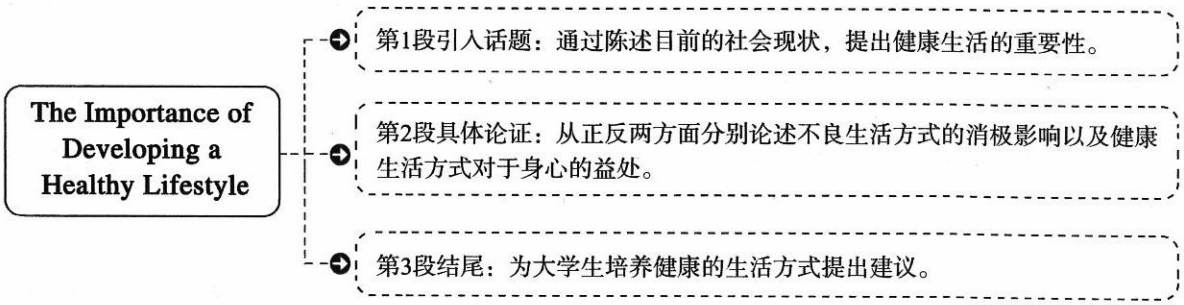
2022年12月大学英语四级考试真题(二)答案与详解

Part Ⅰ Writing

结构框图：



范文点评：

参考范文	精彩点评
The Importance of Developing a Healthy Lifestyle **【1】A sedentary lifestyle in front of the computer or zombie-like one with a smart-phone in hand has posed great potential health risks to college students.【2】Therefore,** it is of utmost importance to develop a healthy lifestyle. **【3】There are many reasons for this calling.【4】On the one hand,** unhealthy lifestyle will bring serious adverse effects to the physical health and mental health of college students with insufficient life experience and poor self-discipline.**【5】On the other hand,** embracing a healthy lifestyle, such as going to bed early and getting up early, taking regular exercise and eating a healthy diet will provide them with the energy they need to explore things important to us and improve their overall health and mental outlook. **【6】Then what can the college students do?【7】The most important tip is to resist temptations,** from either digital products or junk food or even smoking, etc.**【8】With the tip in mind and put it into practice, they will surely enjoy a bright future and a good life.**	【1】引出现代社会生活方式的通病。 【2】用 Therefore 引入健康生活重要性。 【3】总述本段内容。 【4】【5】使用 On the one hand 和 On the other hand 正反论证大学生养成健康生活方式的重要意义。 【6】总述本段内容，就大学生所采取的行动进行设问。 【7】提出建议。 【8】为结尾句，对大学生未来的生活进行展望。

话题词汇：

be physically active 身体保持活动状态
balanced nutrition intake 营养摄入均衡
have a direct bearing on 对……有直接影响
a prerequisite of 是……的前提
idleness 懒散
low efficiency 效率低下
unhealthy eating binges 暴饮暴食
be hazardous to 对……有害

Part Ⅱ Listening Comprehension

Section A

Questions 1 and 2 are based on the news report you have just heard.

(1)The World Pipe Band Championships will take place in Glasgow on Saturday.

Over 120 of the world's best pipe bands will compete at the championships. Over 4,000 pipers and drummers are expected to descend on the city for the annual event.

It will take place at the St. James Playing Fields in Glasgow on Saturday, 18 May from 10:00 am until 7:00 pm. The event is free. Also, a free shuttle bus will run between the event car parks and the competition site. Shuttle buses will run every 15 minutes from 8:00 am until 8:00 pm.

(2)Glasgow City Council says it is estimated to bring £300,000 to the local economy.

The first World Pipe Band Championships were held in Edinburgh in 1947. The event first took place in Glasgow in 1948. It has been held regularly in Glasgow since 1986.

答案详解

1. What event will take place in Glasgow?

D)【精析】事实细节题。新闻开头指出,世界风笛乐队锦标赛将于周六在格拉斯哥举行。因此,答案为D)。

2. What does Glasgow City Council say the event will do?

C)【精析】细节推断题。新闻中提到,格拉斯哥市议会表示,预计此次世界风笛乐队锦标赛将为当地经济带来30万英镑的收入。由此推测,本次活动将会对当地经济有很大贡献。因此,答案为C)。

Questions 3 and 4 are based on the news report you have just heard.

(3)Summer doesn't begin for two more days, but scientists are already sounding the alarm about dangerous ice melts going on right now in Greenland.

The vast island usually locks away enough fresh water in its ice sheet, which if melted can raise global sea levels by six meters. And research shows that in recent years its ice has melted faster than ever before. This month, as temperatures in northwestern Greenland approach all-time highs, researchers are encountering unusual, surprising levels of melting ice in the region.

The most significant concern here is how early this is all happening. Greenland experiences annual ice melt and growth cycles. (4)But this year, the melting season began in early May. That's a month earlier than normal and something that's happened only once before in the historical record in 2016.

That means that not only is the ice melting very fast, it has more time to melt this summer than it would in a normal climate system. Longer melt seasons like this one seem to lead to much greater contributions to sea-level rise than in previous decades.

答案详解

3. What is scientists' warning in the news report?

B)【精析】事实细节题。新闻开头指出,还有两天才到夏天,但科学家们已经对格陵兰岛正在发生的危险的冰盖融化发出了警告。因此,答案为B)。

4. What do we learn about this year's ice melting season in Greenland?

C)【精析】事实细节题。新闻中提到,格陵兰岛每年都会经历冰盖融化和生长周期,但是今年的融冰季节开始于五月初,比正常情况早了一个月,这样的事情之前只在2016年发生过一次。因此,答案为C)。

Questions 5 to 7 are based on the news report you have just heard.

(5)Bundles containing thousands of pounds in cash keep turning up on the streets of Blackhall Colliery in northern England, according to police. Residents of the village have been coming across bundles of £20 notes—usually worth £2,000—in the former mining village in County Durham.

The latest discovery was on Monday, meaning four of these cash bundles have been handed in this year and

13 since 2014.

The bundles are usually left in plain sight and have been scattered across the small coastal village. (6)The owner has two weeks to collect the cash, which is then returned to the finder if not claimed, according to Peterlee Police.

A Durham Police spokesperson said the money has been returned to the lucky finders in all cases except yesterday.

Policeman John Forster said in a statement: "The circumstances remain a mystery so we would welcome any information that will help us get to the bottom of these random incidents."

He told *The Northern Echo*: "(7)It isn't an affluent part of the world, so for them to find cash of that amount and instantly think about taking it to the police stations shows the community spirit there is."

