

必修第一册

Unit 1 Teenage Life

Period I Listening and Speaking & Reading and Thinking

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

精英暑期项目

精英暑期项目专为年轻人设计，旨在让他们在剑桥大学学习期间体验大学生活。我们为年轻学生提供高质量的教学，鼓励他们通过实践活动进行思考，并给予个性化的支持。

项目一：人工智能（AI）

该项目为对人工智能感兴趣的参与者提供了一个独特的学习机会。它在一个充满趣味且文化底蕴深厚的环境中，探索人工智能、机器学习和数据科学的世界。

年龄：13—18 岁

班级规模：7—10 名学生

日期：7 月 14 日—23 日

项目二：化学

学生将参与动手实践的实验室实验、互动课程以及由该领域知名专家主导的讨论。此外，该项目营造了一个积极的学习环境，有助于培养学生的批判性思维、团队合作精神，以及对最新研究的探索能力。

年龄：16—18 岁

班级规模：6—8 名学生

日期：8 月 7 日—21 日

项目三：创意写作

通过研讨会、讲座和一对一指导相结合的方式，参与者能够梳理自己的思路，撰写有趣的故事，并发展自己独特的写作风格。该项目帮助参与者建立信心，以便在更高层次上追求自己对写作的热爱。

年龄：17—19 岁

班级规模：8—12 名学生

日期：7 月 7 日—24 日

项目四：英国文学

学生有机会在经验丰富的讲师的指导下，探索著名作家的作品，参与热烈的讨论，并提升自己的批判性思维能力。该项目还教授学生如何分析经典文学和现代文学作品。

年龄：15—19 岁

班级规模：10—15 名学生

日期：8 月 4 日—17 日

B

我当时十三岁。一年前，我们全家从北佛罗里达州搬到了南加州。我满心愤怒又固执己见，无法适应这突如其来的变化。和许多青少年一样，我竭力逃避任何与我对世界的认知相悖的事物。作为一个自认为“无须引导就很优秀”的孩子，我拒绝接受任何公开表达的爱意。

一天晚上，在经历了格外艰难的一天后，我怒气冲冲地冲进自己的房间，关上门，一头栽到床上。当我独自躺在床上时，手不自觉地滑到了枕头下面。那里有一个信封。我把它抽了出来，信封上写着：“独自一人时阅读。”既然我是独自一人，没人会知道我到底读没读，于是我便打开了它。信上写着：“迈克，我知道现在的生活很艰难。我知道你心烦意乱，也知道我们并非事事都做得对。我还知道，我全心全意地爱着你，无论你说什么、做什么，都永远不会改变这一点。我会一直在你身边，我爱你——这份爱永远不会改变。爱你的妈妈。”这是好几封“独自一人时阅读”信件中的第一封。

如今，我周游世界，帮助他人。当时我正在佛罗里达州的萨拉索塔讲授一门研讨课，课程结束时，一位女士走上前来，跟我分享了她与儿子沟通困难的经历。我们走到海滩上，我向她讲述了妈妈那永恒的爱以及那些“独自一人时阅读”的信件。几周后，我收到了一张卡片，上面说她已经写了第一封信，并留给了儿子。那天晚上，当我上床睡觉时，我把手伸到枕头下面，回想起每次收到信时那种如释重负的感觉。在我青少年时期，这些信件提醒着我，尽管我有诸多缺点，但我

依然被爱着，这让我内心平静。如今，当生活的海洋波涛汹涌时，我知道枕头下藏着的是爱的保证——始终如一、无条件的爱，它改变了我的人生。

刷 7 选 5

当你成为一名高一新生时，合理安排一天的时间可以帮助你管理时间并提高效率。值得庆幸的是，制定日程安排并不难！继续阅读，学习如何安排你的一天。

挑选一个能满足你日常需求的日历或计划本。市面上有很多日历或计划本供你选择！如果你想更专注于日常任务，就选一个有每日待办事项页面布局的。如果你想提前规划，就选一个有每周和每月页面布局的。最后，选择最适合你需求和生活方式的那一个。

