



义务教育课程标准实验教科书

中学语文

轻松阅读 训练100篇

丛书总策划 崔慧铭



7 年级

开明出版社

义务教育课程标准实验教科书

中学语文

轻松阅读 训练100

丛书总策划 崔慧铭

本册主编：黄加平

本册编者：黄加平 裘樟鑫 朱建发

黄奇恩 孙伟忠 于程辉

7 年级

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学语文轻松阅读训练 100 篇. 七年级/黄加平主
编.北京:开明出版社,2004.6
ISBN 7-80133-777-8

I.中... II.黄... III.语文课—阅读教学—初
中—习题 IV.G634.335

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 057653 号

责任编辑 晨 溪
封面设计 周 辉

中学语文轻松阅读训练 100 篇
七年级

主 编	黄加平
出 版	开明出版社(北京海淀区西三环北路 19 号)
印 刷	杭州余杭人民印刷有限公司
发 行	全国各地新华书店经销
开 本	787×960 毫米 16 开
印 张	13 字 数 220 千
版 次	2006 年 9 月第 2 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80133-777-8

定 价	17.00 元
-----	---------



致读者的话

ZHI DUE ZHE DE HUA

阅读是语文学习中各项基础知识的集中体现,也是同学们写好作文,提高表达能力的重要途径。最新制订的《全日制义务教育语文课程标准》十分强调阅读能力,特别是把课外阅读列入到课程目标,明确了阅读的教学策略、评价建议及阅读总量要求。

为了顺应这一发展趋势,体现新的教学理念,方便教师、家长及同学们选择阅读材料、设计阅读训练题型,我们组织了具有丰富教学经验的教研员和优秀骨干教师,精心设计、编写了这套中、小学语文《轻松阅读》丛书。

本丛书的阅读选文,力求有鲜明的时代感和丰富的人文内涵,及时反映科技动态,正确反映学校、家庭和社会生活,表达人与人之间的美好情感、合作精神和友好关系,揭示生活哲理和人生哲理。同时,注重选文的可读性和趣味性的有机结合,同学们可以在轻轻松松的阅读中受到道德、文学的熏陶。

本丛书根据选文设置的练习,力求达到:强调语文素养,围绕语文素质的形成和发展,紧扣理解、感悟、赏析、创造、表达、想像等方面拟题;着眼于能力训练;注重阅读方法的培养;注意课外与课内的联系;题量大、角度灵巧、训练点丰富、思考性强、难易适度、措辞有亲和力、语气亲切。

总之,同学们可以在轻轻松松的阅读中进行轻轻松松的训练,达到在读中练、练中悟、悟后写,以提高欣赏和写作水平。同时本丛书错讹不妥之处,敬请老师、家长和同学们批评指正。

《轻松阅读》编写组



目 录



致读者的话

中学七年级阅读目标

第一单元 人生与生命

阅读训练1	人生.....	1	阅读训练6	花房老人	10
阅读训练2	心灵的宁静.....	2	阅读训练7	另一种表达	11
阅读训练3	最爱.....	4	阅读训练8	迷者的悟	13
阅读训练4	丑出美丽.....	6	阅读训练9	真善美	15
阅读训练5	日落与人生.....	8	阅读训练10	罗生还镪.....	17

第二单元 理想与修养

阅读训练1	理想的诗(外四首)	18	阅读训练5	将生命存盘	25
阅读训练2	虚掩的门	20	阅读训练6	心底的潮	26
阅读训练3	映在水中的影子	22	阅读训练7	感动	28
阅读训练4	恐后	23	阅读训练8	《论语》七则	30

