



进阶计划 第2组

刷

提分

► Passage 93 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文。心理学讲师蒂姆·博诺根据自己的研究和其他科学研究,给出了四条在生活中获得快乐和保持快乐的建议。

1. **A** 根据下文“Looking forward to an enjoyable experience can make it much sweeter.”和之后的例子可知,期待一次愉快的经历会让它变得更加甜蜜,A项(期待本身是令人愉快的)引出下文,符合语境。
2. **D** 根据上文“People who focus more on the process... and prefer them over the easy routes.”可知,更注重过程而非结果的人在面对挫折时往往能保持动力,他们更喜欢挑战而不是走捷径。再结合下文“Because it celebrates rewards that come from the work itself.”可知,因为它庆贺来自工作本身的回报。D项(这种“成长型思维”帮助人们保持精力充沛)延续上文,继续介绍注重过程而非结果的人的优势,且下文中的 it 指代该项中的“growth mindset”,符合语境。
3. **F** 根据下文内容可知,本段主要讲高质量的人际关系对心理健康的重要作用,F项(没有什么比高质量的友谊对我们的心理健康更重要的了)符合段落大意。
4. **G** 根据上文“People with high-quality relationships are not only happier, but also healthier.”可知,拥有高质量友谊的人不仅更快乐,而且更健康。G项(他们从疾病中恢复得更快,寿命更长,享受更充实的生活)承接上文,符合语境,该项中的 They 指代上文的 People with high-quality relationships。
5. **C** 根据上文“The next time you are attracted to using your phone to look through social media, look through your list of contacts instead.”可知,下一次当你忍不住要浏览社交媒体时,就翻看联系人列表。结合下文“The happiness you get from a real connection with another person... you get on social media.”可知,与他人建立真正的联系所带来的快乐将远远超过你在社交媒体上获得任何评论或点赞带来的快乐。C项(找一个可以打电话或视频通话的人)承上启下,符合语境。

► Passage 94 ◀

【语篇导读】本文是一篇记叙文,讲述了莫奈花园首席园丁阿维萨德在重现莫奈花园历史原貌的过程中,面临种子消失、生态系统变化及游客管理等诸多挑战,但仍努力让游客感受如同置身于莫奈画作中的故事。

1. **B** 根据上文“But each year at least 10 seed varieties he selected the previous season will disappear.”可知,每年至少有



10 种他在上个季度选定的种子品种会消失,结合下文内容可知,莫奈时期的许多花卉品种因人们偏好更耐寒、开花更多的品种而灭绝或被改变。设空处应承上启下,解释种子消失的原因——人们的品味变了。B 项(就像时尚一样,人们对花的品味也会改变)符合语境。

2. **A** 根据上文“This season, Avisard is crazy about growing a taller pelargonium, a clumped-flower cousin to the geranium that Monet famously planted in several red and pink beds in front of his pink house.”可知,阿维萨德热衷于培育一种莫奈曾种植过的高株天竺葵。又根据下文“To bring them back would be a resurrection.”可知,让它们重现于世堪称起死回生。设空处应说明为什么难以获得这种植物。A 项(你在任何地方都买不到它们)符合语境。

3. **D** 根据上文“As the head gardener, Avisard now leads a dozen gardeners, twice as many as Monet enlisted.”可知,阿维萨德领导的园丁团队规模比莫奈当年的大。又根据下文“Wetter winters followed by hot, dry summers lead to earlier crowds of pests.”可知,潮湿的冬季和干热的夏季导致害虫提早滋生。设空处应点明园丁们面临的核心挑战。D 项(这些园丁与剧烈变化的生态系统斗争)符合语境。

4. **G** 根据上文“In addition, the management of tourists poses a significant challenge.”可知,游客管理也带来了重大挑战。设空处应具体说明游客管理的难度。G 项(每年 4 月至 10 月,近 80 万游客涌入该地区)符合语境,用具体数据支撑了 a significant challenge 这一观点。

