

选择性必修第四册

Unit 10 Connections

Topic Talk & Lesson 1 How Closely Connected Are We?

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

邮递员吉姆·约翰逊在威尔明顿市中心以北、绿树成荫的威斯特摩兰、韦斯特黑文和韦斯特奥弗山社区可谓家喻户晓。他投递的远不止是邮件。他熟知所有孩子和他们宠物的名字；他会帮居民搬运杂货；他会留意谁家大门没锁，会给出园艺方面的建议，还教过不少小男孩投曲线球的技巧。当吉姆不做那些事情的时候，他就会穿梭在如棋盘般整齐的绿色草坪间，以确保当地邮政服务不会辜负其日常承诺。

尽管如今邮政服务常遭贬低，但人们对本地邮政服务的信任依旧长存。在许多社区，这种信任体现在每天都有救命的药品、贺卡、社保支票、大学录取通知书——甚至账单——准时出现在家家户户门前的邮箱里。

三十余载过去，吉姆临近退休前最后几天的工作状态，与平日并无二致。他驾驶着一辆方方正正的邮政卡车，来到北杜邦路，开启一天中第一个非正式的投递点。邻居家的一只名叫布奇的狗，像往常一样等候在那里。和往常一样，布奇跳上副驾驶座，他们便出发了。在投递路线上，吉姆和布奇变得形影不离。如今，这只狗和这位邮递员将一同“退

休”。每到一处，吉姆都会收到那些早已成为他家人的住户们的临别祝福。现场有泪水，有欢笑，还有饱含温馨回忆的拥抱。

吉姆离开这条投递路线已有 33 年了，但我们仍能感受到社区与这位邮递员之间建立的深厚情谊。这就是邮政服务对我们的意义。

B

霍尔特-伦斯塔德博士在谈及“理想”朋友数量时表示：“这是个很自然的问题。就像我们有关于睡眠时长和身体活动量的指导与建议一样，朋友数量也与健康息息相关。”尽管她和其他研究友谊的学者承认，专门探讨人们应该拥有多少朋友的研究并不多，但已有的研究给出了一个范围。

德格斯-怀特博士最近对 297 名成年人进行了一项调查，该调查尚未发表或接受同行评审，但调查发现，55%的参与者认为拥有两到三个密友最为理想，而 31%的参与者则认为四到六个朋友是目标。不过，友谊和亲密感是主观的，研究人员也没有广泛使用的标准来统一界定这些概念。此外，社交媒体在其中扮演的角色也不明确，因为研究表明，一个人的线上社交网络规模可能并不会对其感知到的幸福感产生实质性影响。

虽然友谊研究提供了一些标准，但对大多数人来说，考虑自己是否需要更多朋友可能更有意义。玛丽莎·佛朗哥博士建议从这样一个显而易见却又极具力量的问题入手：我感到孤独吗？“不同的人能激发出我们不同的特质。所以，当你拥有一个更大的朋友群体时，你就能体验到自己热爱高尔夫的那一面，以及热爱汽车的那一面。”她说，“如果你

觉得自己的个性似乎有所萎缩，或者感觉不太像自己，那可能就表明你需要不同类型的朋友。”

当然，成年后结交朋友并不总是那么容易。研究表明，人们在这方面遇到困难是因为他们难以信任新认识的人，也因为他们实在抽不出时间。出于这些原因，重新激活旧日关系往往更为容易。实际上，你与朋友相处的时间也很重要。杰弗里·霍尔博士的研究表明，平均而言，非常亲密的友谊往往需要大约 200 个小时来培养。但是，与那些让你感到矛盾的朋友相处——因为他们不可靠、爱挑剔、好竞争，或是出于其他许多让你感到不悦的原因——可能会对你的健康产生不良影响。

刷 7 选 5

沟通中最常见的错误之一就是试图面面俱到。最好的信息往往是简单的。无论是书面、口头、正式或非正式的沟通，如果信息传递不清晰，任何形式的交流都毫无价值。在保持听众兴趣并涵盖必要内容的同时做到简洁明了——这是一种高阶的沟通艺术。

