

## Unit 4 Friends forever

### Period I Starting out & Understanding ideas

#### Part II 拓展阅读训练

#### 刷阅读理解

##### A

他们是那种亲密无间、能以生命相托的朋友。一人跌倒，另一人定会伸手接住。

他们是韦尔曼和科比特——前者在九年前的一场攀岩事故中腿部永久伤残，后者则是经验丰富的攀岩者。两人携手从一条最险峻的路线攀登了约塞米蒂国家公园最具标志性的地标之一“半圆顶”。

攀登过程中，科比特率先行动，敲入引导绳索的金属尖钉后向上攀爬。待韦尔曼沿绳索撑起身体后，科比特再降下拔除尖钉，重新上攀。这个过程一寸寸地反复了 13 天。韦尔曼的任务也不轻松，他全凭上肢力量拉动身体沿绳攀升。据他估算，整个攀登过程中，他总共完成了约 5000 次引体向上。

然而，两人初次相识时从未谈及攀岩。“他知道那是我受伤的原因。”韦尔曼说。直到有一天，韦尔曼决定重返岩壁，他们才开始训练。

他们的半圆顶攀登并非一帆风顺。途中曾有岩块脱落，科比特迅速坠落。韦尔曼及时将绳索固定，在坠落 20 英尺时将其拉住——这一果断举动很可能救了朋友的命。

“搭档能救你的命，你也能救搭档的命。”两人接受朋友们的祝贺时，韦尔曼说道，“我们之间有着真正紧密的羁绊。”

##### B

拥有朋友显然有无数好处。在社交媒体上向世界展示自己有很多朋友，似乎也是个好主意。如果这是事实，你的目标就是扩大社交圈——一旦人们看到有多受欢迎，就可能想加入这个圈子，或许是希望你的人气能感染到他们，从而也扩大自己的朋友圈。

然而，一个人真的能同时拥有过多朋友吗？“朋友越多，越容易吸引他人与你交友”一直是个误解。

事实上，《人格与社会心理学杂志》发表的一项新研究表明，朋友过多可能会适得其反。在一系列实验中，研究者证明：人们通常更愿意与朋友数量少于自己的人交朋友，而非朋友更多的人。他们将这种现象称为“朋友数量悖论”，这也是其论文的标题。

社会联系固然重要：拥有更多人脉意味着更高的社交价值和更多潜在机会。因此，人们会把社交精力投向“朋友众多者”似乎合情合理。

但问题在于，这些社交联系的价值取决于“互惠性”。友谊伴随着特定的责任和期待，而朋友过多的人可能无法履行这些责任——尤其是那些拥有海量朋友的人。

换句话说，“友谊质量”与“朋友数量”同等重要（甚至更重要）。朋友过多意味着你的宝贵社交资源被稀释，导致你难以成为一个好的朋友。而他人在决定是否与你交友时，也会考虑这一点：没人愿意把宝贵的社交资源投入到一个难以回报的人身上。

## 刷 7 选 5

重拾一段友谊完全有可能，而且你们的友情可能会比从前更坚固。所以，别放弃你的朋友。以下是一些重新建立联系的方法：

主动发消息打破僵局。不要等你的朋友来联系你，主动给对方发一条信息或消息。可以问对方一个问题，或者发一个有趣的表情包。如果你们已经许久未联系，直接告诉朋友你很想念他，希望重拾这段友谊。

如果你和你的朋友闹翻了，那就去道歉。如果曾和朋友闹翻，再次交谈时要先化解矛盾，让友谊重新开始。和朋友聊聊哪里出了问题，坦诚承认自己的错误并解释你很抱歉，承诺会尽力不再伤害对方。

制定见面计划，避免再次失联。不要只说“以后再约”，立刻行动起来。列一张你和朋友都喜欢的活动清单，既包括以前一起做过的事，也加入可以共同尝试的新活动，创造新回忆。然后开始安排你们的聚会地点。

