

选择性必修第四册

Unit 10 Connections

Topic Talk & Lesson 1 How Closely Connected Are We?

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

邮递员吉姆·约翰逊是威尔明顿市中心以北绿树成荫的韦斯特摩兰、韦斯特黑文和韦斯托弗山社区里家喻户晓的人物，他在这里投递的远不止是邮件。他能叫出所有孩子和他们宠物的名字；帮居民捎带日用品；留意没锁好的房门，给大家提供园艺建议，还教会了不少小男孩曲线球的投球技巧。做完这些事之外，吉姆会踩着一块块平整的绿草坪赶工，确保当地邮政服务能兑现每日的投递承诺。

尽管如今邮政服务常遭诟病，但人们对本地邮政的信任始终存在。在很多社区，这种信任每天都在被巩固：救命的药品、贺卡、社保支票、大学录取通知书，甚至是各类账单，都会准时出现在家家户户门前的邮箱里。

从业三十多年后，吉姆迎来了自己在岗的最后几天，他像往常一样完成日常工作。他开着方正的邮政投递车来到北杜邦路，开始当天第一站非正式的投递。邻居家的狗布奇像往常一样在路边等着他，和往日一样，它跳上副驾驶折叠座椅，一人一狗就出发了。在这条投递路线上，吉姆和布奇早已形影不离。现在，这只狗和这位邮递员就要一同迎来退休生活。每到一站，吉姆都收到了早已像家人一样的住

户们的告别祝福，现场有泪水也有欢笑，拥抱里满是温暖的回忆。

吉姆离开这条投递路线已经过去 33 年，但我们依然能感受到这位邮递员和社区之间建立的深厚联结。这正是邮政服务对我们的意义所在。

B

我们常常会莫名担心朋友暗地里讨厌自己，这种普遍的恐惧大多反映出自身内心的不安，而非对方真的怀有恶意。人们经常会把中性或模糊的行为，比如简短的文字回复、延迟的回应，解读为对方排斥自己的信号。就连“没关系”这类善意的安慰话语，也可能被我们误以为是虚情假意。

这种倾向可以用“讨好反应”来解释，这是一种和“战斗或逃跑”相比认知度更低的行为模式。讨好反应指的是通过取悦他人来获得安全感，这种策略往往形成于童年时期：孩子面对挑剔、情感疏忽的父母，或是身处不稳定的家庭环境时，就会养成这种习惯。这种策略或许能暂时缓和冲突，但也会让人陷入习惯性寻求他人认可的循环。我们理智上明明知道朋友并没有生自己的气，但那些“旧的行为模式”还是会强烈地影响我们。早年我们就形成了这样的认知：“我必须更努力、做得更多，才能被爱。”

这种模式会带来几个后果。在个人层面，它会加剧焦虑，让人反复怀疑自己是不是冒犯了同伴。在人际层面，它会伤害关系，因为不断索要确认的行为会让朋友感到挫败，甚至真的催生了自己一直担心的排斥。这样一来，认定所有人都在生自己气的想法，最终就会成为

自我实现的预言。

关键是要明白，这种情况既不是世界末日，也不代表友谊走到了尽头。冲突不仅无法避免，甚至还能起到疗愈作用，它能证明，真正的亲密关系可以包容分歧。学会接纳不适，而非不惜一切代价逃避它，既能培养韧性，也能拉近彼此的距离。

遗憾的是，社交媒体加剧了社交焦虑。线上交流缺少非语言信号，人们很容易误读对方的语气；而线上互动的公开可见性，又会放大被排挤、被忽视的感受。管控这类焦虑需要有意识地做出调整。不要急着索要即时的确认，你可以先停下来问问自己：我是真的被排斥了，还是只是自己在焦虑？培养对不确定性的包容心，就能打破这个循环，减少对他人认可的依赖。信任也很重要。当朋友说自己只是太忙、分心了，就直接相信他们的字面意思就好。毕竟，没有任何问题或神奇的话术能完全控制另一个人的想法。就算你能做到，你也会剥夺自己成长、学习或是深化一段关系的机会。