以下是提升沟通效率的实用建议：

- **以受众为中心。**

当你的沟通内容契合听众兴趣时，他们自然会更投入。直接讲对于听众来说重要的信息。这会激发他们理解信息并参与互动的意愿。

- **能用一个词就别用十个。**

即使最专注的听众也会感到疲倦。简洁清晰的信息更易于理解。作为说话者，你已经知道你要说什么了。但请记住，听众是初次接触这些内容。务必化繁为简。

- 让听众参与其中。

若有教学、管理或培训经验，你会明白教授新知是最好的学习方式。鼓励听众贡献观点，或参与向他人解释新概念和新政策。让他们主持讨论和会议，培养他们的沟通技巧。

- 选择最佳传达方式。

若非紧急信息，电子邮件能让对方有充分时间消化内容、思考斟酌并后续提问。这也会给他们提供一个有用的记录，以便回溯参考。

培养高效沟通能力需要时间，但其效果绝对值得付出。

Lesson 2 Community Spirit

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

随着社交媒体在过去几年爆炸式流行，它的闪电般的发展已经引起了公众的担忧。过度使用可能会导致许多严重的问题，如心理健康问题、减少的学习时间和人际关系质量差。越来越多不同年龄段的孩子如果与手机分离，会经历不安、焦虑甚至抑郁。一个社交媒体网站有许多“有趣”的视频，视频中孩子们在屏幕被拿走时会发脾气。因此，保持屏幕上的生活和现实世界的生活之间的平衡很重要。

尝试这些脱离电子设备的做法可能会有所帮助。首先，设定一个时间表，让成年人、青少年和孩子与家人、朋友和邻居当面地重新聚在一起。你可以试试棋盘游戏，而不是电子游戏。其次，定期到户外玩捉迷藏、种植花园，或者只是坐着看鸟。建立我们与自然的关系会增加我们的平和感、积极性和幸福感，这带来了很多好处。第三，离开椅子或沙发，去散步、

骑自行车、拉伸和跳舞！提醒你的身体，除了“看屏幕”，它还可以变换到其他姿势。最后，练习正念和接纳。正念是关注当下而不评判的行为。接纳会增加我们内心的平静，不像社交媒体互动会促进自我评价和对他人的评价。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

上周日下午，我百无聊赖，瞬间从床上爬起，出门前往一家新开的宠物咖啡馆。一进门，我便立刻被一种温暖而迷人的氛围所包围。轻柔的喵喵声萦绕耳畔，几十只毛茸茸的猫咪在这个舒适的空间里自由自在地穿梭，有的玩着玩具，有的则在带软垫的架子上小憩。

点了一杯热气腾腾的咖啡后，我在靠窗阳光充足的位置坐了下来。几乎就在瞬间，一只眼睛湛蓝、浑身雪白的小猫似乎被我吸引住了。它优雅地跳上桌子，好奇地嗅了嗅我的咖啡，然后便惬意地趴在我的腿上，发出满足的呼噜声。我忍不住轻轻抚摸起它柔软的毛发，嘴角不自觉地泛起一丝微笑。

在与小猫相伴的同时，我和另一位顾客莉莉聊得热火朝天。她告诉我，她经常来这家咖啡馆放松身心，并且在这里结识了许多朋友，既有人的，也有猫的。我们分享了各自与宠物有关的趣事，笑声与咖啡馆宁静祥和的背景交织在一起，和谐而美妙。

临走前，咖啡馆老板汤普森夫人送给我一个带有精致猫咪图案的小巧手工钥匙扣。“感谢你今天给我们的毛孩子们带来了这么多欢乐，”

她真诚地笑着说道。当我再次踏入熙熙攘攘的街道时，心中涌起一股深刻的感悟——这次即兴的到访，将我原本乏味的一天变成了一段难忘且滋养心灵的经历。这不仅仅是因为那些带给我欢乐的猫咪，更是因为生活中那些不期而遇的缘分，以及在不可预知中悄然绽放的简单纯粹的快乐。