把你当天需要完成的所有事情都写下来。首先，想想你今天需要做什么。然后把每一项任务或目标都写在一张纸上，或者写进手机里的笔记应用程序中。最终，你就能清楚看到眼前当天需要做的所有事情。

用颜色给任务编码，这样你的日程安排就能一目了然。看看你需要做的事情清单。然后，用一种颜色对每种类型的任务进行分类。例如，日常家务可以用绿色表示，运动用黄色表示，作业或工作任务用橙色表示。这样，你就可以轻松查看每日甚至每周的日程安排，了解有哪些待办事项。

注意是否有任务有时间限制。如果你在特定时间有要交的作业、工作会议或瑜伽课，也要把它们写下来。你最不想做的事情就是太晚完成任务或错过活动！记录任务的截止时间会帮助你继续规划一天的时间。

Period II Discovering Useful Structures—Reading for Writing

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

14 岁的学生塞亚·通吉曼痴迷于互联网，她运用技术创建了一款应用程序，鼓励人们在享受乐趣的同时进行回收利用。

塞亚参加 Little Miss Geek Day 活动后深受启发。该活动旨在让年轻女性更容易接触技术，并吸引她们对技术职业产生兴趣。不久之后，她参加了“有益应用”（Apps for Good）竞赛，这是一项鼓励学生通过技术创造积极改变的竞赛。她与朋友乔丹·斯特尔布合作，为“爵士回收”（Jazzy Recycling）奠定了基础。

“爵士回收”应用程序旨在鼓励年轻人更多地参与回收利用，它赢得了年轻人的青睐，将垃圾处理变成了一场游戏，还能帮助人们找到回收地点。然后，人们扫描需要回收的物品，分享相关信息，并根据回收的物品获得奖励，如购物代金券和可解锁的游戏。

鉴于青少年热衷于在社交媒体上分享日常生活的方方面面，回收利用的成果也可以作为一款有趣的游戏在朋友间分享，这能让更多人参与到回收活动中来。

塞亚解释了她为何痴迷于因特网，以及技术如何改变了她的思维方式：“我过去认为技术只是修理电脑和使用智能手机；我已经对仅仅使用现成的东西感到厌倦。我发现了技术的另一面——我可以创造属于自己的技术。”

事实上，塞亚·通吉曼认真对待回收利用的理念，并希望所有人都能认真思考这个问题。这位来自英国的少女利用计算机编程创建了自己的应用程序，鼓励人们为了更美好的世界而进行回收利用。

B

过去，学生们会学习手工课，在课上他们能学到木工之类的技能。如今，大多数学校都已取消手工课，转而开设学术科目课程。然而，美国国家科学基金会的 STEM 吉他项目认为，学术科目和木匠活是可以相结合的。该组织旨在通过教学生制作吉他，让学生同时对科学、数学和艺术产生兴趣。

专家预测，像制作吉他时所使用的技术技能，未来可能会有很大的需求。不幸的是，由于机械设计技能不在标准化测试的科目列表中，学校无法科学地评估学生的表现，因此许多高中并不向学生传授这些技能。但是，制作吉他真的需要 STEM（科学、技术、工程和数学）知识吗？实际上，如果不了解科学和数学知识，根本不可能制作出吉他。

设计教师乔舒亚·克鲁兹表示，制作吉他还能培养学生排查故障和解决问题的能力。他认为，STEM 吉他项目为学生提供了机会，让他们挑战自我，将自身的创造力运用到 STEM 问题上。“我还在琢磨如何将其应用，”克鲁兹解释道，“我认为我们会运用很多关于琴弦和弦乐器工作原理背后的相同理论，并尝试让学生制作他们自己的弦乐器，从而提高他们的学术成绩。”

