

全国通用

绝不受教材版本限制

主编 刘兵

语文阅读



2002年 聚骄文化全心专业设计 2007年

周计划

经典品质，从来只有被模仿，从未被超越！
有氧阅读，让您高分无忧，乐在其中

七 年 级 上

世界图书出版公司

YUWEN YUEDU ZHOU JI HUA



经典 · 科学 · 原创 · 实用

语文阅读



有氧阅读，让您高分无忧，乐在其中
经典品质，从来只有被模仿，从未被超越！

周计划

七年级上

主编 刘兵
编者 刘莉萍 刘兵

YUWEN

ZHOU JI HUA

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

语文阅读周计划. 七年级. 上/刘兵编. —北京:世界
图书出版公司北京公司, 2006. 4

ISBN 978-7-5062-8172-0

I. 语... II. 刘... III. 语文课—阅读教学—初中
—教学参考资料 IV. G634.343

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043873 号

语文阅读周计划(七年级上)

主 编: 刘 兵
编 者: 刘莉萍 刘 兵
责任编辑: 王志平
装帧设计: 郑宝芬

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 010-88861708)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16
印 张: 11.75
字 数: 165 千字
版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5062-8172-0/G · 254

定价: 17.60 元

服务热线: 010-88861708



阅读

乐在其中

计划不是板着面孔,计划代表着轻松和高效,看我们如何做到:

科学的学习方法:有节奏,有计划,有层次。

古人说:书山有路勤为径,学海无涯苦做舟。强调的是学习的勤奋和刻苦,其实同样重要的还有学习的方法和技巧,科学的学习方法和实用的学习技巧可以使学习变得更轻松和有效。

阅读周计划,以周为经,以天为纬,以各年级的阅读要求为标准,科学地安排阅读内容的深度和广度,按照“一天一个学习内容,一周一个学习周期”的方式,构架出一个有效的学习体系,如一部结构精巧的阶梯载你渐入阅读的佳境。

如同我们的身体需要每天补充营养一样,我们的大脑同样需要每天补充“营养”,合理的量,合理的内容是“阅读周计划”另一强势特点。

为你的大脑提供高质量的营养,“阅读周计划”专业为你做到:

合理的量:每天精选的学习、阅读内容时间控制在 30 分钟以内。根据自己的学习情况可以灵活地安排学习时间。既可以每天安排固定的阅读时间也可以在学习、休息的间隙来一次大脑的“有氧体操”。

丰富的内容:阅读不是一种单独的行为而是一种综合能力。为有效地培养中学生良好的阅读能力,本书构架了一个循序渐进的阅读体系。由浅入深,由基础能力的夯实到专项能力的训练再到综合能力的提升,一步一个脚印,一天一个进步。

丰富的阅读内容:知识性和趣味性的完美结合。

如果你还不是很爱看书,如果你还不知道该读些什么,没关系,我们相信这本书能帮助你解决这些问题。

周一:记忆时空

这里有成语故事,让你知道每一个成语背后的有趣故事,让你在趣味中记住成语,会用成语;这里有流传千古的经典名句,让你口吐莲花,出语不凡。

🍏 周二：诗词古韵

这里有诗文典故和典雅美妙的古诗词，让你在一个个优美的意境中感受中国文化的古典美韵。

🍏 周三：古文飘香

这里有古代文化常识和从浩瀚典册中挑选出来的经典片段，希望通过这管中一斑，激发你的阅读欲望。

🍏 周四：时文采撷

这里有精彩的小故事，启迪你的智慧；这里有现代美文，让你感受灵动的思维。

🍏 周五：心灵话吧

这是为我们的中学生朋友们专门设计的一个贴心栏目，“七彩心情”说出现代中学生们的渴望和苦恼，分析各类心理问题；“心海听潮”，这是一方自由的天空，有什么话都可以在这里说说。

🍏 周六：轻松周末

辛苦一周了，开心一下吧，这里为你准备了幽默好笑启迪智慧的小笑话，还有开拓视野，了解名人走近名著的“阅世间人”“好书推荐”“精彩片断”，让你真切感受阅读的乐趣。

◆ **这的确是一本内容丰富、含金量很高的书籍。**

它不只为你呈上精彩、全面的阅读盛宴，还确实实实在在地为你做着无微不至的贴心设计，每一篇精彩的文章都为你配上了精美的图片，让你的视觉同样有着美妙的体验；书的每一页页脚都附上了字谜和脑筋急转弯，让你的大脑随时来个“保健体操”，缓解学习的疲劳。