B

团队合作的概念有着深厚的历史渊源，可追溯至古代文明时期。那时，合作对于生存和进步而言至关重要。从首个社会的形成到工业革命，我们可以看到团队合作在不同领域（包括农业、制造业和服务业）中的发展进程。多年来，关于团队合作的各种理论不断涌现并经历了重大发展，尤其是在技术和全球化兴起的背景下。

团队合作不仅能促进组织目标的实现，还对社会技能的发展有着积极影响。通过与他人合作，人们学会了有效沟通、管理冲突、培养适应能力，以及对他人表达理解与同情。研究表明，通过团队合作获得的社会技能对工作表现、工作满意度以及整体生活质量都有着显著影响。然而，团队合作也面临着一些挑战，比如关系管理和纠纷解决。尽管如此，团队合作在发展社会技能方面的益处远超随之而来的困难。

团队合作既适用于工作环境，也适用于学术活动。工作环境和教育环境在团队合作方面有着相似的益处。团队合作能让个人学会在复杂的社会环境中与人互动，理解不同的观点，在解决问题时进行合作，并培养重要的人际交往能力。尽管工作环境和教育环境在动态和目标上存在差异，但通过团队合作发展社会技能对这两个领域都有着积极影响。在

工作场所，团队合作往往更侧重于生产力和组织目标的实现；而在教育领域，它则侧重于个人发展、合作学习以及为成年生活做准备。

团队合作对社会技能发展的影响不容忽视。因此，无论是在工作还是教育环境中，都应认识到并提升团队合作作为社会技能发展推动力的价值，以便让人们做好准备，迎接未来将出现的挑战和机遇。

Lesson 3 Anne of Green Gables

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

三月的一个早晨，五岁的哈马·莫克塔尔走进尼日尔综合示范医院进行一次复诊。手术后仅 100 天，他的双腿——左腿曾骨折且缩短——如今已能稳稳地支撑他行走。

三年前，莫克塔尔的左股骨严重骨折，持续的感染接踵而至，他的左腿腿长因此缩短约 10 厘米。当地医生坚持认为截肢是唯一的治疗方法，但中国援尼日尔医疗队的专家农医生提出了一种替代方案：伊里扎洛夫技术。

借助来自中国的设备，中国外科医生与当地外科医生紧密协作，完成了这台复杂的手术。如今，莫克塔尔的双腿恢复等长，他又能行走自如了。

这家医院由中国和尼日尔于 2016 年 8 月共同建造，是西非最大的医疗机构之一。它象征着一段持续半个多世纪的紧密合作关系。自 1976 年以来，中国医疗队在撒哈拉沙漠南缘的尼日尔不辞辛劳地工作，为该国的医疗保健体系作出了重大贡献。

“我们与中国的合作成果丰硕，他们的专业技能和奉献精神赢得了我

们最崇高的敬意。”该医院院长马马内·达乌表示。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

《人格与社会心理学杂志》上发表的研究表明，与陌生人进行深度交流会带来积极影响。

芝加哥大学行为科学教授尼古拉斯·埃普利表示：“以有意义的方式与他人建立联系往往会让人更快乐，但人们似乎又不愿意进行更深入、更有意义的交谈。这在我们看来是一个有趣的社会悖论：如果以深入且有意义的的方式与他人建立联系能提升幸福感，那么为什么人们在日常生活中不更频繁地这样做呢？”

为了解答这个问题，埃普利和他的同事们设计了几项实验，要求成对的人（主要是陌生人）讨论相对深入或浅显的话题。在交谈前，参与者预测他们认为交谈会有多尴尬、他们会感觉与交谈对象有多亲近，以及他们会从交谈中获得多少乐趣。交谈结束后，他们再对交谈的实际尴尬程度、实际感受到的亲近程度以及实际体验到的乐趣进行评分。总体而言，研究人员发现，无论是深入交谈还是浅显交谈，给人的尴尬感都比参与者预期的要低，而且带来的亲近感和愉悦感也比他们预期的要强。这种效应在深入交谈中往往更为明显。

如果深入交谈效果更好，那么为什么人们实际上并不多进行深入交谈呢？研究人员怀疑，这可能是因为人们低估了陌生人了解他们更深层次的想法和感受的兴趣。在一些实验中，研究人员要求参与者预测他们的交谈

