住在繁华的上海，我几乎找不到一个真正宁静的角落。城市的快速发展剥夺了它的自然风光和宁静，这是繁荣和便利的代价。

据说，周庄，一个距离上海约45英里的小镇，是任何想品尝中国东南部宁静小镇生活的人的必去之地。所以我决定去那里转一转。

我在一个温暖的夏夜来到周庄，首先参观了著名的双桥。很多人是从艺术家陈逸飞的《桥》中认识周庄的，这也给我留下了深刻的印象，现在看到真正的桥，我发现和陈的画有一些细微的差别。美丽的背景和蝉蛙的潺潺声似乎使它们更加活泼迷人。

当我乘船沿河旅行时，宁静的夜晚迷住了我。灯光、音乐和清澈的水流构成了一首交响乐，吸引了游客永远留在这里。周围的年轻人兴奋地拍照，中年人则静静地欣赏着风景。我只是一个人坐在那里，但很高兴有机会与真实的自己建立联系。

我渴的时候找到了一家茶馆。翡翠绿茶伴着传统的丝弦和木管旋律，立刻让我神清气爽，想起了著名作家三毛，她到周庄来过，在散文中由衷地把周庄描述为自己的故乡。她为什么那么爱周庄？也许是因为它是如此的宁静，优雅，神秘的熟悉。在茶馆里，我感觉自己也在故乡的怀抱里。不幸的是，越来越多的年轻人正在离开这个美丽的地方，去大都市过更令人兴奋的生活。当我听说这一举动时，我很惊讶。也许他们觉得这个小镇太安静了，那里的人们仍然过着简朴的生活。愿这些年轻人充分体验繁华的城市，但我相信他们总有一天会意识到这里的美丽。

问题：

作者追求什么样的生活？Quiet and simple.

作者住在哪里？Shanghai.

笔者对周庄双桥有何感想？

It is a little bit different from what Chen Yifei painted.

在乘船旅行时，作者发现了什么可以吸引游客永远留在周庄？

Lights, music and flowing clear water.

以下哪一项隐含在文章中？

Those who are leaving Zhouzhuang for larger cities fail to see its beauty.

终于是周末了——这是你在经历了工作周后一直期待的事！周末有很多事情要做，可以帮助你在接下来的一周里减压或精力充沛。无论你的计划是什么，为了从长远来看改善你的生活，尽可能长时间地保持这种效果是很重要的。

以下是关于如何充分利用周末的五条建议。

1.不要睡过头尽管你可能很受诱惑，但睡过头会影响你的生物节律。我们都需要美容睡眠，但不要睡过头。否则，周一早上你会感到疲惫和烦躁。养成每天总是在同一时间起床的习惯。

2.与爱人共度时光与你最近忽视的家人或朋友重新建立联系。不要因为内疚或迫不得已而这么做。因为你想这么做。联系他们，看看他们过得怎么样。不要在你需要的时候给他们打电话。如果上次他们试图联系你时你很忙，就回他们的电话。与他们交谈。听他们说。为他们服务。

3.应用“无技术”规则远离iPad、iPhone和任何其他电子设备。拔下！你的大脑需要从这一周给自己带来的所有压力中清醒过来。为什么不读一本书呢？一个纸的。认真地你上一次这么做是什么时候？

4.花时间在户外再次与大自然交朋友。注意它的美丽。呼吸新鲜空气。任何事情都可以，从简单的海滩散步到徒步旅行。周末只需在你所在的地区寻找最好的户外活动。

5.笑，笑，再笑最好。医学曾经幽默在很多方面都能改善你的心情。它可以帮助你应对压力，增强你的免疫系统，你患心脏病或中风的可能性降低40%。

问题：

这段话的大意是什么？

How to make use of weekends to improve your life.

一个美好的周末对你有什么帮助？

You can decompress or get energized.

根据文章，以下哪一项不正确？

You can sleep as long as you like because it is good for your appearance.

