

2019年12月大学英语六级考试真题试卷(第3套)

答案与解析

Part I

Writing

写作思路

第一段：阐述现象展开文章话题。

第二段：分析有家庭责任感的原因。

第三段：拥有家庭责任感的好处。

参考范文(建议背诵黑体字)	全文翻译
<p>The Important of Having a Sense of Family Responsibility</p> <p>There is an old saying, “self-cultivation, family harmony, country management and world peace”. It’s the experience of our forefathers, but it is also valuable and worth cherishing even today. As a college student, we are not only responsible for cultivating ourselves, but should also take the responsibility to our family.</p> <p>The first reason we should be responsible for the family is that we are members of our families. Although we play the roles of sons and daughters, we have already been adults, so it is necessary to undertake the family responsibility rather than relying on our parents all the time. For example, some people do not want to do housework, because it is boring and tiring. However, a messy room will affect the moods of all family members. If each family member keeps being respect to the family and take care of the family, all of us will be benefited.</p> <p>The second reason is that family members can help each other. Making contribution to our family will make it much stronger and when we face problems, we could obtain assistance from our family members in return. Thus, not only can family responsibility best handle the contradictions among family members, but contribute to the maintenance of their relationships. For instance, my</p>	<p>拥有家庭责任感的重要性</p> <p>古语有云：“修身、齐家、治国、平天下”。它是我们祖先的经验，但是即使在今天，它也是宝贵且值得珍惜的。作为一名大学生，我们不仅要对自己负责，也要对我们的家庭负责。</p> <p>我们应该对家庭负责的第一个原因是：我们是家庭的成员。虽然我们扮演着儿子和女儿的角色，但我们已经是成年人了，所以有必要承担家庭责任，而不是一直依赖父母。例如，有些人不想做家务，因为这是无聊和累人的。然而，一个凌乱的房间会影响所有家庭成员的情绪。如果每个家庭成员都尊重家庭，照顾家庭，我们都会受益。</p> <p>第二个原因是：家庭成员可以互相帮助。为我们的家庭做贡献会使我们的家庭更加强大，当我们面临问题时，我们可以从我们的家庭成员那里获得帮助作为回报。因此，家庭责任不仅能最好地处理家庭成员之间的矛盾，而且有助于维持他们之间的关系。例如，我的父亲有</p>

father has four brothers and sisters. When any of them is in difficult, the other members will give a helping hand.

In a nutshell, it is of great necessity for us to develop a sense of family responsibility and we should do our utmost to advocate it. It can directly promote the rapid progress of the organization and indirectly spurs continuous development of the individuals. And eventually brings economic prosperity and social harmony.

四个兄弟姐妹。当他们中的任何一个人遇到困难时,其他成员都会伸出援助之手。

简而言之,培养家庭责任感是很有必要的,我们应该尽我们最大的努力去倡导它。它可以直接促进组织的快速进步,也可以间接促进个人的持续发展,并最终带来经济繁荣和社会和谐。

重点词汇重现

self-cultivation ['selfkʌlti'veiʃn] *n.* 修身

undertake [ʌndə'teik] *v.* 承担,答应

contradiction [kəntra'dɪkʃ(ə)n] *n.* 矛盾

maintenance ['meɪnt(ə)nəns] *n.* 维持,生活费

utmost ['ʌtməʊst] *adj.* 极度的 *n.* 极致

spur [spər] *v./n.* 刺激;激励

Part II

Listening Comprehension

(略)

Part III

Reading Comprehension

Section A

26.【答案】K

【解析】本题考查的是副词。释义为世界上超过 80% 的城市人口呼吸的空气不符合世界卫生组织的指导方针,2015 年估计有 450 万人因室外空气污染而过早死亡。本句是一个完整的句子,不缺主要成分,根据空格前的 died 和空格后的 from outdoor air pollution 判定,空格处缺副词修饰死亡这一名词。prematurely 意为“过早地”,与题意相符,故选 K。

27.【答案】C

【解析】本题考查的是动词。释义为更为重要的是,我们现在所做的关于城市设计的规划将决定未来几代人的日常生活和健康。根据空格前的 will 和空格后的 the everyday lives and health 判定,空格处缺动词原形作谓语。determine 意为“决定”,与题意相符,故选 C。

28.【答案】N

【解析】本题考查的是形容词。释义为交通已成为空气污染的代名词,许多国家打算在未来 20 年内禁止销售新的汽油和柴油车。根据空格前的 become 和空格后的 with 判定,空格处缺形容词或动词的分词形式和 with 搭配。be synonymous with 意为“与……相同的,与……近似的”,与题意相符,故选 N。

29.【答案】M

【解析】本题考查的是动词。释义为但是简单地转向仅使用电动汽车并不意味着无污染的城市。根据空格前的 simply 和空格后的 to electric cars 判定, 空格处缺动词的现在分词形式和 to 搭配。switch to 意为“转换, 转变”, 与题意相符, 故选 M。

