

第七课 Lesson 7

细读部分

生词

1.	聚会	jùhuì	(动)	人相会到一起。
2.	培训	péixùn	(动)	培养(人)。
3.	碌碌无为	lùlù wú wéi		平庸, 没有特殊能力, 毫无作为。
4.	悲哀	bēi'āi	(形)	伤心。
5.	拥有	yōngyǒu	(动)	有; 具有。
6.	宽慰	kuānwèi	(动)	宽解安慰。
7.	隐隐约约	yǐnyǐn yuēyuē		看起来或听起来不很清楚; 感觉不很明显。
8.	郁闷	yùmèn	(形)	烦闷; 不舒畅。
9.	蒙	mēng	(动)	形容头脑昏乱。
10.	半途而废	bàntú ér fèi		事情没有做完就停止了。
11.	割爱	gē'ài	(动)	放弃心爱的东西。
12.	歉疚	qiànjiù	(形)	觉得对不住别人, 对自己的过失感到不安。
13.	负罪	fùzuì	(动)	担负罪责; 背负罪名。
14.	灰暗	huī'àn	(形)	暗淡, 不鲜明。
15.	残忍	cánrěn	(形)	狠毒。
16.	舍弃	shěqì	(动)	丢开; 抛弃; 放弃。

17.	伴侣	bànlǚ	(名)	在一起生活、工作或旅行的人。
18.	迷惘	míwǎng	(形)	由于分辨不清而困惑，不知道怎么办。
19.	失意	shī yì		失望，不如意。
20.	排忧解难	pái yōu jiě nàn		排除忧虑，解除危难。
21.	顾忌	gùjì	(动)	害怕对人或对事情不利而有顾虑。
22.	深切	shēnqiè	(形)	真诚而亲切。
23.	牵扯	qiānchě	(动)	牵连；有联系。
24.	假想	jiǎxiǎng	(动)	想象；假设。
25.	诚挚	chéngzhì	(形)	诚恳真挚。

注 释

1 在座

泛指在聚会和宴会的座位上。如：我有事来晚了，向在座的各位来宾表示道歉。

2 有成

书面语，成功。如：事业有成。

3 代名词

替代某种名称、词语或说法的词语。

4 番

量词，回；次；遍。如：思考一番、他的一番话令我感动。

5 平平

形容词，不好不坏，很平常。如：成绩平平、表现平平。

6 何等

用感叹的语气表示很不一般。如：他们生活得何等幸福！

7 甘于

甘心于；情愿。如：甘于牺牲自己。

8 迷津

使人迷惑的错误道路。“指点迷津”意思是为犯错误的人指出正确的方向。

9 天使

宗教中指神的使者，形象多为带翅膀的少女或小孩子，现在常用来比喻天真可爱的人（多指女子或小孩子）。

10 无所

没有什么。如：无所不为、无所不在、无所顾忌、无所作为。

11 以至于

连词。用在后一句话的开头，表示由于某种情况程度很深而形成的结果。如：事情变化这么快，以至于很多人都感到惊奇。

课 文

痛苦的游戏

字数：975字 阅读时间：8分钟 答题时间：20分钟

一次，朋友聚会时，有一位正在某个心理咨询培训班学习的朋友提出要和我们大家玩一个游戏。他发给在座的每个人一张纸片，请大家在上面写下五件自认为是最珍贵的东西，比如生命、爱情、朋友等。最后他请大家一定要以认真的态度对待。

我认真地考虑了一下，在自己的纸片上写下了：丈夫、女儿、快乐、满足感、父母。然后这位朋友请大家考虑放弃其中的一个，我轻轻地划去了“满足感”。我在这里写下的“满足感”，其实是“事业有成”的代名词。从小所受的教育告诉我：碌碌无为是悲哀的。所以尽管只是一个中学教员，我还是希望能从小事做起，在平凡的工作中做出一番成绩来。然而，工作上的“满足感”并不是我生活的全部，就算工作上表现平平，我至少还拥有我的家人和快乐，他们于我是何等重要！尽管这样宽慰着自己，心里隐隐约约地还是有些郁闷：毕竟我不是一个甘于平凡的人。我开始觉得这是一个不太好玩儿的游戏。