我的快乐之一就是看到别人微笑。所谓“微笑”，我指的是真正的微笑，当一个人真的很高兴见到你的时候。这样的微笑可以改变你的一天。它们甚至可以改变你的生活。我记得当我出差到另一个城市时，我收到了这样的微笑。这是一次漫长而艰难的旅行。我的飞机延误了，所以我没有在晚上10点30分到达，而是在第二天凌晨4点30分抵达。由于是假期，出租车站排起了长队——即使是在一大早——出租车也很少。终于，站着等了两个小时，我赶上了市区的公共汽车。乘坐公共汽车本身还可以。我们早上遇到了交通堵塞，所以我可以睡觉了。

当我们到达我的车站时，我不得不背着沉重的行李步行一英里多才能到达酒店。更糟糕的是，下着瓢泼大雨，我没有雨伞。当我进入酒店时，我在镜子里看到了自己的倒影：我的头发一团糟，眼睛下面有大袋子，我需要刮胡子，衣服都湿透了。我累了，满身大汗，浑身发臭，痛苦不堪，我看起来和我感觉的一样糟糕。我看起来很糟糕，我想知道酒店是否会拒绝我。我的鞋子装满了水，我穿过酒店大堂，身后留下了一条潮湿的小路。我的行李太重了，我不得不让它掉到地板上，不时发出撞击声。终于，一个小时后，我到达了酒店的登记处。我花了一些时间找钱包，然后抬头看到了柜台服务员。相反，我抬头看到了她闪亮的白色微笑。我的精神立刻振奋起来。我感到如释重负。我感到被接纳和被爱。尽管我们被一个宽阔的柜台隔开，我还是觉得她给了我一个温暖的拥抱。我感到很受欢迎。她的微笑给了我足够的能量，让我回到酒店房间，精神焕发。虽然她的微笑并没有减轻我所肩负的所有困难，但它只起到了很小的作用，我为此感到高兴。

问题：

讲座的第一节主要讲什么？The effect a clerk’s smile had on the speaker after his difficult journey.

演讲者为什么不打车去酒店？Because too many people were waiting for taxis, which were few as it was a holiday.

演讲者在去酒店的路上遇到的问题不包括以下哪一项？He had his wallet stolen.

后来，当我回首她的笑容时，我想知道我是否可以通过多微笑让我的生活——以及其他人的生活——变得更好一点。事实证明，这是有科学依据的。当你微笑时，大脑中会释放出化学物质，使你感到更快乐、压力更小、更放松。这些化学物质还可以降低你的心率和血压，所以当你微笑时，你的身体会变得更健康，让你更健康、更长寿。其中一种化学物质甚至可以减轻疼痛，所以如果你头痛或感觉很糟糕，微笑的效果与服用止痛药相同。

显然，你的微笑也能让其他人感觉更好。当人们看到你的笑容时，他们大脑的一部分会受到刺激，这让他们觉得自己刚刚获奖。他们也会不假思索地微笑。这会导致他们的大脑发出化学物质，使他们更快乐、更放松。仅仅因为你对他们微笑，他们的心率和血压就会下降，使他们更健康。

仔细想想，微笑对所有相关人员来说都是双赢的。我们都应该学会用微笑照亮我们的日子。最棒的是，微笑不需要花费任何代价，也几乎不需要付出任何努力。为了让世界变得更美好，这是我们能做的最简单的事情。所以请大家微笑！

问题：

讲座第二节的主要内容是什么？What smiles can do to people.

当你微笑的时候会发生什么？You feel relaxed.

演讲者说些什么来鼓励他人微笑？A smile costs nothing.

