

选择性必修第四册

Unit 2 Lessons in life

Period I Starting out & Understanding ideas

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

对于 24 岁的张亮来说，身体残疾从未成为阻碍他取得成功的障碍。

来自安徽省的张亮从小就患有成骨不全症，这是一种罕见的遗传性疾病，会使骨骼变得极其脆弱。尽管频繁的骨折意味着他无法独立行走，但他依然保持乐观和勤奋。2022 年，张亮坐着摇摆车参加高考，感动了许多人。他的努力终于有了回报——他在高考中成绩优异，被安徽工程大学录取。

摆脱摇摆车、独立行走一直是张亮的梦想。上大学后，在教授的指导下，他和一些同学组成了一个小型科研团队，设计一套帮助残疾人进行各种日常活动的可穿戴设备。在热心人士的支持下，他们最终利用 3D 打印技术完成了设计。在这套设备的帮助下，张亮终于可以走路了。

他还参加了安徽省大学生职业规划大赛，并获得了第二名。“我的目标是成为人体智能外骨骼领域的一位社会企业家，”张亮在比赛中说道。他希望利用自己的专业知识和实践经验去帮助更多的残疾人。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

几年前，我给爸爸买了一个泰姬陵模型作为生日礼物，希望能结合他对建筑的热爱和家庭时光。

每天晚上，我和爸爸都会聚在一起拼装这个模型。眼前是精确分装在带编号的袋子里的成千上万块小零件，还有一本厚厚的说明书，我们看着模型逐渐成型。夜晚过得很快，这座“建筑”在我们眼前一点点“拔地而起”。我们能看到努力有了好的结果，而在分拣彩色零件的过程中，我们的话题也慢慢展开了。

我们对这个模型的复杂程度和它的说明书感到惊叹。我们意识到，这本说明书本身就是一件艺术品，它给了我们一种确定的慰藉：只要遵循所有说明，就能拼出一个和包装盒上的图片一模一样的模型。如果犯了错，我们要做的就是倒回步骤重新开始。

然而，生活并不会拼接得如此规整，也很少会给我们这样清晰的“说明书”。我们聊起了各自的生活，聊起了做过的决定、采取过的行动，以及从未做出的选择。爸爸回顾着自己充实的一生，而三十多岁的我，则在思索前方那条充满未知的道路。

在这里（拼装模型时），我们是进行组装的专业“建筑师”；但在现实世界里，我们却是被“组装”的对象。我们以为自己掌控着一切，可我们的选择却被超出掌控的力量所影响。面对不确定性，我们只能继续前行，既相信过程，也相信最终的结果。

有时候，我回家后会去杂物间看看那个拼好的模型，它总能带来一种幸福和慰藉感。它提醒我，生活是慢慢构建起来的，过程中有错误，有未知，也没有说明书。但它也证明，用心、温暖和信念，终将造就一段充实

的人生。生活本身不在于我们物质上创造或留下了什么，而在于我们如何去生活。

B

“认识你自己”的箴言自古就有，但我们的自我认知并不总是与他人对我们的认知相符。审视我们讲述的关于自己的人生故事，有助于我们更好地转变心态。

多年来，心理学家一直将身份视为一个人价值观、信念、目标和社会角色的结合体。然后，在 20 世纪 80 年代，鲍勃·约翰逊创立了认同的生活故事模型。在该模型中，他提出：随着我们经历人生，这些核心特征会与我们的记忆结合在一起，以创造出一个人故事，而我们正是通过这个故事来了解自己的生活的。

我们的人生故事在青少年时期开始逐渐成型。这个阶段，我们会围绕关键事件或人生转折，将生活梳理成不同章节，同时开始将自己视为故事的主角，并且在不同程度上，也将自己视为故事的作者。人生故事更连贯的人，往往拥有更强的身份认同感，他们会觉得自己的人生更有意义、更有方向感和目标感。这类人的整体生活满意度也更高。

约翰逊还研究了幸福感与特定故事主题之间的关联。他发现，一个人是否认为自己对过去的人生事件拥有一定掌控力，是其心理健康状况的重要预测指标。另一个关键主题是在压力事件后找到某种积极意义。

“人们可能会谈到自己获得了知识或实现了个人成长，”约翰逊表示。他的研究显示，有心理健康问题的人往往缺乏这种（从压力事件中挖掘

积极意义的能力)。好消息是,有证据表明,我们可以学会改写自己的人生故事。

另一位研究者莉萨·格林提出了一些警示。例如,在听说拯救性故事的力量后,很多人可能会被迫从可怕的事件中寻找积极的角度。她表示,西方文化本就一直在促使人们“在困境中寻找一线希望”。

