

必修第二册

Unit 5 Music

Period I Listening and Speaking & Reading and Thinking

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

刚果首都金沙萨郊外的一间小录音室已成为无家可归青少年的安全港湾。他们在此歌唱街头生活，也抒发对美好未来的憧憬。在 Mokili Na Poche 文化中心，这些流浪者通过歌声讲述童年、生活状况与人生经历。该中心为青少年和儿童提供了洗漱和用餐的安全空间。

19 岁的马瓦卡拉说：“唱歌真的让我感到快乐。”他已在街头露宿多年。据了解，金沙萨有超过 2 万名无家可归的儿童。当马瓦卡拉在中心打开录音设备时，其他青少年眼中满是欣喜。

在真正的录音空间获得录制机会后，马瓦卡拉有了更远大的梦想。他表示：“这激励着我，我告诉自己——生活属于勇敢者。”他还补充道，美国说唱歌手李尔·韦恩和刚果明星法利·伊普帕对他的音乐风格产生了影响。

过去三年里，他持续来到这个中心，参加这里全天开设的音乐、艺术和阅读课程。中心创始人塞德里克·钦巴朗希望，这些技能与日常体验能为孩子们的人生奠定基础，并让他们的声音被听见。

钦巴朗说：“通过音乐，年轻人能够倾诉日常经历——生活中的所有酸甜苦辣。”他计划不久后发行孩子们的音乐作品。

这些课程也为年轻人提供了弥补人生遗憾的机会。联合国儿童基金会发现，尽管刚果民主共和国在教育领域取得了一定进展，但仍有超过 700 万名 5 至 17 岁的儿童无法接受学校教育。

在中心一场充满激情的演出中，马瓦卡拉唱道：“挣脱无家可归的生活吧，我的朋友。是时候去探寻未来为你准备的风景了。”

B

学校远不止是学生聚集学习的场所。对孩子们而言，学校是他们进行社会交往的首个平台，也是他们接触家庭以外人群的起点。在学校里，学生学到的不仅是数学和语言艺术知识，还能培养个人兴趣，并找到志同道合的伙伴。

音乐是让志趣相投的孩子相聚的途径之一。当谈及音乐教育的益处时，人们往往会迅速列举其诸多可量化的成果：多项研究表明，音乐课程能对儿童其他领域的学习产生积极影响。

麦克马斯特大学心理学教授劳雷尔·特雷纳博士指出，与未接受音乐训练的儿童相比，参加音乐课程的幼儿表现出不同的大脑发育特征，且记忆力更强。斯坦福大学的研究人员发现，音乐训练能改善大脑处理口语词汇的方式，研究人员称这一发现可能有助于提升有阅读障碍及其他阅读问题儿童的阅读能力。

此外，美国教育部的研究人员对 2.5 万余名中学生的数据进行分析后发现，那些在初中和高中持续参与乐器学习的学生，数学成绩要优异得多。

音乐教育之所以能帮助孩子成为更优秀的学生，原因是多方面的。它还具有社交作用，能为终身友谊奠定基础，并助力创建贯穿整个学生时代乃至更久的社交群体。在学生的求学生涯中，每年更换班级或学校可能会让孩子感到紧张，而音乐教育有助于他们获得熟悉感。

刷 7 选 5

我们都经历过这样的事：收音机里响起一首歌，我们立刻就被带回了过去的某个时刻。但是什么让音乐在这方面如此有效呢？

有几个因素将旋律与我们的记忆联系在一起。音乐往往是许多重要人生事件的必要元素，而且它在吸引我们的注意力方面也非常有效。音乐和这些人生事件很可能在我们的记忆中联系在一起。此外，音乐的情感属性使其格外令人难忘。

我们常常因为把一首音乐当作背景音乐来听而对其变得熟悉。一首音乐越为人熟知，就越能有效地唤起回忆。比起其他文化产品，这更适用于音乐。原因在于，我们更有可能一遍又一遍地听一首歌，而非以同样的方式观看一部电影或电视节目。

蒂芙尼·詹金斯在为某文化专栏撰稿时提出了不同的观点：音乐本身很容易

记住。她告诉我们，纵观历史，口述文化正是因为音乐的这一特性，才得以通过歌曲将重要知识代代相传。歌词中的韵律和押韵都起到了记忆辅助的作用。

我们的音乐偏好通常在青少年时期形成。这一事实与许多专家所说的“记忆突点”相吻合，即四十岁以上的成年人对青春期和成年早期发生的事件记忆更加清晰。

显然，我们的记忆与音乐紧密相连——甚至到了音乐被用于帮助阿尔茨海默病患者找回他们以为已经失去的记忆的程度。

Period II Discovering Useful Structures—Reading for Writing

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

听现场音乐可能比听同一首曲子的录音更令人心潮澎湃，这是因为它会让大脑中与处理情绪相关的区域更加活跃。

瑞士苏黎世大学的萨沙·弗鲁霍兹及其同事创作了 12 首音乐，每首时长 30 秒。其中一半旨在传达悲伤、愤怒等负面情绪，这些曲子比另一半表达积极情绪的曲子节奏更慢、和声更不和谐。

随后，他们招募了 27 名未接受过音乐训练的参与者，让他们听这 12 首曲子各两遍——一遍是由现场钢琴家演奏（参与者通过扬声器聆听），另一遍是听录音。聆听顺序随机安排，中间有 30 秒的沉默时间，参与者几乎无法分辨自己听到的是录音还是现场音乐。在听音乐时，参与者躺在磁共振成像（MRI）扫描仪中，以便研究团队监测他们的大脑活动。钢琴家会根据这些活动调整现场演奏的音量和速度，但录音则保持不变。

