**Unit 1**

**Passage A**

**苹果成功的秘诀是:简单**

苹果的包装设计团队刚刚从向乔布斯的解说回来，他们的面容说出了这个故事——他们说“事情并没有按照我们计划的那样发展”。我对项目负责人说：“焦虑让我受不了，今天早上怎么样?”他说：“史蒂夫用那根简单的棍子打了我们。”意思是：史蒂夫拒绝了他们的工作,不是因为它不好,而是因为,在某种程度上,它未能提炼想法。这个项目负责人已经安排团队为同一产品的两个版本设计包装。乔布斯认为这是脑死亡。“把它们结合起来，”乔布斯说。“一个产品，一个盒子。”没有必要去探索第二套方案。

他是对的。它更简单，更快，更好。谈话几分钟后就结束了，这让一群非常聪明、才华横溢的人想知道，为什么他们以前没有想到过这一点。简单的棍子象征着苹果的核心价值。他它激励人们以野蛮的方式思考，以小的方式思考，以乔布斯的方式做生意。有时它被当作灵感举起：有时它的挥动就像一个野人的俱乐部：一个在简单中深刻的、几乎像是宗教信仰的力量。

史蒂夫·乔布斯(Steve Jobs)要求别人直接和他沟通，就像他自己说的那样。如果你闲聊，他将会打断你。他经营着自己的生意，好像没有多少宝贵的时间可以浪费，这很好地反映了苹果的现实——当然，任何认真对待竞争的公司都是如此。这可能是最容易建立的简单的元素之一。你会让一些人局促不安，但是每个人都知道他们的立场：你的团队百分之百的时间将集中在前进上——没有必要去理解人们真正在说什么。

人们普遍认为乔布斯是要求效忠的暴君，强制命令，在他周围灌输来自上帝的恐惧。虽然乔布斯确实表现出了这样的行为，但这幅画像是不完整的。这个男人也可以是有趣的，温暖的，甚至是迷人的。残忍的诚实和简单的残忍之间有着巨大的区别。

一名前苹果高级员工记得，在他担任直接向乔布斯汇报时，他经常看到这样的惯例。他称之为“旋转炮塔(旋转炮台)”。因为这取决于对话是如何演变的，所以无法预测它何时会发生。但在某个会议上，在某个偶然的时刻，房间里的某个可怜鬼会说些什么，房间里的每个人都知道这些话会点燃乔布斯的导火索。首先是令人不安的停顿。这一冒犯性的评论将在空气中回荡，似乎整个世界都进入了慢动作状态，就像乔布斯的内部传感器固定在声波的源头上一样。你几乎可以听到啮合的齿轮作为他的“炮塔”慢慢转向有罪的一方。每个人都知道将要发生什么，但却无力阻止。最后，炮塔会锁定目标。在一瞬间，乔布斯会激活他的射击机制，毫不犹豫地把所有的弹药都卸下来。观看这一过程令人不舒服，体验起来更不舒服，但在苹果，这只是生活中的一个事实。

你在一年中参加过多少人口过多的会议？有多少次这样的会议会以一种永远不会发生的方式偏离侧重点或失去焦点，如果这个团队只有一半的规模？小组规则需要强制执行，但这是值得的。在现实世界中，当我谈论一小群聪明人时，我很少会遇到任何阻力。这是因为常识告诉我们是否有正确的路要走。大多数人从经验中知道，最快失去焦点，浪费宝贵时间，减少伟大想法的方法是将它们委托给一个大集团。正如我们知道，将一些想法置于一大批批准者的摆布之下也是同样的危险。

为什么大公司往往会在很多公司中创建大型，笨重的团体，原因之一是公司的文化比任何一个人都大。很难改变“我们在这里做事情的方式”，这就是简单的怪胎需要介入并克服惯性的地方，一个人应该明智而实际地应用小群体原则。显然不是解决所有问题，而“小”是一个相对术语，当组织受到不必要的扩张威胁时，您需要成为执行者并准备好使用简单棍子进程。

在我工作的一家标志性科技公司里，我在每个会议室都找到了一个框架标志，旨在促使员工朝着更高的生产力迈进。标志上的标题是如何举行成功的会议。但是这些标志真正说的是：“欢迎来到一个非常大的公司！ “不难想象乔布斯积极与大公司行为作斗争，他很高兴地将这些标志从墙上撕下来，用Ansel Adams印刷品代替它们，这些印记可能会提供反思或灵感。

如果你在苹果公司工作，那么墙上就没有告示你如何开会。同样，没有迹象会告诉你如何系鞋或倒一杯水。假设是你有很好的脑力和常识，而且你是一个功能完善的成年人。如果你还不是简单的门徒，那么你很快就会成为一名门徒。要么你决定不想成为这样的事情的一部分，这也没关系。简单不必非要训练一匹反抗的野马。

人们很难抵制变化，无论大小，所以试图改变组织内的态度可能是困难的。但是当你传播关于“简单”价值的话时，你并没有传播一些古怪的理论，而是回应了商业史上最成功的人之一。如果您通过简单介绍Apple所享受的优势，并为您自己的业务做出适当的平行比较，那么您将构建一个引人注目的案例。

您可以通过项目，一次一个地与人和团体互动来传播简单项目的信仰。让人们接受一个概念到他们开始贡献自己的想法的地步，可以在组织内真正地创造一种运动。

简单是一种查看工作的每个部分，周围人的工作以及公司运作模式的方式。一旦你开始通过简单的视角看世界，你会惊讶于有很多机会改善你的业务运作方式。

**Passage B**

**设计者必须学会接受失败**

根据我们的经验，房间里最恐怖的蛇之一就是对失败的恐惧，这表现在许多方面，例如害怕被判断，害怕入门和害怕未知。尽管人们对失败的恐惧已经有了很多评论，但它仍然是人们创造性成功面临的最大障碍。

一个广为流传的神话表明创意天才很少失败。然而根据加利福尼亚大学教授基思西蒙顿的观点，事实恰恰相反：从莫扎特等艺术家到达尔文等科学家的创造性天才，失败相当丰富。他的研究发现有创意的人只是做更多的实验。他们的终极“天才招数”并不是因为他们比其他人获得成功更多——他们只是做更多的时间。他们更多地投入到目标中。这是令人惊讶的，引人注目的创新理论：如果你想要更多成功，你必须准备摆脱更多的失败。

以托马斯爱迪生为例。爱迪生是历史上最着名和最多产的发明家之一，他的创作过程失败了。他明白，只要获得建设性的学习，以失败告终的实验并不是失败的实验。他发明了白炽灯泡，但是只有在千次尝试失败之后。爱迪生认为，“真正的成功标准是24小时内可以拥挤的实验数量”。

事实上，早期失败对创新成功至关重要。因为在创新周期中发现缺陷的速度越快，您可以更快地改进需要修复的问题。我们在俄亥俄州长大，这里是航空先驱奥维尔和威尔伯赖特的故乡。怀特兄弟被铭记在1903年12月在Kitty Hawk号称的“第一次飞行”。但是这一成就忽略了导致第一次成功的困境的数百次实验和失败的飞行试验。实际上，一些报道表明，怀特兄弟选择了Kitty Hawk，是因为在实验期间，Outer Banks偏远的位置会吸引更少的媒体关注。

爱迪生和怀特兄弟可能看起来像古代的历史，但从开​​明的反复试验中学习的传统今天依然非常活跃。当Steelcase决定重塑传统教室椅子时，他们与我们的设计团队一起构建了200多种各种形状和尺寸的原型。他们制造胶合板部件，将它们连接到现有的椅子上。他们去了当地的大学，要求学生和教授与这些“体验模型”互动，并给予反馈，他们用3D打印机雕刻泡沫塑料和制造零件的形状，以获得形状和大小的感觉，所有这些无情的实验付诸东流。 Node椅子用舒适的旋转座椅，可调节的工作台面，三脚架底座取代了其前辈的刚性，整个设备安装在脚轮上，结果是一个移动灵活的21世纪教室椅子迅速从讲座座位转变为集体活动，符合当今不同的教学风格。2010年推出的Node座椅已在全球800所学校和大学使用。

无论是爱迪生，怀特兄弟，还是现代创新者，如Node主席的设计团队，都没有对他们的反复试验方法进行防御或尴尬。提问任何经验丰富的创新者，他们可能会有令人印象深刻的关于他们走向成功之路失败的“战争故事”。

着名心理学家阿尔伯特班杜拉（Albert Bandura）利用引导掌握的过程——一系列小的成功——帮助人们获得勇气并克服深层次的恐惧症。在一个巨大的飞跃中完成几乎不可能完成的任务变得可以在小步骤中进行管理，并且在该领域有专业知识的人员的指导下进行。以类似的方式，我们使用循序渐进的方式帮助人们发现和体验设计思维的工具和方法，逐渐提高挑战水平，帮助个人超越阻碍他们最佳创意的失败的恐惧。这些小小的成功本质上是有益的，并帮助人们进入下一个层次。

在我们的课堂或研讨会上，我们首先要求人们通过快速设计挑战来工作，无论是重新设计礼物赠送体验还是重新考虑他们的日常通勤。我们可能会加入一些帮助或小推动，但大多我们让他们自己找出解决方案。通过经验建立自信将鼓励未来采取更多创造性行动，进一步增强信心。出于这个原因，我们经常要求学生和团队成员完成多个快速设计项目，而不是一个大项目，以最大化学习周期的数量。

在设计学校，让人们在一个项目上一起工作的目标之一就是帮助他们练习新的技能并挑战自己，并最有可能因此失败。我们相信从失败中吸取的教训可能会使我们变得更加聪明——甚至更加强大。但那不会让失败变得更有趣。失败是艰难的，甚至是痛苦的。正如斯坦福大学教授鲍勃萨顿和IDEO合作伙伴迭戈罗德里格斯经常在设计学院所说的那样：“失败太糟糕了，但有指导作用。”

失败和创新之间不可避免的联系是你只能通过做学到的一课。我们给学生一个尽快失败的机会，以便最大限度地延长随后的学习时间。我们大多数在设计学校的课程都是先给予学生一些指导，然后让他们参与项目或挑战，而不是长时间的讲座。我们在汇报中采取后续行动，反思成功以及从无效的事情中学到的东西。

面对失败，为了消除恐惧，我们的朋友John Cass Cassidy是Klutz Press的终身创新者和创造者，直观地理解了这一点。在他为Klutz完成杂耍的书中，Cassidy并没有让我们开始玩弄两个球，甚至一个球。他从一个更基本的东西开始：“下落”，第一步就是把所有三个球扔到空中，然后让它们掉下来，然后重复，在学习中，焦虑来自失败——从球落到所以在第一步中，Cassidy的目标是让那些有抱负的球员麻木，让球落在地上比球落地更加正常，在解决了我们对失败的恐惧之后，杂耍变得容易多了，两人我们一开始对此持怀疑态度，但在他简单的方法的帮助下，我们确实学会了杂耍。

对失败的恐惧使我们失去了学习各种新技能，承担风险和应对新挑战。创造性的自信要求我们克服这种恐惧。你知道你要放弃球，犯错误，并且走错了方向或两个方向。但是你会接受这是学习的一部分。在这样做的过程中，尽管遇到挫折，您仍然能够确信自己正在向前迈进。

**Passage C**

**为什么失败对成功是好事**

要取得最大的成功，你必须接受失败的前景。最甜蜜的胜利是最难的胜利。要求你深入内心，与你所得到的一切作斗争，愿意把所有的东西都留在战场上——一切未知，直到那个死或活的时刻，如果你的英勇努力足够的话。

社会不会奖励失败，你不会在历史书中找到许多失败的记录。有一些例外是那些日后成为成功的垫脚石的失败。托马斯爱迪生就是这种情况，他最令人难忘的发明是灯泡，据称在他开发出成功的原型之前，他花了1000次尝试。 “感觉失败了1000次？”一位记者问道，“我没有失败1000次“爱迪生回应道，”灯泡是一个1000步的发明。”

 尽管最后一次飞行被证明是命中注定的，麦克斯韦相信她了解风险——而且与潜在的回报相比这是值得的。事实上，我们非常注重不失败，我们不瞄准成功和解决问题，而是过着平庸的生活。当我们做出失误时，我们会掩盖它们，有选择性地编辑我们生活履历中的误算或失误。对于成功驱动型社会中的许多人来说，失败不仅仅被认为是一种非选择——它被认为是一种缺陷。Kathryn Schulz，《错误：在错误的边缘冒险》的作者。 Schulz说：“在我们错误的所有事情中，这种错误观念可能会成为榜首。” “这是我们的错误：我们错在错误意味着什么。远未成为智力低下的标志，犯错的能力对人类认知至关重要

