

2025年 考研英语二完形填空（四选一）· 1-20 空答案与解析

CLOZE & ANALYSIS • 完形题和解析

完形填空题和解析 · 1-20 空

本页 1-20 空的正确选项与逐空解析由懒笔记基于2025年 考研英语二完形填空（四选一）原卷逐空核对整理。与试卷排版同一卷面：Directions、5 段带空原文（每段之后紧随中文翻译）与每空四选项连续排印；卷面下方逐空紧跟解析——正确选项、原文填空线索、四选项逐个辨析（正确项契合点 + 错项错因与差别），以及代入验证。

英语二真题(2025)

Section I

Directions:

Read the following text. Choose the best word(s) for each numbered blank and mark A, B, C or D on the **ANSWER SHEET**. (10 points)

There are many understandable reasons why you might find it difficult to ask for help when you need it. Psychologists have been interested in this 1 for decades, not least because people's widespread 2 to ask for help has led to some high-profile failures.

当你需要帮助时却发现难以开口求助，这有许多可以理解的原因。几十年来，心理学家一直对这个问题很感兴趣，尤其是因为人们普遍不愿求助已经导致了一些备受瞩目的失败案例。

Asking for help takes 3. It involves communicating a need on your part—there's something you can't do. 4 you're broadcasting your own weaknesses, which can be 5. You might worry about coming across as incompetent. You might have 6 about losing control of whatever it is you're asking for help with. 7 someone starts to help, perhaps they'll take over, or get credit for your earlier efforts. Yet another 8 that you might be worried about is being a nuisance or 9 the person you go to for help.

寻求帮助需要勇气。这涉及到传达你自身的需求——有些事情你做不到。换句话说，你在暴露自己的弱点，这可能会让人不舒服。你可能会担心给人留下无能的印象。你可能会担心失去对所求助事项的控制权。一旦有人开始帮忙，也许他们会接管一切，或者把你之前的努力归功于自己。你可能担心的另一个因素是给你求助的人添麻烦或带来不便。

If you struggle with low self-esteem, you might find it especially difficult to 10 for help because you have the added worry of the other person 11 your request. You might see such refusals as implying something 12 about the status of your relationship with them. To 13 these difficulties, try to remind yourself that everyone needs help sometimes. Nobody knows everything and can do everything all by themselves. And while you might 14 coming across as incompetent, there's actually research that shows that advice-seekers are 15 as more competent, not less.

如果你在自尊心低落方面有困扰，你可能会发现寻求帮助特别困难，因为你还要额外担心对方会拒绝你的请求。你可能会将这种拒绝视为暗示你与他们的关系存在某种负面问题。为了克服这些困难，试着提醒自己每

个人有时都需要帮助。没有人无所不知、无所不能。虽然你可能担心给人留下无能的印象,但实际上有研究表明,寻求建议的人被认为更有能力,而非更无能。

Perhaps most encouraging of all is a paper from 2022 by researchers at Stanford University that involved a mix of contrived help-seeking interactions and asking people to 16 times they'd sought help in the past. The findings showed that help-seekers generally underestimate how 17 other people will be to help and how good it'll make the help-giver feel (for most people, having the chance to help someone is highly 18).

也许最令人鼓舞的是Stanford University研究人员2022年发表的一篇论文,该研究结合了精心设计的求助互动和让人们回忆过去求助经历的方式。研究结果显示,求助者通常会低估他人愿意提供帮助的程度,以及这会让帮助者感觉有多好(对大多数人来说,有机会帮助他人是非常有价值的回报)。

So, bear all this in mind the next time you need to ask for help. 19 take care over who you ask and when you ask them. And if someone can't help right now, avoid taking it personally. They might just be too 20 , or they might not feel confident about their ability to help.

