

选择性必修第三册

Unit 7 Careers

Topic Talk & Lesson 1 EQ:IQ

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

能力倾向测试推荐

能力倾向测试对各年龄段的求职者都很有帮助。虽然职业测评侧重探究你的价值观与工作风格，能力倾向测试却能更客观地评估你的各项能力，帮你选出最有可能做出成绩的职业。以下是几款最好的能力倾向测试。

CliftonStrengths

CliftonStrengths 基于领导力相关研究开发。该研究总结了成功领导者共有的优势特质，例如战略思维、适应能力与沟通能力。完成测评需要作答约 150 道题目，每题作答时限 20 秒。科技博主艾伦·张评价道，CliftonStrengths 比普通职业测评更有价值，因为它设置了“不易靠投机取巧答对的刁钻题目”。

Red Bull Wingfinder

Red Bull Wingfinder 由心理学专家研发并验证，用于评估你在压力环境下的思考能力。题型包含图片分类、逻辑谜题以及领导力相关问题。测评结束后，你会收到一份 9 页的测评报告，还有根据你的测评结果定制的职业指导。

SEI 发展报告

SEI 发展报告是一套全面的情商能力倾向测试，设有限时正误题，测评八大核心素养，包括情绪认知、情绪管理与共情能力。测试完成后，你将获得一份 20 页的报告，附带职场情商提升的课程推荐。

CareerOneStop

CareerOneStop 的技能匹配测评只需几分钟即可完成，能够对你的专业技能与软技能进行分级评估。测评末尾给出的职业推荐可以按照匹配度、年薪和就业前景进行筛选，同时还可获得提升技能的专业辅导或咨询服务。

B

我们大多数人都希望自己更有创造力，却认定对此无能为力。心理学家 K·安德斯·埃里克森提出，只要练习足够充分，任何人都能成为专家。不过他随即补充，这需要一种特殊的练习方式，他称之为刻意练习：走出舒适区，设定高于自身当前水平的目标。他表示，他尚未发现成功存在上限，也不相信这种上限真实存在。

埃里克森的研究主要聚焦艺术与运动技能，但这些结论是否同样适用于创造力？大多数专家认为，即便大多数人难以成为创意天才，也可以通过练习提升创造力。心理学家提出，创造力实际上分为两个层级，称作“Big-C”创造力与“little-c”创造力。“Big-C”创造力指突破性的想法，这类想法可能改变一个领域甚至历史的走向。

“little-c”创造力则是日常的创造性解决问题，例如研发新食谱或是优化工作流程。心理学家又将“little-c”创造力进一步分为聚合思

维与发散思维。聚合思维是梳理全部事实，得出唯一的解决方案。与之相对，发散思维是构思出许多种可行方案。大众通常认知里的创造力大多是发散思维，而这种能力是可以传授、练习与习得的。

然而，即便勤加练习，单靠发散思维也不足以让人富有创造力。认知心理学家斯科特·巴里·考夫曼指出，大多数富有创造力的人都具备同一种特质：乐于接纳新体验。既然这种特质与思维模式已经被发现，创造力较弱的人就可以尝试模仿。通常情况下，我们倾向于重复已知的事物，因为创意会把我们带入充满未知与风险的陌生领域，而固守旧有行为模式才让人安心。

走出舒适区、进行刻意练习、包容相互矛盾的想法，以及承受风险与失败，这些都是我们可以不断改善的能力。这么做未必能把我们变成创意天才，但确实有潜力提升我们的创造力水平。

刷 7 选 5

培养情商之路十分艰难，并非人人都能做到。希望借助下面这些方法，你不仅能拥有强大的情绪力量，还能实现自我成长。

不要试图改变他人。

就像你一样，每个人都有权拥有自己的信念与观点，这再正常不过了。记住这一点，你就会明白，无论多么努力，你都无法改变别人。最好的做法是改变你自己。这是你修炼情商、获得快乐的方式。

试着用“我”句式展开表达。

每当你的情绪受到干扰、内心感到受伤时，把真实感受告诉他人是很好的做法。掩饰你的感受或试图不露感情只会伤害你。最好的表

达方式是使用“我”句式，而不是“你”句式。举个例子：用“我感到难过、心碎”，而不要说“你让我难过、心碎”。

质疑你的想法。

有些时候，亲人的言语或行为可能会伤害到你，但你自己也有可能犯错。不要让消极想法动摇你的判断。在超过 70% 的情况下，我们会任由负面想法控制自己，这是完全错误的。

