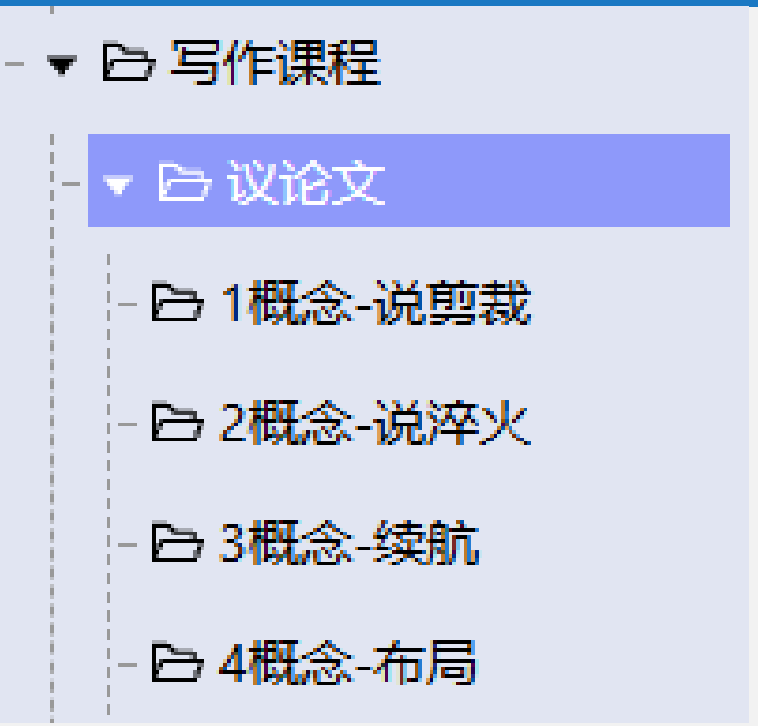
海淀区2026-2027学年第一学期期中

议论文讲评



说“降噪”

Contents.

目录

01 题解

02 评标

03 升格

01

题 解

【思考】一二三类作文的入类标准是什么？各自的“气象”“样貌”特点是？

- 戴上降噪耳机，周围的嘈杂便悄然退去，真正需要的声音清晰起来。降噪的智慧，在于主动滤去杂音，而非拒绝一切声响。

- 以上材料引发怎样的联想和思考，请以“**说‘降噪’**” 为题目写一篇议论文。
- 要求:论点明确，论据充实，论证合理；语言流畅，书写清晰。

①说“降噪”

降噪耳机不同于隔音耳机，它有选择性地去除杂音、保留所需的声音。当嘈杂像流水般褪去，美丽的贝类便会浮现在沙滩上，触手可及。“降噪”的意义就像这样。

“降噪”其实是具有迷惑性的概念。它不是除去“噪声”——那些你认为难听的声波；而是滤掉没有价值、干扰正常声音接收的声波。在生活中，“杂音”常是信息含量极低，带情绪化内容的发言，干扰心神又无建设性。而保留的声响是切实可行、有思维容量的、或赞成、或反对你的声音。

“降噪”可有效规避“过载”，让人们快速吸收有用的信息，抓住隐没在喧嚣中的重点。它像一个“筛子”，对海量知识做了筛选取舍，节约许多时间。新东方曾经针对全年龄段开展教育培训，但在新政下面临迫切“转型”需求，因而下发调查问卷，以期获得启发。他们删去那些“全选 A”的敷衍答卷，去掉带有嘲讽而无一字切近的简答，将剩余的数据汇总整合成“声音图”，统计学上反映大众需求。这些，才是他们需要的声音。此后，他们专研大学生教育、并开发“东方甄选”直播助农带货，将公司重新盘活。不仅是对企业，对每个人而言，“降噪”还能维持平静、降低不必要的情绪波动。在视频评论区设置不文明用语屏蔽，去除大量谩骂、毁谤，留下正常的互动建议，利于日后改进。

当今时代，“降噪”或许是发挥主观能动性的优秀方法，回答着“AI 时代，人的尊严何在”的发问。降噪耳机主动勘察杂音，生成反相位的波与之叠加、从而消除它们。人们需要辨识，于自己，“杂音”是哪些、自己又要做什么来滤去它们。通过这种选择，我们得以不被道听途说、危言耸听侵扰，不被消费主义、信息茧房困缚，我们为自己保留一片净土，其中有丰富多元的声音，拥有各异的频率、振幅响度。我们与社会同行而不被发展压倒。

“主观”势必需要清醒理智的头脑和海纳百川的胸怀。总有人把“忠言逆耳”也裁定为杂音，只接收阿谀奉承、曲意逢迎，打着“降噪”名义，让耳中声音汇成自己的温柔乡，溺死其中。王安石变法时大兴改革，又将反对者都定义为“壬人”，把“拒谏”包装成智慧的“降躁”。他改编教育书籍，妄想出“拆字解意法”。苏轼讽他：“‘波’或者是‘水’之‘皮’，‘滑’就是‘水’之‘骨’了。”言下指他背离中华文字底蕴。而他不接受，一意孤行，造成民生凋敝，天下大乱。由此可见，先有正直的人，才有正确的“降噪”，远见卓识和博大气量兼得，才能不拒绝一切声响。