当我们仔细研究历史上伟大的思想家时，承担失败的意愿不是一种新的或非凡的思想。从奥古斯丁，达尔文和弗洛伊德等人到今天的商业小牛队和体育传奇人物，失败是取得巨大成功的强大工具。

“失败和失败是生活中最伟大的老师，但遗憾的是，大多数人，特别是保守的企业文化，不想去那里，“拉尔夫希思说，协同效应领导小组的管理合伙人和《庆祝失败：冒风险，制造错误和思考力量》的作者。 “相反，他们选择安全地玩，在雷达之下飞行，一遍又一遍地重复同样的安全选择，他们认为如果他们没有波，就不会引起注意；没有人会因为失败而嚷嚷他们因为他们通常不会尝试任何可能失败或成功的事情。“

然而，在如今后衰退的经济中，一些雇主不再回避失败，而是欣然接受失败。根据“商业周刊”最近的一篇文章，许多公司正故意寻找那些反映失败和成功的追踪记录的人，他们认为那些在战壕中的人在战斗中幸存下来并从另一侧出来有不可替代的经验和毅力。他们是失败的退伍军人。

进步公司中流行的思想流派——如Intuit，通用电气，康宁和维珍大西洋——认为巨大的成功取决于巨大的风险，失败仅仅是一种常见的副产品。这类组织的高管不会为自己的错误感到惋惜，而是将它们分享到未来的收获中。 “成功的最快途径是拥有对'没有恐惧'失败的态度，“希思说，”为了做好自己的工作，取得成功并保持公司的竞争力，前线的领导和工作人员每天都必须坚守自己的脖子。他们必须提供有风险的，前卫的，突破性的想法，计划，演示，建议，技术，产品，领导力，账单等等。他们必须无所畏惧地提供所有这些——无论是失败，拒绝还是处罚。“

无论是在克服某些特定的挑战，还是在生活的各个方面发挥你的全部潜力，个人任务也是如此。为了达到你个人的最佳状态，要达到无与伦比的高度，让不可能的事情成为可能，你不能害怕失败，你必须认真思考，并且你必须努力。当我们想到具有这种思维的人时，我们想象冒失鬼，先驱者，发明者和探索者：他们认为失败是取得史无前例的成功的必要步骤。

但是你不必走钢丝，攀登珠穆朗玛峰或治疗小儿麻痹症，在你的生活中运用这种思维方式。当成功的回报很高时，接受可能的失败是应对各种挑战的关键，无论你是通过创办新业务或让自己相信他人建立更深层次的关系来重塑自己。 “为了实现任何有价值的目标，你必须承担风险，”作家和演讲者John C. Maxwell说道，在他的书《Failing Forward：将错误转化为踏脚石成功》中，他指出了传奇飞行员Amelia Eaihart的例子，在她的一生中取得了许多第一名，包括成为第一位在大西洋上空飞行单飞的女飞行员。

当然，应该计算你所承担的风险；你不应该一夜之间盲目飞行，只是希望最好。实现这个目标或者至少要做出一个英雄的努力需要准备，实践和一些对你的技能和才能的认识。 “希斯说：”成功的最大秘诀之一就是在你的力量训练区内进行训练，但在你的舒适度之外进行训练。虽然你可能会失败，但你可能会成功——这就是为什么不可思议的风险和勇气是必需的。无论哪种方式，您将比以往更了解您的优势，才能和决心，并且您将加强对下一个挑战的意愿。

如果这听起来像危险的领土，那也可以。但是有一些方法可以让你进入这种无所畏惧的心态。首先是有意识地保持积极的态度，不管你遇到什么，你都能够看到经验教训并继续前进。 “确实不是每个人都是天生的积极人物，”麦克斯韦说，他引用他的父亲是一个自称为负面人物的人。 “这就是我父亲改变态度的方式：首先他做出了一个选择：他不断地选择积极的态度；其次，他不断地阅读和听取支持这种态度的材料，例如，他读到了”积极思考的力量“很多次，我一开始并没有得到它，所以一旦我问他为什么，他的回答：'儿子，我需要继续加油，这样我才能保持积极。‘“

最后，希思保持这样的想法：如果我变得自满，不冒险，有人会注意到我正在做的事情，并随着时间的推移改进我的努力，并使我失去工作。你必须不断寻找更好的方式来运转你的生活，否则某人会采取你已经完成的成就，改进它，并对结果感到满意。要么继续前进，要么死亡。”

**Unit 2**

**Passage A**

**一个女人的勇气：把瑜伽带给男人**

Loredana Laurie Meil​​beck是注册瑜伽教练。她拥有惊人的力量和勇气，将她近乎生命的悲剧变成对其他人有益的事情，特别是在海外战争中受伤的男人和海军陆战队员。

劳里把她的世界永远改变成一辆超大型SUV，以每小时65英里的速度碾压她的小型福特护航系列。也许是普遍的和不幸的，但是这是超越这个悲剧的人类精神。她拒绝让她的精神和身体成为这场悲剧的主宰，而是通过瑜伽来保持坚持康复过程所需的积极精神，从而超越生活的残缺，并为她带来健康。经验和实力。

劳里在事故发生之前的生活就是一名南加利福尼亚室外女孩的生活：周末在海边游泳和晒黑，在远足和滑雪的山上，拥有丰富的户外生活，免费和流动。她是一位出色的花样滑冰运动员，模特儿，自然科学学生和两个活跃孩子的母亲。

在她的头骨，骨骼，内脏和四肢受到无数致命的伤害之后，劳里必须学会阅读，说话和重新走路。在用英语学习抽认卡的几个小时的物理治疗期间，忍受几次重建手术和大量药物治疗，她经常从医生那里听到她的生活会有这样的局限性：“可能永远不会再走路”“会忍受脑损伤“，”只有有限的工作能力“等。

当这些黑暗的前景让她感到困扰时，她静静地开始回忆她的瑜伽训练，并得到朋友最简单的姿势的帮助。她开始坚信瑜伽练习会让她从黯淡的未来中走出来。慢慢地工作，她能够增加她的身体素质，同时清理自己的思想，并通过冥想和呼吸加强她的积极焦点。

三个月后，她从医院获释。仍然面临诸如严重头痛和背痛等许多挑战，她很难独立生活，需要家人的帮助。她每天都继续她的瑜伽练习。她觉得痛苦和磨难掩盖了她思考和掩饰自己情绪的能力。

随着岁月的流逝，劳里把瑜伽当做日常练习，继续抚养孩子，最终回到工作岗位。勤勉努力，她的生活开始变得与她更美好的日子相似。以她对瑜伽的热爱为借口，劳里最终决定让瑜伽成为她的职业。

在成为教练后，劳里在几个当地的瑜伽工作室和体育馆教书，同时继续进行额外的训练，并开设了她的小型私人瑜伽工作室。她有的机会之一是在海军陆战队基地营彭德尔顿教常规课。参加这些课程的大多是海军陆战队的妻子，他们在瑜伽课上哄他们的丈夫加入他们的行列，另外一类是受伤的战士从战争中返回。与会者包括曾参加伊拉克战争的年轻肌肉型海军陆战队员和激烈的运动员。

虽然起初许多人似乎不情愿或怀疑，但劳里经历了转变，因为瑜伽课对参加的男士变得更加重要和宝贵。劳里注意到参加课程的男子有明显的进步。许多人开始回来，首先在课堂上开始上课，并渴望开始，谈论他们喜欢哪个姿势，僵硬和疼痛的消失，他们高尔夫比赛的改善等等。作为耐心但具有挑战性的教练，劳里受到尊重。这些人口头表达的直率的满足感和乐趣足以让劳里意识到需要什么：一个男子瑜伽课程。

劳里意识到，如果瑜伽班能够如此受到欢迎，她可以传达更多的信息，并帮助男性和女性一起享受瑜伽。在这个过程中，劳里有一个启示，说她的悲惨经历实际上可能成为她生命中最伟大的时刻之一，瑜伽是关键。作为一名“海洋妈妈”，她知道年轻男人和女人为这个国家做出的牺牲，作为一名受伤的患者，她知道复原的挑战，她知道男人享受瑜伽的社会障碍，作为一个富有同情心的人，她知道要真正享受她需要给别人的生活，她发誓要把她的挑战变成她生命中伟大的平台。

劳里热情地开始了一项创造瑜伽课程的使命，可以实现所有这些目标。她着手建立一种对男性有吸引力的语调和风格。这包括在房间里进行的设置，基本的姿势常规，对冥想的关注较少，但仍保持对当代音乐选择的呼吸和身体运动的关注。劳里的瑜伽课名为“男性背部健康与瑜伽”，涵盖姿势，伸展，力量建设和脊柱对齐姿势的所有要求。

劳里将她的课程介绍给当地的成人教育计划，并以DVD的高质量制作。在二月份首次亮相时，全班学生已满座，有20名来自不同阶层的男士出席了会议，他们出于多种原因：失去灵活性的老年男子，高尔夫球手和私人教练寻求更大的灵活性，背部受伤或手术待定的人。反馈令人印象深刻，对班级的满意度非常高。有几个男人和几个新人回来了下一个学期。劳里已经开始在她的私人工作室里教授课程，并努力把课程带入不断扩大的人群中。她的DVD已被男士和女士广泛接受，并通过在线和零售分销场所在全国销售。

她怀着感激之情和服务精神，劳瑞将其收益的很大一部分捐献给受伤的海军陆战队员。她成为海洋森佩尔基金会（IMSFF）的援助组织的捐助者，该组织的功能是在其艰难的复原之路中为受伤的海军陆战队员，服务人员及其家属提供财务援助。她继续以各种方式支持IMSFF。

今天，劳里享受着非常健康的生活方式，并在加州的私人工作室教授瑜伽。她的勇气，决心和瑜伽精神深受学生们的喜爱。

**Passage B**

**你有勇气进化吗？**

在你的生活中做出巨大的改变，甚至看似微不足道的改变，往往是困难的。进化道路上有很多人员伤亡。无论如何，如果你未能发展，你就无法成长，完全体验生活，失去的就是一切。

没有理由为什么你不应该总是有新的事情发生。时钟在滴答滴答，你没有无限的时间来完成一切。世界不会为你而放慢速度。当它通过时，它消失了，你不会得到重做。

为什么有些人在生活中无法进化？为什么有些人有勇气走向新的方向并成长？

首先，许多人由于自我毁灭性的上瘾性格不能进化。依靠意志力改变是消耗战，你将永远失去那场战斗。一旦能量被创造出来，它就不能被破坏，只能被转化成别的东西。因此，不要试图戒除瘾，而是接受你有上瘾的个性并改变焦点更有效。例如，不要沉迷于没有营养价值的垃圾食品，无论你对健康，强壮和健康上瘾，都会变得沉迷。通过增加您的健康和活力，为垃圾食品的高价创造每天最好的感觉。

不去沉迷于抱怨自己的生活，而是沉迷于帮助别人的缺点会怎样？研究表明，我们从帮助他人中获得最大乐趣。当你用有效的行动占据你的时间和精力时，它不再是一场消耗战。焦点已经改变。你的能量已被重新定向。你没有花精力抵抗某些事情;你花费在一起做其他事情。

其次，人们无法进化的另一个原因是，他们花费太多时间谈论个人创伤（伤痛），没有足够的时间来采取行动。许多人花费太多时间来抱怨“奢侈品”问题，没有意识到他们的幸运问题并不是更严重，我们不会浪费任何时间来讨论人们应该如何克服这些问题，而应该关注如何坚决走出真正的创伤。

Kelly Lambert在她的优秀书籍“缓解抑郁症”中解释了为什么谈话疗法在流行创伤方面常常无效。她说：“与流行的观点相反，谈论你生活中的创伤可能无助于你从抑郁症转向心理健康，事实上在某些情况下，这种做法可能会阻碍你的自然恢复途径。”当你说话时关于一次又一次的个人创伤，你每次都会重温这段经历，而把事情从胸部取下很重要，最终你必须活出自己的生活并继续前进，不断谈论同样的创伤一次又一次地让人无法实现。

与朋友和专家谈论我们所经历的事情可能是一个重要的发行版，但在某些时候它会变成一个破碎的记录，最终你需要把这个破碎的记录像飞盘一样放在窗户外面。把它关掉你的胸部，克服它，然后继续前进。烧毁过去创伤的桥梁，并全力推进。

