

## Unit 3 Family matters

### Period I Starting out & Understanding ideas

#### Part II 拓展阅读训练

#### 刷阅读理解

##### A

我五岁的女儿给我做了一份礼物后，在她 18 个月大的妹妹面前挥了挥。当妹妹急切地伸手去够时，她把礼物举得更高，坚定地说：“你只是个宝宝，不能碰这个，永远都不行！”她对这份礼物的热情其实不在于我，而在于能逗弄妹妹。姐妹之爱就是这样，复杂又微妙。

我五岁时，叔叔来家里做客，送了我一只滑稽的鸭子玩偶。我问他给姐姐带了什么，他说：“和你的一样，我总是给你们俩买完全一样的东西。”这简直是个噩耗！我一直期待看到不一样的礼物。当我向妈妈表达不满时，她却说：“嗯，他大概是不想让你俩大打出手。”可没有姐妹间的打闹，生活该多无趣啊。姐姐很强壮，总喜欢捉弄我，但在我们为各种“傻事”争吵的背后，是浓浓的爱。

第二次让我意识到“姐妹”对我意义特殊，是在姐姐看医生的时候——她喉咙里卡了只“青蛙”（指声音沙哑）。轮到她就诊时，护士问我：“你为什么一直抖手？要打针的是你姐姐啊。”我顿时僵住，这才发现自己的手悬在半空。但打针的人是我还是姐姐，又有什么区别呢？

这种感觉很好奇，但如今我终于明白，对同一个人又爱又恨的复杂情绪，以及生活在一个既有相似之人、又需与之竞争与分享的世界里的必然。

##### B

当我们陷入困境时，总会向父母求助。但你是否愿意让他们听到你在学校操场或午餐队伍中与朋友的对话？社交网站已成为学校走廊的延伸，那么你会把父母加为“好友”，允许他们查看你在网上的活动以及与朋友的交流内容吗？

过去，代沟中包含着技术鸿沟——孩子们紧跟最新技术潮流，而父母则落在后面，满足于按惯常方式继续日常生活，因为他们无需深入了解技术。然而，越

来越多的父母开始意识到社交网络在生活中的重要性。这一认知促使许多父母主动学习社交网站的相关知识。

如今，许多人被社交网站吸引，因为他们可以选择自己身边的“好友”。在隐私方面，人们也能获得现实生活中无法拥有的某种控制权。有时，当我们不得不接受父母或家人的“好友”请求时，会感觉隐私受到了侵犯。

是否允许父母进入我们的网络生活是一个艰难的选择。一方面，我们不想“拒绝”他们的请求，因为这可能会伤害他们的感情，或让他们觉得我们有所隐瞒；另一方面，如果我们接受请求，可能会有一种被监视的感觉，不再能像以前那样自由地发表评论或交流。

最近一项调查表明，如果孩子忽略父母的好友请求，父母不应将其视为针对个人的行为。当青少年忽略父母的好友请求时，并不一定意味着他在隐瞒什么，而可能意味着这是他希望独立的一部分生活。

如果你确实选择不将父母加入好友列表，或许与他们沟通并解释一番，有助于减轻这一决定带来的“打击”。

## 刷 7 选 5

### 家庭会议指南

建立家庭成员间合作的一个好方法是定期召开家庭会议。养成家庭会议的习惯需要时间，让会议卓有成效则需要付出努力。以下是一些可以帮助你想法：

定期会面。固定时间可以是每周一次，会议时长建议控制在 20 分钟到 1 小时。

列出讨论主题。有些人将这类主题列表称为议程。把它贴在冰箱上，这样大家可以在会议前几天补充内容。这有助于你处理对家庭中每个人都很重要的事情。

轮流当领导。主持人负责宣读会议列表并把控进程。不过，让每位家庭成员都有机会担任主持人也很重要——年幼的孩子可能需要协助完成这项工作。

做好记录。写下会议中达成的共识和计划，这些书面记录即会议纪要。家庭成员轮流承担记录工作。找个地方张贴笔记，这样每个人都可以阅读。有些家庭会把纪要贴在冰箱上，靠近下次会议的议程。可以让青少年或年长的孩子读给还不识字的幼儿听。

增添趣味环节。会议是解决问题的好途径，但这并不是它们的全部作用。为会议增添趣味，可以聊聊生活中的美好事物：感谢每位家庭成员本周提供的帮助，并请大家互相致谢；邀请每个人分享当下的小确幸。这不仅能营造积极的氛围，还能教会孩子如何鼓励他人和自我肯定。

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

### **Part II 拓展阅读训练**

#### **刷阅读理解**

##### **A**

作为青少年，与父母产生矛盾完全正常。这些问题可能源于沟通不畅、缺乏理解，或你觉得父母有失公允的时刻。请记住，改善与父母的关系是一个需要双方投入时间、精力和耐心的过程。

这一过程中最重要的步骤之一是表达尊重。所有父母都希望得到孩子的尊重，因为这是亲子关系的基石。尊重父母并非总是易事，尤其是当你认为自己对某件事有更深刻的理解时。然而，承认他们的智慧和经验至关重要。

即使身为成年人，父母有时也会犯错。当父母说出伤害你的话时，请毫不犹豫地原谅他们。当你对父母心怀不满时，不妨设身处地为他们着想，想象他们的感受。这能帮助你与他们达成共识。

