

·选择性必修第四册·

Unit 11 Conflict and Compromise

Topic Talk & Lesson 1 Living in a Community

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

“刺猬困境”是德国哲学家阿图尔·叔本华提出的一个著名隐喻。在 1851 年的一本书中，他通过一个关于刺猬的故事指出，即使怀着最好的意图，人类在试图建立亲密关系时也会互相伤害。他的建议很简单：保持距离。

这个观点如何适用于现实生活？大多数人都经历过亲密关系中的情感伤害，比如友谊破裂、恋爱中的谎言以及家庭成员一生造成的痛苦。但我们是否应该让这些经历使我们变得防备心重重？

现代科学提供了不同的视角。一项发表在《公共科学图书馆·医学》上、涉及 308,849 名参与者的研究发现，社会关系较强的人存活的可能性高出 50%。此外，根据美国国家老龄化研究所的说法，长期孤独带来的健康风险与一些严重躯体疾病一样有害，这使得叔本华的建议令人担忧。

那么，是什么让亲密变得困难？如果你以前受过伤害，那可能是因为你陷入了防御模式。心理治疗师希拉丽·桑德斯指出了一些常见防御机制的例子，比如大脑一片空白，以及把当下的反应视为批评。这些防御反应大多源于早期受伤的经历。

但在治疗中，如果能够帮助来访者看到这些防御及其最初的来源，就可以鼓励他们理解自己的保护性行为。这样他们就有机会改变，而不只是重复旧的行为。希拉丽还警告说，防御需要被尊重，不应一下子全部去除。

虽然叔本华开创了“刺猬困境”这一说法，但这个隐喻的核心是人类渴望彼此亲近。与刺猬不同，人类并非天生具备身体上的防御。所以，当我们学会为所爱之人适当地放下防御时，我们就有机会真正拥有一切。

B

与朋友之间支持性、积极的社交关系可以对健康和心理健康产生许多积极影响。相比之下，消极的社交关系，即“添堵者”，是社交网络中常见的组成部分，可能会加速生物衰老。

在一项新研究中，研究团队使用了一种名为 DNA 甲基化时钟的先进生物学方法。早期时钟主要测量与实际年龄相关的 DNA 甲基化模式；因此，它们不太适合健康研究。借助这些关键工具，一个关键的下一步是通过将分子机制与塑造衰老过程的更广泛社会力量联系起来，探索可能加速或减缓生物衰老的因素。

该研究分析了来自印第安纳州 2,300 多名志愿者的数据。研究人员从志愿者处采集唾液样本，以基于 DNA 甲基化进行先进的生物年龄测定。此外，志愿者还填写了进一步的问卷。总体而言，志愿者将其社交网络中 8.1% 的人认定为“添堵者”，而 28.8% 的志愿者报告自己有一个或多个“添堵者”。女性比男性更有可能在社交

网络中至少有一个“添堵者”。此外，那些觉得别人很依赖自己的人，其社交网络中更有可能存在“添堵者”。

分析显示，每一个有害的人都会导致衰老过程加快 1.5%。平均而言，社交网络中有害的人存在的志愿者，其生物年龄比没有有害朋友的同出生年龄者高 9 个月。而且，社交网络中有害的人的存在还影响了生物衰老之外的多个其他生物数据。

这些发现共同凸显了消极社交关系在生物衰老中的关键作用，以及有必要采取干预措施，减少有害的社交暴露，以促进更健康的衰老路径。

刷 7 选 5

边界是个人准则，用来界定在人际关系中什么可以接受、什么不可以接受。由于每个人都有不同的需求和舒适程度，边界对每个人来说可能各不相同。拥有健康的边界可以带来诸如避免倦怠、提升自尊和维护个人空间等好处。因此，在社交活动中设定健康的边界很重要。设定边界后，定期审视它们有助于使其与你的生活状况保持相关。

首先，你应该确定自己的个人边界。你设定边界的方式反映了你对自己生活负责的态度。花时间思考你在不同情境中的愿望和需求，将有助于你理解自己的价值观如何影响边界设定。一旦你列出了自己的价值观、需求和愿望，就运用这些认识来建立清晰的边界，既尊重自己，也尊重周围的人。