刷 7 选 5

沟通中最常见的错误之一就是试图传递过多内容。最好的信息往往是简单的。无论你采用书面、口头、正式还是非正式的沟通形式，如果信息没能被清晰传递，这场沟通就毫无价值。在保持吸引力、覆盖听众所需全部信息的同时做到清晰简洁，是一项高阶沟通技能。

以下是几个值得遵循的技巧，能帮你实现更高效的沟通。

- **把受众放在心上。**

当你根据受众的兴趣调整沟通内容时，他们自然会更感兴趣、更

投入。直接谈论对于听众来说重要的信息，这能唤起他们理解信息、和信息产生互动的意愿。

- 能用一个词说清，就不要用十个词。

哪怕是投入度最高、最专注的受众，最终也会感到厌倦。让你的信息保持简单清晰，人们理解起来会更容易。作为说话者，你已经知道你要说什么了，但听众是第一次听到这些内容。所以保持内容简洁。

- 让听众参与其中。

如果你曾经做过讲师、经理、培训师或者教练，就会知道，学习新信息最好的方式之一就是把它教给别人。邀请受众分享自己的想法，或是让他们承担向其他人解释新概念、新政策的角色。让他们主导讨论和会议，以此锻炼自身的沟通技能。

- 选用最合适的方式传递信息。

如果你要传递的信息并不紧急，可以考虑发送邮件。书面沟通能给受众留出更多时间通读内容、仔细思考，再带着问题和你跟进。这也能给他们留下一份方便后续查阅的实用记录。

培养有效沟通技能需要时间，但它带来的影响值得你付出这份努力。

Lesson 2 Community Spirit

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

由蓝鸿春执导的中国家庭温情剧情片《给阿嬷的情书》于 2026 年 4 月 30 日上映。这部影片全程采用潮州话对白、搭配普通话字幕，

讲述了一段关于侨批的真实故事。影片聚焦家庭关爱和安静的善意，全程没有使用夸张的情节或花哨的效果。

这部影片制作预算仅 1,400 万元，却实现了惊人的票房逆袭。它上映首日排片占比仅为 1.6%，但这个看似糟糕的开局并没有阻止它实现连续九天票房上涨。5 月 9 日，它成为首部票房破 1 亿元的潮州话电影。截至 5 月 12 日，它的累计票房已经突破 1.5 亿元。

这部影片的网络评分为 9.3 分，这个分数在低成本影片中十分罕见。观众称赞它“用纯粹的真诚打动人心”。《给阿嬷的情书》的成功证明，在电影行业如此艰难的时期，观众并非厌倦了走进影院，而是厌倦了空洞的套路。真正能长久留存的是扎根于生活的作品，地域文化从来不是竞争力的阻碍。

事实上，这部影片的表现甚至超过了很多大制作影片。它给整个电影行业上了宝贵的一课：那些歌颂亲情联结与文化根脉的走心故事，无论方言差异、距离远近，永远都能打动人心。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

上周日下午，我实在按捺不住心底的无聊，立刻从床上起身出门，径直走向一家新开的宠物咖啡馆。刚推开门，我就被暖意融融、满是可爱氛围的环境包裹住了。轻柔的猫叫声飘在空气里，几十只毛茸茸的小猫在这个舒适的空间里自由走动，有的玩着玩具，有的趴在软垫搁板上打盹。

点完一杯热气腾腾的咖啡后，我在靠窗晒得到太阳的位置坐了下来。几乎是立刻，一只有着亮眼蓝眼睛的雪白小猫像是被我吸引了过来。它动作轻盈优雅地跳上桌子，好奇地闻了闻我的咖啡，接着就蜷在我的腿上，满足地发出呼噜声。我忍不住轻轻抚摸它柔软的毛发，嘴角不自觉地浮起一抹淡笑。

在小猫的陪伴下，我和另一位顾客莉莉聊得十分投机。她告诉我，自己经常来这家咖啡馆放松，还在这里交到了不少朋友，既有和人结下的友谊，也有和小猫们处出的交情。我们互相分享了自己和宠物有关的最有意思的恶作剧趣事，笑声和咖啡馆里安静平和的背景音自然地融在了一起。