对象对讨论会有多感兴趣，然后在交谈结束后再让他们指出交谈对象实际上对讨论有多感兴趣。平均而言，人们总是低估交谈对象了解自己的兴趣。

埃普利说：“人们似乎以为，在交谈中透露一些有意义的事情会换来对方茫然的眼神和沉默，结果却发现实际交谈中并非如此。人类具有深厚的社会性，在交谈中往往会做出回应。如果你分享一些重要的事情，你很可能会得到对方同样重要的回应，从而让交谈变得愉快得多。”

B

康涅狄格州的临床心理学家芭芭拉·格林伯格表示：“所有年龄段有同理心的人都明白，有时候说些善意的小谎言，能避免他人受到伤害。我遇到的大多数人说这种善意小谎言，是因为他们知道，一直百分百诚实并非有益之举。”她解释道，善意的谎言能让人免受不必要的伤害。

与此同时，佛罗里达州的婚姻家庭治疗师朱莉娅·布鲁尔博士强调，关注自己对他人的回应方式至关重要。事实上，不说真话可能会对你产生负面影响，这不只是关乎被欺骗的那个人。比如，她举例说，有人面对生病的父母，为了回避其健康状况严重性的讨论，总是对别人说“一切都好”，最终可能会面临巨大的心理压力。当父母最终离世时，这个总说“一切都好”的人会陷入情绪崩溃。

布鲁尔博士表示，有时候是否说善意的谎言，往往取决于具体情境。比如，试想一位女士好几个月没见母亲了，女儿体重明显增加，但母亲却兴奋地说她看起来气色很好。“我在心理治疗中会向患者强调，情境决定意义，”布鲁尔博士说，“所以当我们结合情境来看——母亲明明看到女儿体重增加，却还是说她看起来很好——这种情况是可以接受的。这体现

了善意谎言的初衷：善意、保护和无条件的爱。但如果不是这样，尤其是为了逃避个人责任而说的善意谎言，可能会在人与人之间引发信任危机，最终损害诚信。”她补充道。

因此，重要的是要问自己，何时该坦诚相告、何时不该，以及何时最好退一步，给出更委婉的回应。很多时候，关键在于在两者之间找到平衡。

刷7选5

从大的层面来说，让世界变得更美好似乎颇具挑战性。一个人可能改变不了世界，但你可以每天都产生积极的影响。作为领导者，你的观点和想法能直接对所在社群产生积极影响。以下是一些通过情商发挥影响力、提升领导力的方法。

通过积极倾听，支持你的朋友和同事。通过深度倾听营造安全的交流空间，能建立信任，而信任是构建有意义的人际关系和富有成效的合作关系的基础。因此，人们更愿意坦诚地敞开心扉。共情与倾听会提升你人际关系的质量。

产生积极影响也可以很简单，比如花时间认可他人，并激励他们采取行动。花点时间去认可对方，让他们知道你看到了他们的努力和才华。这让他们知道自己是被欣赏的。比如可以这样说：“哇！你的项目太让我惊艳了。我觉得你可以把做这个方法分享给团队里的其他人。”

融入你已有的社群和社交圈。先从联系同龄人开始，问问他们正在参与哪些公益事业。随着你们对话的继续进行，询问需要什么。为你和同龄人都重视的公益事业贡献力量，你能产生的影响力几乎是无限的。只需投入一点时间，你就能带来巨大的改变。

分享你的知识和优势是另一项必备技能。当你与他人分享时，你是在向他们传递关于你自身以及你人生经历中的独特之处。试想一下，如果你的社群处于互助协作、乐于奉献的氛围中，会产生怎样的可能性。这种方式能催生新的想法和机遇。当你为他人作贡献时，你就会产生积极的影响。

Writing Workshop—Reading Club 2

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

你对许多孩子而言，幼儿期是建立友谊的重要阶段。研究表明，孩子越早学会建立积极的人际关系，他们在青少年和成年后与他人相处的能力就越强。一起玩耍还能帮助这些孩子练习社交行为，比如友善、分享与合作。