答案详解

5. What happened on the streets of Blackhall Colliery?

A)【精析】细节推断题。新闻开头提到,英格兰北部布莱克霍尔煤矿村的街道上不断出现成捆的数千英镑现金。该地村民经常偶然发现成捆的面值20英镑的现金,通常价值2,000英镑。因此,答案为A)。

6. What do the local police do with the money if not claimed in two weeks?

B)【精析】事实细节题。新闻中提到,根据彼得利警方的说法,失主有两周的时间来领取现金,如果没人领取,这些现金就会退还给发现者。因此,答案为B)。

7. What did the policeman John Forster say about the villagers?

D)【精析】事实细节题。新闻末尾提到,警察约翰·福斯特告诉《北方回声报》,这里不是世界上富裕的地区,所以对于这里的居民来说,捡到如此大额的现金并立即将其交到警察局足以体现这里有社区精神。因此,答案为D)。

Section B

Questions 8 to 11 are based on the conversation you have just heard.

W: It's your birthday next week. What have you got planned?

M: I'm not sure. (8)I often feel strange on my birthday. It's like my brain decides to have a crisis.

W: It's not entirely unusual to feel anxious or sad around your birthday. Birthdays can tap into a lot of things people worry about, including their achievements in life in the past decade, or their accomplishments of the past year. (9)Many begin to search for the meaning of their existence, leading to behaviors such as ending or starting a relationship, or plans, like starting a vigorous diet or fitness program.

M: (10)I have wonderful friends and I love celebrating their birthdays. But I don't like being the center of attention, receiving gifts and having a fuss made. It seems to trigger a type of social anxiety. I think social media too can intensify things as birthdays now play out more publicly. Birthday reminders can be helpful, but I kind of worry I won't be able to drum up my own day and show it to look as exciting as it is supposed to be.

W: Well, to deal with the birthday blues, you should not isolate yourself. It's best to gradually face your birthday with people you trust. That would help you learn self-acceptance, or that it's okay to be the focus.

M: Perhaps. Or I could perceive my birthday as an opportunity to do something for others like asking people to make a donation instead of buying a gift.

W: Exactly. (11)Or even simply see your birthday as an opportunity to bring people together for them to have fun.

答案详解

8. How does the man often feel on his birthday?

D)【精析】事实细节题。对话开头,女士提到下周是男士的生日,并询问他有什么计划,男士说自己经常在生日那天感到奇怪,就像大脑出现了危机。因此,答案为D)。

9. What does the woman say many people tend to do on their birthday?

A)【精析】事实细节题。谈到人们过生日时的心情,女士说生日会让人们想起很多担忧的事情,比如过去十年或过去一年的成就,许多人开始寻找自己存在

的意义，从而导致诸如结束或开始一段关系等行为，或者制订诸如开始积极饮食或健身等的计划。因此，答案为A)。

10. What does the man say about birthday celebrations?

C)【精析】事实细节题。在谈到庆祝生日时，男士说自己喜欢为朋友庆祝生日，但不喜欢成为被关注的焦点，不喜欢接受礼物，不喜欢大惊小怪。因此，答案为C)。

11. What does the woman suggest the man do about his birthday celebration at the end of the conversation?

B)【精析】事实细节题。对话末尾，女士建议男士甚至可以简单地把自己的生日看作是一个让人们聚在一起玩的机会。因此，答案为B)。

Questions 12 to 15 are based on the conversation you have just heard.

W: The metro was absolutely terrible this morning.

M: Oh, was there a delay?

W: (12)No, but the train was so packed that I could barely move, and it was difficult to breathe too. At every station, more people squeezed in and I got pushed further and further inside. When I got to my station, I could hardly get out. Once I did get out, I was totally exhausted.

M: That sounds like a nightmare. Why didn't you take the bus?

W: The bus takes twice as long and it's just as crowded.

M: Well, what's the alternative? (13-1)Haven't you got a car?

W: (13-2)I've got a driver's license, but that's all. I'm saving up to buy something reasonably small and cute, but it's still a bit expensive for me, and it'll take a while before I have enough money.

M: (14-1)Have you thought about getting an electric motorbike?

W: (14-2)I consider that for maybe a minute. But honestly, I've just seen too many horrible accidents involving those dangerous monsters.

M: What about those popular shared bikes? You could register to use one.

W: Yeah, that's a possibility. There are always several of those bikes out in front of our apartment complex.

M: Or you could just walk to work.

W: Well, it's five kilometers from home to the office. But you've given me a thought. I could take a change of clothes and jog to work. But at this time of year, the air pollution is a real problem.

M: Oh, yeah. I didn't think of that. You take a taxi if you really have to.

W: Well, that's an expensive way to get to work.

M: (15-1)Not if you use a ride sharing app.

W: (15-2)Good idea. I'll download one immediately. Thank you.

答案详解

12. What does the woman say about her subway ride?

A)【精析】事实细节题。对话开头，女士抱怨今天早上的地铁非常糟糕，地铁太拥挤了，她几乎动弹不得，呼吸也很困难，每到一站会有更多的人挤进来，当她到站时，她几乎无法下车，一出了地铁，就感到筋疲力尽。因此，答案为A)。

13. Why hasn't the woman got her own car?

A)【精析】细节推断题。对话中，男士得知女士乘坐的公共交通工具非常拥挤后，询问女士是否有车。女士说自己虽有驾照，但自己攒的钱只够买一些小的东西，对她来说汽车还是有点贵，需要一段时间才能攒够钱买。由此可知，女士现在没有足够的钱买车。因此，答案为A)。

14. What does the woman say about electric motorbikes?

B)【精析】细节推断题。男士询问女士是否想过买一辆电动摩托车，女士说虽然想过，但看到了太多有关那些危险怪物的可怕事故。这里的危险怪物指代电动摩托车，由此可知，女士认为电动摩托车很危险。因此，答案为B)。

15. How was the woman going to get to work?

D)【精析】细节推断题。对话中，女士认为打车上班昂贵，男士建议她使用拼车程序，那就能解决费用昂贵的问题，女士表示赞同。由此可知，女士会选择拼车上班。因此，答案为D)。

Section C

Questions 16 to 18 are based on the passage you have just heard.

(16)Steve Miller began his career in IT back in the late 1980s. Being a deaf person in tech required a huge amount of effort in organization. Because there was no email or text message service, everything had to be done face to face, or by telephone. Communicating in meetings was very difficult. He needed a sign language interpreter for every meeting, but it was a huge effort to coordinate.

These days, although challenges still remain, it's a good time to be a deaf person in tech, says Miller. (17)Big advances in speech recognition technology have enabled communication tools to turn live speech into text in real time on your smartphone or laptop, and sign language into text as well.

New Tech coupled with improvements in hearing aid technology and medical advances means that Miller is able to focus far more on his work. He has benefited to a great extent from a tiny hearing device in his ear. It gives him a degree of hearing, and he can use a variety of communication methods depending on the situation. (18)He can employ lip-reading and have meetings via video instead of on the phone. These things have made a huge difference. He no longer has to worry about whether or not he can understand. He can just concentrate on how interesting the meeting might be and what he needs to get out of it in order to progress.