5. **C** 根据上文“‘It’s complicated,’ says Avisard.”可知,阿维萨德表示情况很复杂。又根据下文“He and Giverny’s gardeners seek to please people they’ve never met by creating a space so identifiable that it reminds strangers of paintings they see hanging in museums the world over.”可知,园丁们的目标是打造辨识度高的空间,让游客想起博物馆里的莫奈画作。设空处应解释“复杂”的核心所在——如何让游客获得置身画中的体验。C 项(游客们必须感觉他们置身于莫奈的画作中)符合语境,点明了园丁们努力的核心目标。

刷**难关****► Passage 95 ◀**

【语篇导读】本文是一篇说明文,主要说明了在冬天应该如何照料植物。

1. **E** 根据上文所述可知,室内盆栽植物在冬天的所处环境不佳。再根据下文“Here are four ways you can make them happier.”可知,下文段落列举了四种可以让它们更幸福的方法,设空处应点明植物在冬天的状态。E 项(因此,你的植物可能看起来有点沉闷)符合语境。



2. **F** 根据上文可知,为了保证你的植物获得足够的维生素 D,你可以试着把它们移到离朝南的窗户更近的地方。又根据下文“Plant lights can insure that your plants get enough light.”可知,植物灯可以确保你的植物得到足够的光照。F 项(但最终你可能需要一些人为的帮助)承上启下,符合语境。
3. **D** 根据上文可知,本段主要说明了浇水的注意事项。太多的水会导致根部腐烂,你可以把手指插进土里感受一下是否浇水过多。D 项(它在两次浇水之间应该有时间变干)承接上文,符合语境。
4. **C** 根据上文“Dust your plants’ leaves. If you love your plants, you’ll tend to their leaves by dusting them. Plants absorb nutrients from the air through their leaves.”可知,平时要擦去植物叶子上的灰尘,因为植物通过叶子从空气中吸收养分。故可推断出设空处应承接上文,说明灰尘会给植物带来的影响,C 项(并且它们的“小孔”会被灰尘堵塞)符合语境。
5. **B** 根据下文可知,你的植物和你一样需要享受良好的环境。它们不喜欢冷或热的空气,因为两者都会使它们变干。每一种室内植物都有特定的需求,无论是完全日照、部分日照、部分遮荫还是完全遮荫。在白天提供阳光照射时,你应该记住这些需求。所以,本段的主旨是为植物创造一个良好的环境。B 项(创造一个舒适的环境)适合作本段主旨句,符合语境。

长难句分析

I know that watering feels like the way in
 主语 谓语 宾语从句

which we give plants love, but it is also the way in
 定语从句 主语 系动词 表语

which we drown them.
 定语从句

句意:我知道浇水感觉像是我们给予植物关爱的方式,但它也是我们淹死植物的方式。

► Passage 96 ◀

【语篇导读】本文是一篇议论文,主要讨论了悲观主义者的特点并提供了克服过度悲观的策略。

1. **G** 根据上文“Because pessimists always expect the worst things to happen, they tend to have lower well-being.”可知,上文提到了悲观主义者的特点,因为他们总是会觉得最糟糕的情况会发生,所以他们的幸福感往往较低。G 项(此外,他们通常关注自己的弱点,因此缺乏自信)对悲观主义者的特点进行了补充,符合语境。
2. **E** 根据设空处下文 Try writing down a few simple positive affirmations somewhere within your reach and repeat them often 可知,试着在你触手可及的地方写下一些简单的积极的肯定语句,并经常重复它们。E 项(为了防止悲观情绪侵袭,对你自己重复积极的话)中的 repeat positive statements to yourself