一旦你确定了自己的边界，有效地沟通这些边界就很重要。诚实和尊重在这一过程中起着关键作用。以开放、直率的方式表达你的想

法；为自己发声，以便他人能够听到、理解并尊重你的需求。此外，如果在关于设定边界的对话中出现紧张，就退后一步。让自己或对方冷静下来，然后再重新开始对话。这有助于找到解决边界设定相关问题的可能办法。

在学习如何设定健康边界时，学会如何说“不”至关重要。对一切都说“是”可能导致压力、倦怠和沮丧。重要的是要理解你认为什么是可接受的、什么是不可接受的。当有人越过了你的边界时，提醒他们。如果情况继续下去，就有礼貌地让自己脱离其中。你值得拥有的，远不止是让自己身边围绕着不尊重你价值观的人。

Lesson 2 Dealing with Conflict

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

中国传统文化的核心价值是“和”理念。事实上，“和”是一个完整的文化体系，不仅包含价值观，还包含一种哲学。“和”意味着“事物之间恰当而平衡的协调”。

以“和”为核心，中国传统思想认为，宇宙中存在一种内在的动态力量，会将失衡转化为平衡。这一理念深深融入中国社会历史之中，倡导人与人之间、人与自然之间平衡而和平的共处。它体现在生活的方方面面，从强调家庭和睦与社会纽带，到传统艺术的实践和国家治理。

“和”理念也塑造了中国处理国际关系的方式，强调和谐共处与共享利益。在环境保护方面，它要求人们努力顺应自然循环生活，尊

重一切生命形式。此外，“和”理念使中国尽管历经历史挑战，仍得以保持社会稳定和文化一致性，它为解决冲突、促进社区感和归属感提供了一种模式。随着世界日益互联互通，中国文化中的“和”理念为创造一个更加平衡、可持续的全球社会提供了宝贵启示。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

每个家庭处理分歧的方式各不相同，但一项研究表明，尽快解决问题可能会带来持久的健康益处。这项发表在 *The Journals of Gerontology: Series B* 上的研究显示，当冲突得到解决时，与这些经历相关的压力会减轻，甚至可能完全消失。由于压力对整体健康有很大影响，这些发现凸显了直面分歧的重要性。

在这项新研究中，俄勒冈州立大学的达科塔·维策尔和罗伯特·斯托斯基使用了《全国日常经历研究》的大量数据，比较了 2,000 多名参与者关于自己选择直面还是回避冲突的自我报告，以及这些行为如何影响他们的短期情绪和冲突次日的压力水平。

两人发现，那些报告在冲突发生当天就解决冲突的人，经历的负面情绪更少，积极情绪的下降也更小。同一组参与者在争吵后的第二天没有经历任何持续性的负面情绪。相比之下，那些回避争吵的人不仅在冲突当天经历了负面情绪，而且在第二天仍有挥之不去的压力。

两人认为，冲突解决有助于身体进行情绪下调，这一过程会降低情绪体验的强度。这一关键过程有助于身体在冲突期间情绪高涨之后

平静下来——而回避冲突并不能促进这一过程。而那些无法调节情绪或在情绪下调方面有困难的人，可能会经历睡眠减少、饮食习惯改变和更多不健康行为，这可能导致负面健康结果和慢性疾病。

争吵、分歧和其他人际冲突可能成为压力源，我们的身体会认为这些压力源尤其具有挑战性。为了有效面对这些冲突，我们应该避免有问题的沟通模式。最佳做法包括一起谈论如何解决冲突、促进积极倾听、澄清需求和意图，以及公开分享个人感受。

B

我们大多数人都会在心里对自己的友谊保持一种非正式的排序。我的朋友 R. 更进一步，他在一个电脑文档里给自己的朋友排了序。

这个年轻人发现自己对社交生活不满意——忙碌却没有满足感，于是他建立了自己的朋友名单来找出原因。他发现，自己有一小群一线朋友和大量熟人。但给他带来最多负担的朋友，是处于中间层级的那朋友。他们被称为“中等朋友”。

