



- 破坏它,你会发现焦虑能成为有用的朋友。设空处应承接上文对临床焦虑的界定,引出下文对焦虑积极作用的阐述。D项(然而,在大多数情况下,警告本身是有用的)符合语境。
2. **F** 根据上文“*When your heart races, pause and ask yourself, ‘What exactly am I afraid of?’ Be precise. Writing the fear down in a single sentence shrinks it to a size you can handle.*”可知,此处建议通过自问和书写来精确表达恐惧。设空处应承接上文的问题,进一步说明当无法立即找到答案时的应对方法。F项(如果答案隐藏起来了,就继续提问,直到真正的担忧浮现)符合语境。
3. **C** 根据上文“*Say your fear out loud to a friend, parent, classmate, or even send it in a text. Sharing does two things at once: It reduces your shame and offers you a fresh angle.*”可知,向他人倾诉和分享能减少羞耻感并提供新视角。设空处应解释为什么这样做能产生效果。C项(记住,每个人都有焦虑)符合语境。
4. **G** 根据下文“*Let the sensations wash through you while you keep doing the task.*”可知,此处建议在继续完成任务时任由感觉掠过全身。设空处作为段落开头,应说明具体的身体感觉。G项(不要因为心跳加速、手心出汗或双腿发抖而自己的身体争辩)符合语境。
5. **B** 根据下文“*After you have prepared and tried your best... enjoy the freedom that comes from carrying only your own part of the load.*”可知,本段核心观点是接受结果永远不能完全可控,将目光从结果转向努力本身。设空处作为本段小标题,应概括这一核心思想。B项(放开你无法控制的东西)符合语境。

进阶计划 第1组

刷

提分

► Passage 85 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文。文章主要介绍了在面临狗的攻击威胁时应该采取的应对措施。

1. **G** 根据下文内容“*However, it is advisable to be aware of how to prevent such small incidents.*”可知,明智的做法是意识到如何防止这样的小事件,再根据 *However* 可知,设空处的内容应与下文内容之间为转折关系。G项(狗的袭击并不常见,通常会造成轻微的伤害)和下文构成转折关系,引出下文如何避免狗的攻击的建议。
2. **B** 根据上文“*Stay calm and do not panic.*”和下文“*If you become nervous and run or scream, the dog is more likely to attack.*”可知,此段建议保持冷静、不要惊慌,若紧张并尖叫逃离,狗更有可能攻击。因此设空处的内容应说明保持冷



静的情况如何。B项(如果你保持冷静,狗就不太可能攻击)承上启下,符合语境。

3. **E** 根据上文“Look away, be motionless, and make yourself rigid. When a dog comes near, stand still with your hands at your sides.”可知,此处描述了当狗靠近时你应该如何行动,比如把目光移开、不要动、双手放在身体两侧。E项(在大多数情况下,狗会失去兴趣并走开)说明上文内容的结果,符合语境。

4. **C** 根据上文“Running away can awaken the dog's instinct to chase and catch animals. Dogs often chase even if they are just playing. Additionally, you won't be able to outrun most dogs if you're on foot.”可知,逃跑可能唤醒狗的捕猎本能。狗即使只是在玩耍,也经常追来追去。此外,如果你靠脚跑的话,你不可能跑得过大多数的狗。C项(即使骑自行车,很多狗也会追上你)承接上文。

5. **A** 根据下文“Move sideways away from the dog as slowly as possible without turning your back or making sudden movements.”可知,尽量慢慢地远离狗,不要转身或突然移动。这是关于如何在狗平静下来后进行安全撤离的建议。A项(当狗安静下来,慢慢走开)概括了整段内容,符合语境。

► Passage 86 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文,主要说明了如何种植室内植物“国王椰子”。

1. **G** 根据上文“The Majesty Palm is used to living under bigger trees in its natural habitat in Madagascar, making it tolerate indirect light.”可知,在马达加斯加的自然栖息地,国王椰子习惯长在较大的树下,这使它能够忍受间接的光线。又根据下文“Therefore, putting it near a sunny window to obtain enough indirect light would be your greatest bet.”可知,把它放在阳光充足的窗户附近来获得足够的间接光线将是你最好的选择。设空处应与上文构成转折,指出国王椰子并不喜欢黑暗,要放在阳光充足的地方。G项(然而,这并不意味着它喜欢生活在黑暗的地方)符合语境。