30.【答案】D

【解析】本题考查的是动词。释义为它们产生的排放量将取决于驱动它们的电力是如何产生的, 而刹车、轮胎和道路在磨损时都会产生微小的空气颗粒。根据空格前的 how the electricity to run them is 判定, 空格处缺动词的过去分词形式和 is 构成被动态。generate 意为“产生”, 与题意相符, 故选 D。

31.【答案】I

【解析】本题考查的是名词。释义为它们产生的排放量将取决于驱动它们的电力是如何产生的, 而刹车、轮胎和道路在磨损时都会产生微小的空气颗粒。根据空格前的 tiny airborne 判定, 空格处缺可数名词的复数形式或不可数名词。particle 意为“颗粒”, 与题意相符, 故选 I。

32.【答案】H

【解析】本题考查的是动词。释义为在发达国家, 随着越来越多的人搬到城市中心, 汽车使用量正在下降, 而年轻人更倾向选择其他出行方式。根据空格前的 are 和空格后的 for 判定, 空格处缺动词的分词形式或形容词和 for 搭配。opt for 意为“选择”, 与题意相符, 故选 H。

33.【答案】J

【解析】本题考查的是名词。释义为研究人员已经在调查机动车的使用量是否已经达到高峰并将会下降, 但是交通规划者们还没有跟上这一趋势, 而是继续铺设新的道路来解决交通堵塞。根据空格前的 has reached its 判定, 空格处缺名词。peak 意为“高峰”, 与题意相符, 故选 J。

34.【答案】O

【解析】本题考查的是名词。释义为研究人员已经在调查机动车的使用量是否已经达到高峰并将会下降, 但是交通规划者们还没有跟上这一趋势, 而是继续铺设新的道路来解决交通堵塞。根据空格前的 catch up with this 判定, 空格处缺可数名词的单数形式或不可数名词。trend 意为“趋势”, 与题意相符, 故选 O。

35.【答案】L

【解析】本题考查的是副词。释义为研究表明, 在美国, 将道路的规模扩大一倍, 只会使交通流量增加一倍, 我们又回到了事情的起点。本句是一个完整的句子, 不缺主要成分。根据空格前的 can 和空格后的 double the traffic 判定, 空格处缺副词。simply 意为“仅仅, 只是”, 与题意相符, 故选 L。

词汇分析

名 词: A) alternate 代表, 代替者; B) crown 王冠, 山顶; G) miniature 微型画; I) particle 微粒, 颗粒; J) peak 山峰, 尖端; M) switch 开关, 突变; O) trend 趋势

动 词: A) alternate (使)交替; B) crown 为……加冕, 完善; C) determine 确定, 决定; D) generate 产生; E) locate 找出……的准确位置, 把……建造在; F) merge 合并, 相融; G) miniature 是……的缩影; H) opt 选择; J) peak 达到顶峰; M) switch 转换, 交换; O) trend 倾向

形容词: A) alternate 间隔的, 轮流的; G) miniature 微型的; J) peak 高峰的; N) synonymous

相同的

副 词: K) prematurely 过早地; L) simply 简单易懂地

参考译文

许多城市上空持续的雾霾提醒着我们,人们呼吸的是被污染的空气。世界上超过 80% 的城市人口呼吸的空气不符合世界卫生组织的指导方针,2015 年估计有 450 万人因室外空气污染而[26]过早死亡。

在全球范围内,未来 40 年城市人口预计将翻一番,新生的 20 亿人将需要新居住地、服务和在城市周围出行的方式。更为重要的是,我们现在所做的关于城市设计的规划将[27]决定未来几代人的日常生活和健康。那么,一个没有雾霾的,或者至少是低污染的城市会是什么样子呢?

交通已成为空气污染的[28]代名词,许多国家打算在未来 20 年内禁止销售新的汽油和柴油车。但是,简单地[29]转向仅使用电动汽车并不意味着无污染的城市。它们产生的排放量将取决于驱动它们的电力是如何[30]产生的,而刹车、轮胎和道路在磨损时都会产生微小的空气[31]颗粒。

在发达国家,随着越来越多的人搬到城市中心,汽车使用量正在下降,而年轻人更倾向[32]选择其他出行方式。研究人员已经在调查机动车的使用量是否已经达到[33]高峰并将会下降,但是交通规划者们还没有跟上这一[34]趋势,而是继续铺设新的道路来解决交通堵塞。正如伦敦 M25 环状高速公路的使用者知道的那样,新的道路很快就会挤满更多的车辆。研究表明,在美国,将道路的规模扩大一倍,[35]只会使交通流量增加一倍,我们又回到了事情的起点。