一本好书，一位良师！

一本好书，一个益友！

一本好书，一种幸运！

天天阅读，天天精彩！

快乐阅读，现在就开始吧！

栏目解读

星期一 记忆时空

一字一珠玑，一语一天地。文字的魅力折射出永恒的价值。

千锤百炼的成语，哲意无穷的名句，让我们一一收藏在记忆里。

星期二 诗词古韵

如啜一杯香茗，留下一口余香。

幽幽古韵、千年辞采映射出中华五千年文化的博大精深……

星期三 古文飘香

浸透墨香的古籍，沉淀出历史的精华；展读凝聚古人智慧的华章，让我们一起穿越时空隧道与先贤们对话……

星期四 时文采撷

让你成为时尚话题的领言者，热点问题的洞悉者；让你的谈话总是别人关注的焦点。

星期五 心灵话吧

说出你想说的，说出你未曾想到的，这里是心灵自由的蓝天。

轻松周末

快乐周末开怀一笑，轻松之间阅尽世间百态。

我的心情我做主，回顾一下，来个心情DIY。

目录

精彩一瞥

第1周 (1)

- 成语故事：退避三舍
- 一棵树缘何长寿？匠人一语道破天机——《长寿的树》告诉你：看待事物要看其实质，不要被表面现象所迷惑。
- 七彩心情：悟透自己
- 阅世间人：孔子

精彩一瞥

第2周 (11)

- 成语故事：后来居上
- 欢快的溪水，自由的蜿蜒向前，奏出一曲轻灵的前进之歌——《溪水》，一篇优美的散文诗。
- 七彩心情：新生如何过好心理关
- 阅世间人：秦始皇

精彩一瞥

第3周 (22)

- 成语故事：如火如荼
- 鸟是山的精灵，静处山中，感受山的深邃，体味自然的神韵，更听那鸟语，霎时，心仿佛也空灵起来——《空山鸟语》，感受清静的山中之景。
- 七彩心情：想当第一并不难
- 阅世间人：汉武帝

精彩一瞥

第4周 (33)

- 成语故事：桃李不言，下自成蹊
- 所谓口才并非仅指一副伶牙俐齿，真正的能言善辩离不开机敏的才智和灵活的应变。让我们一起来领教一下林肯的不凡口才——《先动心后动口》。
- 七彩心情：孤独
- 阅世间人：屈原



第5周 (44)

- 成语故事:枕戈待旦
- 一个皇帝,半夜饿了,居然硬是忍着,捱到天明,有点不可想像,但是确是历史上的一段美谈,请看——《宋仁宗忍饿》。
- 七彩心情:过好每一天
- 阅世间人:庄子



第6周 (57)

- 成语故事:探骊得珠
- 学习是一件辛苦而又充满乐趣的事,不光对于现在的我们需要刻苦付出,即使古代的皇帝,学习也是需要努力和付出的,让我们看看古代帝王们是怎样学习的吧——《宋太宗学书》。
- 七彩心情:孩子身上的不少缺点都是源于父母的过失
- 阅世间人:柏拉图



第7周 (69)

- 成语故事:望洋兴叹
- 卞和三次献璧却换来刖足之刑,但精诚所至,金石为开,美玉终得美名,执著换来了最后的肯定,请看一段苦难而波折的故事——《和氏璧》。
- 七彩心情:中学生睡眠不足影响自信
- 阅世间人:宋庆龄



第8周 (80)

- 成语故事:唇亡齿寒
- 了解古人的一些人名称谓,感受古人的名字文化。
- 七彩心情:六种好性格影响人的一生
- 阅世间人:达·芬奇



第9周 (91)

- 成语故事:邯郸学步
- 诱惑总是引领人们走向危险——《悬崖边上的金子》,告诉你取舍的智慧。
- 七彩心情:受欺负了怎么办
- 阅世间人:笛卡儿



第10周 (102)