即便如此，孩子多快能成长为善于社交的个体，也可能取决于他的性格。有些幼儿非常善于社交，但有些则比较害羞。此外，幼儿表达他们喜欢其他孩子的方式，与成年人认为的友谊表达方式截然不同。俄亥俄州立大学的研究发现，幼儿在玩耍时表达“我喜欢你”的方式，很可能是模仿朋友的行为。

这种看似不寻常的喜爱表达方式，可能会导致一些不愉快的行为。无论他们多么喜欢玩伴，他们仍可能会抢夺对方的玩具、拒绝分享，甚至变得专横。但专家表示，对这个年龄段的孩子来说，是友谊中正常且必要的一部分。通过玩耍体验，幼儿学会了社交规则。这就是为什么在孩子的

社交活动中发挥积极作用如此重要，比如设定界限并经常提醒他们这些规则。当你制定这些准则时，要解释背后的原因。

首先，帮助孩子学会同情他人（“本在哭。是什么让他这么伤心呢？”），然后建议他如何解决问题（“如果你让他玩球，也许他会感觉好一些。”）。当孩子与朋友分享或表现出同情时，要表扬他（“本不哭了！你让他感觉好多了。”）。

鼓励孩子健康社交的另一种方式是，鼓励他们用语言而非拳头来表达自己的感受。同时，也要注意孩子的性格如何影响他们的玩耍时间。孩子在困倦或饥饿时容易发脾气，所以要在他们精神饱满的时候安排玩耍时间。

B

我很喜欢我的好朋友们，但几乎每天，他们都会做出让我震惊的事。我有一个朋友觉得投票是浪费时间；还有一个朋友，从不把约定好时间地点的见面当回事。

人们普遍认为，朋友是我们选择与之建立关系的人，因为我们觉得他们的性格合心意，或者和自己相似，但现实经历却常常与此相悖。朋友，到底是什么呢？我们唯一能确定的是，朋友是我们喜欢且希望再次见面的人。

事实是，我们并不了解自己的朋友。多项研究表明，我们往往会认为朋友和自己的共识比实际更多。值得注意的是，即便友谊加深，这个问题似乎也不会缓解。研究人员迈克尔·吉尔和比尔·斯旺曾对同住的学生进行调查，他们发现，随着时间推移，人们对自己判断对方的准确性越来越有信心，但实际上，这些判断并没有变得更准确。两个人或许能成为亲密

的朋友，却依然对彼此内心世界的大片领域一无所知。

这看似奇怪，直到我们意识到，友谊带来的诸多益处，未必依赖于完全的熟悉，而是更多来自近乎可靠的陪伴。友谊或许不在于被某人的性格吸引，而在于找到一个愿意陪伴我们、倾听我们的人。朋友能提供我们渴望的“社会认同支持”。我们不必和对方高度契合，也不必深入了解他们的内心。而且，一旦友谊开始，我们就会想要喜欢自己的朋友，哪怕只是为了确认自己当初的选择是对的。我们不想知道朋友的一切。友谊的基础并非我们对他人的了解，而是在决定成为朋友之后，我们会选择了解对方的哪些方面，以及忽略哪些方面。

或许，将友谊看作一种彼此陪伴、忽略对方缺点、不深究以免削弱友谊的约定，是一种很动人的视角。或许，真正的朋友，就是不会问太多尴尬问题的人。

单元限时小卷

刷阅读理解

梦是情感与认知的宝藏。那些常常超真实却又破碎的画面与情节，往往在我们睁开眼睛的瞬间就消失无踪，但它们不仅让我们探索日常的主题与挑战，还能让我们走进关于“明天可能发生什么”的想象中。

无论我们是否记得自己的梦，睡眠时大脑和梦境都在全力处理多项任务。二者共同作用，削弱了负面情绪，这样提升了我们的抗压能力、认知功能、解决问题的能力 and 心理健康，而这一切都能解释睡眠缺失可能带来的情绪时好时坏。当我们睡眠不足时，就会失去那些依赖睡眠才能获得的宝贵优势——这些优势能让我们拥有深刻的洞察力和情绪处理能力。