我临走前，咖啡馆老板汤普森太太送给我一个小小的手工钥匙扣，上面刻着精致的猫咪图案。“谢谢你今天给我们这些毛孩子带来了这么多快乐。”她带着真诚的笑意说道。走到熙熙攘攘的大街上时，我忽然生出一种强烈的感悟：这次即兴的造访，把我原本乏味的一天变成了一段难忘的、治愈心灵的经历。让我感到开心的不只是这些小猫，还有那些意料之外的联结，以及生活在不可预知中能带给我们的、低调却纯粹的快乐。

B

团队协作的概念有着深厚的历史根源，可以追溯到古代文明时期，那时协作是生存与发展的核心要素。从早期社会的形成到工业革命，我们能在农业、制造业、服务业等不同领域看到团队协作的演进历程。多年来，各类关于团队协作的理论不断被提出并取得显著发展，在科

技进步和全球化浪潮的推动下更是如此。

团队协作不仅能推动组织目标的达成，还对社交能力的培养有积极作用。在和他人协作的过程中，人们能学会高效沟通、处理冲突、提升适应力，同时学会理解和共情他人。研究表明，通过团队协作习得的社交能力，会对工作表现、工作满意度乃至整体生活质量产生显著影响。不过团队协作也存在挑战，比如人际关系维护、矛盾纠纷的解决。即便存在这些难点，团队协作给社交能力发展带来的收益，也远远超过伴随而来的困难。

团队协作适用于工作场景和学术活动，职场和教育场景能从其中收获相似的益处。团队协作能让个体学会在复杂的社会环境中互动，理解不同的视角，协作解决问题，培养核心的人际交往能力。尽管职场和教育场景在运行模式、目标上存在差异，通过团队协作培养社交能力对两个领域都有正向作用。职场中的团队协作更侧重提升生产力、达成组织目标，而教育场景下的团队协作则聚焦个人成长、合作学习，为步入成年生活做好准备。

团队协作对社交能力发展的影响是毋庸置疑的。因此，我们必须认可并强化团队协作的价值，将其作为职场和教育场景中推动社交能力发展的核心动力，帮助人们做好准备，迎接未来将会出现的各类挑战与机遇。

Lesson 3 Anne of Green Gables

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

中国（山西）第 25 批援喀麦隆医疗队近期在喀麦隆的杜阿拉和克里比两座港口城市开展了五一劳动节专项义诊活动，惠及当地居民和旅居当地的中国同胞。

在当地有关部门的协助下，本次义诊累计服务近 600 人次。结合当地常见病的发病特点，医疗队开设了妇科、口腔科、针灸科等专门的科室，还针对当地高发的职业病专门开设了腰痛特色门诊。医疗队同时为当地医护人员开展了健康教育培训，帮助他们提升本地的诊疗服务能力。

“我之前从来没有从任何一位医生这里得到过这么专业细致的诊疗建议，”一位接受过医疗队治疗的当地女工表示。

中国援喀麦隆医疗队队长刘胜滨介绍，本次义诊为当地民众和海外同胞带去了健康保障，也进一步深化了中喀两国的友谊。他补充道：

“中国医疗队将始终坚守最初的使命，在援外一线不懈工作，为增进两国人民的民生福祉贡献力量。”

自 1975 年以来，山西省已累计向喀麦隆派遣 25 批医疗队，在为喀麦隆民众带去实实在在的健康福利的同时，也不断巩固着两国源远流长的传统友谊。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

乍一看，丽根·比肖夫就是个普通的 13 岁女孩。这名八年级学生

喜欢和朋友出去玩，也爱打长曲棍球。但里根一点也不普通。她在两个月大时被确诊患有脑瘫，身体左侧的活动受到限制。

“带着脑瘫生活是个很大的挑战，”里根在《今日》节目中对联合主持克雷格·梅尔文说，“我做很多事都一直很费劲，比如切水果、给牛仔裤扣扣子。我妈妈教给我一句话：‘我会试着做，但我可能需要帮助。’现在遇到做不成的事我还是会沮丧，但我总能找到有创意的办法把事做完。”