- 成语故事:望梅止渴
- 当你把自己的爱心和友谊施与别人时,其实就同时埋下了希望的种子——《救人者自救》,一个温暖的故事。
- 七彩心情:偶像崇拜的心理原因
- 阅世间人:达尔文



第11周 (113)

- 成语故事:洛阳纸贵
- 沉闷的公交车上,天下着雨,人挤着人,可是,出人意料的是,这里却让人感觉如此的温馨和友好——《一声尖响》体现了人与人之间的和谐关系。
- 七彩心情:如何应对“早恋”情结
- 阅世间人:贝多芬



第12周 (123)

- 成语故事:请君入瓮
- 一把小提琴,延续了两代人的梦;一把小提琴,见证了两代美好的心灵——《一个七美元的梦》展示了一份美好的情感。
- 七彩心情:中学生偏爱短信影响健康
- 阅世间人:爱因斯坦



第13周 (136)

- 成语故事:势如破竹
- 宰相待客,一饼一肉,菜汤米饭,如此而已——《王安石待客》体现一代名士的风采。
- 七彩心情:给挫折一个微笑
- 阅世间人:马克思



第14周 (147)

- 成语故事:抱薪救火
- 并非所有的目标都会圆满的实现,并非所有的工作都最终能成功,并非所有的关系都能持久,但是我们一定要——《乐在其中》。
- 七彩心情:诚信就在我们身边
- 阅世间人:史蒂芬·霍金



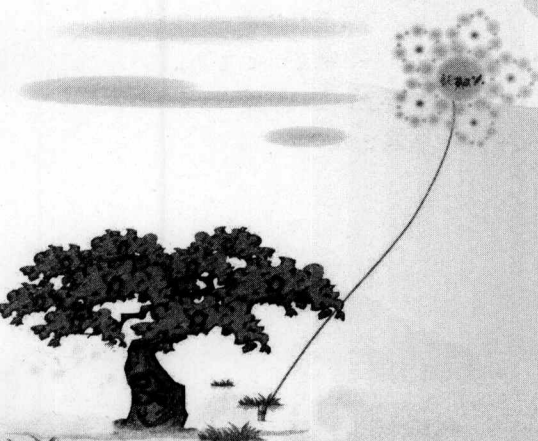
第15周 (159)

- 成语故事:按图索骥
- 世界上最贫穷的人不是没有衣穿,没有饭吃的人,而是没有诚信的人,孔子说:人无信而不立。是的——《我家最富有的时刻》不是收入最多的时刻,而是“我们”选择了诚信的时刻。
- 七彩心情:关注中学生“手机一族”
- 阅世间人:诺贝尔



参考答案 (171)

- 用心思考,核对智慧。
- 思而未得,这里寻找。



第 1 周



星期一

记

忆

时

空

(天气指数_____ 心情指数_____ 效率指数_____)

字 囊
词 锦

一字一词，一玑一珠!

哀	āi 哀悼 哀愁 悲哀 哀伤 哀兵必胜
衰	shuāi 衰败 衰弱 衰亡 盛衰 cuī 乡音无改鬓毛衰 等衰
肮	āng 肮脏
炕	kàng 炕头 炕席 火炕
坑	kēng 坑道 坑害 坑杀 坑骗 焚书坑儒
拔	bá 拔草 选拔 海拔 拔高 出类拔萃
拨	bō 点拨 拨款 拨弄 拨乱反正



成语

故事 溯源知本，化古为今!

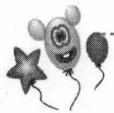
退避三舍

故事出自《左传·僖公二十二年》。成语“退避三舍”比喻不与人相争或主动让步。

春秋时候，晋献公听信谗言，杀了太子申生，又派人捉拿申生的弟弟重耳。重耳闻讯，逃出了晋国，在外流亡十几年。

经过千辛万苦，重耳来到楚国。楚成王认为重耳日后必有大作为，就以国君之礼相迎，待他如上宾。

一天，楚王设宴招待重耳，两人饮酒叙话，气氛十分融洽。忽然楚王问重耳：“你若有一天回晋国当上国君，该怎么报答我呢？”重耳略一思索说：“美女侍从、珍宝丝绸，大



手把山扳倒

王您有的是，珍禽羽毛，象牙兽皮，更是楚地的盛产，晋国哪有什么珍奇物品献给大王呢？”楚王说：“公子过谦了。话虽然这么说，可总该对我有所表示吧？”重耳笑笑回答道：“要是托您的福。果真能回国当政的话，我愿与贵国友好。假如有一天，晋楚之间发生战争，我一定命令军队先退避三舍（一舍等于三十里），如果还不能得到您的原谅，我再与您交战。”