Section B

36.【答案】C 释义为一个人要摄入推荐量的蛋白质是很容易的。这与段落 C 中的“‘You can get enough protein and meet the RDA before you even get to dinner,’ says Pipitone.”相符。题干中的 easy 是对定位句中的 before you even get to dinner 的概括归纳, the recommended amount of protein 是对定位句中的 the RDA (recommended daily allowance) 的同义转述。

37.【答案】E 释义为皮皮托内认为健康的成年人不需要在蛋白质上花钱。这与段落 E 中的“‘I’ve seen very expensive protein supplements that claim to be high quality but they might not really be beneficial for the average healthy adult,’ she says. ‘It could just be a waste of money.’”相符。题干中的 need not spend money on protein 是对定位句中的 just be a waste of money 的同义转述。

38.【答案】A 释义为人们发现蛋白质补充品业务正在蓬勃发展。这与段落 A 中的“With more than \$ 12 billion in sales this year, the industry is booming and, according to the market research company, Grand View Research, is on track to sell billions more by 2025.”相符。题干中的 the protein supplement business 和 is found to be thriving 分别是对定位句中的 the industry 和 is booming 的同义转述。

39.【答案】F 释义为蛋白质能加速受损肌肉的修复。这与 F 段落中的“Extreme athletes expend lots of energy breaking down and repairing and building muscles. Protein can give them the edge they need to speed that process.”相符。题干中的 speed the repairing of damaged muscles 是对定位句中的 give them the edge they need to speed that process 的同义转述。

- 40.【答案】M 释义为额外的蛋白质可能使某些内脏器官负担过重,从而导致其功能失调。这与段落 M 中的“*There have been some indications that extra protein makes the kidneys work harder, which could be problematic for individuals with a history of kidney disease and for them, the supplements may increase the risk of kidney stones, she says.*”相符。题干中的 overburden some internal organ 是对定位句中的 makes the kidneys work harder 的同义转述,leading to its malfunctioning 是对定位句中的 be problematic for individuals with a history of kidney disease 的推断。
- 41.【答案】G 释义为老年人需要摄入更多的蛋白质来保持肌肉强健。这与 G 段落中“*At around age 60, ‘muscles really start to break down,’ says Kathryn Starr, an aging researcher, ‘and because of that, the protein needs of an older adult actually increase.’*”相符。题干中的 take in more protein 是对定位句中的 the protein needs of an older adult actually increase 的同义转述,keep their muscles strong 是对定位句中的 muscles really start to break down 和 because of that 的推断。
- 42.【答案】B 释义为蛋白质存在于比人们意识到的更多的食物中。这与段落 B 中的“*‘It’s in foods many of us expect, such as beef, chicken and other types of meat and dairy. But it’s also in foods that may not come immediately to mind like vegetables, fruit, beans and grains.’*”相符。题干中的 is found in more foods than people might realize 是对定位句中的 it’s in foods many of us expect 和 it’s also in foods that may not come immediately to mind 的概括归纳。
- 43.【答案】H 释义为研究发现,额外的蛋白质有助于增强寻求减肥的超重老年人的肌肉。这与段落 H 中的“*In fact, along with her colleague Connie Bales, Starr recently conducted a small study that found that adding extra protein foods to the diet of obese older individuals who were trying to lose weight strengthened their muscles.*”相符。题干中的 additional protein 和 overweight seniors seeking weight loss 分别是对定位句中的 extra protein 和 obese older individuals who were trying to lose weight 的同义转述。
- 44.【答案】D 释义为皮皮托内认为天然食品是蛋白质的最佳来源。这与 D 段落中的“*‘Whole foods are always the best option rather than adding supplements,’ she says*”相符。题干中的 the best source of protein 是对定位句中的 the best option 的同义转述。
- 45.【答案】L 释义为当人们摄入更多的蛋白质时,建议他们摄入更多的液体。这与 L 段落中的“*Pipitone says if you increase protein, you also have to increase your fluid intake.*”相符。题干中的 drink more liquid 和 take in more protein 分别是对定位句中的 increase your fluid intake 和 increase protein 的同义转述。

参考译文

你究竟需要多少蛋白质?

