



## 第3部分 实战篇

### 刷限时

**刷****限时 1**

【语篇导读】本文是一篇说明文。文章指出有人回答问题时会过度解释。过度解释可能源于童年经历,克服它需要学会察觉、克制这种习惯再多加练习,并且在拒绝他人时也不必过度解释。

1. **A** 根据上文“When asked for the reasoning or answer to a... your points are made?”可知,上文描述了一种现象——回答问题时会详细解释、深入细节以确保自己的观点得到传达。设空处应直接回应上文,指出这种现象就是“过度解释”。A项(在这种情况下,你是在过度解释)符合语境。

2. **D** 根据下文“For someone asking a question, an overexplained... that the ‘direct and simple response’ doesn’t get across enough information.”可知,下文分别从提问者和回答者两个角度阐述了过度解释带来的困扰:对提问者来说令其感到困惑,对回答者来说令其担心信息传达不足。设空处应概括过度解释对对话双方的影响。D项(过度解释会让对话的双方都感到不安)符合语境。

3. **F** 根据上文“Overexplaining may start from a young age, especially for those who grew up in a house where they felt like they weren’t listened to or heard.”及下文 not punished again 可知,过度解释可能始于童年,尤其是对于那些成长过程中感觉未被倾听的人。设空处应进一步说明这种成长环境可能存在的与受到惩罚有关的具体经历,解释过度解释形成的原因。F项(也许他们甚至没有机会解释就受到了惩罚)符合语境。

4. **B** 根据上文“It’s hard to stop overexplaining when it’s ... recognize it, you can try to hold back a little. It takes time to learn how to wrestle with the urge to say more.”可知,克服过度解释需要时间,关键在于察觉和努力尝试。设空处应承接上文,说明通过练习(克制它)会逐渐变得容易。B项(但是随着更多地练习,它会变得更容易)符合语境,其中的 But 与上文 It takes time 形成转折。

5. **G** 根据上文“When you’re asked to do something you don’t really want to do, it can be difficult not to explain in detail.”可知,被要求做不想做的事情时,很难不详细解释。又根据下文“In truth, the overexplanation is more to ease your sense of guilt. However, you don’t owe anyone an explanation when declining. It’s perfectly okay to simply say, ‘No, but thank you for the offer.’”可知,过度解释其实更多是为了缓解自己的内



疚感,而事实上拒绝时不需要过度解释。设空处应解释为什么人们在拒绝时会过度解释——首先是为了不伤害对方感情,更多的是缓解自己的内疚。G项(通过过度解释,你想要不伤害他人的感情)符合语境。

刷

## 限时 2

【语篇导读】本文是一篇说明文。文章主要介绍了“无为”的生活方式的好处,例如能帮助人们缓解压力以及提升幸福感,还介绍了如何“无为”地生活。

1. **G** 根据上文“‘Wu wei’ emphasizes taking action when necessary, but not pushing yourself with excessive effort and tension... help lower stress and anxiety, while increasing satisfaction and overall well-being.”可知,“无为”强调在必要的时候采取行动,但不用过度的努力和紧张来逼迫自己做事,研究表明它可以帮助人们减轻压力和缓解焦虑,同时提升满足感和整体幸福感。这些都是“无为”的意义。结合下文中介绍的三个将“无为”融入生活的做法可知,G项(这里有一些让“无为”成为你日常生活的一部分的建议)承上启下,符合语境。

2. **E** 根据小标题“Accept things as they are.”可知,这一部分主要提出了要接受事物的本来面目。再结合上文“... things may not go... over the outcome.”可知,事情可能不会按计划发展,在面对挑战时,我们要问问自己是否能够完全控制结果。E项(如果你不能,那就与之和解并继续前行)总结上文,说明如果不能控制结果,那就顺其自然,符合语境。

3. **A** 该空为小标题,是对本部分内容的总结。根据下文“Allow things to unfold in their own natural way, without forcing the outcome. Know that nothing is ever perfect.”可知,要允许事情以其自然的方式展开,要知道没有什么是完美的。A项(接受不完美)符合本段主旨,适合作段落小标题。

4. **D** 根据下文“How does the sun feel on your skin? Listen to the sounds of nature, like the birds and rustling leaves, or observe the shapes and colors of the flowers.”可知,这里列举了感受周围环境的小细节的例子,如感受太阳照在你的皮肤上的感觉,听听大自然的声音,或者观察花朵的形状和颜色。D项(注意你周围所有的小细节)引领下文,符合语境。

5. **F** 根据上文“If you are depressed, you are living in the past.”可知,如果你感到沮丧,你就活在过去。又根据下文“If you are at peace, you are living in the present.”可知,如果你感到平静,你就活在当下。F项(如果你感到焦虑,你就活在未来)承上启下,符合语境。

刷

## 限时 3

【语篇导读】本文是一篇议论文。面对生活的重大改变时,人们

常会有决策困境,文章针对此问题给出了一些建议。

1. **A** 根据上文“Have you felt ready for a significant change in your life, but seem stuck when it comes to taking action or making a decision?”可知,许多人都会在采取行动或作出决定时陷入困境。又根据下文 Many people struggle with the same challenge 可知,许多人都面临着同样的挑战。A 项(你不是一个人)承上启下,符合语境。
2. **F** 根据上文“Many people struggle with the same challenge, often feeling overwhelmed or uncertain about how to take the first step.”可知,许多人都面临着同样的挑战,往往对如何迈出第一步感到不知所措或不确定。再根据下文“It’s estimated that about 80 percent of our daily habits run automatically, and these habits tend to dominate our major actions and decisions.”可知,据估计我们大约 80% 的日常习惯是自动运行的,这些习惯往往主导着我们的主要行动和决策。F 项(一个主要原因是我们的日常行为中有很多是由习惯驱动的)承上启下,符合语境。
3. **B** 根据上文所述可知,著名的混沌理论表明,初始条件塑造了未来的道路,而生活中的很多事情都是没有计划的。该理论建议给问题留出空间,而不是过度思考。再根据下文“Even if luck or randomness plays a big role, we’d better spend more time thinking through big choices”可知,即使运气或随机性起了很大作用,我们最好还是花更多时间去考虑重大的选择。所以设空处应该是一个表示转折的句子,指出作者并不同意上文提到的观点,为下面的具体解释做铺垫。B 项(然而,我不同意)承上启下,符合语境。
4. **G** 根据上文“To overcome inertia, there are several specific steps recommended to shape your future.”可知,为了克服惰性,有几个推荐的具体步骤可以帮助你塑造未来。根据下文“Spend 10 minutes daily reflecting on intentions... concentrate on what truly matters.”可知,此处说明了一些具体的做法。再根据后两段中的 Next 和 Finally 可知,设空处应介绍克服惰性的第一个步骤。G 项(首先,使用正念练习为自我发现提供空间和时间)符合语境。
5. **C** 根据上文“Write down two or three things you want to complete this year... give yourself more encouragement and gain some force?”可知,写下你今年想完成的两三件事,再思考你今天可以做的能给自己更多鼓励和力量的重要的事情是什么。故设空处应强调要集中在什么样的目标上。C 项(把时间集中在有影响力的目标上)承接上文,符合语境。