# 初学摄影之测光

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-12-23

*第一篇：初学摄影之测光初学摄影——测光篇初学摄影——测光篇 摄影是一种奇妙的体验，在人生旅程，每个不可重复的一瞬，我们都可以用照相 机把它永远定格，使这一瞬间成为可以长 久保存和分享美好记忆。在自动相机出现之前，摄影往往被看成 是一种专业...*

**第一篇：初学摄影之测光**

初学摄影——测光篇

初学摄影——测光篇 摄影是一种奇妙的体验，在人生旅程，每个不可重复的一瞬，我们都可以用照相 机把它永远定格，使这一瞬间成为可以长 久保存和分享美好记忆。

在自动相机出现之前，摄影往往被看成 是一种专业的技术，而学习这种技术的过 程又是那么地枯燥和困难。

随着技术的发展，自动相机的发展和普及给人 们带来了极大的方便，拍摄技术不再是摄 影爱好者的门槛。

但是，对于初学者来说，即使拥有了自 动相机，面对在珣丽的风景、美好的瞬 间，拍摄出来的却常常是平淡无奇甚至是 失败的照片。为什么？

一张成功的照片，并不仅靠娴熟拍摄技 术获得，还需要关注对外在内在表现的构 思和构图取景。但掌握必要的拍摄技术，绝对是获得满意照片的基础。本文针对测 光这一关键的基本知识，力图用浅显的文 字和图例来阐述，希望能给初学摄影者有 益的帮助是我提笔的原因。

为什么要测光？

测光，是计测合适曝光的过程。只有通过测光获得正确曝光，才能得到令人满意 的照片。

首先我们要明白和测光相关的3个概念

曝光是胶卷或者数码感光部件（CCD等）接受从镜头进光来形成影像。我们在 照相的时候，如果照片中的景物过亮，而 且亮的部分没有层次或细节，这就是曝光 过度（过曝）；反之，照片较黑暗，无法 真实反映景物的色泽，就是曝光不足。

什么是“正确曝光”？正确曝光是相对的，在同样的光照条件下，物体的浅色部 分和深色部分的反光度不同，要用胶片（或CCD等电子感光器件）正确的表现出物体，针对浅色和深色部分的曝光量也是不一致的。也就是说，在同一拍摄取景范 围内，只要物体反光度不用，必然有部分曝光不足或曝光过度。所以在这样情况下，只要我们想要表现的主体曝光正确，这张照片就可以说是曝光正确。

现在的相机基本上都有自动测光功能，在大多数情况下都能让我们拍摄到曝光合适的照片。但在某些情况下，也会出现曝光让人不满意的片子。往往是我们人眼能够看到的景物，拍出照片后，差距会非常大。这是什么原因呢？

我们还要了解一个概念：感光宽容度。从最明亮到最黑暗，假设人眼能够看到以下范围，那么胶片（或CCD等电子感光器 件）所能表现的远比人眼看到的范围小的 多，而这个有限的范围就是感光宽容度。解这个概念之后，我们就不难了解，为什么在逆光的条件下，人眼能看清背光的建筑物（暗）以及耀眼的天空云彩（明）。而一旦拍摄出来，要么就是云彩 颜色绚烂而建筑物变成了黑糊糊的剪影，要么就是建筑物色彩细节清楚而原本美丽的云彩却成了白色的一片。图2：因为明暗反差过大，云层曝光正确的同时，建筑严重曝光不足，色彩细节全无，成了黑色的剪影。

片想要表现的效果，所以尽管建筑严重曝光不足，这张图片仍然可以说是“曝光正确”的片子。

利用了“感光宽容度”原理，正确的曝光 云层，而让建筑成为剪影，使片子有一种 神秘而又威严的感觉）如果需要将建筑色 彩细节能够表现出来，那么天空就会全白的一片。

可见，合理利用曝光，能够创造出不同 感觉的照片。测光模式：

了解前面“曝光”、“正确曝光”、“感光宽 容度”之后，让我们来了解相机的测光模 式。现在地单反相机和数码相机基本上都 有以下3种测光模式：

1、平均测光：对整个取景区平均计算测 光值。

这是一般相机默认的基本测光模式，使用率最为普遍。在取景范围内光线比较均匀，明暗反差不大的情况下，几乎都能让你得到一张满意的照片。

2、中央平均测光：对取景范围中的10－30％计算测光值。

当需要表现的主体在取景范围中间部分，而环境明暗与主体有较大的差别，选择中央平均测光，仅对中央大部分区域 测光，能使主体的曝光较为准确。

3、点测光：又称重点测光，是对取景范 围中的1％－5％区域内测光。

点测光模式用的极少，也不易掌握。但 在某些情况下，点测光却能发挥出重要的 作用。了解在何种情况下应该使用点测 光，并能正确使用点测光，一方面可使主 体曝光精确，另一方面利用“感光宽容 度”来创造出现实中无法看到的奇妙图 片。

点测光模式适用的情况：点测光方式在 取景内光线分布不均而且反差很大的 情况下适用。这种情况如果不用点测光，可能会造成需要表现的主体曝光不正确，太亮至白或者是太暗没有细节。

曝光锁定：在使用点测光模式前，需要 了解曝光锁定的使用。相机点测光的测光 点在取景区的中心。使用点测光的时候，需要把取景区中心点（点测光的测光点）对准需要表现的主体来测光。如果在你想 要表现的取景中，表现主体并不在中心 点，可以先用点测光的测光点对准表现主 体进行测光，并使用相机的曝光锁定功能 锁定对主体测光的数据，最后根据自己的 想法，重新构图，对焦后按下快门。大多数相机的曝光锁定都有专门的按 钮，能够使我们得以轻松的在曝光锁定后 重新考虑构图。但也有一些相机曝光锁定 和对焦都是通过半按快门实现，假如测光 点和对焦点并不一致，例如图2的测光点 是太阳边的云彩，而对焦点是建筑物，就 需要先对云彩点测光后曝光锁定，然后重 新构图对建筑物对焦。有些相机不能提供 单独的曝光锁定和对焦锁定，也可以先对 主体点测光后记下曝光数据，然后把相机 的拍摄模式设置为M档，按点测光的数据 设定曝光数据，然后进行构图和对焦。

从取景环境看，需要表现的主体荷花较亮，而荷叶等较暗，且茎杆参差影响 构图。如果按照平均测光，那么平均测光 值就会偏向较暗环境的光线强度，拍摄得 到的结果是花叶、池塘曝光正确，而我们 要表现的主体荷花确是惨白一片（曝光过 度）。

拍摄这张片子的时候，因为荷花反光较 多，荷叶和池塘反光少，利用相机的点测 光功能，对主体荷花花瓣进行点测，就能 对荷花正确曝光，突出荷花色彩好细节 佳，而池塘曝光不足，黑暗掩盖了层次的 茎杆，更好的强调了主体荷花。

下图是一部置于屋内的自行车。大 概是下午的时候，屋里没有开灯，阳光从 门外照进来。在取景范围中，光线分布极 不均匀，反差比较大（肉眼能够清楚的看 到自行车轮胎和车后面的背景）。

拍摄的时候，点测亮部的钥匙，锁定曝 光后，重新构图。

因为前面的反光比较强，导致背景几乎纯黑一片，使画面相当 地简洁，突出自行车局部的线条和弧度。事实上，这也是摄影的魅力所在。它反映 的虽说是真实，但由于胶片（或CCD等）感光宽容度太窄，又与真实看到的不一 样。可以说，如果不是用相机拍摄，肉眼 是看不到这样的效果的。

通过对感光宽容度的了解，预测拍摄的 效果，利用点测光，从而在杂乱、平凡的 景物中，提炼出这张有意思的片子。

下图拍摄人物的时候也要注意测光，人像摄影最重要通常就是表现人的脸庞。

这张图片利用自然光，拍摄时对面部进 行点测光，使面部正确曝光，周边环境、衣物由于曝光不足变得黑暗。画面简洁人 物突出，类似影室里用背景布的感觉。如 果平均测光，就会造成周边环境清晰，人 脸过曝显得惨白。阅读本文，将能帮助初学摄影者：

1、了解和测光相关的曝光、正确曝光、感光宽容度、曝光锁定等知识；

2、利用“点测光”方式，得到精确的主 体曝光。

通过对以上基础知识到了解和掌握，再 经历实际的尝试和经验积累，相信初学摄 影的朋友也能够拍摄出令人满意和惊喜的 照片。

**第二篇：摄影中的测光应用**

摄影是光影结合的艺术，但是如何将光运用好实在是一件非常困难的事，现在大多数相机都是自动测光、自动对焦相机，所以相机的自动测光是非常重要的环节。那么究竟什么是测光呢？简单的说，相机的光圈是控制相机通光量的元件，而快门则控制着曝光长短，只有正确的控制通光亮，才能保证相机正常曝光，胶片或者数码相机的CCD传感器能清晰的成象而不会出现欠曝或者过曝的情况。虽然现在大多数数码相机拍摄的图片都可以通过后期数字暗房处理来调节曝光，但是对于过曝过渡的图片，暗部细节和层次已经全部丢失，如果要想调节回来也比较困难，而如果是欠曝严重的照片，修正曝光后则会出现较多的噪点，细节也会有所损失，所以尽量让拍摄的照片拥有正确的曝光，是我们拍摄数码照片的前提之一。数码相机大多提供了多种测光方法可供选择，如何选择又是一件让人头疼的事，这里我们就分析目前常见的几种在数码相机中出现的测光方式，希望能对您日后的拍摄带来一定的帮助。