[A] 营销是很诱人的:只需在早餐的奶昔或果汁饮料中添加蛋白质粉,最小的努力就能让肌肉更强健,身体更健康。也可以在午餐时吃一块蛋白棒或把它当作零食。今天,你可以在任何地方找到蛋白质补充品——网上、药店、杂货店或健康食品商店。它们有粉末状的、药丸状的和棒状的。[38]这个行业正在蓬勃发展,今年的销售额已超过 120 亿美元。根据市场研究公司 Grand View Research 的数据,到 2025 年,这个行业的销售额有望再增加数十亿美元。但我们真的需要补充这些蛋白质吗?视情况而定。这有利有弊,也还有一些其他的事情要考虑。

[B]首先,蛋白质对我们身体的每个细胞都至关重要。它有助于塑造指甲、头发、骨骼和肌肉。比起不含蛋白质的食物,它可以让你更长时间地感到饱腹。且与只在少数食物中发现的营养物质不同,蛋白质存在于所有食物中。注册营养师安吉拉·皮皮托内(Angela Pipitone)说:“典型美国饮食的蛋白质含量比我们想象的要高得多。[42]它存在于我们很多人能想到的食物中,比如牛肉、鸡肉、其他肉类和奶制品;但它也存在于蔬菜、水果、豆类和谷物等人们不会马上想到的食物中。”

[C][36]美国政府对普通成年人的推荐日摄入量(RDA)是每天50到60克蛋白质。这听起来可能很多,但皮皮托内说:“我们在这些食物或那些食物里都得到少量的蛋白质,而一整天下来,这些蛋白质真的累积起来可就不少了。”以早餐为例。如果你吃了涂了一点儿奶酪的两个鸡蛋和一个橙子,那你就已经摄入22克蛋白质了。每个鸡蛋含7克,奶酪含6克,橙子含2克。再加上一份有鸡肉、米饭和西兰花的午餐,你的蛋白质摄入量已经超过了建议的50克。[36]皮皮托内说:“你每天可以得到足够的蛋白质,甚至在你吃晚饭之前就能达到RDA。”

[D]那么,如果从食物中获取蛋白质如此容易,为什么还要以粉末和零食棒形式摄入更多蛋白质,甚至喝果汁时还要加料呢?皮皮托内说,没必要,因为事实上,我们大多数人已经从饮食中摄取了足够的蛋白质。[44]她还说,天然食品总是最好的选择,而不是添加剂。她指出,食品和药物管理局(FDA)并没有像食品或药品那样严格规范蛋白质补充品,所以可能会有更少的蛋白质、更多的糖和一些你意想不到的添加剂,比如咖啡因。

[E]皮皮托内说,如果你正在考虑一种补品,请阅读成分表,尽管这并不总是可靠的。[37]她补充说:“我见过一些非常昂贵的蛋白质补充品,它们声称是高质量的,但实际上可能对普通健康成年人没有好处。这可能只是浪费钱。”

[F]但是在某些情况下确实需要额外的蛋白质。皮皮托内说:“比如你是一名极限耐力运动员、马拉松训练者或者一名健美运动员,那任何你在修复或塑造肌肉的时候都需要。”但如果你像美国疾病控制与预防中心(Centers for Disease Control and Prevention)建议的那样,每周适度锻炼150分钟,或者少于150分钟,你可能就不是一个极限运动员。[39]极限运动员花费大量的能量来分解、修复和塑造肌肉。蛋白质可以给他们所需的优势来加速这一过程。

[G]素食者可以从蛋白质补充品中获益,因为他们不吃肉类、奶制品或鸡蛋等动物性蛋白质。而且,对于那些经常忙碌却没有时间吃饭的人来说,蛋白棒是一个代餐的不错选择。此外,从手术或受伤中恢复的人也可以从额外的蛋白质中获益。老年人也可以。[41]衰老研究人员凯瑟琳·斯塔尔(Kathryn Starr)说:“人在60岁左右,肌肉真的开始分解了。正因为如此,老年人对蛋白质的需求实际上增加了。”

[H][43]事实上,斯塔尔和她的同事康妮·贝尔斯(Connie Bales)最近进行了一项小型研究,发现在试图减肥的肥胖老年人的饮食中添加额外的蛋白质食物可以增强他们的肌肉。研究的参与者被分成两组,其中一组被要求每餐食用30克的天然食品。这意味着他们每天摄入90克蛋白质。另一组对照组,则是典型的低热量饮食,每天摄入50~60克蛋白质。六个月后,研究人员发现高蛋白组的肌肉功能明显改善,几乎是对照组的两倍。斯塔尔说,“他们走得更快,平衡感更好,从椅子上站起来的速度也比对照组快。”所有67名参与者的年龄都在60岁以上,两组减掉的体重大致相同。

[I]斯塔尔现在正在研究高蛋白饮食是否也能改善老年人肌肉本身的质量。她使用

CT 扫描来测量肌肉大小和脂肪，并将高蛋白饮食的老年人与正常饮食的老年人进行比较。她说，她的研究结果将在几个月内公布。

[J]与此同时，在斯塔尔最新研究中属于高蛋白组的 70 岁的考利斯·基思(Corliss Keith)说，她感觉大不一样了。她说：“我感觉棒极了。我感觉我有了一个不同的身体，有了更多的能量，变得更强壮了。”她每周能上三次尊巴健身课，在跑步机上锻炼，还能进行长时间的快步走。基思也瘦了 15 磅多。她说：“我是一个很时尚的人，所以现在我又穿起了 3 英寸的高跟鞋。”