答案详解

16. What do we learn about Steve Miller?

B)【精析】事实细节题。短文开头提到,史蒂夫·米勒的IT职业生涯始于20世纪80年代末,作为一个技术领域的聋人,需要在工作中付出巨大的努力。由此可知,史蒂夫·米勒是一位从事IT工作的聋人。因此,答案为B)。

17. What does Miller say is making things better for people like him?

B)【精析】事实细节题。短文中提到,尽管米勒在工作中的交流仍然存在挑战,但新科技给他带来了解决方案,语音识别技术的巨大进步使通信工具能够在智能手机或笔记本电脑上将实时语音转换为文本或将手语转换为文本。由此可知,语音识别技术让米勒这样的聋人在工作中变得更好。因此,答案为B)。

18. In what way can Miller benefit from attending meetings via video?

C)【精析】细节推断题。短文末尾提到,米勒可以通过视频进行会议,再也不用担心自己是否能理解会议内容。因此,答案为C)。

Questions 19 to 21 are based on the passage you have just heard.

Colour is now spreading through our homes, up staircases, across wood frames and ceilings, filling in neutral spaces.

(19)According to one interior designer, when people return home, they want to see colours that cheer them up and give them a hug. Pure white walls simply don't do that. They don't look after you.

Another interior designer commented that certain combinations can key into something on a deeper level, transporting you to a different moment in time. That's the power of colour.

If you are thinking to try colour on some of your neutral walls, the advice is refreshingly simple: Choose a colour you actually like.

(20)Don't go for a colour because it's in fashion, or you've seen it in a magazine.

If you're weary of full colour, test your tolerance with smaller spaces, such as the inside of a cupboard or a bright window frame. If it gives you joy every time you open the cupboard, you can start to take it further.

(21)One can also paint the wooden frameworks the same colour as the walls, helping the rooms look bigger. In the kitchen, painting the overhead cupboards and the walls in the same colour can make it feel more spacious.

While painting the kitchen counters, a bold colour can make everything feel more open and lighter. Additionally, a painted ceiling is a magical thing without being too obvious and can affect how the space feels as well.

答案详解

19. What do people want upon returning home according to the passage?

D)【精析】事实细节题。短文中提到，当人们回到家中时，希望看到让他们高兴起来并给他们一个拥抱的颜色，纯白色的墙壁根本无法做到这一点。因此，答案为D)。

20. What does the passage say people should avoid doing in home decoration?

A)【精析】事实细节题。短文中提到，如果想在一些素净的墙壁上尝试填充颜色，建议选择你真正喜欢的颜色，不要因为某个颜色很流行，或者在杂志上见过它就选择它。因此，答案为A)。

21. What can one do to make a room look bigger?

D)【精析】事实细节题。短文中建议，可以把木框架漆成与墙壁相同的颜色，这样可以让房间看起来更大。因此，答案为D)。

Questions 22 to 25 are based on the passage you have just heard.

(22) Parents often hear that reading to their children is critical for supporting development, and the message is getting through to them. In fact, in the United States, a little over half of children between the ages of three and five were read to every day in 2007, and 83% of children in that age group in the same country were read to three or more times per week in 2012.

This is good news, because reading to young children helps their language and brain development. (23) In fact, recent research has found that both the quality and quantity of shared book reading in infancy predicted later childhood vocabulary and reading skills. In other words, the more time parents spend reading, the greater the developmental benefits in their four-year-old children.

This is an important finding. But does it matter what books parents read? A new study has investigated this question. (24) It followed infants across the second six months of life and found that when parents showed babies books that had faces or objects with specific labels, they learned more. This is in contrast to books that did not name images, or books that had the same label under each image. Books that named different characters also promoted greater learning. So what does this mean for parents? (25) Not all books are created equal, so parents need to choose the books they share with their children with great care.

答案详解

22. What does the passage say parents increasingly understand?

C)【精析】事实细节题。短文开头提到，父母经常听说，给孩子读书听对孩子的发展至关重要，这一信息越来越得到他们的认同。因此，答案为C)。

23. What can predict children's reading skills according to recent research?

C)【精析】事实细节题。短文中提到，最近的研究发现，婴儿时期阅读书籍的质量和数量都可以预测儿童后期的词汇和阅读技能。因此，答案为C)。

24. What kind of books are said to help babies learn more?

A)【精析】事实细节题。短文中提到，一项新的研究发现，当父母给婴儿看带有特定标签的脸或物体的书时，他们学到的更多。因此，答案为A)。

25. What are parents advised to do at the end of the passage?

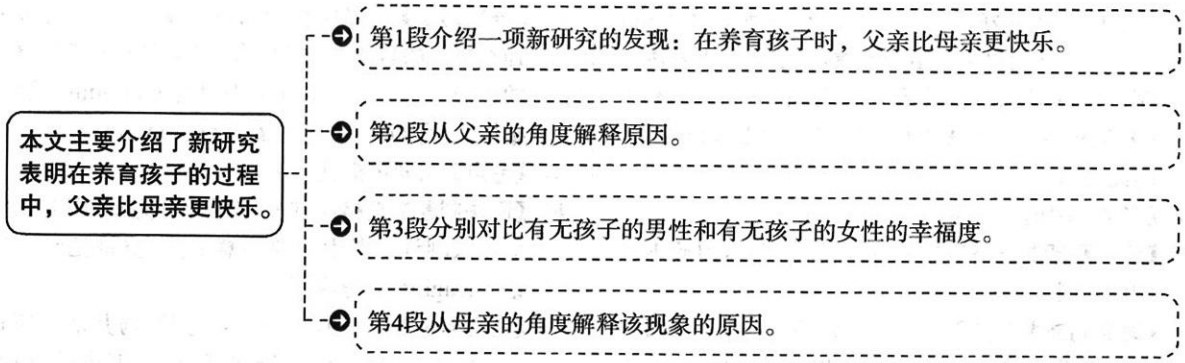
B)【精析】事实细节题。短文最后提到，并非所有的读书都是等效的，所以父母需要非常谨慎地选择与孩子分享的书籍。因此，答案为B)。

Part Ⅲ Reading Comprehension

Section A

【文章来源】本文选自2019年1月31日发表在 *www.universityofcalifornia.edu* 网站上一篇标题为"Fathers Are Happier Parents Than Mothers, New Study Shows"(《新研究表明：父亲比母亲更快乐》)的文章。

【结构框图】



【词性分析】

名　词：G) emotions 强烈的情感；I) implications 影响；含意；L) note 笔记；注释

动　词：B) associated 与……有关；C) composing 组成；创作；D) cultivate 培养；种植；J) interfered 干涉；K) involving 涉及；需要；L) note 指出；注意