为什么要测光？

测光，是计测合适曝光的过程。只有通过测光获得正确曝光，才能得到令人满意的照片。

首先我们要明白和测光相关的3个概念。

曝光：是胶卷或者数码感光部件（CCD等）接受从镜头进光来形成影像。我们在照相的时候，如果照片中的景物过亮，而且亮的部分没有层次或细节，这就是曝光过度（过曝）；反之，照片较黑暗，无法真实反映景物的色泽，就是曝光不足。

正确曝光：什么是“正确曝光”？正确曝光是相对的，在同样的光照条件下，物体的浅色部分和深色部分的反光度不同，要用胶片（或CCD等电子感光器件）正确的表现出物体，针对浅色和深色部分的曝光量也是不一致的。也就是说，在同一拍摄取景范围内，只要物体反光度不同，必然有部分曝光不足或曝光过度。所以在这样情况下，只要我们想要表现的主体曝光正确，这张照片就可以说是曝光正确。

现在的相机基本上都有自动测光功能，在大多数情况下都能让我们拍摄到曝光合适的照片。但在某些情况下，也会出现曝光让人不满意的片子。往往是我们人眼能够看到的景物，拍出照片后，差距会非常大。这是什么原因呢？

感光宽容度

我们还要了解一个概念：感光宽容度。从最明亮到最黑暗，假设人眼能够看到以下范围（见图1），那么胶片（或CCD等电子感光器件）所能表现的远比人眼看到的范围小的多，而这个有限的范围就是感光宽容度。了解这个概念之后，我们就不难了解，为什么在逆光的条件下，人眼能看清背光的建筑物（暗）以及耀眼的天空云彩（明）。而一旦拍摄出来，要么就是云彩颜色绚烂而建筑物变成了黑糊糊的剪影，要么就是建筑物色彩细节清楚而原本美丽的云彩却成了白色的一片

相机自动测光的原理

相机自动测光是如何实现的呢？其实原理非常简单，相机自动假设所测光区域的反光率都是18％，通过这个比例进行测光随后确定光圈和快门的数值，光圈和快门是有相关联系的，在同样的光照条件下，光圈值越大，则快门值越小，而如果光圈值越小，快门值则越大。18％这个数值来源是根据自然景物中中间调(灰色调)的反光表现而定，如果取景画面中白色调居多，那么反射光线将超过18％，如果是全白场景，可以反射大约90％的入射光，而如果是黑色场景，可能反射率只有百分之几。标准灰卡是一张8×10英寸的卡片，将这张灰卡放在被摄主体同一测光源，所得到的测光区域整体反光率就是标准的8％，随后只需要按照相机给出的光圈快门值去拍摄，拍摄出来的照片就会是曝光准确的。如果整个测光区域的整体反射率大约18％，就像我们上面说的背景以白色调为主，这时如果之按照相机自动测光测定的光圈快门值来拍摄的话，拍摄得到的照片将会是一张欠曝的照片，白色的背景看起来会显得发灰，如果是一张白纸的话拍摄出来的就会变成一张灰黑纸了。所以，拍摄反光率大于18％的场景，需要增加相机的EV曝光补偿值，具体补偿的EV值则需要根据具体情况再分析了，此时经验就显得非常重要。反之，如果拍摄反光率低于18％的场景，例如黑色的背景，拍出的照片往往会过曝，黑色的背景也会变成灰色。所以，拍摄反光率低于18％的场景，需要减少EV曝光，这就是我们常说的“白加黑减”的原理。

如果相机支持手动设置曝光补偿，则可以通过这个方法解决，如果相机不支持这个功能，那么可以设置在相机的手动档，记录下相机用自动档第一次测光得到的光圈快门数值，随后切到M换档，通过适当增减快门速度来实现曝光补偿的目的。什么是TTL测光？

在许多相机的规格表中我们都能看到一个常见的名词“TTL测光”，这个“TTL测光”究竟是什么含义呢？“TTL测光”的英文全文是Through The Lens，意思是通过镜头，用在测光这里就是表示这是一种通过相机镜头测量光线的方法，简称为“TTL测光”。

“TTL 测光”技术起源于1964年，当时人们外出拍摄时都需要携带一块测光表，先测光之后再设定相机的光圈值以及快门值，随后进行拍摄，整个过程比较烦琐。而 “TTL测光”正好解决了这个问题。在拍摄时，摄影师半按快门，相机启动TTL测光功能，入射光线通过相机的镜头以及反光板折射，进入机身内置的测光感应器，这块测光感应器和CCD或者COMS的工作原理类似，将光信号转换为电子信号，再传递给相机的处理器运算，得到一个合适的光圈值和快门值。用户完全按下快门，相机按照处理器给出的光圈值和快门值自动拍摄。“TTL测光”最大的优势就是，“TTL测光”得到的通光量就是标准底片的曝光参数，如果相机前面加装了滤镜，“TTL测光”得出的测光数值和不加滤镜时是不同的，用户此时不需要根据相机加装的滤镜重新调节曝光补偿，只需要直接按下快门拍照即可。

相机测光模式

大多数的数码相机或传统傻瓜相机，大多数都具备这几种测光方式：中央平均测光、中央局部测光、点测光以及评价测光。这几种测光方式基本可以应付目前所有的拍摄，但是在影楼以及一些专业场合或者广告拍摄，摄影师依旧依赖测光表的数值来进行拍摄。

一、中央重点平均测光(或简称：中央平均测光)

中央平均测光是采用最多的一种测光模式，几乎所有的相机生产厂商都将中央平均测光作为相机默认的测光方式。中央平均测光主要是考虑到一般摄影者习惯将拍摄主体也就是需要准确曝光的东西放在取景器的中间，所以这部分拍摄内容是最重要的。因此负责测光的感官元件会将相机的整体测光值有机的分开，中央部分的测光数据占据绝大部分比例，而画面中央以外的测光数据作为小部分比例起到测光的辅助作用。经过相机的处理器对这两格数值加权平均之后的比例，得到拍摄的相机测光数据。例如尼康的相机采用的就是中央重点平均测光，尼康相机的中央部分测光占据整个测光比例的75％(这个比例各家品牌不同而有所差异)，其他非中央部分逐渐延伸至边缘的测光数据占据了25％的比例。在大多数拍摄情况下中央重点测光是一种非常实用、也是应用最广泛的测光模式，但是如果您需要拍摄的主体不在画面的中央或者是在逆光条件下拍摄，中央重点测光就不适用了。

中央重点测光是一种传统测光方式，大多数相机的测光算法是重视画面中央约2/3的位置，对周围也予于某些程度的考虑。对于习惯使用中央重点测光的摄影者，用这种方式测光比使用多区评价测光方式更加容易控制效果。

适用拍摄用途：个人旅游照片，特殊风景照片等。

二、中央部分测光(或称：局部测光)

中央部分测光和中央平均测光是两种不同的测光方式，中央平均测光是以中央区域为主其他区域为辅助的测光方式，而中央部分测光则是只对画面中央的一块区域进行测光，测光范围大约是百分之三至百分之十二进行测光。中央部分测光模式是适合一些光线比较复杂的场景，此时需要得到更准确的曝光，采用中央部分测光可以得到拍摄主体准确曝光的照片。中央部分测光可针对一些特殊的恶劣的拍摄环境应用，能更加确保相机处理器计算出画面中央主要表现对象部分所需要的曝光量。在舞台、演出、逆光等场景中这种模式最为合适，不过由于分割测光(矩阵测光)模式的兴起，这种模式现在已经逐渐较少在相机中出现了。而佳能是坚持采用中央部分测光(局部测光)的厂商，一直到最新推出的EOS 30V胶片相机以及EOS 20D数码单反相机中都设计了9％区域范围的局部测光，这可以让没有点测光功能的相机在拍摄一些光线复杂条件下的画面时减小光线对主体的影响。

局部测光方式是对画面的某一局部进行测光。当被摄主体与背景有着强烈明暗反差，而且被摄主体所占画面的比例不大时，运用这种测光方式最合适；在这种情况下，局部测光比第一二种测光方式准确，又不象点测光方式那样由于测光点太狭小需要一定测光经验才不容易失误。适用拍摄用途：特定条件下需要准确的测光，测光范围比点测光更大时。

三、点测光(SPOT)

中央平均测光(中央重点平均测光)虽然可以充分的表现整个画面的光线反应，但是也有许多不足之处，例如需要精准的小范围物体曝光准确时，中央平均测光(中央重点平均测光)就不那么好使了，即使是中央部分测光(局部测光)有时范围也有些大。为了克服这些不足之处，一些厂商研发出此种点(SPOT)测光模式来避免光线复杂条件下或逆光状态下环境光源对主体测光的影响；点测光的范围是以观景窗中央的一极小范围区域作为曝光基准点，大多数点测相机的测光区域为百分之一至百分之三，相机根据这个较窄区域测得的光线，作为曝光依据。这是一种相当准确的测光方式，但对于新手来说，却不那么好掌握，怎样去区别一个测光点，变成了一个需要学习的技巧，错误的测光点所拍出来的画面不是过曝就是欠曝，造成严重的曝光误差。由于点测光的技巧，还可以用在日益盛行的数字相机微距拍摄时大放光彩上，这样可以让微距部分曝光更加准确。因此喜爱微距拍摄者必须尽力学好这种测光方式，初步可以选则画面中的中间小区域来作为测光基准点。点测光在人像拍摄时也是一个好武器，可以准确的对人物局部(例如脸部、甚至是眼睛)进行准确的曝光。