第三，人们往往不能进化，因为他们对有意识或无意识的生活的感知过于舒适。丹尼尔科伊尔在他出色的书“人才法”中引用了心理学家约翰巴格的观点：“如果我们处于一个好的，简单的，愉快的环境中，我们自然会关闭努力。为什么工作？但是，如果人们得到这样的信号，他们现在就有动力了。“

第四，很多人没有发展，因为他们不重视机会。他们有一种权利的态度，当你认为世界欠你一些东西时，你正在设置自己的严重停滞。在“人才守则”中，丹尼尔科伊尔详细描述了一个有趣的故事，支持这一事实。科伊尔写了一个在内城落实的小提琴节目。一所学校取得了巨大成功，另一所学校惨遭失败。两所学校都有类似的孩子，甚至有类似的老师。为什么一所学校在另一个学校的统治地位呢？成功的学校启动了彩票计划。只有获得彩票的孩子才能加入该计划。另一所学校允许任何人加入。必须通过彩票系统的孩子们兴奋，他们赢了，并以更多的价值来对待这个机会。另一所学校的孩子们并不重视这个机会，因为机会并不合格。

第五，我们的一些信念经常阻止我们发展。我们的信仰可能与我们过度占有的物质事物相似。正如囤积者放弃物质财产的繁重时间，当涉及到他们的信仰系统时，许多人都是囤积者。即使真相将它们压在脸上，他们也选择不看它，并在不屈服的时候感到安慰。

不开放新思想让我们想起了一个古老的佛教故事。一个小村庄里的男人听到他的儿子在战斗中死去的消息。他哀悼了他的儿子的失落，并最终继续他的生活。几年后，儿子回到家中。显然他并没有在战斗中死去。他敲了他父亲的门，但父亲拒绝打开门。他深信有人正在玩一个残酷的恶作剧，并且依附于他儿子死亡的概念。即使他的儿子敲门，他也拒绝接受他活着的可能性。

许多人听到上述故事，只是滚动眼睛。毕竟谁会那么愚钝？当然，他们错过了故事的整个观点，即传达出我们先入为主的信念经常会阻止我们看到事实真相，即使事实真相在我们面前。虽然过于开放使得人们成为剥削的目标，但不开明会使你成为一个永不发展的自我标志。

我们通常以我们的信仰来定义自己，放弃它就是放弃我们的整个存在。毕竟，我们没有我们的教条？虽然变化通常是可怕的，但更重要的问题是：我们错过了成功的未能放弃妨碍我们成长和享受生活的教条？

**Passage C**

**走出伊甸园：最好的旅行**

在一次最伟大的旅程——从非洲开始，穿越中东和亚洲，跳到阿拉斯加，沿着美国西部，然后沿中美洲和南美洲到达智利——一个让美国记者保罗·萨洛佩克困扰的问题：他应该把钥匙带到他在德克萨斯州的房子吗？

埃塞俄比亚至智利的步行将约5万年前的人类祖先称为“伊甸园之外”，由国家地理，奈特基金会和普利策危机报告中心赞助，两届普利策奖获得者，保罗萨洛佩克已经开始了这个在世界各地长达七年的漫步。

你正在旅途中。从非洲人类的出生地开始到南美洲南端，我开始追踪我们的祖先的路径，这些祖先至少在六万年前首次发现了地球。这是迄今为止我们最伟大的航程，并不是因为它为我们提供了地球，而是因为早期在非洲大陆之外漫游的早期智人也给我们留下了我们现在与完全人类相关的品质：复杂的语言，抽象的思维，强迫让艺术，技术创新的天才，以及今天的许多种族，“萨洛佩克说。

萨洛佩克离开了一个小型的埃塞俄比亚村庄，开始了全球跋涉的第一步。这条长达21,000英里的步行道将跨越30个国界，在那里他将遇到数十种语言和数十个民族。这位50岁的人追求的是追溯人类第一次从非洲迁徙到世界各地的旅程，这将使他沉浸在各种文化中，因此他可以讲述全球人们的故事。

“通常我们飞过去或开车经过的地方不仅仅是难以言喻的故事，而且它们也是当代故事之间的连接组织，这些地方解释了环境和教育与经济息息相关，“萨洛佩克以小村卫星电话告诉美联社，他的出发点。

在整个难以想象的漫长行程中，萨洛佩克每隔100英里停顿一下，通过录制叙述里程碑来倾听我们共同的人性的篝火，包括地面和天空的照片，该地点的环境声音以及与最近距离人。他还计划每年写一篇重要文章，其中第一篇出现在12月份的国家地理杂志上。

萨洛佩克第一年的亮点是他进入沙特阿拉伯，沙特阿拉伯是一个对外界记者可以看到的东西进行严格控制的国家。他指出，这个石油生产国的城市占83％，比美国高。萨洛佩克说：“我一直在慢慢穿越沙特文化，沿着高速公路与骆驼走在一起，这个国家在抗议其有效的文化禁止女司机的抗议活动中成为全球头条新闻。不过，我遇到过很多女司机。他们恰好在没有警察或记者的地方，“萨洛佩克补充道。在一些地方萨洛佩克知道他正在接受政府官员的监视，他们解释他们的存在说他们担心他的安全。但大多数时候他已经无拘无束地进入。自1918年以来，他是第一位从沙特阿拉伯走过的外部记者。

萨洛佩克的计划步行可能是现代最长的时间之一，但吉尼斯世界纪录没有追踪最长步行“，因为这个壮举不能标准化，所以这些调查步骤已经在萨洛佩克之前进行。现在是英国议会议员的罗里斯图尔特曾经穿过伊朗，巴基斯坦和尼泊尔，然后又回到阿富汗，这是一本记载在2005年出版的“中间地点”一书中的旅程。斯图尔特走了21个月。 “对我来说最好的事情就是它让我接近人们和社区——它迫使你每隔20或25英里就停下来。它迫使你在乡村别墅度过夜晚。“斯图尔特说，他每年花六个星期穿过他的政治区。 “对我来说，这样的旅程真正伟大的事情是，我们生活在一个非常专注于目的地的世界，一个城市或一个旅游景点，它忽略了99％的国家。

起初，斯图尔特试图在他在尼泊尔或阿富汗的长途旅行中携带武器，但最后他很高兴他没有，因为他相信说话和礼貌能够解决任何问题。萨洛佩克说，当你徒步时，你会让自己变得脆弱“，但他不会拿枪。他有安全程序，他不能分享。他知道他在某些边界可能会遇到问题，但是他们打算在出现问题时解决问题，正如我们的祖先所做的那样，严重依赖于适应。

斯图尔特对萨洛佩克的建议是，他应该在晚上找人陪伴。长时间的无尽走路让你感到疲倦和饥饿，但斯图尔特说，萨洛佩克之旅的最佳时间不会在白天，而是在晚餐时间或晚餐时间周围。

这就是萨洛佩克计划要做的事情。他希望在整个旅程中与当地人一起散步，学习新的语言或在此期间找到说英语的人。他说这次旅程会减慢他自己的写作过程，他希望他也能放慢生活在充斥着信息的世界的读者。 “我喜欢长篇作品，我希望会有这样的观众，而且人们会愿意等待故事情节的来临，”萨洛佩克说，他参与了我们这个时代的主要故事——从气候改变技术创新，从大规模移民到文化生存——通过与每天居住在这些头条新闻的人们走在一起，以缓慢的脚步走向移动；萨洛佩克也在寻找那些很少发布新闻的人更加安静，隐藏的故事。

根据普渡大学教授Riall Nolan的说法，萨洛佩克走路非常非常雄心勃勃，他希望萨洛佩克能够完成身体和精神上的后劲。 “他会从中得到什么？他将学习很多关于人类多样性的知识。他可以告诉他的孙子，并对有权威的人说：我已经看到成千上万种人可以成为人类的方式。我们是一个惊人的多样化物种。 “不仅有一种方法可以成为人类，”诺兰说。

最大旅程的第一部分是萨洛佩克穿越埃塞俄比亚的沙漠，所以当他还在家的时候，他向这个东非小国发出了一笔汇票，用来购买能帮助他运水的骆驼。萨洛佩克携带轻便的Apple笔记本电脑，卫星电话和野营装备携带小背包，计划通过Twitter发送偶尔的更新内容。出发前，他在推特上发布了一张他家钥匙的照片，并想知道他是否应该打包。他决定不告诉。 “也许我应该把它作为一个秘密，”他通过卫星电话连接说。

**Unit 3**

**Passage A**

**梵高和他的作品**

Vincent van Gogh 27岁时成为一名职业画家，但他在37岁时去世。在这十年间，他做了许多画（drawings）和绘画（paintings），这表明他是一位非常有成就的艺术家。前两年他只画画（draw），然后他开始绘画（paint）。

通过绘画文森特·梵高解放了他的思想，增强了他的创造力。这一进展可以从一段时期看到。文森特的第一批作品非常黑暗，但在他的安特卫普时期，它们变得更轻了。在熟悉印象派绘画之后，黑色，棕色和灰色从他的调色板中消失。相反，他开始使用鲜艳的颜色，在开始时使用了短小的触摸。在巴黎时期结束时，它们被广泛的笔触所取代。后来在法国南部的阿尔勒，他有时会以单一颜色绘制大型表面。在距离阿尔勒不远的圣雷米普罗旺斯，他的调色板变得稍微柔和了一点，但是在他最后一段时间在巴黎附近的奥瓦河畔瓦兹再次亮起。

文森特的绘画主题始终如一。尽管他在他的一封信中写道他的选择是肖像画，但他非常灵活。但是，他通常没有足够的钱购买模特，因此他画了静物和风景。

在自然主义肖像画中，总是存在着像照片一样的外在形象和人格表达的内在形象之间的斗争。一幅好的肖像要求画家和模特具有相似的社会背景，否则可能会出现冲突\_妒忌身份，优越感或对外在和肤浅特征的压力。

文森特的肖像由于他认为自己是一个像他描绘的人一样的工人而得到了活力。他写道，他尽最大努力去发现他的模型中的高贵和尊严，并且他想要表达这一点。在他的肖像中，人们拥有张开的面孔和强烈有吸引力的表情，但如果随便碰面，他们可能会显得平淡无奇。

文森特的静物画总是由日常生活中简单的东西组成，而不是美丽或珍贵的古物。它们由篮子，土豆，陶器和鲜花，杯子和罐子，投手和眼镜，书籍等组成。景观绝不会被游客经常光顾的景点所看到。他们是田野，灌木丛和山丘，总是有人类活动的迹象，数字的房屋。前景相当黯淡的构图，大面积的开阔天空以及地平线上的细节给人一种宽广的空间感。

在文森特住的地方，他从他的工作室窗口画了画或者画了一幅画。能够看到日常生活中常见事物的美丽，这是一种很高的荣幸。有一段时间，文森特的健康不允许他离开他的房间，但他继续绘画。他的弟弟西奥是唯一一个崇拜他的作品，并且在道义上和经济上支持他的人，他给他复制了著名的绘画作品来挑战他的注意力。文森特写道，他会用音乐家解释作曲家的作品的方式来使用这些;他会画出他自己的构图相同的构想。然而，文森特的作品比原作更加强烈和丰富多彩。

工作中的人始终是文森特心爱的人物之一。他给希奥写信说，通过非常努力的学习，他试图找到代表运动时只需几行的人所必需的基本要素。由于运动中的人只能保持姿势几分之一秒，所以画家必须在他的记忆中保留细节。这需要很强的观察力和专注力，同时也需要很大的努力。他的人物一直活着，从来没有木偶。他所有的作品不仅有着丰富的作品，而且还有丰富的细节。后者通常非常精确，以至于可以用文森特的绘画或图画来构造织机或吊桥或椅子。

文森特的绘画可以分成几组。有那些签名，表明他认为他们完成了作品。还有一些没有签名但具有相同重要性。还有一些是绘画的研究，无论是整个作品还是细节。然后有用于研究目的的草图。

艺术家的个性是重要的东西，而不是静物或风景的对象，或者我们不认识的人的肖像。同一主题的照片对我们来说不会有意思；艺术家的愿景就是如此。文森特从作品中散发出来的异象是一个充满阳光，温暖和色彩的美丽世界。它包括对人性，家庭生活的热爱和与他人的密切关系。然而，我们从他的生活史和他的信中知道他是一个在日常生活中相处困难的人。除此之外，他除了西奥以外朋友很少；这些只是简单的人。与其他对艺术有所了解的人一样，他倾向于进行暴力讨论。绘画一定是为了防御他内心的动荡。就好像他想告诉公众的一样。