形容词：A) additional 额外的；B) associated 有关联的；E) depressive 抑郁的；N) superficial 表面的；浅薄的

副　词：F) directly 直接地；H) however 然而，但是；M) precisely 准确地；正是；O) therefore 因此

答案详解

26.【考点】动词辨析题。

K)【语法判断】空格前的 The research examined three studies 是一个完整的主谓宾结构，空格后是一个名词短语，因此本空应填入动词的-ing 形式，与其后的名词短语 more than 18,000 participants 共同修饰空格前的 studies。

【语义判断】空格所在句的意思是，这项研究调查了 3 项_____ 1.8 万多名参与者。由句意可知，这 3 项研究共有 1.8 万多名参与者，因此本空应填入含有“包括，涉及”意义的动词，由此确定答案为 K) involving。备选的动词-ing 形式中，C) composing 一般与 of 连用构成短语 be composed of“组成”，因此排除。

27.【考点】固定搭配题。

B)【语法判断】分析句子结构可知，本句缺少谓语动词。空格前有 be 动词的过去式 was，空格后是介词 with，因此本空应填入动词的过去分词形式。

【语义判断】空格所在句的意思是，在这 3 项研究中，相较于母亲，对父亲来说，养育孩子与更多积极的幸福效果_____。将备选项中的 associated 代入句中，构成 be associated with “与……有关”，符合句意，因此答案为 B) associated。备选的其他词不能与 with 构成搭配，因此排除。

28.【考点】动词辨析题。

L)【语法判断】空格前是名词复数形式，空格后是 that 引导的宾语从句，本句缺少谓语，因此本空应填入动词。

【语义判断】空格所在句的意思是，在一项研究中，作者们_____，父亲在照顾孩子和陪伴孩子时，更有可能把“玩耍”作为一项活动。由句子结构可知，本句主语为复数，谓语应为动词原形，将备选动词原形分别代入句中，只有 L) note 符合句意，故为答案。

29.【考点】形容词辨析题。

A)【语法判断】空格前有不定冠词 an，空格后有名词 activity，因此本空应填入以元音音素开头的形容词。

【语义判断】空格所在句的意思是，父亲在照顾孩子和陪伴孩子时，更有可能把“玩耍”作为一项_____活动。在备选项中，只有 additional “额外的”符合句意，由此确定答案为 A) additional。在备选项中，B) associated“有关联的”也是以元音音素开头的形容词，但是不符合句意，因此排除。

30.【考点】动词辨析题。

D)【语法判断】分析句子结构可知，空格所在短语与 experience positive feelings 构成并列结构，因此本空应填入动词原形，与 experience 对应。

【语义判断】空格所在句的意思是，和孩子一起玩可能会给父母提供体验积极情感的机会，并_____与孩子的亲密关系。备选项中只有 cultivate “培养”符合句意，由此答案为 D) cultivate。备选项中其他的动词原形只有 L) note，不符合句意，因此排除。

31.【考点】形容词辨析题。

E)【语法判断】空格前有限定词 fewer，空格后是名词 symptoms，因此本空应填入形容词修饰其后的名词。

【语义判断】空格所在句的意思是，父亲也比没有孩子的男性更好，他们更幸福，生活满意度更高，_____症状更少。结合句意，本空应填入表达负面、消极情绪的形容词，由此确定答案为E) depressive。备选的其他形容词均没有此含义，因此排除。

32.【考点】副词辨析题。

H)【语法判断】空格所在句句子成分完整，因此本空应填入副词。

【语义判断】空格所在句的意思是，_____，对于母亲来说，与没有孩子的女性相比，结果就不那么乐观了。由上一句可知，父亲比没有孩子的男性感到更幸福。本句对比了母亲与没有孩子的女性的情绪体验，结果并不如父亲那样乐观。本句与上一句构成转折关系，因此本空应填入表达转折意义的副词，由此确定答案为H) however。备选的其他副词均没有此含义，因此排除。

33.【考点】名词辨析题。

G)【语法判断】分析句子结构可知，and连接两个并列成分greater trouble和fewer positive _____，因此本空应填入名词，与trouble对应，而且空格前还有限定词fewer，因此应填入可数名词复数。

【语义判断】空格所在句的意思是，妈妈们说她们拥有更大的自主权，但也有“更多的麻烦”和更少的积极_____。备选项中只有emotions“情绪，感情”符合句意，由此答案为G) emotions。

34.【考点】副词辨析题。

F)【语法判断】空格所在句句子成分完整，因此本空应填入副词。考生需要注意的是，空格把动词短语engaging in分隔开了。

【语义判断】空格所在句的意思是，与其他经历相比，妈妈们在与孩子互动时的情绪更快乐，但在_____照顾孩子时则不然。备选项中只有directly“直接地”符合句意，由此确定答案为F) directly。

35.【考点】名词辨析题。

I)【语法判断】空格前有谓语动词have和形容词important，空格后是介词for，因此本空应填入名词。

【语义判断】空格所在句的意思是，这种差异表明，父母如何花时间陪伴孩子可能对父母的幸福有重要_____。备选项中只有implications“影响”符合句意，由此答案为I) implications。

参考译文

一项新研究表明，养育孩子给父亲带来的快乐比给母亲带来的快乐更多。这项研究调查了3项涉及1.8万多名参与者的研究。在这3项研究中，相较于母亲，对父亲来说，养育孩子会带来更多积极的幸福效果。

那么，为什么父亲比母亲更幸福呢？“父亲可能比母亲过得更好，部分原因是他们与孩子相处的方式。”主要作者凯瑟琳·尼尔森－科菲说。在一项研究中，作者们指出，父亲在照顾孩子和陪伴孩子时，更有可能把“玩耍”作为一项额外的活动。他们说：“和孩子一起玩可能会给父母提供体验积极情感的机会，并培养与孩子的亲密关系。”

