# 第一单元

奔向更加光明的未来

1 下午好！ 作为校长，我非常自豪地欢迎你们来到这所大学。 你们所取得的成就是你们自己多年努力的结果，也是你们的父母和老师们多年努力的结果。 在这所大学里，我们承诺将使你们学有所成。

2 在欢迎你们到来的这一刻，我想起自己高中毕业时的情景，还有妈妈为我和爸爸拍的合影。 妈妈吩咐我们：“姿势自然点。” “等一等,”爸爸说，“把我递给他闹钟的情景拍下来。” 在大学期间，那个闹钟每天早晨叫醒我。 至今它还放在我办公室的桌子上。

3 让我来告诉你们一些你们未必预料得到的事情。 你们将会怀念以前的生活习惯，怀念父母曾经提醒你们要刻苦学习、取得佳绩。 你们可能因为高中生活终于结束而喜极而泣，你们的父母也可能因为终于不用再给你们洗衣服而喜极而泣！ 但是要记住：未来是建立在过去扎实的基础上的。

4 对你们而言，接下来的四年将会是无与伦比的一段时光。 在这里，你们拥有丰富的资源：有来自全国各地的有趣的学生，有学识渊博又充满爱心的老师，有综合性图书馆，有完备的运动设施，还有针对不同兴趣的学生社团——从文科社团到理科社团、到社区服务等等。 你们将自由地探索、学习新科目。 你们要学着习惯点灯熬油，学着结交充满魅力的人，学着去追求新的爱好。 我想鼓励你们充分利用这一特殊的经历，并用你们的干劲和热情去收获这一机会所带来的丰硕成果。

5 有这么多课程可供选择，你可能会不知所措。 你不可能选修所有的课程，但是要尽可能体验更多的课程！ 大学里有很多事情可做可学，每件事情都会为你提供不同视角来审视世界。 如果我只能给你们一条选课建议的话，那就是：挑战自己！ 不要认为你早就了解自己对什么样的领域最感兴趣。 选择一些你从未接触过的领域的课程。 这样，你不仅会变得更加博学，而且更有可能发现一个你未曾想到的、能成就你未来的爱好。 一个绝佳的例子就是时装设计师王薇薇，她最初学的是艺术史。 随着时间的推移，王薇薇把艺术史研究和对时装的热爱结合起来，并将其转化为对设计的热情，从而使她成为全球闻名的设计师。

6 在大学里，一下子拥有这么多新鲜体验可能不会总是令人愉快的。 在你的宿舍楼里，住在你隔壁寝室的同学可能会反复播放同一首歌，令你头痛欲裂！ 你可能喜欢早起，而你的室友却是个夜猫子！ 尽管如此，你和你的室友仍然可能成为最要好的朋友。 如果有些新的经历让你感觉不那么舒心，不要担心。 我保证快乐的经历会多于不快的经历。 而且我保证几乎所有这些经历都会给你带来宝贵的经验教训，从而使你的生活更加丰富多彩。 所以，带着热切的目光和欢乐的心情，去拥抱这些新的体验吧！

7 我们相信，你们的自我发现之旅和对爱好的寻求带给你们的将不仅仅是个人的进步。 我们相信，当你们成为我们的学者群体中的一员时，你们很快就会认识到，大学不仅提供大量自我充实的机会，同时也带来了责任。 一位智者说过：“教育代代相传，它就是社会的灵魂。” 你们是你们家庭辛勤劳动成果的传承者，也是无数前辈辛勤劳动成果的传承者。 他们积累了知识，并把知识传递给你们，而这些知识正是你们取得成功所必需的。 现在轮到你们了。 你们会获取什么样的知识？ 你们会发现什么样的兴趣爱好？ 你们怎样做才能为你们的子孙后代创造一个强大昌盛的未来？

8 我们很高兴能为你们人生旅途中这一重大阶段开启大门。 我们很高兴你们将获得许多机会，也很高兴你们将作为社区、国家乃至世界的公民承担起应有的责任。 欢迎你们！

我们的期望

我亲爱的孩子：

1 你即将踏上人生的下一段旅程。 这让我们感到喜忧参半。 当你离家、步入大学的校门，激动人心的崭新世界将会展现在你面前。 这将带给你鼓舞，也会使你面临挑战；你将获得更大的进步与成长。

2 这也是令人伤感的时刻。 离家去上大学就明确意味着你不再是个孩子了。 没有什么比看到你走到今天这一步更令我们欣喜的了。 你曾经是我们最大的挑战，现在却成为我们最大的骄傲。 虽然是我们把你带到了这一步，但是看着你离开仍然很不舍。 记住，最主要的是，我们会想念你。

3 大学将是你人生中最重要的时光。 只有在大学里你才会真正发现学习的真谛。 你经常会问：“为什么我需要知道这个?” 我希望你保持好奇心，但是记住：“教育就是当一个人忘记了在学校所学的一切之后剩下的东西。” 你学什么并不如学习本身更重要。 做学问的精髓就在于它可以使你从被动学习转向主动学习——直至成为一个真正具有学习能动力的自学者。 所以，要认真对待每一门课程。如果某门课不能马上吸引你，不要绝望。 把它当作一个挑战来接受它，设法使之成为你自己所喜欢的。

4 当然，你还必须注意，要选择那些能够激发你的热情、拓展你的智力的课程。 不要被别人的想法所左右。 史蒂夫•乔布斯曾说过，在大学里，你的激情将会创造出很多个点，以后在生活中你会把这些点连接在一起。 所以，不必过多担忧你将来会做什么样的工作，不要太现实。 如果你喜欢法语或韩语，就去学，即使别人对你说学这些没用。 尽情采集你的那些“点”。 要坚信有一天，你会找到你自己的有意义的事业，你会把那些点串连成美丽的曲线。

5 你知道我们总是希望你竭尽全力，但不要让分数的压力困扰你。 我们只关心你已经尽了力，并且学到了知识。 你尽了最大的努力而分数不高比你没有努力却得了像样的或更高的分数更有意义。 分数只不过是虚荣的人用以吹嘘和慵懒的人所恐惧的数字而已。 而你既不虚荣，也不慵懒。 努力的回报不是分数，而是你所学到的东西。

6 更重要的是，要结交朋友并信任他人。 大学里结交的朋友可能是你会结交的最好的朋友。 在你步入成年的这些年里，你在大学里结交的朋友比家人离你更近。 你会结下将绽放几十年的友情。 选择坦率真诚的人做朋友。 选择几个朋友，真正走近他们。 不必计较他们的爱好、成绩或长相。 相反，结交新朋友时要相信你的直觉。 你是坦率真诚的人，任何人都会喜欢和你做朋友，所以要自信，别害怕，要积极主动。 如果你认为自己喜欢某个人，就告诉他。 你不会损失什么的。 不要害怕去信任别人。 即使有所怀疑，也要相信别人，不要对任何人抱有成见。 人无完人。只要他们真诚，就信任他们，善待他们。 他们会给予回报的。

7 还要记住，你的青春充满力和美，只有到青春逝去时你才能理解这一点。 你必须要呵护和培养你的力和美。 健康的身体和健全的思想是你将拥有的最大的资本。 享受生活吧。 想跳舞就跳舞，不用担心别人怎么想。 但也要让自己平平安安的。 不要让各种各样的新体验带走你的纯真、健康或好奇心。 珍惜青春，珍惜你眼前的大学经历吧。

8 在大学这一段时光里，你会：初尝独立的滋味，拥有最多的自由时光，享有最大的可塑性，承担最低的犯错代价。

9 用满腔的热情拥抱大学时光吧！ 充分利用好你的时间。 成为一个你注定会成为的优秀的思考者。 使你的聪明才智发挥出最大的潜力。 无所畏惧！ 勇于尝试！ 坚持学习，并不断成长！ 我们对于你已经取得的成功深感自豪，我们也迫不及待地盼望看到你未来的成就。

你的父亲

# 第二单元

儿时百宝箱 老大归家梦

1 我看着她在车道上倒着她的新卡车。 车太大，而且太贵。 她就是不愿意考虑买辆开起来省油、停起来省心的实用型汽车。 我想，原因在我。 她买这辆车就是为了让我看看她的能耐。

2 “我18岁了，”她经常这样对我说，以至于听得我牙都疼了。 “我是成年人了！”

3 我心想,真的吗？ 昨天你还在看动画片呢。 今天和昨天又能有多大的变化？

4 今天她走了，远离我去寻求成年人的独立。 我很高兴她离开了。 这意味着她成功了，而我也终于可以从18年的责任中脱身了。 但是我还是担心她能不能照顾好自己。

5 她留下的是一片狼藉。 她的卫生间真是凌乱不堪，有没拧干的毛巾，有生锈的剃刀片，散落在面盆里的头发，还有几支快挤空了的牙膏。 我拿了一盒大号的黑色垃圾袋上了楼。 眼影、面霜、指甲油——这些统统扔进垃圾袋。 我把抽屉清空，把架子打扫干净，还把面盆擦洗干净。 我打扫完后，卫生间就像酒店里的那样井井有条，丝毫没有人情味儿。