2. **E** 根据上文可知,作者强烈建议在排水不充分的土壤中种植这种植物,因为土壤中有大量的黏土。然而,尽管这种植物喜欢潮湿的环境,但如果根部长期浸没在水面以下,它最终会腐烂。设空处为本段最后一句,应总结上文。E项(简而言之,多余的水必须能够渗出)符合语境。

3. **F** 根据上文“Keep the air humid. The Majesty Palm belongs to tropical plants and requires humid air.”可知,要保持空气湿润,因为国王椰子属于热带植物,需要潮湿的空气。由此可知,它不耐旱。F项(也就是说,它不是一种耐旱植物)符合语境。

4. **A** 根据设空处下文可知,就像许多其他植物一样,如果你给它适当地施肥,它能长得更好,只需在春季和夏季施肥即可。所以本段主要说明了如何施肥的问题。A项(适当给它施



肥)对应下文的 fertilize it properly,符合语境。

5. **C** 根据上文“Repot it when necessary. Although staying inside the living room all the time, your Majesty Palm can grow big and the pot won't be able to hold it.”可知,种国王椰子时,在必要的时候要换盆。C项(然后,是时候换容器了)承接上文。

刷

难关

► Passage 87 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文。文章介绍了科学素养的定义及其重要性,并提出了提升科学素养的四种方法。

1. **C** 根据上文“Scientific literacy refers to the ability to understand, interpret and evaluate scientific information. It enables people to grasp how and why things work the way they do.”可知,上文定义了科学素养并说明了其基本功能——帮助人们理解事物运作的方式和原因。又根据下文“Here are some ways to improve scientific literacy.”可知,下文将介绍提升科学素养的方法。设空处应进一步补充科学素养的另一项重要功能,使其对其价值的阐述更加完整,然后自然过渡到具体方法。C项(它还能提升他们的批判性思维能力)符合语境,其中的 also 与上文形成并列关系。

刷有所得·方法 7选5之根据逻辑关系解题

解答7选5题目时可重点依据上下文逻辑关系解题。首先通读语段把握主旨,再观察空格前后的衔接词,判断转折(however、but、yet、nevertheless、on the contrary等)、因果(therefore、thus、consequently、as a result、so、because、since等)、并列(and、also、too、as well等)、递进(furthermore、in addition、besides等)、举例(for example、for instance、such as等)等逻辑关系,筛选出与上下文语义连贯、逻辑顺畅的选项,排除与话题无关、逻辑断裂的干扰项,从而确定正确答案。

2. **E** 根据上文“Science education is essential to fighting misinformation.”可知,科学教育对于对抗错误信息至关重要。又根据下文“Without this ability, they're more likely to take untrue or science-illiterate alternatives at face value.”可知,如果没有某种能力,人们更可能相信虚假或缺乏科学依据的说法。设空处应说明这种具体能力是什么——核查信息来源的真实性。E项(人们必须学会核查信息来源是否真实)符合语境。
3. **A** 根据下文内容可知,本段的核心内容是展示科学素养的实际价值,通过具体例子说明其如何提升经济生产力、增进个人幸福感、促进职业发展等。设空处作为本段小标题,应概括这一核心思想。A项(展示实际益处)符合语境。
4. **D** 根据下文“To make learning more manageable, it's important to break these down into smaller, digestible components.”可知,



下文建议将技能分解成更小、易理解的部分。设空处应承接本段小标题“Specify needed skills.”,先说明科学素养涉及的技能范围之广,从而解释为何需要分解学习。D项(科学素养涉及广泛的技能)符合语境。