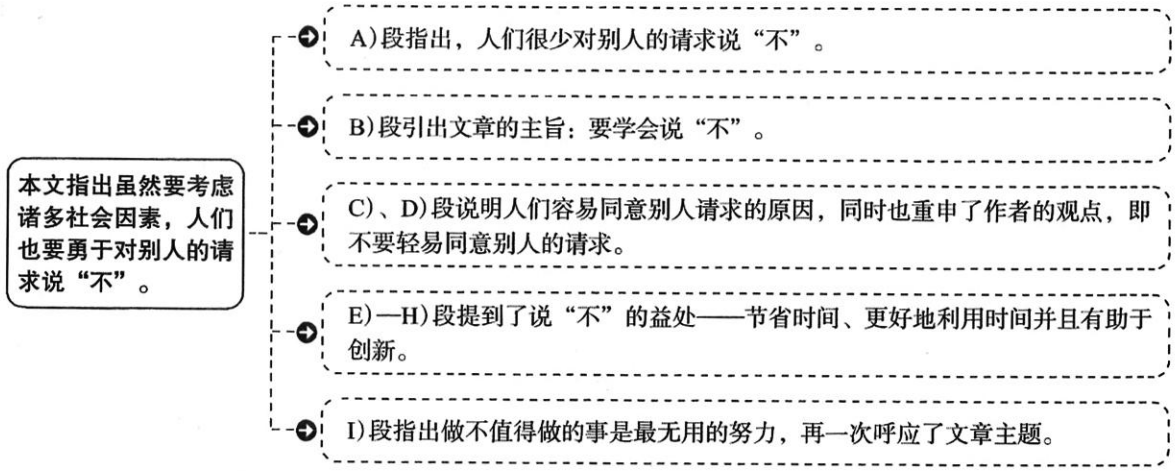
父亲也比没有孩子的男性更好，他们更幸福，生活满意度更高，抑郁症状更少。他们还说，他们与他人的联系和自主性更强。然而，对于母亲来说，与没有孩子的女性相比，结果就不那么乐观了。妈妈们说她们拥有更大的自主权，但也有“更多的麻烦”和更少的积极情绪。

与其他经历相比，妈妈们在与孩子互动时的情绪更快乐，但在直接照顾孩子时则不然。“这种差异表明，父母如何花时间陪伴孩子可能对父母的幸福有重要影响。”作者们写道。他们怀疑，妈妈们可能没有爸爸们快乐，因为她们对为人父母有更高的期望。因此，她们更有可能对这种经历感到“失望”。

Section B

【文章来源】本文选自2022年2月16日发表在*Icehrm.com*网站上一篇标题为“The ultimate productivity hack is to say‘no’”《提高效率的终极技巧是说“不”》的文章。

【结构框图】



答案详解

36.【定位】由题干中的 request、polite 和 helpful 定位到文章 C)段第一句。

C)【精析】同义转述题。定位句提出，我们答应的许多请求并不是因为我们想去做，而是我们不想被别人觉得自己没礼貌，或者不想帮助他人。题干中的 grant a request 对应定位句中的 say “yes” to many requests，题干中的 polite and helpful 对应原文中的 don't...rude or unhelpful，故答案为 C)。

37.【定位】由题干中的 no easy job 和 once considered worth grasping 定位到 H)段最后两句。

H)【精析】细节归纳题。定位段最后两句提到，你仍然需要对分心的事情说“不”，但你也需要学会对以前曾认为是很好地利用时间的那些机会说“不”，这样你就可以腾出空间更好地利用时间。这是一个很好的问题，但它可能是一项很难掌握的技能。题干中的 say “no” to opportunities that were once considered worth grasping 对应原文中的 say “no” to opportunities that were previously good uses of time，题干中的 no easy job 对应定位段最后一句中的 tough，题干内容为定位段最后两句的总结归纳，故答案为 H)。

38.【定位】由题干中的 decline a request 和 saving your future time 定位到 E)段第八句。

E)【精析】同义转述题。定位句提到，说“不”可以节省你将来的时间。题干中的 saving your future time 对应文中的 saves you time in the future，题干中的 decline a request 对应定位句中的 saying “no”，故答案为 E)。

39.【定位】由题干中的 struggle、to do things 和 a waste of time 定位到 B)段第四句。

B)【精析】同义转述题。定位句提到，更糟糕的是人们偶尔会做一些浪费时间的事情。题干中的 struggle 对应定位句中的 fight，题干中的 a waste of time 对应原文中的 waste time。题干是对定位句的同义转述，故答案为 B)。

40.【定位】由题干中的 not worth doing 和 the most useless effort 定位到 I)段最后一句。

I)【精析】同义转述题。定位句提到彼得·德鲁克的名言：“没有什么比高效地做根本不应该做的事情更无用了。”题干中的 not worth doing 对应文中的 doing...that which should not be done at all，题干中的 the most useless effort 对应文中的 There is nothing so useless，故答案为 I)。

41.【定位】由题干中的 especially difficult、decline 和 superiors 定位到 C)段第三句。

C)【精析】同义转述题。定位句提到，在工作中对上司说“不”可能尤其困难。题干中的 especially difficult 对应原文中的 particularly difficult，题干中的 decline to do what their superiors ask them to do 对应原文中的 Saying “no” to our superiors，故答案为 C)。

42.【定位】由题干中的 agree、in fact 和 unwilling 定位到 A)段最后一句。

A)【精析】细节归纳题。定位句指出，事实是，我们对于太多实际上不想做的事情说“是”了。题干中的 agree 对应定位句中 say “yes”，题干中的 in fact unwilling to do 对应原文中的 don't actually want to do，题干为原文内容的归纳概括，故答案为 A)。

43.【定位】由题干中的 innovation、refusal 和 enormous 定位到 G)段最后一句。

G)【精析】同义转述题。定位句指出，创新就是对1,000件事说“不”。题干中的 innovation means

refusal to do an enormous number of things 是对原文中“Innovation is saying ‘no’ to 1,000 things.”的同义转述，故答案为 G)。

44.【定位】由题干中的 essential aspect 和 cooperate 定位到 D)段第一句。

D)【精析】同义转述题。定位句指出，与他人合作是生活的重要组成部分。题干中的 essential aspect 对应定位句中的 important element，题干中的 cooperate 对应原文中的 Collaborating，故答案为 D)。

45.【定位】由题干中的 Refusing a request 和 privilege 定位到 F)段第二句。

F)【精析】同义转述题。定位句指出，说“不”有时被视为只有当权者才能负担得起的奢侈品。题干中的 privilege 是对原文中 luxury 的同义转述，题干中 not enjoyed by ordinary people 是对原文中 only those in power can afford 的同义转述，故答案为 F)。

参考译文

学会说不

A) 不做事总是比做事快。这一人生哲学适用于生活的许多方面。例如，没有比根本不开会更快的会议了。(42)这并不是说你永远不应该参加另一个会议，但事实是，我们对于太多实际上不想做的事情说“是”了。

B) 有多少次有人请求你做某件事时，你只是回答：“好的。”3 天后，你又被待办事项清单上的诸多事情弄得不知所措。尽管是我们自己最先答应他们的，但要尽的一些义务也使我们感到十分懊恼。(39)更糟糕的是，人们偶尔会做一些浪费时间的事情。你不必因为某件事存在就去做。问一问是否有必要。许多事都是不必要的，简单地说“不”，比那些最有效率的人所能处理的任何工作，都更有效率。但如果说“不”的好处如此明显，那么为什么我们经常说“是”呢？