让我们用好“降噪”功能，保留多元思想、汲取所需信息，从而获得更好的生活！

②说“降噪”

降噪，周围嘈杂不再听闻，取而代之的是专一的、需要的声音。主动降噪，是一种可贵的智慧。

声音无处不在，而一个“噪”字则隐藏着一个条件，即已明确自身所需之声，因而排除出来的声音是为“噪”。“降”字则暗含主动之意，它并非让杂音的根源不再存在，而是对于自己耳朵的操作，使得杂音去除。

我们为什么要降噪呢?

首先，尤其是在这个人人都有麦克风的时代，我们周围的声音纷繁复杂，有的于我们成长无益，有的单纯是为博人眼球而发出的无义之声，因而如果想要专注于当下的事项，就要过滤掉这些扰人心志的杂声。这是因为专注于事项就要提高与周围交互的精确度，只有与外界交互有了针对性和有效性，我们才可以有条不紊地接收信息，定向且行之有效地完成事情。

其次，降噪是对于自身心态的笃定与再次确认。若是做不到降噪，我们的行为极易因他人的言论而改变，行为上不坚定，实则是内心就有动摇之心，再不加对杂音的过滤，则难以遵循目标行动。内心笃定之时，我们不再会留意他人的看法和评价，正如度义而后动，行之无悔，千万人阻挠也不改其心。这样的“不在乎”“不留意”是对于内心所向的高度明晰。当年 deepseek 创建之初，创始者作出了延毕的选择，因为他明确心中所愿，不是尽早毕业、工作，而是用心做好这份成果。尽管当年有许多人质疑这样高风险的选择，面对这些杂音，他反而更加笃定自身所愿，专心地研究模型。

同时，降噪不应是对于所有声音的屏蔽。噪声也并不应过多加入主观色彩。比如不应因为是仇人所言而忽略其价值，不应因为是逆耳之言就将其舍弃，更应当时时摘下“降噪耳机”，去倾听新的声音，为己所用，关注有用与无用之间细微的转化，转变角度去倾听声音。

我们应用降噪智慧。

③说“降噪”

降噪让嘈杂退场，真实清晰。用好降噪的智慧，让我们在纷繁杂乱的世界中得以立足，成长和进步。

“降噪”不同于闭声，其核心在于滤去杂音和噪音，留下真正所需要的声音，而非完全闭去所有声音的闭门造车。同时，从深层来看，降噪是主动的，有选择性的挑选所需。不同的人所留下的“声”，降去的“噪”有所不同。

成功的降噪需要个人深刻、稳定的内核。降噪所依托的是降噪者明晰的规划与目标，锚定确定的方向，才能确定何为“噪”，何为“声”；稳定的坚持才能让降噪长久和持续而非短期内瞬时的作用。敦煌工作者樊锦诗面对海量的资料和内容，抛却了传统的资源管理方式，选择结合科技手段，根据敦煌文化核心特点，打造特色文化，守住敦煌千年文化脉络。樊锦诗根据了敦煌文化的本质，同时确定了“科技传统相融”的发展道路，才能坚定降“传统的文化”之噪，让敦煌焕发新生。由此可见，个人对事物本质的深刻理解，对发展道路的坚持认定与长久坚守，这样的稳定内核是降噪所需必要条件。

“降噪”不仅需要内核的坚定，同时需要主动的行动。接受声音的行为是被动的，嘈杂与正确所需的声音混杂在一起，只有主动探寻，抓住所需，才能隐住真实，隐去纷乱。苏炳添面对黄种人不看好的田径项目，他主动寻求适宜自身的跑步行进，起跑方式，从而突破自我。苏炳添的成功在于他没有受到国际上复杂的跑步战术影响。他是主动探求适宜自己的，全新的跑步理念，从而在“嘈”中寻得真“声”。可见，真声不会消失，只有主动滤去杂音，才能在纷乱中“降噪”守正音。

虽然“噪”影响了我们寻求真声的脚步，但种类众多的嘈也为个人前行的方向提供多种选择，“噪”与“声”的定位从来不是绝对的，一切由人的选择决定，界线在于人的一念之间。

用好“降噪”智慧，在纷繁世界中追寻本心，成就自我!