点测光只对很小的区域准确测光，区域外景物的明暗对测光无影响，所以测光精度很高，其用途主要是可对远处特定的小区域测光。掌握这种测光方式一是要求摄影者对所使用相机的点测特性有一定了解，懂得选定反射率为18%左右的测光点，或能对高于或低于18%反射率的测光点凭经验作出曝光补偿。点测方式主要供专业摄影师或对摄影技术很了解的人使用。点测方式使用不当会添乱。

适用拍摄用途：舞台摄影，个人艺术照，新闻特写照片等。

四、评价测光(或称矩阵测光)

评价测光(或称分隔测光)测光方式是一种比较新的测光技术，出现时间不超过20年，最早由尼康(Nikon)公司率先开发这种独特的分割测光方式。评价测光（或称分隔测光）测光方式与中央重点测光最大的不同就是评价测光(或称分隔测光)将取景画面分割为若干个测光区域，每个区域独立测光后在整体整合加权计算出一个整体的曝光值。最开始推出的评价测光(或称分割测光)一般分割数比较少，佳能、美能达、宾德等品牌的相机也都有类似的测光模式设计，区别仅在于测光区域分布或者分析算法不同。例如佳能顶级机器上设计的21区域TTL测光准确并且快速，这不仅仅依赖于相机本身的硬件性能，还和相机的处理能力以及数据分析算法关系紧密。

多区评价测光是目前最先进的智能化测光方式，是模拟人脑对拍摄时经常遇到的均匀或不均匀光照情况的一种判断，即使对测光不熟悉的人，用这种方式一般也能够得到曝光比较准确的片子。这种模式更加适合于大场景的照片，例如风景、团体合影等等，在拍摄光源比较正、光照比较均匀的场景时效果最好，目前已经成为许多摄影师和摄影爱好者最常用的测光方式。

适用拍摄用途：团体照片，家庭合影，一般的风景照片等。

上面介绍了测光的原理以及几种常见的测光方式，希望能给大家在实际拍摄中带来帮助，不过实际拍摄中受到物体色彩、各种光源以及自然界的光影都会影响到相机的测光精度。什么情况下需要进行曝光补偿？正补偿还是负补偿，这些都需要您根据实际情况以及经验来判断。多拍片，多看片，多理解，希望大家都能拍出自己满意的照片。

**第三篇：测光**

测光

相机自动测光的原理

相机自动测光是如何实现的呢？其实原理非常简单，相机自动架设所测光区域的反光率都是18％，通过这个比例进行测光随后确定光圈和快门的数值，光圈和快门是有相关联系的，在同样的光照条件下，光圈值越大，则快门值越小，而如果光圈值越小，快门值则越大。18％这个数值来源是根据自然景物中中间调（灰色调）的反光表现而定，如果取景画面中白色调居多，那么反射光线将超过18％，如果是全白场景，可以反射大约90％的入射光，而如果是黑色场景，可能反射率只有百分之几。标准灰卡是一张8×10英寸的卡片，将这张灰卡放在被摄主体同一测光源，所得到的测光区域整体反光率就是标准的8％，随后只需要按照相机给出的光圈快门值去拍摄，拍摄出来的照片就会是曝光准确的。如果整个测光区域的整体反射率大约18％，就像我们上面说的背景以白色调为主，这时如果之按照相机自动测光测定的光圈快门值来拍摄的话，拍摄得到的照片将会是一张欠曝的照片，白色的背景看起来会显得发灰，如果是一张白纸的话拍摄出来的就会变成一张黑纸了。所以，拍摄反光率大于18％的场景，需要增加相机的EV曝光补偿值，具体补偿的EV值则需要根据具体情况再分析了，此时经验就显得非常重要。反之，如果拍摄反光率低于18％的场景，例如黑色的背景，拍出的照片往往会过曝，黑色的背景也会变成灰色。所以，拍摄反光率低于18％的场景，需要减少EV曝光，这就是我们常说的“白加黑减”的原理。

如果相机支持手动设置曝光补偿，则可以通过这个方法解决，如果相机不支持这个功能，那么可以设置在相机的手动档，记录下相机用自动档第一次测光得到的光圈快门数值，随后切换到M档，通过适当增减快门速度来实现曝光补偿的目的。

什么是TTL测光？

在许多相机的规格表中我们都能看到一个常见的名词“TTL测光”，这个“TTL测光”究竟是什么含义呢？“TTL测光”的英文全文是Through The Lens，意思是通过镜头，用在测光这里就是表示这是一种通过相机镜头测量光线的方法，简称为“TTL测光”。

“TTL测光”技术起源于1964年，当时人们外出拍摄时都需要携带一块测光表，先测光之后再设定相机的光圈值以及快门值，随后进行拍摄，整个过程比较烦琐。而“TTL测光”正好解决了这个问题。在拍摄时，摄影师半按快门，相机启动TTL测光功能，入射光线通过相机的镜头以及反光板折射，进入机身内置的测光感应器，这块测光感应器和CCD或者COMS的工作原理类似，将光信号转换为电子信号，再传递给相机的处理器运算，得到一个合适的光圈值和快门值。用户完全按下快门，相机按照处理器给出的光圈值和快门值自动拍摄。“TTL测光”最大的优势就是，“TTL测光”得到的通光量就是标准底片的曝光参数，如果相机前面加装了滤镜，“TTL测光”得出的测光数值和不加滤镜时是不同的，用户此时不需要根据相机加装的滤镜重新调节曝光补偿，只需要直接按下快门拍照即可。

大多数的数码相机或传统傻瓜相机，大多数都具备这几种测光方式：中央平均测光、中央局部测光、点测光以及评价测光。这几种测光方式基本可以应付目前所有的拍摄，但是在影楼以及一些专业场合或者广告拍摄，摄影师依旧依赖测光表的数值来进行拍摄。相机测光模式

大多数的数码相机或传统傻瓜相机，大多数都具备这几种测光方式：中央平均测光、中央局部测光、点测光以及评价测光。这几种测光方式基本可以应付目前所有的拍摄，但是在影楼以及一些专业场合或者广告拍摄，摄影师依旧依赖测光表的数值来进行拍摄。

一、中央重点平均测光（或简称：中央平均测光）

中央平均测光是采用最多的一种测光模式，几乎所有的相机生产厂商都将中央平均测光作为相机默认的测光方式。中央平均测光主要是考虑到一般摄影者习惯将拍摄主体也就是需要准确曝光的东西放在取景器的中间，所以这部分拍摄内容是最重要的。因此负责测光的感官元件会将相机的整体测光值有机的分开，中央部分的测光数据占据绝大部分比例，而画面中央以外的测光数据作为小部分比例起到测光的辅助作用。经过相机的处理器对这两格数值加权平均之后的比例，得到拍摄的相机测光数据。例如尼康的相机采用的就是中央重点平均测光，尼康相机的中央部分测光占据整个测光比例的75％（这个比例各家品牌不同而有所差异），其他非中央部分逐渐延伸至边缘的测光数据占据了25％的比例。在大多数拍摄情况下中央重点测光是一种非常实用、也是应用最广泛的测光模式，但是如果您需要拍摄的主体不在画面的中央或者是在逆光条件下拍摄，中央重点测光就不适用了。

中央重点测光是一种传统测光方式，大多数相机的测光算法是重视画面中央约2/3的位置，对周围也予于某些程度的考虑。对于习惯使用中央重点测光的摄影者，用这种方式测光比使用多区评价测光方式更加容易控制效果。

适用拍摄用途：个人旅游照片，特殊风景照片等。

二、中央部分测光（或称：局部测光）

中央部分测光和中央平均测光是两种不同的测光方式，中央平均测光是以中央区域为主其他区域为辅助的测光方式，而中央部分测光则是只对画面中央的一块区域进行测光，测光范围大约是百分之三至百分之十二进行测光。中央部分测光模式是适合一些光线比较复杂的场景，此时需要得到更准确的曝光，采用中央部分测光可以得到拍摄主体准确曝光的照片。中央部分测光可针对一些特殊的恶劣的拍摄环境应用，能更加确保相机处理器计算出画面中央主要表现对象部分所需要的曝光量。在舞台、演出、逆光等场景中这种模式最为合适，不过由于分割测光（矩阵测光）模式的兴起，这种模式现在已经逐渐较少在相机中出现了。而佳能是坚持采用中央部分测光（局部测光）的厂商，一直到最新推出的EOS 30V胶片相机以及EOS 20D数码单反相机中都设计了9％区域范围的局部测光，这可以让没有点测光功能的相机在拍摄一些光线复杂条件下的画面时减小光线对主体的影响。

局部测光方式是对画面的某一局部进行测光。当被摄主体与背景有着强烈明暗反差，而且被摄主体所占画面的比例不大时，运用这种测光方式最合适；在这种情况下，局部测光比第一二种测光方式准确，又不象点测光方式那样由于测光点太狭小需要一定测光经验才不容易失误。

