

选择性必修第三册

Unit 7 Careers

Topic Talk & Lesson 1 EQ : IQ

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

能力倾向测试推荐

能力倾向测试对各年龄段的求职者都有帮助。职业测试侧重探索你的价值观和工作风格，而能力倾向测试则会对你的技能进行更客观的评估，帮助你选择最有可能取得成功的职业。以下是几款优质的能力倾向测试推荐。

克利夫顿优势评估

克利夫顿优势评估项目基于领导力研究开发而成。相关研究指出了成功领导者共有的优势，例如战略思维、适应能力和沟通能力。完成该测试需要回答约 150 道题，每道题的答题时间限制在 20 秒内。科技博主艾伦·张指出，克利夫顿优势评估比普通职业测试更有价值，因为它包含“不易钻空子的‘陷阱题’”。

Red Bull Wingfinder

Red Bull Wingfinder 由心理学专家研发并测试，用于评估你在压力下的思维能力。测试题目包括图像分类、逻辑谜题和与领导力相关的问题。完成测试后，你将收到一份 9 页的报告，以及根据你的测试结果定制的职业指导。

SEI 发展报告

SEI 发展报告是一项全面的情商能力倾向测试，通过计时计分的对错题评估八项核心能力，包括情绪认知能力、情绪管理能力和共情能力。测试结束后，你会获得一份 20 页的报告，其中包含针对职场情商提升的推荐课程。

CareerOneStop

CareerOneStop 评估的完成时间仅需几分钟，却能帮你对专业技能和软技能进行排名。测试最后的职业建议可按相关性、年薪和职业前景排序，同时提供专业的职业指导或咨询服务，助力你提升技能。

B

我签署医学预科申请表时，手指止不住地颤抖。书桌上的水彩笔静静“望”着我，像一群被抛弃的老朋友。我叫洛拉，18 岁，当同学们画漫画时，我却在餐巾纸上偷偷画大脑示意图。“艺术滋养灵魂，却养不活身体，”妈妈总这么说。她的话像影子一样缠着我，直到生物课本渐渐埋住了我的画本。

后来，一场校园职业博览会改变了一切。一所名牌大学的埃莱奥诺拉·惠特曼博士让我们列出自己的“隐藏技能”。我颤抖着写下“观察细节”——这是我画花瓣时练就的本领。“这正是医学研究最需要的技能！”她惊呼着，还分享了一个学生将微生物学笔记改成课本插图的故事。我的实验室伙伴小声说：“还记得我们画的光合作用漫画吗？”那一刻，我第一次觉得，我的两个世界并非如此格格不入。

真正的惊喜发生在医院志愿活动期间。观摩手术时，我忽然发现——医生们稳健的双手，竟让我想起了自己握笔作画的姿态。有个小男孩难以描述自己的疼痛，我便在他的石膏上画了一条喷火的龙。“你让医学有了温度，”护士说。慢慢地，我的画本里装满了像彩色玻璃艺术品的细胞，还有排列得如同抽象画的 X 光片。

我们的职业顾问道森先生帮我理清了这一切。他的白板上，我的医学知识和艺术技能在一个亮黄色圆圈里交汇，圆圈上写着“医学插画”。他给我看了一些我从未听说过的招聘岗位——科学应用程序的平面设计师、解剖学课程的 3D 建模师。“你那‘不切实际’的技能，恰恰让你脱颖而出，”他指着我画的那条龙说，如今它已被用于疼痛管理工作坊。

如今，显微镜和画笔在我的书桌上共处一室。曾经在两者之间犹豫不决的双手，现在正为疫苗科普制作病毒 3D 模型。有时，我会教小患者画出自己的感受，而不是用语言描述。我的故事并非心灵与现实相互抵消——它们只是共同成倍放大了可能性。