研究人员发现，无论是负面还是正面的曲目，现场演奏都始终会导致左侧杏仁体的大脑活动增强——杏仁体是大脑中与将声音等感官刺激与特定情绪关联密切相关的区域。与此同时，录音曲目引发的左侧杏仁体活动要少得多。这与参与者在实验后对每首音乐的情感评分结果相符。弗鲁霍兹表示，研究结果表明，

现场音乐可能因其自由流畅、充满活力的特性，强化了我们的情感反应。

研究人员希望在音乐会场景中对更多观众重复这项实验。“去听现场音乐会时，你不是一个人。”弗鲁霍兹说。“这种强化的情感体验也是一种社交体验。”

B

自美国国家航空航天局的“旅行者1号”成为首个进入星际空间的人造物体以来，科学家们对其发回地球数十年的数据展开研究，借此深入探索宇宙的奥秘。如今，一位物理学家与一位长笛演奏家将这些星际空间的波形数据转化为更适合古典音乐会演奏的音乐。

这部音乐作品记录了“旅行者1号”离开太阳周围的“气泡”并进入繁忙星际空间的过程。由长笛独奏的旋律始于较低声区流畅连贯的音符，描绘了太阳系内的数据特征。随后音量逐渐增大，象征着航天器穿越日球层顶（即进入星际空间的边界）。接着，旋律变得极高且形态多变，加入更多音程跳跃，以此刻画繁忙的星际空间环境。

这部作品的创作者、作曲家兼物理学家多梅尼科·维奇南扎表示：“我认为，将音乐与‘旅行者1号’的测量数据相联系，为人们的理解增添了新维度。（音乐的变化）源于物理环境的不同……某种极其戏剧性的变化发生了。”

获奖音乐会长笛演奏家阿莉莎·施瓦茨与维奇南扎合作，将“旅行者1号”的数据演绎为音乐。不过，有时将数据转化为声音会给人类演奏带来看似“不合理”的挑战。例如，“旅行者1号”主题乐曲共有37小节，直到第32小节才有休息或换气的地方。施瓦茨开玩笑说：“我意识到，大自然根本不在乎我需要呼吸这件事。”

施瓦茨还提到，这首乐曲推动了她的技术提升——其中复杂的交叉指法和宽泛而高难度的跳跃音型是她在其他地方从未遇到过的。“这类音乐的有趣之处在于，我试图诠释的‘作曲家’是大自然。”施瓦茨说。“我无法依靠音乐理论或音乐史的知识来辅助演奏决策。”

单元限时小卷

刷阅读理解

几天前，我看了一段自己用流利中文说话的视频。我断断续续学中文才几年，远未达到流利水平，但视频里的我每个字的发音都像母语者一样标准。“我最喜欢的食物是寿司。”我说。

这段视频是我用洛杉矶一家名为HeyGen的人工智能初创公司开发的软件制作的。这项技术只需一张自拍照和一段文本，就能生成以假乱真的“深度伪造”视频，让真人“说出”几乎任何内容，这印证了人工智能语言工具的进步。这让我想到人们对语言学习的兴趣日益减退——一些地方选修外语课程的学生越来越少，年轻人的英语水平也在下降。

集成在社交媒体和通讯平台中的人工智能翻译似乎无处不在，就连语言学习应用程序也在营销中使用人工智能生成的内容。然而，语言翻译是艺术而非科学，为了这种便利，某些重要的东西正在流失。正如中文翻译安妮所说：“在差异极大的语言之间搭建桥梁，比如中英互译，有时难如医生在病人心里架桥。”

语言学习培养的是文化能力，这是人工智能无法简单复制的技能。学习不同的听说读写方式，有助于人们发现看待世界的新视角。没有任何机器能取代这种深刻的人类体验。语言教授黛博拉·科恩强调，语言学习实际上是为了理解不同文化并与之建立联结；一些教育工作者主张，与其用人工智能取代语言课程，不如强调语言学习中的跨文化层面。现代语言协会（MLA）的保拉·克雷布斯指出，即便有了“通用翻译器”，有时人们言辞背后的深层含义仍晦涩难懂。

从本质上讲，尽管人工智能语言工具带来了便利，但它们缺乏人类语言学习所蕴含的深度和文化洞察力。学习一门语言的挑战与魅力，在于理解贯穿文字的文化织锦——而这正是人工智能尚未企及的领域。

刷 7 选 5

在森林中度过时光的行为被称为“森林浴”，意为“沐浴在森林的氛围中”。它不是锻炼、徒步或慢跑，仅仅是身处自然并与自然相连。森林浴不仅是一种探索自然的方式，而且对你的健康也有好处。它可以改善免疫系统、降低血压并帮助缓解抑郁。遵循以下建议来体验森林浴。

找一个被树木环绕的地方。

森林浴的理想地点是在森林中。但如果你住得离森林较远或无法到达那里，

任何有大量树木和安静空间的地方都可以。你甚至可以从城市公园中获得有益效果。但效果不会像在深林中漫步那么明显。

留出大量时间。

要获得森林浴的最终益处，计划在树林中度过 2 到 6 小时。进行森林浴大约这么长的时间有助于提高免疫力。如果你无法抽出一天中的大部分时间在森林中漫步，也可以进行较短时间的散步，但对健康的益处不会那么显著。总之，在森林中待的时间越长越好。

目标是降低心率。

正常活动和森林浴的区别在于我们要移动得非常缓慢。森林浴旨在让你的神经系统平静下来，降低心率和血压。如果你在体力上过度消耗，疲劳会削弱森林浴的效果。

通常，当我们沉浸在森林中时，它会传递某种东西，帮助我们理解生活中正在发生的事情。现在，在森林或公园里找一个地方，呼吸大自然的气息。你可能会对自己的发现感到惊讶。