[K]随着年龄的增长，斯塔尔说，肌肉力量是帮助人们保持强壮和继续独立生活的关键。基思认为：“我现在觉得很有活力，我可以自己活到 100 岁。”

[L]但是人们会过量摄入蛋白质吗？皮皮托内说，你必须小心。其他研究人员指出，过多的蛋白质会导致抽筋、头痛和疲劳。当你摄入过多蛋白质时，脱水也是风险之一。[45]皮皮托内说，如果你增加蛋白质，你也必须增加液体摄入量。“我总是告诉人们要确保饮用足够的液体。”平均每人每天需要 60~70 盎司，也就是每天 8 杯 8 盎司的水或液体。

[M] [40]皮皮托内说，有一些迹象表明，额外的蛋白质会使肾脏工作更困难，这对有肾脏病史的人来说可能是个问题：对他们来说，补充蛋白质可能会增加患肾结石的风险。

[N]总之，如果你认为你的饮食中需要更多的蛋白质，考虑一下这些问题：你是一个极限运动员吗？你正在从伤病或手术中恢复吗？如果是的话，在你的饮食中添加高蛋白食物，如鸡蛋和肉类产品，可能是有益的。如果你不太确定，与你的初级保健提供者联系总是一个好主意。

Section C

Passage One

46. 这篇文章关于态度有什么看法？

- A) 它塑造了我们的信仰和意识形态。
- B) 它改善了我们的心理健康。
- C) 它决定了我们对周围环境的反应。
- D) 它改变了我们思考、感受和与他人互动的方式。

【答案】C 事实细节题。根据文中第二段的“We use our attitudes to filter, interpret and react to the world around us.”可知，我们用态度来过滤、解释和回应我们周围的世界。据此可知，C 项正确。文中 react to the world around us 和 C 项 respond to our immediate environment 为同义替换。A 项不正确，态度是对特定对象、人、事件或意识形态的一种固定的思考、感受或行为方式，而非塑造了人们的信仰和意识形态。B 项不正确，态度的力量是我们最强大的心理工具之一，并未说明态度改善了我们的心理健康。D 项不正确，我们的态度允许我们把错误变成机遇，把失败变成新起点的机会，并未说明改变了我们思考、感受和与他人互动的方式。

47. 根据这篇文章，什么可以有助于改善一个人的态度？

- A) 他们偶像的行为。
- B) 他们的受教育水平。
- C) 他们与异性的接触。
- D) 他们与不同文化的互动。

【答案】A 细节推理题。根据文中第三段“As you acquire a distinctive identity, your attitudes are further refined by the behavior of those with whom you identify—your fami-

ly, those of your gender and culture, and the people you admire, even though you may not know them personally.”可知,当你获得一种独特的身份认同时,你的态度会因那些你认同的人的行为而得到改变,比如你的家人、与你性别和文化背景相同的人以及那些你可能不认识但却仰慕已久的人。据此可知,偶像的行为有助于完善一个人的态度,因此,A项正确。文中the behavior of...the people you admire 和 A 项 their idols' behaviors 为同义替换。C项和D项不正确,与文中的说法相反,态度会因与自己性别和文化相同的人的行为而改善。B项文中未有提及。

48.许多研究关于人们的感受和想法有什么看法?

- A)它们不一定能预测人们的行为。
- B)它们在某种程度上符合一个人的心理状态。
- C)它们可能在人际关系中找不到表达。
- D)无论如何,它们都与一个人的行为符合。

【答案】A 事实细节题。根据文中倒数第二段“However, many studies have found that feelings and thoughts don't necessarily predict behavior.”可知,许多研究发现,感觉和想法不一定能预测行为。据此可知,A项正确。文中don't necessarily predict behavior 和 A 项 not suggest how a person is going to behave 为同义替换。B项不正确,信念相似时态度可能内在一致,而不是人们的感受和想法与心态一致。D项不正确,与文中的说法相反,许多人表示他们相信回收利用或锻炼身体有好处,但其言行却不一样,由此可知,人们的感受和想法并非总是与行为一致。C项文中未有提及。

49.为什么许多人不做他们认为是好的事情呢?

- A)他们抽不出时间。
- B)他们不知道怎么做。
- C)他们是虚伪的。
- D)他们缺乏意志力。

【答案】D 细节推断题。根据文中倒数第二段“That's why, for example, many say they believe in the benefits of recycling or exercise, but don't behave in line with their views, because it takes awareness, effort and courage to go beyond merely stating that you believe something is a good idea.”可知,许多人说他们相信循环利用或锻炼的好处,但他们的行为与观点不一致。因为真正走出这一步需要意识、努力和勇气,而不仅仅是说你相信某件事是个好主意。据此可知,许多人不去做他们认为好的事情就是因为他们缺乏意识、努力和勇气,因此,D项正确。ABC项文中未有提及。

50.改变态度的策略是什么?

