

选择性必修第三册

Unit 4 Adversity and Courage

Period I Reading and Thinking

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

中国第 14 次北冰洋科学考察队最近完成了任务，江苏航运职业技术学院的刘老师在此次考察中担任破冰船的二副，有效地保障了航行安全。

刘老师回忆道：“这实际上是一个安静且迷人的地方，在这里，蓝色的河流在白雪的映衬下闪闪发光。我一来到这里，就爱上了北极。”这个奇妙的极地世界不仅拥有其自身独特的魅力，而且还有许多挑战和不确定性。这位老师解释道：“由于气候等因素，今年的冰层相对较厚，有些地方的冰层厚度达到了 4 米左右。”这使得船只在冰雪覆盖的区域航行变得极其困难，有几次船只被卡在冰里。

航线规划很大程度上依赖于天气条件。根据冰况，航线规划可能需要随时改变。为了完成预定的科学研究任务，刘老师几乎每天都要改变航线。刘老师补充道：“对我来说，北极最初是陌生的、神秘的，甚至是危险的，但渐渐地我开始了解它，变得熟悉它，并感觉到与它的亲近。”

当被问及他是否还会再次访问极地地区时，刘老师立即表示，他想再次访问南极，去看不同的风景，为中国的极地考察进一步作出贡献。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

我出生在美国波士顿北区的一个贫困社区，由连三年级都没读完的单亲母亲抚养长大。我们靠食品救济券维持生计，我就读的学校被媒体称作“最失能的公立学校”。几乎没人对我抱有期待，所以我必须对自己提出更高的要求。

13 岁生日那天，我买了一张哈佛大学的海报挂在房间里。进入哈佛读书从此成了我心心念念的梦想。哪怕家里被停了电，我依然会在清晨 5 点半准时醒来，因为我知道，那张哈佛海报依然挂在离我仅仅约 60 厘米的地方。

每天用目标提醒自己，让我能轻易拒绝同龄人作出的那些选择——因为那些路根本无法让我离梦想更近。贫穷永远夺不走我的主动权，我完全可以决定自己每一天要怎么度过。这张海报给了我勇气，让我给约 50 名哈佛学生发邮件，请求他们为我的申请文书提意见；它给了我动力，让我在朋友们都睡去后，再多花一小时练习 SAT；它也给了我决心，让我在被多次拒绝后，依然坚持提交下一份奖学金申请。

我能真切地感受到自己每天都在离目标更近：我的文书越写越好，SAT 分数不断提升，一张张奖学金支票也陆续寄到了手里。终于，一封来自哈佛的邮件出现在我的收件箱里，开头的第一句就是“恭喜你”。一个月后，哈佛邀请我参观校园，我第一次踏上了这片我梦想了许久的土地。

今天的你，是昨天你作出的所有选择的结果；而明天的你，将由你今天的决定塑造。你明天想成为什么样的自己？

B

你有没有遇到过一项几乎不可能的任务——一场关键考试、一次公开演讲，或是一个复杂项目？几乎每个人都有过类似的体验。心理学家卡罗尔·吉利根曾留下一句很有分量的洞见：你越抗拒什么，什么就越会成为横在你面前的障碍；你试着坦然接纳它，那道障碍反而会消散。刚听到这句话时，不少人会觉得它前后矛盾：光是“接纳”困难这件事本身，怎么就能让困难自己消失？只要往深处拆解抗拒和接纳背后的心理逻辑，就能发现这套说法里藏着能直接用到生活里的实用智慧。

从心理学的定义来看，抗拒是我们从情绪和认知层面对现实的本能抵触。当我们在挑战面前选择抗拒时——比如一想到数学就发怵，索性躲着不做题——我们会在潜意识里把这件事的难度和威胁感放大好几倍。大脑会直接陷入内耗的冲突状态，把本该用来解决问题的精力全耗在了焦虑和逃避上。相关研究也证实，这种抗拒的状态会激活身体的应激反应，反过来削弱你的认知能力，让你越怕越乱、越乱越怕，困在担忧的死循环里走不出来。