因此,下次你需要寻求帮助时,请记住所有这些。同时要注意你向谁求助以及何时求助。如果有人现在无法提供帮助,不要往心里去。他们可能只是太忙了,或者他们可能对自己提供帮助的能力不够自信。

1. [A] illusion
[B] discussion
[C] tradition
[D] question
2. [A] reluctance
[B] ambition
[C] tendency
[D] enthusiasm
3. [A] attention
[B] talent
[C] courage
[D] patience
4. [A] At any time
[B] In other words
[C] By all means
[D] On the contrary
5. [A] unrealistic
[B] deceptive
[C] tiresome
[D] uncomfortable

6. [A] doubts
[B] concerns
[C] suggestions
[D] secrets
7. [A] Once
[B] Unless
[C] Although
[D] Before
8. [A] theory
[B] choice
[C] factor
[D] context
9. [A] overpraising
[B] outperforming
[C] reassessing
[D] inconveniencing
10. [A] reach out
[B] settle down
[C] turn over
[D] look back
11. [A] declining
[B] considering
[C] criticising
[D] evaluating
12. [A] unnecessary
[B] negative
[C] strange
[D] impractical
13. [A] explain
[B] identify
[C] predict
[D] overcome
14. [A] deny
[B] forget
[C] miss
[D] fear

15. [A] disguised
[B] perceived
[C] followed
[D] introduced
16. [A] recall
[B] classify
[C] analyse
[D] compare
17. [A] brave
[B] disappointed
[C] willing
[D] hesitant
18. [A] relaxing
[B] surprising
[C] rewarding
[D] demanding
19. [A] Thus
[B] Also
[C] Finally
[D] Instead
20. [A] polite
[B] proud
[C] busy
[D] lazy

1. ____

【答案】 [D] question 词义辨析

【线索】 this 回指 "求助难" 这个值得研究的议题

线索就在前一句 There are many understandable reasons why you might find it difficult to ask for help when you need it.: 作者把 "开口求助难" 当成一个值得心理学家研究几十年的现象/问题。指向答案应具备 "可供长期研究的议题/问题" 这一语义特征。

【选项】 A) illusion X 义偏 "错觉", 与所指不符

illusion 意为 "错觉、幻想", 但前句说的是 "求助难" 这件真实存在的现象, 不是幻觉。

B) discussion X 义偏 "讨论", 与研究对象不符

discussion 是 "讨论", 心理学家研究的是现象本身, 不是研究 "一场讨论"。

C) tradition X 义偏 "传统", 对象错位

tradition 指文化习俗, 而 "难以求助" 是心理现象, 不是传统。

D) question ✓ "议题/问题" 与回指对象完全对位

question 在此可作 "问题、议题" 解, 正好概括 "为什么人们难以开口求助" 这个被研究数十年的议题, 与 Psychologists have been interested in this __ (1) __ for decades 完美对位。

【验证】 代回后整句意为 Psychologists have been interested in this __ (1) __ for decades——心理学家几十年来对 "这个问题" 一直感兴趣, 承接前句对 "求助难" 现象的提出, 与全文 "提出现象→展开分析" 的走向自洽。

2. ____

【答案】 [A] reluctance 词义辨析

【线索】 求助难、且导致 high-profile failures, 方向负面

前句 There are many understandable reasons why you might find it difficult to ask for help 已经定性 "难以求助"; 本句又说 people's widespread __(2)__ to ask for help has led to some high-profile failures, 明确这种倾向引发了重大失败。线索指向 "不愿/抗拒求助" 这一负面倾向。

【选项】 A) reluctance ✓ "不情愿" 精准对应 "求助难"

reluctance 意为 "不情愿、勉强", 与上文 find it difficult to ask for help 的负面倾向完全一致, 且能合理引发 high-profile failures。

B) ambition X "雄心" 极性正向, 方向反

ambition 是正向词, "对求助有雄心" 既不通顺也违反上下文负面定调。

C) tendency X 中性 "倾向", 但与 to ask for help 搭配后方向反

tendency 本身中性, 但 tendency to ask for help 表示 "倾向于求助", 与原文 "难以求助" 方向相反, 最具迷惑性。

D) enthusiasm X "热情" 极性正向, 方向反

enthusiasm 表正向情绪, "对求助充满热情" 与上文相反。

【验证】 代入后 people's widespread __(2)__ to ask for help has led to some high-profile failures 意为 "人们普遍不愿求助导致了一些重大失败", 承接首句对现象的提出, 与全文 "求助难" 的总基调高度自治。

3. ____

【答案】 [C] courage 词义辨析

【线索】 下文讲暴露弱点、怕显得无能

话题句 Asking for help takes __(3)__. 之后紧跟 It involves communicating a need on your part—there's something you can't do. 和 you're broadcasting your own weaknesses, which can be __(5)__.——求助意味着暴露弱点、承认自己做不到，这是需要克服心理障碍才能做到的事。线索指向 "勇气" 这一品质。

