

Theme 1

身份认同 IDENTITIES

Unit 1

生活方式、健康与幸福
Lifestyles, Health and Well-being

Unit 2

次文化、语言与身份认同
Subcultures, Language and Identity



课文一 TEXT 1

寄件人 : littlebaobao@outlook.com

收件人 : vbao@outlook.com

标题 : 衣服的重要性

小宝:

① 孩子, 上次你在电邮里说, 穿什么衣服不是一个大问题。今天就让我给你讲一个真实的故事。

王明和李宏大学毕业后, 去了同一家公司工作, 并在同一个部门——市场开发部任职。王明每天穿着正装上班, 不再像个学生。但是李宏穿得比较随便, 经常穿一条牛仔仔裤就去上班。



② 有一次, 他们一起去某市出差, 需要拜访某公司的总经理——高总。在交流的过程中, 高总总是与王明交流。这件事令李宏非常郁闷。

李宏问道: “为什么同事、客户都更愿意同你交流呢? 我在来这里之前, 也做了充分的准备。他如果向我提问, 我一样也可以回答出来啊!”

王明说: “我们都做了很多准备工作, 但是我的着装, 在外在形象上, 能让客户更加信服。高总会认为, 我对服装都这么考究, 对工作也一样很考究, 所以才愿意和我多交流。”

3 听了王明的话，李宏觉得非常有道理。自己不【-8-】还像个学生，【-9-】已经走上职场，【-10-】要有专业的样子。之后，李宏【-11-】慢慢改变了自己的形象。几个月后，他【-12-】完全变成了一名职业人士，同事和客户对他的态度也开始发生改变。

4 由此可见，你的外在形象深深影响着周围人对你的看法。你的形象越专业，别人就会越重视你。从衣服到配饰，你的选择反映了你对生活的态度。在职场，穿什么衣服不是你简单地拿起一件就好了，而要考虑你的身份和工作。

5 要通过自己的外在形象和对细节的重视，来赢得对方的尊重。上班前，不妨仔细观察自己的衣着，不应放过任何细节，这才是达到高品质外形的重要环节。

6 好了，今天就聊到这里。听了妈妈讲的这个故事后，你有什么想法？希望早日收到你的邮件。

妈妈



生词

NEW WORDS

任职	rènzhí	hold a position	态度	tàidù	attitude (towards life)
正装	zhèngzhuāng	formal dress code	考虑	kǎolǜ	consider
随便	suíbiàn	casual	细节	xìjié	details
外在形象	wàizài xíngxiàng	appearance	尊重	zūnzhòng	respect
客户	kèhù	customer	环节	huánjié	link; aspect



1. 在……上 zài...shàng in the area of ...
The 在...上 construction is used to emphasize a certain area or aspect.
例：在如何教育孩子上，我们都应该听你的。
2. 越……越…… yuè...yuè... more...
越...越 is used to express increasing intensity as time goes by.
例：现代社会的节奏变得越来越快。

句型练习

1. 平时花的工夫 多，考试成绩就会 好。
2. 节制孩子消费 ，爸爸和妈妈的想法是一致的。



小组讨论：分组讨论以下问题。

1. 中国有句古语说，“人靠衣着马靠鞍”。你觉得对吗？
2. 你会不会根据一个人的衣着来判断他的行为？



看视频讨论：观看微电影《裸归》，谈谈你对以下问题的看法。

1. 这个老总为什么要扮成乞丐？
2. 在饭店里，给他吃的喝的人是什么样的人？
3. 为什么把妈妈送到养老院？他为什么吃惊？
4. 那个兄弟/好朋友给他钱让他做什么？为什么要给他钱？
5. 吃饭的时候为什么友人走了？
6. 你最喜欢哪个人？为什么？
7. 他为什么要推荐姜浩？姜浩是谁？
8. 他最后说的那句话是什么意思？
9. 如果你是这个村里的村民，你会怎么对待他？



角色扮演：学生分组，根据《裸归》的故事进行角色扮演，并发挥创意自编结局。



根据①，填写下面的表格。

名字	王明	李宏
在哪个部门工作	1.	3.
穿着特点	2.	4.