而接纳完全不是躺平认输，它是一种清醒、主动地直面现实的状态。你不带自我评判地承认“挑战确实就在这里”，先把抗拒带来的情绪起伏彻底卸掉。当你坦然接受“这件事有难度，但我完全有能力一步步搞定”时，就能把之前陷在焦虑里的精力抽出来，转而落到做计划、一步步行动上。就像你不再把数学当成洪水猛兽，接纳它只是一项靠练习就能掌握的普通技能，你就能慢慢沉下心从基础开始学，把原本压得你喘不过气的恐惧，拆成一个又一个能解开的小题目。障碍之所以会慢慢消失，本质上是

你不再用负面情绪给它“喂能量”了。

这套逻辑的适用场景远不止校园里的学业：坦然接纳赛前紧张感的运动员能把这份忐忑直接转化成赛场上的专注力；能接受“犯错本来就是创新里躲不开的环节”的创作者会把每一次失误当成攒经验，而不是全盘否定自己的失败。从本能抗拒转向主动接纳，本质上是从“被情绪牵着走”变成“用理性调节状态”——这项能力完全可以通过日常的正念练习、提前梳理规划慢慢练出来。

所以下次再遇到难跨的坎，不妨把吉利根的这句话记在心里：试着练习接纳——不舒服的时候先调整呼吸稳住状态，给自己做一份清晰的落地计划，然后带着明确的目标一步步往前走。你会发现，原本看起来挡死了路的障碍，不知不觉就变矮了，你自己也攒足了跨过去的力量。在自我成长的这条长路上，“接纳”或许是所有品质里最接地气、也最管用的那一个。

刷7选5

压力是显著、易察觉且明显的。几乎每个人都能识别正常的压力——它源于公认的挑战或挫折，而且往往存在一个“罪魁祸首”作为压力来源。比如，它可能是由频繁被要求帮助有需要的朋友引起的，或者它来自为一场重要且困难的考试做准备。

相比之下，微压力则不那么明显。它由一些困难时刻引发，而我们即便注意到这些时刻，也只会将其视为人生路上又一个小坎坷。微压力来得又快又密，我们早已习惯硬着头皮应对。它们往往看起来转瞬即逝，或者看起来太微不足道，不能伤害我们。即便我们确实注意到了微压力，也未

必会去思考它们对生活的影响。例如，我们可能不会在意与朋友或同学因午餐计划、小组作业等小事发生的轻微争执。

顾名思义，微压力的“分量”很轻——它们难以察觉，且单个来看不易识别。然而，它们涉及难以解开的情感包袱。这是因为微压力的来源很少是典型的敌对对象，比如极其苛刻的客户或挑剔的老板。相反，它来自我们最亲近的人：朋友、家人和同事。比如，我们可能会心怀愧疚或挫败感，觉得让自己在乎的人失望了。人际关系中的情感（无论积极还是消极）会放大压力源的影响。

当然，你需要应对的决不仅仅是一两个微压力。你可能每天要面对几十个，而且或许已经接受了这种生活方式的平淡无奇。“先熬过这一周再说，”你对自己承诺，“之后一切就会好起来。”可惜，每一周都变成了又一个需要熬过去的星期。这个循环会连续持续好几个月。

Period II Learning About Language & Using Language

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

甄世盛是一名存在听力损失和言语障碍的男子。尽管面临这些挑战，甄世盛依然过着有意义的生活，这要归功于他对山西传统珐华器工艺的热爱。

珐华器多产自山西南部，被视作瓷胎版本的景泰蓝，其设计元素由铜丝分隔开来。它在较低温度下烧制，不同颜色的釉料被施加在由泥浆勾勒出的独立区域中。

回忆起自己学习这项拥有数百年历史的山西工艺品的经历时，甄世

盛用手语表示：“当你失去部分能力时，你会珍惜剩下的所有能力。只有将全部感官和能力投入到工作中，你才有可能成功。”

甄世盛从父亲那里习得这门技艺，他的父亲是一家瓷厂的珐华器工艺大师。甄世盛的创造力与创新体现在对线型、釉色的自由运用，以及纹样的选择上。

迄今为止，学习珐华器制作最困难的部分是，珐华工艺已经失传了约300年，如今这项工艺的复兴依靠的是艺术家们对古代文献和现存馆藏展品的潜心研究，以及他们自身的想象力。他相信这份文化遗产可以传承给后代。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