【选项】 A) attention X "注意力" 与暴露弱点无关

attention 指 "注意力"，求助并不主要消耗注意力，与下文解释脱钩。

B) talent X "天赋" 与心理障碍无关

talent 是天赋才能，求助不是依靠天赋的能力。

C) courage ✓ "勇气" 与暴露弱点正相关

courage 与下文 you're broadcasting your own weaknesses 形成因果——正因为要公开弱点，才需要勇气；这是英语中 "It takes courage to do sth." 的经典搭配。

D) patience X "耐心" 与瞬时心理障碍不符

patience 指耐心，强调长期等待，与求助的 "开口瞬间的心理门槛" 不匹配。

【验证】 代入后整段逻辑通畅：Asking for help takes __(3)__. 求助需要勇气，因为它会让你暴露弱点、显得无能，这正是第 2 段后续展开的核心。

4. ____

【答案】 [B] In other words 逻辑关系

【线索】 前后两句是同义改写关系

前句 It involves communicating a need on your part—there's something you can't do. 说求助等于承认自己有做不到的事；本句 __ (4) __ you're broadcasting your own weaknesses 进一步把 "承认做不到" 换成 "广而告之自己的弱点"——同一事实换种说法。

【选项】 A) At any time X 时间义、与逻辑关系无关

At any time 表 "任何时候", 是时间状语, 与两句的同义改写关系无关。

B) In other words ✓ "换句话说" 精准对应同义复述

In other words 表 "换句话说", 正好引出对前句的同义改写: 把 "承认有做不到的事" 重述为 "广播自己的弱点"。

C) By all means X "务必" 语义错位

By all means 意为 "务必、当然可以", 常用于回应请求, 不能引出同义复述。

D) On the contrary X "恰恰相反", 方向反

On the contrary 表转折, 但前后两句并无对立, 是同义而非反义。

【验证】 代入后 __ (4) __ you're broadcasting your own weaknesses, which can be __ (5) __. 衔接自然——"换句话说, 你是在广播自己的弱点", 与作者 "层层解释为什么求助难" 的脉络一致。

5. ____

【答案】 [D] uncomfortable 词义辨析

【线索】 暴露弱点带来心理不适

you're broadcasting your own weaknesses, which can be __(5)__. 中 which 指 "广播自己的弱点", 后文 You might worry about coming across as incompetent. 进一步描述这种心理负担。线索指向 "令人不舒服"。

【选项】 A) unrealistic X "不切实际"、对象错位

unrealistic 形容想法不切实际, 而原文说的是真实暴露的弱点, 不是空想。

B) deceptive X "欺骗性", 对象错位

deceptive 表 "具有欺骗性", 暴露弱点恰恰是真实的, 并非欺骗。

C) tiresome X "令人厌烦", 重心偏疲倦感

tiresome 强调 "使人厌倦", 与下文 "担心显得无能" 的心理不适方向不同。

D) uncomfortable ✓ "令人不适" 与心理负担吻合

uncomfortable 表 "令人不舒服的、不安的", 与紧接其后的 You might worry about coming across as incompetent. 形成自然衔接。

【验证】 代入后 you're broadcasting your own weaknesses, which can be __(5)__. 表达 "暴露弱点可能让人感到不适", 与下文一系列担忧形成总分关系, 与全段 "拆解恐惧" 的脉络相符。

6. ____

【答案】 [B] concerns 词义辨析

【线索】 about 后接 "失去控制" 是负面顾虑

You might have __(6)__ about losing control of whatever it is you're asking for help with. 后接 losing control 这种典型负面情境; 前句 You might worry about coming across as incompetent. 已经定调为 "worry" 一类的担忧。线索指向 "担忧、顾虑" 这种情绪名词。

【选项】 A) doubts X "怀疑", 搭配偏 doubt about sth 是否真实

doubts 表 "对...是否真实/可行的怀疑", 但原文不是怀疑 "是否会失去控制", 而是担心它发生, 方向偏。

B) concerns ✓ "担忧" 与 worry 同义接力

concerns 即 "忧虑、关切的事", 与前句 worry about 完美呼应, 且 have concerns about 是标准搭配。

C) suggestions X "建议", 情感方向错

suggestions 是中性甚至偏正面, 与本段累加 "心理负担" 的负面基调相悖。

D) secrets X "秘密", 语义错位

secrets 与 about losing control 搭配不通——"对失控有秘密" 既不像英语表达也无原文依据。

【验证】 代回后 You might have __(6)__ about losing control of whatever it is you're asking for help with. 即 "你可能担心失去对所求助之事的控制", 与前后两句的 worry/担忧 链条自洽。