6 在她的卧室里，我发现床下有不配对的袜子，壁橱底板上扔着紫色的裤子。 书桌的抽屉里满是学校的卷子，按照年份和科目归了类。 我发现自己竟然在翻看她的诗歌和作文，欣赏着考卷上的高分，端详着每张考卷右上角她用印刷体工工整整书写的或是打印的她的名字。 我把书桌里的东西收拾到一个盒子里。 六个月，我心想。 如果过了六个月她还不来拿她的东西，我就会把它们一股脑儿全扔了。 这算讲道理了吧。 成年人存放东西是要付费的。

7 轮到整理书的时候，我有些犹豫了。 连环漫画册、青少年小说、言情小说、历史小说，还有课本。 阅读是一辈子的事；每本书都是心爱之物。 原本我想现实一点，把这些书塞进纸袋，然后送到旧书店。 但是我跟女儿一样爱书如命，于是我把她的这些书归置到一个单独的书架上，等日后再作处理。

8 接下来，我着手整理她的衣服。 那些她从七年级起就不再穿的裙子、毛衣和鞋子都被装进了垃圾袋。 就像蝗虫洗劫一样，我清空了壁橱。 理出高高的、乱蓬蓬的两大堆东西：一堆捐给慈善机构，另一堆扔掉。

9 可是还有更多的鞋子、填充动物玩具、大大小小的招贴画、发箍和粉红色的卷发夹。 我越理，要理的东西就越多。 一个小姑娘怎么能在短短的18年里收集了这么多东西？

10 我把东西往垃圾袋里塞，直到塑料袋快要被撑破了。 我把垃圾袋拽下楼梯，一次拽两个。 要捐给慈善机构的都放在我汽车的后备箱里；要扔掉的都放在路边。 我弄得浑身是汗，肩膀酸痛。

11 她把卧室弄得乱到匪夷所思的地步，盖被掉在地板上，床单掀到一边。 我把床罩、毯子、床单和枕套都拆了下来。 等到她开始投币洗衣的那一天，她就会感激我这些年来为她无偿提供的干净衣服了。

12 我打算把她的房间改作手工室，或者改成一间我一直想要的漂亮客房。

13 我把床翻了个个儿，只见一个棕色的大信封，上面写着“不要扔掉”。 我打开一看，又是纸。 我把信封里的东西都倒在地板上。 其中有家里的老照片、书信、贺卡、我们写给她的爱心留言，还有从报纸和杂志上剪下的漫画。 信封中的每一样东西都是我们亲手给她的。 我们以前给她的东西都在这里了。 刹那间，我心潮起伏。

14“不要扔掉”。

15 我的孩子——我那爱收集小玩意儿的收藏迷——对我太了解了。 我一边翻看着卡片和留言，一边想：也许她买那辆卡车也不算什么太糟糕的主意。 也许这能让置身于大千世界中的她不至于感到太渺小。

16 我改变了主意，把垃圾袋从车里和路边又拿了回来。 衣服和鞋子放回壁橱。 重新铺好床，再堆上填充动物玩具。 我丈夫回家了，对着楼上喊我。

17 “我把房间稍微整理一下，”我告诉他。 “你能找些盒子来装她的东西吗？”

18 他从地下室拿上来几个盒子。

19“她弄得真乱啊，”他说。

20“我不介意，”我回答。 沉默。

21 然后他轻轻地说道：“她不会回来了。” 他伤感的语气让我喉头一紧。 我努力克制，不让眼泪流下来。

22 我的小宝贝儿，那个什么都让我操心的孩子，不再回来了。 但是有一天，我的女儿，那位独立的女士，会回来的。 家里有她童年的纪念品在等着她。 我们也在等着她，张开双臂等她回来。

﻿那一刻，时光驻足

1 “爸爸，我们去散散步吧。”

2 这是弗吉尼亚四月的一天。 他点点头，把手放到轮椅的扶手上，嘟哝着谁也听不懂的话。 我试着扶他起来，但是他太重了，而且也太虚弱了。

3 “去散散步，然后呢——我给你带来了一个惊喜。”

4 微风吹过，白色的窗帘飘了起来。

5 他哆嗦着，抱怨天太冷。 “冷，我累了。我们现在回家不行吗？”

6 突然间，我们仿佛回到了很久很久以前，我们来到一个我从来没见过的港口。 那时是十二月份，在芝加哥，我五岁，我很冷。 一只手套丢了。 我也走不动了。 他的腿长多了，大步流星地走过正在融化的雪地，走向一群装着大门的像是飞机机库一样的建筑。

7 这是我到过的最令人兴奋的地方。 忽然之间，我的疲惫消失得无影无踪。 我可以一直在这里走下去，起码可以一直走到我设法登上其中的一条船为止。

8 我们放慢了脚步。 现在我们看到的是一些小一点的货棚，还有一间绿色的小餐馆。 四周弥漫着鱼和烟的味道。 我们走进一个小棚里。 里面是一桶桶的海水，一网兜一网兜的贝类海鲜，还有一捆捆放在冰块上的鱼。

9 “爸爸，快看那条蛇！”

10“不，那是鳗鱼，” 爸爸说。 “烟熏的。我们买一段回家当晚饭吃。”

11 “我才不吃那个东西呢！”

12 “好吧，”他说道，然后拿起那包腥味很重的鱼。 我们往回走的时候，他给我讲鳗鱼向马尾藻海洄游的故事：鳗鱼怎样从达尔玛提亚地区的河流游过地中海，再游过整个大西洋，直到抵达温暖的马尾藻海。 它们在那里产卵，然后幼鱼再游回到它们的父母原先待过的河流。

13 我们终于回到了公寓。他拆开鳗鱼包，打开折叠小刀，小心地切片。

14“我不吃，”我狐疑地说道。

15 “尝一口，就算为了我。”

16“我不会喜欢它的。”

17 当他在挂我们的外套时，我尝了一丁点儿。 很腥，带着烟熏味，还咸咸的。

18 他去厨房帮我热牛奶，并给他自己热茶。 我又尝了一丁点儿。 然后，又尝了一点儿。 他从厨房回来，端着热气腾腾的杯子。

19 鳗鱼已经消失得无影无踪了。

20 因为是星期天，我又只有五岁，他原谅了我。 时光在此刻驻足，爱意在此刻流淌——从父亲流向女儿，又从女儿流向父亲。

21 十九岁的时候，我飞去日本。 父亲和我一起登富士山。 我们爬了几小时后，在俯瞰太平洋的山坡上野餐，吃着鳗鱼干、海苔饼干和鳗鱼皮包的冷饭团。 他第一个登上山顶。

22 随着岁月的流逝，我们游遍了世界各地的江川湖海。 他步子大，所以经常走得比我快。 我不知道除了他，还有谁能有如此旺盛的精力。

23 有些日子，时间在快乐中飞逝，也有些日子会像不新鲜的鱼一样，令人难受。

24 今天，在弗吉尼亚的养老院里，虽然明知他不太愿意，我还是大胆地请求他、鼓励他：“来吧，爸爸，就走一小会儿。你应该锻炼锻炼。”

25 他无法从轮椅上站起来。 不是说他能常常靠自己站起身来，但是偶尔，他会突然来那么一股子劲儿。 我弯下身，把他的脚从脚蹬里拿出来，收起经常把他脆弱的、薄纸般的皮肤擦伤的金属脚踏。 “来，你现在可以站起来了。”

26 他抓住助步车，努力往前起身。 慢慢地，我连拖带拽地帮他站了起来。 他站在那儿，有点儿不稳，摇摇晃晃，然后才站稳了。

27 “看，你做到了！太好了！好吧，我就跟在你后面，我会用手扶着你的腰。好，往前，往前走！”

28 我陪着他往餐厅走，一路上他对助步车很不耐烦。 我扶他在椅子上坐下，递给他一把勺子。 勺子从他的指间滑落。 塑料餐盘上是一堆金枪鱼肉糜。 我鼓励他吃，唱老歌给他听，给他讲故事，但是他不肯吃。 当我举起一勺灰灰的鱼肉糜送到他嘴边时，他客气地说：“我一点儿也不想吃。”

29 换了我，我也不想吃。

30 于是，我从一个塑料袋里取出一小包用白纸包着的带着腥味的东西。 他喜欢礼物。他伸手用不怎么灵活手指试着打开纸包。 房间里满是鱼腥味。

31 “看，爸爸，他们已经断货好几个月了。今天早上，我终于在波托马克河附近的鱼贩子那里找到了一些熏鳗鱼。”

32 我们把纸包打开，然后我拿出我亲爱的姨妈送给我的那把“防身用”的瑞士军刀，切开银色的鱼肉。

33 “多么美妙的野餐啊，”父亲笑容满面地说。

34 他呷了一口香槟，然后用一点儿也不哆嗦的手指捏起一片鳗鱼肉，轻松地咽了下去。 接着，他吃了一片又一片，直到把整块鱼吃完。 再一次，时光在此刻驻足，爱意在此刻流淌——从女儿流向父亲，又从父亲流向女儿。