巴西一名妇女在脑部手术中保持清醒，当她开始唱一首自己写的歌时，医生们感动得流下了眼泪。这一刻不同于我们以前见过的任何事情！

医生诊断45岁的玛丽亚·菲洛梅娜·达科斯塔患有脑瘤。它需要被移除，但是肿块的位置让事情变得棘手。在不影响玛丽亚语言和认知的情况下切除肿瘤并不容易。因此，医生决定玛丽亚在脑部手术期间应该保持清醒！神经外科医生卡洛斯·罗查解释说：“玛丽亚面临着失去语言能力的巨大风险，因此她应该在手术期间与团队交谈，这一点很重要。”

脑部手术已经够可怕的了。这一次行动，不用说，更加可怕。玛丽亚承认，一想到外科医生在她醒着的时候对她的大脑进行手术，她就感到害怕。所以，团队推迟了手术，直到玛丽亚对所涉及的一切做好心理准备。

到了手术的时候，医生使用麻醉剂让玛丽亚保持“轻微的困倦”，但仍然能够说话和反应。该团队计划让她说出颜色和物体的名字，以及其他任务。卡洛斯说：“我们已经预先安排了用电刺激（物）对大脑进行语音映射，并在手术期间进行测试，要求她说出物体和颜色，阅读和说话。”但是当医生开始切除肿瘤时，玛丽亚开始唱一首自己写的歌，这让所有人都大吃一惊！

玛丽亚的举动彻底惊呆了医生们。这不仅让医生们放心，玛丽亚的讲话将保持完整，而且也深深打动了团队。“有许多专业人士参与了这一过程，这是一次激动人心的经历。每个人都不停地谈论她的勇气，”麻醉师保拉·菲亚略说。8个小时的手术进行得很顺利，仅在4天内，玛丽亚就从医院回家了。她会走路，会说话，并且正在完全康复的路上！

B

“认识自己”的呼声自古以来就有，但我们的自我意识并不总是与他人感知的相符。思考我们讲述的关于自己的故事可以帮助我们更好地改变我们的想法。

多年来，心理学家认为身份是一个人的价值观、信仰、目标和社会角色的结合。然后，在20世纪80年代，鲍勃·约翰逊创建了身份的生活故事模型，他在该模型中提出，当我们经历生活时，这些核心特征与我们的记忆建立在一起，以创建一个个人故事，通过这个故事我们可以理解我们的生活。

我们的生活故事是在我们十几岁的时候开始汇集在一起的，那时我们开始围绕关键事件或生活变化将我们的生活组织成章节，并开始将自己视

为中心人物，在不同程度上也是故事的作者。故事更一致的人往往有更强的认同感，他们觉得自己的生活更有意义、方向和目标感。这样的人也表现出更高的整体生活满意度。

约翰逊还研究了幸福和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控制是一个人心理健康的重要预测因素。另一个关键主题是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，对于有精神健康问题的人来说，这一点往往是缺失的。好消息是，有证据表明我们可以学会改变自己的故事。

另一位研究人员丽莎·格林谨慎提出了一些警告。例如，听到救赎故事的力量，许多人可能会觉得被迫从积极的角度看待可怕的事件。她说，西方文化已经促使人们去寻找乌云背后的一线希望。

不过，如果你想翻开新的一页，一个重要的建议是，选择一个标志着新“篇章”开始的重要日期会有所帮助。与普遍的怀疑相反，由于这个原因，1月1日作出的决议更有效。所以，无论你的目标是省钱还是健身，没有比这更好的时机成为我们自己命运的作者了。

单元限时小卷

刷阅读理解

利用降雨发电的想法长期以来一直吸引着寻求可持续能源解决方案的科学家。每年，降雨量约为100,000立方千米——这是一种动态资源，可以为遥感器提供动力，减少对化石燃料的依赖。然而，通常使用重金属基底上的硬非导电层构建的普通固态发电机面临着一个根本性的挑战：它

们的结构质量和制造成本随着它们的容量而迅速增加，使得大规模就业在经济上负担不起。

南京航空航天大学的一个先锋团队大胆挑战了这种常见的工程方法。他们创新的浮动发电机去除了固体基础，采用了使用支撑水体作为结构基础和导电电极的策略。这一重大转变——从将水仅仅视为环境到将其视为功能结构——解决了重量成本困境。分析显示，材料重量减轻了 87%，成本降低了约 50%，且产量没有损失；每个液滴的峰值电压达到 250V，与先进的固态系统相匹配。