- A)改变需要立即注意的事情。
- B)开始以一种体现愿望的方式行动。
- C)在一段时间内逐渐调整自己的行为。
- D)考虑减轻心理负担的方法。

【答案】B 细节推断题。根据文中最后一段“One of the most effective ways to change an attitude is to start behaving as if you already feel and think the way you'd prefer to.”可知,改变态度最有效的方法之一就是开始按照你想要的感觉和思考方式来行动。据此可知,改变态度的策略是开始以一种体现个人渴望的方式行动,因此,B项正确。文中start behaving as if you already feel and think the way you'd prefer to 和 B 项 to act in a way that embodies one's aspirations 为同义替换。C项不正确,花些时间来反思自己的态度,而不是在一段时间内逐渐调整自己的行为。AD项文中未有提及。

难点词汇表

privilege ['prɪvɪlɪdʒ] n. 特权 v. 特免

psychological [səɪkə'lɒdʒɪk(ə)l] adj. 心理的,精神的

ideology [aɪ'dɪə'lɒdʒɪ] n. 意识形态

filter [ˈfɪltə] n. 滤器 v. 过滤

refine [rɪ'fəɪn] v. 精炼,完善

adolescence [ædə'les(ə)ns] n. 青春期

参考译文

去年,一个出生在英国的一家医院的孩子出生时心脏在体外。很少有婴儿能在这种罕见的情况下存活下来,而那些存活下来的婴儿必须忍受无数次的手术,并且可能有复杂的需求。当她的母亲在女儿出生三周后接受采访时,她被问到是否为照顾女儿的艰巨任务做好了准备。她毫不犹豫地回答说,在她看来,这将是一种“荣幸”。

态度的力量是我们最强大的心理工具之一,很少有比这件事更好的例子了。我们的态度允许我们把错误变成机遇,把失败变成新起点的机会。态度是对特定对象、人、事件或意识形态的一种固定的思考、感受或行为方式。[46]我们用态度来过滤、解释和回应我们周围的世界。态度不是与生俱来的;相反,它们是通过学习而获得的,而这一过程是有多种途径的。

最强大的影响发生在儿童早期,包括直接发生在你身上的事情,以及你周围的人在你面前做了什么和说了什么。[47]当你获得一种独特的身份认同时,你的态度会因那些你认同的人的行为而得到改变,比如你的家人、与你性别和文化背景相同的人以及那些你可能不认识但却仰慕已久的人。友谊和其他重要的人际关系在这一过程中也会发挥越来越重要的作用,特别是在青春期。大约在同一时期和整个成年期,你所接收到的信息,特别是当想法与你认为有吸引力的目标和成就相联系时,也会改善你的态度。

许多人认为我们的态度是表里如一的,也就是说,你对某人或某事的想法和感受决定了你对待他们的行为。[48]然而,许多研究发现,感觉和想法不一定能预测行为。一般来说,只有当你的行为很简单,而且你周围的人也有类似的信念时,你的态度才会是内在一致的。[49]这就是为什么,例如,许多人说他们相信循环利用或锻炼的好处,但他们的行为与观点不一致。因为真正走出这一步需要意识、努力和勇气,而不仅仅是说你相信某件事是个好主意。

[50]改变态度最有效的方法之一就是开始按照你想要的感觉和思考方式来行动。花些时间来反思你的态度,思考你相信什么和为什么相信。有什么是你认为是负担而不是荣幸的吗?如果是这样的话,现在就开始行动——就像后者才是事实一样。

Passage Two

51. 绿色和平组织的研究对磷虾捕捞有何发现?

- A) 它导致了大量的企鹅和鲸鱼迁徙。
- B) 它剥夺了企鹅和鲸鱼的栖息地。
- C) 它太接近企鹅和鲸鱼的栖息地。
- D) 它对南极洲周围的野生动物造成了前所未有的威胁。

【答案】C 事实细节题。根据文中第二段的“The study by Greenpeace analysed the movements of krill fishing vessels in the region and found they were increasingly operating ‘in the immediate vicinity of penguin colonies and whale-feeding grounds’.”可知,绿色和平组织的研究分析了该地区磷虾渔船的动向,发现它们越来越多地在“企鹅聚居地和鲸鱼觅食地附近”作业。据此可知,C项正确。文中 in the immediate

vicinity of penguin colonies and whale-feeding grounds 和 C 项 too close to the habitats of penguins and whales 为同义替换。D 项不正确,对南极生态系统造成严重威胁的是涉及搁浅、石油泄漏和事故的渔船事件,而不是捕捞磷虾。AB 项文中未有提及。

52.为了什么目的发起了一场全球运动?