# 第三单元

互联网时代的大学生活

1 大学校园长久以来都是学术之地，也是新技术的前沿。现在随着手提电脑和智能手机的大量出现，加上每天24小时不间断的网络连接，大学校园正在转而进入电子设备的新时代。

2 在典型的现代校园里，每幢建筑和大部分室外公共区域都提供无线互联网接入, 学生可以把手提电脑带到任何地方。 课堂上，她用手提电脑记笔记，有时如果教授的课一点都没意思，她就会给朋友发送即时信息或电子邮件。 在寝室，她甚至会给近在咫尺的室友发送即时信息。 她离不开智能手机，甚至对住在楼上的朋友也要发短信；在从上一堂课去下一堂课的路上她也要用智能手机听音乐。

3 欢迎来体验21世纪的大学生活：通过源源不断的信息流，学生之间、师生之间以及学生和课堂作业之间建立了电子化的联系，一天24小时，一周7天，从不间断。 在许多学校，无线互联网连接覆盖了校园的各个角落，大学整体上也因此成为世界上互联网最普及的地方。

4 学生们说他们非常看重动动手指就可获得无限的网上信息，还可以在凌晨两点给教授发电子邮件，并能在第二天早上收到教授的回复。 一位工程专业的学生说：“我觉得无论在课内还是在课外，我都拥有一种交流手段。”

5 很多学生不仅使用智能手机自创语体发短信，而且也用智能手机来做更正经的工作，比如练习外语、分析戏剧课的脚本等。 在一所大学的有关美国广播电台历史的课上，学生们用智能手机录下他们自己的广播节目。 教授这门课的教师说：“这提高了学生学习这门课的兴奋感。” 学校也鼓励教授录下授课内容并发布到网上。 一位一流大学的主管说：“我们意识到，像这样一种能够引起学生关注、并促使他们深入思考的工具也许大有潜力。”

6 对于大多数本科生来说，永不间断的互联网是大学生活的动力。 网络工具不只是玩具，而且是储存和管理几乎各种信息的强大工具。 随着世界上越来越多的人使用这些工具，它们已经变得不可或缺。 所以，学生应该运用互联网所创造的奇迹来完成作业、复习讲座提纲、参与课堂讨论、与朋友们进行网上社交。 但是在做这些的同时，学生们必须记住，要控制和平衡好时间。 上网时间过长就意味着在现实生活中学习、锻炼或和朋友叙谈的时间过少。 学生们不应该让电脑屏幕上的互联网世界使他们脱离外面的现实世界。

7 大学在20世纪90年代中期迎来互联网，那时许多大学开始给学生寝室接入高速网络。 在过去的几年中，学校率先把校园变成了被无线网络覆盖的世界。 事实上，美国最近的一项研究发现，信息技术的投入占高校预算的5%-8%，比20世纪80年代中期约2%-3%的投入有所增加。

8 有一所大学里，学生用无线网络发送即时信息、复习家庭作业以及查看银行账户余额。 而就在沿公路往前九英里处，另一所大学一直有种技术不如别人的自卑感。 为了弥补这一点，该大学花了数万美元给每一名入学新生免费赠送了一台苹果iPad。

9 有些大学甚至要求所有学生拥有或租用一台手提电脑。 有人说注重技术可以使学生作好准备面对被网络连接的世界。 一位大学校长指出：“你必须与世界保持同步，学生们期望通过高带宽获取信息。如果你不能提供，你就会在竞争中处于劣势。”

10 其他大学正努力从同行当中脱颖而出。 大学之间用最现代的网络和最热门的系统来吸引学生的竞争已经达到狂热的地步。 一些商科专业的学生可以领到免费的便携式电脑。 在永久在线模式下，他们可以根据需要随时随地获取信息。 一所大学甚至为新生配备了智能手机，以丰富其大学经历，为他们在一个日新月异的世界上取得成功作好准备。

11 大学还为那些不喜欢随身携带手提电脑的学生提供了若干个机房。 而且，许多大学为那些熬夜学习的学生开设了24小时电脑维修店，电脑第二天就可以修好，而且在电脑送修期间，学生可以使用维修点提供的代用电脑。

12 在过去10年里，世界各地的大学都在更换其计算机系统，主要是为了给学生提供最先进的免费系统。 随时随地的网络连接使教育深受裨益。 随着计算机技术的广泛应用，我们将培养出善于解决问题和善于思考的一代人，这对于世界的未来是至关重要的。

过犹不及——真正的成瘾

1 现代世界经历的最大变化也许就是互联网的崛起。 我们难以否认网络给人们的生活带来的种种便利。通过网络，人们能够迅速地查到诸如地图、新闻和网上商店等，网络使生活变得简单。 作为研究工具，互联网是无与伦比的。 它是我们与朋友保持联系的极好的途径。 它给我们提供多样的媒体渠道以及各种各样的新闻来源。 有条件上网以及有能力充分利用网络是现代社会取得成功的必要条件。

2 然而，像任何技术一样，随着我们开始依赖网络，网络的负面因素就显现出来。 正如伴随着汽车的便利而来的是污染和交通堵塞一样，互联网的大行其道导致了一种新的社会流行病，那就是网瘾。

3 看看下面的报道。 几年前，美国一对夫妇被指控疏于照顾孩子。正是因为他们迷恋网络游戏而疏于对两个幼儿的照顾。 最近还有个关于一位男子的新闻报道，他因为上网时间过长，导致睡眠不足而丢掉了工作。 最终，他连房子都没了，但他保留了手提电脑，仍然整日上网。

4 大学生们也受到影响。 有很多报道是关于一些优秀的学生由于成绩差而失去奖学金，还有的学生因此而无法毕业，这全是因为他们上网时间过长所致。 有一个学生不仅没有毕业，而且体重减了12磅。 他过于沉迷网络，结果连饭都忘了吃! 想一想，这是多么令人痛心啊！

5 这些事情发生在这些人身上，不是因为他们懒惰或愚蠢，而是因为他们上网成瘾。 新入学的大学生，甚至是那些最聪明、最成功的大学生，受此影响的风险最大，因为互联网对他们的学业很重要，也因为他们刚刚进入一个新环境，他们的上网习惯不再受到关心他们的父母的监督。 没有家人的监督和约束，学生们只能自己管理上网时间。 在第一学期，他们可能成绩骤降、健康受损、友谊中断。

6 那些不受网络巨大吸引力影响的人，也就是那些可以轻松控制上网时间的人，容易把网瘾问题看作是假想的问题，或者把网瘾的根源归咎于软弱的性格。 但是，网瘾的背后有其脑部化学病理，这不是想象出来的。 许多常见的网络互动，如在网络游戏中得分﹑接收电子邮件或即时信息、寻找新的博客日志，所有这些都会引发大脑中内啡肽的释放。 内啡肽是大脑中与成功和快乐这些正面情绪相关的重要化学物质。 鉴于网络互动经常包含成功应对挑战或进行社会交往，因此网络互动能引起内啡肽的释放也就不足为奇了。 对于这些现实生活中的活动，我们的大脑一直在给予我们奖励。

7 互联网的问题在于，它可以造成过于长期的、非自然的内啡肽释放，也就是来自大脑的持续不断的奖励，就像点击鼠标一样快速。 这些奖励不是真实的、有用的、现实的奖励，它们只是引发大脑中正面反馈的简单刺激。 在现实生活中，内啡肽促使我们和朋友、家人交往或者尝试学习新东西。 而一旦上网成瘾，内啡肽只会使人更加迷恋电脑。 有网瘾的人的行为就好像那些在拉斯维加斯的赌徒们不断拉动赌博机的操作杆，虽然这样做不理智、妨害他们的学业或损害他们的健康和生活。

8 所以，要留意你在网上花了多少时间。节制是对抗网瘾的最好的防御方式。 利用网络创造的奇迹来充实你的学业、与远方的朋友保持联系、探索多样的新世界。 只是要小心。 留意一下，看自己不上网时是否还惦记着网络，或者你是否更愿意上网而不愿意与现实生活中的朋友在一起，或者你是否对上网时间进行掩饰和撒谎。 如果你发现自己符合以上任何一种情况，那就要停下来想想了。 去寻找其他享受生活的方式。 做些运动，运动是内啡肽的重要来源！ 参观博物馆或去逛逛美丽的公园。 和朋友们一起学习或安排娱乐时间来放松一下。 互联网是一个强大的工具，但是要确保能明智地利用它，来获得它所能带来的一切好处，确保不会因过度使用而使它变成害人的东西。

# 第四单元

﻿我们身边的英雄

1 谁是当今的英雄？ 在一个英雄主义发扬光大的时代，“英雄”一词已经变得更加常见。 我们把各种困难和悲剧的受害者和幸存者都称为“英雄”。 那么，我们身边哪些人是英雄呢？