不过,如果你想开启新生活,有一个重要建议:选择一个有意义的日期,让它标志着新“章节”的开始,这会很有帮助。与普遍的疑虑相反,正因为这个原因,1月1日制定的新年计划往往更有效。所以,无论你的目标是存钱还是健身,现在就是成为自己命运主宰者的最佳时机。

刷7选5

我过去总把自己的忙碌吹嘘成了了不起的成就。学校的截止日期、社交事务、个人项目——这些都被我等同于“高效”。然而,一个毫无收获却疲惫不堪的周末给了我一记警钟:我不再是在生活,只是在生存。这促使我拥抱慢生活。它的核心在于专注当下、心怀诚意以及珍惜小事。而且我认为,在这个快节奏的世界里,我们都需要多一点这样的心态。

慢生活并非因懒惰而少做事。它是去做最重要的事。它是从现代生活无休止的匆忙中夺回时间和注意力,强调质量而非数量,为生活增添深度。以饮食为例:我们不再匆忙进食,而是细细品味每一口,感恩食物背后付出的努力。

然而,一些批评者认为慢生活是一种奢侈。这种说法并非没有道理,因为不是每个人都能减少工作时长或拥有额外的假期。但慢生活并非需要

宏大的举动，而是在于微小且刻意选择。吃饭时把手机收起来；每天花 10 分钟写日记，而不是刷社交媒体。这些习惯即使是最忙碌的人也能养成。

我自己也践行了慢生活。去年，我大幅减少了非必要的活动，也学会了对那些不在我优先列表上的事情说“不”。我更多地在家做饭，享受烹饪的过程；也花了更多时间待在户外。这些改变缓解了焦虑，提升了活力。

慢生活对人类和自然环境都有益处。我们如今过的快节奏生活往往是不可持续的。世界正在艰难地应对我们当前的消费模式。如果我们践行慢生活，将会创造一个更美好、更洁净的世界。

Period II Using language—Presenting ideas

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

几千年来，人们讲寓言是为了传授知识或传递智慧。寓言是许多早期文化口述传统的一部分，著名的伊索寓言可以追溯到公元前第 6 世纪。然而，正如蕾切尔·卡森在《明日的寓言》中所说，寓言的形式在今天仍然具有价值。

卡森采用了寓言常见的简洁、直白的风格。事实上，她的风格和口吻似乎是针对儿童的。“从前在美国的中心有一个小镇，那里的万物似乎全都与其周围的环境和平共处，”她的寓言是这样开头的，借用了许多古老寓言中一些熟悉的词语。然而，简洁的风格背后是为所有人准备的严肃信息。

与传统寓言不同，卡森的故事以一种指责而不是教益结束。她警告社会面临的环境危险，并教导人们必须承担起拯救环境的责任。

传统寓言的主题通常涉及日常生活中的简单真理。然而，卡森的主题是关于环境破坏的更沉重的警告。卡森证明了代代相传的简单的文学形式今天仍然可以被用来引起人们对重要事实的关注。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

哈利·波特、凯特尼斯·伊夫狄恩和弗罗多，与古代神话中的英雄们有什么共同之处？约瑟夫·坎贝尔认为，他们都是“同一个英雄”的不同变体。他研究了世界各地的神话，出版了一本名为 *The Hero With a Thousand Faces* 的书。在书中，他重述了数十个神话故事，并阐释了每个故事如何体现“单一神话”（“英雄之旅”）的内涵。那么，什么是“英雄之旅”呢？

坎贝尔在书中将其视为一个循环过程。旅程始于英雄收到一条神秘信息、一份邀请或一项挑战。在一位年长且更有智慧的人的帮助下（这一步通常必不可少），英雄跨越安全的家园与冒险之旅的界限，随后解开谜题、斩杀怪兽、挣脱陷阱。接着，英雄会迎来最黑暗的时刻——他面临死亡威胁，甚至可能“死去”，之后却得以“重生”。最终，英雄会获得某种宝物、特殊认可或力量，具体是什么因故事而异。经历这一切冒险后，英雄回到平凡的世界，但已实现自我升级。一旦成为英雄，一切就都不一样了。

“英雄之旅”的神话存在于所有人类文化中，且不断被赋予新的内涵。因为我们人类会通过象征自身生活的故事来反思世界。你走出舒适区，经历一段改变自我的历程，然后恢复状态，再次出发。你不会真的去斩杀巨龙或对抗伏地魔，但你会面对同样可怕的难题。约瑟夫·坎贝尔曾说：“你

害怕进入的洞穴，藏着你追寻的宝藏。”