9月28日星期三是国际知情权日。自2003年以来，倡导者在这一时刻，他们呼吁更多地获取政府掌握的信息。国际知情权日是一个在40到50个国家举行的国际庆祝活动，庆祝人们的信息权以及他们追究政府责任和提高透明度的能力。这主要是关于政府机构掌握的有关其活动的信息：他们把钱花在什么上，他们是如何做出决定的，他们下一步计划做什么。人们普遍无法获得此类信息。国际知情权日提高了人们的认识，导致了另一个重大进展。2011年9月19日，在南非开普敦，泛非信息获取会议通过了《非洲信息获取平台宣言》。非洲平台是专注于言论和信息自由的非洲团体为促进非洲的信息权所做的努力。因此，它关注的是非常具体的非洲问题，如卫生和援助的透明度以及性别平等——这些领域存在着需要解决的独特问题。十个非洲国家制定了信息自由法。然而，获取政府掌握的信息仍然没有达到应有的开放程度。采用非洲平台只是一个开始。现在必须开始真正的工作，以确保整个非洲大陆的通行。这可能需要一些时间。例如，尼日利亚花了15年时间才批准其信息自由法。国际知情权日倡导者表示，获取信息对政府本身有好处，可以提高效率，减少腐败。

问题：

这段话的大意是什么？An introduction to International Right to Know Day.

非洲平台的目的是什么？To promote the right to information in Africa.

以下哪一项不是促进国际知情权日的优势之一？Improves people’s health.

世界捐赠指数由慈善援助基金会发布，它调查了世界各地的人们，并大致了解了每个国家的公民中表示愿意志愿服务、提供经济援助或帮助陌生人的比例。2018年，西欧大多数国家都取得了优异成绩。例如，在144个国家中，比利时排名第39位。英国排名第6，瑞士排名第26，德国排名第22。然而，法国队的得分通常是惨淡的。

2013年至2018年间，法国最高排名第67位，最低排名第90位。2018年，该国在144个国家中排名第72位。基于这些结果，你可能会认为法国人根本不善于向他人伸出援手。但事情真的那么简单吗？Odoxa最近的一项调查显示，法国人出奇地慷慨。根据调查，法国人平均每年捐款246欧元。这一数额因地区而异，更富裕的地区捐赠的资金更多。然而，在向穷人提供非金融礼物、援助和时间方面，法国不太富裕的地区即使不是更慷慨，也同样慷慨。总的来说，该国近90%的人口定期进行财政和非财政慈善捐款。Odoxa的调查还表明，法国人最有可能向值得信赖和透明的慈善机构捐款，这些慈善机构解释了资金或援助的使用方式。

问题：

以下哪项不包括在调查中？Citizen’s willingness to join charitable institutions.

提到的哪个国家排名最高？U.K.

调查结果可能会让人们想到法国人？They are not good at helping others.

40多年来，医疗保健最高级别的主要官员都说了基本相同的话：“我们所知道的并没有得到应用。”医学和健康方面的科学进步几乎让医疗保健领域被新技术、数据和资源淹没，但我们仍然看到公众患有慢性病，其中许多是可以预防的。因此，问题变成了：我们是否能有效地与患者沟通？2004年3月，《美国医学会杂志》的一份报告显示，美国死亡的主要原因是可预防的生活方式选择。这就提出了一个问题，即公众是否真正理解生活方式选择对健康行为和健康结果的影响。

每天都有人要求美国公民做出健康决定。了解食品包装上的营养信息，并牢记筛查对早期发现疾病的好处等任务，都在一定程度上影响着一个人影响自身健康的能力。在上个世纪，医学界在理解健康和人类经验方面获得了巨大的见解。但是，当我们掌握了解决方案时，为什么这些令人衰弱但可预防的问题会持续存在于美国这么多人身上？

也许他们不知道。也许他们不理解来自医生和/或公共卫生界的信息。越来越清楚的是，向公众传达健康的关键是卫生保健界的责任。美国医学协会（AMA）的《医学伦理准则》在“医患关系的基本要素”一节中明确规定，患者有权从医生那里获得信息。问题不仅在于医生是否提供了适当的健康信息，还在于公众是否以有意义和可理解的方式接受了这些信息。健康知识可能是造成这种差异的关键。

问题：

第一节的主要思想是什么？The communication between physicians and patients is not effective enough.

第一节提到了以下哪一项？Whether the general public really understands the impact of lifestyle choices.