该设备的有效性在很大程度上依赖于利用水的自然物理特性。表面张力提供了必要的机械稳定性，而水保持结构完整性的能力允许有效的能量传递。此外，溶液中的离子积极地促进电荷转移。

稳定性测试表明，在不断变化的温度和盐水平下，以及暴露于自然活跃的湖水下，性能稳定——尽管在传感器表面检测到少量生物堆积，但通常会损坏标准实验室测试模型的坚硬条件。

实际应用测试是使用 0.3 m² 的单元进行的，该单元成功点亮了 50 个 LED 并为电容器充电。郭教授将这一创新描述为“将水的角色从被动介质转变为主动参与者”，并开启“轻量级、经济高效的能源收集”。未来在湖泊中的应用避免了土地使用竞争，这是可再生能源的一个关键限制。

然而，在广泛采用方面仍然存在许多不确定性。现实世界的降雨模式和生物对该设备的长期影响仍不清楚。研究人员承认这些局限性，认为目前的成就是迈向未来的一个有希望但初步的步骤，在未来，雨水不仅维持生命，而且为世界提供动力。

刷7选5

开始大学学习可能会让人觉得颇具挑战性。然而，明智的学习习惯能建立你的自信并引领你走向成功。以下是专家提出的核心学习策略，能让你的学习更高效。

比起把所有事情都留到最后几天，优先选择稳步学习。拖延学业是很多大学新生的常见问题，他们往往最后只能在考试前临时抱佛脚。研究表明这种做法只能提升短期应试表现，无法帮助学生真正掌握知识。不要把所有学习任务都留到考试前，你要制订一份规律的学习计划并坚持执行。

寻求学业支持并和同学一起学习。你不必独自艰难攻克难懂的内容。大学能提供从教授到校园资源中心的大量帮助，在落后之前尽早寻求协助非常重要。你也可以联系同学组建学习小组，互相讲解知识点、互相抽背测验，搭建起互助支持的网络，会让学习变得容易很多。

刻意安排休息来提升记忆效果。你的大脑一次能吸收的信息量有限。研究表明，学习间隙的清醒休息和练习本身同样重要，它能让你的大脑储存并巩固新记忆。你一定要在日常学习安排中加入充足的休息、放松和睡眠。这能让你的大脑恢复活力，更轻松地接纳新信息。

主动复习并设定清晰目标。仅仅翻看笔记是不够的——用闪卡自我测验这类主动练习会制造出“有益的困难”，就像举重能强化肌肉一样，能提升长期学习效果。此外，用合理的方法设定具体、现实的学习目标：制订适配你校历的可执行计划、可衡量的基准、有时间限制的任务。这样一来，你就能在整个学习过程中追踪进度，保持动力。

刷语法填空

对很多人来说，用餐不只是关于食物，更是关于联结。想象一下和家人或朋友一同用餐的场景：所有人围坐在圆桌旁自由交谈，创造出亲密互动、彼此联结的时刻。这类餐桌在中餐馆里十分常见，而它们的背后历史折射出一段循序渐进的文化转型过程。尽管我们对圆桌十分熟悉，但直到清代，圆桌才被广泛用于日常用餐场景。

在清代之前的明代，人们使用方桌用餐，座次严格按照社会地位排布。与之相对，圆桌的兴起重塑了社交惯例。人们认为圆形的形态能够促进平等，消弭用餐者之间的身份差别。这种深深植根于“和”的哲学理念与社会变革思潮中的象征意义，让圆桌不再只是一件具备实用功能的器物。

实用性也推动了圆桌的普及。很多圆桌便于移动，带有可折叠的部件，可以灵活适配家庭、庭院甚至户外空间的使用需求。圆桌的广泛普及不仅具备文化层面的重要意义，还和日常需求紧密绑定，展现了简单设计所能发挥的作用。

圆桌还和“团圆”的概念关联在一起，“团圆”代表着重聚与圆满。这种文化联结既体现了将家庭团聚与满月、共享餐食这类符号形式绑定的深层文化价值观，也凸显了日常器物在塑造社会关系中的作用，并展现出这类器物的长期影响力。