5. **G** 根据上文“Encourage people to study different scientific fields. For example... Use their enthusiasm for the latter to inspire them to work harder to understand the former.”可知,本段建议通过跨学科学习、利用兴趣迁移来培养科学素养,具体方法是鼓励人们学习不同领域,用对某个领域的热情激发对另一个领域的兴趣。设空处作为本段结尾,应对这一策略进行总结升华。G项(尝试不同的策略来激发对整个领域的热爱)符合语境。

► Passage 88 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文。文章主要探讨控制并非纯负面,分析其正反作用及产生控制欲的原因。

1. **F** 根据上文“However, control isn't purely negative.”可知,控制并非纯粹负面。又根据下文“Its role in our lives is far more complicated.”可知,控制在我们生活中的作用远比想象中复杂。设空处应承上启下,进一步说明控制不能简单用“好”或“坏”来定义。F项(实际上,控制并不属于“好”或“坏”的范畴)符合语境。
2. **B** 根据下文可知,下文通过空中交通管制员、教师、自我控制等例子,说明控制具有积极作用。设空处应为本段主题句,概括控制的积极用途。B项(控制具有明显的积极用途)符合语境。
3. **A** 根据上文“But when control changes into a strong desire to be in charge all the time and make others do exactly what you want, many problems will start to appear. Some individuals use threats, or even force to impose their will.”可知,当控制演变为持续掌控他人、强迫他人服从时,会带来问题,甚至有人使用威胁或暴力强加意志。设空处应定性上文描述的行为。A项(这可能是一种虐待行为)符合语境,其中 This 指代上文“使用威胁或暴力强加意志”的行为。
4. **G** 根据上文“When we feel uncertain or that we don't know what to do in life, the need to manage every little thing becomes a way to deal with our feelings. And gradually, it becomes a negative cycle which gains strength.”可知,不确定感会让人试图通过掌控小事来应对情绪,逐渐形成恶性循环。设空处应说明这种恶性循环不加控制的后果。G项(如果不加约束,它会破坏人际关系并引发压力)符合语境。
5. **D** 根据上文内容可知,生活中的变化(身体/情绪变化、家庭冲突、亲人离世、转学、搬家等)会激发控制欲,引发无力感,也会扰乱我们的稳定感,使重新获得掌控的需求变得强烈。设空处应评价这种现象。D项(这是对生活的不可预测性的一种自然反应)符合语境,其中的 It 指代上文“重新获得

掌控的需求”。

刷速度 1

► Passage 89 ◀

【语篇导读】本文是一篇议论文,纠正了时间管理认知误区,指出时间无法被管理,真正能管理的是自己,并介绍了一些实用方法。

1. **A** 根据上文“Time management is often described as the way you use time to get more done and achieve desired results.”可知,时间管理常被定义为利用时间完成更多事情、达成预期目标的方式。又根据下文“It is impossible to manage time. Each day offers everyone the same 24 hours, so what you can truly manage is yourself.”可知,时间无法被管理,真正能管理的是自己。设空处应承上启下,指出该短语具有误导性。A项(然而,这个短语是具有误导性的)符合语境。
2. **F** 根据下文“By developing productive habits, you automatically direct your focus toward high-impact tasks... Therefore, shifting from being merely busy to being genuinely productive requires forming a set of essential habits.”可知,下文强调养成高效习惯的重要性——通过习惯自动聚焦高影响力任务,实现从“忙碌”到“高效”的转变。设空处应引出“习惯”这一话题,为下文的论述做铺垫。F项(我们一天中的很大一部分——从早晨的例行事务到工作的过程——都是围绕习惯来完成的)符合语境,指出习惯在日常生活中的普遍性,自然引出下文对“养成高效习惯”的讨论。
3. **D** 根据上文“You may begin by tracking your time for a week to gain an honest, data-driven picture of your current habits.”可知,第一步是记录时间,了解当前习惯。又根据下文“It helps force you to clarify priorities and allocate specific blocks of time for focused work.”可知,这样做有助于明确优先事项、分配专注工作的时间段。设空处应承接上文的记录行为,引出下文的好处。D项(基于这一认识,通过制订一个计划表来安排你的一天)符合语境。
4. **E** 根据上文“In reality, what we call multitasking is often rapid task-switching, which divides attention, reduces focus, and ultimately leads to lower-quality results.”可知,多任务处理常为快速任务切换,会分散注意力、降低专注力并导致成果质量下降。设空处应承接上文,指出正确的做法——专注单一任务。E项(相反,努力专注于一项任务所产生的效果要好得多)符合语境,其中的 Instead 与上文形成对比。
5. **G** 根据上文可知,时间如金钱般宝贵且有限,需要明智分配和投入于真正重要的事,而掌握自我管理是实现高效和达成目标的关键。设空处作为全文结尾,应进一步阐述有效自我管理对时间利用的意义。G项(通过有效地管理自己,你可