C) (36)我们答应的许多请求并不是因为我们想去做，而是我们不想被别人觉得自己没礼貌，或者不想帮助他人。通常，我们必须要考虑对有些人说“不”，他们将来可能会再次与我们打交道，比如我们的同事、配偶、家人和朋友。(41)在工作中对上司说“不”可能尤其困难。在这些情况下，我喜欢格雷戈·麦吉沃恩在《精要主义》中推荐的方法。他写道：“提醒你的上司，如果你回答了‘是’，你会忽略什么，并强迫他们权衡一下。例如，如果你的经理来找你，要求你做 X，你可以回答‘好的，我很高兴优先处理这件事。但是，我应该把哪些项目推后做，来关注这个新项目呢？’”

D) (44)与他人合作是生活的重要组成部分。尽力去维持人际关系比投入时间和精力更重要。出于这个原因，在你的回应中表现得礼貌一些是有帮助的。尽你所能的去帮助别人，当你不得不说“不”时，要表现得热情、直接。但即使我们考虑了这些社会因素，我们中的许多人似乎仍然在“是”和“不”之间的权衡方面做得很糟糕。我们发现自己过于关注一些事情，这些事情并不能有效地改善或支持我们周围的人，当然也不能改善我们自己的生活。

E) 也许其中一个问题是我们如何看待“是”和“不”的含义。“是”和“不”这两个词经常被用来相互比较，以至于令人感觉它们在谈话中有同等的分量。事实上，这两个词不仅意义相反，而且承诺程度完全不同。当你说“不”时，你只对一个选项说“不”。当你说“是”时，你就是在对所有其他选项说“不”。我喜欢经济学家蒂姆·哈福德的说法，“每次我们对一个请求说‘好的’，我们也在对我们可能用该段时间完成的任何其他事情说‘不’。”一旦你想做某件事，你就已经决定了未来这段时间将如何度过。(38)换言之，说“不”可以节省你将来的时间。说“是”会让你在未来浪费时间。“不”是时间存款的一种形式。你仍然可以随心所欲地度过未来的时光。“是”是时间债务的一种形式。你必须在某个时候偿还自己的承诺。

F) “不”是一个决定，“是”是一种责任。(45)说“不”有时被视为只有当权者才能负担得起的奢侈品。有一点是真的：当你可以依靠权力、金钱和权威所提供的安全网时，拒绝起来就会更容易。但事实上，说“不”也并不仅仅是成功人士的特权。这也是一种可以帮助你成功的策略。在职业生涯的任何阶段，说“不”都是一项重要的技能，因为它保留了生命中最重要的资产：你的时间。正如投资人佩德罗·索伦蒂诺所言：“如果你不珍惜自己的时间，人们会抢走你的时间。”你需要对任何不能带着你实现目标的事情说“不”。

G) 没有人比史蒂夫·乔布斯更能体现这一理念，他说：“人们认为，专注意味着对你必须专注的事情说‘是’。但这根本不是专注的含义。它的意思是对其他一百个好主意说‘不’。你必须谨慎选择。”乔布

斯在说“不”时又引用了一句很好的话：“事实上，我为我们没有做过的事情和我做过的事一样感到骄傲。(43)创新就是对1,000件事说‘不’。”

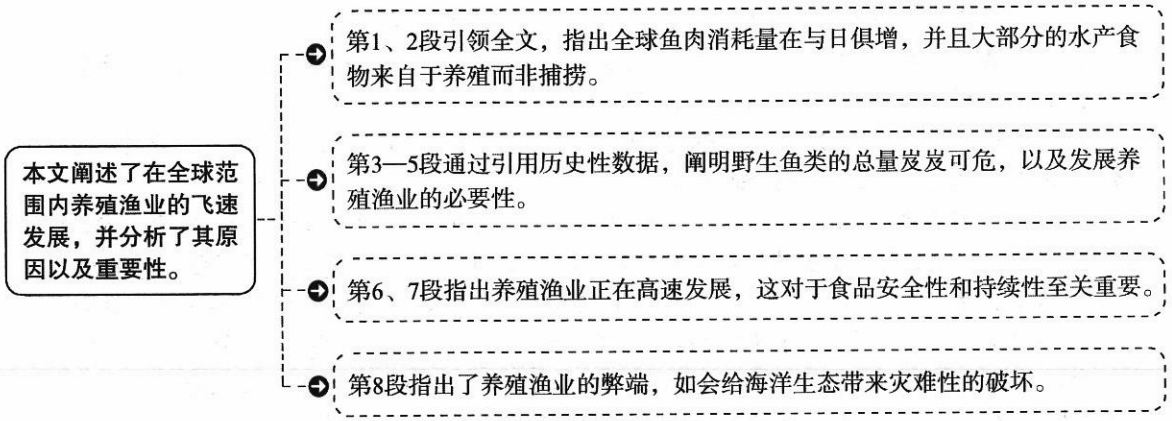
H) 随着时间的推移，你不断进步并取得成功，你的战略也需要随之改变。你越成功，你的时间机会成本也会更多。起初，你只需要消除明显的干扰，然后探索其余的部分。随着你技能的提高，你学会区分有用和无用的事情，你必须不断提高你说“是”的门槛。(37)你仍然需要对分心的事情说“不”，但你也需要学会对以前曾认为是很好地利用时间的那些机会说“不”，这样你就可以腾出空间更好地利用时间。这是一个很好的问题，但它可能是一项很难掌握的技能。

I) 健康的真谛同样适用于生产力：一分预防胜过十分治疗。做无关紧要的事情比低效率做事情更浪费精力。如果是这样的话，消除是比优化更有用的技能。(40)我想起了彼得·德鲁克著名的名言：“没有什么比高效地做根本不应该做的事情更无用了。”

Section C

Passage One

【结构框图】



答案详解

46.【定位】由题干中的 remarkable about the fish we eat 定位到第一段最后一句和第二段。

B)【精析】细节辨认题。第一段最后一句提到，真正值得注意的是这些鱼的来源。第二段接着指出，我们大部分的水产食物来自养殖而非捕捞。由此可知，我们吃的大部分的鱼是养殖的，故答案为 B)。

【避错】文中没有提到鱼的繁殖速度、鱼的重要性和鱼的历史，故排除 A)、C)和 D)。

47.【定位】由题干中的 keep consuming fish at the current rate 定位到第四段第一句。

D)【精析】推理判断题。定位句提到，为了保证鱼肉摄入量一直处于现如今的水平，我们肯定需要让水产养殖业不断发展。通过推断可知，让水产养殖业不断发展的举措肯定包括扩大养殖规模，故答案为 D)。

【避错】A)和 B)都是与捕捞相关的措施，与文章意思不符，均可排除。文中并未提及要扩大海洋鱼类数量，故排除 C)。

48.【定位】由题干中的 China 和 aquatic food 定位到第六段最后一句。

C)【精析】细节辨认题。定位句指出，事实上，包括中国在内的约 35 个国家，现如今的养殖鱼产量超过了野生捕捞量。C)选项中的 raises more...than caught from the wild 对应定位句中的 produce more farmed than wild-caught，故答案为 C)。

