

2025 年普通高等学校招生全国统一考试（北京卷）

第一部分 知识运用

第一节 完形填空

15 岁时，我学业优异，却总觉得自己光彩全无且被忽视。渴望脱颖而出的念头困扰着我，促使我作出了一个令人后悔的决定。

一天，在信息技术实验室和同学们一起上课时，老师提到电脑零件不见了。大家交换了好奇的眼神，都想知道这种事怎么会发生在一个上了锁的实验室里。“用另一把钥匙有可能打开那把锁。”我说。瞬间，大家的目光都带着新的兴趣和好奇投向我。那种感觉是我从未体验过的。享受着所有注视我的目光，我演示了如何打开那把锁。

我完全没意识到，那个瞬间会毁掉一切。

第二天，我被叫到校长办公室，发现自己被指控偷走了丢失的零件。“校长，我没做。”我辩解道，但怀疑的神色充满了他的眼睛。他反复的盘问越来越咄咄逼人，把我吓得几近崩溃，几乎要哭出来。为了摆脱越来越大的压力，我虚假地承认了。

校长让我父亲来学校，父亲对我那动摇的信任带来了一丝解脱和惭愧。父亲温柔地问我是否明白自己行为的严重性。我含着泪承认了自己对认可的错误渴望。在校长的办公室里，父亲专注地听着，然后用平静而坚定的语气说：“我信任我的儿子。他不是小偷。”

在父亲的支持下，我学到了宝贵的一课：关注不能被强迫；真正的认可来自高尚的行为。

第二节 语法填空

A

大多数放学后的日子里，我喜欢和我的狗尼克在森林里散步。这里很宁静，尤其是在日落前后。尼克嗅着树叶、追赶兔子，玩得很开心。当尼克跑到前面时，我会听到它兴奋地吠叫。我有时会把它叫回来，担心它可能会吓到某人。不过，真相正如所猜的那样——从来没有其他人。只有我、尼克和宁静的森林。

B

你最后一次面临艰难抉择是什么时候？也许今天早上你在思考是起床还是在床上稍微多躺一会儿。做选择是生活的一部分。当你刷牙的时候，你甚至在不知不觉中已经作了几个决定。有些选择很快就能作出，而另一些则需要更多的思考。通常，更好的结果是通过深入了解风险承受能力等策略获得的。

C

当旅行时，我们接触文化和体验。然而，根据世界自然基金会的一份报告，去年游客留下了超过 13 亿吨的食物垃圾，约占 2024 年全球气体排放总量的 8%。为了减少我们的影响，我们可以采取一些简单的措施：出发前清空冰箱，并选择可持续的餐饮方式。这些努力有助于我们更负责任地旅行。毕竟，探索世界不应该以牺牲地球为代价。

第二部分 阅读理解

第一节 阅读理解

A

来参加 TransForm 吧，这是一个互动式的夏令营，通过让青少年参与各种活动并与他人建立联系，帮助你们找到自己的热情所在。

体验 TransForm

TransForm 让你能够通过主题交流、实践研讨会和外出实践活动，专注于你选择的活动。不过，如果你不确定自己想要选择哪个活动，你仍然可以探索任何你感兴趣的研讨会，这是我们探索研讨会的一部分。此外，你的父母也可以参加专门为他们挑选的研讨会，以了解前沿科学。

活动日程表

7 月 17 日		7 月 18 日	
时间	活动	时间	活动
14:00—15:00	Lead to Change Kick-off (变革启动会)	9:30-11:00	Career Fireside Chats (职业圆桌对话)
15:00—16:30	Programme Showcase (活动展示)	13:00-14:15	Youth Panel (青年讨论小组)
16:30—18:00	Track Workshops (活动研讨会)	14:15-16:20	Track Keynotes (分论坛主题演讲)
7 月 19 日		7 月 20 日	
时间	活动	时间	活动
8:00—12:00	Off-site Experiences (外出实践活动)	9:00-11:15	Explore Workshops (探索研讨会)
13:00—15:00	Gallery Viewing (画廊参观)	13:30-16:00	Keynote Speech (主题发言)
15:15—16:45	Adult Workshops (成人研讨会)	16:15-17:00	Celebration (庆祝活动)

课程方向

- 农业科学**：让你了解生物学、城市农业和环境科学等领域，这样你能够探索农业领域。
- 社区助力**：引导你为现实世界的挑战开发创新解决方案，并创造变革性进展，使所有社区受益。
- 健康生活**：让你能够在营养和情感健康等领域作出健康的决策，并引领健康的生活方式。
- 科学实验室**：引领你探索在计算机科学、机器人学和物理学等关键领域取得人生成功所需的技能。

21. TransForm 允许青少年_____。

- A. 为他们的父母选择研讨会
- B. 为营地准备活动话题
- C. 设计项目活动
- D. 参加实践研讨会

22. 根据日程安排, 青少年可以参加哪项活动?