与下文的 repeat them often 相呼应, E 项符合语境。

- 3. F** 根据上文“Exercise gratitude. Pessimists tend to hold on to unfavorable experiences.”可知, 此段是围绕学会感激阐述的。悲观主义者往往执着于不愉快的经历。F 项(努力回想过去的好事和你所感激的一切)是基于学会感激这一段主旨提出的建议, 符合语境, 且其中的 everything you appreciate 与下文中的 something that you are thankful for 相呼应。
- 4. A** 设空处位于段首, 为本段主旨句。根据下文可知, 本段讲述的是通过改变思维方式来改变悲观情绪。A 项(重塑你的想法)概括了本段主题, 符合语境。
- 5. C** 根据上文“Do what you can, and hope for the best. You may still expect the worst.”可知, 做你能做的, 抱最好的希望。你可能仍然抱着最坏的期望; 再根据下文“If you put in enough effort and are prepared for the worst, great things do indeed happen.”可知, 如果你付出足够的努力并为最坏的情况做准备, 好事确实会发生。C 项(但可怕的事情实际上不常发生)承上启下, 符合语境。

刷

速度 1

► Passage 97 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文, 主要介绍了一些关于准备环保野餐的建议。

- 1. E** 根据上文“The downside of modern-day picnics, however, is the plastic waste they tend to generate.”可知, 如今的野餐经常会产生塑料垃圾。E 项(幸运的是, 有一些关于如何打包一份无塑料野餐的建议)承接上文, 并引出下文关于如何准备环保野餐的一些建议, 符合语境。
- 2. C** 根据上文“Put food in reusable containers.”可知, 这里强调了使用可重复利用的容器打包食物。C 项(这是减少塑料包装废弃物最简单的方法)承接上文, 符合语境。
- 3. A** 根据下文可知, 本段提到了用不锈钢食品储存容器装冰块当作冰袋, 即关于自己准备冰块的内容。A 项(自己装上冰块)概括下文内容, 符合语境。
- 4. D** 根据段首句“Take a cloth tablecloth.”可知, 本段是围绕桌布展开的。又根据下文“Instead, just bring along a cloth one to spread on a picnic table or on the ground.”可知, 下文说明要带上一块布质桌布, 铺在野餐桌上或地上。通过 instead, 可以确定设空处与下一句之间有对比转折关系。D 项(发明一次性塑料桌布绝对是一种罪过)将一次性塑料桌布与布质桌布对比, 可引出下文, 符合语境。
- 5. G** 根据上文“Put cloth bags to good use.”和“They’re perfect for packing sandwiches, wraps, nuts, dried or whole fruit, and other snack foods.”可知, 本段围绕布袋的用途展开, 用途之一是装各种食物。G 项(你可以用它们来包装玻璃罐或瓶



子,以防止它们在运输中破裂)进一步说明了布袋的用途,与上文呼应,符合语境。

长难句分析 There is something about sharing food outdoors
in fine weather that makes a meal taste more delicious than
when it's eaten at home.
 There be句型 介词短语作后置定语
 that 引导定语从句,其中 when 引导时间状语从句

句意:在天气晴好的时候于户外共享食物会让一顿饭尝起来比在家里吃更加美味。

► Passage 98 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文,主要介绍了经济学中“机会成本”的概念,并通过排队等待的例子说明如何根据机会成本来做出更合理的决策,以最小化等待的总时间。

1. G 根据上文“Economists have a name for what you must give up when you choose one option over others. We call this your opportunity cost.”可知,经济学家将作出一个选择而不是其他选择时必须放弃的东西称为“机会成本”。又根据 you are always queuing a long time for a concert ticket 可知,这里以排队买演唱会门票的场景为例,设空处应进一步解释这种场景下机会成本的具体含义,为下文建议的展开做铺垫。G 项(你的机会成本就是你因等待而放弃的享受、工作或工资)符合语境。

2. C 根据上文“The advice you can find on the internet for beating the lines at the Palace Museum often involves going early, perhaps before the museum opens, to secure a spot in the front of the line.”可知,网上常见的建议是提前出发以获得队伍靠前的位置。又根据下文“If I arrive an hour before ... waiting longer, not less.”可知,作者通过假设说明,提前到达反而可能等待更久。设空处应表达对网上建议的质疑。C 项(但我作为经济学家的本能让我对这种建议并不确定)符合语境,其中 But 与上文形成转折。