第三单元 自然与审美

阅读训练1	春日风景	32	阅读训练2	夏雨	33
-------	------------	----	-------	----------	----

阅读训练3	秋的韵律	35
阅读训练4	冬之韵	36
阅读训练5	又见雪飘起	38

阅读训练6	我的月光	39
阅读训练7	南方的天空	41
阅读训练8	散文五章	44

第四单元 科学与探索

阅读训练1	灵光罗汉岛	47
阅读训练2	三清阁拜佛	49
阅读训练3	火山雨	51
阅读训练4	石梦	53

阅读训练5	雪	55
阅读训练6	爬冰洞	57
阅读训练7	自行车和笔	59
阅读训练8	王冕故事	60

第五单元 亲情与感悟

阅读训练1	活着为的什么	62
阅读训练2	情系后院	64
阅读训练3	希望	65
阅读训练4	夜哀	67
阅读训练5	灯半昏时,月半明时	69

阅读训练6	情到深处	71
阅读训练7	一瓣馨香	73
阅读训练8	祭母	74
阅读训练9	和爸爸晚上散步	76
阅读训练10	赵将括母	77

第六单元 童话与想像

阅读训练1	从天上下来的萤火虫	79
阅读训练2	百鸟衣	82
阅读训练3	蚂蚁和蟋蟀	85
阅读训练4	鹰和猫头鹰	87

阅读训练5	曹操失算	89
阅读训练6	大自然	90
阅读训练7	回声	92
阅读训练8	高山流水	94



第七单元 成长的历程

阅读训练1 青春没有驿站	95	阅读训练5 鲜花盛开的阳台	102
阅读训练2 杨柳河轶事	96	阅读训练6 楚老师的日记	104
阅读训练3 玉饰	98	阅读训练7 太阳味儿	106
阅读训练4 哎,十八岁	100	阅读训练8 25岁的自画像	109

第八单元 祖国与文化

阅读训练1 胡同	111	阅读训练5 爱的荒漠	118
阅读训练2 秋风瑟瑟刘公岛	113	阅读训练6 数罗汉	120
阅读训练3 圆明园的黄昏	115	阅读训练7 感受群山	122
阅读训练4 美的诞辰	117	阅读训练8 忆苦思甜	124

第九单元 名人与贡献

阅读训练1 守石人	126	阅读训练5 双城骑士	134
阅读训练2 工作着是美丽的	127	阅读训练6 审问自己	136
阅读训练3 《孔德校刊》 ——校园旧刊拾零	129	阅读训练7 姚明的梦想	138
阅读训练4 致遥	131	阅读训练8 子产不毁乡校	141

第十单元 文化与艺术

阅读训练1 忧郁是美	143	阅读训练5 侗乡三月樱桃红	150
阅读训练2 处方	145	阅读训练6 名章小记	152
阅读训练3 思念青枣	147	阅读训练7 第一课	154
阅读训练4 瑶琴不理抛书卧	149	阅读训练8 推敲	156



第十一单元 未知与探险

阅读训练1	“大洋一号”环球科考300天…	158
阅读训练2	告别太阳系……………	160
阅读训练3	解析蜘蛛侠的秘密武器…	162
阅读训练4	禽流感是怎样感染和传播的……………	164

第十二单元 动物与人类

阅读训练1	两只青蛙……………	171
阅读训练2	她与猫……………	173
阅读训练3	蛇的故事……………	175
阅读训练4	老人和鸟……………	176

参考答案

阅读训练5	棉签揭开人类迁徙的真相…	165
阅读训练6	鳄鱼之口……………	166
阅读训练7	面对死亡……………	168
阅读训练8	女娲补天……………	169
阅读训练5	发了疯的猫……………	179
阅读训练6	海豚……………	181
阅读训练7	狼和牧羊人……………	183
阅读训练8	黔驴技穷……………	184
	……………	186