7. ____

【答案】 [A] Once 逻辑关系

【线索】 他人开始帮忙是 "被接管/抢功" 的前提

__(7)__ someone starts to help, perhaps they'll take over, or get credit for your earlier efforts. 显示前分句是触发条件, 后分句是可能的结果。"一旦有人开始帮忙" 才会发生 "接管" 或 "抢功"。

【选项】 A) Once ✓ "一旦...就" 正好衔接条件—结果

Once 表 "一旦", 准确表达 "一旦有人开始帮忙, 他们就可能接管或抢功" 的条件-结果逻辑。

B) Unless ✗ "除非", 方向反

Unless 表 "除非", 意为 "除非有人帮忙否则会被接管", 逻辑反, 且与现实因果不符。

C) Although ✗ "尽管", 转折与原文不符

Although 表让步转折, 但原文并非 "尽管帮忙, 他们还是抢功"——是 "帮忙之后就会抢功", 无转折意味。

D) Before ✗ "在...之前" 时序倒置

Before 表 "在...之前", 会变成 "在他人开始帮忙之前, 他们就接管", 时序颠倒, 不通。

【验证】 代入后 __(7)__ someone starts to help, perhaps they'll take over 表达 "一旦有人开始帮忙, 他们可能就会接管", 正是第 2 段列举的 "失去控制" 这一具体顾虑, 与上下文自洽。

8. ____

【答案】 [C] factor 词义辨析

【线索】 前文列举的都是 "让你担心的顾虑因素"

前文已列 You might worry about coming across as incompetent.、 You might have __ (6) __ about losing control、 __ (7) __ someone starts to help, perhaps they'll take over 等多条, 都是 "让你担心而不敢求助的因素"。线索指向 "因素" 这一概括类别。

【选项】 A) theory X "理论", 类别错位

theory 是 "理论", 但前文列的是具体顾虑而非理论。

B) choice X "选择", 对象不符

choice 表 "选择", 但 "被接管"、"显得无能" 不是 "选择", 是不可控的顾虑。

C) factor ✓ "因素" 准确概括前文列举

factor 表 "因素、原因", 可作 "让你担忧的因素" 解, 与前文枚举的多个顾虑严丝合缝。

D) context X "语境/背景", 搭配方向错

context 指 "上下文/背景", 不能用 worried about a context 描述心理顾虑。

【验证】 代回后 Yet another __ (8) __ that you might be worried about is being a nuisance 衔接自然: "另一个让你担心的因素就是怕给人添麻烦", 把前文若干顾虑统一在 "factor" 这一范畴下。

9. ____

【答案】 [D] **inconveniencing** 词义辨析

【线索】 前并列项是 "being a nuisance"

Yet another __(8)__ that you might be worried about is being a nuisance or __(9)__ the person you go to for help. 中 or 前并列项是 "being a nuisance (成为麻烦/讨厌的人)", or 后必须是相近的负面行为, 且能接 the person 作宾语。线索指向 "给别人添麻烦"。

【选项】 A) **overpraising** X "过度赞美", 方向反

overpraising 是过度夸奖, 正向行为, 与 nuisance 方向相反。

B) **outperforming** X "表现胜过", 对象错位

outperforming 指 "业绩胜过某人", 与 "怕给求助对象添麻烦" 无关。

C) **reassessing** X "重新评估", 对象错位

reassessing 是 "重新评估", 与本句心理顾虑无关。

D) **inconveniencing** ✓ "给...添麻烦" 与 nuisance 同义并列

inconveniencing 即 "给某人带来不便", 与 being a nuisance 形成同义并列, 且宾语正是 the person。

【验证】 代回后 being a nuisance or __(9)__ the person you go to for help 意为 "成为讨厌鬼、或给所求助之人添麻烦", 与第 2 段 "怕影响他人" 的最后一条顾虑严丝合缝。