四年后，重耳真的回到晋国当了国君，他就是历史上有名的晋文公。晋国在他的治理下日益强大。

公元前633年，楚国和晋国的军队在作战时相遇。晋文公为了实现他许下的诺言，下令军队后退九十里，驻扎在城濮。楚军见晋军后退，以为对方害怕了，马上追击。晋军利用楚军骄傲轻敌的弱点，集中兵力，大破楚军，取得了城濮之战的胜利。



名句解读

品悟古人智慧，传承中华文明！

苟日新，日日新，又日新。——《礼记·大学》

【解读】如果天天洗涤能使面容清洁新鲜，那就每天都要洗涤干净，保持清洁、新鲜，而且要日日都保持下去。这句名言是商朝开国贤君汤刻在盘子上的铭文，叫“汤盘铭”。刻在盘子上，天天可以看到，起警告、提醒、勉励的作用。这里借指要让自己的道德修养、精神面貌永远是新鲜而清洁的。日新：这里指在道德上日日更新。

尺有所短，寸有所长；物有所不足，智有所不明。——战国·楚·屈原《卜居》

【解读】尺虽比寸长，但和更长的东西相比，就显得短，寸虽比尺短，但和更短的东西相比，就显得长；事物总有它的不足之处，智者也总有不明智的地方。人或事物各有长处和短处，不应求全责备，而应扬长避短。

星期二

诗词

古韵



(天气指数_____ 心情指数_____ 效率指数_____)

！**诗文典故** 明了典故，透析诗词！

天文/气象

【长风】唐李群玉《广州陪凉公从叔越台宴集》：“高鸟散飞惊大旆，长风万里卷



扫

秋声。”

【北窗风】唐李商隐《自贶》：“谁将五斗米，拟换北窗风。”

【易水风】唐许浑《送从兄归隐兰溪二首》之二：“夜忆萧关月，行悲易水风。”

【草木风】唐杜甫《洗兵马》：“三年笛里关山月，万国兵前草木风。”

【秋风起】唐韩翃《和高平朱参军思归作》：“一雁南飞动客心，思归何待秋风起。”

【程门雪】元谢应芳《杨龟山祠》：“卓彼文靖公，早立程门雪。”

【窗雪】唐贯休《寄匡山大愿和尚》：“一听玄音下竹亭，却思窗雪与囊萤。”

【歌云】宋杨亿《无题三首》之一：“才断歌云成梦雨，斗口笑电作嗔霆。”

【流霞】《论衡·道虚》：“（项）曼都好道学仙，委家亡去，三年而返。家问其状，曼都曰：‘……口饥欲食，仙人辄饮我以流霞一杯；每饮一杯，数月不饥。不知去几何年月，不知以何为过，忽然若卧，复下至此。’”喻指酒或仙道生活。唐杜甫《官吏夕坐戏简颜少府》：“老翁须地主，细细酌流霞。”

【五里雾】《后汉书·张霸传》附《张楷传》：“张楷性好道术，能作五里雾”。指大雾或仙术。宋钱惟演《致斋太一宫》：“楼迷五里雾，坛烛九枝灯。”

好诗推荐 陶冶情操，提升气质！

伤田家

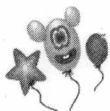
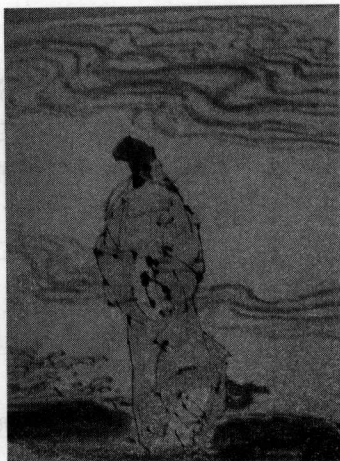
聂夷中