第一单元 人生与生命



轻松一读



阅读训练 1

导读：人生就是人的生命发展过程，本文对人生的含义、内容、目标作了解释，并且提出了人的一生，要不断建构、不断表现、不断发现不足、不断充实完善、不断展示自己的观点。

人 生

人生就是人的生命发展过程。它包含着两个相互联系、相互渗透的具体内容：建构自己，表现自己。所谓建构自己，就是我们对自身的设计、塑造和培养，就是学习知识，增长才干，提高修养，充实自我。孟子说：“充实之为美”。没有自觉主动的建构，就不可能有自我的充实和内心世界的完美。建构形成了人的自我，为人的外在表现提供了内在的根据和动力。显现化，就是自我人生价值的社会实现。我们有时把“自我表现”贬之为“出风头”，殊不知，我们每时每刻都在表现自己，生活本身就是表现。孟子还说过：“充实而有光辉谓之大”。伯乐发现千里马，固然令人敬佩。但是，倘若千里马没有外在表现，伯乐目光再犀利、再敏锐，恐怕也是难以识别的。没有表现，就没有发现。充实的内在世界只有通过表现，才能放出光辉，展示在世人的面前，变成可以感觉、可以欣赏、可以品评的东西。人们也只有通过我们的表现，才能品尝出我们内在世界的完美和人格精神的伟大。建构是一种内化，表现是一种外化。建构是表现的前提，有诸内才能形诸外；表现是建构的实现，只有通过表现，才能把建构所形成的自我内在价值转化为社会价值。人的一生，实际上就是一个不断建构不断表现的过程，就是在实践中不断发现不足、不断充实完善、不断展示自己的过程。



1. 人生“自我的充实”和“内心世界的完美”源自于什么？

2. 作者是怎样看待“自我表现”的？

3. 文中人生的“表现”与“发现”是什么关系？

4. 你认为，“建构”与“表现”哪一种更重要？你准备怎样建构自己？

5. 运用比喻手法，为“人生就是人的生命发展过程”写两个句子。



阅读训练 2

导读：人的一生会有许多美好，但真正的美好与财富，却是心灵的宁静，有了心灵的宁静，世界将变得灿烂。这个世界，既是梦想的世界，又是现实的世界。

心灵的宁静

筱卉生日那天，收到礼物数份，影集、日记本、胸花、头饰等等，精致、有趣。一份礼物，一片爱心。我特别“钟情”于其中一张小小的卡片——清逸的构图并没什么非凡之处，但那首小诗意味无穷：有一天您将发现什么爱啊、泪水、歌儿都不再重要，您会发现宁静的力量将有多么地丰沛……小小卡片，道出心声，令我想起那疯狂地“织梦”的少年时代。

记得一位生活上、业务上的良师曾问我：你心目中的人生美事为何物？沉思片刻，我列出“清单”一张：健康、才能、美丽、爱情、名誉、财富……颇为得意地让老师过目。谁料老师不以为然：“你忽略了最重要的一项。没有它，你得到上述种种都会给你带来

可怕的痛苦。”

老师的笔在“清单”上掠过，我青春的梦幻就这样被一笔勾销了。不容分说，老师在纸上写下：心灵的宁静。

曾经怀疑这几个字是否真的如此雷霆万钧，可潜意识中，一直在用我年轻的心体味它的深刻含义。终于，大大的问号消失了。可以作证的，是生活，是全然不蹈人旧辙、用自己的心灵去感受的生活。

心灵的宁静，一种超然的境界！高朋满座，不会昏眩；曲终人散，不会孤独；成功，不会欣喜若狂；失败，不会心灰意冷。迎接生活的鲜花美酒，我坦然；面对生活的刀风剑雨，我洒脱。平静地，找寻阳光，找寻希望。

哲人的话常在耳畔回响，在心底共鸣：“把尘世的礼物堆积到愚人的脚下吧，请赐给我不受烦扰的心灵！”