- A. 7月17日的 Keynote Speech。
- B. 7月18日的 Youth Panel。
- C. 7月19日的 Celebration。
- D. 7月20日的 Programme Showcase。

23. 青少年在课程方向中可以做什么?

- A. 建设城市社区。
- B. 在农场担任导游。
- C. 了解健康生活。
- D. 在科学实验室做志愿者。

B

在整个高三学年, 我和同学们一直担心, 当大学审视我们被浓缩成一篇仅 200 字的短文的全部人生经历时, 它们会看到些什么。当他们审核我们的成就时, 脑海中会浮现出“成功”这个金色的词吗? 还是会看到“失败”这个大大的红字? 这个神秘机构的阴影偷走了成功对我们的意义。

我重新定义成功的第一步始于课程注册。众所周知, 尤其是在我的学校, 高三是在课程表中安排大量先修课程的时候。当被问及为什么选择这么多先修课程时, 我的朋友们回答: “我不知道。”他们自己也不知道为什么要随波逐流, 渴望学术难度带来的压力。因此, 他们并没有感受到学术挑战带来的满足感。

完成大量课程不再能带来成功的感觉, 因为每年选修四门以上的先修课程是顶尖大学设定的标准。我决心遵循自己对成功意义的直觉, 只选了两门我知道自己会喜欢的课程。成功的感觉不再与我取得的成绩挂钩, 而是与纯粹的学习乐趣挂钩。

即使我的失败也与成功的感觉相连; 当我退一步, 从全局看待问题时, 我把它看作是我下一个重大成就的跳板。九年级时, 作为一个害羞的女孩, 我第一次参加了一个领导职位的小组面试。在与有竞争力的申请者相比毫无机会的情况下, 我带着沮丧的表情走出了面试。然而, 这次面试并不是一个被浪费的机会。我和一位高年级申请者交谈, 她回答问题的方式反映了她对自己的信心。

今年, 我怀着开放的心态并带着新知识, 走进了另一场小组面试, 同时告诉自己我就是那个很酷的高年级学生。我成功获得了一个领导职位。最终, 成功一点点地降临了。

24. 在整个高三学年, 作者主要的担忧是什么?

- A. 选择先修课程的压力。
- B. 小组面试中的表现。
- C. 与高年级学生的竞争。
- D. 获得大学的认可。

25. 作者选择较少的大学先修课程是因为_____。

- A. 她自己对成功的理解
- B. 她对学术挑战的渴望
- C. 她强烈的从众心理
- D. 她进入顶尖大学的梦想

26. 哪一项能最好地描述作者的第一次小组面试?

- A. 有尊严的。
- B. 有意义的。
- C. 引人入胜的。
- D. 轻松的。

27. 我们能从这篇文章中学到什么?

- A. 每个人都是自己成功的创造者。
- B. 成功青睐心地善良的人。
- C. 成功只会敲门一次。
- D. 大学是成功的关键。

C

不久前，在一个寒冷的冬夜，有一个想要更多屏幕使用时间的青少年和一个说“不”的家长。这个青少年主张她有额外 30 分钟刷屏的权利。家长反驳说，她朋友的父母都不让他们在 9 点后使用电子设备。“爸爸，我认为在这个家里，我们不和别人进行比较？”青少年回答道。顺便说一下，那个家长就是我，我被怼得哑口无言。从孩子很小的时候起，我就告诉他们不要和别人比较。我无数次争辩说，比较是“快乐的小偷”。

虽然我女儿没有赢，但她确实让我意识到我曾给出过的最糟糕的建议之一。在为自己辩解时，我做了我们都做过的事，就是重复接受过的经验之谈，而没有探究其中的细微差别。但现在是时候澄清事实了，这要从质疑“所有的社会比较都是不健康的”这一观点开始。

当然，社会比较常常会让我们陷入情绪困境。但如果我们了解它们的运作方式，就可以利用它们来提升自己。我们所做的社会比较——那些让我们自我感觉良好或糟糕的比较——对我们的成长能力至关重要。科学为我们提供了一个指南，我们可以利用它来控制我们进行这些比较的方式，以减少它们的负面情绪影响。