二月卖新丝，五月粜新谷。
医得眼前疮，剜却心头肉。
我愿君王心，化作光明烛。
不照绮罗筵，只照逃亡屋。

佳作鉴赏

唐末广大农村破产，农民遭受的剥削更加惨重，至于颠沛流离，无以生存。在这样的严酷背景上，产生了可与李绅《悯农》二首前后辉映的聂夷中《伤田家》。有人甚至将此诗与柳宗元《捕蛇者说》并论，以为“言简意足，可匹柳文”（《唐诗别裁集》）。

开篇就揭露封建社会农村一种典型“怪”事：二月蚕种始生，五月秧苗始插，哪有丝卖？哪有谷粜（出卖粮食）？居然“二月卖新丝，五月粜新谷”。这乃是“卖青”——将尚未产出的农产品预先贱价抵押。用血汗喂养、栽培的东西，是一年衣食，是心头肉呵，但被挖去了。两言卖“新”，令人悲酸。卖青是迫于生计，而首先是迫于赋敛。一本将“父耕原上田，子劬山下荒。六月禾未秀，官家已修仓”四句与此



打什么东西既不花力气，又很舒服？（脑筋急转弯）

诗合并，就透露出个中消息。这使人联想到民谣：“新禾不入箱，新麦不登场。殆及八九月，狗吠空垣墙。”（《高宗永淳中童谣》）明年衣食将何如，已在不言之中。紧接二句用一个形象比喻：“医得眼前疮，剜却心头肉”，它通俗、平易、恰切。“眼前疮”比喻眼前急难，“心头肉”比喻丝谷等农家命根，但这比喻所取得的惊人效果决非“顾得眼前顾不了将来”的概念化表述能及万一。“挖肉补疮”，这是何等惨痛的形象！唯其能入骨三分地揭示那血淋淋的现实，叫人一读就铭刻在心，永志不忘。诚然，挖肉补疮，自古未闻，但如此写来最能尽情，既深刻又典型，因而成为千古传诵的名句。

“我愿君王心”以下是诗人陈情，表达改良现实的愿望，颇合新乐府倡导者提出的“惟歌生民病，愿得天子知”（白居易《寄唐生》）的精神。这里寄希望于君主开明固然有其历史局限性，但作者用意主要是讽刺与谏诤。“我愿君王心，化作光明烛”，即委婉指出当时君王之心还不是“光明烛”；望其“不照绮罗筵，只照逃亡屋”，即客观反映其一向只代表豪富的利益而不恤民病，不满之意见于言外，妙在运用反笔揭示皇帝昏聩，世道不公。“绮罗筵”与“逃亡屋”构成鲜明对比，反映出两极分化的尖锐阶级对立的社会现实，增强了批判性。

星期三



(天气指数_____ 心情指数_____ 效率指数_____)



了解古代常识，提高传统修养！

地理山川

1. 阴阳（阴：山北水南，阳光不易照到之处；阳：山南水北。）
2. 江河（古代“江”专指长江，“河”专指黄河。）
3. 关内、关外（汉朝前，“关”特指函谷关；明清时到现在称东北三省为“关外”。）
4. 山东、山西（“山”特指崤山，后来有时指太行山。）
5. 古今地名（北京——大都 开封——大梁、汴梁、东京、汴京 镇江——京口
南京——金陵、建业、建康、江宁、石头城 杭州——临安、钱塘 苏州——姑苏、吴郡
扬州——淮上、江都、维扬 绍兴——会稽 西安——长安 沈阳——奉天 天津——直沽）
6. 五岳（东岳泰山 西岳华山 中岳嵩山 南岳衡山 北岳恒山）



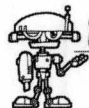


古文苑——直面古人，对话历史！»

为人大须学问^①

唐太宗谓房玄龄曰：“为人大须学问。朕向为群凶未定，东西征讨，躬亲戎事，不暇读书。比来四海安静，身处殿堂，不能自执书卷，使人读而听之。君臣父子^②，政教之道，共在书内。古人云‘不学业，墙面^③，莅事惟烦^④。’不徒言也。却思少小时行事，大觉非也。”