根据②，回答下面的问题。

5. 什么事让李宏感到郁闷？

6. 王明和李宏去拜访高总以前做了什么？

7. 为什么高总愿意问王明问题？

根据③，从下面提供的词汇中，选出合适的词填空。

既然 几乎 也 机会 对 应该 之后 就

8. 【-8-】 _____

11. 【-11-】 _____

9. 【-9-】 _____

12. 【-12-】 _____

10. 【-10-】 _____

根据④，选出最适合左边句子的结尾。把答案写在方框里。

13. 你的外在形象……

14. 你的形象越专业，……

15. 对衣服和配饰的选择……

16. 在决定要穿什么衣服时，……

- Ⓐ 左右着周围人对你的看法。
- Ⓑ 别人对你的印象越好。
- Ⓒ 别人给予的重视就越高。
- Ⓓ 可以看出一个人对生活的态度。
- Ⓔ 可以看出你的工作态度。
- Ⓕ 可以让人喜欢你。
- Ⓖ 必须考虑自己的身份和工作。
- Ⓗ 可以看出你的身份。

根据⑤，回答下面的问题。

17. 怎么才可以得到对方的尊重？

18. 高品质外形的重要环节有哪些？



课后练习

POST-LESSON ACTIVITIES



好词好句 从课文中找出好词好句，并写出对应的英文释义。

中文	英文
1. 你的形象越专业，别人就会越重视你。	
2. 你的选择反映了你对生活的态度。	
3. 赢得对方的尊重。	
4.	



校园采访 采访三位同学，搜集他们对于学校校服的意见。比如，中学生是不是应该穿校服？他们对于目前的校服有什么意见和建议？

孩子，最近身体好吗？

明华：

① 听你妈妈说，最近你似乎常常小病不断，动不动就不舒服。所以今天我想和你谈谈健康的问题，因为健康是一个人最宝贵的财富。



② 如果你没有固定的大量时间去锻炼身体，那就改变一些日常生活习惯。比如，走楼梯不要坐电梯，把车停在距离目的地较远的地方然后步行前往，遛狗等等。大多数人每天步行不到3000步，而如果你每天能够步行五公里的话，你会发现你的身体真的在慢慢发生变化。所以专家表示，锻炼并不是一件难事，只要你稍微改变生活方式，就能够从中达到锻炼的目的。

③ 我知道你很喜欢刷短视频，在睡前一刷就是几个小时，常常睡眠不足。最新的研究发现，良好的睡眠将给第二天的工作生活提供充沛的体力，甚至还能够起到减肥的作用。所以每天晚上，你需要早点放下手机上床睡觉。

④ 吸烟（包括电子烟）的确不是什么好习惯。调查显示，美国每年有43万人因为吸烟而患上疾病最终死亡。另外，吸烟（包括电子烟）还容易导致心血管疾病、糖尿病、哮喘症等。也许你曾经试图戒烟，但失败了。今年就下定决心戒烟吧！网络上有不少帮助吸烟者戒烟的网站，而且还提供在线或者电话服务。当然，你不要认为一两天就能够戒除烟瘾，要按步骤去做，例如把烟灰缸放得远一些，身上不要带太多的香烟，和那些不吸烟的朋友呆在一起等等。

我知道要改变一个习惯非常不容易，尤其是在成年后。但“世上无难事，只怕有心人”，爸爸相信只要你有决心，愿意去尝试和努力，就一定会养成更加健康的生活习惯的。好吧，先写到这里，希望你有所醒悟，开始注意自己的身体。

爸爸

2026年1月29日



生词

NEW WORDS

财富	cáifù	wealth	好习惯	hǎo xíguàn	good habit
锻炼	duànliàn	exercise	疾病	jíbìng	illness
生活方式	shēnghuó fāngshì	lifestyle	试图	shìtú	attempt
研究	yánjiū	research	戒烟	jièyān	quit smoking
电子烟	diànzǐyān	e-cigarette, vape	醒悟	xǐngwù	realize (truth)



语言点

LANGUAGE FOCUS

1. 似乎 sìhū seems like

Use 似乎 to indicate that someone or something gives an impression of having a certain quality.

例：现在的天气很奇怪，明明是六月却似乎是秋天。

2. 的确 díquè indeed

The adverb 的确 is used to confirm or agree with something that has just been said.

