

必修第一册

Welcome Unit

Period I Listening and Speaking & Reading and Thinking

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

澳大利亚高中项目

宜人的天气、友善的人民以及丰富多样的地貌，这些只是你应选择以高中生身份赴澳体验的部分理由。以下为你提供一些可供选择的项目。

高中交换项目

赴澳进行一学期或一学年学习的学生，通常会寄宿在当地家庭。这为学生提供了一个绝佳机会，让他们了解澳大利亚的普通家庭生活。学习英语的学生通过与新朋友和寄宿家庭交流，英语水平将得到提升；而那些已经熟悉英语的学生，则可借此机会深入了解澳大利亚的日常生活。

青少年旅行团

对于高中生而言，参加青少年旅行团是一种短期、集中体验海外生活的绝佳方式。旅行团通常围绕不同主题展开，如烹饪、探险旅行或志愿服务。学生们在享受有趣且独特的体验的同时，还能融入环境或文化研究等教育元素——而且这一切都不会耽误你在国内的正常学业。

暑期学习项目

对于只有几个月暑假时间的学生来说，高级暑期项目是理想之选。不过需要注意，北半球的夏季实际上是澳大利亚的冬季。通常，这些暑期项目会与大学合作，使学生有机会获得大学学分。

B

进入高中后，你可能会发现学校里有许多社团。你或许会觉得自己太忙了，没时间加入任何一个。但作为一名曾经的在校高中生，我可以告诉你，加入学校社团能让你受益匪浅。

升入高中后，你的老朋友可能不再与你同校，这意味着你需要结识新朋友。加入社团能让你与他人交流，找到志同道合的人。根据我的经验，我就是在社团活动中结识了一些挚友，这为我打开了无数新机遇的大门。

加入社团的另一个好处是，它能让你的申请材料增色不少。在申请材料中，勇于尝试新事物往往能给人留下深刻印象。性格外向被视为一种非常优秀的品质，这表明你意志坚定，愿意展现自我，最重要的是，你敢于尝试新事物。此外，社团活动还能帮助你培养技能，这些技能在未来的大学面试中会派上用场。

除此之外，加入社团还能让学生明智地利用课余时间。大多数青少年每天上学后，回家就坐在屏幕前度过余下的时光。他们还很容易结交不良朋友，这可能会导致一些不良后果。而社团则是消磨时光的好去处，那里有优秀的人可以相互扶持。

你应该加入社团的最重要原因是它能带来长期益处。学校并非唯一的学习场所。你在社团中学到的技能是日常生活中必不可少的，我认为这也是加入社团的最终目的。诸如结识新朋友、与他们交谈、充分利用时间以及保持条理清晰等技能，都是你每天生活中都会遇到的，而你可以在社团中学会所有这些技能。

因此，如果你还没有加入学校社团，现在你知道该怎么做了。

刷 7 选 5

变化从我们出生的那一天起就伴随着我们，而且每天我们周围都充满着变化。但是有些人能轻松应对变化，而有些人则不能。这种差异源于我们并非对变化都作出同样的反应。那么，面对一些变化时，我们年轻人能做些什么呢？

我们年轻人并不总是准备好应对变化。这是因为我们年轻的大脑仍在发育。我们大脑的后部主要负责生存，让我们活下去。大脑的中部控制着我们的情绪。而我们大脑的前部仍在发育中。

我们的大脑可以根据我们应对变化或压力的方式来对不同情况作出反应。当大脑认为身体可能处于危险之中时，我们就会产生“战斗或逃跑”的反应。这种反应会使心跳加快。然后心脏将血液快速输送到身体的不同部位。它让身体做好战斗、逃跑或僵住的准备。

有时候，我们年轻人会感到压力，当变化变得难以应对，或者当我们很难集中思绪时。在这些情况下，向我们信任的成年人寻求帮助是可以的。这个人可能是父母或看护人、祖父母、叔叔或阿姨、老师、邻居，甚至是哥哥或姐姐。变化有时可能很难应对，或者会让我们担忧，但我们不必独自面对它们。

变化是我们成长的机会。通过应对变化和尝试新事物，我们将开始发现自己真正热爱的东西。随着我们对自己了解得越来越多，我们将对自己的生活和未来做出更好的决定。这可以帮助我们发现人生道路。

Period II Discovering Useful Structures—Reading for Writing

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

九月的第一个星期是我整个夏天都在期盼的一周。我不想让夏天就这么结束，但我又满心期待着开启高中第一周的学习生活。

开学第一天早上，当我到达学校时，我才意识到这所学校有多大，而且来这儿上学的学生也多得惊人。由于学校太大，我最终走错了教室。就在快要迟到的时候，一位热心的高年级学生出现了，他把我带到了正确的教室。我很高兴地发现，在这个满是陌生面孔的班级里，唯一空着的座位就在我好朋友吉米旁边。我的科学老师看起来是个不错的老师。

上完四节课后，我感觉还不错。然而，第五节课却让一切发生了改变。我终究还是觉得自己没做好准备。我的文学老师是史密斯先生。他告诉我们，这学期我们要写 40 篇作文，还要阅读大学先修课程（AP）级别的书籍，比如《奥德赛》。我喜欢阅读和写作，但拜托，40 篇作文？还有 AP 级别的书？现在我可焦虑了。