适用拍摄用途：特定条件下需要准确的测光，测光范围比点测光更大时。

三、点测光（SPOT）中央平均测光（中央重点平均测光）虽然可以充分的表现整个画面的光线反应，但是也有许多不足之处，例如需要精准的小范围物体曝光准确时，中央平均测光（中央重点平均测光）就不那么好使了，即使是中央部分测光（局部测光）有时范围也有些大。为了克服这些不足之处，一些厂商研发出此种点（SPOT）测光模式来避免光线复杂条件下或逆光状态下环境光源对主体测光的影响；点测光的范围是以观景窗中央的一极小范围区域作为曝光基准点，大多数点测相机的测光区域为百分之一至百分之三，相机根据这个较窄区域测得的光线，作为曝光依据。这是一种相当准确的测光方式，但对于新手来说，却不那么好掌握，怎样去区别一个测光点，变成了一个需要学习的技巧，错误的测光点所拍出来的画面不是过曝就是欠曝，造成严重的曝光误差。由于点测光的技巧，还可以用在日益盛行的数字相机微距拍摄时大放光彩上，这样可以让微距部分曝光更加准确。因此喜爱微距拍摄者必须尽力学好这种测光方式，初步可以选则画面中的中间小区域来作为测光基准点。点测光在人像拍摄时也是一个好武器，可以准确的对人物局部（例如脸部、甚至是眼睛）进行准确的曝光。

点测光只对很小的区域准确测光，区域外景物的明暗对测光无影响，所以测光精度很高，其用途主要是可对远处特定的小区域测光。掌握这种测光方式一是要求摄影者对所使用相机的点测特性有一定了解，懂得选定反射率为18%左右的测光点，或能对高于或低于18%反射率的测光点凭经验作出曝光补偿。点测方式主要供专业摄影师或对摄影技术很了解的人使用。点测方式使用不当会添乱。

适用拍摄用途：舞台摄影，个人艺术照，新闻特写照片等。

四、评价测光（或称分割测光）

评价测光（或称分隔测光）测光方式是一种比较新的测光技术，出现时间不超过20年，最早由尼康（Nikon）公司率先开发这种独特的分割测光方式。评价测光（或称分隔测光）测光方式与中央重点测光最大的不同就是评价测光（或称分隔测光）将取景画面分割为若干个测光区域，每个区域独立测光后在整体整合加权计算出一个整体的曝光值。最开始推出的评价测光（或称分割测光）一般分割数比较少，例如尼康是将测光区域分割为八个部分，各自独立测光后通过相机的中央处理器以及内建数据饨蟹治鲇胝希庵植夤夥绞皆谀持忠庖迳侠此荡俳巳远嗷姆⒄埂Ｄ壳靶鲁龅哪峥迪嗷蠖嗖捎昧?56区域测光功能，佳能、美能达、宾德等品牌的相机也都有类似的测光模式设计，区别仅在于测光区域分布或者分析算法不同。例如佳能顶级机器上设计的21区域TTL测光准确并且快速，这不仅仅依赖于相机本身的硬件性能，还和相机的处理能力以及数据分析算法关系紧密。

多区评价测光是目前最先进的智能化测光方式，是模拟人脑对拍摄时经常遇到的均匀或不均匀光照情况的一种判断，即使对测光不熟悉的人，用这种方式一般也能够得到曝光比较准确的片子。这种模式更加适合于大场景的照片，例如风景、团体合影等等，在拍摄光源比较正、光照比较均匀的场景时效果最好，目前已经成为许多摄影师和摄影爱好者最常用的测光方式。

适用拍摄用途：团体照片，家庭合影，一般的风景照片等。

上面介绍了测光的原理以及几种常见的测光方式，希望能给大家在实际拍摄中带来帮助，不过实际拍摄中受到物体色彩、各种光源以及自然界的光影都会影响到相机的测光精度。什么情况下需要进行曝光补偿？正补偿还是负补偿，这些都需要您根据实际情况以及经验来判断。多拍片，多看片，多理解，希望大家都能拍出自己满意的照片。

**第四篇：摄影协会之摄影光的艺术(论文)**

摄影心得

摄影心得（论文）

摄影心得

怎样拍好夕阳

一天中最色彩缤纷的时间就是当太阳渐渐躲到地平线下的时候，这对于摄影师来说也是掏出相机的绝好时机。当然，这也是一天中光线变化最快的时候，捕捉难度极大。结合日常摄影的经验，我总结出以下对于拍摄夕阳的小贴士： 1.充分的前期准备。

核实时间、云彩情况、能取得最佳拍摄效果的方位、相机设置、需要的装备配件，以及任何有助于你拍摄的准备工作。2.使用三脚架。

由于拍摄夕阳的时候我们大多需要比较长的曝光时间，所以三脚架是必不可少的。三脚架可以保证相机稳定，并且活得清晰锐利的影像。

3.尽管落日可以带来绚丽的光线的美丽的天空，但摄影师的创造仍然尤为重要。合理安排光线以及太阳的位置，尽量采用不同的曝光量进行拍摄，往往一张好照片的产生需要按动成百上千次的快门。

红叶拍摄技巧

虽然红叶在秋天中十分常见，但想把它拍好却是一件不太容易的事情，需要在器材和拍摄手法上都有着充足的准备。那么怎样才能把红叶拍好。

小于28mm的镜头焦段属于广角镜，如果想要拍出超焦距的泛焦风景照片建议使用广角镜。想拍特写或是散景优美的照片，请改用50mm以上的中长焦镜头，各家厂商都十分用心的70-200mm焦段是一个非常不错的选择。

如果手中没有那种长焦也没有关系，这离有一个不用花钱的方法来拍出浅景深照片，就是移动你的脚步，使镜头接近被摄物体。焦点物体的物距、相机的像距及背景比例产生了差异就可以拍出有景深感觉的照片。

除此之外，带上一款35mm的人文镜头也可以拍出和别人不一样的红叶摄影作品。利用35mm的视野特点，将赏红叶的人也包括在画面之中，也可以创造具有独特美感的戏剧性作品。

对于那些落在地上或者距离很近的红叶，使用微距镜头进行拍摄才最有震撼力。经过微距镜头放大后，叶片清晰的脉络和质感是其他镜头所不能比拟的。但是在拍摄时必须使

摄影心得

用三脚架固定相机，以免出现糊片。在出发进行拍摄之前推荐摄影爱好者先选定一个自己擅长并且喜欢的拍摄手法和题材，既能减轻一些不必要的镜头负重，也能专心于同一题材进行创作。带上一款偏振镜

偏振镜是笔者非常喜欢的一个配件，它的使用非常简单，它可以让照片看起来更加通透，色彩更加鲜亮。

它的作用还包括压暗天空，消除反光，在拍摄水流和玻璃的时候非常有用。偏振镜还能起到阻挡光线的作用，可以降低快门速度。

在红叶摄影中，它也能发挥出自己独特的作用。拍摄红叶时，适时的加上偏振镜加以运用，不论是晴天还是雨天，偏振镜能有效抑制叶子表面的反光，还原叶子原先的色彩，减少叶面的反光，使得叶面的纹理更显清楚。

尤其是在雨天、顺光和侧光时效果明显，而在逆光的情况下，偏振镜存在的效果，无法在叶片上表现出来，但是这个时候，适度旋转偏振镜，就可以增加蓝天的效果。如果天空中有云就更好了，偏振镜在增加蓝天鲜艳度的同时还能同时凸显天空中的云彩，让云的颜色更加纯净。

工欲善其事，必先利其器，在拍摄前准备好合适的器材，对于红叶题材的摄影作品是非常有必要的。按照前文所述准备好了器材以后，那么说说在拍摄时的一些实战技巧。光线运用

对喜爱摄影的我们来说，光线是上帝赐给我们雕刻刀。透过光的辅助，可以增加红叶的立体感，突显现场独特的氛围。

尤其红叶这个摄影题材，在于表现色彩鲜明的效果、光线的运用与捕捉，影响着最后的画面呈现，也关联表现出摄影者的性格。因此，光线的运用是影响作品成败的关键因素。仔细观察光线在红叶间所产生的微妙变化，即使在同一个地点，随着时间而逐渐的改变光线角度，可以让红枫落叶展现出完全不同的色彩、层次、甚至是立体感。当光线照射的角度逐步改变，红叶开始出现不同的表情变化。特别是在顺光、斜射光和逆光的差异，能够使红叶的饱和度，有着强烈的变化，甚至运用光与影的重叠，创造独一无二的影像。不过在逆光的时候大家需要注意画面元素取舍的问题，虽然逆光拍出来的红叶会更透彻和光亮，但由于宽容度的问题就很容易牺牲了背景细节。

摄影心得

对于初学者来说，还是比较推荐用顺光进行拍摄。采用顺光拍摄出的照片顏色是最接近肉眼看见的，和能够保留附近环境细节。虽然可能难以创造出令人惊叹的作品，但也能最大限度的避免废片的出现。合理的色彩搭配

红叶除了给世界带来了美丽，还总给人们带来无尽的思考。所以，我们在拍摄红叶的时候，往往不满足于平铺直叙地表现它们，而是让它们更加美丽、更加令人感动。

巧妙的色彩搭配，是突出红叶的色彩魅力的有效办法。一般来说，选择与红叶颜色相容性和协调性好的颜色，可以令红叶的色彩更艳丽。为避免喧宾夺主，削弱对红叶主体的表现力，搭配的颜色应该柔和平淡色彩，通常黄色、绿色、白色或淡粉色等颜色都能够与红叶形成很好的搭配效果。尤其是黄色，黄色也是秋天的色彩，黄叶与红叶共生共长的景色非常多见，因此红黄搭配是个不错的选择。黑色也能够使红叶看上去更醒目，以树木、山峰或者阴暗的天空为背景，都有可能创作出激动人心的作品。无论选择什么样的搭配色彩，关键是使其处在虚焦状态，形成虚化的背景或前景。通常使用长焦镜头，采用较大光圈，焦点落实在红叶的局部之上。还有一点必须注意，那就是避免杂乱的色彩出现在画面之中，选择长焦镜头也同样基于这样的考虑。在秋季拍红叶已经成了很多摄影爱好者朋友的保留节目，用镜头记录这个世界的缤纷色彩也是摄影的一大乐趣所在。