①说“降噪”

降噪耳机不同于隔音耳机，它有选择性地去除杂音、保留所需的声音。当嘈杂像流水般褪去，美丽的贝类便会浮现在沙滩上，触手可及。“降噪”的意义就像这样。

“降噪”其实是具有迷惑性的概念。它不是除去“噪声”——那些你认为难听的声波；而是滤掉没有价值、干扰正常声音接收的声波。在生活中，“杂音”常是信息含量极低，带情绪化内容的发言，干扰心神又无建设性。而保留的声响是切实可行、有思维容量的、或赞成、或反对你的声音。

“降噪”可有效规避“过载”，让人们快速吸收有用的信息，抓住隐没在喧嚣中的重点。它像一个“筛子”，对海量知识做了筛选取舍，节约许多时间。新东方曾经针对全年龄段开展教育培训，但在新政下面临迫切“转型”需求，因而下发调查问卷，以期获得启发。他们删去那些“全选 A”的敷衍答卷，去掉带有嘲讽而无一字切近的简答，将剩余的数据汇总整合成“声音图”，统计学上反映大众需求。这些，才是他们需要的声音。此后，他们专研大学生教育、并开发“东方甄选”直播助农带货，将公司重新盘活。不仅是对企业，对每个人而言，“降噪”还能维持平静、降低不必要的情绪波动。在视频评论区设置不文明用语屏蔽，去除大量谩骂、毁谤，留下正常的互动建议，利于日后改进。

当今时代，“降噪”或许是发挥主观能动性的优秀方法，回答着“AI 时代，人的尊严何在”的发问。降噪耳机主动勘察杂音，生成反相位的波与之叠加、从而消除它们。人们需要辨识，于自己，“杂音”是哪些、自己又要做什么来滤去它们。通过这种选择，我们得以不被道听途说、危言耸听侵扰，不被消费主义、信息茧房困缚，我们为自己保留一片净土，其中有丰富多元的声音，拥有各异的频率、振幅响度。我们与社会同行而不被发展压倒。

“主观”势必需要清醒理智的头脑和海纳百川的胸怀。总有人把“忠言逆耳”也裁定为杂音，只接收阿谀奉承、曲意逢迎，打着“降噪”名义，让耳中声音汇成自己的温柔乡，溺死其中。王安石变法时大兴改革，又将反对者都定义为“壬人”，把“拒谏”包装成智慧的“降躁”。他改编教育书籍，妄想出“拆字解意法”。苏轼讽他：“‘波’或者是‘水’之‘皮’，‘滑’就是‘水’之‘骨’了。”言下指他背离中华文字底蕴。而他不接受，一意孤行，造成民生凋敝，天下大乱。由此可见，先有正直的人，才有正确的“降噪”，远见卓识和博大气量兼得，才能不拒绝一切声响。

让我们用好“降噪”功能，保留多元思想、汲取所需信息，从而获得更好的生活！

一类下　44分

- 一类文气象，有较高认知水平与思维品质。
- 概念界定 + 逐层推进
- “主观能动性”的论述较空泛。

②说“降噪”

降噪，周围嘈杂不再听闻，取而代之的是专一的、需要的声音。主动降噪，是一种可贵的智慧。

声音无处不在，而一个“噪”字则隐藏着一个条件，即已明确自身所需之声，因而排除出来的声音是为“噪”。“降”字则暗含主动之意，它并非让杂音的根源不再存在，而是对于自己耳朵的操作，使得杂音去除。

我们为什么要降噪呢?

首先，尤其是在这个人人都有麦克风的时代，我们周围的声音纷繁复杂，有的于我们成长无益，有的单纯是为博人眼球而发出的无义之声，因而如果想要专注于当下的事项，就要过滤掉这些扰人心志的杂声。这是因为专注于事项就要提高与周围交互的精确度，只有与外界交互有了针对性和有效性，我们才可以有条不紊地接收信息，定向且行之有效地完成事情。

其次，降噪是对于自身心态的笃定与再次确认。若是做不到降噪，我们的行为极易因他人的言论而改变，行为上不坚定，实则是内心就有动摇之心，再不加对杂音的过滤，则难以遵循目标行动。内心笃定之时，我们不再会留意他人的看法和评价，正如度义而后动，行之无悔，千万人阻挠也不改其心。这样的“不在乎”“不留意”是对于内心所向的高度明晰。当年 deepseek 创建之初，创始者作出了延毕的选择，因为他明确心中所愿，不是尽早毕业、工作，而是用心做好这份成果。尽管当年有许多人质疑这样高风险的选择，面对这些杂音，他反而更加笃定自身所愿，专心地研究模型。

同时，降噪不应是对于所有声音的屏蔽。噪声也并不应过多加入主观色彩。比如不应因为是仇人所言而忽略其价值，不应因为是逆耳之言就将其舍弃，更应当时时摘下“降噪耳机”，去倾听新的声音，为己所用，关注有用与无用之间细微的转化，转变角度去倾听声音。

我们应用降噪智慧。

二类中　38分

- 无辨析
- 平均样

③说“降噪”