【避错】本文主要介绍养殖渔业的必要性，A)与全文大意不符，故排除。文中并未提及中国自称拥有世界最多的渔业资源，故排除 B)。第六段第二句提到，中国的养殖鱼产量占全球的 60%。这并不代表中国提供了世界上 60%的鱼肉产品，二者意思不同，不能混为一谈，故排除 D)。

49.【定位】由题干中的 aquaculture is so important 定位到倒数第二段。

A)【精析】推理判断题。定位段提到，这种向水产养

殖的转变对于确保食品安全性和可持续性至关重要。到2050年,全球将需要养活大约97亿人。他们需要从某些地方获取蛋白质。随后用牛和鲤鱼的例子来说明,养鱼比养牛更划算。结合段落大意可以推断出,发展水产养殖对于养活迅速增长的人口更有利,故答案为A)。

【避错】倒数第二段中只提及了人类生存需要蛋白质,并没有提到动物,故排除B)。文中没有提到水产养殖对于保持身心健康的影响,故排除C)。文中也没有提及水产养殖确保了人类饮食的平衡健康,故排除D)。

50.【定位】由题干中的aquaculture is no silver bullet定位到最后一段。

C)【精析】细节辨认题。最后一段第二句指出,在一些东南亚国家,虾类养殖对海洋生态造成了灾难性的破坏。由此可知,水产养殖也有负面影响,故答案为C)。

【避错】最后一段提到了养虾会对海洋生态造成破坏,但并不代表养虾有风险或养虾会变贵,故排除A)和D)。最后一段没有提到水产养殖业的可持续问题,故排除B)。

参考译文

我们现如今吃的鱼比从前的任何时候都要多。目前全球鱼类的人均摄入量约为20公斤,是20世纪60年代的两倍多。(46-1)然而,真正值得注意的是这些鱼的来源。

(46-2)这是人类历史上第一次,我们大部分的水产食物来自养殖而非捕捞。

2014年,人们食用了大约7,300万吨的人工养殖鱼——大约是人类消耗鱼肉总量的一半多。这是1.67亿吨鱼肉供给总量中的一部分;剩余的大约2,000万吨用于动物饲料和医疗产品。

(47)为了保证鱼肉摄入量一直处于现如今的水平,我们肯定需要让水产养殖业不断发展。这是因为自20世纪90年代以来,野生鱼的数量已经趋于稳定。

早在1974年,只有10%的海洋鱼类被过度捕捞。如今,已经超过了十分之三。只有十分之一的海洋鱼类资源能够维持比目前水平更高的捕捞量。

但是,在海上捕捞陷入危机的同时,养鱼业正在快速发展。其中很大一部分来自中国,中国的养殖鱼产量占全球的60%。(48)事实上,包括中国在内的约35个国家,现如今的养殖鱼产量超过了野生捕捞量。

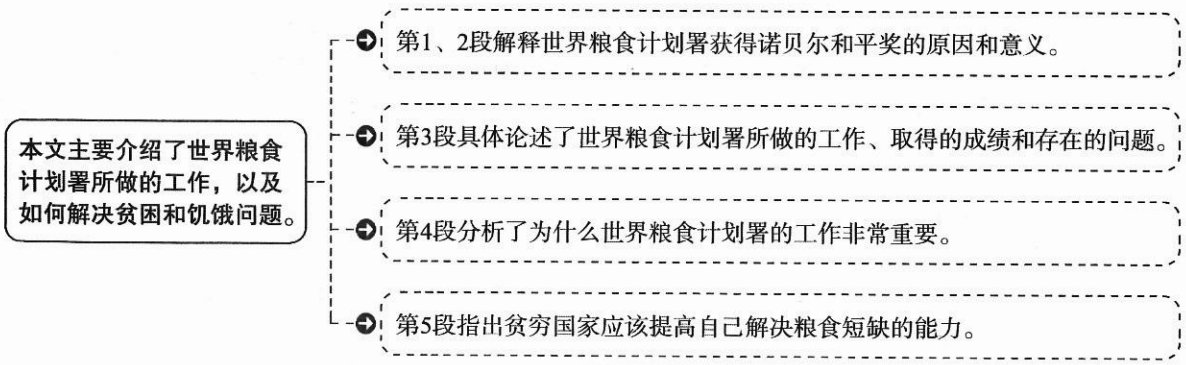
(49)这种向水产养殖的转变不仅有利于确保你的盘子里有三文鱼;同时对于确保食品安全性和可持续性也至关重要。到2050年,全球将需要养活大约97亿人。他们需要从某些地方获取蛋白质。然而,养殖牛、猪以及其他陆地动物需要大量的谷物和水。例如,在同等重量的情况下,牛需要比鲤鱼(遍布亚洲的养殖淡水鱼)多出15倍的饲料。这些谷物——以及种植它们所需的水——可以被人类消耗。

(50)然而,水产养殖并不是万能良方。在一些东南亚国家,虾类养殖对海洋生态造成了灾难性的破坏。但是,尽管存在这些问题,虾类仍然是全球最受欢迎的海鲜之一。

Passage Two

【文章来源】本文选自2020年10月23日发表在*www.science.org*(《科学》杂志官网)上一篇标题为"Saving the poor and vulnerable"(《拯救穷人和弱势群体》)的文章。

【结构框图】



答案详解

51.【定位】由题干中的 the WFP's winning of the Nobel Peace Prize 定位到第二段最后一句。

D)【精析】细节辨认题。定位句指出,它的诺贝尔奖提醒我们所有人,把穷人和弱势群体当成别人的问题是一种道德危机。"它"指的是前文提到的世界粮食计划署,D)选项中的 morally wrong 对应定位句中的 moral hazard。由此可知,答案为 D)。

【避错】第三段第二句提到,据最新估计,地球上约有11%的人(约8.2亿人)每天营养不良。并未提及是否有越来越多的人遭受饥饿之苦,故排除 A);第二段第四句提到,世界粮食计划署是解决粮食不稳定问题的对策。并未提及粮食不稳定对所有人的影响,故排除 B);第二段最后一句指出,把穷人和弱势群体当成别人的问题是一种道德危机。并没有提及让数百万人处于贫困和弱势是危险的,故排除 C)。

52.【定位】由题干中的 the WFP's effort to eliminate hunger 定位到第三段。

B)【精析】推理判断题。定位段提到,世界粮食计划署自1961年成立以来,一直是各国通过粮食援助避免灾难的全球协调机构。尽管为消除饥饿付出了几十年的努力,但据最新估计,地球上约有11%的人(约8.2亿人)每天营养不良。尽管在20世纪90年代和21世纪初取得了一些进展,但在减少营养不良方面的进展已经停止。由此推断可知,世界粮食计划署在消除饥饿上取得了一些进展,但距离目标还很远,故答案为 B)。