把自己和表现比你好的人比较，如果你专注于他们有而你没有的东西，可能会产生嫉妒感；但如果你把这些比较当作动力的来源，比如“如果他们能做到，我也能”，那么它也会让人充满活力和鼓舞。把自己和做得比你差的人比较，如果你想到自己可能会陷入类似的境地，可能会产生恐惧和担忧；但如果你用这种比较来拓宽自己的视野，比如“哇，情况可能会更糟；我做得很好”，它也能引出感激和欣赏之情。

我希望我能更早地教给我女儿这些细微之处。我们对自己的感觉不仅取决于我们和谁比较，还取决于我们如何看待这种比较。那是我们都能控制的事情。

28. 作者对女儿的论点有何感受？

- A. 兴奋的。
- B. 受启发的。
- C. 精力充沛的。
- D. 宽慰的。

29. 第二段中的画线单词“nuances”最可能指什么？

- A. 主要成就。
- B. 复杂的情感。
- C. 重大影响。
- D. 细微差别。

30. 哪一个是这篇文章的最佳标题？

- A. 与他人比较可以成为一种健康的习惯
- B. 与他人比较可以加强家庭关系
- C. 社会比较会让我们陷入情绪困境
- D. 社会比较可以被科学控制

D

“认识你自己”的呼吁自古以来就存在，但我们的自我认知并不总是与他人的看法相符。思考我们讲述的关于自己的故事，能帮助我们更好地改变想法。

多年来，心理学家认为身份认同是一个人的价值观、信念、目标和社会角色的结合。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。

我们的生活故事在青少年时期开始逐渐成形，那时我们开始围绕关键事件或生活变化将自己的生活组织成不同的章节，并开始将自己视为故事的中心人物，并且在不同程度上，视故事的作者。有着更连贯故事的人往往有更强的身份认同感，他们觉得自己的生活更有意义、方向和目标感。这类人也表现出更高的整体生活满意度。

约翰逊还研究了幸福感与某些故事主题之间的联系。他发现，一个人是否描述自己对过去的事件有一定的掌控力，是预测其心理健康状况的一个重要因素。另一个关键主题涉及在压力事件后找到某种积极的意义。“人们可以谈论获得知识或个人成长。”约翰逊说。他的研究表明，心理健康有问题的人往往缺少这种（积极意义）。好消息是，有证据表明我们可以学会改变自己的故事。

另一位研究人员莉萨·格林提出了一些谨慎的看法。例如，听到救赎性故事的力量后，很多人可能会觉得自己被迫要从可怕的事件中找到积极的角度。她说，西方文化已经在促使人们在每一片乌云背后寻找一线希望。

不过，如果你想翻开新的一页，一个重要的建议是，选择一个有意义的日期来标志新“章节”的开始会有所帮助。与普遍的疑虑相反，正因如此，1月1日立下的决心更容易奏效。所以，无论你的目标是省钱还是健身，没有比现在更好的时机来成为自己命运的作者了。

31. 关于个人故事，可以推断出什么？

- | | |
|-------------|------------------|
| A. 它们与健康无关。 | B. 连贯的个人故事会导致压力。 |
| C. 它们与幸福相关。 | D. 有主题的个人故事阻碍改变。 |

32. 我们能从这篇文章中了解到什么？

- | | |
|---------------------|---------------|
| A. 谈论从失败中获得的收获是消极的。 | B. 新年决心很受欢迎。 |
| C. 西方往往高估乐观主义。 | D. 社会角色未能被突显。 |

33. 作者在这篇文章中主要做了什么？

- | | |
|----------|------------|
| A. 澄清目标。 | B. 分析事件。 |
| C. 作对比。 | D. 阐明一种方法。 |

34. 这篇文章的主要内容是什么？

- | | |
|------------------|----------------|
| A. 自我身份如何起作用。 | B. 讲述者是如何被塑造的。 |
| C. 个人故事是如何引发质疑的。 | D. 时机如何影响个人认同。 |

第二节 七选五

什么是成年？世界上所有社会都将成年人的概念视为独立自主的，因为它标志着生命周期中的一个阶段。

正如艾丽斯·布莱克指出的，如今父母害怕让孩子多做家务，这加剧了孩子无法感到自己有能力、进而对自己有信心的状况。心理学家罗伯特·特纳在他的著作《生活周期》中谈到了这一点，提到了孩子学习自主和掌握技能的一个阶段。当这个阶段被否定时，就会产生一种不安全感。