- A)减少气候变化对南极洲的影响。
- B)在南极地区建立保护区。
- C)规范南极海域的磷虾捕捞作业。
- D)宣传对磷虾捕捞影响的关注。

【答案】B 事实细节题。根据文中第三段“*A global campaign has been launched to create a network of ocean sanctuaries to protect the seas in the region and Greenpeace is calling for an immediate halt to fishing in areas being considered for sanctuary status.*”可知,一场全球运动已经启动,旨在创建一个海洋保护区网络,以保护该地区的海洋。据此可知,B 项正确。文中 *create a network of ocean sanctuaries to protect the seas in the region* 和 B 项 *establish conservation areas* 为同义替换。A 项和 D 项不正确,渔业和气候变化对南极洲的影响是报告的背景,不是运动的目的。C 项不正确,保护区希望禁止磷虾捕捞,而非规范。

53.绿色和平组织对磷虾产业有何建议?

- A)选择在建议的自然保护区之外作业。
- B)自愿保护南极的濒危物种。
- C)在繁殖季节不捕捞磷虾。
- D)通过领导全球运动来展现其责任感。

【答案】A 事实细节题。根据文中第四段“*If the krill industry wants to show it's a responsible player, then it should be voluntarily getting out of any area which is being proposed as an ocean sanctuary, and should instead be backing the protection of these huge tracts of the Antarctic.*”可知,如果磷虾行业想要展现它是一个负责任的参与者,那么它应该自愿离开任何被提议作为海洋保护区的地区,并且应该支持保护这些南极的大块地区。据此可知,A 项正确。文中 *be voluntarily getting out of any area which is being proposed as an ocean sanctuary* 和 A 项 *operate away from the suggested conservation areas* 为同义替换。B 项不正确,自愿离开自然保护区,而不是自愿保护南极的濒危物种。D 项不正确,展现责任感是离开自然保护区,而非领导全球运动。C 项文中未有提及。

54.CCAMLR 的科学经理说,他们的目标是什么?

- A)提高公众对南极物种脆弱性的认识。
- B)禁止在南大洋的所有商业捕鱼活动。
- C)不让企鹅群受到捕鱼的干扰。
- D)不破坏南极生态系统的情况下继续捕鱼。

【答案】D 细节推理题。根据文中倒数第二段“*Keith Reid, a science manager at CCAMLR, said that the organisation sought 'a balance between protection, conservation and sustainable fishing in the Southern Ocean.'*”可知,CCAMLR 的科学经理基思·里德(Keith Reid)说,该组织寻求“在南大洋的保护、养护和可持续捕捞之间取得平衡”。据此可知,该组织的目标是既能维持捕捞,又能保护南大洋,也就是说不破坏南极生态系统,因此,D 项正确。文中 *a balance between protection, conservation and sustainable fishing* 和 D 项 *sustain fishing without damaging the Antarctic ecosystem* 为同义替换。B

项不正确,在南极保护区禁止所有捕捞活动是绿色和平组织的运动,不是CCAMLR的目标。C项不正确,捕鱼时企鹅聚集地大多是空的,靠近企鹅聚居地的捕鱼活动并未对企鹅造成影响。A项文中未有提及。

55.CCAMLR如何定义其在南极环境保护中的作用?

- A)政策讨论的协调员。
- B)大数据分析的权威。
- C)专业知识的提供者。
- D)海洋保护区的发起者。

【答案】C 事实细节题。根据文中最后一段“We are not the ones to decide on the establishment of marine protected areas, but we hope to contribute positively with our knowledge and experience.”可知,CCAMLR的科学经理表示,他们并不是决定建立海洋保护区的人,但他们希望以他们的知识和经验作出积极的贡献。据此可知,C项正确。文中contribute positively with our knowledge and experience和C项a provider of the needed expertise为同义替换。A项不正确,建立海洋保护区系统是CCAMLR正在进行的科学和政策讨论的关键一环,而不是指CCAMLR在保护南极环境中是政策讨论协调员。B项不正确,CCAMLR想与非政府环保组织基于最新科学数据的讨论如何改进,并未说明自己就是大数据分析权威。D项不正确,CCAMLR并不是海洋保护区的发起者。

难点词汇表

unspoilt [ʌn'spoɪlt] *adj.* 未被破坏的

vessel [ˈves(ə)l] *n.* 船,器皿,血管

vicinity [vɪ'sɪnɪtɪ] *n.* 附近

sanctuary [ˈsæŋ(k)tjuəri] *n.* 避难所,自然保护区

tract [trækt] *n.* 大片土地;地带

peninsula [pi'nɪnsjulə] *n.* 半岛

marine [mə'ri:n] *adj.* 海洋的

参考译文

一份新的报告称,在南极洲周围未受污染的水域,工业化捕捞磷虾正威胁着世界上最后的未开发地区之一的未来。

[51]绿色和平组织的研究分析了该地区磷虾渔船的动向,发现它们越来越多地在“企鹅聚居地和鲸鱼觅食地附近”作业。报告还强调了渔船搁浅、石油泄漏和出事故的事件,这些事件对南极生态系统构成了严重威胁。