庆祝朋友的重要时刻和成就。通过关注朋友的生活，让他切实感受到你对他的关心。记住他的生日，送上节日祝福。此外，不时问候他近况如何，为他实现目标加油打气。

专注于共同创造新回忆。你们的友谊可能不再像以前一样了，但别因此沮丧。相反，享受当下的友情：和朋友一起做有趣的事，经常交流，尝试新活动。假以时日，你们的友谊会变得更美好。

## **Period II Using language—Presenting ideas**

### **Part II 拓展阅读训练**

#### **刷阅读理解**

公共卫生数据显示，青少年心理健康正面临一场真正的危机：焦虑、抑郁和绝望情绪的发生率不断上升。但在我们为陷入困境的青少年担忧时，不能忽视另一个日益凸显的影响——在这个“永远在线”的世界里，他们的朋友和同龄人所承受的负担。

我们研究青少年与科技的关系已超过十年。他们的社交网络不断扩大，这在很大程度上是因为他们觉得“友好”意味着接受熟人或朋友的朋友的好友请求。而这不仅意味着保持联系，还包括关注他人发布的内容。

因此，社交媒体平台从技术上使人们能够维持比人类历史上实际能够追踪和管理的更多关系。其结果是一股压倒性的社交信息浪潮。这对青少年来说尤为强烈，他们的成长敏感期促使他们深切关注同龄人在做什么、想什么。

在社交媒体时代，努力成为“好朋友”会带来巨大压力。友谊既需要公开支持，也需要幕后支持。甚至在一条社交媒体帖子公开之前，亲密朋友可能已被卷入照片选择、编辑和最终审核的过程。此外，他们要以正确的方式和时间回应——不同关系的要求各不相同。回复太快可能被视为过于急切，尤其是在友谊尚新或不够亲密时；但如果是亲密朋友，间隔时间太长则可能伤人。

建立或破坏友谊的关键品质其实从未改变：相互分享喜怒哀乐、彼此给予和接受支持，以及化解冲突的能力。但科技已经改变了友谊的展现方式。社交媒体增加了成为好朋友的负担，而这些影响往往以成年人忽视的方式重创青少年。这正是需要家长、学校和社会其他力量共同改变的现状。

## 单元限时小卷

### 刷阅读理解

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

孩子们几乎每天都能从新体验中感受到快乐与惊奇。然而，对于许多成年人来说，这些情绪在日常琐事中会逐渐消失。但事实证明，尝试新事物实际上对健康和幸福感大有益处。

据某博客所述，改变日常习惯会让人感到恐惧，这背后有科学依据。我们大脑的首要功能是保障生存，而非追求健康与幸福。《陷入困境的科学》作者布里

特·弗兰克指出：“大脑的生存机制会寻找规律、节省能量，并形成自动行为来完成其使命。坚持常规会让人感觉更安全。这就是为什么任何改变——哪怕是好的改变——都会让大脑感到威胁。”

不过，尝试新事物益处颇多。显然，进行新的活动对大脑有益。尝试新事物能帮助人们以更具创造性和灵活性的方式思考，还能通过打破旧习惯帮助人们放松并减轻压力。此外，新体验有助于增强信心，提升大脑改变和适应的能力。

尝试新事物也有利于情绪健康。《今日心理学》称，尝试新事物能帮助人们以不同的视角看待事物，这对情绪健康至关重要。

尽管如此，打破常规、尝试全新事物仍可能令人心生恐惧。幸运的是，有一些方法可以让改变持久生效。从小处着手，把目标分解成更小的步骤。要明确具体的目标。例如，不要笼统地希望锻炼臂力，而是设定每天做 20 次手臂训练的目标。要实事求是，确保目标符合自己的生活方式和空闲时间。

人们很容易陷入日常生活的窠臼。尝试新事物可能是一个人能为自己做的最好的事情，无论是对身心健康而言。