并非所有梦境都具有同等价值。真正能增强我们情绪恢复能力的，是深夜后半段快速眼动睡眠期间所做的那些生动梦境。我们刚入睡时所做的、画面不够生动的非快速眼动梦境，也发挥着至关重要的学习与记忆巩固作用。但如果睡眠不足，我们很可能会缺乏快速眼动睡眠，其影响也会延续到白天的生活中。

根据梦境理论家罗伯特·斯蒂克戈尔德和安东尼奥·扎德拉的观点，我们能从梦境中获得两大突出益处。首先，我们在梦中构建的叙事能让我们“时光穿梭”——“去体验这些叙事所产生的想法、感受和情绪”，这有助于我们为生活中可能发生的事进行“排练”，并真正体验这些“假设场景”。其次，梦境会创造一个空间，在这个空间里，我们不仅能想象可能发生的事件，还能自由地“规划、谋划、探索”。

在快速眼动睡眠构建的虚拟世界里，大脑会梳理记忆、建立关联，以帮助处理日常的烦恼并寻找解决方案。因此，一旦我们“睡一觉好好想想”，必然能获得更深刻、更全面的视角。

刷 7 选 5

在我们的日常生活中，我们不断面临各种选择。从早晨穿什么衣服，到决定走哪条职业道路，选择塑造了我们的生活。这些选择，无论大小，都对我们是谁以及我们会成为什么样的人有着深远的影响。

决策的力量

作决定看似是一项简单的任务，实则蕴含着巨大的力量。我们作出的每一个决定，都会为新的机遇或挑战铺平道路。像选择读书而非看电视这样的小决定，能逐渐拓宽你的知识面。从更大的层面来看，职业选择可以

决定你的人生轨迹。我在大学选专业时，仔细考虑了自己的兴趣和未来前景。这个决定让我进入了一个我热爱的领域，并为我开启了许多机遇。

后果的分量

每一个选择都伴随着后果，无论好坏。权衡利弊至关重要，因为它们会以不同的方式显著影响你的生活。在作出决定之前，意识到这些后果十分关键。例如，如果你选择经常不锻炼，后果可能是随着时间的推移，你的身体健康状况会下降。然而，如果你决定投入时间学习一门新语言，你将获得与更多人交流的能力，并打开通往新文化的大门。

相信你的直觉

有时，面对众多选择，我们的直觉可以指引我们。直觉有时能提供理性思考可能会忽略的见解。虽然考虑事实和建议很重要，但倾听内心的声音往往也很有价值。当我在另一个城市获得一份工作时，我最初的本能反应是积极的。尽管对搬家有些顾虑，我还是相信了自己的直觉。这个决定后来成为我做过的最好的决定之一，因为它带来了新的挑战 and 美妙的经历。

总之，选择是我们生活中不可或缺的一部分。通过理解决策的力量、留意后果并相信我们的直觉，我们可以做出能引领我们走向充实生活的选择。它们就像路标，指引我们走向不同的目的地。

刷语法填空

每年春节期间，北京以东的一个小村庄都会上演一场特殊的表演。气温约为零下 15 摄氏度，一个头戴草帽、身穿羊皮大衣的男子将一勺又一勺的沉重铁水泼向一堵巨大的冰墙。1600°C 的液态金属和冻结的砖块之间

的碰撞产生了火花“瀑布”，“瀑布”落在他身上，美丽而又危险。

这是一项需要非凡勇气、技巧和力量的表演。这项被称为“打树花”的表演在高度发达的钢铁城镇暖泉镇已有 500 多年的历史。“打树花”的字面意思是“击打树上的花”，这是一种通过击打果树以促进开花的农业做法。

在古代，烟花并不总是普遍负担得起的。因此，暖泉镇的人利用废铁，发展了打树花作为庆祝节日的一种方式。因此，他们把烟花表演提升到了一个全新的水平。

如今，由于中国部分地区禁止燃放烟花以减少空气污染，打树花比以往任何时候都更受欢迎。每年，尽管天气非常寒冷，这个独特的烟花表演仍吸引了许多人，并引起了人们对其保护的关注。自 2021 年起，它被列为中国非物质文化遗产。