2 在亚利桑那州图森市枪击案发生后的日子里，许多人都把20岁的政界同事丹尼尔•赫尔南德兹描述为英雄。 在骇人的枪击案发生时，他勇敢地冒着危险，去救助受害者之一、也是他的上司和朋友的加布里埃尔•吉福德议员。 丹尼尔把她的头托高，便于她呼吸，并用力摁住她的伤口。 他用温柔体贴的话语安慰她，告诉她他会把她的丈夫和父母找来，告诉她一切都会好的。 而且，他一直守护在她身边，在去医院的路上，他也一直在救护车里陪伴在她身旁。

3 图森枪击事件中的另一位英雄是多利•斯托达德。 多利为保护妻子梅维献出了自己的生命。 多利和他的妻子自小青梅竹马。一听到枪声，多利马上扑在妻子身上为她挡住扫射过来的子弹。 在葬礼仪式上，牧师说道：“多利一生英雄，非死才为英雄。” 多利•斯托达德一直以来以精神高尚、富有爱心而为大家所熟知，他至死也同他生前一样在帮助他人。

4 这些都是平民英雄。他们在特别危急的情况下，本能地做出勇敢而高尚的举动。

5 但是，那些应急救援人员是否也算是英雄呢？用一位已故警官遗孀的话来说，他们的工作就是“迎着危险上”。

6 在加拿大多伦多市，11,000多名警察和其他应急救援人员肃穆地在大街上游行，纪念一位具有高度保护和服务意识的“好男人和好警察”、35岁的瑞安•罗素警佐。当时整个市中心的其他活动都停止了。 罗素警佐迅速采取行动，保护他人免受伤害。 他仅凭着一辆警车和一颗帮助他人的善良的心，试图挡住一辆醉驾司机驾驶的偷来的扫雪车。 不幸的是，他没能拦住醉驾司机，不幸牺牲。

7 在过去，“英雄”一词仅限于称呼那些做出超乎职责范围的特别英勇的行为的人们。 一位战士冒着枪林弹雨去抢救其他战友，他被看作英雄。 同样，超凡卓越的具有传奇色彩的领袖人物也是英雄，比如纳尔逊•曼德拉。被囚禁于单人牢房27年后，曼德拉终于摆脱了牢狱生活。 他没有抱怨，作为南非的第一位黑人总统，他努力奋斗，致力于创建和谐国家，促进社会化解以往的矛盾。

8 但是今天，我们的英雄是平凡的男男女女，他们是我们看得见、摸得着的“平民英雄”，是和我们一样的普通人。

9 虽然很多人尊重罗素警佐，但有些人在试图理解像罗素警佐这样的悲剧时提出了一个问题：“有些应急救援人员在帮助他人时没能获得成功，而自己却受伤或牺牲了。这些人不是因为他们成功帮助了别人，而是因为他们在帮助别人时所遭遇的不幸才成为英雄的吗？”

10 我问道路交通安全倡导者埃莉诺•麦克玛农，她是否认为罗素警官是位英雄。 麦克玛农女士的已故丈夫曾是一名警官，2006年的一天，他未当班，却在骑车时因一名醉驾卡车司机肇事而丧生。 在悲伤和愤怒中，麦克玛农女士创立了“道路共享单车联合会”，一个自行车协会。她不懈地努力，直到政府颁布了格雷格法案，授予警察在路上一旦发现醉驾司机就当场予以扣留车辆的权力。

11 麦克玛农女士回答说，她认为罗素警官确实是英雄。 “想象一下，在狂风暴雪中，这位警官想道：我必须挡住这辆扫雪车，不让它伤及他人。” 麦克玛农女士概括了为什么她认为许多警官都是英雄的原因：“害怕危险是正常的。大多数人因害怕危险而奔向安全之处躲避危险，这也是正常的。而英雄则恰恰相反。他们迎着危险上，为的是帮助需要帮助的人。”

12 我们指望应急救援人员冲向危险，尤其是当我们或我们所爱的人身处险境时。 这正是我们对应急救援人员的期望。 所以，当他们中的一位因冲向危险而遭遇不幸时，我们应认可他们的英勇行为，哪怕我们可能怀疑自己是否具有这样的勇气。

13 英雄们激励人心的事迹有助于提醒我们，平凡的人也可以做出不平凡的事，不管是履行职责，还是在日常生活中。 我们向消防员、警察和普通平民致敬，赞扬其大无畏的精神。 也许，甚至更为重要的是，我们要通过改变让他们遭遇不幸的环境来向他们致敬。 通过缅怀他们，我们可以从中得到鼓舞。 一旦有情况召唤我们挺身而出时，我们会当英雄吗？ 但愿我们会！

一位英雄的愿望

1 琼达警官的心跳加快了。 在那个寒冷、漆黑的冬夜，路况险恶。 狂风暴雨令人视线不清，但她能感到前面的车出了麻烦。 那辆车开得歪歪扭扭。 虽然歪得不是很厉害，还勉强开在车道里，但在十一月大雨滂沱中的蜿蜒道路上，这已经够悬的了。 琼达对事故有着第六感，并且自从很多年以前那个可怕的夜晚之后，她一直生活在对事故的恐惧中。 那个十几岁的少年呼喊求助——向她求助——的骇人情景至今在她脑海中，挥之不去。 她当时无能为力，因为汽车燃起的大火使她无法靠近。

2 她在事后的事故报告中按照以前的培训要求，就事论事地记录了事实，并没有对尖叫声和伤痛的描述。 记录的是一种形式，即警方报告中的一连串事实；而回忆却是另一种形式：熊熊燃烧着的金属、湿滑水泥地上深深的车胎痕迹，还有散落在血泊中、如天然水晶般闪烁的安全玻璃碎屑。记录和回忆竟会如此不同，着实令人奇怪。 这些成为琼达脑海中始终摆脱不掉的记忆。 她靠着受过的训练来支撑自己。现在，她再不会放过任何预示下一起事故的征兆。 她动手要去打开巡逻车上的警灯，但是她的搭档戴维抢先一步打开了警车顶灯，他也觉察到了险情。 “我们让那辆车靠边停下，以免有人出事，”他说道。

3 那辆大轿车的司机猛踩刹车，车子慢了下来，但还是来不及停在警示线内。 车子滑下公路，掉进了道尔顿河。

4 琼达急忙停下警车，来到车外。 她一边喊着让戴维呼叫支援，一边沿路肩下滑到河边。

5 雨水使河水猛涨，变成一头凶猛的怪兽。 它咆哮着冲上两岸，夹杂着被急流冲下的树枝，汹涌奔腾。 那辆车一半已被水流淹没。 尽管车不小，但是水流的力量把它顶在一棵树上，副驾驶座一侧被淹没，河水漫过挡风玻璃。 “我的上帝啊！”琼达祈祷道。 “不要再像上次一样啊！”这样的事让人受不了，太熟悉了，琼达心想。

6 琼达知道，司机肯定来不及脱身。 倾盆大雨中，她手电的光亮几乎没什么用，但是她还是能够看到被困司机在叫喊着，拍打着车窗。 河水正在灌满车厢。

7 “戴维，我需要破窗锤！” 琼达向对讲机呼叫，并冲向车子。 当她来到驾驶员一侧的车门时，水已经涨到她的腰部，而且冰冷刺骨，她的双腿就像被冰包裹住一样。 如果她动作不够快，她的下半身可能就会失去知觉，她就会瘫倒。

8 透过车窗，琼达看到那位妇女，水已经淹到她的胸口。 她胸前别有一枚工作胸卡，写着她的名字桑迪。 她年事已高，有65岁或70岁。 她在冰冷的水中支撑不了多久。 她的眼中流露出极度的恐惧，直直地盯着琼达的眼睛。 “救救我，”她大声呼喊着。

9 戴维赶到琼达身边，把破窗锤递给她。 “夫人，”她透过车窗喊道，“请你转过身，避开玻璃！我要把车窗砸开！” 那位妇女转过头去，琼达砸向车窗。 这辆旧车车身大，窗玻璃也厚，砸一下几乎不见裂缝。 这时，琼达感到车起伏了一下，她不禁心头一沉。 水流正把车推离那棵树。

10 琼达用尽全力又砸了一次，谢天谢地，这次车窗碎成了小片。 水灌了进来，车又起伏了一下，它很快就会被冲到下游。

11 那位妇女颤抖着双唇，努力想说些什么。 “告诉我的孙子孙女，我爱他们，”她呜咽着。

12 琼达探进身子，用自己的双臂箍住妇女。 “桑迪，我们不会让你死的！你抱住我的脖子，抓紧！戴维，搂住我的腰往外拉！”

13 戴维搂住她的腰往外拉。同时，琼达在冰冷的水里用尽全力把那位瘦弱的妇女拖出驾驶座，从砸破的车窗拉了出来。 车最后又起伏了一下，那位妇女刚被救出，车就被水吞没了。

14 那位妇女在琼达的怀里哭了。 “没事了，夫人，”琼达说道，泪水顺着她的脸颊滚落下来，她抱紧那位妇女不愿松开。 “我们没有失去你！我们没有失去你！”她哭着说。 四肢僵硬酸痛的桑迪也哭着说道：“谢谢你！”