2022年，丽根创建了名为“左撇子投掷”的频道，在视频里展示自己怎么吹头发、系鞋带、把苹果切成片。她的目标是帮助其他残障年轻人建立更强的自信。她解释道：“我给频道起名‘左撇子投掷’，是因为我的教练以前总对着我喊‘用左手投，用左手投！’，可我做不到。后来我找到了打长曲棍球的办法——当守门员。在这个位置我不用换手，也不用大量跑动，照样能做我热爱的事。”

之后，丽根入选了《人物》杂志“改变世界的女孩”榜单。她还收到了来自自己最爱的长曲棍球运动员泰勒·莫雷诺的惊喜礼物：一件签了名的“无限运动员”队服。莫雷诺给丽根留了一段特别的寄语：“看到你小小年纪付出的努力，以及你已经取得的这些成就，真的特别鼓舞人心。”

B

你有没有留意过身边总在“制造戏剧性”的人？约翰总把职场里的小分歧升级成激烈冲突，描述起来就像恐怖电影里的剧情反转。社交媒体上的埃米莉精心挑选每一张照片，把自己的生活包装成一连串

理想化的瞬间，每一条动态都像她个人故事里的关键戏份。还有马克，在集体场景里总期待得到特殊优待，没被优先对待就会明显露出失望情绪。这类人往往很难真正理解、共情身边人的经历，这种行为就是大家常说的“主角综合征”的典型表现。

这种综合征的成因是什么？电影、书籍、剧集这类以单一角色为核心的文化和媒体内容，会塑造人们对自身人生角色的认知。社交媒体平台会奖励自我展示、博眼球的行为，进一步助长这种倾向。除此之外，自恋型人格特质、不安和低自尊这类情绪困扰，以及以孩子为绝对中心的家庭教养方式，都会提升人们形成这种思维模式的概率。

这种思维模式并非完全负面：把自己设定为人生主角，能帮人建立强烈的目标感和行动力，让人带着更强的信心和决心去追逐目标。但它的潜在弊端往往远多于这些益处：它会催生极强的自我中心倾向，削弱人际共情能力，把身边人都降格成单纯的“配角”而非平等的互动对象，最终毁掉真实的人际关系。

由于主角综合征并不是正式被认定的心理障碍，目前没有针对性的医学治疗方案。不过一些实用方法可以有效解决它背后的问题：认知行为疗法能帮人调整自我中心的行为模式，理顺人际关系；共情训练能提升理解、体察他人情绪的能力；正念练习能帮人建立更踏实、更少以自我为中心的视角；社交技能工坊能培养协作、共情的人际相处模式。这些方法结合起来，能帮人建立平衡的自我认知，推动有意义的个人成长。

刷 7 选 5

一首经典老歌唱道：“人人都需要好邻居。”但到了 2026 年，我们还需要好邻居吗？还是说，我们已经忘了怎么和身边的人友好相处？过去，我们会为友好的面孔敞开正门。但如今，很多人做了好几年邻居，都不知道对方的名字。邻里情谊正在消失吗？

研究显示，我们和邻居的接触比以前更少了。一项调查发现，76% 的人认为 20 年前人们和邻居的关系比现在更亲近。该调查还发现，五分之一的人从未和邻居说过话。

这种现象背后有诸多原因。现在的人会因为工作或家庭需求更频繁地搬家，很难建立长期的邻里联结。在小型社区里，大家去同一所学校、逛同一家商店，很容易就互相认识。但在人口更多的城市里，这类偶遇的机会少了很多。我们的工作模式也起到了作用。长时间坐班、不规律的远程工作，意味着邻居们可能根本碰不上面。与此同时，我们很多人更看重隐私，邻里之间仅有的互动往往是关于噪音或公共区域的争执。

然而，拥有好邻居仍然很重要。一项全球研究发现，哪怕只认识六位邻居，也能减少孤独感，让人更有安全感。对老年人或身体状况不佳的人来说，来自邻居的非正式帮扶能彻底改变生活。英国老年慈善组织 Age UK 特别指出，日常的邻里往来能帮助老年住户更久地保持独立生活的能力，同时减少社交孤立。