刷 7 选 5

培养情商的道路十分艰难，并非人人都能做到。希望通过以下方法，你不仅能变得情感坚强，还能实现个人成长。

不要试图改变他人。

和你一样，每个人都有权拥有自己的信念和观点，这完全正常。记住这一点，你要明白，无论多么努力，你都无法改变他人。最好的做法是改

变自己，这才是你培养情商、获得快乐的方式。

尝试使用“我”句式表达。

每当你的情绪受到干扰或感到受伤时，不妨告诉他人你的真实感受。掩饰自己的感受或试图压抑情绪，只会伤害自己。最好的方式是使用“我”句式，而非“你”句式。例如，你可以说“我感到痛苦又心碎”，而不是“你让我感到痛苦又心碎”。

质疑你的想法。

有些时候，你亲近的人可能会通过言行伤害你，但你自己也可能有错。切勿让负面想法影响你的判断。超过 70%的情况下，我们都会被负面想法左右，这是完全错误的。

为自己的行为负责。

和对自己的言语负责一样，你也需要对自己的行为负全责。如果你既不承认自己的言行，又怎能变得情感坚强呢？很多人会找荒唐的借口，不愿为自己的行为负责，这正是他们伤害他人、也伤害自己的根源。

远离消极的人。

观其友而知其人，一贯如此。如果你身边都是快乐且积极向上的人，你也会一直保持快乐；如果你身边都是只会打击别人的消极者，你就会一直感到痛苦。

Lesson 2 Career Skills

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

故宫是中国古代建筑与文化的杰出典范，收藏着大量文物。然而，随

着时间的流逝，这些珍贵的文物遭受了磨损。为了解决这个问题，有必要将这些宝贵文物的修复工作视为一项至关重要的任务。

纪录片《我在故宫修文物》生动展现了（文物的）修复过程，该片自2016年上映以来便一直很受欢迎。该纪录片聚焦修复师们在修复过程中如何开展工作，广受赞誉，因为它为观众提供了一个了解手工艺的难得机会。修复师们在修复文物可能遭受到的任何损坏的同时，也致力于保留文物的原有的精髓。

文物修复无疑是一项极其重要且永无止境的任务。许多年轻人对《我在故宫修文物》中展现的技艺心生钦佩，但很少有人会想到亲自尝试这份工作。来自成都的年轻学生田晨欣（音译）就是为数不多的这些人之一。作为一名成都博物馆的志愿者，她花了大量时间向专家学习，梦想着有一天能为保护中国的文化遗产作贡献。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

沙尔富兹·希法特大二在梅利奥拉创业孵化中心工作时，萌生了一个想法：打造一个高效的社交网络平台，帮助人们将创意付诸实践。“如果能轻松找到志同道合、愿景一致且技能互补的人共同创造，世界会变得更美好，”他说。

随后，他联系了卡罗琳·泽利科夫、安德鲁·尼亚松加和桑德什·鲍德尔。团队组建完成后，这四位联合创始人开始着手实现他们的愿景。他

们开发了一款名为 CrossRoads Create 的社交应用，旨在为项目组建团队提供平台。目前，该应用已设有着陆页，人们可在此注册成为早期用户，并对产品提供反馈。访问该网站的用户会看到平台的标志和口号：“创意与执行在此交汇”。

控制成本是开发过程中的主要挑战之一。团队中的两名工程师——尼亚松加和鲍德尔，在开发平台时不仅没有产生营运开支，还充分考虑了大规模使用的需求。尼亚松加解释道：“有些方法看似简单，但可能并不经济。因此，在某些环节我们不得不选择更复杂的方式。”

平衡学业、求职与应用开发，是他们遇到的另一大难题。“但当你为一件事充满热情时，就一定能做到。并非所有人都需要辍学才能创办初创公司，”希法特说。

为了让更多用户能够使用该平台，团队决定将其设为免费平台。CrossRoads Create 即将上线，创始人们正忙着准备上线策略：通过密集的社交媒体营销活动推广产品，并维护着陆页。“我们都全身心投入到这个项目中，对它的未来发展充满期待，”泽利科夫说。