为自己的行为负责。

如同你说过的话一样，你需要为自己的行为承担全部责任。如果你不承认你说的任何话或做的任何事情，你怎么能在情感上变得强大呢？很多人会找荒唐的借口，不愿承担责任，而这正是他们伤害他人、也伤害自己的根源。

远离消极的人。

观其友而知其人，一贯如此。如果你身边都是积极乐观、充满干劲的人，你也会常常感到愉悦。如果身边全是只会打击别人的消极者，你就会一直感到很痛苦。

Lesson 2 Career Skills

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

故宫是中国古代建筑与文化的杰出典范，收藏着大量文物。然而，随着时间的流逝，这些珍贵的文物遭受了磨损。为了解决这个问题，有必要将这些宝贵文物的修复工作视为一项至关重要的任务。

纪录片《我在故宫修文物》生动展现了（文物的）修复过程，该

片自 2016 年上映以来便一直很受欢迎。该纪录片聚焦修复师们在修复过程中如何开展工作，广受赞誉，因为它为观众提供了一个了解手工艺的难得机会。修复师们在修复文物可能遭受到的任何损坏的同时，也致力于保留文物的原有的精髓。

文物修复无疑是一项极其重要且永无止境的任务。许多年轻人对《我在故宫修文物》中展现的技艺心生钦佩，但很少有人会想到亲自尝试这份工作。来自成都的年轻学子田晨欣（音译），便是这少数人中的一员。作为一名成都博物馆的志愿者，她花了大量时间向专家学习，梦想着有一天能为保护中国的文化遗产作贡献。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

大二时，沙尔富兹·希法特在梅利奥拉创业孵化中心工作，彼时他萌生了一个构想：打造一个高效的社交媒体网络，让人们可以践行他们的想法。他说：“如果你能轻松找到拥有相同兴趣、愿景，并且技能互补的伙伴一起共创，世界将会变得更美好。”

随后，他联系了卡罗琳·泽利科夫、安德鲁·尼亚松加和桑德什·保德尔。团队组建完成后，这四位联合创始人准备将愿景落地。他们开发了一款名为 CrossRoads Create 的社交应用软件，旨在搭建平台，为各类项目组建协作团队。这款应用目前设有登录页面，用户可注册成为早期试用者，并对产品提出反馈。访问页面时，首先映入眼帘的是品牌标识与标语：Where ideas meet execution。

开发过程中的一大难题是缩减成本。团队里的两名工程师尼亚松加与保德尔在兼顾大规模用户使用需求的前提下，零营运开支搭建了这个平台。尼亚松加解释道：“做一件事有更简便的办法，但成本可能很高。所以有些环节，我们不得不选择更费力的方案。”

学业、求职与应用开发多头兼顾是他们路上遇到的另一主要障碍。希法特说：“但如果你对这件事满怀热忱，就能够坚持下来。并非所有人都要辍学去创办初创公司。”

为了让尽可能多的人使用这个平台，团队决定平台永久免费开放。CrossRoads Create 即将上线，创始人正忙于筹备发布方案，大力借助社交媒体营销活动推广产品，同时维护登录页面。泽利科夫表示：“我们所有人都全身心投入这个项目，非常期待它未来的发展。”

B

罗兰·雷斯利今年 5 月迎来 101 岁生日，身体十分硬朗。但这并非他最引以为傲的事。“我是最后一位仍住在弗兰克·劳埃德·赖特所设计的房屋中的原始住户。”雷斯利坐在这座由知名建筑师设计的住宅宽敞明亮的客厅里说道。

雷斯利已经居住了 73 年的这栋房子位于纽约威斯特彻斯特县的林间，距离曼哈顿以北仅 30 英里（1 英里 $\approx$ 1.6 千米）。它是构成宁静的 20 世纪中期现代社区乌索尼亚的 47 栋住宅之一。

1951 年，雷斯利年仅 26 岁，新婚不久，准备安家落户。他和妻子原本打算在曼哈顿找住处。可凭他音响工程师的薪水，心仪的房子买不起；买得起的，他们又看不上。后来他们听说了乌索尼亚。第一

次前去探访时，已经定居在此的十户人家热情接待了他们，于是夫妻俩决定加入这个社区。

这栋住宅带有赖特标志性的设计特点：采用当地建材、平顶、木饰墙面、水泥地面，还有定制家具。几十年来，雷斯利的房屋一直对外开放，接待访客。如今这栋房屋已列入《国家史迹名录》。雷斯利说，他一直尽力当好守护者，不仅守护自己居住的这栋赖特设计的建筑作品，也守护其他所有同类建筑。他联合创立了弗兰克·劳埃德·赖特建筑保护协会，该组织致力于保护赖特现存的全部建筑。雷斯利认为，正是对这所住宅和社区的全心投入，让他这么多年来一直保持良好的身体状态。