例：你的化学成绩越来越差，的确需要花点工夫在这门课上了。

句型练习

- 学中文 是需要花时间和精力。
- 当生活的压力减少了以后，她看上去 年轻了不少。



课堂活动

CLASSROOM ACTIVITIES

列点讨论：学生先列出以下三项，然后分组讨论。

1. 列出健康的生活方式
2. 列出不健康的生活方式
3. 列出一个高中生保证身体健康的作息表



课堂辩论：以“中学生应该把重点放在学习上，而不是运动上。”为题，组织学生进行辩论。



看视频讨论：看一个关于健康与不健康生活方式的视频，然后进行讨论：视频中提到了哪些健康的生活方式？为什么有些人的生活方式是不健康的？



阅读理解

READING COMPREHENSION

根据①，回答下面的问题。

1. “似乎”是什么意思？ _____
2. “小病不断”是什么意思？ _____

根据②，判断下面叙述的对错，在方框里打勾[✓]，并以文章内容说明理由。两个部分都答对才能得分。

对 错

3. 改变日常生活习惯可以达到锻炼身体的效果。

理由： _____

4. 只有少数人每天走路超过三千步。

理由： _____

5. 若你能每天行走超过一万步，你会看到你身体的变化。

理由： _____

6. 锻炼不是一件难事，但需要大力改变生活方式。

理由： _____

根据③，回答下面的问题。

7. 睡眠的好处有： (i) _____ (ii) _____

8. 每天晚上应该做的事有： _____

根据④，选出正确的答案。把答案写在方框里。

9. 吸烟是……

- Ⓐ 好习惯 Ⓑ 坏习惯 Ⓒ 爱好 Ⓓ 健康的需要

10. 美国每年因为吸烟而死掉的人数为……

- Ⓐ 四万 Ⓑ 三万 Ⓒ 四十三万 Ⓓ 四万三千

11. 吸烟的后果包括……

- Ⓐ 减肥 Ⓑ 精神好 Ⓒ 开心 Ⓓ 得糖尿病

12. 关于戒烟……

- Ⓐ 一两天就成功 Ⓑ 非常难 Ⓒ 需要打电话得到建议 Ⓓ 必须上网

13. 戒除烟瘾的方法有很多步骤，课文提到几个步骤？

- Ⓐ 四个 Ⓑ 两个 Ⓒ 三个 Ⓓ 一个



课后练习

POST-LESSON ACTIVITIES



好词好句 从课文中找出好词好句，并写出对应的英文释义。

中文	英文
1. 健康是一个人最宝贵的财富	
2. 良好的睡眠将给第二天的工作生活提供充沛的体力	
3. 世上无难事，只怕有心人	
4.	



写信 从下面的情景中任选一个，写一封简短的回信。

1. 你的好朋友邀请你在周末跟他一起去酒吧喝酒。
2. 你的笔友告诉你他最近忙着学习国际文凭课程，身体越来越差。

标准课程
Standard Level

请花4分钟仔细看听力题目，带着问题去听，每个听力录音将播放两次，中间有2分钟的停顿。

新简单主义

根据第一段的内容，选出正确的答案。把答案写在方框里。

1. 新简单主义起源于……

- (A) 中国 (B) 法国 (C) 英国 (D) 美国

2. 下面哪一个不包括在简单生活里？

- (A) 不看电视 (B) 不看电影 (C) 不上网 (D) 不开车

3. 有的人到山区里不做什么？

- (A) 吃饭 (B) 睡觉 (C) 拍照 (D) 看风景

根据第二段的内容，完成下面的句子。

4. 把类似的东西都放在一起的好处是_____。

5. 每个星期有几天晚上应该_____。

6. 每个星期_____，是你身心所需要的。

根据第三段的内容，选出最适合左边句子的结尾。把答案写在方框里。

7. 简化娱乐过程，应该……

8. 简单生活是……

9. 真实的自我，……

10. 人的需求越多，……

(A) 得到的自由就越少。

(B) 没有时间去娱乐。

(C) 可以让人神采奕奕。

(D) 追求完美的生活。

(E) 一种从容，可以有时间做自己事情的生活。

(F) 不需要别人的生活。

(G) 不要把周末娱乐时间表安排得太满。

(H) 就越要考虑怎么去满足。

标准课程
Standard Level

从下面的两张图片中任选一张，进行口语测试(Internal Assessment)练习。具体步骤如下：

选图、准备	从两张图中任选一张，准备你的个人陈述。 只能做简单的笔记。	15分钟
第一部分：个人陈述	描述所选图片，并谈谈与之相关的主题和文化。	3-4分钟
第二部分：讨论图片	老师和学生针对学生的个人陈述进行讨论。	4-5分钟
第三部分：总体讨论	老师从其它的主题里选择至少一个主题，和学生进行讨论。	5-6分钟