说到底，做个好邻居没有什么绝对的硬性规则。一个人觉得是关心的行为，另一个人可能会觉得多余。但可以肯定的是，一个微笑、

一句善意的问候，能带来远超你想象的正向效果。

Writing Workshop—Reading Club 2

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

16岁那年，我从北方小镇第一次搬到广州，最大的挑战不是潮湿的天气，也不是吃不惯的食物，而是语言。我学了一辈子普通话，原本自信能顺畅沟通，可很快就发现自己掉进了满是听不懂的话音的世界里。新同学们用粤语聊天，我只能站在一旁，拼命想从对话里抓住一个熟悉的字眼。

我心里满是强烈的孤立感。课间我会安静坐着，假装在看书，暗地里却羡慕他们能轻松畅快地聊天。一天下午，我的同桌林注意到了我的局促，她露出温暖的笑容，递给我一张纸条，上面只写着：“别担心，我以前也像你这样，完全摸不着头绪。”

那个小小的举动打破了僵局。林开始教我简单的粤语短句，我们靠着普通话、蹩脚的粤语和大量手势交流，就像在拼一块复杂的拼图。

有时候我的发音错得离谱，我俩会一起放声大笑。在那些时刻，笑声成了所有人都能听懂的语言。

我慢慢学会了更多粤语词汇，但更重要的是，我明白了沟通远不止是语法和词汇，它关乎你付出的心意，和你努力搭建起来的联结桥梁。学期末，我已经能跟上简单的粤语对话，可我收获的最珍贵的东西从来不是一门新语言，而是这样一位朋友——她让我知道，哪怕语

言不通，也能建立起真正的心意联结。

B

多年来，批评者一直提出，共情会让人们的关怀范围变得过于狭窄——只聚焦于个体故事，而非社会更广泛的需求，而审慎的推理能催生更公平、基于事实的选择。但我们发表在 *PNAS Nexus* 上的新研究表明，共情和推理并非对立关系。当二者协同发挥作用时，人们往往会以最公平的方式提供帮助，不会偏袒部分人，而是选择能惠及最多人的方案。

我们对两类长期坚持助人的群体展开了研究：一类是将肾脏捐给陌生人的活体器官捐献者，另一类是运用逻辑思维，将自己相当一部分收入投入到能拯救最多生命的事业中的有效利他主义者，这类事业包括对抗极端贫困、防控可预防疾病等。

所有参与者都需要上报自己对他人痛苦的在意程度、被触动的程度，以及在做决定前放慢节奏、反思、周全考量的频率。我们同时考察了他们的利他判断与行为，既包含“选择帮助亲近好友还是远方陌生人”这类假设性选择，也覆盖了现实中的捐赠行为。

平均来看，器官捐献者的共情得分更高，有效利他主义者的反思性推理得分更高。但无论具备哪一项特质的高分人群，都倾向于支持远方的陌生人，将帮助尽可能多的人作为核心目标。哪怕是共情能力远高于普通成年人的器官捐献者，共情也没有让他们偏向亲近或熟悉的人。当我们测量他们的利他判断和现实捐赠行为时，他们和普通成年人一样，甚至更倾向于选择能拯救最多生命的公益事业。

当下许多最紧迫的问题都需要激励人们去关怀陌生人，有效利用有限资源。单纯诉诸共情或许能唤起捐赠行为，但未必能催生最高效的捐赠。单纯诉诸推理又可能让人们无动于衷。研究表明，最有力的方式或许是将共情的驱动力和推理的方向指引结合起来。共情提醒我们，他人的痛苦值得重视；推理则能引导这份驱动力流向能产生最大帮扶效果的地方。

单元限时小卷

刷阅读理解

梦境是情绪与认知层面的宝藏。那些往往超现实、支离破碎、睁眼瞬间就可能消散的画面与情节，不仅让我们探索当下生活的主题与挑战，更能让我们踏入明日的种种“假如”之中。

无论我们是否能记住梦境，睡眠时大脑和梦境都在以最高效率并行处理多项任务。二者协同作用，弱化负面情绪，进而提升我们的压力韧性、认知功能、问题解决能力与心理健康水平——这也完全能解释睡眠剥夺为何会带来情绪上的剧烈起伏。当睡眠不足时，我们就失去了那些依赖睡眠才能获得的宝贵优势，无法完成深度的情绪梳理与认知洞察。