B

春节期间，《哪吒2》成为热门动画电影，影院上座率超90%。当哪吒与敖丙和敌人展开激烈战斗时，逼真的音效让我仿佛身临其境。突然，我脑海里冒出一个问题：这些震撼的声音是如何制作出来的？出于好奇，我开始搜寻答案，随后走进了拟音师的神秘世界。

“拟音”一词的创造，是为了纪念杰克·福利及其在音效艺术领域的贡献。电影刚引入音效时，他创新出一种独特的音效制作方式——将声音

录制在单条音轨上，与屏幕上的动作同步。

拟音师就像声音魔术师，为电影注入生命力。他们的工作场景看似简单，却摆满了各类工具和设备。普通物品常常能被转化为精准的音效：摇晃一把雨伞，就能模拟狂风暴雨的呼啸声。尽管拟音师通常在幕后工作，但他们与演员的配合对捕捉电影精髓至关重要。“你必须把场景演绎出来……你要化身为演员，和他们在片场一样，融入故事的氛围。这会带来天差地别的效果，”杰克·福利曾强调道。

总的来说，注重细节是拟音师取得成功的关键。

他们还需要具备自主重现声音的能力，这需要创造力和想象力。要得到完美的声音，必须经过反复试验，因此耐心和毅力也同样重要。为了模拟角色在泥地里奔跑的声音，拟音师得尝试无数种材料，不断调整踩踏的力度和节奏。

随着深入了解，“全球现役拟音师不足 100 人”这样的标题让我深受触动。我发现了一个令人难过的事实：尽管拟音工作能为电影增色良多，但如今从业者寥寥，这项技艺可能正走向衰落。不过，让我欣慰的是，随着虚拟现实技术的发展，拟音工作或许会迎来转机。下次看电影时，不妨留意那些细微的声音——它们就像拟音师发来的秘密讯息，提醒着我们他们始终在幕后默默付出。

Lesson 3 Meet the New Boss: You

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

棕色纸袋重重地摔落在地。A.J. 惠滕伯格工程小学三年级的孩子们满心期待，想看看他们亲手制作的纸袋能否减缓鸡蛋下落的速度。一位工程师捡起纸袋，打开一看，里面是一个破裂且正在漏液的鸡蛋。学生们看到这一片狼藉，顿时失望不已。

当时正值 A.J. 惠滕伯格小学的工程周，这所学校是位于南卡罗来纳州格林维尔市的一所公立小学。每个月，当地工业界的工程师都会有一周时间走进教室，与学生分享他们的职业经历。

如今，格林维尔市正将职业规划的理念引入小学，并为学生提供从小学到中学、高中继续深造这些职业项目的选择。每所小学都专注于一项特定的技术技能。只要还有名额，学区允许学生跨学区入学，这意味着学生可以选择在设有相应项目的中学继续追求自己所选的职业道路。

格林维尔市的这一举措，顺应了全国范围内日益增长的趋势，即学区与当地产业合作开发课程，让学生在年少时便接触专业化的职业。

然而，一些教育专家担忧，过于关注行业资质会导致学校承担起本应由企业承担的责任，比如针对特定工作职责培训员工，这可能会损害学校更全面的教育。“学校不仅要为人们的工作做准备、增强经济实力，还应是一个让学生体验艺术、音乐和进行创造性思考的地方，”教育教授杰克·施奈德说道。

不过，格林维尔市的一位老师表示：“接触职业对孩子有很大影响。我们并不是真的想让他们现在就作出决定——‘我现在二年级，10年后高中毕业时我就要从事某个职业了。’我们只是希望学生毕业时，心里能有

一个职业规划。”

现代时代需要现代解决方案。学生毕业时，如果他们打算上大学，就需要已经走在通往大学的道路上；或者学校需要为他们提供一些东西，让他们能够工作谋生。仅仅拿着高中文凭毕业是远远不够的。