周二发布的这份报告,正值人们越来越担心渔业和气候变化对南极的影响之时。[52]一场全球运动已经启动,旨在创建一个海洋保护区网络,以保护该地区的海洋。绿色和平组织呼吁立即停止在被认为是保护区的地区捕鱼。

[53]绿色和平组织保护南极运动的弗里达·本特森(Frida Bengtsson)说:“如果磷虾行业想要展现它是一个负责任的参与者,那么它应该自愿离开任何被提议作为海洋保护区的地区,并且应该支持保护这些南极的大块地区。”

[52]一项全球性的运动已经启动,旨在将南极的一大片海域变成海洋保护区,保护野生动物。不仅禁止磷虾捕捞,而且禁止所有的捕捞活动。其中一个保护区于2016年在罗斯海(Ross Sea)建立,另一个保护区正提议在威德尔海(Weddell Sea)的一大片海域建立,第三个保护区正考虑在南极半岛以西的海域——那里是磷虾的主要捕捞区。

南极海洋生物资源保护委员会(CCAMLR)管理着南极洲周围的海洋。它将在10月份于澳大利亚召开的会议上就威德尔海洋保护区的提议做出决定,不过半岛保护区的决定预计要到晚些时候才会作出。

[54]CCAMLR的科学经理基思·里德(Keith Reid)说,该组织寻求“在南大洋的保护、养护和可持续捕捞之间取得平衡”。他说,尽管在靠近企鹅聚居地的地方有更多的捕鱼活动,但通常是在季节的晚些时候,那时这些聚居地都是空的。

“建立一个海洋保护区系统是CCAMLR正在进行的科学和政策讨论的关键一环,”他补充说,“我们在该地区的长期运作依赖于一个健康和繁荣的南极海洋生态系统,这就是为什么我们一直与非政府环保组织进行公开对话的原因。我们强烈希望继续这一对话,包括与绿色和平组织的对话,将基于最新科学数据的讨论如何改善。[55]我们并不是决定建立海洋保护区的人,但我们希望以我们的知识和经验作出积极的贡献。”

Part IV

Translation

【译文】

Plum blossom, which ranks first among the top ten most famous flowers of China, originated in south China and has a planting history of more than 3,000 years. In the middle of the winter, colourful plum flowers blossom against the storm and snow with pride despite the severe coldness. In traditional Chinese culture, plum blossom symbolizes toughness, purity and grace, motivating people to move forward bravely without fearing hardship. In history, many poets and painters gained inspiration from the flower and created countless immortal works. Ordinary citizens are also fond of the flower, which is often used to decorate the house during the Spring Festival. The city of Nanjing has designated plum blossom as the city flower and holds the flower festival every year, when tens of thousands of people braved the bitter cold to walk in the snow and appreciate the flower.

【精简结构】

1. 梅花位居中国十大名花之首,源于中国南方,已有三千多年的栽培和种植历史。

主语 谓语 宾语 谓语 谓语 宾语

主干是:梅花位居……之首,源于……,有……栽培和种植历史。

2. 隆冬时节,五颜六色的梅花不畏严寒,迎着风雪傲然绽放。

主语 谓语宾语 谓语

主干是:……梅花不畏严寒,……绽放。

3. 在中国传统习俗中,梅花象征着坚强、纯洁、高雅,激励人们不畏艰难、砥砺前行。

主语 谓语 宾语 谓语

主干是:……梅花象征着坚强、纯洁、高雅,激励……。

4. 自古以来,许多诗人和画家从梅花中获取灵感,创作了无数不朽的作品。

主语 谓语宾语 谓语 宾语

主干是:……诗人和画家……获取灵感,创作……作品。

5. 普通大众也都喜爱梅花,春节期间常用于家庭装饰。

主语 谓语宾语 谓语 宾语

主干是:……大众……喜爱梅花,……用于家庭装饰。

6. 南京市已将梅花定为市花,每年举办梅花节,成千上万的人冒着严寒到梅花山
 主语 谓语宾语 谓语宾语 主语
踏雪赏梅。
 谓语

主干是:南京市……定为市花,……举办梅花节,……人……踏雪赏梅。

【重点词汇】

despite the severe coldness 不畏严寒

blossom with pride 傲然绽放

without fearing hardship 不畏艰难

move forward bravely 砥砺前行

gain inspiration 获取灵感

immortal work 不朽作品

city flower 市花

brave the bitter cold 冒着严寒

walk in the snow and appreciate the flower 踏雪寻梅