需要很大的意志力和很大的压力来压制他的焦虑感。他能够这么做很多年，因为他的性格非常坚强。他的坚韧不得不从内部来，因为他得不到外界的支持。这种人类努力的吸引力不受任何时间或国家的约束。他的作品也没有要求观众选择是否有任何精神或社会性质的倾向。文森特的生活愿景的发展可能有助于更多地解释他的作品的强大影响力。

沉思者对艺术作品的欣赏取决于澄清自己的观点，确认或影响他的情绪。他想要的不是害怕他所居住的世界;他确实认识到了它的不确定性，但他不希望这些会破坏他的生活。这种态度是生存斗争的一部分，它为每个人提供了一定的尊严。这是在每一件伟大的艺术作品中都能找到的，这不能被任何形式的美学取代。文森特的作品体现了这种人类尊严。就好像他想要他的画一样说：如果我们的斗争足够强大，我们可以看到我们的世界有多么奇妙，以及生活在这里的好地方可能是多么的美好。

**Passage B**

**生活在爱因斯坦的世界**

上午6点你的卫星闹钟响了。责备阿尔伯特爱因斯坦强迫你起床。你的时钟恰好在上午6点，因为它是那些与政府的原子钟同步的奇特数字模型之一，并且每秒通过环绕地球的全球定位卫星阵列进行校正。如果他们不能纠正相对效应，爱因斯坦最着名的发现是GPS信号会积累太多的错误，以至于他们的数据将毫无意义。

上午6时15分，你在自己的衬衫上剃掉牙膏，然后滴下牙膏。责怪爱因斯坦的混乱。他创建了一个测量溶解在液体中的分子大小的公式，使得科学家可以创建或改进成千上万种消费品，包括更好的剃须膏和牙膏。

上午6:30你打开电视检查天气和交通。下雨了，交通摄像头显示，这些汽车已经在州际公路上延续了数英里。你的坏心情责怪爱因斯坦。他的光电效应声明使电视摄像机和控制它们的遥控器的最终发明成为可能。

你已经堵了半个小时，而你的一天已经被爱因斯坦控制了。最有可能的是，我们首先想到爱因斯坦是为原子弹发展铺平道路的人。这不是看他的正确方法。明尼苏达大学的科学和技术历史学家米歇尔詹森指出，爱因斯坦事实上与开发这种炸弹毫无关系。物理学家，并编辑了爱因斯坦收集的相对论文集的詹森说，事实上，爱因斯坦被拒绝安全审查和在曼哈顿计划中扮演任何角色，

然而，爱因斯坦的其他理论大约在100年前就开始涌现出许多伟大的创造力，这使得物理学和我们对自然界的理解变得模糊起来，给科学家们提供了工具来模拟生命中几乎所有可观察的方面。他在1905年的第一篇大论文中描述的光子的假设和光电效应，并于1921年为他赢得了诺贝尔奖，为我们提供了数十项日常应用。

爱因斯坦对光子的识别是20世纪许多先进电子发明的发展的基础。这是数量效应的表述，没有它我们就不会有手机，烟雾探测器或防盗报警器或在超市或电梯上自动打开的那些门。

我承认，你可以争辩说，整个计算机和半导体领域的存在归功于爱因斯坦1905年的论文。这就是为什么推测他在75或80年后出生时可能取得的成就，因此无法使用电脑。如果他没有完成他在做这件事时所做的工作，我们今天可能没有电脑，或者至少没有我们认识到的形式。

而且，在今天的科学世界中，爱因斯坦可能会难以听到他的想法。科学今天是一个制度化的追求：你的大学学位是什么？你有哪些大学或研究机构？你发表了多少同行评议的研究？你可以指挥多少拨款？尽管爱因斯坦在瑞士伯尔尼的专利局工作给了他很大的机会对先进的提交进行复杂的实验，但他在1905年的伟大年，仍然是一名26岁的政府工作人员。如果聪明人真的认真阅读他的手稿，他们会认识到深刻的东西。

共同编辑爱因斯坦收集的论文并担任爱因斯坦论文计划前主任的罗伯特舒尔曼更希望他的声音能够突破。发表他1905年论文的期刊是当时的主要物理学期刊。审阅他提交内容的编辑是发现X光片的诺贝尔奖得主Wilhelm Roentgen和另一位诺贝尔奖获得者马克斯·普朗克（Max Planck），他与任何人一样，都以极大的智慧与爱因斯坦相匹配。如果这些受人尊敬的编辑在政府职员的理论中发现了优点，那么他们今天很可能会这样做。

爱因斯坦的大部分工作都是多学科和抽象的，而今天的物理则是专注和经验的。 “由于许多原因，几乎无处可能的出现的可能性今天不会起作用，因为它具有高度的哲学特征。他问自己的问题涉及空间和时间，这些都是哲学概念。“

米歇尔詹森说，“爱因斯坦在那里工作的年代有一些特殊的东西，从某种意义上说，正确的时间正确的人选在正确的地方。1900年至1925年间，你看到了物理学的巨大改革，它是很难想象，今天我们将看到在这个规模上进行彻底改革“，

爱因斯坦关于光电效应的研究论文只是那些从根本上改变了物理学家如何看待这个世界的研究论文。从其他论文中可以看到几乎同样广泛的现代应用：CD和DVD播放器使用激光器，爱因斯坦于1917年首次将激光理论推广到光电和光伏效应方面。 “每个超市收银台都有激光器，“美国物理学家John Rigden说，像PET扫描这样的医学革命停留在正电子上，科学记者罗伯特马修斯称之为”反物质选举“，其存在被狭义相对论和量子理论所暗示。另一个是碳年代测定法。我们可以刺探测量爱因斯坦的化石年代（E = mc2表明质量和能量是相互关联的;通过测量有机材料原子核的退化，理论认为，我们可以测量它们已经退化了多久）。

而所有这些日常消费品都归功于它们的存在，而这些制造方法在爱因斯坦对物质原子论的表述中不起作用。实质上，爱因斯坦证明了原子的存在。在爱因斯坦1905年的论文之前，“许多着名的科学家不相信原子，”里格登评论道。 “1905年5月把最后一颗钉子放在棺材里，原子的现实再也不能被否认，直到1909年才发现原子核，所以爱因斯坦的先见之明不在图表中。

最重要的是爱因斯坦恢复了理智和智力的信念。他给了科学信心。因此，他是一个标准，因为他做了什么，他是如何做到的。

**Passage C**

**詹姆斯卡梅隆**

加拿大电影导演詹姆斯卡梅隆是探索太平洋最深点的新领域的一名严肃角色，而这场竞赛仍然加入了少数将其推向马里亚纳海沟底部的人。

探索奇怪的外星人边界对詹姆斯卡梅隆来说并不陌生。他通过在异国情调的环境中为渴望的电影的观众创造冒险创造了数十亿美元的收入。但是，2012年3月26日，卡梅隆将自己的相机带到马里亚纳海沟最深处，他在太平洋表面以下11公里处惊险地冒险。事实上，卡梅隆一直对深蓝色的大海很着迷。他在研究1997年的大片时，曾对这艘泰坦尼克号的沉船进行了33次访问，并且更加适当地将观众带到了海底的底层，他的1989年电影大部分都是在水下拍摄的。

卡梅伦是海洋探险家雅克库斯托的终身粉丝，当他还是一名青少年时，这个想法来到加拿大导演。当然，梦见下面的事情是一回事，把这些梦想变成现实是另一回事。 “他所做的是令人惊叹的，”NUI戈尔韦瑞恩研究所的海洋科学家帕特里克柯林斯说，“你必须记住，卡梅伦在深海社区深得人心，深海采样设备的开发和高清摄像机，他是在这些领域领先的人，

作为一个热情的业余爱好者，卡梅隆被视为是一个真正的先驱。 “他是一个认真的球员——他获得了热情，拥有了技术诀窍，而且他拥有大量资金。”卡梅隆利用这笔财富和7年的时间来设计和制造Deepsea Challenger，这是一款创新的11.8吨，这是一艘7.3米高的潜水艇，像垂直鱼雷一样操作，像箭头一样落在水中，他所有制作深海纪录片的经历以及他经常参观泰坦尼克号残骸的经历都只是为了这次旅程的训练——更多人们在月球上行走的次数比曾经参观过马里亚纳海沟的人还要多，这个星球上的地方到处都是难以接近的地方，而且很少有人体验到卡梅隆用三个小时的时间移动他的小分队所经历的那种孤立感。海底，深度近11,000米，比大多数飞行在其上方天空的飞机更远离海面。

瑞士工程师Jacques Piccard和美国潜艇海军军官Don Walsh之前只有两个人参加了此次旅程。后者于里雅斯特号上航行，这是一艘由皮卡德设计的潜艇。里雅斯特更像一艘传统的潜艇，比卡梅伦的船大得多，花费了近5个小时的时间才能下降10,916米，而深海挑战者只需要2小时36分钟。当他们穿过深达9000米的深海区时，笼罩在黑暗中，皮卡德和沃尔什被巨大的爆炸声震动——一扇外窗开裂了。如果里雅斯特遭受任何进一步破坏，损害了加压舱的完整性，则它和乘客会被粉碎。但是，他们设法完成了下降。

尽管人们预期在这种压力下没有任何东西能够生存下来，但沃尔什和皮卡德说，他们在里雅斯特掀起沉重的沉积物之后发现了一条扁平的鱼，以致它们不再有任何的可见性。他们只等了20分钟才返回水面。当时，沃尔什和皮卡德希望另一支球队能够在两年内回到底线，但直到2012年，卡梅隆才重演这段旅程。恰当地说，现年80岁的沃尔什是深海挑战者支援船队的成员，而皮卡德则在2008年去世，享年86岁。

为什么要在五十年的时间内回到这个深海最深的地方呢？这是否表明在那里学习的东西太少了？相反，帕特里克柯林斯说，这标志着一个新阶段的开始，在那里学习的数量很大，“他说。 “我们对此一无所知，因为它非常昂贵，如此艰难而且非常危险，从1960年起，我们用机器人降了两次，在这些深处，所有的动物都将成为全新的设计，我可以向你保证，这一切都将是新的。“

加州大学圣地亚哥分校Scripps海洋研究所和国家地理协会发现的这一发现支持了这一说法——去年在对马里亚纳海沟进行的调查中，他们曾发现了最大的单细胞原生动物。

深海挑战者赛是刚刚开始探索深海的新一轮赛艇中的第一艘。另一位亿万富豪冒险家理查德布兰森正在开发Virgin Oceanic，一种飞行潜艇探索海底。 “这是非常陌生的，我们发现的生活很奇怪，我们使用的技术是超高科技，”柯林斯解释说，“很难不让它为之兴奋。”

开发一艘能够承受马里亚纳海沟底部巨大压力的船只需要一些巧妙的思维和卓越的工程。深海挑战者符合这一要求——在詹姆斯卡梅隆的科幻电影中，这艘奇特的船看起来不太合适。深海挑战者在过去的八年中由卡梅隆和一群深海专家设计，在澳大利亚秘密建造，就像垂直鱼雷一样，可以加速下降和上升。由Cameron，国家地理和劳力士共同资助，深海挑战者花费数百万美元设计和制造。为了捕捉航行镜头，有四台高清摄像机可以拍摄3D图像，以及一系列可以照亮30米水的LED灯。另一只用于收集标本和表层沉积物的手臂在下降早期发生故障。

卡梅隆从一个直径只有109厘米的小钢球里操作深海挑战者——如果船只在海床上不动，它可以作为逃生舱。 船上有足够的氧气持续56个小时，而卡梅隆将在马里亚纳海沟的底部花费6个小时，他在三点之后上升。深海挑战者将在不久的将来进行三到四次航行。

**Unit 4**

**Passage A**

**生态旅游：环游世界，拯救世界**

作为一名和平队志愿者，在二十世纪六十年代，Lynn Franco现年62岁，住在加利福尼亚州伯克利的心理分析师一直对她经历过的欠发达地区感兴趣。长期的兴趣促使她参加了3月份的婆罗洲之旅，这是一个非营利组织，希望通过提供服务来保护岛屿的安居乐园和文化，以换取当地的保护工作。