B

人工智能正改变着工作的本质。在这个由人工智能驱动的时代，无论是员工还是雇主，采取“以技能为先”的思维模式都已成为成功的关键。

对于员工而言，这一方法要求他们将工作重新定义为一系列任务的集合，而非固定的职位头衔。随着人工智能的发展，这些任务将会发生变化。将任务分类为人工智能可以接管、增强或需要人类技能来完成的任务，有助于员工明确需要培养哪些技能以保持竞争力。研究表明，自 2015 年以来，已有 25% 的工作技能发生了变化，预计到 2030 年，这一比例将达到 65%。除了人工智能素养外，解决问题的能力、战略思维和时间管理等技能也日益重要。值得注意的是，92% 的美国企业老板强调，技能比以往任何时候都更为关键。

人工智能的兴起使得雇主在招聘和人才发展方面更加注重以技能为核心的方法。具备人工智能技能的人数是 2016 年的九倍。而且，人们渴望将这些新获得的技能付诸实践：一个求职平台上提及人工智能的职位发布，其申请量增长了 17%。在这种趋势下，注重技能而非学历的领导者将能够发掘出更大的潜力。雇主将越来越多地扮演教育者的角色，通过实践项目和学院培训来提升员工的能力。

2024 年将成为人类与人工智能合作的转折点，包括积极倾听、同理心和团队合作在内的核心人类技能，正日益成为职业成功的关键，而人际合作则推动着公司的成功。因此，人工智能应被视为一种工具，使人们能够更高效地工作，并应聚焦于工作中具有价值的方面。例如，人工智能可以自动化起草招聘启事等常规任务，使招聘人员能够专注于与候选人建立关系等战略活动。同样，软件工程师可以利用人工智能处理重复性的编码工作，从而腾出时间进行创造性创新。

未来的工作将强调适应性。员工必须不断更新自己的技能，而雇主则应扮演教育者的角色，为员工应对不断变化的角色做好准备。通过培养终身学习的文化，并优先重视人类与人工智能的合作，我们可以创造一个更加充实、以人为本的工作环境。

刷 7 选 5

一位无名英雄

课间需要休息一下，或者早上想快速提提神？大学咖啡馆就能满足你的这些需求，甚至更多。这家咖啡馆不仅提供饮品，还传递微笑。

凯瑟琳·墨菲是咖啡馆的一名员工，她穿着绿色衬衫，戴着黑色帽子，确保每位顾客都能拿到他们点的饮品。她在机器间来回穿梭制作饮品。完成一单后，她会大声喊出杯子上的名字。当顾客从她手中接过饮品时，她会微笑着说：“你好，今天过得怎么样？”即使队伍越来越长，她也不会让这影响到她真诚的交流。

墨菲每天凌晨四点四十五分起床，开车三十分钟准时上班。有时她会

提前到达，以便早点为学生服务。“我这样做是因为我喜欢为学生们做咖啡。我知道他们早上需要它，”墨菲说。作为母亲和妻子，这些角色帮助她成为了现在的自己。她相信，自己来到这里就是为了服务他人。

墨菲可能不知道的一件事是，她的微笑具有感染力，能让学生们在见到她后的一天比之前过得更好。乔安娜·赖特是一名大四的政治学专业学生，她喜欢喝咖啡，每周至少去咖啡馆六天。去咖啡馆能让她的一天有个美好的开始，并为上课做好准备。“凯瑟琳脸上总是挂着灿烂的笑容，这总能让我心情愉悦，”赖特说。

“我喜欢在咖啡馆工作，”墨菲说。她已经在这里工作了17年，无法想象在其他地方工作。她打算一直留在这里，继续做她热爱的事情。

Writing Workshop—Reading Club 2

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

你有没有过这样的经历：想回忆购物清单时，却忘了要买的东西？或是记电话号码时，拨错了数字？如今，导致我们在这类场景下脑子一片空白的大脑机制已被找到。

我们的工作记忆会储存少量信息，这些信息能随时被调用，用于规划、理解和解决问题。但它会出现“交换错误”。比如，若给我们看一个红色方块和一个蓝色圆形，之后问圆形是什么颜色，我们可能会回答“红色”。

