

选择性必修第三册

Unit 1 Face values

Period I Starting out & Understanding ideas

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

我小时候读过很多种书，其中包括童话故事书。大多数书里描绘的都是英俊的男主角和美丽的女主角。所以我过去常常认为，如果渴望成为一个了不起的人，我就必须（长得）漂亮。每当我看到一个比我更漂亮的女孩，我就会感到焦虑不安。

长大后，我开始意识到，外在美对于成为优秀的人来说没那么重要。我记得我的一个朋友，她非常漂亮，以至于每个同学都想和她聊天。她为此感到骄傲，认为凭借自己的美貌可以做任何想做的事，因此她变得越来越傲慢。结果，她的朋友一个个都离开了她。从这件事中她学到了一个教训：内在美比外在美更重要。后来她改变了态度，重新交到了朋友。

在我们的社会中，美貌可能会在人们交朋友、求职和获得晋升时给予他们很多优势。的确，外在美在我们向世界展现的形象中起到作用，但更重要的是内在美。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

里克·吉多蒂放下了时尚摄影师的职业，将镜头对准了那些患有基因、身体或行为差异的人群。

他表示，改变自己对美的看法的，是一次与白化病女孩的偶然相遇。“我受够了别人告诉我谁才是美丽的。每个季节，‘美丽’的面孔都会变，但总有人来定义谁是美的。作为一名艺术家，我眼中的美不只是杂志封面上的样子，而是无处不在。所以那就是我的初衷——这件事让我的眼界变得越来越开阔。”

吉多蒂创立了 **Positive Exposure**，这是一个非营利组织，通过摄影和视频改变公众的认知，倡导一个赞美差异的世界。吉多蒂和 **Positive Exposure** 还出现在了一部名为《论美》的新纪录片中。

纪录片里的一位女性主角是杰恩·韦瑟拉。“我以前从不觉得自己美，因为没人这么跟我说过，但遇见他的那一刻对我意义重大。我还记得那天，他给我拍了照，我感觉特别好，好像终于有人真心欣赏我，看到了我本来的样子，而不只是盯着我的身体状况。”

如今吉多蒂正穿梭于各个城市，推广纪录片《论美》。他说这次巡演与金钱无关，核心是传递理念。“我走进一个又一个社区，一边拍照，一边帮助人们建立积极的自我认知，让他们找到自信。他们从自己的影像里看到了美，而我也在给他们的家人注入力量，这些家人随后又会去影响自己所在的社区。所有这一切都基于‘改变’的理念——改变你的看法，就能改变一切。”

B

近几个月来，多家新闻机构都在报道关于阿尔法世代（2010 年及以后出生人群）的一个趋势。根据某全球市场研究公司的报告，家中有 6 至 12 岁儿童的美国家庭，去年在护肤品上的支出比前一年增加了 27%。此外，

他们还会购买专为年龄更大人群研发的美妆产品。

有人认为阿尔法世代对美妆护肤的热衷只是一时潮流，但专家表示，真正促使他们投入大量时间、金钱和精力打扮的，可能是外貌焦虑。

外貌焦虑是一种对自身感知到的外形缺陷产生的担忧情绪。自尊心低下、害怕被拒绝等因素，会让人更容易产生外貌焦虑。阿尔法世代面临外貌焦虑的风险很高，因为他们每天要花数小时在各类应用上浏览内容。数字平台会让孩子们接触到拥有“完美”容貌和身材的网红，这种虚假的现实会让他们对自己的外形产生负面看法。

外貌焦虑不仅限于身体特征。如果穿了“不合适”的衣服、背了不够时尚的书包，阿尔法世代的孩子也可能感到焦虑。他们会变得更加内向、失去自信，进而倾向于回避他人，甚至不再与别人互动。

一些家长认为，带阿尔法世代的孩子买最好的衣服或化妆品，或许能缓解他们的外貌焦虑。但要注意，这种方式带来的满足感是暂时的。与其掏空钱包，不如帮助孩子培养自我同情意识。学会用爱、接纳与理解对待自己，能对孩子的心理健康产生积极且持久的影响，这或许才是缓解外貌焦虑的关键。

刷7选5

作为一名热爱阅读的人，我始终相信，了解世界的关键藏在书页之中。我们读的故事塑造了我们的世界观，开阔了我们的视野。它们为我们呈现一个个鲜活的人物，仿佛就像我们身边的人一样。读者与文字之间的这种联结，正是文学拥有强大力量的原因，也是我珍视个人藏书室的理由——这一整柜的书，见证着我在文字世界里的探索之旅。