10. ____

【答案】 [A] **reach out** 固定搭配

【线索】 段落主题 "求助难"、空后 for help

you might find it especially difficult to __(10)__ for help 主题就是 "开口求助", 且空后紧跟 for help。reach out for help 是 "伸手求助" 的固定搭配。本空只需看本句即可定。

【选项】 A) **reach out** ✓ **reach out for help** 固定搭配

reach out 与 for help 构成固定搭配 "reach out for help"——伸手求助, 正是本段主题。

B) **settle down** X "安顿/平静", 搭配错

settle down 表 "安顿下来", 不与 for help 搭配。

C) **turn over** X "翻转/移交", 搭配错

turn over 是 "翻转/移交", 不与 for help 搭配。

D) **look back** X "回顾", 搭配错

look back 表 "回顾过去", 与 for help 不搭。

【验证】 代回后 you might find it especially difficult to __(10)__ for help 意为 "你会发现尤其难以开口求助", 与第 3 段对低自尊群体的特别讨论自洽。

11. _____

【答案】 **[A] declining** 词义辨析

【线索】 下文 such refusals 直接定性

紧随其后的 You might see such refusals as implying something __ (12) __ about the status of your relationship with them. 用 such refusals 回指上句的动作。线索锁死答案必须表达 "拒绝"。

【选项】 A) declining ✓ "拒绝" 与 such refusals 完美对应

declining 表 "婉拒、拒绝", 正好与下文 such refusals 形成名动呼应。

B) considering ✗ "考虑", 与 refusals 不符

considering 是 "考虑", 并非拒绝, 与下文 such refusals 矛盾。

C) criticising ✗ "批评", 对象偏

criticising 表 "批评", 是对内容的负面评价, 但 "批评你的请求" 不等于 "拒绝", 与 such refusals 不对位。

D) evaluating ✗ "评估", 中性、不等于拒绝

evaluating 是中性的 "评估", 不蕴含拒绝意味, 与下文不符。

【验证】 代回后 you have the added worry of the other person __ (11) __ your request 意为 "还多了一层对对方拒绝你请求的担心", 正好被下句的 such refusals 自然接住。

12. ____

【答案】 [B] negative 词义辨析

【线索】 整段在讲低自尊的负面解读

If you struggle with low self-esteem, you might find it especially difficult to __(10)__ for help 已定调本段聚焦 "低自尊→负面解读"; 下一句 To __(13)__ these difficulties, try to remind yourself that everyone needs help sometimes. 把这些解读统称为 difficulties. 线索指向 "负面的".

【选项】 A) unnecessary X "不必要的", 无关

unnecessary 表 "不必要", 与关系状况的好坏无关。

B) negative ✓ "负面的" 与低自尊推断方向一致

negative 表 "负面的", 精确刻画低自尊者把拒绝解读为 "我们关系出问题了" 这种负面联想。

C) strange X "奇怪的", 方向不准

strange 是 "奇怪", 并不能直接表达 "关系出了问题" 的负面联想。

D) impractical X "不实用的", 对象错位

impractical 用于评价方法、计划是否可行, 不可用来描述 "关系状况".

【验证】 代回后 You might see such refusals as implying something __(12)__ about the status of your relationship with them. 意为 "你会把拒绝看作暗示你们关系出了什么负面问题", 与本段低自尊主线自治。

13. ____

【答案】 **[D] overcome** 固定搭配

【线索】 后接的是消除负面想法的具体建议

To __(13)__ these difficulties, try to remind yourself that everyone needs help sometimes. 后给出的是 "提醒自己人人都需要帮助" 这样消解 difficulties 的方法, 与 "克服" 的目标完全匹配。本空仅看本句即可定。

【选项】 A) explain X "解释", 与解决方法不匹配

explain 是 "解释", 后续给的不是解释 difficulties 的来源, 而是消解它。

B) identify X "识别", 方向不彻底

identify 是 "识别", 仅停在认出层面, 与下文 "消除困扰" 的实操建议不匹配。

C) predict X "预测", 对象错位

predict 是 "预测", 与本句给出的 "应对建议" 方向无关。

D) overcome ✓ overcome difficulties 固定搭配且贴合方向

overcome 与 difficulties 是高频固定搭配 "克服困难", 且与下文给出的实操建议完全自治。

【验证】 代回后 To __(13)__ these difficulties, try to remind yourself that everyone needs help sometimes. 意为 "为了克服这些困难, 要提醒自己每个人都偶尔需要帮助", 正是从负面解读转向积极建议的转折点。