R. 跟我讲起某位朋友。他们大学时关系很近，但到了 30 多岁，R. 觉得自己和她的联系不如以前了。当这位朋友最近找他寻求支持时，他的第一反应是烦，随后是内疚。但考虑到他们的友谊已经变成那样，她却以一种让人难以承受的方式催逼他。他很纠结，但什么也没做。研究友谊的传播学教授艾米丽·兰根把这描述为：因为彼此并不是那种朋友，所以为自己没有更多参与而感到内疚。

中等朋友是真正的朋友，他们有着共同的过往或兴趣。他们让你发笑，或给你提供见解。但与最亲密的朋友不同，中等朋友会考验你

的时间、爱和精力的极限。一周里有那么多顿晚餐，也有那么多人是你一直发短信的。中等朋友证明，不可能对所有人都做到面面俱到。而这正是中等朋友的问题所在——你在他们周围划下无形的界线，却没有向对方说明这些界线——甚至可能也没有向自己说明。

在信任的背景下公开分享、彼此关心，是每一段友谊的基础。中等友谊中的紧张源于缺乏明确性，这使得克劳德·费舍尔在采访中所说的“不对称期待”成为可能：你可能喜欢你的中等朋友少于或多于他们喜欢你。

Lesson 3 War Memories

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

1941 年 12 月 7 日（星期日），数百架日本飞机像鹰一样盘旋，俯冲下来向珍珠港投掷炸弹。片刻之后，一枚炸弹击中了亚利桑那号战列舰。拉塞尔的手、胳膊和腿被严重烧伤，他还目睹了许多战友丧生。

路易斯只受了点轻伤，能够帮助那些严重烧伤、痛苦不堪的人。在接到弃舰的命令后，路易斯从水里救出了更多的人，并把他们拖进了救生艇。在袭击后的混乱中，美国海军给路易斯的家人发去一条消息，称他在袭击中丧生。幸运的是，路易斯在消息送达之前与他的家人取得了联系。尽管他的行为很了不起，但路易斯并不认为自己是英雄。他说，“那天牺牲的人才是英雄。”拉塞尔也从水中获救，但他被严重烧伤、流了大量的血。幸运的是，他被送往医院并活了下来。

如今，亚利桑那号战列舰（仍）位于沉没的地方，其位置被一座形似桥状的纪念馆标记着。每年有超过两百万人前来参观这座纪念馆，他们前来观看珍珠港海底那艘船的影子，了解那场袭击，向那些在袭击中丧生的人们致敬，并为世界和平祈祷。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

葛底斯堡国家军事公园建于 1895 年，即葛底斯堡战役 32 年后。葛底斯堡是美国内战战场中游客最多的一个。

许多游客从葛底斯堡美国内战博物馆开始参观。该博物馆拥有世界上最大的内战物品收藏。博物馆有 100 多万件物品，从士兵的私人笔记本和制服到战场原始地图。博物馆还收藏着葛底斯堡环形全景画，这是一幅描绘葛底斯堡战役中最后一次进攻——皮克特冲锋——的画作。乔治·皮克特是南方邦联将军。1863 年 7 月 3 日，他率领部队向更强大的联邦军队发起冲锋。这对南方邦联士兵来说是一场灾难。

法国艺术家保罗·菲利波托和一支由 20 名艺术家组成的团队在 19 世纪 80 年代创作了这幅画。菲利波托及其团队参观了战场。这幅巨画用了一年多时间才完成。环形全景画长约 114 米，高近 13 米。它长期以来一直是葛底斯堡体验中最受欢迎的部分之一。但到 20 世纪 90 年代，这幅画状况很差。专家警告说，如果环形全景画不修复，这幅画可能会失传。