Lesson 3 Meet the New Boss: You

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

牛皮纸袋掉落在地上。A.J.惠滕伯格工程小学的三年级学生急切地想看看他们制作的纸袋能否减缓鸡蛋下落的速度。一名工程师捡起纸袋并打开，里面的鸡蛋已经破裂，蛋液流了出来。看到这摊流淌的蛋液，孩子们十分失望。

南卡罗来纳州格林维尔市的公立小学 A.J.惠滕伯格小学正在举办工程周活动。每个月会有一周的时间，当地企业的工程师会走进教室，和学生们分享自己的职业经历。

格林维尔如今开始向小学生普及职业发展路径的理念，学生可以

选择继续在初中、高中修习相关项目课程。每所小学主攻一项特定技术技能。只要学校还有名额，学区允许学生跨学区就读。这意味着学生可以选择到开设对应项目的初中，继续学习自己选定的职业方向课程。

格林维尔的这项举措是全美日渐兴起的一大趋势：各学区与当地企业合作开发课程，让学生在幼年阶段接触各类专业职业。

但一些教育专家担忧，学校如此侧重行业资质，相当于承担本应由企业负责的工作，例如为特定岗位培训员工，这会破坏学校更全面的通识教育。教育学教授杰克·施奈德说：“学校不只是为就业、提振经济培养人才，这里也应当让学生感受艺术、音乐，学会创造性思考。”

不过格林维尔当地一位老师表示：“职业启蒙对孩子影响很大。我们并不是要让他们早早定下终身职业——不是说‘我现在二年级，十年后高中毕业就只能做这一行’。我们只希望学生走上毕业典礼舞台时，心中已经有职业规划。”

现代社会需要现代化的解决方案。学生毕业之后，如果打算读大学，那么在校期间就应当为升学铺路；如果选择就业，学校就需要传授谋生本领。仅仅拿到高中文凭，已经无法满足这样的需求。

B

当人们发现自己陷入职业瓶颈时，往往会把问题归咎于技能不足——比如需要积累更多经验、接受更优质的培训，或是考取下一个资格证书。但在很多情况下，错失机会的核心原因并非能力有所欠缺，

而是个人的行为模式在职场中展现出的状态出了问题。你完全可以把本职工作做得非常出色，却依然在晋升时被跳过。

凯莉是公认的可靠、有条理、乐于助人的员工。只要有任务需要完成，大家都放心交给她处理。但每当有领导岗位的机会空出来，凯莉从来都不会被选中。当她主动询问反馈时，对方告诉她，没有人质疑她的工作能力，但大家不认为她是能引领变革、制定创新新方向的人选。凯莉的性格并不是突然变成了障碍，只是它和她想要争取的岗位的要求并不匹配。

在她所在的组织里，领导力要求员工具备曝光度、自信心和创新能力。凯莉执着于把收件箱里的所有消息全部处理完，这占用了她用来进行宏观全局思考的时间；而她习惯等到完全确定之后才开口表达的特质，曾经是她的优势，现在却成了她晋升的阻碍。职场进阶往往需要另一套特质：接纳不确定性的能力、影响力、公开曝光度，以及战略性冒险的意识。

你完全可以调整自己的行为特质，让它们适配你职业发展的下一步。大多数人都认为性格是自己内在的本质属性，决定了自己的思考、感受和行为方式。但这种对性格的认知和性格科学的结论并不相符。实际上，性格特质只是对你行为模式的一种描述，而非行为模式的成因。人们始终都在调整自己的思考和行为方式。当你被扔进一个新的岗位或新环境，它会推着你展现出完全不同的状态，这种调整就会自然发生。换句话说，性格并非一成不变。你也不必等待环境发生变化，才催生出新的习惯和思维模式。你完全可以主动刻意培养新的行为模

式，让它们和你想要争取的岗位要求更匹配。

刷 7 选 5

一位无名英雄

课间需要休息一下，或者早上想快速提提神？大学咖啡馆就能满足你的这些需求，甚至更多。这家咖啡馆不仅提供饮品，还传递微笑。

凯瑟琳·墨菲是咖啡馆的一名员工，她穿着绿色衬衫，戴着黑色帽子，确保每位顾客都能拿到他们点的饮品。她在机器间来回穿梭制作饮品。完成一单后，她会大声喊出杯子上的名字。当顾客从她手中接过饮品时，她会微笑着说：“你好，今天过得怎么样？”即使队伍越来越长，她也不会让这影响到她真诚的交流。