以确保时间被投入,而不仅仅是被消磨掉)符合语境。

长难句分析 By developing productive habits, you automatically
介词短语作方式状语 主语
direct your focus toward high-impact tasks, insuring that efforts
谓语 宾语 状语

are not merely spent doing more, but doing the right things well.
现在分词短语作结果状语,其中that引导宾语从句

句意:通过培养高效的习惯,你会自动将自己的注意力导向高影响力的任务,从而确保努力不仅仅花在做更多事上,而是把正确的事情做好。

► Passage 90 ◀

【语篇导读】本文是一篇记叙文。作者分享了多年可持续生活的体验,讲述其带来的身心愉悦、节省开支的益处,还介绍了从点滴做起的实用可持续生活方法。

- 1. G** 根据上文“I remember initially resisting the idea of gardening, thinking I didn’t have the time.”可知,作者最初抗拒园艺,认为自己没时间。又根据下文“Digging in the dirt and tending plants transformed my weekends. I felt rewarded watching something I cared for grow and flower.”可知,园艺改变了作者的周末,让他感到有成就感。设空处应承上启下,说明尝试园艺后的积极转变。G项(但一旦我尝试了,我的思维清晰度有了很大的提升)符合语境,其中的 But 与上文形成转折。
- 2. B** 根据下文可知,作者通过使用节能电器和减少水浪费节省了开支,并因此感到满足。设空处为本段主题句,应概括可持续生活带来的经济益处。B项(可持续生活也带来了成本节约)符合语境。
- 3. A** 根据上文“I still remember the first time I brought my reusable bag to the store.”可知,作者回忆第一次使用环保袋的经历。又根据下文“And over time, it became second nature—something I did without even thinking.”可知,这一行为逐渐成为习性。设空处应描述作者第一次使用环保袋时的内心感受。A项(保护环境的感觉很好)符合语境,承接上文的具体行为,并解释了这一行为为何能持续下去成为习性。
- 4. F** 根据上文“Turning waste into nutrient-rich compost reduces landfill contributions.”可知,把垃圾变为堆肥可以减少垃圾填埋量。又根据下文“How satisfying it is to see my garden grow well from something I would have otherwise thrown away!”可知,看到花园因堆肥而茁壮成长令人满足。设空处应进一步说明堆肥的另一项益处——滋养花园,为下文的满足感做铺垫。F项(此外,它还通过给土壤添加养分来丰富我的花园)符合语境。
- 5. C** 根据上文“I start asking myself if I truly need an item or if it’s just impulse buying.”可知,作者开始理性消费。又根据下文“It ranges from tidying my home to investing in quality items



that last longer. I have experienced a liberating feeling of not being tied to material possessions.”可知,这种转变带来了多方面的影响,并让人体验到摆脱物质束缚的自由感。设空处应承接上文,引出这种思维转变带来的广泛影响。C项(我的思维的这种转变在很多方面帮助了我)符合语境。

刷

速度 2

► Passage 91 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文,主要讨论了音乐的节奏和节拍模式以及音乐和数学之间的关系,并强调了音乐对大脑的益处。

1. B 根据上文“Have you ever noticed that some songs start with ‘one, two, three, four’?”可知,上文提出很多歌曲中存在数数这一现象;再根据下文“They count (aloud or in their heads) to make sure that...”可知,下文紧接着解释音乐中出现数数现象的原因,由此可推知,设空处应是对前面提到的数数这一现象提出疑问,从而引出下文的解释。B项(但是他们为什么数数呢?)承上启下,符合语境。