3. D 根据上文“It is hard to predict when the wait will actually be the shortest.”可知,很难预测什么时候排队等待的时间真正最短。又根据下文“Rather than going when you think the lines might be the shortest, you can go when your opportunity cost is the smallest—for example, when you have nothing (or little) better to do.”可知,与其在认为队伍最短时去,不如在机会成本最小时去。设空处应引出基于机会成本的思考。D 项(这就是为什么你最好考虑机会成本)符合语境。

4. F 根据上文“you can go when your opportunity cost is the smallest—for example, when you have nothing (or little) better to do”可知,作者建议在机会成本最小,比如没有或者几乎没有其他事情可做的时候去排队。设空处应说明这样做的结



果。F项(考虑机会成本会让提前一小时到达看起来很合理)符合语境,其中的 *sensible* 与下文中的 *cost-effective* 呼应。

5. **A** 根据“Sure, you might give up... have greater value for you.”可知,有时候计划的活动相对于睡眠或早餐更有价值,即睡眠或早餐是被放弃的机会成本。设空处应说明放弃这些机会成本的同时应怎么做。A项(那么,提前去排队是个好的选择)符合语境。

刷

速度 2

► Passage 99 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文,主要就如何改善睡眠提出了一些建议。

1. **F** 根据上文“Have you ever got a full eight hours of sleep but awakened feeling tired as if you had pulled an all-nighter?”可知,这里描述了一种睡眠情景:睡了整整8个小时,但醒来时却感觉像熬了一整夜一样累。F项(如果是这样,你可能已经经历了所谓的“非恢复性睡眠”)承接上文,对上文描述的现象进行总结。
2. **B** 设空处为段首句。根据下文可知,为了测试是否休息好,你可以在休息日关掉闹钟,看看没有闹钟的情况下醒来的时间会有多晚。如果睡醒的时间很晚,那是一个信号,表明因为你平常没有得到足够的睡眠,你的身体需要补觉。因此,本段主要与充足的睡眠有关。B项(确保你真的得到了足够的睡眠)符合语境。
3. **E** 根据上文“Take a look at the medications you’re using. Sleeping pills and other types of prescription drugs, as well as over-the-counter treatments like melatonin, can have ‘hangover’ effects that lead to morning dizziness.”可知,此段主要说明你需要关注正在服用的药物,并且上文提到药物会导致早晨头晕,本句应承接上文,进一步说明药物可能会带来的影响。E项(它们会造成或加重非恢复性睡眠的感觉)符合语境。
4. **G** 根据上文可知,本段中作者提出了一些有益睡眠的建议:限制咖啡因和酒精的摄入;临睡前不要玩手机;创造一个舒缓的常规就寝程序,努力保持一致的睡眠和清醒时间;尽量睡在凉爽、黑暗、安静的房间里。G项(减少压力和焦虑的放松习惯也有助于改善睡眠)也属于此类建议,符合语境。
5. **D** 根据上文“If you’ve done all these things and still feel like your sleep isn’t restorative, to the point of disturbing your daily life, it’s worth seeing a doctor.”可知,如果你做了所有这些事情,仍然觉得你的睡眠不能让你恢复精神,以至于扰乱了你的日常生活,那就值得去看医生了。D项(医生可以查明潜在的医学原因)说明了看医生的作用,符合语境。

**长难句分析**If you sleep in, that's a signal that your body

If 引导条件状语从句

that 引导同位
语从句needs to catch up on rest because you're not getting enough

because 引导原因状语从句

shut-eye normally.

句意:如果你睡醒的时间很晚,那是一个表明你的身体因为你平常没有得到充足的睡眠而需要补觉的信号。

► Passage 100 ◀

【语篇导读】本文是一篇议论文。文章分析了直升机父母、扫雪机父母的育儿方式带来的负面影响,进而倡导灯塔父母的育儿理念,即引导而非控制,让孩子独立面对并解决挑战。

1. E 根据上文“Too often, parents interfere too much, thus depriving children of confidence that might have come from struggles while exhausting themselves.”可知,父母过度干预会剥夺孩子从奋斗中获得自信的机会,也让父母自己筋疲力尽。又根据下文“Most Americans, nowadays, think young people won't outperform their parents, facing fiercer competition for college admissions, jobs and housing. Therefore, they take more pains to help kids get ahead without complaints.”可知,如今大多数美国人认为年轻人面临更激烈的竞争,因此不辞辛劳地帮助孩子。设空处应承上启下,说明父母过度干预的现象长期存在且日益严重。E项(尽管这种情况长期存在,但如今愈发严重了)符合语境,其中 this 指代上文父母过度干预的现象。