修复项目于 2003 年开始。这幅画被清洁并分成 14 个部分，后来

被移入新中心。在那里，原始画布被缝到中国制造的新布上。公园管理局官员说，中国是少数能够生产所需尺寸布料的国家之一。然后每一部分被悬挂并缝在一起。

一个来自波兰的环形全景画专家团队在葛底斯堡参与了该项目。葛底斯堡环形全景画的修复工作是北美有史以来最大的艺术保护工作之一。

参观完博物馆后，游客可以参观葛底斯堡国家公墓，许多在葛底斯堡战役中阵亡的联邦士兵埋葬于此。公墓于 1863 年 11 月 19 日落成，同一天林肯发表了“葛底斯堡演说”。历史学家一致认为，林肯的葛底斯堡演说将美国人定义为一个信仰自由、民主和平等的民族。

B

那是 1914 年 12 月 25 日，第一次世界大战才爆发几个月。德国和英国士兵已经厌倦了这场毫无意义的杀戮，他们违抗上级命令，开始在西线同“敌人”交往。

德军举起挂着“圣诞快乐”标语的圣诞树。成千上万的士兵跑过布满尸体的战场。他们唱圣诞歌，交换家乡亲人的照片，分享食物，甚至踢足球。士兵们拥抱了就在几小时前还试图杀死的人。他们约定，如果军官强迫他们开火，就互相警告，并把枪口抬高。

恐惧传遍了双方军方领导人。他们觉得自己的权力受到了挑战：士兵们彼此宣告兄弟情谊，并拒绝作战。将军们宣布这场始料未及的媾和行为非法，并称参与其中的士兵将面临军事法庭审判。被判定有罪者将被监禁，甚至枪决。到 1915 年 3 月，这场交往运动已被摧毁，

杀戮机器重新全面运转。在接下来的三年里，超过 1500 万人在战争中死亡。

没有多少人听说过“圣诞节休战”事件。1988 年圣诞节当天，波士顿一位当地电台主持人多次播放了关于“圣诞节休战”的歌曲《战壕里的圣诞节》，听众的反应令他震惊。数千人打来电话称赞这首歌，许多人被它所描述的惊人事件感动得落泪。

我想我大概知道来电者为什么流泪。“圣诞节休战”事件与我们被教导的关于人的大多数内容相悖。它让我们看到世界可以是什么样子，并说：“这确实曾发生过一次。”它向我们表明，我们作为人类所拥有的潜能，与那些告诉我们人多么刻薄无情的电视和新闻报道相矛盾。这就像听到我们最深切的愿望确实是真的：世界真的可以不同。

刷 7 选 5

国立西南联合大学（联大）在抗日战争期间仅存在约八年，却培养出了数量惊人的杰出学者和科学家。其教育理念和方法至今仍为高等教育提供宝贵借鉴。

●民主自由的教育方式

联大汇聚了北京大学、清华大学和南开大学的知名教授。他们大多曾留学海外，熟悉东西方思想。他们鼓励学术自由，欢迎课堂上的多元观点。不同教学方法和自由讨论受到大力鼓励。这种开放氛围不仅激励了教授，也拓宽了学生的知识视野。

●在社会实践中学习

1938 年，联大组织了一个由 11 名教师和 200 多名学生组成的步

行团，从长沙跋涉约 1,300 公里到昆明。一路上，他们研究当地风俗、地理以及普通民众面临的艰辛。学生们由此认识到祖国的辽阔与美丽。这段旅程成为一股强大的精神力量，鼓励学生坚持学业、献身国家。

●以教师为榜样的典型教育方法

校长梅贻琦有一句名言，把大学比作水，把师生比作鱼，说“大鱼带小鱼”。他坚持认为教授应是大学的核心。朱自清、吴大猷等教授以严格、学识渊博和强烈的爱国精神著称。教授们成为学生生活生生的道德榜样。因此，学生们不敢懈怠，努力达到高标准。

●独特的教育价值与思想

联大的成功凸显了教授治校和社会实践在高等教育中的重要性。教授治校有助于营造浓厚的学术氛围。现代大学可以从联大的经验中学到很多。正如长途步行所体现的，社会实践加深了学生对国家的理解，增强了他们的爱国情怀。