降噪让嘈杂退场，真实清晰。用好降噪的智慧，让我们在纷繁杂乱的世界中得以立足，成长和进步。

“降噪”不同于闭声，其核心在于滤去杂音和噪音，留下真正所需要的声音，而非完全闭去所有声音的闭门造车。同时，从深层来看，降噪是主动的，有选择性的挑选所需。不同的人所留下的“声”，降去的“噪”有所不同。

成功的降噪需要个人深刻、稳定的内核。降噪所依托的是降噪者明晰的规划与目标，锚定确定的方向，才能确定何为“噪”，何为“声”；稳定的坚持才能让降噪长久和持续而非短期内瞬时的作用。敦煌工作者樊锦诗面对海量的资料和内容，抛却了传统的资源管理方式，选择结合科技手段，根据敦煌文化核心特点，打造特色文化，守住敦煌千年文化脉络。樊锦诗根据了敦煌文化的本质，同时确定了“科技传统相融”的发展道路，才能坚定降“传统的文化”之噪，让敦煌焕发新生。由此可见，个人对事物本质的深刻理解，对发展道路的坚持认定与长久坚守，这样的稳定内核是降噪所需必要条件。

“降噪”不仅需要内核的坚定，同时需要主动的行动。接受声音的行为是被动的，嘈杂与正确所需的声音混杂在一起，只有主动探寻，抓住所需，才能隐住真实，隐去纷乱。苏炳添面对黄种人不看好的田径项目，他主动寻求适宜自身的跑步行进，起跑方式，从而突破自我。苏炳添的成功在于他没有受到国际上复杂的跑步战术影响。他是主动探求适宜自己的，全新的跑步理念，从而在“嘈”中寻得真“声”。可见，真声不会消失，只有主动滤去杂音，才能在纷乱中“降噪”守正音。

虽然“噪”影响了我们寻求真声的脚步，但种类众多的嘈也为个人前行的方向提供多种选择，“噪”与“声”的定位从来不是绝对的，一切由人的选择决定，界线在于人的一念之间。

用好“降噪”智慧，在纷繁世界中追寻本心，成就自我！

三类上　32分

- 言之无物
- 用例子反推概念
- 有偏差

①说“降噪”

降噪耳机不同于隔音耳机，它有选择性地去除杂音、保留所需的声音。当嘈杂像流水般褪去，美丽的贝类便会浮现在沙滩上，触手可及。“降噪”的意义就像这样。

“降噪”其实是具有迷惑性的概念。它不是除去“噪声”——那些你认为难听的声波；而是滤掉没有价值、干扰正常声音接收的声波。在生活中，“杂音”常是信息含量极低，带情绪化内容的发言，干扰心神又无建设性。而保留的声响是切实可行、有思维容量的、或赞成、或反对你的声音。

“降噪”可有效规避“过载”，让人们快速吸收有用的信息，抓住隐没在喧嚣中的重点。它像一个“筛子”，对海量知识做了筛选取舍，节约许多时间。新东方曾经针对全年龄段开展教育培训，但在新政下面临迫切“转型”需求，因而下发调查问卷，以期获得启发。他们删去那些“全选 A”的敷衍答卷，去掉带有嘲讽而无一字切近的简答，将剩余的数据汇总整合成“声音图”，统计学上反映大众需求。这些，才是他们需要的声音。此后，他们专研大学生教育、并开发“东方甄选”直播助农带货，将公司重新盘活。不仅是对企业，对每个人而言，“降噪”还能维持平静、降低不必要的情绪波动。在视频评论区设置不文明用语屏蔽，去除大量谩骂、毁谤，留下正常的互动建议，利于日后改进。

②说“降噪”

降噪，周围嘈杂不再听闻，取而代之的是专一的、需要的声音。主动降噪，是一种可贵的智慧。

声音无处不在，而一个“噪”字则隐藏着一个条件，即已明确自身所需之声，因而排除出来的声音是为“噪”。“降”字则暗含主动之意，它并非让杂音的根源不再存在，而是对于自己耳朵的操作，使得杂音去除。

我们为什么要降噪呢?

首先，尤其是在这个人人都有麦克风的时代，我们周围的声音纷繁复杂，有的于我们成长无益，有的单纯是为博人眼球而发出的无义之声，因而如果想要专注于当下的事项，就要过滤掉这些扰人心志的杂声。这是因为专注于

③说“降噪”

降噪让嘈杂退场，真实清晰。用好降噪的智慧，让我们在纷繁杂乱的世界中得以立足，成长和进步。

“降噪”不同于闭声，其核心在于滤去杂音和噪音，留下真正所需要的声音，而非完全闭去所有声音的闭门造车。同时，从深层来看，降噪是主动的，有选择性的挑选所需。不同的人所留下的“声”，降去的“噪”有所不同。