详解曝光补偿

在摄影的过程中，通过调整光圈大小可以控制光线进入相机的光量；快门是在控制相机的曝光时间；感光度（ISO）则是在控制感光元件对光的灵敏度。在这三个拍摄参数的相互配合下，我们能够拍出正常曝光的照片。

但遇到光线反差过大的场景（如冬季雪景），我们会发现拍出来的照片灰蒙蒙的，这是由于相机内部测光偏差所造成的，这时就要通过加减曝光值（EV 值）来还原真实拍摄场景，也就是我们所说的曝光补偿。曝光补偿的方法

现在的数码相机都会通过自己的内部程序，对环境光线进行计算，自动调整光圈、快门以及设置 ISO 值。但在复杂的光线及光差较大的环境下，P（程序自动曝光）模式拍出的照片效果往往差强人意。这时就需要拍摄者手动调整相机的曝光参数，也就是之前提到的曝光补偿（Expose Value）EV 值。

摄影心得

曝光补偿的方法很多，一般可以通过闪光灯、摄影灯、反光板进行外源光线补偿，或者调整光圈值以及曝光时间进行光通量参数补偿。对于目前大多数的数码摄影爱好者而言，最常用到的手法是进行 EV 值的调整，以达到曝光补偿的目的。

消费级数码相机大多具备 ±2.0EV 的调节范围，而专业的数码相机可达 ±3.0EV。考验一台数码相机的指标之一就是它的手动调节功能，因此在 EV 调整中的精确度也是一项重要的因素，一般相机的曝光补偿值都以1/3步长或1/2步长为一个级别。

对于曝光补偿，每种型号的相机都大致相同，上图所示的就是一台单反相机的曝光补偿设置窗口。我们可以每次以 1/3EV 从 –3EV 至 ＋3EV 来做补偿。正确的曝光补偿

对于初学者来讲，曝光补偿一般会用于拍摄静物和风光，因为这些场合大多可以从容地进行参数调整，用不同的补偿值拍摄多张照片，再从其中选择最佳作品出来。

正确调整 EV 值：在典型曝光不足的场景下（被摄物体本身亮部区域较多，如逆光、强光下的水面、雪景、日出日落等）使用 +EV（正补偿）；在典型曝光过度的场景下（被摄物体本身暗部区域较多，如密林、阴影中物体、黑色物体的特写等）使用-EV（负补偿）。简单地说就是“白加黑减、亮加暗减”。

如上图所示，这张照片拍摄的是黄昏时分的一片雪地，由于使用了自动曝光，导致雪地的颜色显得过于暗淡；而同样的一个场景，同样的时间，下图将曝光补偿值设定为 ＋1EV 值，可以让雪地的颜色恢复正常。

需要注意的是数码相机无论在P模式还是其他模式下，对 EV 值进行调整时，相机的光圈、快门参数也会有相应的变化：P模式下调整 EV 时，相机光圈、快门都会做出自动调整；Av 模式下的光圈固定、EV 调整会使快门的速度跟着改变；Tv 模式下的快门固定、EV 调整会使光圈相对改变。但是这些光圈、快门的变化并不会影响到最终成像的曝光补偿效果。

各种拍摄条件下的曝光补偿

虽然使用自动曝光，可以比较准确地确定光圈和快门的数值，但是在一些场合下，拍摄出来的照片也会出现过曝或者欠曝的情况，对于这些场景，自动曝光就不再适用，并且应该考虑相应的解决方法。1.比中性灰度更亮的景物

摄影心得

比中性灰色更亮的景物会反射多于18％的光线，例如沙滩或白雪覆盖的场景。自动曝光系统不知道景物会这么明亮，所以如果用它计算出来的参数去拍摄，图片就比较暗。为了使图片明亮一些，我们必须考虑增强曝光，以便于还原景物的真实颜色。

雪景是典型的例子，其色调高于中灰色调，并且大部分的细节色调都是色阶中较亮的部分。整个景色的平均色调大约要比标准的中灰色调高一个亮度，这就会导致测光发生偏差。

所以，在拍摄平均色调亮于中灰调的照片时，应该增加一级光圈或者使用曝光补偿以恢复景物的原来色调。如果不增加曝光，拍摄出的照片就会呈现灰色。

另外，在进行雪景拍摄的时候，切忌对太阳或者较亮的光源进行测光，否则将会使雪的颜色呈现比较暗的效果，而且这种效果即使在后期中使用 Photoshop 也难以调整回原始面貌。

2.比中性灰度更暗的景物

比中性灰色暗的景物有深色阴影、暗色植物等。虽然与那些比中灰色更亮的景物相比，这些景物不怎么常见，但有时候也会遇到。

如果我们用自动曝光模式拍摄上述景物，因为景物反射不足18％的光线，测光系统无法判断被摄物体是比较暗的景物还是光线不足的一般景物时，都会出现曝光过度的情况。因此，在拍摄整体色调低于中性灰度的景物时，我们需要减少曝光，使图片更暗一些。3.强光下的对象

强光下的对象（如雪地上的人像）也会使自动曝光系统出现错误。尤其当对象占据景物相对较小的一部分时，背景亮度非常突出，就会导致于自动曝光系统要减少曝光，使整个色调变为中性灰度。拍摄出来的结果是曝光不足，主体会比较暗。4.黑暗背景下的对象

当一个小的亮光物体出现在一个大的黑暗背景中。自动曝光系统就会假定整个色调比实际上要暗，原因是和小部分的亮光相比，景物的大部分都比较暗，所以自动曝光系统就会增加曝光量来产生中度色调，结果就会造成曝光过度。5.光比较大的情况

像那些明暗反差较大的景物，其亮度范围无法完全地被记录在影像传感器上。遇到这些景物时，必须判断是亮部还是暗部对作品的表达更重要，然后设定曝光，你想要的景物就会准确地显示在最终照片上。

**第五篇：初学议论文之--用**

过客，也是一种美丽

“我达达的马蹄是个美丽的错误，我不是归人，是个过客。”郑愁予书写了如此美丽的《错误》，令我们不禁唏嘘感慨：我们是自己的主角，却也往往是别人的过客。

过客，是别人一生中最渺小的配角；有时我们参与了别人的人生，却毫不知情。更多的时候，身为过客的我们，旁观他人的人生：看平静安逸，看跌宕起伏，看恬淡闲适，看峰回路转。看着看着，我们发现，过客，也是一种美丽。

作为过客，我们旁观，我们日渐成熟。《莫生气》中说：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。”别人的人生就是一场戏，我们是观众。名垂青史，我们看到文天祥的傲骨；遗臭万年，我们耳熟和珅的贪婪；浩气长存，我们见证任长霞的克己奉公；锒铛入狱，我们目睹陈水扁的穷途末路。别人那或悲壮或可憎、或可歌或可悲的人生，令我们或鼓掌欢呼或唏嘘感慨。我们旁观，我们在旁观中思索，在思考中日渐成熟。刚强正直的品性应成为我们每个人的风骨，而贪婪自私的陋习也应成为我们的警示。

作为过客，我们旁观，我们虚怀若谷。柏拉图曾经说过：“没有什么非你不可。”这世界缺了你，地球照样转，太阳照样东升西落。旁观他人的人生，我们将变得谦虚，学会用心灵去感叹他人的生命，去汲取他人的智慧，我们虚怀若谷。我们获益颇多。

作为过客，我们旁观，我们超然于世。陶渊明深陷污浊官场，却能以旁观者身份审视周遭环境，“不为五斗米折腰”，毅然辞官，坚守一方心灵净土，怀抱千百年来文人的梦想，保留了最纯净的心灵家园。如今，做一个旁观者，需要我们从混浊的社会风气中跳出来，以纯净的心灵拒绝不良风气的污染。

作为过客，我们旁观，我们在旁观中汲取力量。世界首富比尔•盖茨是一个电脑天才，20岁时研制出BASIC语言，为个人微型电脑的诞生做出了巨大贡献。21岁时他从哈佛大学退学。哈佛大学，全球大学排行榜上长期雄踞首位，可比尔•盖茨却毅然中止了他的学业。这需要多大的勇气啊。我们旁观，我们从旁观中获取勇气。追求梦想，有时需要大胆放弃的勇气。

或许我们永远不能成为他人生命中的“归人”，永远都只是匆匆的“过客”。我们不能好好地参与，但我们可以静静地旁观。

旁观，让我们日渐成熟；旁观，让我们虚怀若谷；旁观，让我们超然于世；旁观，让我们勇往直前。过客，也是一种美丽。

坚守你心中的岛

即使香销玉殒，也不向命运低头，只为坚守你心中自尊的岛；即使疲惫不堪，也要风雨兼程，只为坚守你心中信念的岛；即使帘卷西风，也要醉卧黄花笑，只为坚守你心中坚强的岛……每个人都应该有一个心中的岛，它被我们的情感烙下了印记和名字，无论世界怎么变，它始终是封闭的，只属于我们自己的，伴我们走过一生的美丽的精神小岛。