那么，你害怕进入的“象征性洞穴”是什么呢？是学校戏剧的试镜？棒球选拔赛？还是即将到期的论文？

留意你接触到的书籍、电影和电视剧中的这个模式，你肯定会再次发现它的踪迹。同时，也要留意自己生活中的“英雄之旅”：倾听属于你的冒险召唤，接受挑战，战胜恐惧，夺取你追寻的“宝藏”。然后，再从头开始这一旅程。

单元限时小卷

刷阅读理解

无论是在屏幕上阅读文本还是在纸上阅读文本，人们的理解能力都是一样的吗？相同的材料，听内容和看内容与阅读书面文字在一样有效吗？这两个问题的答案通常是否定的。其中的原因与各种因素有关，包括注意力减少、娱乐心态以及消费数字内容时多任务处理的倾向。

当阅读几百字以上的文本时，在纸面上学习通常比在屏幕上更成功。大量的研究证实了这一发现。当实验者从提出简单的任务（比如识别阅读段落中的主要思想）转移到需要精神抽象的任务（比如从文本中推断）时，纸质阅读的益处尤其明显。

纸质和数字阅读结果之间的差异与纸的物理属性有关。对于纸质书来说，有文字的手动排版，以及不同页面的视觉布局。人们常常把他们读过的内容的记忆与他们读到了书的哪一部分或哪一页联系在一起。

但同样重要的是心理方面。阅读研究人员提出了一个被称为“浅层化

假说”的理论。根据这一理论，人们以适合社交媒体的心态来接近数字文本，这些文本往往不那么严肃，他们付出的精神努力也比阅读纸质书时要少。

音频和视频可能在感觉上比文本更具吸引力，因此大学教师越来越多地转向这些技术——比如说，布置在线讲座而不是同一人的文章。然而，心理学家已经证明，当成年人阅读新闻故事时，他们记得的内容比听或看相同内容要多。

数字文本、音频和视频在教育中都扮演着重要的角色，尤其是在提供纸质材料中无法获得的资源时。然而，在需要精神集中和反思以最大化学习成果的情况下，教育工作者不应该认为所有媒体都是一样的，即使它们包含相同的文字。

刷7选5

压力是显著、易察觉且明显的。几乎每个人都能识别正常的压力——它源于公认的挑战或挫折，而且往往存在一个“罪魁祸首”作为压力来源。比如，它可能是由频繁被要求帮助有需要的朋友引起的，或者它来自为一场重要且困难的考试做准备。

相比之下，微压力则不那么明显。它由一些困难时刻引发，而我们即便注意到这些时刻，也只会将其视为人生路上又一个小坎坷。微压力来得又快又密，我们早已习惯硬着头皮应对。它们往往看起来转瞬即逝，或者看起来太微不足道，不能伤害我们。即便我们确实注意到了微压力，也未必会去思考它们对生活的影响。例如，我们可能不会在意与朋友或同学因午餐计划、小组作业等小事发生的轻微争执。

顾名思义，微压力的“分量”很轻——它们难以察觉，且单个来看不易识别。然而，它们涉及难以解开的情感包袱。这是因为微压力的来源很少是典型的敌对对象，比如极其苛刻的客户或挑剔的老板。相反，它来自我们最亲近的人：朋友、家人和同事。比如，我们可能会心怀愧疚或挫败感，觉得让自己在乎的人失望了。人际关系中的情感（无论积极还是消极）会放大压力源的影响。

当然，你需要应对的绝不仅仅是一两个微压力。你可能每天要面对几十个，而且或许已经接受了这种生活方式的平淡无奇。“先熬过这一周再说，”你对自己承诺，“之后一切就会好起来。”可惜，每一周都变成了又一个需要熬过去的星期。这个循环会连续持续好几个月。

刷语法填空

常设的“古代中国”基本陈列是许多游客参观位于北京市中心长安街的中国国家博物馆时的第一站。该展览涵盖了几个展厅，记录了中国从史前时期到清朝的历史。它展示了从博物馆大量珍贵藏品中精选出的文物。

最近，该博物馆出版了一本增进知识的书籍，书名为《思接千载：115件文物里的古代中国》，介绍了该展览中展出的 115 件具有历史和文化价值的精美展品。

这本书中所介绍的手工艺品包括一顶装饰华丽的明代皇后冠冕，它吸引了众多游客排起长队，只为在其展出的展厅中短暂地一睹其风采。这顶冠冕属于 400 多年前的神宗皇帝之妻孝端皇后。数千颗珍珠和宝石生动地证明了它的华贵。它在游客中如此受欢迎，以至于该博物馆基于它设计的文创产品需求量很大。

这本书的内容是由博物馆的九名工作人员撰写的，他们在撰写文稿、进行口头导览、设计面向年轻参观者的公共活动和教育课程方面有丰富经验。作者之一赵静姝（音译）表示：“这本书就像一本留言簿，我努力在其中满足游客的好奇心。”