世上，有人才华横溢，有人美丽绝顶，有人富甲天下，有人一呼百应……可我宁愿拥有心灵的宁静，这是命运之神对他特别眷恋的人的最高奖赏！

“我真后悔，当初为什么要结婚呢！”好友的话，吓了我一跳，她度蜜月回来还不到3个月呀！

像所有憧憬“两人世界”温馨的姑娘一样，她缺乏足够的思想准备，便披上嫁衣。未来，多么诱人……可他，没有柔情，太不细心。

是啊，理想终究只是抽象的东西，各人有自己的工作、学习，彼此有不同的生活方式，别说整天缠绵厮守不可能，就是矛盾齟齬也在所难免。

我想起一位散文家的话：我永远不能给你，你梦想中的世界。

你也永远不能给我，我梦想中的世界。

似乎很平凡，但又很有道理。

如果好友明白这点，就不会对婚姻如此失望了。

我想，能否达到梦想中的世界并不重要。只要在现实生活中，我鼓励你，与你并肩，你鼓励我，与我同行，那我俩便是在追求梦想的道路上相依相伴的知己了。

只要你向我诉，不肯向别人诉的苦，只要你向我流，不肯向别人流的泪。

只要你告诉我，你不肯告诉别人的愿望，只要你向我吐露，你不好意思让别人知道的野心。

只要你暗示我支持你，去做大多数人都会讪笑的事，只要你叫我给你勇气，去与那个全世界都认为比你强的人争个高下。……还要奢求什么吗？这，已经太美丽了！这是更高层次的“两人世界”的温馨。



即使有一天,两人不得不“各奔前程”,我也不会抱怨命运不公平——我会高兴他已建立了半个梦想王国,而我,在与他同行的时候,也不是渐渐踏入我的梦想王国了吗?

我要谢谢他,谢谢那双与我同行的手!



轻松一练

1. 从文中看,假如得到了“健康”和“才能”,没有心灵的宁静,会带来怎样可怕的痛苦?
2. 说说你对“心灵的宁静,一种超然的境界!”这句话的理解。
3. 这位好友,“她缺乏足够的思想准备”,这里的“思想准备”是指什么?
4. 文中“我永远不能给你,你梦想中的世界。”“你也永远不能给我,我梦想中的世界。”这几句话,说明了一个什么道理?
5. 在追求梦想的道路上,两人成为相依相伴的知己的条件是什么?
6. 如果你得到了“科技发明家”的称号,你将如何保持心灵的宁静?



阅读训练 3



轻松一练

导读:“十五岁”的“我”“闲愁万种”,长大后又常常莫名地“忧虑”与“愤怒”,然而,在人的成长中,却由于亲人的“爱”,把握住了“我”的,甚至所有人的生命。

最 爱

那一年，我十五岁，上中学二年级。

姐姐每天天不亮就起床，为我梳头煮饭。早在姐姐七岁时，姐姐就这么做了。可那一日，由于情绪不佳，我怪罪姐姐把头梳疼了。昏暗的光线里，姐姐伤心了，茫然举着梳子。但是，当我一遍一遍地怨责，受到母亲严厉的批评和制止时，姐姐又惶恐了，担心我受委屈，盛起满满一盒的饭菜，塞到书包里，立在门口，等我出去，送我到大街上。

姐姐温和地笑着。

年轻的姐姐日日劳碌，从没有时间去约会、游玩，没有时间像简单的我一样“闲愁万种”。我从未想过给姐姐梳头，我从未想过，姐姐也有如茶的心事。

姐姐不说“喜欢”或类似的字眼，姐姐拙于表达。姐姐只是觉得，应该并且愿意做这样的一切，姐姐于是做着。

姐姐渴望微笑和慰藉，虽然渴望着，却并未由于无法得到而沮丧。姐姐很满足。

是否单纯因为血的浓度和细胞的分裂，姐姐的爱，便没有理由？

我无法忘记那一年，我已十五岁，温柔的姐姐，仅仅比我大一岁。

我常常不自觉陷入低落，沉默不语或狂躁不安，莫名地忧虑，爱人总是表示理解。有些时候，我却是快乐的，愿意大说大笑，我便对爱人提及同事间的琐事。话至中途，突然想起，这件事我曾经说过了，其中的某个小小的纠葛，重新勾起我的气恼，我竟至愤怒起来。最后，我向爱人大声尖叫：“你嫌我絮叨，你根本没听我说话！”爱人郑重地说：“我听着呢！我正疑惑，你怎么不往下讲了，我知道，你肯定很好地处理了这事儿，是吧！”