思绪飘《红楼》，黛玉，你在坚守你心中的自尊之岛。你的生命如同一枝秋海棠，沐诗之唐风，浴词之宋雨，出落得蕙心兰质，纤染不染。封建礼教不能囚禁你，面对众人的不解和安排，你始终守着内心自尊的岛并住在那里，不让任何人打扰这一份宁静。写下“偷得梨蕊三分白，借得梅花一缕香”，咏菊诗夺魁，月下将诗对月吟……你自尊的岛充满你独特的气息，写下令人赞叹的文字。宝玉娶钗，你的自尊之岛被入侵了，于是你选择了“冷月葬花魂”的命运，香销玉殒，泪洒潇湘。我想黛玉是无悔的，她以为宝玉戏弄自己情感，自尊才溃败。她用生命扞卫自己自尊的岛。我们要活的精彩，就必须要坚守心中自尊的岛，才能挺直腰行走于天地之间，活出尊严。

静览一缕春风，郑愁予，你在坚守你心中的信念之岛。我仿佛听见你三月里达达的马蹄声，踏过芬芳；我仿佛听到你说“我只是一个过客”。我张望，你拖着疲惫的身躯，向更远方走去，去找你的精神小屋。我张望，我看到了你心中的信念之岛在风雨之中给了你宁静，你就这样坚守着这信念的岛，什么苦难化成的刀枪都无法进入。信念是落叶飘零还被涂抹阳光的颜色。我想，它是最美的。我们要活得无悔，就必须坚守心中信念之岛，才能风雨兼程，无悔地说：“我活得有意义。”

轻循一本《漱五斋》，轻推《声声慢》的门扉，易安居士，你在坚守你心中的坚强之岛。你，一个诗性女子，曾名动京场的宠柳娇花，如今国难家难让你“此情无计可消除”。但你，依然将那愁情化作烟染柳浓，吹梅笛怨，纺成一句句诗情。外界的\*\*，并未影响你坚守心中坚强之岛的决心。你依旧坚守着，即使人比黄花，也醉卧黄花笑。我想，你那坚强的岛早已化成了诗，感动后人，我们要活得快乐，就必须坚守心中坚强的岛，才能勇敢去寻找快乐。

那份情感的岛滋润着生命，或曰自尊，或曰信念，或曰坚强，让你的生命精彩灿烂，收获花香。你呢，找到那心中的岛了吗？如果有，请坚守。

【佳作评析】

[57分]文章从三个方面对“心中之岛”的“坚守”作了阐释。

1、坚守心中的自尊之岛；

2、坚守心中的信念之岛；

3、坚守心中的坚强之岛。这篇作文用了三个颇有意思的例子，能够紧扣文章的中心进行阐释。作者对于这三个事例的把握也很到位。显然，作者有比较深厚的积累，也可以说是有备而来。全文五个段落，起首段，结束段，另加中间三个层次三个段落，很规整。在考场上很讨巧。

心胸若大海

心胸是一个人的素质、内涵、人格的体现。古人云：君子浩海之气，不胜其大；小人自满之气，不胜其小。心胸应若大海，它平凡，它低调，它内敛。气压乾坤量含宇宙，胸吞百川，怀包万仞，方可成就非凡的气度。

心胸若大海，海能纳百川。苏子的心胸不可谓不广，在坎坷的仕途之路上一路高歌前行。他才高八斗，学富五车，出口成章并开创豪放词风，他的光彩令他周围的人黯淡无光，于是他们不愿做绿叶开始诋毁苏子。众口铄金，积毁销骨，终于，皇帝下令，贬！这一贬对他人来说可能是宣判了死刑，可苏子没有抱怨，他用宽广的胸怀包容了一切诋毁，他用豁达的胸襟回世人一句“一蓑烟雨任平生”！

心胸若大海，海亦能平静无波澜。悉达多在未成佛陀之前曾在菩提树下悟道成佛，此举遭到了天魔的极力阻挠。天魔大怒，先制造了山崩地裂、巨雷大鸣、飞沙走石等假象，然后以三个女儿渴爱、憎恶、贪欲为诱饵诱惑释尊悉达多，而释尊此时已心如止水，心胸若海，所有天崩地裂、所有媚态引诱都如一粒小小的石子投入大海，引不起丝毫波澜，终于修成正果。

心胸若大海，海能承载万物。易经上说“君子以厚德载物”，蔺相如便可谓有海一样的胸怀的君子。众所周知，他曾在强秦的威力下冒生死之险，力保和氏璧，完成“完璧归赵”的使命。赵王因此封他为上卿。大将军廉颇得知后不甘其下，扬言要羞辱他。蔺相如处处忍让，不与计较，终于廉颇为他的德行与胸襟感动，演绎了“负荆请罪”的佳话。若不是拥有厚德载物的宽广胸怀又怎能令廉将军折服，令后世代代传颂！

沙漠不拒绝每一粒沙子，故能成其无垠之美；高山不拒绝每一颗碎石，故能成其高耸之美；大海不拒绝每一朵浪花，故能成其广博之美。心胸若大海，是铸就辉煌的熊熊烈焰，是导向成功的步步阶梯。心胸若大海，是楚庄王能容宴会上醉后轻薄妃子的臣子，终赢得沙场上危急关头壮士“提携玉龙为君死”；心胸若大海，是齐恒公不计前嫌，重用拥有安邦定国之才、经天纬地之略的管仲，终成为春秋五霸之首；心胸若大海，是秦穆公虽失良马仍赠以美酒，交得三百良友，大难临头方得救；心胸若大海，是落难皇族刘备求贤若渴，善纳雅言，借得子龙之勇武，顾得卧龙之智谋，终成为蜀中霸主，鼎足一国。心胸若大海者，待人以善，施人以恩，能化干戈为玉帛，化劲敌为益友，化险为夷，转危为安，成就人生之辉煌。

老子说：“上善若水，水善万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”心胸应若大海，它平凡，但不代表平庸；它低调，但不代表俗套；它内敛，但不代表无光。心胸若大海，海纳百川，静如止水，承载万物，铸就不凡！

我言秋日胜春朝

无意中翻到马远的《寒江独钓图》，几点水纹，几抹残云。一扁舟，一钓叟，除此之外，满卷皆虚空。这叫留白，是中国水墨画中荡开的浓重一笔。全卷只有几处重点物像是细心勾勒的，其余只是略作铺陈，甚至不沾半点墨。全卷意蕴于是从二维纸面伸展成了无限。留白是与前人的叫板。南宋马远与夏圭，人称马一角、夏半边，尤善留白。而宋前的山水画师，大多是事无巨细，皆一一列举下来。怕是远处草丛中几块石子、几块污秽的牛粪，前人也会一丝不苟的记录下来，装裱以登大雅之堂。布满画纸的山水，自也有它的美，碧水蓝天，枯藤怪石，强烈的视觉冲击，喂饱了千年来中国人的审美。仿照古人的《清明上河图》，一千多人物，雕梁画栋，飞桥屋檐，美、大气。但马远与夏圭，偏不爱这耗尽精力、体力的活儿。再者，前人已留下大量如此详尽的山水，再走这条路，恐怕历史上只会多两个无名的山水画师，却少了“马一角”“夏半边”！

古诗云：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝！”这是乐观与通达，也是个性与创新。自古太多的悲秋怀古，似乎一到秋天，日历一撕下，人的心境也会转凉，尽管那炎热与夏天并无二致。“前人之述备矣！”秋，承载了太多的悲伤情怀，有“天凉好个秋”，也有“物换星移几度秋”“秋色连波，波上寒烟翠”。只有这一声啼鸣，唤起了后世对秋的审美。“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”那成排的雁、鹤不同于以往，成了欣欣向荣的象征，成了最美的秋词。

这便是“唱反调”“叫板”之美。有些话，别人也说过，我便不必再附庸风雅；只有别人无话可说时，才是我的主场，我的黄金时代。

国学大师陈寅恪不正是这样的人吗？面对一个妓女，他不似别人一样心怀芥蒂，以别样目光看她，而是在目盲情况下口述了百万字巨著《柳如是别传》。这是个性与创新，也是对人性的敬重。

同样，韩干，那个画马的宫廷画师，亲身入马厩，与马儿共同生活，不听从老师的劝诫，才成就了《照夜白》。韩干的马，大多腰体肥圆，怒目圆睁，没了以往画师的瘦马，病不啦唧的。鲁迅先生的话犹在身边萦绕，“这世上本没有路，走的人多了，也便成了路。”是了，只有于杂草丛生处辟蹊径，才能避免在他人的康庄大道上流于平庸，才能成为为人记住的开路人，才能成为有个性的个体，才能成为马远、夏圭、陈寅恪和韩干……

只愿在不断流淌的长河中，尽管洪流碾过，巨山平偃而下，我却依旧能听到“我言秋日胜春朝”抑或更响亮、更不同于他的啼鸣。

亮剑无声处

日本作家川端康成的一句话很令人回味。“不要在喧嚣处歌吟，否则，你的歌声也将成为那喧嚣的一部分。

细细思索，此言余谓为信然。也许，在众人经过的大道上我们的声音纵使再高亢也无人知晓。我们惟有亮剑无声处，才能不合大流，唱出自己的旋律。

范仲淹的一篇《岳阳楼记》历来为文人墨客推崇赞赏。然而细想，倘若没有那“前人之述备矣”的走出大流，而仅仅徘徊于“春和景明”“一碧万顷”之泛泛言谈，又怎会有《岳阳楼记》的成功。惟有在众人无声处发出“微斯人，吾谁与归”的真心慨叹，亮出自己的真知灼见，方有千年不衰的魅力。