2. A 设空处位于段首,应为本段的主题句。根据下文“The steady beat of a song is one pattern, but there are others”可知,本段介绍音乐中的各种节拍模式。A项(音乐充满了模式)能够概括本段内容,符合语境。

3. F 根据上文“In written music, musicians use fractions... get one beat.”可知,在乐谱中,音乐家们会用分数来了解节奏,分数可以显示每个小节中有多少拍,以及哪些音符占一拍;下文举例说明4/4拍中音符与节拍的对应情况,阐述了音符和分数之间的关系,F项(音符与分数之间也有联系)承上启下,符合语境。

4. C 根据上文“Research shows that students who play an instrument often perform better on math tests, but scientists are not sure why.”可知,研究表明,演奏乐器的学生往往在数学测试中的表现更好,但是科学家们还不确定这其中的原因;下文说明对音乐感兴趣的学生通常更自律,学习积极性更高,这能够提高他们的学业表现。由此可推知,设空处应与音乐对于学习数学有益有关。C项[这可能是(因为)音乐有助于学习数学]符合语境。

5. G 根据本段中的“Music is great for the brain.”和Playing an instrument engages multiple parts of the brain at once可知,演奏乐器能同时调动大脑的多个部分,因此音乐对大脑大有裨益。G项(这使音乐学习成为极好的脑部锻炼活动)对上文进行总结,符合语境,其中的This指代上一句话。

**刷有所得·方法 7选5 中的代词指代关系**

在7选5题型中,代词的指代关系往往是解题的关键线索。此类题目的文章注重逻辑连贯性,其内容紧密衔接。由于英语的表达习惯,文中会使用代词来指代上文提到的内容。因此,选项和正文中常常会出现代词的指代问题。我们只要准确判断代词所指代的具体内容,就能清晰地梳理出上下文之间的逻辑关系,从而快速、准确地得出答案。

► Passage 92 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文。向成功人士学习是一种本能,但我们也不能忽略那些失败的例子。

1. **D** 根据上文“This occurs when we focus only on those who have succeeded while ignoring those who have failed, though they have similar features.”可知,只关注成功的人而忽略与其有相似特点的失败的人,就会产生“幸存者偏差”。再结合上文 it can lead to significant errors in judgment 可知,D项(这样做,我们冒着得出误导性的结论的风险)讲述了这种做法导致的后果,承接上文。
2. **B** 根据上文“Initially, their plan had been to examine the planes returning from combat... strengthen those areas.”可知,最初他们计划检查返回飞机的受损情况并对受损最严重的区域进行加固。又根据下文“The planes that didn’t return were those that had been hit in areas vital to their survival.”可知,没能成功返回的那些是被击中致命部位的飞机。B项(然而,该分析遗漏了一个关键点)与上文形成转折,指出最初计划中遗漏了未能返回的飞机,符合语境。
3. **C** 根据下文的举例可知,健身中心经常展示快速取得成果的会员,而忽略那些没进步多少便放弃的人。同样,公司可能倾向于复制成功的竞争对手的战略,而没有意识到那些可能导致失败的潜在危险。即使在科学领域,发表偏倚也会歪曲理解。C项(幸存者偏差出现在生活的各个方面)引出下文,符合语境。
4. **F** 根据下文“While tales of billionaires can inspire people, they also overshadow the fact that many who skip higher education do not experience the same success.”可知,亿万富翁的故事会掩盖许多未接受高等教育的人并未获得同样成功的事实。F项(更成功、更富有的人会进一步强化这种偏见)说明了成功人士的例子会加深这种幸存者偏差的影响,符合语境。
5. **G** 根据上文“Ultimately, while learning from success is valuable, it’s essential to consider the full picture.”可知,归根结底,虽然从成功中学习会很有价值,但必须要考虑全面。设空处应讲述需要考虑的各类因素,G项(成功可能往往与个人品质或决策之外的因素有关)符合语境。