

《做一个平静的人-蒋光宇》阅读理解试题及答案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://www.xiaorob.com/zhuanti/ydlj/86330.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

做一个平静的人 蒋光宇

平静是平和安静的心态，是不受外界干扰的心态，是得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意的心态。这就如建筑学家林徽因所说：真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。

平静的心态有利于我们认识自己。一杯干净的水，如果不停地摇晃，也不会清澈；一杯浑浊的水，如果静静地沉淀，也会变得清澈。我们的心也是如此。如果我们的总是不能安静，就会处在一种浑浊的状态，很难有自知之明。

平静的心态有利于我们认识外界。如果池水是静止的，就能看见清晰的月亮倒影；如果池水是动荡的，月亮的倒影就变得破碎、离散。我们的心也是这样。如果心动摇了，就看不清真实的世界了。

平静的心态有利于成长和成功。河深波静，溪浅声高。能力越强的人，做人越低调，做事越沉稳。古往今来，都把渊深沉静、忠厚持重视为第一等的素质，而把真率坦荡、豪迈雄健和聪明智慧、能言善辩视为二、三等的素质。对于年轻人来说，首先要静下心来跑龙套。学会了、学精了跑龙套，才有机会演主角。其实，大腕的前身几乎都是龙套。

平静的心态有利于幸福和快乐。新东方教育科技集团董事长俞敏洪说：生命的过程如黄河水，其中只有四分之一是泥沙，四分之三是幸福和快乐。摇晃一下，生命中充满浑浊，但把心静下来以后，泥沙沉淀下来，才能发现你生命中的四分之三是幸福和快乐。幸福，实质是自己生活满足时的内心平静。

平静的心态有利于养生和健康。古语说：缓字可以免悔，退字可以远祸，舍字可以养福，静字可以益寿。百岁老人陈立夫说：养身在动，养心在静。

平静的心态有利于过好平淡的日子。中国残联主席张海迪到哈尔滨慰问舍己救人的最美女教师张丽莉时说：希望你能够内心安静地生活。将来有一天，掌声没有了，闪光灯没有了，在家里和先生一起过平淡的日子。这样的日子慢慢地走，这才叫生活。

平静的心态是一种难能可贵的境界。著名翻译家、百岁老人杨绛说：我今天一百岁，已经走到了人生的边缘，我无法确知自己还能走多远，但我很清楚我快回家了，我得洗净这一百年的污秽。我没有登泰山而小天下之感，只在自己的小天地里过平静的生活。她与心爱的丈夫钱钟书一样，都是静静地耕耘，静静地收获，静静地超脱，静静地升华，从不张扬，从不喧哗，但却令世人敬重、仰视。

怎样才能做一个心态平静的人呢？

被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师的戴尔·卡耐基曾深有感触地回答了这个问题：我活了50多岁，如果问我在生活中学到了什么，那么，我的回答就是：除了你自己，没有任何人和任何事可以给你带来平静。

不错，要做一个心态平静的人，关键是要用真善美覆盖自己的私心杂念。只有这样，才能不管风吹浪打，胜似闲庭信步。（选自2022年第10期《做人与处世》）

14.文章从哪些方面论证了中心论点？（2分）

▲15.阅读第 段，说说这一段主要使用的论证方法及作用。（3分）

▲

16.简要分析第 段的论证思路。（3分）

▲

17.读了本文，谈谈怎样才能做一个心态平静的人？（3分）

▲

参考答案：14

．平静的心态有利于我们认识自己；平静的心态有利于我们认识外界；平静的心态有利于成长和成功；平静的心态有利于幸福和快乐；平静的心态有利于养生和健康；平静的心态有利于过好平淡的日子；平静的心态是一种难能可贵的境界。

15

．比喻论证和对比论证。将心态比作水，不平静的心态是浑浊的水，而平静的心态是清澈的水，将两者比较，形象又突出论证了平静的心态有利于我们认识自己的观点。

16． 段首句点明了本段论证的中心，然后引用俞敏洪的话，来具体论证平静的心态有利于幸福和快乐的观点。

17

．关键是要用真善美覆盖自己的私心杂念。还要不受外界干扰，得之不喜，失之不忧，宠辱不惊，去留无意，始终保持心灵的宁静。

更多 阅读理解 请访问 <https://www.xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发