且看鲁迅先生那激昂的文字，听听那不朽的声音。在万众沉默的恐怖气氛中，鲁迅先生第一个喊出了他的心声，亮出了他的思想之剑。“沉默呵，沉默，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡！”这是他在民族的沉寂中亮出的声音，宛如警钟般唤醒了麻木不仁的世界。

亮剑的背后，往往是一颗不拘于时、独立于世的心。陈寅恪悼念王国维的那句“独立之精神，自由之思想”仍在今人的耳畔回响；“风雨如晦，鸡鸣不已”的声音未曾消逝。别人已说处，自然不必再附和；别人无声处，需要的是我们的亮剑精神！

然而，现实中的我们，真的做到亮剑无声处的又有几人？王开岭先生在《古典之殇》中曾无奈地感慨：“我们唱了一路，却发现无词无句。”喧嚣匆忙的社会中，我们歌咏的究竟是什么？能唱出自己的歌词与心声的，究竟能有几人？社会在发展，但我们不能失去了自己的声音。何不在众人袖手旁观之际打破冷漠的沉寂，用行动诠释自己内心的声音？何不在众人口口声声、模仿作秀的网络世界，亮出自己的真知灼见？在新时代中，亮剑无声处需要的是“虽千万人吾往矣”的勇气，是海子那份“众人都要将火熄灭，而我独将此火高高举起”的坚持，抑或是斯巴达克斯为心中的太阳城而挣断绳索的激情。惟有亮剑无声处，方能无愧于己，无愧于心。

人生易逝。惟有于众人无声处亮出自己的声音，方能不枉此生。

致陈先生的一封信：做个敬畏生命的人

陈先生，您好!通过网络我对你的遭遇有了些许了解。我想说，如果我是您的女儿，我也会对您进行举报。我这样做不仅仅是因为您的行为违反了交规，更因为那个接通的电话已经将您，将您的家人置于危险的境地，因为您开车时还载着家人。更将路上的其他人的生命吊在了悬崖之上。我想和你谈谈，不知道您可否愿意，因为生命关天，我们必须敬畏。

敬畏自我的生命，此生无悔。《古诗十九首》又说：人生天地间，忽如远行客。其实在这天地逆旅中，每个人都只是暂住之客，我们的生命即脆弱又短暂，无法重新来过。也正因如此，我们不仅应该时刻记住那份关系到生命的责任，而且应该对自我的生命心怀敬畏，不因任何可以避免的外因而失去对它的尊重。说到这我想起了史铁生，那个“职业是是生病，业余是写作”的残疾作家。当他而说出“微笑着，去唱生活的歌谣”时，当他穷四年之功利用透析后的残存时间写下《病隙碎笔》时，当他在《命若琴弦》中塑造了千弦弹断希望不灭的盲人琴师时，陈先生，希望您能够懂得，正像当代诗人郭小川所说，“但愿每次回忆，对生活都不感到负疚”，敬畏自我的生命，可以让我们无悔此生。

敬畏与自己相关的生命，此生有责。我们每个个体都与其他无数生命紧密相连，而这些与我们相关的生命，都是我们肩上的责任，我们需要对它们心怀敬畏。看，那为了让独居的母亲颐养天年而辞官奉母的潘岳挂起的官印，在提醒我们，敬畏亲人的生命；触，那落在为了给发烧的妻子降温而只穿单衣站在雪地中的荀粲肩上的雪花，在告诉我们，敬畏爱人的生命；听，那重病在床的元稹在听到挚友白居易被贬江州时吟出的“垂死病中惊坐起，暗风吹雨入寒窗”的诗句，在教导我们，敬畏友人的生命。陈先生，您一定明白，只有当我们因敬畏而为与自己相关的生命负起责任时，我们才可以俯仰无愧，坦然前行。

敬畏与自己无关的生命，此生崇高。鲁迅说：“无穷的远方，无数的人们，都和我有关。”我想，如果我们还可以对与自己无关的生命心存敬畏，则我们的生命一定可以更加崇高，正像尼采说的那样：“我的灵魂清澈而明亮，宛若清晨的群山。”如韩愈一般，为了天下苍生不受蛊惑，上《论佛骨表》，被贬潮州仍“肯将衰朽惜残年”；如东林学派一般，为了黎元百姓乐于樵苏，发出正直呼喊，惨遭屠戮却成为“一支重整道德的十字军”；如新东方学校一般，为了汶川同胞重振希望，捐款支教，耗费巨大终获民政部“中华慈善奖”。陈先生，相信您十分清楚，这些人之所以值得我们敬佩，正是因为他们都能对那些与自己无关的生命心怀敬畏，方能普施大爱，让自己的生命清澈而崇高。

这红尘，太污太苦太锦簇；这人情，总浮总疏总麻木。陈先生，您可以看到，当今时代，食品安全隐患多多、医患矛盾逐渐升级、老人跌倒无人搀扶，人们对生命的敬畏似乎越来越淡漠。然而，越是在这时，我们越应该不断自省：对自我的、与自己相关或无关的生命，我们都要心怀敬畏。大儒张载说：“为生民立命。”我真诚地希望您可以在今后的生活中将对生命的敬畏放在心头，毕竟，生命对每个人都只有一次；毕竟，这是我们等过了无尽黑暗才睁开的双眼；毕竟，这是一个不能停留太久的世界。

放下武器，伸出橄榄枝

你击我以刀剑，我还你以橄榄枝。如椎冰般剁骨的利刀在带着阳光的温度的绿意下融化，温和的力量在时光的冲洗下愈显强大。

痛苦是连绵阴雨，怨恨是层叠乌云，而复仇则是将痛苦与怨恨无尽放大的疾风闪电。屈辱与煎熬无可躲避，有人这样屈服，有人选择报复。屈服的人败给生活，而报复的人最终两败俱伤。生命如百衣苍狗，等闲平地起波澜，如何面对？ 放下武器，伸出橄榄枝吧。

放下武器并不代表屈服，橄榄枝也不象征软弱，这是一种积极的反抗，是一场无言的斗争。太史公忍受屈辱，狱中月下作“史家绝唱，无韵之离骚”，他没有选择默默屈服，也没有伺机报复，用自己的笔带着自己通往自由；曼德拉经过27年铁窗岁月，当他走出监狱大门，却放下仇恨，放下武器，向世界伸出了橄榄枝，也将自己真正从狱中解放了。

他们是拿着橄榄枝的斗士，为人间播种信仰，几十年的铁窗有多寂寞、有多漫长？当他们将痛苦与怨恨推开，一心于自己的信念，几十载孤独也成为财富，让他们成为历史的守望者，人类和平的守望者，在一派安澜中让生命到达前所未有的高度。

放下武器，伸出橄榄枝吧。

武器是冷酷的战争与掠夺，而橄榄枝是爱与希望，当我们以爱拥抱世界，世界还我们爱的阳光，至少人心得到了救赎。特瑞莎修女说：“人人都想去往神的天堂，而现在我们就能与神同在，与神同在意为如他一般爱人，如他一般给予……”在中国西南神灵毓秀的美丽石门坎，柏格理找到了离天堂最近的地方，他从未怨恨生命的不长、生活的苦难，他在异乡大山深处传教二十年，直到那个松香弥漫的清晨，他听到山坡上的人们唱起圣歌。没有屈服，没有对教会和人民的怨恨，他怀着爱，赠与每个人橄榄枝，在小小的石门坎传递着和平与希望。

放下武器，伸出橄榄枝吧。

一次生命里有多少痛甘、不公、屈辱；又有多少多余的时光拿来仇恨？挫折袭来，不如坦然面对，将自己幻化成一棵树，绿意盎然，顺从自己的心意笔直地生长，用自己的温度融化一冬冰雪、一江怨仇。将橄榄枝当作武器，洒播爱的种子，通往自由。

刀剑相对，我自立于这天地之间。

【简评】55分。文章充满理性思考，辩证而不偏激，句式变化多端，语言生动流畅有力，如开头“你击我以刀剑，我还你以橄榄枝”就化用《诗经》“投我以木桃，报之以琼瑶”；“痛苦是连绵阴雨，怨恨是层叠乌云，而复仇则是将痛苦与怨恨无尽放大的疾风闪电”比喻生动，很有感染力。

选择宽容，拥抱幸福

宽容是沙漠里的一泓清泉，滋润跋涉者的心田；

宽容是寒冬里的一束火焰，温暖受冻者的身心；

宽容是夏日中的一阵清风，驱除炎热人的烦躁。

西方一位哲人说：“宽容是世间最大的美德。”是的，人行走于纷繁复杂的大千世界，我们难免会遭受不幸与误解，而唯有以宽容待之，我们方能拥抱幸福。

选择宽容是一种智慧之行。伫立这个繁杂纷扰的现代社会，面对日益增强的竞争，我们生活中总会有许多的误解，此时抱怨与仇恨都会错伤自己，唯有选择宽容，利己利人。刘德华以演员的身份出道，当他发行自己的专辑以开拓自己新事业的时候，饱受争议，一家电台老板甚至毫不客气地批判刘德华“他根本不会唱歌。”面对别人的指责与中伤，刘德华没有抱怨，而是选择宽容对待，每次他开演唱会他都会给那位老板送门票，他以宽容对待别人的批评，甚至以此为动力鞭策自己，终成天王巨星，不能不说是智慧之行。