图一

[身份认同] 我的简单生活



图二

[身份认同] 简单的生活从停止疯狂购物开始



整容后过关的那些囧事

1 “快看快看，范爷来了！”9月2日上午，在珠海某口岸，一名过关的女生兴奋地招呼她的同伴，因为她惊喜地发现了“范爷——范冰冰”，且与她们只有十米不到的距离。这
5 两名女生兴奋不已，快步走上前去，怯怯地问对方：“你真是范冰冰吗？”在得到附近警察否定的回答后，两位女生方才快快地走开了。

2 据该口岸某边检民警介绍，目前通过整容手术变靓的女性在过关旅客中越来越多。有
10 意思的是，在过关的旅客当中，不乏“追星一族”，而且有少数女性旅客在整形时特意以某明星脸为蓝本，其中，范冰冰脸最受这些整形女性欢迎。

3 之前，一位长相靓丽的女孩因与护照相
15 片不符，被进一步问话和检查。在问话中，她神情紧张，多次暗示民警在问话时轻声点，原来她怕被站在后面等她的男友听到。她向民警承认自己做过整容，但这一切都在认识现男友之前。“要是被他知道我整过容，我就惨了。”

4 一位身材高挑的湖北女孩，因面相与护照出入较大而不能过关。其在
20 随后的检查中，为了证明自己的脸型变化是出于整容，她把存在手机里的相片给民警看。那里有她在韩国整容前的照片。吃惊的是有一张照片，是两块长约三公分的骨头，上面还沾着鲜血！原来，为了过关时顺利点，她在医生建议下拍下了这张血淋淋的照片。

5 女性在整容后过关受阻的现象时有发生，尤其是韩国和中国的边
25 境。“爱美之心人皆有之”，但为了“变漂亮”而盲目跟风，给自己和他人造成这么大的麻烦，真的值得吗？



根据①，回答下面的问题。

1. “范爷”是大家对_____的称呼。
2. 为什么两名女生兴奋不已? _____
3. 文中哪个词是“闷闷不乐”的意思? _____

根据②，回答下面的问题。

4. 目前在过关的旅客中，不少女性进行了_____手术。
5. 找出和下面相似意思的词。
(i) 按照: _____ (iii) 有很多: _____
(ii) 不特定: _____ (iv) 模仿的对象: _____

根据③，填写下面的表格。

女孩的五官	例: 靓丽
接受检查的原因	6.
女孩的表情	7.
女孩让民警轻声问话的原因	8.
女孩整容的时间	9.

根据④，回答下面的问题。

10. 解释下面两个词语分别指的是什么。
(i) “其” (第19行): _____ (ii) “那里” (第21行): _____
11. 文中哪个词语是“非常不同”的意思?

根据⑤，判断下面叙述的对错，在方框里打勾[✓]，并以文章内容说明理由。两个部分都答对才能得分。

对 错

12. 妇女在过关时，因整容变得相貌不符而受阻的现象极少发生。

理由：_____

13. 整容后过关受阻的现象常发生在中国和韩国。

理由：_____

14. 为了“变漂亮”而给自己和他人造成麻烦是值得的。

理由：_____

写作

WRITING

标准课程
Standard Level

从下面的题目中任选一题作答。字数为300–480之间。

1. 你在暑假去当地一家报社实习，负责社会热点专栏。你打算就很多年轻人高考完了去整容的现象了解年轻人的想法。请从下面的文本类型中选择一个，向广大读者介绍年轻人整容的现象，以及整容的利弊。

◆ 采访 ◆ 调查报告 ◆ 日记

2. 你在一所国际学校读中学，你的学校规定学生们每天都要穿校服，而你也支持这种观点。但你的笔友在一所本地学校上学，她特别不喜欢校服，常常向你抱怨她的校服很难看。请从下面的文本类型中选择一个，和你的笔友谈谈你的看法，并给出建议。

◆ 演讲 ◆ 信 ◆ 邮件

3. 你受邀参加一位同学的16岁生日聚会。在聚会上你看到你的好朋友躲在角落里吸电子烟。他旁边的两位女生觉得他特别酷，也想尝试吸电子烟。当时你不好意思马上去阻止他。请从下面的文本类型中选择一个，谈谈你对吸烟的看法，并说服他尽快戒烟。

◆ 博客 ◆ 邮件 ◆ 信