齐宣王的苑囿方圆四十里,他认为已经太大了,这就是与百姓同利和个人专利的区别。
- C. 作者认为,凭借皇帝的天生资质,英明圣德,改过错为正确得宜的关键不在于皇帝能否认清其中的利弊,而在于皇帝是否愿意实行。
- D. 作者指出,如果皇帝将二库中的财物都拿出来赏赐功臣有多重好处,这样既可以令将士们争相建立功勋,也会得到百姓的感激拥护。

13. 把文中画横线的句子翻译成现代汉语。(10分)

(1) 然则宜其利而禁其私,天子所恃以理天下之具也。(5分)

(2) 智者因危而建安,明者矫失而成德。(5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14~15题。

望江南

仲殊

成都好,蚕市趁遨游。夜放笙歌喧紫陌,春邀灯火上红楼。车马溢瀛洲。

人散后,茧馆喜绸缪。柳叶已饶烟黛细^{【注】},桑条何似玉纤柔。立马看风流。

【注】烟黛:词中指蚕妇的眉毛。

14. 下列对这首词的理解和赏析,不正确的一项是(3分)

A. “趁遨游”即趁兴游览,一个“趁”字说明词人此番游览的兴致因为蚕市而起。

B. “春邀灯火”一句使用了拟人手法,赋予画面以动感,写景的同时点明了节令。

C. “紫陌”和“红楼”相对,这两个色彩鲜明的词将蚕市的气氛渲染得更加热闹。

D. 上片词人从街市夜间的繁华写到车马远去时的悠然,生动地呈现了成都之“好”。

15. 前人评价本词时说:“写蚕市而以颂蚕工作结,表现了词人不同凡俗的构思意图”。请结合本词下片,简要分析词人构思的妙处。(6分)

(三) 名篇名句默写(本题共1小题,6分)

16. 补写出下列句子中的空缺部分。(6分)

(1) 屈原《离骚》中“_____, _____”两句,批判了当时社会随意歪曲准则,竞相把苟合取悦于人奉为法度的不良风气。

(2) 唐代刘禹锡在《望洞庭》一诗中以“湖光秋月两相和,潭面无风镜未磨”描写了湖水与月光交相辉映的景象,与范仲淹《岳阳楼记》中“_____, _____”两句所写的景致非常相似。

(3) 勤学自励并持之以恒是一个人学业有成必不可少的条件。在古代诗文中也有很多强调这方面道理的名句,比如“_____, _____”。

三、语言文字运用(20分)

(一) 语言文字运用 I (本题共3小题,11分)

阅读下面的文字,完成17~19题。

这世界上还有别的东西,别的东西延伸得更快。柏油路一里一里铺过来,高压线一千码一千码架过来,公寓楼房一排一排挨过来。所有原来在地面上自然生长的东西都被铲除,被连根拔起,连根须都被压路机碾进灰色之下。只有那树仍在雨后滴翠,有新的建筑物衬托,绿得更深沉。公共汽车在树旁插下站牌,让下车的人好在树下从容撑伞。入夜,毛毛细雨比猫步还轻,跌进树叶里汇成敲响路面的点点滴滴,泄漏了秘密,很湿,也很有诗意。那树被工头和工务局里的科员端详过计算过无数次,但他依然绿着。

计程车像饥蝗拥来。“为什么这儿有一棵树呢?”一个司机喃喃。“而且是这么老这么大的树。”乘客也喃喃。在车轮扬起的滚滚黄尘里,在一片焦躁恼怒的喇叭声里,那一片清阴不再有用处。公共汽车站搬了,搬进候车亭。水果摊搬了,搬到行人能悠闲地停住的地方。只有那树屹立不动,连一片叶也不落下。那一蓬蓬叶子照旧绿,绿得很有问题。

17. 文中有三处重叠形式的表达“一里一里”“一千码一千码”“一排一排”，如果将这些内容去掉，语意上有什么不同？（4分）

18. 文中画线句子的描写富有诗意，请结合语段简要分析作者是如何表现诗意的？（4分）

19. 下列句子中的“问题”和文中加点词语“问题”，含义相同的一项是（3分）

- A. 央视 3.15 晚会曝光的名单里，少不了问题食品。
- B. 这种新研发的药物治疗普通感冒很解决问题。
- C. 最近一段时间，工厂那部旧机器老出问题。
- D. 我想请老师指点一下解决这个问题的办法。

（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 20~21 题。

人们都知道运动有益于身心健康，但生活中能坚持体育锻炼的人却不多。为什么运动就这么难？研究人员发现，不想体育锻炼其实是 ①。

在人类存在的大部分时间里，人们的生活必须依赖体力劳动，如寻找食物或种植农作物。人类进化到可以承受高强度的劳动，但也倾向于在可能的情况下多休息，例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。如今，日常生活中人们不再有太多高强度的劳动，但保存能量的本能仍然存在。比如今天的人们大多倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯。

如何克服大脑的这种“惰性”？专家建议首先是建立信心。研究表明，认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼，因此可以 ②，比如一开始每天只锻炼几分钟，然后逐步加量。专家还建议，可以将运动与其他事情结合起来，一举两得。比如约朋友一起骑自行车，这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来，可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

20. 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 10 个字。（4分）

21. 请简述第二自然段的主要内容，要求使用包含因果关系的句子，表达准确流畅，不超过 45 个字。（5分）

四、写作（60 分）

22. 阅读下面的材料，根据要求写作。（60分）

✓ 破冰，原指船舶在冰封的水域航行时，须破碎掉航线上的坚冰，后来也引申到其他领域。比如，在人际交往中，要实现有效的交流和沟通，就需要突破隔阂的“坚冰”；在科技领域，要实现技术的发展与创新，就需要打破陈旧思维的“坚冰”；当今世界经济全球化遭遇逆流，这就需要冲破保护主义的“坚冰”……

以上材料引发了你怎样的联想与思考？请写一篇文章。

要求：选准角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于 800 字。