

周测小卷 4 Unit 1 Teenage Life 综合能力检测

第二部分 阅读

A

对很多学生来说，熬夜学习已是常态。Medical News Today 表示，约有 20% 的学生每月至少通宵一次，还有近 35% 的学生每周一次或多次熬到凌晨三点以后才睡觉。

即便如此，熬夜复习其实是最影响成绩的做法之一。2022 年 10 月，麻省理工学院的两位教授发现了睡眠与考试分数之间的关联：学生整个学期睡得越少，考试成绩就越差。

那么睡眠为何对考试成绩如此关键呢？过去 20 年里，科学家发现，睡眠不仅会影响学生的学习表现，更能提高学生学习、记忆、回想以及运用新知识创造性地解决问题的能力，这能直接提高考试分数。

在学习事实和信息时，我们所学的大部分内容都会被暂时储存在大脑的海马体中。一些科学家认为，和大多数储存中心一样，海马体的容量有限。也就是说，一旦海马体被存满，再学习新内容，就很难记进去了。

在一项实验中，由 44 名受试者组成的群体经历了两次学习，一次在中午，一次在下午六点。其中一半人被允许在两次学习之间小睡一会儿，另一半人则参与正常的活动。研究人员发现，中间小睡过的学生在下午六点的学习状态和中午一样轻松。然而，没有小睡的那一组的学习能力明显下降。

前面提到的麻省理工学院的研究揭示只在大考前一晚保证充足睡眠并不能提高成绩，这并不意外。事实上，麻省理工大学的研究人员得出结论：学生如果想要提高考试分数，就必须在整个学习过程中保证良好的睡眠。

B

你有多擅长数学呢？有些人乐于挑战代数学难题或喜欢钻研数字谜题。数学无处不在，从饭后分摊餐费到计算家庭日常开支。但许多人在面对数字时就心生畏惧，满心焦虑迷茫。这种情况看似让人低落，但这种“数学焦虑”十分普遍，绝不止你一个人有这种困扰。况且，内心的惶恐不安并不一定展示我们的能力。

研究表明，数学焦虑源于校园学习经历。本身容易紧张的老师会无意间将自身的畏惧传递给学生，而女生尤其容易受到影响。来自 34 个国家的数据揭示了惊人的结果：31% 的青少年做题时内心紧张，33% 的学生感受到来自数学作业的压力，近六成学生畏难度高的数学课。波士顿大学的专家舒拉米特·卡恩认为，积极的学习榜样——尤其是女教师——对于帮助青少年树立自信心至关重要。

戴维·罗布森在 BBC 的《Future》栏目表示：“尚不清楚为何与地理相比，数学导致如此多恐惧情绪，但数学题答案唯一、没有蒙混过关的余地，这或许会让人更加担心自己发挥失常。”一旦认定自己天生不擅长数学，人们就会刻意避开那些原本力所能及的问题。

心理学家一直致力于探究数学为何会让人倍感压力。这种恐惧情绪的由来多种多样，不过有部分心理学家认为，直面并倾诉内心的恐惧能够缓解恐惧情绪，同时建议孩子们把数学考试看作一场挑战，而非一种威胁。事实上，我们应当以积极的心态看待数学，重新接纳这门学科。

第三部分 语言运用

第二节

高中入学的第一天总是充满兴奋与焦虑。对许多学生而言，这标志着新的开始。他们想知道如何才能找到解决那些具有挑战性的问题的办法。

这学期，我们学校迎来了几位新同学。其中一位来自加拿大，他是一个在课堂讨论中表现积极的男孩。他的英语水平出众，常常帮我们练习英语口语。我们经常谈论文化之间的差异，我们对这些差异非常感兴趣。

在英语课上，我们的老师鼓励我们在对话中使用新词汇。她认为练习是学好语言的关键。上周，我们报名参加了一个关于青少年生活的小组项目。我们需要开展调研，并在下个月作展示。

除了学习，学校也建议同学们加入运动队。我加入了篮球队，喜欢这种团结协作的氛围。教练告诉我们，从这周开始，整个学期里我们将每周进行两次训练。他强调的最重要的事情并不仅仅是提高技能，而是学会如何合作。

最后，我们在高中时期不应沉迷于智能手机。平衡好学习与休闲娱乐至关重要。有了良好的时间管理（能力），我们定能在即将到来的一年里完善自我。