14. ____

【答案】 [D] **fear** 词义辨析

【线索】 while...there's actually research 的让步反转

while you might __(14)__ coming across as incompetent, there's actually research that shows that advice-seekers are __(15)__ as more competent, not less. while 引导让步从句，后半用 actually 强转折，说明前半是 "担心被看作无能"——研究反过来证明并不会。线索指向 "害怕"。

【选项】 A) deny X "否认"，与担心不同

deny 是 "否认"，但本句要表达的是 "你担心" 而不是 "你否认" 显得无能。

B) forget X "忘记"，与情感方向不符

forget 表 "忘记"，与心理顾虑无关。

C) miss X "错过/想念"，对象错位

miss 表 "错过、思念"，与 "显得无能" 这种负面状态不能匹配。

D) **fear** ✓ "害怕" 与 worry 情感链接力

fear 表 "害怕"，与前文反复出现的 worry about coming across as incompetent 同向同质，是该担忧的强化版。

【验证】 代回后 while you might __(14)__ coming across as incompetent, there's actually research that shows that advice-seekers are __(15)__ as more competent, not less. 意为 "尽管你可能害怕显得无能，但研究表明求助者反而被认为更能干"，正好是第 3 段向第 4 段过渡的反转铺垫。

15. ____

【答案】 [B] **perceived** 词义辨析

【线索】 研究结果是 "别人怎么看求助者"

advice-seekers are __(15)__ as more competent, not less 表达的是研究中别人对求助者的看法。线索指向 "被视为"。

【选项】 A) **disguised** X "伪装成", 方向错

disguised 表 "伪装成", 与 "被认为" 无关, 且 disguised as more competent 不通顺。

B) **perceived** ✓ **be perceived as** 标准搭配

perceived 表 "被视为", be perceived as more competent 即 "被认为更能干", 与 research 的语境完美匹配。

C) **followed** X "跟随", 搭配错

followed 是 "跟随", followed as more competent 不通。

D) **introduced** X "被介绍为", 搭配偏

introduced 是 "被介绍为", 常用于正式场合介绍身份, 不用于描述别人对一个人的总体评价。

【验证】 代回后 advice-seekers are __(15)__ as more competent, not less 意为 "求助者反而被视为更有能力, 而非更无能", 与 "害怕显得无能" 形成反转闭环。

16. ____

【答案】 [A] **recall** 词义辨析

【线索】 the past + 让被试做的事

asking people to __(16)__ times they'd sought help in the past 关键在 times they'd sought help in the past——线索指向 "回忆过去经历"。

【选项】 A) **recall** ✓ "回忆" 与 in the past 完美对位

recall 表 "回忆", 是心理学研究中 "让被试回忆过往经历" 的典型用语。

B) **classify** X "分类", 与单次记忆不符

classify 是 "分类", 但宾语是若干次求助经历, 并非要分类的对象, 方向偏。

C) **analyse** X "分析", 与方法描述不符

analyse 是 "分析", 但被试在这一步只是 "想起" 经历, 分析往往是研究者的工作。

D) **compare** X "比较", 对象不齐

compare 表 "比较", 需要两组对象, 但本句宾语只是 times they'd sought help, 不是对比关系。

【验证】 代回后 asking people to __(16)__ times they'd sought help in the past 意为 "让人们回忆他们过去寻求帮助的经历", 与心理学研究方法的常见描述高度一致。

17. ____

【答案】 [C] willing 词义辨析

【线索】 研究反转主旨：他人比想象中乐意帮忙

The findings showed that help-seekers generally underestimate how __(17)__ other people will be to help and how good it'll make the help-giver feel 与下文 having the chance to help someone is highly __(18)__ 共同指明研究反转方向：人们 "低估了" 别人 "乐于" 帮忙的程度。线索指向 "愿意的"。

【选项】 A) brave X "勇敢", 对象不符

brave 表 "勇敢", 但帮人不需要勇敢, 方向偏。

B) disappointed X "失望", 方向反

disappointed 是负面词, 与 underestimate how + 形容词 的正面属性结构相悖。

C) willing ✓ "愿意的" 完美对位反转结论

willing 表 "愿意的", 与 be willing to help 是标准搭配, 研究反转结论正是 "他人比你想象中愿意帮忙"。

D) hesitant X "犹豫的", 方向反

hesitant 是负面词, 按 underestimate 反向推理也不对——"低估别人有多犹豫" 不构成令人鼓舞的发现。

【验证】 代回后 help-seekers generally underestimate how __(17)__ other people will be to help 意为 "求助者普遍低估了他人帮忙的意愿", 与第 4 段 "研究反转" 的整体走向严丝合缝。