15 自从那次车祸之后，两位女士成了亲密的朋友。 “她是一个了不起的女人，”桑迪说。 “她绝不让我死。我永远感激她。” 但是琼达感到她也同样很感激。因为她内心的创伤终于愈合了，她终于摆脱了过去痛苦的噩梦。

# 第五单元

﻿克里夫·杨，令人意想不到的英雄

1 澳大利亚一年一度的悉尼至墨尔本的马拉松比赛全长875公里，被认为是世界上最艰难的马拉松赛事之一，对任何年龄段的世界顶尖运动员来说都是一项严酷的耐力考验。 体能超好的年轻选手在赛前要进行数月的训练，而且还和像耐克和阿迪达斯这样著名的赞助商签约，这些赞助商通过强大的资金和装备支持机制为选手提供资助和装备。 这项比赛历时七天，即使对那些为荣誉和奖金而赛的世界一流运动员来说，这项比赛也是对体能和力量的严峻考验。

2 1983年比赛那一天，克里夫·杨，一个牙齿已全部脱落的61岁的农民业余选手也来参加比赛。他脚穿橡胶靴，年龄也比其他选手大得多。 没有人注意到这个外表古怪的老头，他就跟个隐身人差不多。 聚集的人群以为克里夫只是来观看比赛的。 当克里夫明确表示自己是来参赛的时候，他周围的世界级选手先是表示出明显的怀疑，继而予以鄙视。 显然，人们认为这只是媒体的炒作而已。

3 但是媒体记者颇为好奇，所以当克里夫领好自己的参赛号码，走进配备昂贵的特殊装备的参赛选手队伍时，镜头对准了他，聚集的记者们向他抛来一个又一个问题。 他们问：“你是谁？”“你来做什么？”

4 “我是克里夫·杨。我来自墨尔本郊外的一个大农场，我们在那里养羊。”

5 他们接着问道：“你为什么认为自己有能力参加这项比赛？跑完全程要花一周的时间，而且每晚的睡眠不足六个小时。”

6克里夫回答道：“我放羊时每一次都要跑上两三天。这项比赛只是需要再多花几天而已。我相信我可以做到。”

7 很快，马拉松比赛开始了，年轻的运动员把克里夫远远地甩在了后面。 人们笑了，有些人还大声地笑，因为克里夫甚至连跑步的姿势都不正确。 他跑步的样子怪极了，因为他似乎是在拖着脚走。 随着比赛的进行，体育解说员和观众们的注意力都放到了那些领先的选手身上。 想象一下第二天早上看到新闻报道说克里夫还在比赛的队伍里时，人们有多么惊奇！ 不仅如此，他还彻夜未眠，一直在跑。 而且，看起来他决意要一直跑到终点，或一直跑到病倒或受伤为止，这正是许多观众现在开始担心的事情。 他们变得不安起来，而且非常担心他的身心健康。 许多人在说，甚至更多的人在想：“不用说，应该有人制止这疯狂的老头儿，免得他真的把自己弄伤！”

8 但是克里夫没有要停下的意思。 虽然他仍然远远落后于那些世界顶级的选手，但他还一直坚持着。 当他抵达一个大城镇时，有人问他对接下来的比赛有什么计划。 他说他会继续跑下去，而且他也的确是这样做的。 随着每一小时的流逝和迈出的每一次拖拖拉拉的步履，他一点一点地接近领先的选手们。 事后，他告诉人们，整个比赛过程中他都很专注，他把自己想象成是在赶着羊群、努力与暴风雨抢时间。

9 到了第五天夜里，他追上了所有的选手。 到了第六天，他把整个队伍甩开一大截。 他一路领先，直到终点，以5天15小时4分钟跑完875公里的赛程，打破了纪录，比之前最快的选手还快了9个小时！ 在那一刻，克里夫·杨成为受人爱戴的民族英雄。

10 当克里夫得到一万元奖金时，他说他不知道比赛还有奖金，并坚持说他不是为了钱才参赛的。 他说：“还没有到达终点的那五位选手，他们比我跑得更艰苦。”他给他们每人2,000元。 他自己一分钱都没留。 这一举动提高了他的声望，使他受到了所有澳大利亚人的爱戴。

11 克里夫在1997年75岁时又一次赢得了声望。当时他试图成为环澳大利亚长跑年龄最大的人，并为无家可归的孩子们筹集善款。

12 在他的余生里，克里夫一直坚持在跑。 多年来，尽管年纪越来越大，身体状况也不如从前，但是他还是参加了许多比赛，并赢得了其中的多次比赛。 据说克里夫从未为自己留下过任何奖品。 因为他从没戴过表，所以人们就送他手表。 他会感谢送他手表的人，因为他不想伤害他们的感情。但是随后，他就把表送给沿途上他看见的第一个孩子。 他说：“我不需要手表。我知道什么时候是白天、什么时候是黑夜、什么时候肚子饿了。”

13 他对跑步运动的热爱从未衰减。但在2000年，他得了轻度中风，从而结束了他具有英雄色彩的跑步生涯。 2003年11月2日，克里夫·杨这位长跑传奇人物与世长辞，享年81岁。

14 直到今天，克里夫·杨依然是一个伟大的标杆和辉煌的榜样。他向世人表明，普通人也能凭潜在的能力取得非凡的成就。 有句名言说得好：“有志者，事竟成！” 有坚定的决心和充分的准备，我们就能获得殊荣，也能成为别人的光辉榜样。

﻿用运动塑造年轻人的生活

1 未来的领导者塑造并培养于当下。 正如罗马诗人尤维纳利斯的一句名言所说的：“健全的心智来自于健康的体魄。” 对家长﹑老师和教练而言，最大的责任莫过于让我们的年轻人保持身心健康。

2 成长中的孩子需要精神激励和身体刺激。 团队体育运动是提供这些特质的极好途径！ 运动不仅是娱乐，年轻人还可以通过运动学到让其在日后的成年生活中得以受益的重要技能。 有能力为一个共同的目标而努力凸显了团队合作的价值。 胜不骄、败不馁强调了在所有人际交往中保持优雅风度是彼此的义务。 我们的年轻人从中学到的经验将伴随他们终生，而运动场正是帮助年轻人学习这些经验的最佳场所。

3 当然，年轻人所获得的最重要的经验是父母和老师教给他们的。 然而，只有在生活中真正经历过之后，许多经验教训才不再是抽象的概念。 你可以说柠檬有多苦或者蜂蜜有多甜。 但是，只有在你真正品尝过柠檬和蜂蜜之后，你才能体会“苦”与“甜”的真正含义。 概念只有应用到现实生活中才能变成知识。 运动可以让人最好地学习和理解策略、团队协作和合作这些至关重要的概念。 团队体育运动给孩子们提供了一个自然场所，让他们去努力奋斗并学习宝贵的生活经验。

4 当然，那些有运动天赋的人将会在运动场上花更多的时间，也将会出名。 他们有机会培养自己的领导才能，并赢得团队伙伴的尊敬。 然而，能否从参加团队体育运动中受益并不取决于天赋。 年轻人不是非得成为体育明星才能从团队体育运动中受益。 他们在自己选择的运动上有没有天赋并不重要。 正如一位美国著名体育记者所说的：“输赢不重要，重要的是你在比赛中如何表现。”

5 运动能激励和鼓舞那些天分并不太高的人做到最好。 一个人天分不足可以通过努力奋斗﹑训练和向其他榜样学习来弥补。 天分不足的人绝不该嫉妒他人，他们可以比那些有天赋的运动员更多地了解真实的世界，因为他们很早就知道世界上没有免费的午餐，而且要想在现实世界中取得成就，就必须不断地付出努力。 通过运动，他们会认识到个人努力奋斗的价值，以及合作和团队协作更重要的价值。 他们还将认识到，作好计划与准备对于实现人生理想来说极其重要。 这些经验教训对于他们整个人生，包括他们的事业和个人生活，都是宝贵的。

6 当然，参加竞技团队体育运动也并非没有危害。 有些心理学家已经对年轻人体育竞技的激烈程度表示出相当大的忧虑。 他们认为，当一味强调要赢得比赛时，孩子们经常遭受到心理上的伤害。 一位以体育竞技精神闻名的橄榄球教练曾说：“赢不是一切；但赢是唯一重要的事。” 这样的观念对孩子们来说有些苛刻，因为他们会迫于身边大人的压力去赢得比赛。 儿童心理学家经常责怪父母和教练对孩子们要求过高。 如果过分强调输赢，孩子们就失去了从运动中学习的机会。 在这样的情况下，体育运动就会暴露出负面的﹑令人身心疲惫的和有害的后果，从而也就抵消了体育运动带来的诸多益处。

7 体育运动教给我们的远比表面上看起来的多得多。 年轻的运动员每次踏上运动场都能学到一些东西。 运动远不只是让年轻人保持健康的体魄并健康成长。 运动能给年轻人带来自我价值感和成就感，并教会他们很好地对待成败。 体育运动帮助年轻人了解处世之道，使他们认识到肯努力和有决心的益处，以及学会如何与他人、甚至是那些自己其实不怎么喜欢的队友相处以实现共同的目标。 体育运动使年轻人找到自己的角色定位，然后为了这一角色去作出相应的改变或调整，并随着时间的流逝逐渐成长，重新界定他们自己是什么样的人以及他们要成为什么样的人。 这些都是在现实世界中极其有用的品质。早期培养这样的品质会为年轻人未来生活的成功铺平道路。