成功的降噪需要个人深刻、稳定的内核。降噪所依托的是降噪者明晰的规划与目标，锚定确定的方向，才能确定何为“噪”，何为“声”；稳定的坚持才能让降噪长久和持续而非短期内瞬时的作用。敦煌工作者樊锦诗面对海量的资料和内容，抛却了传统的资源管理方式，选择结合科技手段，根据敦煌文化核心特点，打造特色文化，守住敦煌千年文化脉络。樊锦诗根据了敦煌文化的本质，同时确定了“科技传统相融”的发展道路，才能坚定降“传统的文化”之噪，让敦煌焕发新生。由此可见，个人对事物本质的深刻理解，对发展道路的坚持认定与长久坚守，这样的稳定内核是降噪所需必要条件。

导语分析

- 戴上降噪耳机，周围的嘈杂便悄然退去，真正需要的声音清晰起来。降噪的智慧，在于主动滤去杂音，而非拒绝一切声响。

技术现象

- 戴降噪耳机的体验：
- 嘈杂退去，真正需要的声音变清晰。

人心智慧

- 内核：主动滤除杂音
- 边界：而非拒绝一切声响

概念解读：噪

- 【导语】戴上降噪耳机，周围的嘈杂便悄然退去，真正需要的声音清晰起来。降噪的智慧，在于主动滤去杂音，而非拒绝一切声响。

- “噪”的内涵：
- 本义：嘈杂、刺耳、无序、不协调的声音。

物理之噪

- 声学层面的噪音
- 可借助技术标准量化
- 降噪技术处理的对象

信息之噪

- 信息场域中的声浪:纷纭芜杂、价值稀薄、真伪难辨。
- 例如：从众喧哗、流言蜚语、煽动话术

心中之噪

- 内在心绪的扰动
- 源自浮躁焦虑、过剩欲望、得失算计……

概念解读：噪

- 【导语】戴上降噪耳机，周围的嘈杂便悄然退去，真正需要的声音清晰起来。降噪的智慧，在于主动滤去杂音，而非拒绝一切声响。

- “噪”的判断标准：

噪

- 使人偏离目标、混淆是非、遮蔽本质、动摇本心的，各种声响

VS

非噪

- 虽不悦耳却是“真正需要的声音”
- 如：逆耳忠言、理性质疑

- 具有主观性
- 依托价值标尺

→

- 受认知局限（个人立场、当下心境、认知水平）影响
- 具有延迟性、动态性……

→

- 具有风险性
- 警惕误判

概念解读：降噪

- 【导语】戴上降噪耳机，周围的嘈杂便悄然退去，真正需要的声音清晰起来。降噪的智慧，在于主动滤去杂音，而非拒绝一切声响。

属性

- 人的主动行为
- 立足自身需要，进行调控



目的

- 凸显真声
- 听见听清

方法

- 降：不是逃、躲，而是降低干扰
- 滤：不是消，重在辨别、甄选、聚焦

边界

- 并非拒绝一切：
- 不是隔绝封闭，充耳不闻

- 降噪 = 降低干扰（–噪） + 凸显本真（留真） ≠ 拒绝一切声响（清零）

02

评 标

02 评价标准

	一类42-50：认识深 论证精 （一类上：48-50　　一类中：45-47　　一类下：42-44）
符合题意	概念理解准确（包含：观点与例证） 1. 行为：主动过滤　　2. 对象：干扰性杂音　　3. 目的：凸显真正需要信息
思考认识	1. 概念挖掘深刻，富有思辨性（降噪的内涵、降噪的目的、降噪的时机、降噪的效度）。 2. 观点明确合理，具有独特性、启示性、现实针对性（立足“价值多元”“信息时代”的现实语境展开对噪的危害性、降噪必要性的思考）
论证论据	论证能够围绕“降噪”展开，论证能力较强： 1. 论证缜密，逻辑严谨，结构清晰 2. 类比合理贴切，分析充分 3. 积累丰厚，素材新颖
语言表达	表达流畅、得体，说服力强

- 一二类区分核心标准：思考认识水平
  是不是真思辨，尤其是对于“降什么噪、留什么声”的界限有是否所辨析。
- 归档标准：以上条件都能满足为一类上（尤其是现实针对性、观点的独特性），部分满足为一类中下。

02 评价标准

	二类33-41：有认识 有论证 （二类上：39-41　　二类中：36-38　二类下：33-35）
符合题意	概念理解基本准确 1.行为：主动过滤　2.对象：干扰性杂音
思考认识	1.概念挖掘不够充分（停留在导语信息重复） 2.观点明确合理，能够体现对“降噪”的思考。
论证论据	论证能够围绕“降噪”展开，论证能力一般： 1.论证合理，有逻辑性，结构完整 2.类比大体成立，但分析单薄，例子或堆砌或表述不当
语言表达	语言通顺，能说清楚意思