不同的梦境价值并不相同。真正能帮我们构建情绪恢复能力的，是后半夜快速眼动（REM）睡眠阶段产生的鲜活梦境；而刚入睡时出现的、画面感较弱的非快速眼动（NREM）梦境，也承担着巩固学习成果与记忆的重要作用。但如果睡眠时长不足，我们很可能会缺失快速眼动睡眠，相关负面影响会直接延续到白天的生活中。

根据梦境理论学者罗伯特·斯蒂克戈尔德与安东尼奥·扎德拉的研究，我们从梦境中能获得两项核心收益：第一，我们在梦中构建的叙事能让我们实现时间穿梭——“体验那些叙事催生的思绪、感官感受与情绪”——帮我们预演、真切感受人生中的种种“假设场景”；第二，梦境创造了一个专属空间，我们不仅能在其中想象各类可能发生的事件，还能自由地“规划、构思、探索”。

在这个虚拟的快速眼动梦境世界里，大脑会遍历所有记忆，建立全新关联，帮我们梳理日常的焦虑困扰、找到解决方案，所以当我们“带着问题睡一觉”之后，必然能获得更深刻、更开阔的视角。

刷 7 选 5

我们大多数人都有过两种体验：做正确的事能带来多么强烈的愉悦感，同时这件事又有多么难。帮助陌生人会给你带来强烈的满足感，但当你自己已经分身乏术时，还要为他人付出，你大概率也体会过这种压力。这些日常小事指向一个哲学谜题：品行端正的人会更幸福吗？有些人可能会默认道德与幸福自然相伴。另一些人则会提出，道德行为往往需要自我牺牲。

直到近期，科学证据都仅局限于道德的一个维度：善意。过往研究明确证实，人们为他人做出善举时会感觉良好。但研究人员此前从未直接探究过广义层面的品德是否与幸福感存在关联。因此我的团队开展了一系列研究，认真攻克这一难题。

在其中一项研究里，本科生先对自身的幸福感进行自评，给自己的快乐程度和生活意义感打分。他们还向我们提供了身边熟人的联系

方式。随后，这些亲近的人，比如受试者的朋友和家人，会用我们设计的问卷评价受试者的品德，问卷会询问该人在各项公认的核心道德特质上的表现如何。我们发现，被评定为品德更端正的受试者，自身报告的幸福感也更强。

做正确的事并不总是容易的。为遭受不公对待的人挺身而出会让人感到不适。但我们的研究表明，总体而言，道德与幸福感之间不存在非此即彼的取舍。相反，品德更端正的人往往能体会到更强的生活意义感和幸福感。这说明，为践行道德付出努力的那些时刻，最终会构成一段整体上更让人满足的人生。

刷语法填空

作为一种标志性的传统乐器，琵琶以其迷人的旋律而闻名。然而，一种新的无弦琵琶近年来热度渐增，成为文化传承领域的新焦点。

无弦琵琶的正面包裹着土布（一种传统手织布料），而土布深深植根于上海。每一件作品都是将文化遗产与精心打磨的细节相结合的醒目艺术品。长期从事传统工艺研究的刘慧及其团队已收集了两千多组实地数据，致力于识别具有代表性的图案。

土布由棉花纺成，并以中草药染色，天然亲肤。该团队将这种面料转化为艺术作品与生活器物。到目前为止，他们的设计已在十多个国家展出，吸引了全球关注。刘慧认为，设计是一种有效的文化翻译方式，有助于世界理解中国传统文化的魅力。正是机器无法完全替代的土布的手工质感和人文温度使其珍贵。

去年，该团队受邀前往英国参加跨文化对话，聚焦传统织物工匠

的各种技艺。正如刘慧所说，设计是传统工艺与现代生活之间的桥梁。