# 第六单元

打工还是不打工——这是个问题

1 要衡量工作经历对学生成就的影响有许多可靠的方法。在我们的研究中，我们采用了几种方法。 我们比较了打很多工的学生和打工时间有限或者根本不打工的学生的学习成绩。 我们也对比了打工学生和不打工学生在学习投入程度方面的不同指征。 另外，我们长期跟踪学生，了解他们在打工时间增加或减少时的表现。而且，我们还评估了不同的打工模式如何改变学习成绩和学习参与度。

2 我们把数据加以简化和归类，得出的结论很明确：学生打工付出的代价很大。 在学年中花过多精力兼职打工，比如，一周打工20个小时或更长时间，会影响和严重干扰学习成绩和学习投入程度。 总的来说，我们的研究证明，每周打工超过20 个小时的学生学习成绩不及班上其他同学。 他们的分数更低，花在作业上的时间更少，逃课更频繁，作弊更常见。 而且据反映，他们的学习投入程度较低，学习志向也不够远大。

3 但是，我们也发现了另外一种不同的模式。 每周打工大约10个小时或更少的时间对学习成绩似乎没有持续的影响。 不过，鉴于一半的大四打工学生、约三分之一的大三打工学生以及约五分之一的大二打工学生的打工时间都超过20个小时的上限，由此表明，有很多学生面临因打工而危及学业的风险。

4 虽说一开始确实是学习兴趣不大的学生更容易长时间地打工，但是打工看起来会让他们原本勉强的学习状况变得更糟。 换言之，随着时间的推移，学生打工时间越长，他们对学习的投入就越少。 但是，当学生退出打工队伍或者减少打工时间后，结果也引人注目：他们对学习的兴趣被重新激发起来。 所以，这是个好消息，即打工对学习的负面影响并非是永久性的。

5 我们发现了打工对学生学习参与度产生负面影响的很多种原因。 首先，由于紧张的打工日程，打工的学生用来完成学校作业的时间就减少了。 面临这样的时间压力，打工学生一个普遍的应付办法就是偷懒，比如选择较容易的课程、抄袭其他学生的作业、逃课或者不做老师布置的作业。 时间一长，当这些变成习以为常的做法以后，学生对学习的投入也就一点一点地减少。

6 第二，为了每周能打工20个小时或更长时间，许多学生必须要在晚上工作。 晚上工作不仅影响做作业，而且影响睡眠和饮食。 研究表明，与不打工的学生相比，打工学生的休息时间更少，饮食也不够健康。 熬夜让打工的青少年在学校时感觉更疲倦。 老师们经常抱怨打工学生在课堂上睡觉。 在我们的调查中，将近三分之一的学生说，他们经常因打工太累而不做作业。

7 第三，挣到数量可观的零花钱所带来的兴奋感似乎让上学显得没意义和乏味。 虽说在学校学习时心不在焉是年轻人的通病，但是据反映，打工的学生比不打工的学生在这方面表现得更为糟糕。 事实上，赚钱和花钱带来的快感也许过于强烈，以至于有长时间打工史的学生，比如从大二开始就长时间打工的学生，实际上比其他同学面临更大的辍学风险。

8 最后，长时间打工与饮酒和吸毒的增多有关。 打工的学生吸毒和饮酒的概率比不打工的学生要高出大约33%。 我们的长期研究显示，长时间打工导致打工的学生更多地饮酒和吸毒，他们借此来娱乐和消遣。 每月多收入200至300美元的青少年通常比其他同学有更多的零花钱，而且他们也常常习惯于把自己赚来的钱花在吸毒和饮酒上。 我们的研究表明，饮酒和吸毒相应地可能造成学习兴趣减弱，因此很可能导致学习成绩下降。

9 总而言之，长期以来的传统观念一直认为，早期的工作经历能锤炼性格。 而我们的研究结果表明，对于许多学生而言，每周打工20个小时或更多时间会导致学习成绩的下滑以及吸毒和饮酒的增多。 我们知道这些研究结果可能在许多人看来是有争议的。 令我们感到惊讶的是，我们的研究结果促使我们质疑，为何长久以来我们一直坚守着那种打工有利于我们成长的传统想法。 现在是摒弃这种诱人的错误观念的时候了！ 我们的结论是：要想学业成功，学生就应该下决心做到每周打工不超过10个小时。

﻿

勤工助学?

1 随着近20年上大学费用的急剧攀升，高等教育费用应该由谁支付的问题引发了坦诚而激烈的争论。 在有些国家，人们总是希望学生通过打工或贷款来承担部分或全部的学费，而在另一些国家，上大学的大笔费用一直由有关教育部门或者父母提供。 我是少数派学生中的一员，通过“勤工助学”、克服种种困难去承担自己的学费，我为此而感到自豪。

2 至于其他大多数人，我问自己：“是我情况特殊，还是现在的学生就是懒惰呢？” 大家都说自己没有支付大学学费的能力。 我认为倒不如说是他们不想自己出钱或不愿分担学费。 在大学时，我一直忍受着其他同学的评论。他们拿着奖学金和助学贷款，或者开着崭新的汽车、住着昂贵的公寓。他们会瞪大眼睛问我：“你是说你的父母一点资助都不给你吗？” “那你怎么付学费啊？” 我的回答很简单：“我打工。” 然后他们就会一脸不解地看着我，仿佛我告诉他们我去过月球一样。

3 读本科时，我做了整整两年的日托保育员，拿的是最低工资。 后来，我还照顾过失聪儿童，也当过私人学校的助教，以此支付我其余的学费。 回顾过去，我都不清楚我是怎么设法付清了我所有的学费的。 但是，我做到了。 而且，每一本课本、每一支铅笔也都是我自己花钱买的。

4 有时候，我也有点儿为自己感到难过，尤其是当我把自己跟家境富裕的同学相比时。 有一次，我问另一个同学她是否打工。 “哦，我不打工！”她说，很吃惊的样子，“我是全职学生。” 她只上13 学分的课，但竟然“没有空”去打工。 她接着解释道，她的父母负担她的所有费用，为她提供一切日常所需，还有许多奢侈品！

5 说真的，我有点儿嫉妒她那轻松的生活。因为为了能在四年内毕业，我得上18个学分的课。 另外，我每周打工25个小时，这样我才能付清学费，将来不会有贷款债务。 而令人难以相信的是：我门门功课都得A，成绩在班里名列前茅！

6 期末的某一天，我瞥见了那位女生的成绩单。 她得的大多是C，以及几个B，成绩不佳。对此我并不感到惊讶。 要做到努力打工，并且要同时做好几件事，这就迫使你按轻重缓急来安排事情，而这种技能她还没有学会。

7 我明白，我这种半工半读的做法并不普遍，而且有很多颇有影响的研究声称半工半读会给学习成绩带来负面影响。 他们引用的证据包括上升的退学率、下降的成绩以及减少的终身收入。 而且，这些研究还提供证据说，在大学期间许多学生并没有把大部分赚来的钱用在学习上，而是用在娱乐和聚会上。 这些研究还表明，酗酒和吸毒现象有所增加，这让我质疑这些学生缺乏意志力和责任心，对待生活不够认真。

8 对我来说，“勤工助学”最切实的好处之一就是，毕业时我没有还债的巨大压力和焦虑感，而这种压力和焦虑感让许多人忧心忡忡、忐忑不安。 没有了这个大包袱，我确信我能明智地选择能让我获得更大的个人满足感、并保证今后有更称心收入的职业。

9 争论的核心问题是：“上大学的主要目的是什么？”以及“谁应来负担上大学的费用？” 对我而言，回答始终是：我上大学的目的是接受正规的教育、获得高等学位；一切费用应由我自己来承担。 我知道有些人会不赞成我的这种不同寻常的教育筹资途径。 但是想想看，我所选择的道路能带来教育上、经济上和心理上的巨大好处！

10 让我尤其感到自豪的是，由于选择了自我资助，我解除了父母的负担，使他们不必承担我上大学的费用。 而且，我不靠父母的帮助，自己照顾自己，这给了他们满足感，因为他们知道他们已经将我成功地培养成人了。

11 我乐于承认，勤工助学并非一直都充满乐趣。 这并不好玩！ 但是，你一旦接受了你要靠自己负担学费的做法，你就会成长、成熟，并学会能让你受益终生的重要技能。 你想知道一条通向快乐并能持续发展的人生之路吗？ 那就考虑加入我们“勤工助学”一族吧！