- 归档标准：论证质量。分论点品质如何，结构是否合理，语言、例证有无亮点。
- 二类上：观点明确合理，有深刻之处，结构有推进有设计，分析合理，例子符合题意。
- 二类下：观点浮泛，结构松散或平铺，分析特别弱，例子有明显硬伤、堆砌。

02 评价标准

	三类25-32 认识错 论证乱 （三类上：30-32　三类中：28-29　三类下：25-27）
符合题意	概念理解存在明显偏差 （要素不全或者泛化为其他概念：如降——调整，噪——外物）
思考认识	观点不合理、不成立，或局限于降噪技术未延伸至社会人生领域
论证论据	论证不能完全围绕“降噪”，存在游离 论证牵强，逻辑混乱，不能自圆其说，类比不成立
语言表达	语言大体通顺，表达不够清晰，语病较多

- 二三类区分核心标准：符合题意。全文是否围绕“降噪”且理解正确。
- 归档标准：主要看合题程度、比例。部分游离/彻底脱轨

02 评价标准

四类0-24
• 完全偏离题意（与题目无关）或文体不符合要求 • 残文: • 不足700字，50字扣1分，扣满4分为止，总体上看成文的质量。 • 450字以下不超过20分，按照学生写作质量给分。 • 200字以下不超过10分，按照学生写作质量给分。

- 备注：没有标题或标题写错 -2分；错别字酌情扣分，最多-2分

02 评价标准·入类总结

在“符合题意”的基本前提下，进一步细看入类标准		
一看认知水平	二看论证品质	三看语言表达
• 一类：深刻独特 • 二类：简单常规 • 三类：偏差较大	• 一类：逐层推进，缜密而充实 • 二类：平铺展开，合理但单薄 • 三类：论证不合理	• 一类：文势纵横 • 二类：表达通顺 • 三类：语病较多

02 评价标准·归档细则

一类上：48/49/50

一类中：45/**46**/47

一类下：42/43/44

二类上：39/40/41

二类中：36/**37**/38

二类下：33/34/35

三类上：30/31/32

三类中：28/**29**

三类下：25/26/27

四类上：17/18/19/20/21/22/23/24

四类中：9/10/11/12/13/14/15/16

四类下：0/1/2/3/4/5/6/7/8

一类基本特征：认识水平、思维品质和表达能力

（“降噪”理解精准，对“降噪”的思考与认识深入）

一上立意深刻，思辨性强，论据论证缜密，语言精准流畅

一中立意深入，思辨性较强，论证充实准确，语言流畅得体。

一下立意明确，具备辩证意识，论证完整自洽，语言通顺流畅。

二类基本特征：能围绕“降噪”论证，但认识水平和论证能力相对弱

（“降噪”理解准确，对“降噪”有认识，有论证）

二上理解准确，论证合理，认识有深入之处，说理不如一类饱满。

二中理解基本准确，论证合理但认识不够深入，说理较为平面。

二下理解尚准确，论证单薄，有一定的无效论证，说理浅尝辄止。

三类基本特征：部分内容不合题

（“降噪”理解不准确）

三上理解不准确，部分内容偏离题意，说理不清。

三中理解不准确，概念混淆，关键要素缺失，论证牵强。

三下偷换论题，脱离“降噪”核心内涵，论证脱轨，逻辑混乱。

四类基本特征：与题无关，文体不清

03

升格

03 升格

概念理解

【三类】

- 最简单直接的方法便是~~远离噪音~~。虽然听起来是废话，但面对~~世俗喧嚣~~，你真的能做到~~坚决地说“不”~~吗？生于东晋的陶渊明就赶上了这个没有耳机的时代，他在~~官场~~中沉浮多年，最后还是看清官场险恶，~~回到家乡种田~~。一回到家，~~屏蔽了名为“名利”的噪声~~，他内心终于明白自己是“误落尘网中，一去三十年。”

概念失准：降

【三类】

- 【无噪】清朝朝廷骄傲自大，主张实施“闭关锁国”的政策。将外来船舶通通拒绝，将本土人民封锁在大陆之中。这一错误方针导致中国错失西方的工业革命，思想解放。由此便可以看出武断的闭关无法达到“降噪”的目的。
- 【噪错】嘈杂与正确所需的声音混杂在一起，只有主动探寻，抓住所需，才能隐住真实，隐去纷乱。苏炳添面对黄种人不看好的田径项目，他主动寻求适宜自身的跑步行进，起跑方式，从而突破自我。苏炳添的成功在于~~他没有受到国际上复杂的跑步战术影响~~。他是主动探求适宜自己的，全新的跑步理念，从而在“嘈”中寻得真“声”。

概念失准：噪

思考认识

【三类】

【总】今天我们需要掌握降噪的智慧。

【分1】降噪需要~~理性看待~~

【分2】降噪需要~~实践行动~~

【分3】降噪需要~~持之以恒~~

观点不合理

【二类】

- 【正】降噪，把噪音去除，因为噪音蒙蔽人、影响人。
- 【反】噪音也有可能是有益的，这时候就不能降噪，学习采纳。
- 【总】噪音~~有利有弊~~，我们降噪不是一味降，扬弃辨别，取其精华，去其糟粕。