墨菲每天凌晨四点四十五分起床，开车三十分钟准时上班。有时她会提前到达，以便早点为学生服务。“我这样做是因为我喜欢为学生们做咖啡。我知道他们早上需要它，”墨菲说。作为母亲和妻子，这些角色帮助她成为了现在的自己。她相信，自己来到这里就是为了服务他人。

墨菲可能不知道的一件事是，她的微笑具有感染力，能让学生们在见到她后的一天比之前过得更好。乔安娜·赖特是一名大四的政治学专业学生，她喜欢喝咖啡，每周至少去咖啡馆六天。去咖啡馆能让她的一天有个美好的开始，并为上课做好准备。“凯瑟琳脸上总是挂着灿烂的笑容，这总能让我心情愉悦，”赖特说。

“我喜欢在咖啡馆工作，”墨菲说。她已经在这里工作了 17 年，无法想象在其他地方工作。她打算一直留在这里，继续做她热爱的事

情。

Writing Workshop—Reading Club 2

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

你是否有过这样的经历：回忆购物清单时漏掉东西？或是努力记电话号码，结果拨错号码？如今，科学家已经找到了造成这类大脑“一片空白”现象的大脑机制。

工作记忆负责储存少量信息，方便我们用于规划、理解和解决问题，但它会出现“交换错误”。举个例子，如果先给我们看一个红色正方形和一个蓝色圆形，之后问圆形是什么颜色，我们有可能回答红色。

为弄清这类错误产生的原因，哥伦比亚大学的杰夫·约翰斯顿及其团队记录了两只猴子的大脑活动，因为猴子的工作记忆与人类十分相近。

研究人员向猴子展示上下排列的两个不同颜色方块，展示时长0.5秒。短暂停顿后，其中一个方块的位置会出现一个黑点，随后黑点消失。猴子经过训练，需要根据黑点的位置，回忆对应方块的颜色，并盯着可旋转色轮上匹配的颜色作答。在多轮实验中，猴子连续完成约3小时任务，正确率在60%至82%之间，但偶尔会出现交换错误。

该研究表明，与交换错误相关的大脑反应在猴子选定要报告的颜色之前就已经出现。这类错误产生于记忆“筛选阶段”：工作记忆里的部分信息被强化，代价是其他信息被削弱；而并非因为遗忘，或是

工作记忆对信息编码失败。

麻省理工学院的厄尔·米勒说：“所有人原本都以为，原因无非编码失败或者遗忘这类简单解释。但这项出色的研究表明，工作记忆出错源于一个此前未被发现的诱因。”该团队计划开展更多实验，进一步探究交换错误背后的机制。

B

对任何从事创意类职业的人来说，当下是一段极其令人困惑的时期。几个月来，我一直被几件事困扰：我的书稿迟迟卖不出去，家人反复劝我选一个“务实”的专业，我也始终害怕写作永远没法给我带来稳定的生计。感觉写作这类工作已经更像一种遥不可及的幻想，而非一份现实的职业。但真正从根本上让我不安的，是人工智能的快速崛起，这让我一直在苦苦思索，我的作品到底能为社会贡献什么独特价值。

这份担忧我没法轻易和身边的亲人倾诉，因为无论现实有多艰难，他们都会一味鼓励我。诚然，我很感激他们这样做，也很高兴大家都觉得我在写作上有天赋，但这也让我忍不住怀疑，他们是不是真的发自内心这么认为。虽然我目前没有经济压力，但我渴望独立生活，赚到一份稳定的收入。我不愿意一辈子做自己完全不感兴趣的工作，依然期盼着能拥有一个更有意义的未来。

我热衷于撰写乐评和随笔，但我一直在追问自己：艺术对社会来说是必不可少的吗？读完西格丽德·努涅斯的小说《朋友》之后，我开始反思身作为一名写作者的真正意义。这本书探讨了创作艺术是否是

一种自私的行为，还将艺术的价值和农民、医生这类能给他人提供切实帮助的务实职业做了对比。我们当然都在消费艺术，我也相信每个人心里都有一件对自己有特殊意义的艺术作品，但当艺术和农民、护士这类职业提供的直接帮助放在一起比较时，我们很难为艺术的价值做出有力的辩护。这些职业能给真实的人提供直接、确定的帮扶，而艺术能带来的潜在益处某种程度上是无形的。

事实上，艺术正是人类在整个发展历程中定义自身的核心特质。我的写作，无论最终会带我走向何方，本身就具备价值。数以百万计没人看过的短片、没人听过的歌曲、没人读过的故事，都具备价值，因为有人花了时间和心血去创作它们。这件事本身一定有其意义。所以我会继续写下去。