Writing Workshop—Reading Club 2

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

那是我大学二年级的时候。一天，马丁博士正在讲课，我们在做笔记。突然他停下来，冷冷地盯着我旁边的卢克。卢克也回盯着他，双臂交叉抱在胸前。

“你有什么问题，年轻人？”教授说道，努力让自己平静下来。
“你。”卢克回答。“我？”“对，你，还有你教的这门无聊的课。”

我坐在那里，既恐惧又惊讶。我从未见过这样的场面。“滚出我的课堂！”马丁博士怒吼道。卢克收起书本，朝教室门口走去。门关上了，马丁博士继续讲课。然而，他说的一个字我都没听进去。我的全部注意力都在冲出了教室的卢克身上。

五分钟过去了。马丁博士停止讲课，问道：“过去五分钟我讲的是什​​么？”我不知道。没有人知道。教室里一片沉默。然后，马丁博士对我说：“约翰，去告诉卢克，他可以回来了。”当卢克走回自己的座位时，马丁博士感谢了他出色的表演。我们坐在那里，惊呆了，一片沉默。

接着，马丁博士说了一句我永远不会忘记的话。“你们刚才没有在听我讲课。你们都在想卢克和我们之间的小冲突。记住，当你们开始教书时，一旦课堂上出现扰乱，你们就会失去学生的注意力。”

这是我大学里学到的最有用的课之一。后来我成了一名教师，多年来，我的课堂被各种分心之事打断。每当我失去学生的注意力时，我就会回想起马丁博士给我上的那一课。我给学生们五分钟时间讨论发生了什么，然后愉快地说：“让我们回到今天的课上来吧！”

B

宽恕违背我们的人性吗？要回答这个问题，我们需要再问一个问题：我们人性的本质是什么？为简单起见，人们认为对人性的看法有两种截然不同的观点。

第一种观点涉及支配和权力。在一篇早期关于宽恕心理学的论文中，德罗尔提出了一个有趣的论断：人类的本质比宽恕所允许的更具

攻击性。宽恕的人违背了自己的基本本性，而且对他们自己大有伤害。在他看来，宽恕者在向他人施以仁慈时损害了自己的福祉，而他人随后可能会利用他们。

第二种观点涉及合作、相互尊重，甚至爱，这些是人类之所以为人的基础。研究人员发现，要作为人充分成长，我们既需要从他人那里获得爱，也需要向他人付出爱。没有爱，我们与生活中各种各样的人之间的联系就会瓦解。甚至常识也强烈表明，控制他人的意愿并不利于和谐相处。例如，奴隶制作为一种社会和谐模式究竟效果如何呢？

从关于人类本质的第二种观点来看，宽恕在个人和社区的生物与心理完整性中起着关键作用，因为科学研究表明，宽恕的结果之一是仇恨的减少与和谐的恢复。宽恕能够打破愤怒的循环，至少在你所疏远的人接受你的爱与宽恕并准备作出必要调整的范围内是如此。宽恕能够治愈关系，使人们重新连接起来。

需要特别指出的是，当我们采取古典现实主义者的哲学视角时，我们会看到潜能与现实之间的区别。我们未必天生就具备宽恕的能力，而是天生具有学习宽恕并在宽恕能力上成长的潜能。在真实情境中，宽恕的现实性会随着实践而发展。

单元限时小卷

刷阅读理解

小说家列夫·托尔斯泰曾写道：“再艰深的课题，最迟钝的人也能理解……然而，最简单的道理，如果面对的是一个坚信自己早已洞

悉一切、毫无疑问的聪明人，也无法让他明白。”

放在从前，我会认同这句话。心理学家长久以来认为，很多人不愿改变固有看法，对此几乎没有办法。所幸，心理学家斯蒂芬妮·多尔比尔牵头开展的一项新研究表明，开放的心态是可以培养的。

开放性思维有助于提升决策质量，让我们远离错误观念，但践行起来并不容易。承认自己错了不仅令人难堪，还会冲击我们依托自身信念建立起来的自我认知。为了维护自我，大脑会进行“动机性推理”：只寻找支持自己预设观点的证据，哪怕这种证据逻辑薄弱、属于虚假信息。