有效沟通是任何健康关系的关键。所有关系的核心都是双向交流，而非单向传递。务必向父母表达你的不满，但抱怨时应保持冷静，以坦诚友好的态度与他们交谈。为了让表达更易被接受，重要的是用“我”语句而非“你”语句来描述感受。为了提高沟通效率，还需明确告知父母你希望他们采取的行动——确保你的请求直接且合理。

一旦你真正了解父母，就会发现你们之间的相似之处，这将让改善关系变得容易得多！

##### **B**

当我的儿子还小的时候，他喜欢在我家车道上奔跑直到摔倒。然后他会转向我，看看自己是否受伤。如果我面露担忧，他就会大哭起来；如果我保持冷静，他就会拍拍身上的土，继续奔跑。意识到自己能如此强烈地影响他的心理状态，

我恍然大悟：这个小人儿正指望我帮他理解这个世界——不仅是系鞋带或背字母表，更是如何感知情绪。

过去 30 年我一直在学校工作，目睹了成千上万的父母与教育者、与孩子互动的场景。我常常看到父母过度代劳——剥夺了孩子在挣扎和坚持中获得的自信，自己也在在这个过程中精疲力尽。从生物学角度讲，我们天生就想保护孩子免受痛苦。父母的第一反应往往是为孩子清除道路上的障碍。这种冲动催生了流行文化中几种强行干预的育儿方式，包括“直升机父母”（随时飞扑过来解救处于危机中的孩子）和“扫雪机父母”（扫除孩子成长路上的一切障碍）。

20 世纪 60 年代，心理学家戴安娜·鲍姆林德提出了三种育儿风格，研究者后来将其扩展为四种：专制型、放任型、忽视型和权威型。专制型父母几乎不与孩子协商，替他们做所有决定；放任型父母为避免冲突，几乎不设定界限；忽视型父母与孩子疏离，提供的支持极少；权威型父母则允许一定灵活性，既设定明确期望，又愿意倾听孩子的想法。权威型父母可被称为“灯塔式父母”——就像帮助水手避开暗礁的灯塔一样，他们在提供坚定界限和情感支持的同时，允许孩子自由应对挑战，相信孩子有能力独立处理困难局面。

所有父母都会因具体情况不同，在不同时候表现出专制、放任、忽视或权威的育儿方式。但请记住：从长远视角看待育儿，注重长期结果而非短期帮助，既能减轻育儿压力，也能为孩子带来更好的成长结果。

## 单元限时小卷

### 刷阅读理解

相关最新研究表明，从飓风到台风的热带气旋在全球范围内的移动速度比几十年前更慢了，这意味着它们的破坏力更强，持续时间也更长。

气旋移动速度变慢似乎是件好事，但事实并非如此。尽管气旋在地面上移动得更慢，但内部仍保持着高风速，这使得暴雨在社区上空停留的时间更长。

气候科学家詹姆斯·科辛说：“风暴减速没有任何好处。它会增加建筑物遭受强风侵袭的时间，还会增加降雨量。”

根据科辛的研究结果，不断变化的风暴模式正以另一种方式造成更大的破坏。他指出，从 1949 年到 2016 年，全球热带气旋的平移速度平均减慢了 10%。在一些地区，当风暴登陆时，其速度减慢得更明显。在北太平洋西部，其速度减慢了

近三分之一。这意味着，一场可能已经携带了更多水汽的风暴将有更多时间在每个地方降下更多的雨水。

科辛的研究基于近 70 年的风暴细节，但他并未试图确定气旋减速的原因。即便如此，正如他和其他气旋专家所说，这种变化是气候变化的预期结果。

一直在研究这个问题的克里斯蒂娜·帕特里科拉认为，科辛的研究“重要且新颖”，“相当有说服力”。

科辛希望科学家们能够开发出一种模型，用以显示哪些社区可能面临最高风险。鉴于在某些地区，风暴正在向极地移动，强度也在增加，因此，那些通常不会受到影响的地方可能会受到异常暴雨的影响。他说：“这些情况凑在一起可不是什么好事。”

## 刷 7 选 5

我们都希望时不时地对日常行为做出持久改变——或许是想多运动，或是睡前减少刷手机的时间。但养成一个习惯究竟需要多长时间呢？

一个广为流传的答案是 21 天。这一数字首次出现在麦克斯韦·马尔茨博士所著的一本书中。他提到，他的患者至少需要 21 天来改变对自己外貌的心理印象。

自那以后，许多人将“21 天法则”套用到所有习惯的养成上。然而，并非所有行为都一概而论。有些习惯可能需要超过三周的时间才能形成。

养成一个新习惯所需的时间，可能取决于习惯本身、你的个人特质，以及你用来培养和维持习惯的方法。研究表明，习惯的养成可能需要 18 天到 254 天不等。一个行为平均需要 66 天才能成为习惯。而且，不同的行为所需付出的努力程度也各不相同。例如，被要求养成早餐时喝一杯水习惯的人，往往比那些被要求每天做 50 个仰卧起坐的人更容易成功。

此外，自我效能感是养成并维持习惯的关键。它指的是一个人对自己完成任务或达成目标的能力的信念。简而言之，一个不相信自己能坚持新行为的人，更难以保持这一习惯。

让目标更具吸引力也同样重要。帮助人们解决心理健康问题的马克·瓦赫迈耶医生表示：“如果养成习惯的过程只有自我牺牲，没有回报，那么你很难坚持

自己的目标。”他还建议，尽量让这一过程变得简单易行。例如，如果目标是每周去健身房三次，那么这个人应该选择一家位置便利的健身房。