根据发言人的说法，公民可以做些什么来做出更好的健康决策？Try to understand the messages from their physician and the public health community.

美国人口健康知识水平低导致健康状况不佳。美国医学协会致力于与专业、州和地方医学会以及相关非医学组织的成员合作，提高医疗保健界对低健康素养问题及其对美国医学和公共卫生的影响的认识。

美国医学协会接受了健康素养领域专家奠定的基础，并为医疗保健界制定了教育计划和基于实践的工具，使他们与患者的沟通更加有效。既然健康知识已被确定为有效医疗保健的障碍，而且医学界已经意识到，美国超过四分之一的成年患者的健康知识有限，忽视这个问题是没有原则的。

解决卫生知识普及率低问题的运动势头明显。现在需要的是综合这些努力，达成共识，要求在医学和所有卫生保健专业教育中进行健康知识培训，并在各学科之间分享专业知识，将这一问题带到公共卫生的前沿。我们需要接触社会中其他面向公众的领域，如成人教育界、通信部门和市场营销，并向其学习。

按照美国的传统，我们的人口继续多样化，复杂性不断增加。然而，医疗和公共卫生界向公众通报如何保持健康以及预防和治疗疾病的责任仍然没有改变。这就要求向公众传达的信息清晰明了，让所有人都能理解。使我们的实践对健康知识更加敏感将使我们的整个患者群体受益。此外，任何让公众参与有关健康促进和疾病预防的对话的步骤都将使医疗保健界更接近我们想要帮助的人。

问题：

讲座的第二节讨论了什么主题？Approaches to addressing low health literacy in the U.S.

谁承诺会努力解决这个问题？The AMA.

为什么美国医学协会为医疗保健社区制定了教育计划和基于实践的工具？To make their communication with patients more effective.

如何应对健康知识水平低的问题？Expertise should be shared across disciplines.

根据发言人的说法，可以从成人教育界、通信部门和营销领域学到什么？The way they communicate with the public.

2016年对中国社会发展来说是一个重要的里程碑。中国于三月通过了首部慈善法，并于九月生效。中国有着巨大的慈善潜力。《福布斯》报道称，2016年中国有251位亿万富翁，仅次于美国的540位，而且中国新增的亿万富翁数量最多，新增了70位。北京已成为“世界亿万富翁之都”，拥有100位亿万富翁，比纽约多出五位。

尽管财富积累爆炸性增长，但中国的慈善捐赠之路仍然漫长。2017年，中国的慈善捐赠占国内生产总值的比例约为0.2％，仍有很大的改进空间。

为什么私人财富和私人捐赠之间存在差距呢？中国亿万富翁马云，在2015年北京大学新的非营利管理学位项目开幕式上表示，“向慈善机构捐款比赚钱要难得多。” 马云评论说，在中国，很难确定应该捐赠给谁。中国缺乏基础设施、培训和适当的法律框架，以确保捐款得到善用。

马云的担忧得到了许多中国人的共鸣，他们希望为社会服务做出贡献。私人、现代化的慈善实践对中国的捐助者和慈善机构来说都是新的。仅仅20年前，中国几乎没有明显的社会中产阶级，更不用说超级富豪慈善家阶层了。近年来，中国才开始了现代化慈善和社会组织的征程。和中国的许多其他体系一样，中国的慈善事业在现代化过程中很可能会呈现独特的中国特色。

问题：

这段文字主要讨论什么？Charity problems in China.

为什么2016年被视为中国社会发展的一个重要里程碑？China’s first charity law was passed in March and went into effect in September.

为什么马云评论说在中国向慈善机构捐款很困难？China lacks a developed system to ensure that donations go to good use.

以下哪个陈述是正确的？Chinese donors and charities don’t know much about modern philanthropic practices.