2. D 根据上文“Biologically, parents are wired to protect kids from suffering instead of being depressed to watch them struggle. Their first response is to remove obstacles, which are easy for adults but overwhelming for kids.”可知,父母天生会保护孩子,本能地为其清除障碍。又根据下文“A young person who grows accustomed to having a parent intervening in his daily life feels anxious and sometimes at a loss.”可知,父母的保护对孩子造成了负面影响。设空处应说明这种保护本能带来的实际效果是适得其反的。D项(这种保护的意愿往往会产生相反的效果)符合语境。

3. F 根据上文“A young person who grows accustomed to having a parent intervening in his daily life feels anxious and sometimes at a loss.”可知,习惯了父母干预日常生活的年轻人会感到焦虑和不知所措。设空处应进一步说明这种习惯带来的深层影响——过度依赖,缺乏自信。F项(他过于依赖父母,对自己的能力失去信心)符合语境。

4. A 根据上文“Personally, I advocate for ‘Lighthouse Parents’”可知,作者支持“灯塔父母”。又根据下文举例



“For instance, a child comes home feeling overwhelmed by school... The parents just acknowledge her: ‘Wow, that sounds a lot. I can tell you are working really hard. Do you have ideas about what you want to do?’”可知,灯塔父母的做法是倾听孩子、引导孩子自己思考,而非直接代劳或控制。设空处应概括灯塔父母的核心育儿理念。A项(他们引导而非控制)符合语境。

5. **G** 根据下文“Likewise, by setting boundaries and supporting kids while letting them navigate challenges, Lighthouse Parents allow their children the freedom to handle hard situations independently to overcome them.”可知,灯塔父母设定界限、支持孩子,同时让孩子自己应对挑战。设空处应解释“灯塔”的本义,为下文的 Likewise 做铺垫。G项(灯塔的作用是指引水手避免撞上礁石)符合语境,自然引出下文对灯塔父母育儿方式的类比阐述。

巅峰计划 第1组

刷

难关

► Passage 101 ◀

【语篇导读】本文是一篇说明文,主要介绍了绿色屋顶带来的好处及其建造过程。

1. **C** 根据下文“They bring enormous environmental benefits and offer solutions to some pressing ecological challenges of our time.”可知,绿色屋顶带来了巨大的环境效益,并为当今一些紧迫的生态挑战提供了解决方案。C项(如今,绿色屋顶正在受到更多关注)是下文绿色屋顶作用的结果,符合语境。
2. **G** 根据上文“The first step is to install a protective layer over the roof to prevent rainwater damage.”可知,建造绿色屋顶的第一步是在屋顶上安装保护层,以防止雨水对屋顶的破坏。G项(该层还可以阻止植物根系生长到屋顶结构中)承接上文,介绍了安装保护层的另一个原因。
3. **A** 根据上文“Then, a growing medium, like soil or other similar materials, is spread over the drainage layer.”可知,要在排水层铺上土壤或其他类似的生长介质。A项(这是植物将生长的地方)指出该层的作用,承接上文,符合语境。
4. **D** 根据上文“Now it's time to choose plants for the roof. Some plants have shallow root systems and don't need much water.”可知,在为屋顶选择植物时,可以选择根系较浅、不需要太多水的植物。D项(这些特性使其成为绿色屋顶的理想选择)承接上文,符合语境。
5. **B** 根据下文“It's important to think about your budget. On average, it costs \$25 to \$30 per square foot to install a green roof.”可知,平均而言,安装绿色屋顶的成本为每平方英尺