为弄清这类错误的成因，哥伦比亚大学的杰夫·约翰斯顿及其同事记

录了两只猴子的大脑活动——因为猴子的工作记忆与人类非常相似。

研究人员向猴子展示两个颜色不同的方块（一上一下），展示时间为半秒。短暂延迟后，一个黑点会出现在其中一个方块的位置，随后消失。猴子经过训练后，会通过注视一个可旋转色轮上的对应颜色，根据黑点的位置判断出需要记住的方块颜色。在多次实验中，猴子每次完成约 3 小时的任务，正确率在 60%至 82%之间，但偶尔会出现交换错误。

研究表明，与交换错误相关的大脑反应，在猴子决定报告哪种颜色之前就已出现。这些错误似乎发生在“选择阶段”——此时工作记忆中储存的某些信息会被强化，同时牺牲其他信息；而非源于猴子遗忘信息，或未能在工作记忆中正确编码信息。

“所有人都曾认为存在更简单的解释，比如编码失败或遗忘，但这项很棒的研究表明，工作记忆错误来自一个此前未知的原因，”麻省理工学院的厄尔·米勒表示。该团队计划开展进一步实验，以更深入地了解交换错误背后的机制。

B

招聘过程可以被视为坦诚与不诚实之间的一场较量。你可能会认为这是寻求真相的公司与自我推销的候选人之间的一场简单斗争，在某种程度上确实如此。但公司自身也倾向于以自我挫败的方式扭曲现实。

首先是显而易见的罪魁祸首：求职者。写简历的目的是将现实塑造成最具吸引力的样子。每个有一定经验的人都是变革型领导者，个人负责创造数百万的收入；如果所有这些说法都是真的，世界经济的规模将是实际

大小的大约 15 倍。普通英国人每天花四个半小时看电视和在线视频。但普通求职者只会将他们的空闲时间用于有价值的目的，比如在施粥所做志愿者。

但夸大事实的倾向不仅影响求职者，也影响公司。典型的公司会撰写一份工作描述，总是将工作环境描述为快节奏和创新的，然后为“理想候选人”列出一系列不太可能的要求，而这样的人几乎从定义上来说就是不存在的。有时，这些要求甚至包括能够回到过去改变历史进程，比如招聘广告要求的某种编程语言的经验年限比该语言存在的时间还要长。

很少有公司会在职位预览中准确说明一个职位的实际情况，而职位预览本应让潜在员工真正了解这份工作的优缺点，以及公司的企业文化。一个有效的策略是用文字或视频展示这个职位的日常工作是什么样的。

这种诚实本身就会有回报。长期以来的研究表明，现实的职位预览会导致较低的员工流动率和较高的员工满意度。陶森大学的大卫·欧内斯特和他的合著者的一篇论文得出结论，对公司诚实的良好认知是对此最好的解释。因此，如果公司也能对自己诚实，那么旨在揭示求职者真实情况的招聘过程将会更加顺利。

单元限时小卷

刷阅读理解

我们很多人都熟悉规划前往异国情调目的地度假时的那种兴奋感。随着出发日期临近，期待感与日俱增，各种可能性似乎无穷无尽。然而，回到家后，这段经历往往会随着我们重新回归日常生活而迅速消逝。那段不

可思议的经历变得像一场梦——就像看电影一样，但要昂贵得多。但事情一定要是这样的吗？如果它能成为一种改变人生、丰富我们生活的经历，又会怎样呢？

200 多年前，哲学家玛丽·沃斯通克拉夫特在人生的一段艰难时期开启了前往斯堪的纳维亚半岛的旅程。尽管她最初的意图是赢回爱人，但她在 *Letters Written During a Short Residence in Sweden, Norway, and Denmark* 中记录自己的旅行时找到了慰藉。通过观察和反思，她不仅革新了旅行写作，还在情感上治愈了自己。

沃斯通克拉夫特的旅行方式为现代旅行者提供了宝贵的启示。她不只是简单地观光，而是积极融入周围环境，了解当地习俗和历史，质疑自己的固有假设。她欣然接受旅行的不可预测性，允许自己在没有严格计划的情况下探索。