18. ____

【答案】 [C] rewarding 词义辨析

【线索】 括号外 how good 决定方向

前文 how good it'll make the help-giver feel 已经定调帮助他人 "让助人者感觉很好", 括号内 having the chance to help someone is highly __(18)__ 是对其进一步具体化。线索指向 "让人有获得感的"。

【选项】 A) relaxing X "放松的", 方向偏

relaxing 强调身心放松, 与 "帮助他人带来满足感" 的方向不完全一致。

B) surprising X "令人惊讶", 方向偏

surprising 表 "令人意外", 可解释 finding 出人意料, 但不能直接形容 having the chance to help 本身的属性。

C) rewarding ✓ "有回报的" 与 feel good 同向

rewarding 表 "有成就感的、值得做的", 与 how good it'll make the help-giver feel 完美呼应。

D) demanding X "要求高的", 方向反

demanding 表 "耗费精力的、苛刻的", 与括号外 "感觉良好" 完全相反。

【验证】 代回后 having the chance to help someone is highly __(18)__ 意为 "有机会帮人是非常有成就感的", 把括号外 feel good 的抽象判断具象化, 构成第 4 段研究反转的内核。

19. ____

【答案】 [B] Also 逻辑关系

【线索】 前句给总建议、本句给附加细则

前句 So, bear all this in mind the next time you need to ask for help. 是总建议；本句 __ (19) __ take care over who you ask and when you ask them. 给出附加的 "选谁问、什么时候问" 细则；后面又接着 And if someone can't help right now, avoid taking it personally. 再加一条，明显是并列累加而非替代或收尾。

【选项】 A) Thus X "因此"，因果关系不成立

Thus 表 "因此"，但本句与前句不是因果而是并列建议。

B) Also ✓ "另外" 与并列累加吻合

Also 表 "另外、并且"，正好对应 "在记住总建议之外，再注意以下细节" 的并列累加关系。

C) Finally X "最后"，与后文还有一条建议矛盾

Finally 应放在最后一条建议前，但本句后面还有 And if someone can't help right now, avoid taking it personally.，并未结束。

D) Instead X "取而代之"，与前句无对立

Instead 表替代关系，但本句并未推翻前句建议，逻辑不符。

【验证】 代回后 __ (19) __ take care over who you ask and when you ask them. 衔接顺畅——"另外，要注意找谁求助、何时求助"，是对总建议的细节补充，与后文 And + 再加一条建议的累加格式一致。

20. ____

【答案】 [C] busy 词义辨析

【线索】 right now + or 平行项的善意基调

And if someone can't help right now, avoid taking it personally. They might just be too __(20)_, or they might not feel confident about their ability to help. 中 right now 暗示时间不凑巧；后并列项 they might not feel confident about their ability to help 是善意中性的原因，作者明显在劝考生不要责怪对方。线索指向 "忙" 这种中性外因。

【选项】 A) polite X "礼貌"，方向错

polite 表 "礼貌"，与拒绝帮忙之间没有合理因果关系。

B) proud X "骄傲"，与本段善意基调不符

proud 表 "骄傲"，与作者劝慰口吻不符，且 "太骄傲" 不能解释 right now 拒帮。

C) busy ✓ "忙" 与 right now 完美对位

busy 表 "忙"，是最贴合 "现在帮不上" 的中性外因，且符合作者劝慰 "别往心里去" 的善意基调。

D) lazy X "懒"，色彩责备、违背基调

lazy 是带责备色彩的负面词，与本段劝考生 "不要把拒绝个人化" 的口吻直接冲突。

【验证】 代入后 They might just be too __(20)_, or they might not feel confident about their ability to help. 意为 "他们可能只是太忙了，或者对自己的帮助能力没信心"，与全文 "求助难但别想多" 的劝慰基调收束自洽。