想要保持开放心态，首先要借助情绪觉察，处理内心的不适感。研究表明，能够细致描述自身感受（而非简单贴上“好”或“坏”的标签）的人更有能力换位思考。如果拥有情绪觉察能力，我或许会意识到，我之所以因别人不认同我的观点而生气，其实并非愤怒，而是苦恼于自己无法把想法讲清楚，或是害怕显得愚蠢。当意识到情绪正在阻碍我理解他人，我便会以更审慎的态度审视自己的观点，甚至有可能改变想法。

情绪觉察的作用解释了为什么正念练习能够培养开放性思维。正念觉察我们内心的情绪起伏，帮助我们识别情绪反应，不让情绪左右判断。如果不喜欢正念练习，我们还可以尝试角色扮演、采用科学家的思维模式，并且客观、理性地看待分歧。另一个有效的方法是自我肯定，它提醒我们，自我价值并不取决于在某一件事上必须是正确的。

多尔比尔强调，这些方法还需要进一步的实验验证。尽管如此，

它们提供了很有用的起点。下次当我的观念受到质疑时，我一定会尝试其中一些方法。

刷 7 选 5

旅行日记长久以来都被冒险者珍视：从古探险家探索未知土地留下的详实日志，到现代旅行者记录环球旅程的电子笔记。诚然，记录你的旅行经历是困难的。但旅行游记是珍贵的记录，捕捉旅途的精髓——探访过的地方、遇见的人、亲身经历的瞬间。

写旅行日记益处良多。它留存转瞬即逝的无形细节，例如巴黎街角清新的气息，或是海浪拍打海岸富有韵律的声响。将事情写下来有助于将其编码到你的长期记忆中。通过文字复盘经历，你会强化这些记忆，日后更容易回想起来。不仅如此，写日记也是一条自我探索之路，复盘思考能帮你梳理因见识全新天地而产生的种种情绪。此外，它还是创意抒发的出口和一块创意画布，故事、速写与梦想在此交织相融。

科技近来让这项古老的做法变得更生动、更容易实现。数字应用程序让记录旅途中的瞬间变得简单。一些应用程序支持旅行者即时记录冒险经历，智能手机上就能上传照片、录入文字、录制语音。这类数字平台大多支持离线使用，非常适合野外徒步这类偏远地区探险。部分软件甚至设置引导提示来激发灵感，减轻每天提笔写作的难度。例如，“你最喜爱的本地菜肴是什么？”等问题鼓励用户认真思考与写作。

数字旅行日记既是未来旅途的路线参考，也是人与人之间沟通的

桥梁。旅行者可以保存行程、旅行贴士与游玩推荐，简化下一次出行规划。分享你的旅行故事也能激励他人开启他们自己的旅程。依托线上用户互联，游记搭建起分享经历的全球性社交网络。所以，无论你是登山远足还是漫步城市街巷，一本旅行日记，尤其是电子日记，值得随身携带。

刷语法填空

常设的“古代中国”基本陈列是许多游客参观位于北京市中心长安街的中国国家博物馆时的第一站。该展览涵盖了几个展厅，记录了中国从史前时期到清朝的历史。它展示了从博物馆大量珍贵藏品中精选出的文物。

最近，该博物馆出版了一本增进知识的书籍，书名为《思接千载：115 件文物里的古代中国》，介绍了该展览中展出的 115 件具有历史和文化价值的精美展品。

这本书中所介绍的手工艺品包括一顶装饰华丽的明代皇后冠冕，它吸引了众多游客排起长队，只为在其展出的展厅中短暂地一睹其风采。这顶冠冕属于 400 多年前的神宗皇帝之妻孝端皇后。数千颗珍珠和宝石生动地证明了它的华贵。它在游客中如此受欢迎，以至于该博物馆基于它设计的文创产品需求量很大。

这本书的内容是由博物馆的九名工作人员撰写的，他们在撰写文稿、进行口头导览、设计面向年轻参观者的公共活动和教育课程方面有丰富经验。作者之一赵静姝（音译）表示：“这本书就像一本留言簿，我努力在其中满足游客的好奇心。”