从沃斯通克拉夫特的旅行方式中，我们可以确立以下几个目标：尝试主动了解你所处的地方；观察当地习俗；与当地人互动；探究观察背后的缘由；探索当地历史；尝试结合你当下的经历去理解答案，抛开任何先前的假设；留意这段旅程对你的影响；你有了哪些新的见解？你的观点和信念是否受到了挑战？不要规划好每一个细节；拥抱不确定性，尽情探索。

那么，我们如何将这些目标付诸实践呢？这就需要思维模式来提升旅行体验：让自己接触多元文化和不同视角，以拓宽世界观；通过接触与自己不同的观点，挑战证实偏差；认识到幸福和满足可以通过多种方式实现。

将这些原则融入我们的旅行中，我们就能将旅行从单纯的娱乐转变为意义深远、丰富人生的经历，从而对我们的生活产生持久的影响。

刷 7 选 5

对于艺术爱好者而言，沉浸艺术的最佳方式之一就是从逛美术馆开始。但美术馆有时可能会让人却步：或许是墙上的解说信息不足，或许是馆藏规模大到令人无从下手，又或是担心自己“看不懂”眼前的作品。因此，学会如何逛美术馆对新手来说是一项很有用的技能。下文将提供通用指南，帮助你顺利规划一次美术馆参观之旅。

选择美术馆展览

挑选展览其实可以很简单。你可以先从家附近的美术馆看起，或是提前了解计划前往地区的艺术街区。也可以通过浏览器查找不同的美术馆，找到目标美术馆后，访问其官网查看正在举办或即将举办的各类展览。最终选择自己感兴趣，或是与你期望欣赏的馆藏类型相符的展览即可。

提前做一些研究

至少进行少量研究以更好地了解艺术家和作品，这是至关重要的。认真阅读展览介绍是个不错的习惯，能让你了解展览的范围与规模。如果合适，你也可以针对展览本身做些简单研究，为自己补充更多背景信息。

初次快速浏览美术馆空间

抵达美术馆后，你需要一套观展策略。很多人会本能地按展区顺序推进，试图阅读每一处解说。但其实，先快速走遍整个美术馆空间，能让你对展览形成整体认知。这一步的目的是激发你对展出内容的兴趣。

更有针对性地参观

在完成第一次“整体浏览”后，进行第二遍甚至第三遍参观，把重点放在最能激发你兴趣的作品上。这一步或许是美术馆参观中最令人满足的

环节，能让你深入欣赏最初吸引你的作品。具体如何欣赏完全取决于你：可以单纯观察、欣赏作品的色彩与形态，也可以阅读解说文字、深入了解作品的背景。重要的是，你能从中找到乐趣，并渴望了解更多。

刷语法填空

北京图书馆已被列入《时代周刊》2025 年全球 100 个最伟大地方的名单，成为该市首个获此殊荣的文化地标。除了各种旨在在该市中打造一个文化目的地的设施外，该图书馆还拥有世界上最大的气候调节阅读空间。

该设计注重通过利用技术以减少建筑物的碳足迹和能源消耗来应对气候挑战。它采用结构简单的模块化部件，以最大限度地减少浪费。这些柱子受到中国本土银杏树的启发，由一种模块制成，但以不同的方式排列，以创造出多样性的外观。这些柱子还配备了气候控制技术，如照明、音响和雨水收集系统。窗户经过调整以充分利用阳光，屋顶以太阳能电池板为特色。

现在，该图书馆不仅是一个书籍存储空间，还是一个集学习、知识共享、社交互动和社区参与于一体的中心，整合了会议、展览、表演和古籍修复的区域。该设计没有将图书馆视为过去的一种事物，而是探索其在书籍、人与自然之间创造情感联系的潜力。正是人们对书籍的热爱，让图书馆在数字时代得以幸存下来，并具有为城市和公众带来更多回报的新潜力。