单元限时小卷

刷阅读理解

在喜马拉雅背包徒步途中，身上的淤青成了我最真实的纪念品——一道道伤痕承载着唯有我能讲述的故事，且对地球没有任何隐性代价。或许这就是为什么我对传统纪念品的渴望渐渐淡去。比起实物，我如今更看重体验。但或许只是我个人如此。三分之二的美国人旅行都会带回纪念品。当朋友送给我一块冰箱贴时，我总会感到不安。把一处地方的物件带回家，究竟意味着什么？这背后要付出怎样的代价？

人类天生有着根深蒂固的收藏习惯。一位心理学家认为，看到纪念品能够唤起愉悦情绪，因为大脑会把它和美好的经历关联在一起。

但这种收藏的动机不止于留存回忆。这位心理学家说：“我们行为的核心是渴望被倾听、被看见、被认可。”对很多人而言，纪念品满足了一种心声：“我曾到过这里！”

然而，尽管如今旅行者越来越清楚自身行为带来的影响，纪念品选购这件事却在一定程度上被忽略了。以手工围巾为例，一件正品价格高昂，使得游客转向廉价仿制品。这就形成了一个“恶性循环”：手艺人收入受挫，只能改用劣质材料维持生计养家糊口。购买仿品看似扶持了当地商贩，但真正承受损失的往往是那些坚守古老手艺的工匠。

那么，该如何选购合乎道德、可持续且有意义的纪念品？负责任旅行组织的贾斯汀·弗朗西斯说：“这不只是精心挑选或谨慎购买；也包括学会拒绝，并说明拒绝的理由。”一个实用方法是寻找认证标识，确认商品是正宗本地手作。询问亲友想要什么礼物，也比凭空猜测更有意义。请记住：好纪念品不一定是实物。参加一堂烹饪课，你带走的是可以持续受用的手艺。

说到底，没有放之四海而皆准的准则。但下次你在机场随手选购纪念品时，请停下来想一想。弗朗西斯说：“回想丝绸之路，古时的贸易是人与人之间直接的交往。”他认为，直接向制作者采购是“最纯粹的交易方式”。

刷 7 选 5

我们都知道应该多运动，但对很多人来说，最大的心理障碍就是他们认为自己实在抽不出一小时。如果你曾因为不运动而内疚，或是

在时间安排上遇到困难，那么“运动零食”或许就是解决方案。

“运动零食”是一个新概念，指有意识进行的短时运动，时长不超过五分钟。这一概念挑战了传统的“全赢或全输”的思维模式。和老泡在电视机前的人爱吃的垃圾食品不一样，这些“运动零食”不会让人产生负罪感，让改善健康变得切实可行。

一项系统综述分析发现，运动零食能够显著提升缺乏运动人群的心肺功能。它们对久坐的那些人尤其有效。研究作者解释说，这种短时、灵活的运动更容易融入日常生活，有助于提高人们坚持规律运动的意愿。

健身并非必须占用大段时间去完成。不必专门抽出一小时去健身房锻炼，而是每天至少两次，把短时活动（五分钟以内）融入日常生活，并养成习惯。

从心理层面看，这种“碎片化运动”会影响锻炼效果。它与自制力或意志力的关系较小，更多的是以务实可行的方式，抓住零碎的空闲时段。

能够实现的目标可以激发动力。一项只需要五分钟的任务让人觉得力所能及；成功完成小段运动带来满满的成就感，会促使大脑释放“奖赏分子”——多巴胺，从而巩固习惯的养成。这些小小的成功会树立信心，即对自己能够成功的信念。

刷语法填空

中国的烹饪传统完整地反映在“八大菜系”之中。

鲁菜起源于北方，注重主料本身的原味与口感，常辅以调味品。

源自南部沿海地区的粤菜注重新鲜和自然味道。它的烹饪风格（包括点心传统）已然成为“中国菜”的代表。

川菜以浓郁、使人麻木的味道而闻名，其麻辣风味由辣椒与川花椒搭配而成。江苏菜常搭配醋或米酒，并因小笼包等菜品而享誉世界。

浙菜口味清淡、新鲜、微甜，并将酱油、黄酒和茶叶融入菜肴中。闽菜善于利用融合山珍海味的肉汤和炖菜创造浓郁的风味。湘菜主要依靠辣椒带来纯粹而强烈的辣味，没有川花椒带来的麻感。主要流行于山区的徽菜以野生香草和当地农产品带来的质朴风味为特色，采用焖和炖的烹饪方法。

这八种截然不同的烹饪传统共同生动地展现了中国的地域多样性和丰富的文化遗产。