由于该吉他倡议项目富有成效且富有创意，它荣获了格哈德·萨林格奖，该奖项旨在表彰优秀的 STEM 学校项目。“通过这个项目，我们成为了商人、工程师和工匠这个群体中的一员，”马克·弗伦奇说道，他是因参与 STEM 吉他项目而获得该奖项的六人之一。“这是一个很棒的群体，我真的很荣幸能成为其中一员。我能把我热爱的事情与一项真正能让世界变得更美好的活动结合起来。这确实能帮助人们。”

多亏了像马克·弗伦奇这样的人，以及 STEM 吉他项目，世界变得更美好、更有知识、更具音乐气息了。

单元限时小卷

刷阅读理解

为了帮助改变我们对地球环境的影响，一家总部位于加利福尼亚州的组织正致力于构建一种人工智能语言。它能让人们深入理解非人类语言。

阿扎·拉斯金是地球物种项目（Earth Species Project，简称 ESP）的联合创始人兼主席，该项目利用一种人工智能形式来翻译非人类语言。ESP 希望利用其机器学习技术来理解这些重要信息，并让公众轻松知晓。

拉斯金强调了他们助力保护（动物）的目的，他解释道：“我们努力的目标是，能够发现非人类语言，并破译动物交流信息。在这一过程中，同样重要的是，我们正在开发支持科学家和保护工作的技术。”ESP 认为，理解语言有助于加深我们与动物的关系，使我们能够更好地保护它们。

过去，理解动物的交流方式在很大程度上依赖于大量的观察。无论是警报叫声，还是海豚或大象发出的声音，科学家们一直对这些动物所呈现出的不同形式的非人类交流感到惊叹。随着新技术的不断发展，研究人员如今已开始理解通过机器学习能获取的大量数据。

哥本哈根大学的教授埃洛迪·布里费尔最近协助共同开发了一种分析猪呼噜声的算法。它能帮助科学家了解猪是在表达积极还是消极的情绪。然而，ESP 的做法有所不同，它关注的是各种动物，而不仅仅是一种。ESP 认为，像鲸鱼和海豚这样的群居动物很可能会相互交流。

尽管 ESP 认为理解人工智能机器学习数据只是实现全面交流的第一步，但它相信，总有一天我们能够理解整个交流系统。

刷 7 选 5

我们中的许多人认为“舒适区”是 20 世纪 80 年代动机心理学的产物，不过只是公司海报上的一句口号。但事实上，它是一个有用的心理学概念，能帮助我们接受风险，实现真正的个人成长。舒适区是一种行为空间，在这个空间里，我们的行为符合惯例，以减少压力和风险。在舒适区内，我们会有一种熟悉感、安全感和确定性。走出舒适区，我们就是在冒险，让自己暴露在压力和焦虑之中。尽管如此，我们仍应努力走出舒适区，这是有原因的。

冒险有助于我们成长。作为孩子，我们天生就是冒险者。但随着年龄的增长，我们学会了害怕失败，于是开始自我束缚，尝试的新事物也越来越少。这对我们一生的成长来说代价高昂。事实上，没有一定的困难和摸索，就没有学习。如果我们想继续学习，就必须不断冒险去面对失败。

尝试新事物能让我们更有创造力。当我们分享创意作品时，我们就有可能遭到拒绝。与此同时，冒险失败也增加了取得伟大创意成就的可能性。研究发现，出国留学能提高学生的创造力。在西班牙待了一个学期的学生在两项不同的创造力测试中的得分比那些没有出国的学生要高。

接受新的挑战能帮助我们更好地成长。随着年龄的增长，我们的舒适区往往会变窄——但如果我们能不断拓展它，随着年龄的增长，我们将能取得更大的成就，提升幸福感。一项研究发现，学习新的、有挑战性的生活技能能帮助我们在年老时保持思维敏捷。

但不要把自己逼得太紧。一项著名的实验发现，激励可以提高表现，但仅在一定程度上。表现会在“最佳焦虑水平”得到提升——超过这个水平，就会出现

一个临界点，大脑会产生过多的应激激素，削弱我们有效工作的能力。这就是为什么当压力过大时，表现会下降。