【注释】①大须学问：很应该学习与求问。②君臣父子：指君臣父子之间的相处原则。③墙面：面对墙壁（一无所知）。④莅事惟烦：处理事情只会麻烦。



能力提升

能力的提升，是需要一步步积累的，积少成多呀！»

1. 解释文中加点的字词：

①向_____ ②暇_____ ③比_____ ④四海_____

2. 翻译：①躬亲戎事_____

②不徒言也_____

③却思少小时行事，大觉非也_____

3. 唐太宗认为不读书的后果是什么？请用原文回答。

答：_____

星期四

时文采撷



(天气指数_____ 心情指数_____ 效率指数_____)



故事悟思

小故事，大道理！»

长寿的树

一个姓石的匠人到齐国去，经过曲辕这个地方，看到一棵可造数以十计船的树。但匠



半边红半边绿， 半边喜风半边喜雨。 喜雨这边怕虫， 喜风这边怕雨。（打一字）

人却不看，竟然不停地赶路。他的学生很奇怪，问：“我随先生学艺以来，从来没有见过这样好的木材，而先生却看也不看，为什么？”匠人说：“这是一棵疏脆无用的树，用来造船就会沉，用来造棺材就腐朽得快，用来造器具就会很快被虫蛀，这是一株不能用作木料的树，没有什么用处，所以才会这么长寿。”

悟思提示

看待事物要看其实质，不要被表面现象所迷惑。

割肉下酒

齐国有两个好勇的人。一天，两人一起喝酒。一个人说：“我们买点肉来下酒吧。”另一个说：“你身上有肉，我身上也有肉，为什么要另外买肉呢？”于是，他们两人准备好调料，就拔出刀来互相割肉吃，一直到死为止。

悟思提示

勇敢要用在恰当之处，否则就失去意义，甚至会做出蠢事。

美文



快递

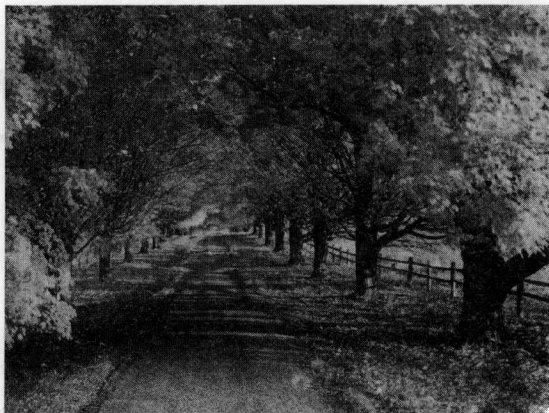
在欣赏中理解、把握、进步……

落 叶

落叶在春天纷纷而下，这是南国特有的奇观。北国的朋友也许以为怪异。因为，在北方，落叶在秋而不在春。当峭厉的西风把天空刷得愈加高远的时候；当陌上阡头的孩子望断最后一只南飞雁的时候；当辽阔的原野无边的青草被摇曳得株株枯黄的时候——当在这个时候，便是树木落叶的季节了。

北国的落叶，渲染出一派多么悲壮的气氛！落叶染作黄金色，或者竟是朱红绀赭。最初坠落的，也许只是那么一片两片，像一只两只断魂的金蝴蝶。但接着，便有沙沙哗哗的阵雨了。接着，便在树下铺出一片金红的地毯。而在这地毯之上，铁铸似的，竖着光秃秃的疏落的树干和树桠，直刺着高远的蓝天和淡云。

南国的落叶却不是这般情景。落叶的颜色是浓重的苍青。在地上铺出苍青的织锦，而在树上，也是浓重繁密的苍青色，教你抬



答案：秋

头看不见一点蓝天的影子。可是，在这浓密的苍青的树冠上，你看吧，春潮般地泛起来多少嫩绿的新叶的波浪！

这是万木争荣的季节。在遥远的地平线上，威严地站立着的，已不是冷酷的冬。老叶不必作悲壮的自我牺牲来保护树木过那冷酷的冬。在这里，就连冬天的阳光也灿烂如碎金，雨水温润而充足，地表下有取之不尽的营养。万木在和风中一样做它们欢乐的梦。