“我们参观的项目是一个微型水力发电机，”林恩弗兰科说，“该项目由Seacology资助并由社区建成，以换取社区保护周围的一些土地。”Lynn Franco和她的丈夫与居民见面，参加了一场传统舞蹈，在雨林中徒步旅行，并通过潜水探险探索附近的珊瑚礁，他们能够比其他人能够更快速，更深入地进入社会。

随着异国情调的旅游目的地变得越来越普遍，旅行者寻求更多不寻常的和更广泛的经历，非营利组织正在通过促进和帮助组织生态旅游以提高认识和为其原因筹措资金作出反应。据国际生态旅游协会称，保护型旅游市场继续增长。 2004年，全球生态旅游和自然旅游的增长速度比整个旅游业快三倍。自然旅游的普及促使联合国举办世界生态旅游高峰会，并宣布2002年为国际生态旅游年。美国旅游业协会最近的一项研究表明，超过5500万美国人对这种可持续旅行感兴趣，这种旅行既保护环境又保护文化。

Seacology执行董事Duane Silverstein表示：“这些人正在寻找两件事：访问大多数游客永远不会去的独特地区，以及改善人们的生活质量和他们所去过的地方的方法。今年，Seacology第一次向公众开放了募捐活动。这些旅行参观了像斐济这样的偏远地区的项目地点，该集团在那里建立了一所幼儿园，以换取建立一个17平方英里的海洋保护区，汤加设立了一个流动医疗诊所，鼓励创建自然保护区，这些募捐活动最初仅限于主要捐助者，但他们的成功使得越来越明显的是，Seacology可以通过开放旅行来筹集更多资金公众。

旅游业可能是一个强大的保护工具，Alasdair Harris是英国非盈利组织Blue Ventures的创始人兼执行董事，他为马达加斯加Andavadoaka的海洋油气田站提供3至6周的科学家和志愿者考察。非营利性会面旅行模式对于该组织运作良好。三年来，Blue Ventures赢得了联合国SEED奖，并开创了世界上第一个社区管理的章鱼海洋保护区，这改善了渔民捕捞渔获量，并引导国家政府将该项目作为其他海洋保护模式在该国的地区。

35岁的加布里埃尔约翰逊来自加利福尼亚州圣巴巴拉的一位老师，2004年作为志愿者前往安道夫卡。“我喜欢与当地居民互动，并且学习他们如何尊重他们生活的地区，同时还需要依靠钓鱼维持生计，“她说。 “每天开始潜水，了解珊瑚和鱼类以及收集数据非常棒。”

Blue Ventures的最新项目是在马达加斯加开发一个由社区经营的生态旅馆。该小组还将向阿盖尔群岛提供短期的海洋调查考察，这些考察将被视为苏格兰第一个沿海和海洋国家公园的可能位置。

云南大河项目支持中国云南省可持续生态旅游发展的大自然保护协会等大型非营利组织也利用当地关系吸引大型项目的关注。云南郁郁葱葱的景观蕴藏着丰富的珍稀动植物受大坝和森林砍伐威胁，大自然保护协会与旅游公司Mountain Travel Sobek合作开发该地区的河流生态旅游。Sobek Mountain Travel现在提供有利于大河项目的漂流旅行以及为当地居民提供的指导培训课程。

“旅行者们越来越关注他们如何花钱，这种趋势可能会持续下去，并且会影响他们购买旅行的决定，”Nadia Billia Le Bon，Sobek Mountain Travel的山地极地与特殊项目主管，但河流本身对61岁的乔麦克基来说很有吸引力，他在2月份前往云南访问长江和澜沧江上游。Jon McKee说：“我在世界各地进行河流旅行，说实话，我通常非常关注在河上奔跑。那里的导游对生态旅游充满热情，并为当地人获得新的现金经济提供了一条途径。“

由于非营利组织正在向公众推销这些新旅行，因此探险队可能是吸引新成员的机会。塞拉俱乐部旅游分部Sierra Club Outings的女发言人Tanya Tschesnok说：“很多时候，我们的旅行中有人不认为自己是环保人士，他们只是想度过一个愉快的假期。 “主要的捐助者通过郊游计划来到俱乐部，这是一种非常有效的促进对大自然的持久情感承诺的微妙方法。”

以保护为导向的旅行是由塞拉俱乐部外出和地球观察研究所等组织长期占领的领土。地球观察研究所成立于1971年，通过为公众提供一个与野外考察专家一起工作的机会来支持科学研究。2005年，该组织吸引了来自79个国家的4,190名志愿者。这也许是这种旅行最成功的模式：二次返回者是每年志愿者的三分之一，超过35年，志愿工作导致在越南，阿根廷和澳大利亚等地创建国家公园或野生动物保护区。

“人们自私地想要真实的体验，所以他们对罐头旅游不感兴趣，”Earthwatch公共事务总监Blue Magruder说。 “越来越多的人希望他们在这个星球上的时间能够被统计，任何能让人们认识当地人作为个人和同事，而不仅仅是他们所拍照片的人将会是有益的。”

Sierra Club Outings的Tanya Tschesnok强调说，尽管该组织的一些旅程出现在公众通常无法访问的地方，但非营利主导的探险活动的真正特征是可以接触到在新的办法。 “包括我们在内的组织让人们能够接触到当地的活动家和当地专家，”她说，“这是他们不会参加主流巡回演出的地方。”

**Passage B**

**蓝色冒险**

你需要喜欢在水中，并有一种健康的冒险感，才能真正享受帕劳，这是世界上最美丽的水下目的地之一，甚至爬上陡峭的剃须刀边的珊瑚轨道，通过山上，并进入水母湖是一个挑战。

潜入密克罗尼西亚这个小国的帕劳的水母湖是我做过的最奇怪的事情之一。作为一名澳大利亚人，我打算避开所有带触角的海洋生物，尽管我已经确信水母只有轻微的引人注目的刺痛，在最坏的情况下，可能会让我的嘴唇像安吉丽娜朱莉的。当我跳进湖里时，我气喘吁吁，焦虑不安。

这些金色的水母被困在一个陡峭的岩石岛中间的一个古老的珊瑚礁在地震中被推出海面时形成的封闭的湖中，因为缺乏掠食动物而失去了刺痛的能力。水母通过光合作用的阳光获得能量，在湖边晒太阳。

首先，当你开始游泳穿过阴凉处并朝向湖中央时，你的眼睛需要一段时间才能适应水的黑暗，并且很容易避开一两只水母那漂浮过去。但是，随着水变得不那么阴沉，并且你意识到，不是阳光把水变成了白色，而是成千上万的水母，它感觉像是一个不可逾越的障碍，你真的应该在周围游泳，而不是穿过。在你知道它之前，你正处于一个完美的海蜇群中间，无数的软块在你的裸露的胳膊和腿上刷牙。尽管我无法像自己的潜水员那样，自己伸出手来，在手中摇一摇，但我很高兴地报告说，刺痛根本不明显。令人失望的是，我的嘴唇像以前一样薄。

西太平洋由一串300个石灰岩和珊瑚岛组成，小密克罗尼西亚民族国家帕劳首先由西班牙人控制，然后是德国人在第一次世界大战结束时授予日本人之前通过凡尔赛和约获得。它在二战后的美国长期血腥的战斗中赢得了胜利，并于1994年成为独立国家。

帕劳没有很多游客，而访问的人主要是日本人，中国人和韩国人。这是一个没有真正在澳大利亚旅行雷达上留下印记的地方。乍一看很容易看出原因。没有从澳大利亚直航的航班，但如果您想要穿越西太平洋到亚洲，您可以直接从帕劳飞往菲律宾马尼拉。

与斐济，瓦努阿图，新喀里多尼亚，巴厘岛和泰国等更受欢迎且易于到达的太平洋和南亚度假目的地不同，帕劳没有美妙的海滩（除了几家度假酒店的小型人造沙滩外）。购物是不存在的；夜生活不多，当地少有的餐馆主要供应日本和韩国的旅游团队，或者提供当地的美味佳肴，如蛤蜊煎饼和水果蝙蝠汤，这些都是一种后天的味道。

不过，帕劳是我曾经去过的最美丽的地方之一。只有2万人居住，300个左右岛屿中只有9个居住;其他人则被揪住，丛林覆盖的岩石塔从温暖清澈的大海中升起。这些海域是来帕劳的真正理由。帕劳是热带鱼类，海龟，鲨鱼，广泛的珊瑚礁和二战沉船的宠儿，在每一个严肃的潜水员名单上排名第一。如果你喜欢在沐浴温水中漂浮，看着东西并且钓上一大堆鱼，你会爱上帕劳的。就水下目的地而言，它将大多数其他亚太地区的目的地排除在水面之外;它也将鲨鱼，残骸和珊瑚撇在一边。这是唯一一个可以与数百万无刺水母游泳的地方。如果你喜欢你的岛屿天堂没有人群，小贩，嘈杂的夜总会和醉酒的便鞋，你会更喜欢它。

最著名的潜水地点是蓝角。在这里，流行的潮流将鱼群带入由珊瑚墙组成的通道中，大量的鱼又吸引大量的鲨鱼。作为我们小组中唯一的非潜水员，我随着鱼类在表面漂流，看着我的同事们把自己挂在下面的礁石上，20个左右的大鲨鱼包围着它们，就像一群饥饿的食客下山，享受无限量的自助餐。由于附近有一圈漩涡，我看到三只鲨鱼在我们刚刚进入水域的几米远处就撕开了一条大鱼。

大约半个小时后，潜水员们浮出水面，我只能假设从底部看起来并不像从上面那样惊人。虽然我不确定我们发现的小老虎鲨鱼是否也可以这样说，但是鲨鱼是大而无害的品种。

第二天，我们在古老的日本道路上探索了ATV（全地形车）的大岛Babeldaob，这些道路更像是远足径或泥流。当我们开车经过帕劳主要州的科罗尔的街道时，我们开车过得很顺利，当我们在丛林中滑倒并滑向日本坦克的废墟时，很快变成了一次艰难的冒险，这些坦克在二战期间被遗弃在山顶。当我们回到我们大部分被泥泞覆盖并浸湿的皮肤时。

在我们最后一天，我们通过独木舟探索了罗克群岛，划入石灰石洞穴，在二战飞机的沉船遗迹中窥视水面，沿着紧贴岛屿底部的礁壁潜水，在岩石洞穴中游泳，开进神奇的半封闭式珊瑚花园，远足山丘上寻找摇摇欲坠的日本观景台和炮轰着日本清酒的炮台。我们的导游很失望，我们没有看到任何咸水鳄鱼，但就我而言，与鳄鱼划独木舟将是一场噩梦。

**Passage C**

**为什么我们必须在飞机上关掉电子设备**

我有一个秘密要认罪。3月份，我的飞机正准备从伦敦希思罗机场起飞，当时乘务员一直要求乘客关闭他们的电子设备。没有遵守，我将智能手机推入口袋。我有重要的工作信息要检查，当然，我的小手机不会让飞机从天上掉下来，是吗？

看来不是我一个人。最近的一项调查发现，大约四分之十的美国航空乘客承认，他们并不总是在航班上关闭他们的小工具。一个值得注意的场合是，在起飞前拒绝停止在他的手机上播放在线游戏之前，演员亚历克鲍德温在Twitter上被踢出洛杉矶到纽约的航班后，在Twitter上引起轰动。

根据世界各地相当统一的规定，即使在停止传输信号的飞行模式下，也不允许使用便携式电子设备低于3,000米（10,000英尺）。在这个高度之上，可以使用笔记本电脑和音乐播放器等设备，但手机必须保持关闭状态。这些规则对于避免来自这些设备的信号和敏感的车载电子系统之间潜在的危险干扰很重要。但是，这些恐惧是否有任何科学依据，或者是放松规则的时候了？

对干扰的恐惧来自这些小工具使用无线电波连接到互联网或移动电话网络的事实。为了解释理论上的危险，德国比勒菲尔德大学计算机网络和分布式系统教授彼得拉德金用类似的方法将喷灯安装在家用加热管上。家中的中央供暖系统会根据这些管道内的温度计读数进行更改，因此喷灯将加热水，更改温度读数并触发系统进行调整。

个人移动设备可以在飞机上以类似的方式起作用，其中数百个电子系统（被称为航空电子设备）用于导航，与地面通信并跟踪将其保持在空中的组件。一些涉及将信息传递给驾驶舱仪器的传感器。这不仅仅是手机的问题。kindles，iPods，笔记本电脑，掌上游戏机都会发射无线电波。如果这些频率接近航空电子设备的频率，那么信号和读数可能会被破坏。这可能会影响雷达，通信和防碰撞技术等系统，如果小配件受损并开始发射比他们应该更强的无线电波，或者来自多个设备的信号合并，则问题可能会被放大。