【避错】文章第二段第二句提到,2019年,世界粮食计划署援助了88个国家的近1亿人。并未提及是否提供了充足的食物,A)的表述太绝对,故排除;第三段第一句提到,世界粮食计划署自1961年成立以来,一直是各国通过粮食援助避免灾难的全球协调机构。并未提及抗击自然灾害,也未提及阻止全球范围内饥荒的发生,故排除 C)和 D)。

53.【定位】由题干中的 food aid is offered at a price 定位到第四段倒数第二句。

A)【精析】细节辨认题。定位句指出,如果援助附带沉重的条件,如偿还贷款或以粮食换资源,这往往会扩大贫富差距,维持旧的世界秩序。由此可知,如果以一定代价提供粮食援助,会扩大贫富差距,即可能会导致富人变得更富,穷人变得更穷,故答案为 A)。

【避错】B)"会有更多的人愿意一起努力"、C)"会有更多的食物提供给有需要的人"和 D)"救济工作将变得难以为继"三项在文中均未提及,故排除。

54.【定位】由题干中的 scientists help cope with poverty and hunger 定位到第五段第二句。

B)【精析】推理判断题。定位句提到,通过与最容易遭受贫困和饥饿的国家的同行分享农业和气候知识,科学家可以帮助减少这些问题。B)选项中的 expertise 是对定位句中 knowledge of agriculture and climate 的总结,由此可推断,科学家可以通过与贫困国家的同行分享专业知识来帮助解决贫困和饥饿问题,故答案为 B)。

【避错】第五段第四句提到,一些最贫穷的国家必须具备克服粮食短缺的能力,但这种能力不会来自世界经济机构的贷款。而且此处提到与世界经济机构合作的对象是贫穷的国家,并不是科学家,故排除 A);文中未提及要在发展中国家建立更多的食品研究项目,故排除 C);文中没有提到要在营养不良的人身上建立自尊,故排除 D)。

55.【定位】由题干中的 at the end of the passage 定位到最后一段最后一句。

C)【精析】推理判断题。定位句指出,这种能力将建立在自信的人们利用开放和共享的科学知识使自己摆脱痛苦的基础上。结合前文可知,"这种能力"指的是最贫穷的国家必须具备克服粮食短缺的能力。由此推断可知,作者认为贫穷国家应该提高自己解决粮食短缺的能力,故答案为 C)。

【避错】文章第五段倒数第二句提到,富裕国家也可能存在粮食问题。但作者没有给出解决建议,故排除 A);第四段第一句提到,发达国家有时会向发展中国家提供有偿的食物和援助。并未提及富裕国家应该更慷慨,故排除 B);文中并未提及世界经济机构应在对抗饥饿方面发挥作用,故排除 D)。

参考译文

2020年,诺贝尔和平奖被授予世界粮食计划署(WFP)。

为什么诺贝尔奖颁给了世界粮食计划署?为什么现在颁给它?2019年,世界粮食计划署援助了88个国家的近1亿人。它是那些从生存边缘跌落的人的安全网。它是解决粮食不稳定问题的对策。(51)它的诺贝尔奖提醒我们所有人,把穷人和弱势群体当成别人的问题是一种道德危机。

(52)世界粮食计划署自1961年成立以来，一直是各国通过粮食援助避免灾难的全球协调机构。尽管为消除饥饿付出了几十年的努力，但据最新估计，地球上约有11%的人(约8.2亿人)每天营养不良。尽管在20世纪90年代和21世纪初取得了一些进展，但在减少营养不良方面的进展已经停止。

发达国家有时会向发展中国家提供食物和援助，但这是有代价的。一位美国哲学家曾说过，解决穷人和弱势群体的需求不仅仅是靠金钱，更重要的是创造条件，使经济和机遇能够繁荣并蓬勃发展。(53)如果援助附带沉重的条件，如偿还贷款或以粮食换资源，这往往会扩大贫富差距，维持旧的世界秩序。这就是为什么世界粮食计划署的工作如此重要。

然而，科学界可以向世界粮食计划署伸出援助之手。(54)通过与最容易遭受贫困和饥饿的国家的同行分享农业和气候知识，科学家可以帮助减少这些问题。科学可以以身作则，让人们听到它的声音。一些最贫穷的国家必须具备克服粮食短缺的能力，但这种能力既不会来自富裕国家的贷款，因为这些国家本身也可能存在粮食问题，也不会来自世界经济机构的贷款。(55)这种能力将建立在自信的人们利用开放和共享的科学知识使自己摆脱痛苦的基础上。

Part Ⅳ Translation

参考译文与难点注释

Start of Spring represents the beginning of spring in the Chinese lunar calendar. After Start of Spring, the days become longer, the weather gets warmer, everything begins to recover, and the earth is full of vitality. It is often said that "The whole year's work depends on a good start in spring" and farmers start planting seeds at this time to lay the foundation for a good harvest throughout the whole year. As early as 3,000 years ago, Chinese people have been holding celebrations on this day. Welcoming spring has been an important folk custom for hundreds of years. In the warm spring days with flowers blossoming, people often go for an outing and enjoy the beautiful scenery of spring.

1. 第一、二句介绍立春的意义以及立春后大自然的变化。第二句中，"立春之后"描述时间，可以用介词after来引导。"白天变得更长，天气也愈发温暖，万物开始复苏，大地充满生机"中各句均含有主谓结构，可译为并列的多个小短句。
2. 第三句在翻译时，可结合被动语态，将"人们常说'一年之计在于春'"译为形式主语结构，其中it为形式主语，that引导主语从句；将"农民在这个时节开始播种"翻译为后半句的主句，"为全年的丰收打下基础"译作目的状语。
3. 第四句中，"早在三千年前"描述时间，可以用As early as 3,000 years ago来表示，也可译为Since 3,000 years ago。根据本句的时态标志词"已"以及文段的现在时语境，可确定译文应使用现在完成进行时。
4. 第五句的时态标志词"数百年来"以及文段的现在时语境暗示译文应使用现在完成时。
5. 第六句句首的"在春暖花开的日子里"为时间状语，可译为In the warm spring days with flowers blossoming或In a bloomy spring days。"人们常常外出游玩，欣赏春天的美景"可处理为以"人们"为主语的，包含两个并列谓语动词的句子结构，用连词and连接。

话题词汇

indicate 预示，表明
sow 播种，种植
solid 坚实的，牢固的
trace back 追溯到
on the basis of 以……为基础
consist in 在于，存在于
vigor 精力，元气