接下来朋友请大家在剩下的四件中放弃两件。我一下子蒙了：放弃哪一个好像都是不可能的，我请求说游戏可不可以就此结束了。朋友说，那怎么行？哪有半途而废的道理？忍痛割爱吧。真的，我的心里好痛苦、好矛盾。我以一种歉疚、负罪的心情划去了“快乐”和“父母”。亲爱的爸妈，如果你们能够看到这篇文章，就请你们原谅女儿吧，毕竟你们不可避免地要先我而去。而“快乐”，是我一直都在争取拥有和保持的一种心情，没有了它，我的生活会不会变得灰暗？

然而这游戏还没有结束！朋友请大家在最后的两件中划去一件，保留最后一件。这真是太残忍了！我的丈夫和女儿，我怎么可能舍弃他们中的任何一个！我的丈夫，我生命中最亲密的伴侣，在我迷惘时为我指点迷津，在我失意时为我排忧解难，我的生命中不能没有他！而我的9个月大的小女儿，集聚了我所有的希望的小天使，她的天真的笑脸，她的无所顾忌的大哭，都是那样深切地牵扯着我的心。不！我的生命中也不能没有她！如果要我选择舍弃他们中的哪一个，就让我先舍弃自己吧。

游戏结束了，而我却陷入一种复杂的心情中。原来，生命中的至爱，在我心中的分量远远超过了我的想象。我的家人，我的事业，我的快乐心情，对于我都是那么重要，以至于尽管只是一个个假想的“放弃”，仍然让我感觉痛苦和沉重。

尽管如此，我却觉得这是我所参加的最有意义的游戏。让我们更诚挚地去爱、去珍惜吧，在我们还拥有时候！

(选自《读者》，罗小俊文)

练习

1. 根据课文内容判断正误：

- (1) 作者前不久参加了一个心理咨询培训班。 ()
- (2) 事业有成、有满足感对作者来说并不太重要。 ()
- (3) 作者是个中学教师，但工作中表现平平。 ()
- (4) 在作者自认为最珍贵的东西中，她忍痛舍弃的只有“快乐”和“父母”。 ()
- (5) 作者肯定不是一个孝顺的女儿。 ()
- (6) 作者宁愿舍弃丈夫和自己也不愿舍弃孩子。 ()
- (7) 虽然只是做游戏，但仍使作者感到极大的痛苦。 ()
- (8) 作者认为这个游戏既痛苦又不好玩儿，意义也不大。 ()

2. 根据课文内容回答问题：

(1) 他们在聚会时做了一个什么游戏？

(2) 作者自认为最珍贵的东西是什么？

(3) 作者为什么首先划掉了“满足感”？

(4) 对自己的工作，作者是什么态度？

(5) 丈夫和女儿在作者生命中占据什么地位？

(6) 作者对这个游戏有何感受?

(7) 对你来说生活中最珍贵的东西是什么? 你最不能放弃的是什么?

3. 解释下列句子中画线部分的意思:

(1) 我在这里写下的“满足感”，其实是“事业有成”的代名词。

(2) 我还是希望能从小事做起，在平凡的工作中做出一番成绩来。

(3) 就算工作上表现平平，我至少还拥有我的家人和快乐，他们于我是何等重要!

(4) 我一下子蒙了：放弃哪一个好像都是不可能的。

(5) 朋友说，那怎么行？哪有半途而废的道理？忍痛割爱吧。

(6) 亲爱的爸妈，如果你们能看到这篇文章，就请你们原谅女儿吧，毕竟你们不可避免地要先我而去。

(7) 我的丈夫，我生命中最亲密的伴侣，在我迷惘时为我指点迷津，在我失意时为我排忧解难，我的生命中不能没有他!

(8) 我的家人，我的事业，我的快乐心情，对于我都是那么重要，以至于尽管只是一个个假想的“放弃”，仍然让我感觉痛苦和沉重。

4. 根据课文内容，选择合适的词语填空:

(1) 他发给_____的每个人一张纸片，请大家在上面写下五件自_____是最珍贵的东西。

A. 座位 B. 座上 C. 在座 D. 坐下

A. 认为 B. 认识 C. 觉得 D. 感觉

(2) 然后这位朋友请大家考虑_____其中的一个，我轻轻地划去了“满足感”。

A. 放掉 B. 放下 C. 丢掉 D. 放弃

- (3) 我在这里写下的“满足感”，_____是“事业有成”的代名词。
 A. 就是 B. 其实 C. 即是 D. 真实
- (4) 从小所_____的教育告诉我：碌碌无为是悲哀的。
 A. 受 B. 得 C. 上 D. 学
- (5) _____只是一个中学教员，我还是希望能从小事做_____，在平凡的工作中做出一番成绩来。
 A. 尽管 B. 不管 C. 但是 D. 如果
 A. 起 B. 始 C. 开 D. 来
- (6) 就算工作上表现_____，我至少还拥有我的家人和快乐，他们于我是_____重要！
 A. 平常 B. 往常 C. 常常 D. 平平
 A. 何等 B. 很多 C. 何必 D. 必定
- (7) 亲爱的爸妈，如果你们能够看到这_____文章，就请你们原谅女儿吧，毕竟你们不可避免地要先我而去。
 A. 片 B. 篇 C. 个 D. 件
- (8) 而“快乐”，是我一直都在争取拥有和_____的一种心情，没有了它，我的生活会不会变得_____？
 A. 保护 B. 保持 C. 保存 D. 保养
 A. 灰暗 B. 暗暗 C. 灰色 D. 灰白
- (9) 我的丈夫和女儿，我怎么可能舍弃他们中的_____一个！
 A. 如何 B. 任何 C. 所有 D. 其中
- (10) 原来，生命中的至爱，在我心中的_____远远超过了我的想象。
 A. 重量 B. 质量 C. 数量 D. 分量

快读部分

生词

- | | | | | |
|-----|----|-----------|-----|------------------|
| 1. | 孤独 | gūdú | (形) | 独自一个人; 孤单。 |
| 2. | 浪漫 | làngmàn | (形) | 富有诗意, 充满幻想。 |
| 3. | 神圣 | shénshèng | (形) | 极其崇高而庄严。 |
| 4. | 字眼 | zìyǎn | (名) | 用在句子中的字或词。 |
| 5. | 干扰 | gānrǎo | (动) | 使事情不能顺利进行; 打扰。 |
| 6. | 徘徊 | páihuái | (动) | 在一个地方来回地走; 犹豫不决。 |
| 7. | 冷酷 | lěngkù | (形) | 冷淡苛刻。 |
| 8. | 宣泄 | xuānxiè | (动) | 将心中的痛苦、愤怒完全表露出来。 |
| 9. | 忧郁 | yōuyù | (形) | 忧伤, 愁闷。 |
| 10. | 寂寞 | jìmò | (形) | 孤单冷清。 |
| 11. | 辉煌 | huīhuáng | (形) | 光辉灿烂。 |
| 12. | 从容 | cóngróng | (形) | 不慌不忙。 |
| 13. | 忙碌 | mánglù | (形) | 事情多, 不得闲。 |
| 14. | 瞬间 | shùnjiān | (名) | 极短时间; 转眼之间。 |
| 15. | 喜悦 | xǐyuè | (形) | 愉快; 高兴。 |
| 16. | 休闲 | xiūxián | (动) | 休息; 过清闲生活。 |
| 17. | 时尚 | shíshàng | (名) | 当时流行的生活方式。 |
| 18. | 琢磨 | zuómo | (动) | 思索; 考虑。 |
| 19. | 深奥 | shēn'ào | (形) | (道理、含义) 高深不易了解。 |
| 20. | 准则 | zhǔnzé | (名) | 说话、做事所依据的原则。 |

21.	谴责	qiǎnzé	(动)	责备。
22.	倘若	tǎngruò	(连)	表示假设，同“如果”。多用于书面语。
23.	品位	pǐnwèi	(名)	物品的质量；欣赏的水平。
24.	消遣	xiāoqiǎn	(动)	做喜欢做的事情来度过空闲时间。
25.	麻将	májiàng	(名)	一种牌类娱乐用具。

注 释

1 啥

方言词，什么。比如：今天中午吃啥？你干啥工作？

2 按摩 (ànmó)

用手在人身上推、按、捏、揉等。课文里说的是美容按摩。

3 瓢泼 (piáopō) 大雨

指很大的雨。瓢泼，像用瓢泼水一样，形容雨大。

4 摩托 (mótuō) 车

装有发动机的两轮或三轮车。(motorcycle)

