

## Unit 5 On the road

### Period I Starting out & Understanding ideas

#### Part II 拓展阅读训练

#### 刷阅读理解

#### A

世界上有许多旅游目的地，但以下几个地方能为全家带来独一无二的体验。

##### 瑞士

瑞士是一个对儿童友好的国家，整个国家宛如一座大型公园。少女峰是瑞士最著名的景点之一，被称为“欧洲之巅”，峰顶冰雪覆盖，山下则是郁郁葱葱的树林。米伦小镇（Mürren）保留着古朴的阿尔卑斯山村氛围，孩子们可以在此徒步，观赏各种高山植物，沉浸在大自然中。

##### 新加坡

新加坡以丰富的旅游资源和对华友好的环境吸引着游客。必游景点包括鱼尾狮公园、新加坡环球影城、滨海湾花园和 S.E.A.海洋馆。新加坡被誉为“花园城市”，其美丽的景观定会让你耳目一新。此外，新加坡的购物退税服务非常贴心，让你在购物时也能节省开支。

##### 东京

东京迪士尼乐园是亚洲最受欢迎的主题公园之一，凭借丰富的娱乐项目和梦幻的主题设计吸引着无数家庭。这里有适合各年龄段儿童的游乐设施和表演，确保全家人都能度过欢乐时光。建议提前购票，合理规划一日行程，并选择附近适合家庭入住的酒店以方便出行。

##### 奥兰多

美国奥兰多是全球主题公园的中心，拥有奥兰多环球影城、奥兰多海洋世界等世界级景点。无论是奥兰多海洋世界还是惊险刺激的环球影城，都能满足每位家庭成员的兴趣和需求。建议提前预订门票和住宿，避开旅游旺季，选择适合儿童的景点，并规划好每日行程以确保家人有足够休息时间。

## B

我母亲和许多祖母看起来没什么两样。她出身于一个传统家庭，曾是一名职业公务员。简而言之，她从不干疯狂的事儿。但几年前，一切都变了。我至今仍记得她 80 岁那年，她用她口中的“独立”让我和哥哥大吃一惊。

有一天，她告诉我们，她为自己订了一个为期七晚的土耳其之旅，而且是一个人去，因为她从未去过那里。当然，这简直太荒谬了。我和哥哥怎么可能允许她这么做呢？一个瘦弱的小老太太独自在伊斯坦布尔的街头徘徊，一句土耳其语都不会说，对当地的法律法规和风俗习惯一无所知——这绝对不行！

可她根本没把我们的话当回事儿，还是去了。回来后，她告诉我们这次旅行非常成功。原来，她雇了一位出租车司机带她在伊斯坦布尔转了几天，之后几乎没怎么独自待过。司机带她去了所有的景点——集市、教堂和餐馆。司机还把她介绍给了一位卖毛毯的商人，母亲说：“那是个很可爱的人。”她买了几条毛毯。商人记下了她的地址，答应会把毛毯寄回家。显然，母亲和这位商人还建立了友谊，她让商人如果去加拿大的话，一定要来家里坐坐。母亲眉开眼笑地讲述着这段经历。

令我们大为震惊的是，几周后，毛毯真的寄到了，还附有商人穆斯塔法的一张温馨字条。更让我们意想不到的，是，第二年，穆斯塔法本人居然来了，还打电话告诉了母亲这个消息。

“他来家里喝了杯茶。在土耳其，人们很喜欢喝茶。”母亲对我们惊恐万分的哥哥和我说道。

她这种独立的特质似乎是深思熟虑后的结果，源于她对生活本应尽情享受的认知。这让我想起了电影《肖申克的救赎》中的一句台词：“要么忙着活，要么忙着死。”

## 刷 7 选 5

看世界不必昂贵。以下是一些可降低旅行成本的建议，最重要的是，你做所有这些事都不会影响旅行的质量。

## 做好旅行准备

在收拾行囊出发之前，你就能省钱——精心规划和明智预订会大有帮助。研究符合你预算的实惠目的地，提前很久预订机票。虽然这些看似简单，但提前准备无疑是规划经济实惠假期的首要原则。

## 淡季出行

在旅游旺季前往热门目的地很有吸引力，但也是旅行成本最高的时候。在淡季出行不仅能让你参观所有景点，还能省钱。如果你偏爱宁静，选择非旺季度假还能避开熙熙攘攘的游客人群——许多目的地在没有喧嚣纷扰时最为闪耀。

## 就近旅行

每个人都想看看自己城市之外的世界，但如果没有合适的预算，这可能难以实现。好消息是，如果你选择在离家更近的地方旅行，既能减少开支，又能发现一些隐藏的景点。记住，去更远的地方旅行并不总是意味着能拥有更美好的时光。如果你有自己的汽车或露营车，就近旅行肯定会更方便。

## 精通“一包行天下”的艺术

轻装上阵的理由有很多，主要是因为这会让你行动更便捷。除此之外，一般旅行中你需要的物品可能比你想象的要少。这也有助于控制开支——行李费往往会占旅行预算的很大一部分。