看起来高中的课程会越来越难，不过目前还没有。虽然我的课程看起来很难，但它们也确实让人兴奋不已。

第一周很快就过去了。尽管有很多事情让我应接不暇：校园的规模、拥挤的人群和高年级学生，但拥有这样一段从未有过的全新体验，真的让我兴奋不已。

现在，我真的对高中生活感到很开心。我在班上交到了很多朋友。我真的很喜欢我的老师们，而且我还在结识新朋友。

B

我们都想给孩子提供尽可能最好的建议，但当涉及他们教育结束后应该探索哪条道路以及未来有哪些职业可能性时，我们该从何入手呢？

中学教师戴维·厄尔表示：“对于家长来说，最重要的是保持选择开放，并明白让孩子掌握生活技能至关重要。”

你的孩子可能对“成长型思维”和“固定型思维”这两个概念有所了解。简单来说，成长型思维的核心观点是智力和能力是可以发展的，持有这种观念的孩子会努力寻求挑战自我的机会，他们明白只要坚持不懈，就很可能实现自己的目标。这与固定型思维形成了挑战，固定型思维认为孩子的能力是有限且预先设定好的。

帮助你的孩子为那些可能遭遇的闭门羹、艰难的面试和拒信做好准备，鼓励他们坦然接受这些情况，并让他们明白这些都不是失败。提醒他们曾经克服过的困难，建议他们将每一次负面经历都视为学习和成长的机会，而不是终点。

雇主们强调各种生活技能的重要性，包括解决问题的能力、领导力和创造性思维。因此，让你的孩子思考这些技能是有帮助的。巴克莱生活技能项目列出了对个人未来职业生涯至关重要的技能——通过视频和音频进行沟通，而非仅靠书面文字，以及与不同代际和背景的人合作。

对于你的孩子来说，目前取得好成绩和通过考试可能看起来是最重要的事情，但你要尽量鼓励他们也思考一下长期目标。通过设定一个长期目标，你或许能发现他们需要改进的领域。

思考未来可能具有挑战性，但重要的是要让孩子明白，下一步只是一个小小的步伐。它不必是像选择职业或课程这样重大的决定。这是一个团队努力的过程：可以向老师、朋友寻求建议，或者向专家咨询技巧。

单元限时小卷

刷阅读理解

一个研究团队在《美国国家科学院院刊》上报告称，低龄儿童更有可能记住那些对他们来说难以想象的事情。

约翰·霍普金斯大学的专家费根森和新泽西学院的艾米·斯塔尔进行了一项实验，共有 335 名 2 岁和 3 岁的儿童参与。费根森说：“我们想了解低龄儿童是如何思考各种可能性的。”

他们的第一个挑战是如何吸引这些低龄儿童的注意力，于是科学家们设计了一台装满玩具的特殊机器。事实证明，把一枚小硬币放进机器就能得到奖品，这对孩子们来说是一个很大的驱动力。当孩子们从机器中得到一个玩具时，科学家们告诉他们这个玩具有一个虚构的名字：布利克。之后，他们让孩子们从众多玩具中指出布利克。当孩子们知道透明机器里装有布利克时，他们对得到的奖品并不感到惊讶，而且通常会忘记它的名字。即使机器里在众多其他玩具中只有一两个布利克，情况也是如此。

但是，当孩子们从一个看似没有布利克的机器里得到一个布利克时（这似乎是不可能的事情），他们的表现截然不同。费根森说：“通常，当这种情况发生时，孩子们会瞪大眼睛，张开嘴巴，惊讶地看着他们的妈妈。”此外，当孩子们遇到这种完全出乎意料的结果时，他们通常会记住这个玩具的名字。他们真的有很强的学习动力。

西方学院的教授安德鲁·施图尔曼表示，研究结果进一步证明，即使是年龄很小的孩子，当他们遇到意想不到的事情时，学习效果也会更好。他补充说：“这会引发一定程度的惊讶，从而让他们更加关注这些事物，对事物有更好的理解，并在之后对这些事物有更好的记忆。如果你想让孩子深入且长久地学习某样东西，你应该在介绍这些信息之前打破他们的预期。”

刷 7 选 5

每个人在工作或学习中都会有不顺心的时候。例如，你一直做了几个星期的项目突然遇到了意想不到的麻烦。在讨论中，你被同伴粗鲁地呵斥。或者你忘记

准时参加一个重要会议，从而错过了一个好机会。无论你遇到问题的原因是什么，结果都会让你感到压力更大、更孤独。

在那些时刻，一点感恩之心能有所帮助。研究表明，练习感恩能让你更快乐。下次当你被问题困扰时，花一分钟时间想想生活中你感激的人。然后写一两句话，说明你为何心怀感激。

为什么这样做会让你感觉好一些呢？感恩通常是在别人为你做了他们本不必做的有益之事时产生的一种情感。我们生活中都有对我们有帮助的人。可能是小时候照顾过你的亲戚，帮助你摆脱困境的导师，或者是给你提供绝佳机会的同事。

记住那些帮助过你的人，并且明白你为何感激他们有两个好处。一方面，它让你去思考一些美好的事情，这能让你振作起来。另一方面，它也让我与他人相处融洽，这样你就不会再感到那么孤独了。