5 焕发

光彩四射。如：精神焕发、容光焕发。

6 困兽

被困住不能活动的野兽，比喻陷于绝境的人（多指坏人）。

7 漫无边际

非常广阔，一眼望不到边。边际，边界。

8 大年初一

指农历正月初一，中国传统的春节。

9 自然而然

很自然地。如：他在这里工作了许多年，自然而然适应了这里的生活。

10 筑长城

课文中比喻打麻将。

11 苦差(chāi)事

被派去做辛苦或没什么好处的事情。

12 悉听尊便(xī tīng zūn biàn)

客气话，意思是完全听对方的意见或完全照对方的想法去办。

课文(一)

与时间面对面

字数：828字 阅读时间：4分钟 答题时间：12分钟

从上高中起，我就觉得“孤独”是个浪漫而又神圣的字眼。那些死了还让人们记住名字的人，生前就常用“孤独”来概括自己的生存状态。

近几个月，公司进行人员调整，终于让我有机会实现多年的梦想。整天我都不受干扰，想干啥就干啥，也就是说，我终于有时间“孤独”了！第一个月，我坚持不说一句话、不见一个人，每天站在窗前欣赏风吹树叶“哗啦、哗啦”的响声，然后泡上一杯绿茶，光着脚坐在木地板上看书。第二个月，我发现时间开始无聊地徘徊，屋里整洁安静得像是没人在这儿住，家具们都冷酷无情地待在它们该待的地方。我有时也躺在沙发上给朋友们打电话，不过他们都太忙了，没空儿陪我说话。

最可怕的是第三个月，老公的工作忙了起来，常常不回家吃晚

饭。我那像拧开的水龙头一样涌向他的话突然失去了宣泄的对象，我忧郁地想，和社会最后一点儿联系都断了。

书也看不下去了，每天在心里说：“啊，寂寞。啊，寂寞。”这时，寂寞是一种物质，像一个苹果或一个人那样看得见摸得着。它从四面八方袭来，我只好选择逃离。有一个傍晚——在经历了一整天不说话、不见人的白天后，老公打电话说他仍然不回家吃饭，我就决定去一家陌生的美容院看看。我出了门，在一家灯火辉煌的餐厅饱餐了一顿，然后从从容容享受了两个小时的美容按摩。这个夜晚手机一次都没响起，没有人知道我去了哪里，也没有人关心我去了哪里。离开美容院时下起了瓢泼大雨，街上没有行人，我冒雨骑着我的小摩托车回家。回到家我伤心极了。镜子中的我容光焕发，美容做得好极了，不过没有一个人来欣赏。睡到半夜才发觉老公睡在床上。有位哲学家说过：“人不能两次踏进同一条河流。”我伤心地想：对于老公，我就是一条不流动的河流，早上他离家时看到的我和夜里睡在床上的我，有什么两样？

现在，有关“孤独”和“寂寞”的梦想早没了影子，整天与时间面对面，没有什么比这更可怕的了。我现在就像是一头困兽，被漫无边际的时间包围着。我想冲出去，冲出时间，冲出孤独，冲出寂寞！

(选自《三联生活周刊》，麦李文，有改动)

练习

1. 根据课文内容选择正确答案：

- (1) 作者为什么现在可以“孤独”了？
- A. 她终于实现了自己的梦想
 - B. 她早就觉得“孤独”既浪漫又神圣
 - C. 她有了休假的机会
 - D. 她失业了

- (2) 在“孤独”的日子里，作者常常做的事文中没提到哪一项？
- A. 读书 B. 打扫房间
C. 给朋友打电话 D. 欣赏窗外的风景
- (3) 文中提到的那个傍晚，作者最后为什么跑出去了？
- A. 太寂寞了，她受不了了 B. 她要去一家餐厅吃晚饭
C. 她需要做美容按摩 D. 她想找一个可以说话的地方
- (4) 作者为什么觉得自己现在像一头困兽？
- A. 她不能随便外出 B. 她因下雨而不能出门
C. 她需要整日做家务 D. 她“孤独”的时间太多了