选择宽容，需要博大的胸襟。面对别人的过失，面对别人对自己的伤害，如何能毫无芥蒂，宽容化之，这无疑需要博大的胸襟。这让我想到了唐太宗李世民，面对屡挑自己毛病，甚至批评自己的魏征，他丝毫没有估计自己的天子之威，而是以博大的胸襟宽容地对待他，惜心听取他的谏言，终成“贞观之治”的千古佳话。而反观当下呢，主雇矛盾，婆媳矛盾层出不穷，前有马加爵杀人事件，后有复旦大学投毒事件，同学，舍友之间斤斤计较，不懂宽容，为区区小事而酿成大错，不能不让人痛心。

选择宽容，拥抱幸福。生活中人们总抱怨自己过得不幸福，而这常常源于他们对生活过于计较。是的仇恨只会让仇恨扩大，并不能解决问题。正如曼德拉之言，唯有将痛苦与怨恨留在身后，才能真正走出监狱。“国学泰斗”季羡林先生亦是如此，面对“文革”时期被关“牛棚”屈辱，他以宽容以待，以至于拥抱祥和幸福的晚年。试想，若季老死揪着这事不放，抑郁处世，那么他还会有那么幸福美满的晚年？答案显然是否定的。

大海之所以宽广是因为它宽容了无数涓涓溪流；天空之所以无垠是因为它宽容了万千的白云朵朵；森林之所以郁葱是因为它宽容了许多树木。选择宽容吧，用宽容化解痛苦与怨恨，我们才能拥抱幸福。

生命因相拥而美丽

没有任何一个生命可以孤立无援地活下去。只有在与其他生命的相拥中，人们才可以感受到生命最本质的温暖与意义。其实，生命的过程很简单，只不过是一次次偶然、必然的相遇与分离。

让相遇化为相拥，生命将因此而美丽。

生命相拥，展现共赢智慧。

“独木桥”上，一对同学在桥中间抱住转身，双双通过。简短的故事，寓含互助共赢的智慧。聪明的少年，靠智慧将你优我劣的残缺，改编成你我双赢的美丽。真正的智者懂得相拥之道，相遇之时对别人施以友善，而绝不谋求击败对方。美国旅店业的强势集团总裁希尔顿说：“我可能是得克萨斯最幸运的，是福中之人。这来自于友谊，来自志同道合的伙伴。我希望我的一生永远和同伴相处愉快，合作无间，我的福来自他们。”希尔顿确实是幸运者，倒不是因为他事业上的成功，而是因为他懂得生命相拥的道理，具备共赢的智慧。

生命相拥，演绎人性善良。

当老人流落街头，拳王阿里悄悄在纽约建起了养老院，使流浪的老人得以颐养天年；当危险裹挟生命呼啸而来，吴菊平冲上前去用双手相拥，使命悬一丝的孩子转危为安；当汶川地震险象环生，不同肤色、民族的人们携手求援，山路崎岖，相拥而前，开辟生命通道，使惊恐的灾民看到再生的希望。苍天无情，人间有爱；当生命相拥，善良的热血在涌动，美丽的人性在闪光。

生命相拥，达成万物和谐。

生命相拥更深一层的意义在于人对自然的亲近、保护与敬畏。陶渊明采菊东篱下，种豆南山里；梭罗隐居瓦尔登湖，身居木屋中，读书写文章；海子关心粮食、蔬菜，面朝大海，春暖花开。朱自清，赏荷塘，观月色；俞平伯，泛秦淮，听清唱；余光中，听冷雨，思故乡——让生命沐浴自然风雨，替灵魂洗尽铅华浮躁，返璞归真，谦卑地与自然万物共荣耻，人类的良知、理想才能归来，才能与天地相拥，达成和谐。

让我们用相拥的智慧，与相遇者共享双赢的欢乐；让我们用相拥的善良，向弱小者伸出温暖的双手；让我们以相拥的真诚，与天地万物同荣耻——你、我、他，人类、天地、大自然，相遇相拥，相爱相敬，共展美丽，同创和谐！

二、正反、对比式

静观，或许别有一番风景

面对活动，你是否选择一马当先，领众向前？又或是选择打成一片，与众相随？还是一旁静观，保持距离？我以为，引领也罢，参与也好，有时我们不妨于一旁静静观之，或许别有一番风景。

引领活动虽好，但引领者需承担着不一样的责任与风险。每一项活动往往需要引领者，陈胜吴广愤而杀尉，掀起反秦大潮，成为引领者；陈独秀身为共产主义传播者，面对迂腐的政府，率领学生走上街头，揭开“五四运动”的序幕，同样成为引领者。但引领者就真的能一直引领，风雨不动，善始善终吗？陈胜、吴广终因个人相离、外乱（敌）剿杀而身败名裂；陈独秀最终受胁于内外，不得不妥协于政府，最终身心俱颓，失去引领地位。他们的例子正表明引领者未必为最佳选择。

参与活动也可，但殊不知当局者迷，有时参与者会身不由己或是失去理性。难道参与者让活动失去原有色彩或性质变坏的例子还不够多吗？“文化大革命”中无数红卫兵以破除“四旧”为由，大肆破坏我国的传统文化，批斗本无罪名的知识分子与国家领导人，他们中大多已经失去了理性，亦或有少部分在他人的裹挟与逼迫下跟随众人。所以，参与活动时需知自身的自由或理智可能会受到其它（他）参与者的影响，失去原有的清醒。

那么，不妨让我们在活动旁静观吧！静静旁观，能使我们保持理性与冷静，使旁者（观）者清。正是在一旁静静旁观，法国大革命时期的勒芒（庞）才能著成传世之作《乌合之众》，揭示了政客欺骗民众的无耻手段。试想，在那种乱世之下，革命者生，不革命者死，有多少人能像勒庞一样在革命旁静观其变，大多数人都选择追随不同的革命者，日后或是早早失去生命，或是成为排己害人的恶魔。所以，认真在一旁静观，或许有另一种收获。

反观当下，我们的社会大多是一些“公知”“明星”“领袖”，他们大多是各种活动的引领者，各发各语，一 呼百应；又或是一些“粉丝”“砖客”“水军”，他们大多是一些活动的参与者，相互跟随，游走于现实与虚拟，所作无非是添油加醋，无事生非。我们缺少一群静静的旁观者，真正的思考，为社会与国家作出默默的贡献。这种现状亟待改变。

是时候将自己从各式活动中抽离出来了，让我们不妨静静旁观。

评语：（55分）本文紧紧扣住“面对活动”的前提，从“静观”这一角度来立论，内容符合题意。开头运用选择疑问的方式概述材料，语言有表现力，能引起读者的思考；在此基础上提出自己的观点：面对活动，我们不妨一旁静观。

主体部分先破后立：第二、三段分别剖析引领者需承担的责任与风险，以及参与者失去理性带来的后果；第四段着重论述面对活动选择静观的重要性；第五段联系现实，揭示了当下一些所谓的引领者和参与者的表现“无非是添油加醋、无事生非”，指出社会真正缺少的是旁观者；最后呼吁我们从活动中抽离，做一个静静的旁观者，回应文章中心观点。

紫罗兰的芳香

当你把一朵紫罗兰踩在脚下时，它却把芳香留在你的脚上，这便是宽恕，来自受难者的宽恕。——题记

诗人荷马有言：“当一个人成为奴隶时，他的美德就丢失了一半。”后来有人补充道：“当他不择手段想摆脱奴隶身份时，他就丢失了另一半美德。”历史更迭，时代演绎中，总是不乏这样情景：受压迫更翻身上台，转而以正义为名向前压迫者复仇。这真的是正义的吗？

法国思想家托克维尔在《旧制度与大革命》中讽刺法国大革命：“美名曰追求自由，其实是仇恨主子。”美国心理学家弗兰西斯也说：美国不因只设一座自由女神像，更应再设一座责任女神像，因为“自由者，不能忘记责任”。

是的，自由者不能忘记责任，苦难和压迫容易让人被仇恨迷住双眼，但请千万不要忘记，拯救和宽容，才是创建美好世界的良方。

这不是软弱或无能，不是苟和或偷皮，而是另一种救赎和感召：来自脚下紫罗兰的芳香，来自受难者的宽恕。曼德拉在入狱前，在法庭演讲：“我们所期望的不是白人统治黑人，也不是黑人统治白人，而一个所有肤色人种和平相处共谋发展的社会。”南非黑人的悲惨和苦难，没有让曼德拉沦入仇恨的深渊。他选择的是宽容与和解，以受和宽容来结束隔离对与抗。恰如黑人民权斗士马丁·路德·金所选择的那样，以非暴力的方式终结岐视，以兄弟之情呼吁平等。那一刻，紫罗兰的芳香如此沁人心脾，尽管人们知道，它遭遇了多少踩踏。可惜，有时宽恕却被视作软弱，暴力最终被选择。二战后，以色列多年竭尽全力抓捕二战时杀害犹太人的战犯，并不顾国际社会反对施以绞刑。“谁能比犹太人更有资格审判杀害犹太人的凶手呢？”对，快意恩仇总是爽快的选项，而宽容饶恕却常被视作没有骨气的象征。然而他们却似乎忘了，有一位法国老妇，在盟军押送德军战俘时冲过封锁线为战俘送上干粮，也忘了被以色列奉为宪法的《圣经》中，反复被提及的宽恕和爱。

“我同情他的遭遇，却反对他的行为。”白岩松如是评价冀中星案，他知道暴力无可避免地伤害每一个人，宽容才是最优选项。

愿所有踩踏后的紫罗兰，也能依旧释放一如既往的芳香。

【简评】55分，本文观点鲜明，素材丰富，有辩证的思想，较好的体现了深刻性，如“可惜，有时宽恕却被视作软弱，暴力最终被选择”以反面事例进一步展开论证。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！