观点简单化

【一类】

- 喧嚣本是世界常态，我们既不能根除所有杂音，也不必强求万物之声合乎己意。
- 所以，降噪的要义，在于达成自我与外部世界的平衡：我们接纳世界本然的喧嚣，却依然可以降低噪声的搅扰，留出心灵空间。

观点有深度有新意

03 升格

辩证思考

- 【导语】降噪的智慧，在于主动滤去杂音，而非拒绝一切声响。

【二类】

- 降噪也不等于拒绝一切声响，要辩证看待噪音，没有绝对的噪音。
- 降噪也不等于拒绝一切声响，过犹不及，降噪需要适度，需要合理控制。

【一类】

- 言至于此，“降噪”的过程中，我们也需思考自己的“滤去”标准是否固化。
- 当今时代瞬息万变，“降噪耳机”的“调频标准”也不是一成不变的。
- 有时，对已被我们滤去的杂音保持一种重审视、重接纳的态度，也不失为一种更进一步的智慧。

表面思辨：预制套路

高品质思辨：
有角度、有理由、有态度

现实针对

【二类】当今时代

- 揆诸当下，这是一个物质极大丰富，精神萎缩的时代，我们又面临着百年未有之大变局。人们陷入前所未有的精神困扰，需要降噪这一剂良药来获得心灵的宁静笃定。

虚假针对

【一类上】

- “降噪”的主动行为背后，折射出的是“认知超载”的现代人主动减负的智慧，
- 当今时代，社会加速变迁，不断以求知的需要使人感到压力，迫使人在多方信息中做出抉择。
- 而降噪则是通过自身明确的价值判断标准，排除多元价值观给人带来的困扰，从而让真正的前路明晰起来。同时其也是给纷乱嘈杂的信息主动排序，划定优先级，从而让与自己目前处境无关的信息远去，从而让真正需要处理的事务清晰地浮现出来。

针对性强：立足现实情境

论证逻辑

【二类】

- 我们今天需要降噪。
- 降噪能让我们少受打扰，静下心来。
- 降噪能让我们快速聚焦，提高效率。
- 也不能一味降噪。

简单平铺

【一类】

- 为什么要降噪：当今世界过度喧嚣，需要降噪。
- 怎么降噪：辨别声音良莠，什么是噪，什么不是噪。
- 更需要问自己想听什么。降噪的标准是内在的。
- 然而，我们是否能够确定自己想听的，就是真正需要的。
- 噪音中可能蕴含着……

认识推进

03 升格

分析充分

【二类】

- 成功降噪，~~需要~~人内心强大坚定。
- 内在坚定，就是在关键抉择时刻守住内心。黄文秀选择降噪，放弃城市优渥的机会回乡扶贫，始终听清自己投身乡土、助力脱贫的心声，而没有迷失在噪音里。

【一类】

- 从古以来，文人墨客无不追求肝胆澄明，赤胆忠肝，而在他们的时代，也不乏被金钱名利充斥耳畔而失去本心的人。在嘈杂喧哗时，之所以义士能够保持本心，根源也就在于他们懂得为自己的生活降噪。
- 他们的降噪源于坚定的信念与澄明的信仰。蜚短流长，訾毁之声纷杂，但当他们的内心的声音足够坚定，则动摇他们的外物之声就会遁如蚊蝇。这也体现出“降噪”的成功从来不依赖外界的杂音变小，而是在于自己屏蔽的坚决……

对于“信念-降噪”分析不足

对于“信念-降噪”作用过程解说详细

素材运用

【二类】

- 降噪的关键在于分辨，降低杂音对于自己的干扰。
- 王安石在《答司马谏议书》中驳斥了反对者司马光，坚持自己的改革立场并“度义而后动”就是一次坚决的降噪，避免了司马光对改革事业的干扰动摇。

表述未能扣住降噪
分析“标签化”

【一类】

- 在社会发展变革的关键阶段，一旦改革触动固有利益阶层，噪音便会纷至沓来，此时降噪是一种必要的定力与能力。
- 在朝堂非议四起、天下“汹汹然”的怨谤声中，王安石提出“人言不足恤”写下《答司马谏议书》，坚定的降噪，推动北宋变革。
- 他的降噪并非一意孤行，而是辨识出噪声中的“习于苟且”“从俗自媚”苟安逢迎的底色，不为所动、不屑为伍，进而更清晰地听见了内心富国强兵的声音。

论证有方向

表述紧扣降噪

述中有辨析

1号文　　说“降噪”（一类上）

“降噪”二字，是人在应对外部环境时，一个不可或缺的命题，在一个信息过载，发声渠道多元的嘈杂时代，主动戴上降噪耳机，对噪声去芜存菁，从而让真正于我们有价值的发声清晰起来，是必不可少的。