理论如此之多，但是有没有证据证明这是一个问题？目前还没有已知的记录事件确实是由这种干扰造成的，事故原因有时可能不明。飞行记录器可能无法识别由于乘客设备的电磁干扰而导致关键系统失效。

但尽管缺乏明确的证据，但仍有大量证据表明应认真对待风险。一份总结50个被认为是由个人电子设备引起的安全问题的报告于今年1月发布。这些都是由美国航空航天局维护的美国航空安全报告系统编制的，机组成员可以匿名提交安全问题报告。其中一种情况总结如下：“副驾驶报告指南针系统在初始爬升过程中出现故障，当乘客被要求确认所有电子设备关闭时，指南针系统恢复正常。”

2006年对数据库的分析确定了125份电子产品干扰报告，其中77份被定义为高度相关。在一次事故中，当乘客关闭便携式DVD播放器时，导航设备的30度误差立即得到纠正。当设备重新开机时，该问题再次出现。飞行机组报告了许多类似的情况，其中他们观看导航系统的读数明显响应于乘客被要求打开和关闭特定设备而发生改变。在另一份报告中，国际航空运输协会（IATA）确定了2003年至2009年期间飞行员认为与移动电话和其他电子设备有关的75起可能的电子干扰事件。

在竞争激烈的航空领域，维珍航空和达美航空等一些航空公司已经开始宣传使用技术，以便在航班上更好地使用移动设备。 OnAir和AeroMobile等机上移动电话系统使用称为微微蜂窝的微型机载基站，该基站允许设备以更低功率级别进行传输。传输被处理，传输到卫星，然后传送到正常的地面网络。AeroMobile首席执行官凯文罗杰斯说，这使得手机的使用“作为漫游服务，就像你去国外时一样，除了在国外你不需要卫星连接“。一些航空公司现在开始在生产过程中安装AeroMobile设备。

这些系统允许您在巡航高度使用手机，但不能在起飞和着陆过程中使用手机。罗杰斯认为这可能有一天会改变，但目前仍然难以证明确实没有干扰——所以航空公司往往会在谨慎和保守的方面犯错。但罗杰斯补充道：“无论如何，许多手机总是处于停滞状态，如果真的有移动电话或iPad与飞机系统干扰的风险，人们将不会被允许将其带入飞机。”

然而，一些航空当局仍然不相信。例如，空中移动服务不能用于美国领空。美国联邦航空管理局已经面临着放松规则的压力，去年成立了一批专家来研究这个问题。预计在今年年底前做出决定。

英国民航局发言人理查德泰勒认为，在我们看到飞机上更多地使用移动设备只是时间问题，但在可预见的未来起飞或着陆期间，这些呼叫仍将被禁止。 “当像我们这样的监管机构确信，即使在客舱内使用便携式电子设备，也可以安全使用飞机，在飞行的任何阶段从客舱发出的信号都可以安全地吸收，而不会影响任何飞机系统，当然这些规则会放松，“泰勒说。 “但这取决于制造商，当然还有航空公司，以证明他们正在安全地驾驶飞机。”

也许那一天可能会很快到来。但是，了解到确切地证明飞机不受干扰是很困难的，我将确保我的手机将来可以正常关机。毕竟，当我在阳光下度假的途中，我不希望我的手机负责欺骗飞行员在一个多雨的老地方降落，或者是更糟糕的事情。

**Unit 5**

**Passage A**

**迈向新职业的信心飞跃**

这是大多数人在某个时刻的梦想：只是走出他们的工作。这可能是因为工作变得无法忍受或无法忍受。或者情况正好相反——工作很好，同事们很棒，老板很赞赏。但是这总是老一套，除非你离开，否则你会永远停留在工资奴隶的跑步机上。你总是想要更多。

这促使24岁的Miles Timothy去年离开了他的安全工作。 “离开大学后，我一直在一家小型商业金融公司工作两年。由于进展顺利，我正在考虑我的事业。但我一直很有创意，我想做一些事情。我的工作并没有完全实现我的目标，我认为最好把它放在抵押贷款，孩子和其他责任之前。“

因此，蒂莫西去年10月离开了网站业务，瞄准了一个利基市场。他承认这是一个艰难的决定，但没有遗憾。 “我担心告诉我的家人，但我妈妈说我应该去做，而我父亲也支持我。高失业率和经济状况确实引起了我的关注，而今天的一般态度是，如果你有幸能够找到工作，就应该留下来，因为有这么多人在找工作。“”但是我不赞成我认为这限制了你，而且你必须跟踪你想要得到的位置，我做了我的研究，给了很多的注意，然后采取了一些措施，我节省了一些时间让我滴答作响，我将不得不在没有派对的情况下生活，但是这非常令人兴奋，并且对未来充满期待。“

为了保持专注，蒂莫西甚至不会兼职工作。他想把全部精力都集中在他的新事业上。但是当40岁的南希伯吉斯在2001年离开她在一家大型出版社的销售联络员（联络人）的工作，成为自由译者时，她花了一段时间的兼职工作来保持收入。一旦有足够的钱工作，她成为一名全职兼职翻译。 “我已经厌倦了上下班，想离开伦敦/”她回忆道，“我的学位是法语，我有很多朋友是翻译，所以让我觉得这是我能做的事情。”“我知道我不想花费我毕生的时间进出，所以我离开并开始了翻译研究的硕士学位，我在那里得到了翻译工作，而且现在我仍然在做这件事。“

伯吉斯知道放弃带有正常薪水，前景和退休金的高薪工作是有风险的。 “我在一家辉煌的公司工作。这是一次涉及到纽约旅行的高压工作。所以花了很多时间走开。但是，日常工作的现实并不像听起来那么令人兴奋，我一直在考虑未来。我知道我想要孩子并离开这座城市。如果我留下来，我不能这样做。“”所以，虽然我在我注意到之后几次在夜里醒来，并想知道这是否是一个很大的错误（事实证明不是这样），我对我自己采取这一步骤以及支持我的人给予了大力和永恒的感激，最终，只有你必须努力工作，如果你擅长它，你会找到工作。 尽管经济衰退，人们仍然需要翻译，并希望他们做得很好，如果你做得很好，你的名声就意味着他们会回到你身边，我没有遗憾。“现在有了一个六个月大的婴儿，伯吉斯特别感谢自由职业者的生活的灵活性。

在经济衰退期间离开安全就业似乎是违反直觉的。但统计数据显示，这不是偶然事件。The Work Foundation的高级经济学家Charles Levy说：“国家统计局的最新数据显示，从前三个月的10个月到10月，突出表明从就业到自营职业的重大转变。虽然员工人数减少了25.2万人，但自营职业人数增加了16.6万人。而不是等待雇主获得信任和招聘，希望工人能够从自己的事业开始。这可能会造成为我们的经济注入活力所需的流失。“

然而，这并不是所有的好消息。 “有迹象表明一些企业选择使用分包和与自雇人士网络合作以避免更严格的规则，”Levy警告说，“自营职业的兴起可能仅仅反映了管理实践和利益规则的变化，而不是一批勇敢的新创业者。“

Levy还指出，近几年来，由于缺乏新公司的启动和招聘，就业增长受到阻碍。 “这是一个真正的问题。就业和商业流失对于充满活力的经济至关重要。如果人们太害怕或无法改变工作，最终，劳动生产率将受到阻碍。“

从事数字化发展的31岁公务员卡伦盖尔强烈地考虑这一点。 “我们一直在审查公共部门的共同审查，这可能会导致裁员。她说，”但在这段时间内，没有人知道他们的工作是什么。所以有很多不确定性。审查完成之前可能需要整整一年的时间。当你裁员时，第一批跳船的人就是那些有信心在其他地方工作的人。“”如果我没有找到什么东西就离开，那么我们不能忍受。“她说。 “我整天坐在办公桌前，尽量不要哭。我几乎忘记了如何去做一份真正的工作。我觉得太过分了。我必须在失业之前脱身。“

盖尔说，很多公共部门的工作人员对媒体诽谤感到厌倦。“我们被妖魔化了。它令人难以置信的激烈化。我的丈夫是一名记者，他刚刚去了自由职业，所以财务状况很紧张，我们的婚礼后我们破产了。但他告诉我要辞职，因为我每天晚上回家哭泣。我们的关系是痛苦的。为了我的精神健康和我们的婚姻，我觉得我别无选择，只能离开。我会看看我能否获得代理工作。这可能需要一段时间，但我认为最终我会好起来。

它可能比Gale的恐惧更好。离开一个没有人去做的工作可能看起来很疯狂，但它也可以激励人心。往往是倾向于冒险的最成功的人。 37岁的露西乔琳10年前离开了一份安全的工作，成为一名自由撰稿人和作家——她的最新著作是“应对家庭中的毒品问题”。对她来说，最好后悔你所做的事情，而不是你没有做过的事情。

如果你正在考虑冒险，那可能会变得很糟糕，但它可能很棒。你永远不会知道，除非你这样做。让我们面对它；无论如何，现在没有人的工作是安全的。

**Passage B**

**员工满意度：面对当今职场的现实**

在新千禧年，毕业生有可能拥有传统的职业吗？当工人被迫接受他们不想要的工作时，他们应该如何为自己的职业做好准备，并且为了找到工作而在工作中停留更长时间？

准备的学生进入劳动力队伍历来涉及缩小职业选择范围，并通过优秀的简历，定制的求职信和专家面试技巧提高他们的市场。在整个学习过程中，学生有条件地期待作为他们对教育投资的回报，再加上他们对工作的良好劳动和忠诚，雇主会让他们满意于工资，福利，培训等等。雇主通过使用工作满意度来吸引，激励和留住工人来强化这种期望。这种长期存在的就业和职业方式似乎是合理的，直到新的职场现实揭示了学生期望与雇主要求之间的差距。

令人惊讶的是，当雇主没有致力于让员工满意时，学生们仍然习惯于期望工作满意度。过去二十年来，媒体，工会和政府批评雇主因裁员而虐待工人，取消工作和福利，冻结和降低工资以及涉及管理不善，贪婪和腐败的丑闻。这些行动有助于记录失业率，幻灭和不满情绪，以及质疑他们拥有他们最初设想和准备的职业类型的可行性的工人缺乏忠诚度。

管理专家观察到，雇佣关系变得合约，脆弱和短暂。削弱导致一些人工作和压力过大，而越来越多的人根本没有工作。根据皮尤报告的二月号，近百分之三十七的千禧一代失业，这是三十多年来这个年龄组中最高的份额。因此，人们正在从事他们并不真正想要的工作，并且更长时间地从事他们不太喜欢的工作，只是为了找工作。数以百万计的失业和就业工作者正在恐惧之中，几乎没有希望有更美好的未来，除非他们能够改造自己和他们的事业。

这些是新求职者进入劳动力队伍所面临的现实情况，他们将在职业生涯中继续面对这些现实。要使职业教育具有相关性，它应该超越传统的就业技巧和工具，这些技巧和工具可以从数千个互联网站点免费获得，并且可以解决在这些新的工作场所现实中管理职业生涯的动态。而不是让学生期望工作满意度，给他们一个全新的就业心态来实现和维持职业满意度，有或没有工作满意度。

待业的学生对职业心态的课程重点在于从综合角度来看就业，这涉及到他的核心理念，明确的意图或目的，增强表现的情绪以及他解决的能力和礼节，以建立关系并取得成果。因为人们根据自己的想法采取行动，并且因为人们的职业生涯不是在真空中进行的，所以他们的心态是健康自尊，非消极思维，自我激励，倾向于和其他人自然地相处的，以及他们在持续的情况下坚持不懈地保持业绩的持久灵活性。开发出来后，求职者的正确思维和礼仪可以打开大门，消除障碍，提高其吸引力和喜欢性，即使他们的资格不够理想。雇主交替地将心态称为“正确的适应性和化学性”，他们不能解释这意味着什么，除非他们说他们比其他人更喜欢某些人。最重要的是，就业心态是可以训练的，而且这种教育对于学生来说是必不可少的争夺他们渴望的工作。

目前的工作场所实际情况是，雇主正在削减用于使工人满意的预算，而且他们不再愿意每年继续解决同样的不满。因此，必须教会学生如何认识自己的职业满足感，以及如何将其作为情绪韧性的源泉来坚持下去，而不会过多依赖雇主让他们满意。