# Period II Using language—Presenting ideas

## Part II 拓展阅读训练

### 刷阅读理解

#### A

写旅行日记是让旅行记忆鲜活如初的最佳方式之一。没有什么比回过头来读一读自己描述在异国他乡一天生活的文字更能让人意识到忘记小的细节是多么容易。对于不常写作的人来说，写旅行日记并不难，也不需要花费太多功夫。我通常会在晚上睡前留出 15 到 20 分钟来写。

我喜欢用笔记本和笔，因为这与在电脑上打字的感觉不同，能让写日记变得更特别。此外，我相信手写的日记比数字文档更持久，也不会过时。最近我在祖母家偶然发现了一袋旧旅行日记，里面记录了她 20 世纪 70 年代在欧洲和中东露

营一年的经历，以及在克里特岛生活三年的时光。这些日记至今仍清晰可读，我也很喜欢再次看到她的笔迹。

虽然我推荐用纸质日记进行日常记录，但采用多媒体方式也无妨。例如，在斯里兰卡的巴士上，路面太颠簸无法手写，于是我一有想法就用手机记下来。这些记录后来成了丰富的信息宝库——虽然对其他人可能毫无意义，但对我而言却意义非凡。

写旅行日记时，我还建议聚焦于每天最重要或最难忘的部分，而不是按小时流水账式地描述。问问自己：什么让你微笑、大笑或哭泣？你吃了什么？空气中弥漫着什么气味？当地人在做什么？写旅行日记应该是有趣的，但把它变成每日习惯也很重要。

## B

世界上最长的洞穴系统位于美国肯塔基州，猛犸洞国家公园（Mammoth Cave National Park）守护着这一独特的历史自然奇观。目前可能还有 600 英里的洞穴通道尚未勘探，此外，公园内还有 200 多个与主洞穴系统不相连的独立洞穴。

这些地下洞穴由石灰岩侵蚀的自然过程形成——雨水和河流缓慢溶解并塑造柔软的石灰岩，这一地质作用至今仍在持续。它们不仅是令人惊叹的旅游目的地，还为约 40% 的美国人口提供饮用水。

洞穴的首批探索者是美洲原住民，他们曾在猛犸洞的上层区域采矿。后来，这些遗址因保存状况良好而开始吸引公众关注。

得益于当地的大力支持，猛犸洞最终成为国家公园。早在 20 世纪 20 年代，南阿巴拉契亚国家公园委员会于 1925 年成立，负责勘察包括洞穴在内的拟建公园选址。经过多年的土地收购、道路和公共设施建设，公园于 1941 年 7 月 1 日正式建成。

如今，公园每年接待约 200 万名游客，其中约四分之一会参与洞穴游览——从文化主题游到更具冒险性的体验项目应有尽有。洞穴生态系统支持着 130 多种野生物种，而公园的内涵远不止于洞穴本身：周边森林拥有全美最多样化的栖息地之一，有数英里长的骑马小径、独木舟路线和绝佳钓鱼点。森林中还有 1300 多种开花植物，经常能看到林莺、画眉和白头鹰等动物。

## 单元限时小卷

### 刷阅读理解

仅仅聪明并不意味着一个人会成功，而一个人不够聪明也不意味着他会失败。这是费城宾夕法尼亚大学学者安吉拉·达克沃思等人的研究传递的重要启示。

和许多其他科学家一样，达克沃思想知道是什么让一个人比另一个人更成功。深入研究后，她发现表现最出色的人都具备一种与智力无关的品质——她将其称为“毅力”。达克沃思设计了一组问题来测试这种品质，并将其命名为“毅力等级”。

在一项针对 25 岁及以上人群的研究中，她发现随着年龄增长，人们更有可能坚持完成一个项目；同时，毅力会随着教育程度的提升而增强：完成大学学业的人在毅力等级上的得分高于未毕业者，而大学后继续攻读研究生的人得分更高。

随后，她对大学生展开另一项研究，试图观察智力和毅力如何影响学业表现。她将衡量智商的大学入学考试成绩、课程成绩与毅力等级得分进行对比，发现成绩更高的学生往往更有毅力——这并不奇怪，因为取得好成绩既需要智慧，也需要努力。

但有人反对“毅力决定成功”的观点，艾姆斯市爱荷华州立大学副教授马库斯·克雷德就是其中之一。他最近汇总了 88 项关于毅力的研究结果，这些研究共测试了近 6.7 万人。克雷德发现，毅力并不能预测成功。

不过，他认为毅力与一个人设定目标、为目标努力以及行动前周全思考的能力非常相似。

“学习习惯与技巧、考试焦虑和课堂出勤率与学业成绩的关联远比毅力紧密，”克雷德说，“我们可以教学生如何高效学习，帮助他们缓解考试焦虑，”他补充道，“但我不确定我们能否用同样的方式培养毅力。”

### 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。