我的藏书不算多，但每一本都是精心挑选的。我的藏书中类型丰富，从经典文学到当代小说应有尽有。我相信多样性的力量。每一种类型都提供了不同的视角，一种看待生活的新方式。有些书挑战我的思维，有些书则给予我慰藉，保持这种平衡很重要。一个整理有序的藏书室，就像一份营养均衡的精神食粮。

我最爱的作家是简·奥斯汀和乔治·奥威尔。奥斯汀对社会和人际关系的敏锐洞察永不过时，她笔下的人物虽不完美，却极具魅力。而奥威尔则展现了一个严酷的世界图景，他的故事既是警示，也是行动的号召。两位作家虽然风格迥异，却都教会了我关于人性的宝贵道理。

我也喜欢非小说类文学作品。传记和人生故事让我得以洞悉非凡人物的人生，它们提醒我，伟大有多种形式。阅读他人的奋斗与成功经历，总能给我巨大的鼓舞，这让我明白，我们每个人都有能力产生影响。这些故事促使我反思自己的人生，以及我希望留下些什么。

我的藏书室是我的人生写照，它彰显着我对求知的热爱，以及对了解世界的渴望。书籍是我探索之路上的垫脚石：孤独时，它们是陪伴；迷茫时，它们是指引。通过书籍，我不断探索、成长，追逐梦想。

Period II Using language—Presenting ideas

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

2022 年卡塔尔世界杯大使加尼姆·阿尔·穆夫塔出生时便患有罕见的“尾部退化综合征”。当然，人们会认为加尼姆会使用轮椅，但他坚持用双手四处“走动”，因为他认为他应该利用他所拥有的一切，而不是关

注他没有的东西。

到目前为止，加尼姆在他的生活中遇到了各种各样的挑战，特别是大量的医疗干预和外科手术。但他坚信，有了信念、投入和努力，他就能自由地实现自己的抱负。

尽管身患残疾，加尼姆以积极的态度和领导力克服了许多极端的困难，这正是他成为非凡人物的原因所在。他在他所有的社交媒体平台上受到数百万人的关注，向世界展示了残障人士的生活是如何变得充实和有价值的。他的故事让全世界的人们为之惊叹，为之振奋。他是当今青年中的杰出人物，也是世界各地残障人士的支持者。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

在一项涵盖 4,000 人的研究中，56%的女性表示对自己的外貌不满意。此外，89%的女性希望减重，15%的女性在人生中至少有 5 年时间采用过减重方法。

89%的女性渴望减重这一数据，恰恰说明女性美的标准多么难以企及。受基因和生理因素影响，美本就有多种形态。如果我们只拿自己和那 10%天生能达到“极致标准”的人对比，就永远会觉得自己“不好看”。即便符合美妆时尚界“理想标准”的模特，也对自己的身材表达过不满。比如一位知名的美女模特就曾说，她常感到不安，觉得自己不好看。

对自身外貌不自信的女性，在面对自己的形象时，往往会形成一种消极的情绪应对模式。相反，积极的情绪应对指的是主动采取行动掌控局面。这种应对模式会调动我们的心理资源，去做压力管理等有助于改善状态的

事。

现有研究表明，女性对外貌的感受，受体重指数的影响较小，受自我形象认知的影响更大。因此，即便拥有模特般的外形，但对自身形象采取消极应对模式的女性，可能依然不觉得自己美；而身材不符合主流审美，但采用积极应对模式的女性，反而可能更有自信，觉得自己更美丽。

的确，将“极度纤瘦”奉为女性美的标准是有害的。这种极端且难以实现的审美理想，已被许多女性内化为自我要求。反过来，这也让女性在自我认知上产生了负面影响。

消极的自我认知会影响女性看待自身形象的方式。我们的自我认知是在与他人的互动中逐渐形成的。如果女性每天都接触到“自己应该长成什么样”的外界评价，她们的自我认同感就会不断降低。尤其是在我们不主动去发掘自身优势、调动自身资源时，这种负面影响会更明显。

单元限时小卷

刷阅读理解

几个世纪以来，人类创造力的珍贵不仅在于其最终产出的成果，更在于背后倾注的心血。但在人工智能轻点按钮便能生成万物的时代，我们该如何甄别真正有价值的事物？人类创作的艺术又将如何存续？