与几代人的流行思维相反，工作满意度并不是人类可以通过选择控制的情绪。这是一个条件：首先，依靠雇主做事或提供某些东西;第二，工人的期望是否得到满足暂时存在。工人不能简单地选择具有内在或外在的工作满意度，不是没有工作，这是由雇主预算和完全控制的。

看起来，工人可以控制他们对工作或同事内在满意的决定，但这是一种幻想。他们无法控制这些令人满意的条件是如何产生的，甚至无法控制这些条件会持续多久。唯一的控制工人超过他们的工作满意度是由他们选择工作或决定离开。否则，他们可以留下并抱怨，希望他们的不满情绪能够得到纠正，或者他们可以理性地承认他们满足工作条件。

职业满足不是由雇主控制的一种情况，而是一种由工作人员专门控制的情绪，以不屈于他们的条件的方式来管理他们的生活和事业。例如，通过利用他们的想法来改变他们的情绪，即使条件不够令人满意，员工也可以选择满足——就像他们可以在情况恶劣的时候利用勇气的情绪，或者当情况很糟糕时能够激起情绪的激情。作为自我激励的源泉，自然的参与和持久的适应能力，当条件不符合要求时，人们忽视了与自己职业相关的满足感。

获得满足是重要的，但是追求一个人最重要的工作目标。人们在工作和职业上遇到自己的目标，而不是雇主雇用他们的目的，而且一个真正的职业头脑的人不会丧失雇主提供并可能减少或带走的人为满足的目的，。

一个人的职业不是追求每个雇主提供的临时工作满意度，而是追求满足自己最重要目标的工作所带来的满足感。虽然工作和工作满意度会受到工作场所现实情况波动所引起的变化的影响，但控制工作者对自己满足感的情绪进行锻炼以管理自己的事业。为了使职业教育在新的千禧年中具有相关性和有效性，它必须全面地掌握他们的思维和满足感，以便管理他们的职业生涯并超越他们的挑战，同时减少对雇主的依赖，使他们自己满意。

**Passage C**

**社会工作课程：寻求掌握专业培训**

通过开设新的以工作为基础的培训课程来增加各种研究生课程，社会工作者的专业培训正在成为一种流行的选择。而在围绕前线的所有争议中，即以高级传单为基础的新工作场所课程，很容易忽视大多数社会工作者的研究生培训将继续以大学为基础的事实。

目前，全英有70所大学提供毕业生，获得除社会工作以外的专业的一级学位，为期两年的专职或长期兼职专业资格。在背后，一场安静的革命正在发生，许多大学采用创新和令人兴奋的教学方式，同时为学生提供进行独特研究的机会。

乌干达/肯尼亚边界的艾滋病援助中心可能不太可能找到伦敦西部一群社会工作学生。但是，在姆巴莱帕利萨路一座粉刷白色的大楼里，金斯敦大学的一个小组正在与慈善机构艾滋病支持组织（TASO）合作，为成千上万受艾滋病病毒感染的儿童和人群提供咨询和帮助。这些学生正在金士顿大学攻读社会工作硕士学位，金士顿大学是越来越多的高等教育机构之一，他们的课程正被视为优秀的标志。

在社会工作教育分两次进行审查的时候，大学越来越发展研究生课程的专业性，为学生提供额外的东西，同时继续提供成人和儿童服务的一般培训。专业范围从国际实习，如金士顿的实习，到数字公民身份或用户参与，旨在为学生提供21世纪专业所需的技能。

在姆巴莱，学生们花了四个星期的时间来面试那些有艾滋病或者父母感染了这种病毒的年轻人。 “我们处于一种变化多端的情况下，”联合大学理事会社会工作教育委员会主席Hilary Tompsett说道，他代表政府部门和国际社会工作学校。 “所有这些课程都必须符合日常的要求，但越来越多的人正试图找到一些与众不同的东西，他们招募高水平的学生——他们必须得到至少2：1才能获得一席之地，而罗素集团的一半大学提供这些培训班。”

一系列明显的社会工作失误导致政府把精力集中在招聘精英毕业生到快速工作基础方案上。首先是社会工作的14个月试用阶段，该阶段已经招募了最后的预定支持者，现在有一线“社会工作的第一个教学”，目的是招募两名100名有雄心壮志的毕业生在儿童服务方面工作，但与此同时，研究生预备课程也出现了爆炸性增长，在过去五年中，所有社会工作课程的比例从四分之一上升到三分之一。

在金士顿，与其他国家建立了联系，让学生掌握了海外实践社会工作的情况。本课程旨在提高学生的文化意识，让他们有机会在乌干达带上20天，或在印度、牙买加、芬兰和巴西等遥远的国家开展项目。招聘人数激增：去年，大学招收了40名学生，几乎是前几年的两倍。 “当我们在2006年设计课程时，我们来自这样一个想法：由于伦敦是多元文化的，我们希望培养从业人员多元文化，”课程负责人Wilson Muleto说。 “我们研究了需求并意识到我们可以创新——国际安置现在是该计划的一个关键特征，并为机构间工作和共享实践提供了独特的国际视角。”

金士顿不是唯一与国外非政府组织和大学建立了国际联系和关系的大学。一个多世纪以来一直在教授社会工作的伯明翰还安排了到纽伦堡和鹿特丹的交流访问，那里有有关卖淫和吸毒的街头讲座。这些访问开启了专业对话，让学生们了解其他国家如何处理诸如性工作，毒品和寻求庇护者等问题——以及他们如何更有可能采取预防性方法开展社会工作。

这也让伯明翰能够突出与服务使用者建立密切的工作关系——这是近期社会工作改革的一个关键点。在被视为其他大学的黄金标准中，包括护理人员，护理人员，心理健康用户或药物和酒精服务人员，身体和学习障碍人士在内的“幸存者”都参与了课程的各个方面，从招生到角色扮演，到会议和研讨会的评估和演讲。 “我们支持服务用户已有二十多年了，并且在立法方面领先于欧洲，”伯明翰招生助理Dawn Rivers表示，“一些高等教育机构可能会在这方面打勾，但我们完全承诺。我们的幸存者艺术（项目）让幸存者通过艺术和主题研讨会分享他们的故事。“

社交媒体和数字技术的使用也是该课程的一个突出特点：它融入了基于探究的混合学习中，以教授儿童保护。在开始这门课程之前，学生们被告知在社交媒体上的个人和职业界限，并被展示如何在认识到它的协作学习潜力的同时，恰当地使用它。该课程背后的伯明翰教学研究员Taarsem Singh Cooner也开发了社交工作应用程序，供学员在安置时使用，供学生用来检查他们的知识。

这些创新教学的例子在伯明翰和金士顿并不是孤立的。其他大学也为社会工作学生提供额外的东西。尽管范围有限，但基本课程内容由卫生与保健专业委员会（HCPC）严格规范并得到社会工作学院的认可，许多学生在完成论文时都能够专业化。

伯恩茅斯大学社会工作和社会政策中心社会工作教授乔纳森帕克认为，论文的重要性不容低估。伯恩茅斯专门研究弱势成年人，他说，学生可能会选择调查老年痴呆症患者或学习障碍人士的滥用情况。英国谢菲尔德大学社会工作教授彼得喀斯敦也认为，学位论文为学生提供了一个深入了解社会和社会工作实践的绝佳机会。

“现在的世界与十年前截然不同，而社会工作教育也随之改变，提供了在线学习，课堂和研讨会以及跨职业培训的组合，”Castleton说。 “然而，论文是非常有价值的，并且帮助学生为引领这个行业走向未来做出重要贡献。”

**Unit 6**

**Passage A**

**特洛伊战争**

特洛伊战争，在希腊和安纳托利亚的特洛伊城市的捍卫者之间进行的争斗，青铜时代晚期，这种战争几千年来一直在想象中。神和勇士的故事也许是古代最丰富的生存资料之一，并且提供了有关古希腊人的战争，宗教，习俗和态度的见解。我们了解特洛伊战争的主要来源是荷马的伊利亚特。然而，在荷马的工作之前，这场战争也是一个漫长的口头传统的主题，这让我们更加全面地了解了希腊人究竟是什么样的。

希腊传统中的特洛伊战争开始为宙斯减少日益增加的人口提供了一条途径，实际上是作为一个探险，收回海涅，妻子莫内劳斯，斯巴达国王和阿伽门农的兄弟。海伦被特洛伊王子巴黎绑架，并被选为阿芙罗狄蒂在美国女神雅典娜和赫拉参加Peleus和Thetis婚礼时最美丽的女神的奖项。梅内劳斯和希腊人希望她回来，并为特洛伊人的厚颜无耻报仇。

希腊军队的联盟由迈锡尼的阿伽门农国王领导。希腊战士中有一些特别的英雄，他们是最伟大的战士，在战场上表现出最大的勇气。此外，他们经常有一位神圣的母亲或父亲，而另一位父母则是凡人，从而创造了神与普通人之间的系谱联系。其中最重要的是阿喀琉斯，奥德修斯，阿贾克斯，帕特罗克罗斯等。希腊人得到了希腊宗教的数位奥林匹亚神的赞助。雅典娜，赫拉和波塞冬在荷马对战争的叙述中都向希腊人提供了帮助。

以国王普里姆为首的特洛伊军队为卫冕特洛伊城的特洛伊得到了包括Mysians，Phrygians和Thracians在内的众多盟友的协助。特洛伊人也拥有他们的半英雄英雄，如赫克托（Priam的儿子）和Rhesos。特洛伊人还得到了众神的帮助，在阿波罗，阿芙罗狄蒂和阿瑞斯的战斗中得到了援助。

特洛伊战争的大部分时间实际上是一个长期的围困，城市能够长期抵御侵略者，主要是因为它的防御工事如此宏伟。尽管如此，在军队打架的城市之外进行的战斗有时也与战车有关，但大多数人是徒步使用长矛和剑，并由胸部和腿部的盾牌，头盔和盔甲保护。

阿喀琉斯简直就是希腊最伟大的战士或者其他任何地方的人，尽管希腊人的挫败感让他感到非常沮丧，但他大部分时间都在焦躁不安。阿加曼农偷走了女战利品Briseis，因此英雄拒绝战斗。在希腊难民营受到攻击时，帕特洛克罗斯呼吁他的导师和伟大的朋友阿基里尔重新加入冲突，而当他仍然拒绝时，帕特洛克洛斯要求允许穿阿喀琉斯的盔甲，并带领可怕的迈米森本人。阿喀琉斯看到一艘希腊船已经起火，不情愿地表示同意，但警告帕特洛克勒斯只能从营地驱逐特洛伊人，不要追踪他们到特洛伊城墙。

特洛伊人被卷走，帕特洛克洛斯甚至设法杀死了伟大的特洛伊英雄萨普林德。随着成功的冲击，他忽视了阿喀琉斯的建议，并轻率地将战斗推向了特洛伊。然而，在这一点上，伟大的阿波罗代表特洛伊人进行干预，击中了帕特洛克洛斯的头盔和盔甲，打击了他的矛并将他的盾从他的手臂上击倒。因此，暴露和无助，帕特洛克罗斯被Euphorbos刺伤，然后赫克托走进来用一柄无情的矛致命的一击。

当阿喀琉斯发现他的好朋友帕特洛克罗斯死后，他因悲伤和愤怒而战胜，他发誓要特别报复特洛伊人和赫克托。经过适当的哀悼，阿喀琉斯终于决定再次进入战场。这是一个封锁特洛伊命运的决定。阿喀琉斯仍然愤怒地生气，可以预见，这些特洛伊人恐惧地逃离了城墙的安全。

赫克托独自一人站在墙外，但在横冲直撞的强壮的阿喀琉斯看来，即使他的神经让步，他为了安全起见也跑了起来。然而，阿喀琉斯在城墙周围追逐了三次特洛伊王子。最后抓住他，阿喀琉斯在赫克托的喉咙里用矛刺死了他。阿喀琉斯然后剥去了它的精美盔甲的身体，并用脚踝将赫克托与战车绑在一起，阿喀琉斯将尸体拖到希腊难民营，全景尽收眼底，普里姆站在城市的防御工事之上。这是一个令人震惊的不光彩的举动，违背了古代战争的所有规则。

为了报复Patroclus的死亡，阿喀琉斯以他堕落的朋友的荣誉安排了丧礼。同时，普里亚姆伪装进入希腊营地，并要求阿喀琉斯归还其儿子的尸体，以便他可以得到适当的埋葬。尽管他最初很不情愿，但老人的情感诉求终于被注意到，阿喀琉斯同意归还遗体。后来，阿喀琉斯自己遇见了自己的命运，被箭射向了他唯一的弱点，他的脚跟被巴黎击中。