爱人安安详详地注视着我，宽宽厚厚地笑着，温和如一片丰美的土地，其间古木参天，花香悠远；……

爱人稳稳地把持我生命的两端，很静、很美。

我感到不安。他们为我做了许多，我却只捕捉到瞬间的一闪。可我知道，这一闪，绽放了全部的照耀，是一个生命坚定的凝聚，锐利而明亮。足以使冰冷的灵魂融化，使卑微的灵魂灼痛。

截至笔端，我已心静如水。去者正去，来者正来。百帆之外，千林之内，一种安慈的低俯的顾视，正怜惜地相伴左右。那就是——爱。



1. 第二段划线句子体现了“姐姐”的什么特点？

2. 文中姐姐“如荼的心事”指什么？

3. 从中可看出“爱人”具有什么品格特点？

4. 按照第十段划线的比喻句，仿写一个句子。

5. 作者“截至笔端，我已心静如水”的原因是什么？



阅读训练 4



导读：人在世俗中不能失却纯真的梦，然而，要实现梦想，却应当具有执着的信念，同时要勇于挑战感情的羁绊。文中的女孩由于自己的“大脑门塌鼻子”而自卑，但经过了人生的风风雨雨，她终于明白幸福“终会被追逐不息的人所拥有”这个道理。

丑出美丽

小时候，奶奶常将我揽在怀里对着夜空细声慢语地说：“天上有多少颗星星，地上就有多少个女孩。一个女孩一个模样，有的是大脑门塌鼻子的丑小孩，有的是亮眼睛樱桃口的俊丫头……”于是，我便摇着奶奶的手臂不停地问：“我是什么样的？我是什么样的？”奶奶总是不置可否地说：“你是个又可爱又淘气的傻孩子……”

长大后，对镜自顾，看到了那个大脑门塌鼻子的丑女孩，便不再问别人“我是什么样的”了。

十几岁时，班里一个穿海魂衫的男孩子瞪着无邪的眼睛对着我说：“我有5块钱，咱们一块儿去公园划船、吃冰激淋好吗？”我问他：“为什么不请别人？”

“你和别人不一样……”

忽然间想将那个缠了我许久的问题抛给他,求证一下自己到底是什么样的,但摸摸大脑门塌鼻子还是欲言又止。当然也没有接受那平生第一次男孩子的邀请。

一直栖在妈妈那双宽大、温暖的翅膀之下,被她疼着、宠着,可心里却时时鼓荡着一个流浪的念头。好希望能有一个高高大大的男孩陪着,背一副简单的行囊浪迹天涯,走进丽江边的小竹楼,坐在火塘旁喝醇香的米酒,听老阿妈讲上古的传说……然而再没有穿着海魂衫的男孩来邀我。于是,在一个飘着毛毛雨的日子,我留给妈妈一张字条,独自背着牛仔包去寻找梦中的小竹楼。

当挤上站台,看见一列列火车呼啸着将一群群人卷走,心里好紧张,直至紧张得出了眼泪,终于逃也似地跑回家,无可奈何地撕碎了那张字条,连同一张被剪过的单程车票。

此后,我将那个梦紧紧地收入心底,不肯示人,直到那一年梦中的男主角悄然登场。他轻轻地说:“你是个好特别的女孩。我知道你的梦,让我帮你圆那些梦好吗?”我仍不知道自己有什么特别,只是为他的承诺而深深动情,不再因大脑门塌鼻子而自卑,哭湿了他宽宽厚厚的肩膀,并且在他的纵容下又织了好多好多的梦。那萦于心际的梦翼被他牵得好远好远。