何谓“降噪”？相较于拒绝一切外界声响，即完全排斥与外界的互动，降噪更倾向于把自己置身于与外界的互动中，通过思考的选择性排查，主动将与自身无关的外界干扰滤去，从而心中的声音得以熵减，逐渐找到自身的秩序，这样一来，内心也就明确了自己的需求，真正需要的声音清晰起来也是水到渠成的结果。

“降噪”的主动行为背后，折射出的是认知超载的现代人主动减负的智慧，当今时代，社会加速变迁，不断以求知的需要使人感到压力，迫使人在多方信息中做出抉择。而“降噪，则是通过自身明确的价值判断标准，排除多元价值观给人带来的困扰，从而让真正的前路明晰起来。同时其也是给纷乱嘈杂的信息主动排序，划定优先级，从而让与自己目前处境无关的信息远去，从而让真正需要处理的事务清晰地浮现出来。

“降噪”的行为背后，更描摹出信息表层筛选之下，当代人坚守心境，排除杂乱外界侵袭的意志，当今时代，嘈杂而混沌的价值要求使焦虑，压力在社会中传染。而主动降噪，便是对社会压力的一次否决，从而让焦虑与不安悄然退去，让自己真正的内心选择清晰起来。

对国家与文明而言，“降噪”是一次对外来文化的选择性汲取，在这个文化多元的时代，不能盲目一味追求日韩潮流等外来文化，更要主动降噪，守住传统文化阵地，对外界文化主动过滤筛选，对真正有价值的内容兼收并蓄。

言至于此，“降噪”的过程中，我们也需思考自己的“滤去”标准是否固化，当今时代瞬息万变，“降噪耳机”的“调频标准也不是一成不变的，有时对已被我们滤去的杂音保持一种重审视、重接纳的态度，也不失为一种更进一步的智慧。

综上所述，当今时代，“降噪”无论之于个人抑或集体，均具有不可或缺的效用和价值。我们当代青年更应主动降噪，在信息潮流中获得一份行稳致远的力量。

2号文　　说“降噪”（一类中）

随着人们对生活品质的追求，降噪耳机变得更受欢迎。大家对于摒除杂音的重视在生活中亦然，只有杂音退去，真正需要的声音才会更加清晰。在生活中，我们要学会主动“降噪”摒除杂念，方可以澄明的心境，抵达梦想的彼岸。

所谓“降噪”是以自己本身为主体，对客体与外界事物进行辨别，然后有选择性的将对自己有干扰的事物屏蔽的行为。降噪不同于完全的隔绝，自己的耳畔应有一道坚定的声音，才不被烦扰影响，清晰地在降噪的过程中响。学会降噪，是于“闹”中取“静”的不二法门。所以究其根本，“降噪”是我们发挥主观能动性，对信息的取舍，是从自身发起，为最终达成目标的实用工具。

“表里俱澄澈”“一片冰心在玉壶”，从古以来，文人墨客无不追求肝胆澄明，赤胆忠肝，而在他们的时代，也不乏被金钱名利充斥耳畔而失去本心的人，在嘈杂喧哗时，保持自己的本心也就显得格外重要。之所以义士能够保持本心，根源也就在于他们懂得为自己的生活降噪，而他们的降噪之源，则源于他们坚定的信念与澄明的信仰。当他们的内心的声音足够坚定，则动摇他们的外物之声就会遁如蚊蝇。这也体现出“降噪”的成功从来不依赖外界的杂音变小，而是在于自己屏蔽的坚决，信念的坚定。蜚短流长，訾毁之声纷杂，而他却坚定自己的理想，不囿于不同利益考量，最终计都。后来不悔。当你走在正确的道路上，就不必管路上的斜风杂草。

“降噪”耳机往往在走路时，对马路时及时摘下，降噪的作用应在选择之后。明智的选择后，才知努力的方向，而降噪，是在明确了前路时，不令自己走入歧途的手段。人生目标，价值判断的选择，不能一意孤行，孤芳自赏，当我们跨向人生的新阶段时，不妨摘下降噪耳机，听取不同的声音，看看曾被定义为噪音的声音是否有了自己的功用。敢于听取不同的声音，却不丧失自己的价值取向，才是走向成熟的表现。

如今社会上言论自由，社媒发达，来自不同人的不同声音，不同价值，不同理论不绝于耳，降噪于我们的必要也就更加突显。作为青年人，我们要心中有信念，坚持正确的价值取向，不被良莠不齐的信息而裹挟，才能在时代嬗变中，获得内心的澄明。

在官场纷扰于浮名的烦杂时，你需窃却在青山绿水听了一整晚冰雪融化之声。我们要以赤子之心，降周围身上之噪，于繁杂之中辨洞见真正属于自己的声音。