**贝茨勋爵，英国国际发展部政务次官，是一位慈善家，同时也是英国保守党贵族院的一员。**

**最近，在一场名为“中国的道路和前景”的演讲中，贝茨勋爵分享了他几年前在中国的一次令人难忘的经历。这次演讲给观众留下了特别深刻的印象。**

**2015年7月27日，是2012年伦敦奥运会三周年纪念日，贝茨勋爵开始了一场长达71天的徒步旅行，从北京到杭州。他的徒步旅行总长超过1700公里，筹集了约90万人民币（15万美元），其中大部分捐赠给了中国东南部江苏省徐州市下辖的邳州市的希望之家慈善机构。贝茨勋爵说，在他在中国徒步的71天中，最令他印象深刻的经历就是在邳州市的希望之家。**

**希望之家是一个为残疾儿童提供服务的地方。一些孩子没有四肢，只能使用轮椅。作为一位家长和祖父，当他看到这些问题时，他感到真正的悲伤。但在这所学校里，创办者教导这些孩子，其中许多人患有严重的残疾，打乒乓球。因此，该学校的12名学生在2012年伦敦残奥会上赢得了奖牌。**

**到目前为止，贝茨勋爵已经进行了五次重要的徒步旅行，为世界各地有意义的事业筹集资金。他表示，他将来会更多地帮助那些需要帮助的人。**

多年来，为所有中国儿童提供良好教育一直是中国政府的重点。问题在于，在城市学校中更容易实现这一目标，因为这些学校拥有充足的资源和训练有素的教师，而在农村学校中可能就没有那么幸运。

一个试图满足农村学校需求的团体是成立于2004年的中国农村教育基金会（RCEF）。这个项目的种子是在一位美国人戴安·耿（Diane Geng）前往北京学习时种下的。一天晚上，她偶然和一位在卫生间工作的女士聊了起来。这位女士来自农村地区，为了在城市找工作而把孩子留在了家乡。

戴安开始思考中国农村地区的许多孩子是如何在没有父母陪伴的情况下长大的，于是她决定进行一些研究。她发现农村学校的学生学到的实用价值不高，无法用来帮助自己或自己的社区。这些学校的课程侧重于城市文化和生活方式，对学生来说似乎很陌生。

最后，他们的教育重点是取得高分。但是对于那些无法取得高分的大多数学生呢？他们被抛在了后面。在许多情况下，他们被迫辍学，几乎没有为生活做好准备。

问题：

根据讲座第一部分，中国政府多年来一直强调什么？The government has focused on providing all children with a good education.

与城市学校相比，农村学校缺少什么？They don’t have adequate facilities and well-trained teachers.

戴安发现农村学校教育的重点是什么？Getting high test scores.

以下哪项没有提到？Diane worked in China as an English teacher.

作为她研究的结果，黛安与两位朋友 — 马伟基和林莎 — 创立了RCEF，旨在“促进农村中国人的教育，使他们能够改善自己的生活和社区。”

他们开始在中国农村社区举办夏令营，试图改善学生的教育。然而，他们很快意识到这还不够，于是他们从夏令营转向与当地教师和学校合作，旨在改善教师培训和发展。

他们努力的另一个重点是他们所称的“服务学习”。这是致力于直接改善学生生活并帮助学生建立更好社区的教育。

最后，他们有一个阅读计划，为学校和学生提供适合他们生活和情况的书籍。

尽管他们在中国许多地方与许多学校合作，但RCEF的工作很大一部分集中在与山西永济村关爱小学合作的合作项目上。在那里，他们与热衷于为学生建设更美好明天的当地教师携手合作。

RCEF并不是唯一一个致力于为中国农村社区的儿童提供更好教育的组织，但它的例子展示了少数人对他人生活所能产生的影响。

问题：

1. 农村中国教育基金会的目标是什么？To promote education for people in rural China.
2. 在黛安看来，以下哪种解决方案不够有效？Organizing summer camps to improve students’ education.
3. RCEF的工作主要集中在什么方面？A cooperative program with a rural school in Shanxi.
4. RCEF的故事告诉我们什么？A small number of people can make a positive impact on the lives of others.