2. 根据课文内容回答问题：

(1) 以前作者为什么喜欢“孤独”？

(2) 第一个月的“孤独”生活作者是怎样度过的？

(3) 第二个月作者是怎样度过的？

(4) 第三个月作者为什么觉得可怕？

(5) 作者为什么要选择逃离“孤独”？

(6) 逃离的那个夜晚，作者是怎样度过的？

(7) 作者为什么觉得自己是一条不流动的河流？

(8) 现在作者对“孤独”、“寂寞”有何感受？

3. 选择对下列画线词语或句子的恰当解释:

- (1) 整天我都不受干扰, 想干啥就干啥。
A. 想一想该做什么 B. 想做什么事情都可以做
- (2) 我那像拧开的水龙头一样涌向他的话突然失去了宣泄的对象。
A. 开始说话 B. 说不完的话
- (3) 它从四面八方袭来, 我只好选择逃离。
A. 从各个方向打击我 B. 完全使我习惯
- (4) 镜子中的我容光焕发, 美容做得好极了, 不过没有一个人来欣赏。
A. 很明亮 B. 很漂亮
- (5) 人不能两次踏进同一条河流。
A. 事情总是在不停地变化 B. 人总是缺乏耐心
- (6) 有关“孤独”和“寂寞”的梦想早没了影子。
A. 具体地存在 B. 完全不见了

课 文 (一)

放 松 自 己

字数: 834 字 阅读时间: 4.5 分钟 答题时间: 8 分钟

每个人都有放松自己的方法, 有的人越累越去游泳、打网球; 有的人去一个谁也不认识的小酒馆喝酒; 而有些人只想回家。那些回家的人, 远远地赶回去, 摸出钥匙打开家门, 闻到熟悉的气味……这感觉, 说是回家了, 更像把自己从一个远的地方找了回来。

忙碌的人, 一天在外要扮各种各样的脸, 热脸、冷脸、恶脸、苦

脸……有几张脸是自己的？不知道。很多人会在打开门的一瞬间放松。放松是喜悦的开始。我大概不属于这种人，有一个原因：没那么忙。尤其在外边没那么忙。一个不忙的人应该少说放松或休闲这种时尚的话题。

有个多年老友，每天坚持跑一万米，四百米的跑道跑25圈。每天都跑，大年初一也跑。我问过他一个很不是问题的问题：“累不累？”

他回答的话让我几天都在琢磨。他说：“跑，累；不跑，更累。”我当时就没有听懂这话，但没继续问他（我有对深奥的话语不懂装懂的毛病）。分手后我开始想：为什么不跑反而更累呢？跑了累，是体力上的累。不跑怎么会累？哪儿累？比如今天有风不跑了，多睡会儿吧。一个人放弃了一种准则，中断应该进行的事，会怎么样？谴责自己，一天都觉得不是滋味。你没去跑，你找了个借口逃避了，不是风的问题，而是你没有力量。这种累从心里生出来，赶也赶不去。不跑更累指的是心累吧。

一个人的心要是累了，比体力上的累更难以忍受，我自己也有这样的体会。我没干过什么重要的大事，但每天总想着要干一点儿，如果两三天什么也没干，会有种特殊的感觉出现：闲的时候反而更累。

一个需要放松的人，他先需要受累，倘若他从来就没有累过，那也谈不上什么休闲了。

休闲的品位也不在于形式，比如跑一万米，跑过之后，自然而然地得到一种宁静，得到一种内心的平静。

再说每个人休闲的方式也不同。有的人一有时间就以“筑长城”为消遣，而有的人则认为打麻将世间最累的事；有人视做饭为苦差事，有人却觉得最能放松自己的事就是做饭。

如果你感到身心疲惫，就赶快想办法放松一下自己，至于如何放松，那就悉听尊便了。

（选自《放松的境界》，邹静之文，有改动）

练习

1. 根据课文内容判断正误：

- (1) 放松的方法因人而异，相差颇大。 ()
- (2) 作者认为最好的放松方法是回到家里。 ()
- (3) 心累往往比体力上的累容易忍受。 ()
- (4) 作者的朋友每天跑完一万米后都感到心累。 ()
- (5) 放松的方式并不重要，只要能得到内心的平静。 ()
- (6) 对某些人来说，做饭就是放松的最佳方式。 ()

2. 根据课文内容回答问题：

(1) 作者是怎么理解朋友说的“跑，累；不跑，更累”这句话的？

(2) 你怎么理解“心累”？

(3) 在生活中，你常常怎样放松自己？