# 第七单元

﻿当诚实消失时

1 “有真正诚实的人吗？” 我们的报纸版面和电视新闻充斥着不计其数的有关欺骗、说谎和诈骗的报道，诚实似乎已经成为正在迅速消失的价值观。 而且这些报道表明，全球范围内腐败和不诚实现象蔓延范围之广已经危及到了社会的安康。 这些报道中包括诸如此类的故事：学生因考试前贩卖大学期末考题而面临犯罪指控；一名学生因提交买来的、还夹着收据的学期论文而被勒令退学；一名职员用公司的邮资机来邮寄自己的圣诞贺卡，他在寄了一张贺卡给公司的财务主管后被发现！ 我们都读过或听过类似的事情，更别说社会各层面存在的种种不诚实行为，如偷窃东西的顾和索取贿赂的政客。 去年一年，一家大型连锁酒店的大量毛巾被游客偷走，酒店因此花费了300万美元来添置新毛巾。 尤其令人担忧的是，世界范围内有关学生不诚实行为的报道越来越多。

2 不过这些报道确实是真实的还是言过其实了呢？ 我们该不该因这些关于行为准则和道德水准下降的报道而感到不安呢？ 人们认定现在学生中的不诚实现象比20年、50年或100年前更为广泛。 如果是这样，其背后的原因是什么呢？ 如果情况确实属实，那就令人十分担心了，因为今天的学生就是未来的领袖！ 也许现在学生骗人的欲望并不比从前大。 然而，由于大学学位至关重要，这可能给学生带来更大的压力，使他们在学术上造假。 毫无疑问，现代科技使人更容易获得造假的方法和机会。 写学期论文这一艰巨的任务即便不是最可怕的作业，也一直是导致学生神经紧张和沮丧的原因之一。 但是现在，网络唾手可得，点击几下鼠标就能找到非法的资源。

3 现在的学生如果想要伪造学期论文的话不必在网上浏览太长时间。 他们只需要找到合适的网址，然后购买或订购网上论文，或者甚至免费下载论文。 一个网络服务站提供“质量最高、价格最低的论文”，每页只需5.95 美元。 忙碌的、注重节约成本的学生还会找到其他出售“低价”论文的网站，这些网站向顾客许诺“你会既开心又成功。” 有些人担心，曾经被奉为最棒的学习工具的互联网会成为作弊者最得力的帮手。

4 为解决作弊泛滥的问题，世界各地的大学现在都在使用反抄袭软件，并且针对作弊和抄袭行为有严厉的惩罚政策。 如果学生被抓到以任何方式抄袭或作弊，他们就会立刻被勒令退学。 一些大学的教师不再只是谈论日益增多的学生作弊行为， 他们决定采取行动。 一所重点大学的教授发起一项运动，努力消除一种作弊行为。 当409名学生排队离开“心理学入门”考试的考场时， 他们发现除了一个出口以外，其他所有的考场出口都被堵上了。 考官们要求学生出示带有照片的身份证件。 如果他们能够提供令人满意的身份证件，他们就可以离开。 如果他们把证件落在家里了，考官们就会当面质问他们，并拍下他们的照片。 这项运动的目的就是要揭露那些雇来的作弊者，即替其他学生考试的学生。 这所大学的大部分学生都对这个新举措拍手称快。

5 随着人们意识到当今社会的不诚实行为日益增多，有时这就暗示着在“过去的好时光”里，人们更好、更快乐、更诚实。 过去的人更诚实吗？ 也许是，也许不是。 很久以前，所有的美国学童都知道亚伯拉罕•林肯步行5英里去归还他多收顾客的一便士的历史故事。 这是那种我们认为是杜撰出来的故事。 但是，发生在林肯身上的这个故事的确是真实的。

6 就像林肯的故事一样，每个社会都有强调诚实的绝对价值的故事。 这些故事正是学生在受到作弊的诱惑时需要记住的。 不管是否会被发现，不诚实都会给任何一个作弊者带来不利影响。 同样重要的是，作弊不仅仅只给作弊者带来负面影响。 没有诚信，有序的社会就会陷入混乱。 我们承诺要做的事就一定要做，我们承诺要付出的就一定要付出，自己的东西一定要自己写，这些都是很重要的。 也许我们的学校要教给学生的最重要的一课就是大家要彼此信任。 当诚实消失时，信任这一积极的、持久的纽带就会消失，我们都会迷失。 我们社会的未来依赖于我们彼此间的相互信任。

粗鲁现象虽增，希望之光初显

1 粗鲁是现代生活中常见的现象。 “你不喜欢，也得忍着”，或者“管好你自己的事”，或者“闪开”。 这种粗鲁的语言和态度在公共场合越来越常见——在公路上、在电影院排队的队伍中、在公共交通工具上。 不管是有人在公共场所吸烟，还是有人插队，这样的例子几乎数不胜数。

2 世界范围内，人们普遍认为大城市的居民比较小城镇和农村的居民更为粗鲁。 如果你走在世界上任何一座大都市的街上，你都会遇到那种出租车司机，他们把人行通道上的“行人通行”信号当作他们去撞行人膝盖的自动邀请。 最近，一位愤怒的行人用踢出租车的方式回应了这样的粗鲁行为， 结果却招致该出租车司机下车追赶他。 还有，几乎每天都会发生这样的事：办公室职员不得不和一个用手机大声打电话的人同乘一部电梯，而这个人完全不顾自己已经明显干扰到了电梯里的其他乘客。 最近，有个在电梯里打手机的人告诉电梯里反对他大声打电话的乘客说：“如果你不喜欢，出去换乘另一部电梯。” 在纽约和其他城市里，安安静静地步行已成为过去的事了。 这是谁的错？ 是那些打手机声音太大的人的错，也是那些令人讨厌的按喇叭的司机的错。 在一些大城市里，地铁站里挤满了通勤的上班族。大家互相推搡，争抢座位，吓坏了老人、小孩、残疾人和孕妇。 经常听到有人在公共汽车或地铁上非常大声地打电话，着实令周围的人厌烦。

3 从这些事件中我们可以看出什么端倪呢？ 一些专家说，这种趋势早在几十年前人们抵制传统价值观及传统习俗时就已经开始了。 还有人指责快节奏的现代生活方式催生了人们无暇顾及礼貌的社会。 在人们身边充满陌生人的大城市里尤其如此。 正如一位著名心理学家所说的：“在小城镇里， 你对一个人粗鲁，明天你更有可能还会遇到这个人。” 在城市里，如果你和某人有个小摩擦，很可能你不会再碰到这个人。

4 压力也是造成漠视行为的一个因素。 辛迪·克拉特是一位辅导过劳护士的咨询师。她说，医院里的无礼行为与人们总是在生死攸关的环境下工作所面对的压力相关。 “如果医院的上层领导粗鲁无礼或不关心员工，粗鲁就会向下层传播，影响每个人的行为。”

5 人们因为压力而变得粗鲁，这成为非常普遍的现象。 机动车司机经常迫使骑自行车的人让路，大货车威逼着他们前面那些开得太慢的汽车。 因车道限行，心情烦躁的司机会脱口骂出难听的话，甚至会向养路工人丢掷瓶子和垃圾。

6 公共机构的官员常常是人们发泄不满的对象。 公共机构的工作人员说，一些人对他们说出粗鲁的、充满敌意的、有时是威胁性的话，因为这些人觉得政府机构对他们粗鲁或者没有善待他们。 在公共交往中粗鲁行为是双向的，由于市民感到公务员对他们总是熟视无睹，他们反过来也对公务员咄咄逼人、气势汹汹。

7 有时候，这种行为不只是言语辱骂。 当一名餐厅的员工告知一位顾客两小时之内餐厅无空位时，这位顾客扇她耳光并咒骂她。 最近美国一名男子起诉一妇女得到了损害赔偿金。说他在抱怨那个妇女大声喧闹、口吐脏字后遭受到身体伤害。 那个妇女对他说“滚开”后，又用雨伞打他，她的同伴也挥拳打他。 据大城市里的公共事业工作人员反映：对电力公司有怨气的用户对他们施以暴力的行为越来越多。 “有些公寓房里的很多住户不得不住在相对狭小的空间里。我们的维修人员去那里工作时很不容易。”一位公共事业公司的管理人员说道，“空间狭小使住户爱发脾气，愤怒和粗鲁的行为也就随之出现。”

8 这种情况现在是否有所改善， 大家对此意见不一。 很多人对于如今无礼行为是否会减少不抱什么希望。 事实上，有些人看到城市中正在出现一种新的模式，一位心理学家称之为“不介入模式”。 另一些人则感到比较乐观。 例如，一个叫“随机善举基金会”的国际组织鼓励人们行善，并把友善传递给其他人！ 该组织指出，有各种迹象表明，更友善和更富同情心的市民大有人在。 越来越多的人自愿花时间从事社区项目而且，捐给慈善机构的钱物也有所增加。 这些友善的行为会给他人带来积极的影响，并有助于减少社会上的压力。 我们希望这样的乐观看法可以流行开来，并给我们所有人带来一个更加美好、更加光明的世界。

# 第八单元

友情中的性别差异：矛盾还是不矛盾?