纵观历史，最负盛名的艺术、文学与音乐作品无不承载着劳作、专注与臻至化境的技艺。我们欣赏的不仅是最终成品，更是其诞生的过程。凡·高的《星月夜》等杰作得以流芳百世，不单因为其艺术美感，更因它们承载着人类的故事。这些作品提醒我们：艺术不仅关乎美感和技巧，更关乎创作意图、持久毅力，以及那些定义人性的特质。

当人工智能以即时生成的美席卷世界，我们正步入“审美通胀”的时代——构图完美的图像、诗意盎然的文风、电影级的叙事手法，皆可免费即时获取。这促使我们思考：当美变得唾手可得且无穷无尽时，人类创作是否仍具价值？

但人类的不完美并非缺陷，而是构成我们本质的一部分，塑造着我们对人性的理解。奋斗、失误与局限并非亟待克服的障碍，而是赋予生命意义的要素。由此观之，人工智能创造完美艺术的能力反而显得有违常理——它摒弃了赋予创造力分量的挣扎过程。技术层面或许无懈可击，代价却是丧失了使艺术触动心弦的原始能量。即便在最令人惊叹之时，人工智能生成的艺术仍常显空洞——没有真实情感体验，缺乏明确的创作者，难以创造意外惊喜，更无法唤起观众共鸣。

因此，为存续意义，筛选与语境变得尤为关键。当人工智能能无限产出内容时，艺术背后的语境、叙事与创作缘由等人类元素，反而成为真正的价值源泉。此外，人工智能可成为创意协作者而非替代者——在保留人类不完美特质与情感的同时优化创意，成为人类视野的放大器。

刷 7 选 5

用幽默处理冲突

笑是一种强大的工具。它使人们更加紧密地联系在一起，解决冲突，并缓解紧张局势。以下是如何用幽默化解分歧、巩固人际关系的方法。

确保双方都能理解到笑话的笑点。只有当双方都能理解并享受这个笑话时，幽默才能帮你化解冲突。所以对另一个人保持敏感是很重要的。如果对方可能无法欣赏这个笑话，即便“纯属玩笑”，也不要这么说或这么

做。当笑话是单方面的而非双方共乐时，反而会损害彼此的关系。

不要用幽默来掩饰其他情绪。幽默能帮你面对生活中的挑战，但有些时候，幽默的使用并不恰当。比如，有时人们会用幽默来掩盖对痛苦情绪的逃避。你可以用幽默的方式表达真相，但隐瞒真相并不好笑。一旦你这样做，就会在人际关系中制造困惑和不信任。

培养机智的幽默感。有些人比其他人更擅长运用幽默，尤其是在紧张的场景中。如果你的尝试效果不佳，可以先从自嘲开始。我们都喜欢不把自己太当回事的人，毕竟没有人是完美的，大家都会犯错。所以，要是你今天发型很糟糕，不妨拿它开个玩笑。即使这个笑话平淡无奇，你唯一冒犯的人就是你自己。

发掘你爱玩的一面。尝试用幽默时害怕被拒绝，这是可以理解的。但需要说明的是，你不必成为喜剧演员，也能用幽默处理冲突。这么做的目的不是为了给对方留下深刻印象，只是为了缓和气氛。因此，不要害怕像孩子一样表现得傻气。这能降低对方的防备心，让你们双方都处于更积极的心态中。

刷语法填空

中国国家卫生健康委员会（NHC）宣布将推动为期三年的“体重管理年”行动，此公告在全国范围内点燃了民众的热情。这一行动通过将全国性协作与社区层面参与相结合突破了传统政策手段。

过去几年，中国超重和肥胖人群的患病率呈上升趋势。肥胖已成为中国一个重大的公共卫生问题，在中国死亡和残疾的主要风险因素中排名第六。

这一行动的独特之处在于其全面的策略，该策略使其在跨部门协作方面表现突出。16 个政府部门联合发力以应对复杂挑战，为不同年龄群体制订有针对性的计划。为了推进这项任务，国家卫生健康委员会制作了一份健康指南，该指南因其结合了食物传统和有科学依据的健康原则的本土化饮食建议而快速传播。

该行动考虑了肥胖对身体和情绪的影响，提供了以饮食计划和锻炼计划为特色的个性化健康方案。此外，由营养师、传统医学专家和健身教练组成的专业团队构建了个性化的支持网络，通过健康类应用程序监测日常进展，将健康意识转化为一种富有吸引力的日常习惯。

人们希望强有力的中央领导和地方参与相结合能够有效地解决肥胖问题。