时序如轮旋。秋天过去了。冬天过去了。司春之神于是欣然驾临。蜂蝶成群来起舞，百鸟结队来唱歌，杂花纷然披陈于枝梢上。氤氲的南国，这时已装载不下旺盛的勃发的生机。而这时，我走在无论哪一片林子里，无论哪一棵树下，都欣喜地看见，每一棵树上都蓬勃地怒发出新叶。我看见新叶高标出老叶覆满的树冠。我听见新叶在歌唱，唱它们新生代的歌。我听见新叶在呼唤，呼唤未来的鲜花和甘果。

于是，我看见老叶意识到自己历史使命的即将完成。

老叶沙沙哗哗而下了。然而，老叶没有悲感。老叶也一样唱它们雄壮豪迈的进行曲。老叶融入春泥，化作甘露玉浆，滋润着大树上新叶的成长。

这是一幅多么伟大的充满希望的图画！

于是，无论在哪一棵树下，我都进入一种庄严的、忘我的思考。



我想

智慧的火花在这里闪现……

1. 解释加点词语在句子中的意思。(4分)

①当峭厉的西风把天空刷得更加高远的时候

峭厉：

②每一棵树上都蓬勃地怒发出新叶

怒发：

2. “我看见老叶意识到自己历史使命的即将完成”，联系上下文看，老叶的“历史使命”是什么？(2分)

答：

3. 为什么说北方的落叶是“悲壮”的？(2分)

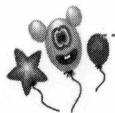
答：

4. 作者在文中描绘了两幅落叶图。那么，北国落叶和南国落叶有什么不同？(4分)

答：

5. 文章最后说“无论在哪一棵树下，我都进入了一种庄严的、忘我的思考”，如果你是文中的“我”，你会有些什么样的“思考”呢？(3分)

答：



什么东西人们都不喜欢吃？(脑筋急转弯)

星期五

心灵



话吧

(天气指数_____ 心情指数_____ 效率指数_____)

七彩心情 青春的心灵需要理解……

悟透自己

人生在世，和“自己”相处最多，打交道最多，但是往往悟不透“自己”。

人生走上坡路时，往往把自己估计过高，似乎一切所求的东西都能垂手可得，甚至把运气和机遇也看作自己身价的一部分而喜不自胜。人在不得意时，又往往把自己估计过低，把困难和不利也看作自己的无能，以至把安分守己、与世无争误认为有自知之明，而实际上往往被怯懦的面具窒息了自己鲜活的生命。

悟透自己，就是正确认识自己，也就是说要做一個冷靜的现实主义者，既知道自己的优势，也知道自己的不足。我们可以憧憬人生，但期望值不能过高。因为在现实中，理想总是会打折扣的。可以迎接挑战，但是必须清楚自己努力的方向。也就是说，人一旦有了自知之明，也就没有什么克服不了的困难，没有什么过不去的难关。

要悟透自己就要欣赏自己。无论 you 是一棵参天大树，还是一棵小草，无论 you 成为一座巍峨的高山，还是一块小小的石头，都是一种天然，都有自己存在的价值。只要你认真地欣赏自己，你就会拥有一个真正的自我。只有自我欣赏才会有信心，一旦拥有了信心也就拥有了抵御一切逆境的动力。



要悟透自己，就要心疼自己。在气愤时心疼一下自己，找个僻静处散散心，宣泄宣泄，不要让那些无名之火伤身；忧伤时，要心疼一下自己，找上三五好友，诉说诉说，让感情的阴天变晴；劳累时，你要心疼一下自己，为自己来一番问寒问暖，要明白人所拥有的不过是一个血肉之躯，经不住太多的风刀霜剑；有病时，你要心疼一下自己，唯有对自己的心疼，才是战胜疾病的信心和力量。

悟透了自己，才能把握住自己，你生活才会有滋有味！

心海听潮 听，来自心海的潮声……

每一篇文章都会带给我们一种启迪、一种情愫或一份认同，当我们细细品味文字间浸透出的思想芬芳，体味言语间未尽之情、言外之意时，我们便真正收获了。请用你灵动的笔写下来自心海的潮声吧！



答案：吃亏