但特纳的其他生活周期也同样重要。它们教授情绪觉察与管理，以及身份认同。如果这些生活周期被延迟、中断或被否定，你会觉得自己无法进入自我状态、控制不愉快的情绪，也无法操控构建你内心世界结构的能量。

特纳明智地说过，心理上的“做得好”是能够顺应情绪的流动、管理它们、与他人清晰良好地沟通，并掌握各种技能。这需要一种内在的控制核心，这意味着要自我控制你的思想、感受和行动。换句话说，你在掌控生活这场游戏——不是生活在操控你。你是自主的，不依赖外界来告诉你你是谁。而且在这一切之中，你知道自己是谁。

所以，成年不仅仅是拥有一份工作。成年是关于拥有一种根深蒂固的自我意识，同时能够识别和管理自己的情绪与行为。这是在与他人沟通时能表现出理解。我们是社会性物种，所以这一点很重要。

虽然培养一个成年人是父母的职责，但作为一个社会，我们也有责任确保我们支持那些培养情绪和身份发展的学校。支持那些需要帮助的成年人修复不完整的生活周期也是我们的责任。

- A. 支持那些需要帮助的成年人修复不完整的生活周期也是我们的责任。
- B. 他们谈论的是某人无法通过工作自给自足。
- C. 这是在与他人沟通时能表现出理解。
- D. 换句话说，你在掌控生活这场游戏——不是生活在操控你。
- E. 它们教授情绪觉察与管理，以及身份认同。
- F. 你会感觉自己像个 18 岁的年轻人，尤其是在播放 80 年代音乐的时候。
- G. 当这个阶段被否定时，就会产生一种不安全感。

第三部分 书面表达

第一节

想象力的运作方式有一种神奇之处。在世界各地，孩子们运用想象力的方式，曾经只在科幻小说中出现过。

以马克·李的故事为例。他喜欢在街区附近骑自行车，但看到公园和人行道上散落着许多塑料瓶时，他感到很沮丧。他没有只是抱怨，而是决定采取行动。

马克用一台旧的 3D 打印机开始进行实验。他将塑料瓶熔化，试图把它们做成小砖块。起初，一切都不顺利——塑料破裂、打印机卡住，而且碎片无法拼接在一起。朋友们嘲笑他，甚至马克的父母也认为他应该放弃。

但马克有不同的想法。他重新设计了砖块，让它们像拼图碎片一样相互咬合，并仔细调整了加热温度。经过几个月的反复试验，他成功了。在学校和当地社区中心的些许帮助下，马克用他的砖块为街区建造了一个小自行车棚。而他并非个例。13 岁的萨莉·卡特酷爱阅读奇幻类书籍。受故事中魔法地图的启发，她不禁思考：如果能开发一款现实世界应用，帮助人们探索自己城市中的隐秘角落，会怎样？她召集了朋友，学习了一些基础编程知识，最终共同开发出一款标注鲜为人知的小型本地公园和花园的应用程序。这款应用迅速在镇上走红，甚至荣获了当地青年创新奖。

下次当你看到年轻人陷入沉思时，切勿急着打断他们。他们或许正在构思下一个伟大的创意。

40. 马克在街区骑自行车时，是什么让他感到不快？

41. 萨莉和她的朋友们开发的应用程序如何提供帮助？

42. 请判断以下陈述中哪一部分不正确，将其划线并说明原因。

在朋友和父母的鼓励下，马克经过数月反复尝试，终于为街区建成了一个小型自行车棚。

43. 你该如何像马克和萨莉那样将想象力付诸实践？（约 40 词以内）

第二节

【参考范文】

亲爱的吉姆：

很高兴听到你参与联合国的倡议活动！这是一个很棒的平台。关于你的询问，我强烈建议聚焦解决全球学校的食物浪费问题。

首先，全球生产的食物中有近三分之一被浪费，而饥饿问题依然存在，减少浪费与紧迫的粮食安全和可持续发展目标高度契合，还能节约水和能源等重要资源。其次，以学校为目标特别容易开展行动：学生可以发起分量调整、堆肥活动和宣传周等活动，这不仅能在当地产生可衡量的切实成果，还能展现青年的领导潜力。此外，学校是培养终身可持续习惯的理想环境。通过积极参与倡议活动，学生能深刻理解负责任的消费理念，确保这种影响远远超出在校时光。

我相信你的提议将带来真正的改变！

你的，
李华