有一天,他像一个大男人一样正正经经地说:“我们结婚吧。”我竟毫不犹豫地拒绝了他。说不清为什么,只是觉得“结婚”是一件好陌生好遥远的事,将意味着一种截然不同的日子。我不知道在那种日子里,是否我们的每一个梦都会变成现实还是现实会宰割掉我们所有的梦。他像一个被刺伤的斗士,未留一字地走了,去了我所不知道的远方。我怎么也洒脱不起来,站在雪地里哭了又哭,哭了又哭……

同龄的朋友说:“切不可在世俗中失却了纯真的梦。”

妈妈说:“长大成人该现实些了。”

我努力在两者之间寻找着自己,构筑着自己,完善着自己。也许终究还会在某一天与一个人相恋,但不再满足于谈心和织梦,要紧的是共栖于屋檐下做恩爱的柴米夫妻。那么,我还会不会惧怕感情的羁绊?会不会心甘情愿地去熏染世俗的烟尘?

幸福总是由远而近、由近而远、再由远而近……但终会被追逐不息的人所拥有。大脑门塌鼻子的丑女孩也不会例外吧?!

我这样问自己。然后,我听见我的心说:是的。



1. 为什么“奶奶总是不置可否地说”?

2. 文中的“我”之所以拒绝“那平生第一次男孩子的邀请”,是因为什么?

3. “梦中的小竹楼”有什么象征意义?

4. “长大成人该现实些了”的“现实”是指什么?

5. 你准备怎样正确对待“纯真的梦”与“现实”的关系?



导读:每一次日落都是绚烂美丽的,这不仅是它的色彩,而主要是它那无私的爱,我们的人生,更需要的是爱。

日落与人生

李白莱

如果你不记得你上一次观赏夕阳西下的情景,就请去观看今日傍晚的日落吧。没有什么东西能比观看日落更快地将你与大自然的爱与欢乐相连,无论这日落是在群山之巅、大洋之中、沙漠或草原之上,还是城市的上空。每一次日落都不同,但每一次都是绚烂美丽的。每次日落都充满了奇妙的色彩,从光辉的红,到灿烂的绿,从静谧的紫,到炫目的橙,以及激动人心的黄。每一种都是出自大自然爱之手的杰作,每一种都是大自然留给这个世界和所有人的爱的明证。

光辉灿烂的日落美得无与伦比,如同绚烂美丽的人生。就像如梦似幻的日落一般,一个植根于灵魂的生命有着恒久之美。它的爱与欢乐照亮天际,它的给予和分享

给这个世界带来了色彩和喜悦。它奇妙的能量流向周围每一个心灵和灵魂。如同绚烂的日落,它亦是变幻多端的。它日日夜夜都在生长,朝着更广大的欢乐与爱,以及与大自然的合一生长。

那么,愿我们都过着光辉灿烂的美丽人生。愿我们都扎根于灵魂,像太阳一般发光发热。愿我们都能用善良与爱、欢乐和喜悦照亮天空。愿我们都能用生命中的云朵为我们带来更壮丽的美和奇观。愿我们都能用善良、仁慈、活力、生机、喜悦、欢乐,以及自然的和谐统一,把我们的生命编织成一幅绮丽的日落美景。大自然确实很爱我们,给予我们一生的壮丽夕阳。愿我们都真心热爱自然,在爱中生活、在欢乐中分享、在光明中欢庆,并将这灿烂的一生献给她。



轻松一练

1. 为什么作者要劝人们观看日落?

2. 每一次日落具有怎样的共同特征?

3. 文中带点的“变幻多端”表现在哪些地方?

4. 根据文中划线句子仿写。

每次日落都充满了奇妙的色彩,从光辉的红,到灿烂的绿,到静谧的紫,到炫目的橙,以及激动人心的黄。

每个人生

5. 在“善良、仁慈、活力、生机、喜悦、欢乐”这些品质中,你拥有哪一种? 准备怎样以此来把你的生命编织成绮丽的日落美景?