然而，最后的决定性行动是特洛伊人的想法。受到雅典娜启发的奥德修斯想到了这个诡计。首先，希腊人全部驶入日落，留下一只巨大木马的特洛伊人的神秘祭物，实际上它隐藏了一群内部的勇士。只是为了确保特洛伊人在城市内采取了这匹马，Sinon被选中留在后面，讲述了一个关于希腊人已经放弃并留下一份不错礼物的公鸡和牛的故事。特洛伊人把城堡里的马带到了城墙内，但当他们享受着醉酒庆祝胜利的时候，希腊人从马上爬了出来，为希腊回归的军队打开了城墙，城市被解雇，人口被屠杀，或者奴役。海伦被带回到迈锡尼。

特洛伊和特洛伊战争成为古典希腊和罗马文学的主要神话，并且作家在作品中多次重访。在陶器装饰和雕塑中，艺术家也被特洛伊战争所吸引。巴黎判决场景，阿喀琉斯与赫克托尔的对决以及阿喀琉斯与阿贾克斯一起玩骰子是几个世纪以来一次又一次出现在艺术界的故事中的无数场景。

**Passage B**

**第一次世界大战期间的炮弹休克症**

1916年7月7日，阿瑟哈伯德痛苦地设置了纸笔，试图向他的母亲解释他为什么不在法国。他被从战场上带走并存放在东萨福克和伊普斯维奇医院，遭受“炮弹休克症”。用他的话说，他的崩溃与目睹“只要我活着就永远不会忘记的可怕景象”有关。他告诉他的母亲：

“我们有严格的命令，不管俘虏，不管是否受伤。我的第一份工作是当我完成了一些电线的切割工作，把我的杂志放在三个德国人身上，这三个德国人从他们的一个深坑里出来，流血不止，并且让他们摆脱苦难。他们为了怜悯而哭泣，但是我有我的命令，他们对我们可怜的兄弟们没有任何感觉......这让我想起它。“

哈伯德在索姆河战役中名列前茅。当他设法战斗到第四条战壕时，下午3点半。实际上他的整个营都被德军大炮歼灭了。他被埋葬，挖出来，在随后的撤退过程中几乎被机枪射杀。在这个恐怖的景观中，他崩溃了。

阿瑟哈伯德是数百万因战争经历而遭受心理创伤的男士之一。症状从无法控制的腹泻到无情的焦虑。在脸上被刺刀刺过男人的士兵们出现了歇斯底里的面部肌肉抽搐。胃痉挛夺走了在腹部砸死敌人的男子。狙击手失去了视线。可怕的噩梦，屠杀持续很长时间后，无法从敌人的身体撤出刺刀。

一位步兵队长抱怨道，“我在一个德国兵的面前，他发出了可怕的怪声和怪相，这些梦都可能发生在一场平常的谈话中。”一名步兵队长抱怨说，他无法进食或睡觉。屠杀是常事，梦魇在战争期间并不总是发生，像罗兰德路德这样的第一次世界大战的士兵直到他停战后才开始遭受战争，他发现自己无法吃饭，神智混乱地战斗经验。

这些并不是特例。众所周知，大量战斗员无法应付战争的压力。到第一次世界大战结束时，军队已经处理了大约8万起炮弹休克症。早在1917年，人们就认识到战争精神病占英国陆军出院的所有残疾人的七分之一。一旦伤口被排除，情绪障碍是所有排泄物的三分之一。更令人担忧的是，更多的官员以这种方式受苦。据1917年发表的一项调查显示，虽然前线军官与男性的比例为1:30，但在专门研究战争神经病的医院中，军官与男性的比例为1：6。什么医务人员很快意识到每个人都有一个突破点：弱或强，勇敢或懦弱，战争吓坏了每个人都无能为力。

然而，更困难的是理解是什么导致一些恐慌的男人遭受极端的创伤。在第一次世界大战的早期，炮弹休克症被认为是对神经造成身体伤害的结果。换句话说，炮弹休克症是被活埋或暴露的结果。这个词本身是在1917年由一位名叫查尔斯·迈尔斯的医疗官员创造的。但是，迈尔斯很快就对这个术语感到不满，认识到许多男性在没有进入前线的情况下遭受了炮弹休克症的症状。因此，医务人员越来越多地开始强调心理因素，作为提供充足的故障原因。英国精神分析协会主席阿尔弗雷德琼斯解释说：战争构成了文明标准的官方废止，男性不仅被允许，而且被鼓励：

“沉迷于一种对文明心灵永远厌恶的行为......各种先前被禁止和隐藏的冲动，残酷的，虐待的，杀人的等等，都被激起了更大的活动，以及旧的内心冲突，根据弗洛伊德的观点，是所有神经质紊乱的根本原因，并且之前通过压制冲突的一方来处理这些疾病现在得到加强，并且该人员在完全不同的情况下被迫重新处理它们。“

因此，恢复平民生活的心理状态可能会引发严重的心理创伤。一本关于炮弹休克的标准书籍的作者甚至指出，一名患有神经官能症的士兵并没有失去理智，而是因为太多理性的压力而劳作：他的感觉以痛苦的效率运转着。

然而，这些人怎么能够治愈他们的痛苦呢？从一开始，治疗的目的就是尽快恢复最大数量的男性就业。在第一次世界大战期间，进入医院的四分之三遭受炮击的男子从未能够恢复军事任务。然而，从分解为有机的转变为将其视为心理上的转变在治疗方面具有不可避免的后果。如果神经分裂是神经瘫痪，那么引用按摩，休息，饮食制度和电击治疗。如果指出心理来源，谈话治疗，催眠和休息会加速康复。在所有情况下，强烈建议进行职业训练和反复灌输男性气质。正如约克郡一家军事医院的医学监督所说，尽管医务官员必须表示同情，但必须引导患者以男子气概面对自己的病情。

同情只是很少即将到来。受害者别无选择，只能承认他们作为士兵和男人的声誉遭到严重打击。在大规模轰炸或特别是血腥攻击之后，情绪弱点的迹象可能被忽视，但在战斗中，态度则不那么同情。当炮弹休克症的男人回家时，事情并没有好多了。到达奈特利医院的男人们受到了沉默的欢迎：人们被描述为“难以理解的耻辱”，他们的头被描述为“莫名其妙的羞耻”，1917年10月没有人比诗人齐格弗里德沙逊更能描述被战争破坏的羞耻与愤怒混杂在一起，而他在Craiglockhart，这是治疗战争神经病人的最著名的医院之一，他写了一首诗，简称为“幸存者”：

毫无疑问，他们很快就会好起来。震惊和紧张/已经造成他们的结巴;断断续续的谈话。 /当然，他们“渴望再次出去”，——这些男孩面对着吓人的老脸，正在学习走路。 /他们很快就会忘记他们闹鬼的夜晚;他们的怯懦/屈服于死去的朋友的幽灵，——他们的谋杀滴水的梦想;他们会为自己骄傲的光荣战争而战...... /出门战斗的人，冷酷而高兴; /孩子，眼睛恨你，破碎和生气。

**Passage C**

**诺贝尔和平奖**

诺贝尔和平奖是瑞典实业家，发明家和军备制造商阿尔弗雷德诺贝尔创造的五项诺贝尔奖之一，以及化学，物理，生理学或医学和文学奖项。根据诺布尔斯的观点，自1901年以来，每年颁发给那些“为国际友爱，废除或减少常备军以及举行和促进和平会议做出最多或最好的工作”的人。

根据阿尔弗雷德诺贝尔的意愿，接受者是由挪威议会任命的挪威诺贝尔委员会选出的一个五人委员会。自1990年以来，该奖项于每年12月10日在奥斯陆市政厅颁发。该奖项以前曾在奥斯陆大学法学院，挪威诺贝尔研究所和议会的中庭颁发。由于其政治性质，诺贝尔和平奖在其大部分历史上一直是争议的主题。

诺贝尔1896年去世，他没有给出选择和平作为奖项的解释。由于他是一位训练有素的化学工程师，化学和物理学的范畴是明显的选择。和平奖背后的理由不太清楚。据挪威诺贝尔委员会称，他与和平活动家贝尔塔冯苏特纳以及后来获奖者的友谊深深地影响了他将和平列为类别的决定。一些诺贝尔学者认为，这是诺贝尔对发展破坏力的补偿。他的发明包括达纳炸药和巴里斯太火药，两者在他一生中都被暴力使用。

目前还不清楚诺贝尔为什么希望挪威获得和平奖，挪威在诺贝尔逝世时与瑞典合并。挪威诺贝尔委员会推测，诺贝尔可能认为挪威更适合授予该奖项，因为它没有像瑞典那样的军国主义传统。它还指出，在19世纪末，挪威议会已经密切参与各国议会联盟通过调停和仲裁解决冲突的努力。

挪威诺贝尔委员会每年都特别邀请有资格的人提交诺贝尔和平奖提名。诺贝尔基金会的章程规定了有资格提名诺贝尔和平奖的个人类别。通常必须在颁奖年2月初之前提交给委员会。委员会成员的提名可在截止日期后提交至第一委员会会议之日。

2009年，收到了205项提名，但是2010年的提名再次打破了纪录;在2011年，这项纪录再次被241次提名打破。诺贝尔基金会的章程不允许提名，考虑或调查的相关信息，有关授予奖品颁发后至少50年公布的信息。随着时间的推移，许多人被称为“诺贝尔和平奖提名人”，但这种称号没有官方声明。

诺贝尔委员会在一次会议上提名候选人进行进一步审查。然后由诺贝尔研究所的常设顾问审议这份简短清单，该研究所由研究所所长，研究主任和少数挪威学者组成，他们在与该奖项有关的学科领域拥有专长。顾问通常有几个月的时间来完成他们的报告，然后由委员会考虑选择获奖者。委员会力求做出一致的决定，但这并非总是可能。诺贝尔委员会通常在9月中旬得出结论，但有时直到10月初正式宣布前的最后一次会议才作出最终决定。

第一次诺贝尔和平奖于1901年授予弗雷德里克帕西和亨利杜南。每位收件人都会获得一个奖章，文凭和奖金，这些奖金在过去几年中有所不同。和平奖每年在奥斯陆举行，挪威国王在场，诺贝尔逝世周年12月10日，并且是唯一一次在斯德哥尔摩没有颁奖的诺贝尔奖。与其他奖项不同的是，和平奖偶尔会颁发给一个组织（比如红十字国际委员会，在2013年之前是三次获奖者），而不是个人。

与科学和文学的诺贝尔奖通常在获奖成就后的二三十年，通常会在回顾过程中发表不同的是，和平奖已经颁发给了最近的或者即刻的成就，或者是为了鼓励未来的成就。一些评论家认为，根据不可量化的当代意见授予和平奖是不公正的，或者可能是错误的，特别是因为许多法官本身不能被认为是公正的观察员。

挪威Aftenposten报在2011年的一篇专题报道中指出，对该奖项的主要批评是挪威诺贝尔委员会应该招聘来自专业和国际背景的成员，而不是退休的议员；对于委员会选择获奖者时使用的标准，开放度太低；遵守诺贝尔的意志应该更加严格。在另一篇2011年的Aftenposten意见文章中，诺贝尔的两兄弟之一的孙子迈克尔·诺贝尔也批评了他认为该奖项的政治化，声称诺贝尔委员会并不总是按照诺贝尔的意志行事。

该奖项被认为是诺贝尔奖最具争议性的奖项，其中一些选择受到了批评。尽管获得了五次提名，但圣雄甘地从未获得过奖项。在他于1948年被暗杀后，委员会考虑授予他死后地位，但决定反对，并在当年扣留了这个奖，并解释为“没有合适的活的候选人”。挪威诺贝尔委员会秘书Geir Lundestad在2006年说：“我们106年历史上最大的遗漏无疑是圣雄甘地从未获得过诺贝尔和平奖。甘地如果没有诺贝尔和平奖，诺贝尔委员会是否可以不做甘地就成了问题。“

1961年，达格·哈马舍尔德在提名后死亡，但在宣布数月前成为死后确认的唯一获奖者;在此之后，改变法规以使将来的追授奖品几乎不可能。 1973年，Le Due Tho拒绝了该奖项，因为“他无法接受奖品，理由是越南的情况”。 1962年诺贝尔和平奖获得者莱纳斯鲍林是唯一获得两次不同诺贝尔奖的人；他于1954年获得诺贝尔化学奖。