1 想到我的好朋友们，我就会用看电影的眼光看待他们。 对男性和女性的拍摄手法是完全不同的。 我对女性朋友的“电影式”记忆是开放的、亲密无间的。 我们交谈着，像磁铁般互相吸引着。 她们直视我的眼睛，她们善解人意，她们用心倾听。 相比较而言，我对男性朋友的记忆是完全不同的另一部影片。 那是一部动作片或者冒险片！ 对话不多。 习惯性的行动，或者说一系列的动作，弥补了对话及坦诚倾诉方面的不足。

2 我回想起我儿时最早的朋友唐纳德。 那时候我还住在欧洲，我家房子附近有一辆战后遗弃的德国旧卡车。 没有轮子，没有挡风玻璃，没有车门。 但是方向盘还完好无损。 我和唐纳德一直开着这辆卡车——也就是我们的“飞机”——“飞往”美国。 即使到现在，我还记得我们每天飞行的那个套路。我们飞过欧洲，飞越大西洋，去执行救援任务。 那时候的我们单纯，形影不离，有着最好的朋友之间才有的那种高度安全感。 自然，对于我们彼此间显而易见的感情，我们从未吐露过一个字，一切尽付诸行动。

3 每天，当我们飞翔在大西洋上空时，总是不可避免地会出现那精彩的时刻：“ 发动机故障！”我总会对着麦克风大叫，“我们必须跳出去。” “啊－啊－啊－啊－啊－！”唐纳德发出像发动机出现故障时的声音。 他看了我一眼，说：“我不会游泳啊!” “别怕！我会把你拉上岸的。”我总是勇敢地回答。 于是，说完这些后，我们两人都从卡车里扑到满是尘土的街道上。 我在尘土中游泳。 唐纳德淹没在尘土中，一边咳嗽，一边大叫：“有鲨鱼！” 但我总是会把他救上来。 第二天，我们交换角色，那精心策划的一幕又重复上演。 “我不会游泳啊！”我会喊道，而唐纳德就会来救我。 我俩数百次地把对方从必死的境地中救出，直到最终有一天我家真的要去美国了。 我和唐纳德在火车站呆呆地站着，准备道别。 我们不知道该说些什么，这次我们谁也救不了谁。 于是，当火车驶离时，我俩只是默默地流泪。

4 现在，杰西卡是我最好的朋友之一。 最近发生的一件事让我从新的角度重新审视和解释我的行为。 当时，我们正在大西洋的一个海滩游泳。 就是我曾经和唐纳德坐在德国卡车里“飞越”过的那个大西洋。 猛然回头，我们发现我们已经离岸很远了。 我俩都认为发现了一条鲨鱼！ 海水不仅导电性很强，传递恐慌也很快。 我们开始发疯似的噼里啪啦地游向海岸。 惊恐之余，我突然意识到我有多爱我的朋友杰西卡，而且她是一位多么难以取代的朋友啊。 虽然我游得比较快，但是我还是落在后面保护她。 最后，所谓的“鲨鱼”证明并不存在。 但我对我朋友的深情厚谊却是真真切切的。 回到海滩上的感觉真是好极了，我们有点惊魂未定，同时又因逃命成功而激动地大笑。 我们互相注视着对方的眼睛，杰西卡脱口而出：“我爱你！” “我也爱你！”我答道。

5 说这些时，我意识到我的交流方式是多么地因对方的性别不同而不同。 和女性朋友在一起，我可以是开放的、真情流露的、直截了当的。 但和男性朋友在一起时，不管我们之间的友情有多深，我似乎都无法表达对对方的关爱之情。 对我的母亲、姐妹和女朋友，我可以轻松地说出“我爱你”；然而，我有生以来从未能做到看着一位男性朋友的眼睛并说出同样的话。 这完全不可能！ 这样的情况只是发生在我一个人身上，还是说世界上所有的男人都面对着类似的困扰呢？ 是我情感不发达还是因为我只是个“男人”？ 我决心找出真相！

6 让我颇感欣慰的是，研究表明我实际上是一个“正常的男人”。 男性和女性似乎有着截然不同的情感和理性处理方式。 部分是“先天因素”，部分源自于“后天养成”。 我们生来就有极其不同的基因倾向，这种倾向被社会强化为“男子气”或“女性化”。 约翰·格雷的书《男人来自火星，女人来自金星》使这些行为和交流风格上的差异变得众所周知。 这本书和其他文章使我认识到我那样的做法是正常的。 男性确实往往在情感表达方面比较克制。 我认识到，我其实爱我所有的朋友——只是表达的方式男女有别而已。 这真让我松了一口气！

各有异同：不同文化中的友谊

1 从五岁起，我就有幸周游世界各地。 我很幸运，曾在欧洲、非洲和北美洲生活过，并且在那里结交了很多外国朋友。 我的家人、朋友和同事总是饶有兴趣、充满好奇地向我提出一大堆的问题，例如：在外国你怎么开始一段友谊？ 外国人跟我们有区别吗？ 那些国家的人看重友谊吗？ 其实，友谊的准则和价值在全世界都是普遍存在的,而且是相似的。 但是友谊的表达方式则因国家的不同而有着巨大的差别。 当来自两个国家的陌生人相遇时，交友的困难不是不珍视友谊，而是想当然地认为对方跟自己一样。 他们没有想到的是，在什么是友谊、如何建立友谊、如何表达友谊这些方面，双方有着不同的期待和微妙的差异。 因此，谁是朋友？ 朋友之间该如何相待？ 这都取决于你身在何处!

2 在美国，社会流动性极高，人们因为新工作、教育或其他许多原因而在国内搬来搬去是司空见惯的事。 所以，“朋友”这个称谓可以宽泛地适用于一系列关系——朋友可以是与你一起做礼拜的人，可以是亲密的生意伙伴，可以是儿时的玩伴，也可以是可依赖的盟友。朋友可以是男的，也可以是女的。 他们可以是孩子朋友的家长、邻居家的客人、某个委员会的委员，或者来自另一个城镇、甚至另一个国家的生意上的客户。 对美国人而言，这些关系是有着真正的区别的；友谊可以是浅浅的、泛泛的、应景的，也可以是深厚而长久的。 但是，一个到美国家庭做客的外国人几乎看不出其中的任何差别。 对一个外来人而言，他们只看到表面的表现。即使他们发现其中有任何差别，他们也觉得这种差别似乎并非美国人有意为之。 朋友之间气氛很轻松，也不太讲究礼数。 不管老少，多数人都直呼其名。而且家人和朋友们都自由地交流，轻松随意地谈话。

3 相比之下，在其他国家，友谊似乎更为复杂。 在法国，如同在许多其他欧洲国家一样，朋友一般是同性的。 许多法国人都对异性之间的友谊持怀疑态度。 对法国人而言，友谊是一种一对一的关系，需要十分了解对方的个性和特殊兴趣。 友谊作为一种特殊关系，是基于法国人最为重视的一些方面，即拥有共同的思想、一致的世界观、对艺术表现的共同欣赏、对美食的喜爱、相同的人生哲学或者对体育的喜爱。 法国人的友谊是带有明确界限的一种私人关系。 一个人可30年来与一位朋友下棋或者与另一位朋友讨论诗歌，但他可能对这两位朋友的私生活或家庭情况一无所知。

4 在德国，友谊更多的是一种感觉和喜爱。 年轻男孩和女孩结成灵犀相通的盟友，一起漫步、交谈，其目的与其说是为了变得更有智慧，不如说是为了分享他们的希望、忧虑和理想，以及为了共同参与对彼此内心世界的挖掘。 在家庭中，一生中最亲密的关系是兄弟姐妹之间的关系。 德国男性和女性在他们最亲密的同性朋友身上可以找到兄弟般的忠诚或者姐妹般的挚爱。

5 英国人的友谊则又是另一种模式。 英国人友谊的基础是共同参与活动。 他们或许拥有共同的文学爱好、在一个委员会共事、一起享受体育活动或都喜欢散步。 英国人之间的亲密友谊可以建立在同性之间，也可以是异性之间；朋友关系可以建立在两个人、两对夫妻甚至是一小群人之间。 英国人的友谊是在家庭以外形成的，但是往往因其成为家庭社交生活的组成部分而得到进一步发展。

6 那么，什么是友谊？友谊的意义何在？ 概括而言，友谊是人类的一个重要品质，它能使人们一生紧密相连。 而且，和家庭不同的是，友谊具有选择的自由。 朋友就是你选择了他、他也选择了你。 我的朋友们各不相同。 他们中有些彼此也是朋友。 另一些则相反，他们甚至互不喜欢！ 这就是友谊的奇怪之处。 仅仅因为我喜欢两个人并不能保证这两个人也彼此喜欢。 不过，我对他们都心怀感激。 无论在哪个大陆、哪个国家，人们都伸出友谊之手，欢迎我走进他们的生活。 通过向我打开友谊之门，他们在我的心中占据着一个特殊的位置。 他们极大地丰富了我的生活经历，因为无论我在哪里，只要跟朋友们在一起，我就感到舒适自在。 友谊的奇妙之处是一样的。 只是人们需要时间去理解世界各地表达友谊的许多不同方式。