OVERVIEW • 通读建境

全文主旨与行文脉络

完形是语篇题——单看空所在的半句往往四个选项都「像」。下面是全文主旨与行文脉络，是每个空锁定线索、代入验证时核对的全局工作台。

全文主旨

求助为何难、又为何值得开口

全文是一篇心理科普短文，主旨可由开篇 There are many understandable reasons why you might find it difficult to ask for help when you need it. 一句定调：作者承认 "开口求助" 是件难事，并要逐层解释 "为什么难"，再用研究反转告诉读者 "其实没你想的那么糟"。整体基调是劝慰式、积极向上的科普口吻。

行文脉络

提出现象→拆解恐惧→低自尊加码→研究反转→给出建议

脉络清晰，可切成五块：第 1 段抛出现象与心理学家长期关注的背景 Psychologists have been interested in this __ (1) __ for decades；第 2 段集中拆解 "求助难" 的多重恐惧（暴露弱点、失去控制、给人添麻烦）Asking for help takes __ (3) __；第 3 段把低自尊群体单列出来加码 If you struggle with low self-esteem, you might find it especially difficult to __ (10) __ for help；第 4 段用 2022 年斯坦福研究做关键反转 The findings showed that help-seekers generally underestimate how __ (17) __ other people will be to help；第 5 段给出最终行动建议 So, bear all this in mind the next time you need to ask for help.。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

12 句真题句逐层精讲

下列真题句各有独立的句子解析页——中文翻译、结构树逐层拆解、成分与时态、考点讲解与真题高频词。点击句子进入完整解析。

There are many understandable reasons why you might find it difficult to ask for help when you need it.

第1段，第1句

句子涵盖存在句结构、定语从句、时间状语从句、形式宾语 it、宾语补足语、不定式短语等多种成分，且有 why 和 when 两个关系词在从句中分别充当状语的用法，成分丰富，适合作为划分练习。

Psychologists have been interested in this question for decades, not least because people's widespread reluctance to ask for help has led to some high-profile failures.

第1段，第2句

主句 + 原因状语从句的结构在四六级和考研阅读中高频出现，且从句主语包含不定式修饰 ("reluctance to ask for help") 和现在完成时的使用都是常见考点，具有较强的代表性和迁移价值。

In other words you're broadcasting your own weaknesses, which can be uncomfortable.

第2段，第3句

非限制性定语从句是四六级和考研英语阅读中的高频句式，“which”补充说明前文内容的用法非常典型。主句使用进行时加状语的结构也常见。掌握这个句型后，学生可以迁移到大量类似的长句分析中。

You might worry about coming across as incompetent.

第2段，第4句

“主语 + 情态动词 + 动词原形 + 介词 + 动名词短语”是常见句式，阅读和写作里都很常见。学会区分主谓和介词后非谓语内容，迁移价值很高。

Once someone starts to help, perhaps they'll take over, or get credit for your earlier efforts.

第2段，第6句

“前置时间或条件从句 + 主句结果判断”是很常见的考试句式，主句中再带并列谓语也十分典型。掌握这种读法后，迁移到大量类似句子都很有帮助。

Yet another factor that you might be worried about is being a nuisance or inconveniencing the person you go to for help.

第2段，第7句

本句结构层次清楚但不算过难，既能训练主干识别，也能训练从修饰成分中排除干扰；时态难度适中，适合作为结构与时态综合练习材料。

If you struggle with low self-esteem, you might find it especially difficult to reach out for help because you have the added worry of the other person declining your request.

第3段，第1句

该句结构高度典型：条件状语从句加主句加原因状语从句的组合、形式宾语加真正宾语后置、情态动词表推测，这些都是四六级和考研英语阅读中的常见句式。掌握该句的分析方法可以直接应用到大量类似结构的长句中，迁移性强，是很有代表性的训练句。

To overcome these difficulties, try to remind yourself that everyone needs help sometimes.

第3段，第3句

祈使句 + 宾语从句 + 目的状语的组合在四六级和考研写作建议类句型中非常常见，例如 "To achieve your goal, try to do..." 或 "To solve the problem, remember that..." 等句式都是这一结构的变体。学生掌握这个句式后可以直接套用到多种表达场景，迁移性强。

And while you might fear coming across as incompetent, there's actually research that shows that advice-seekers are perceived as more competent, not less.

第3段，第5句

让步状语从句 + there be 引出论据 + 定语从句修饰名词 + 宾语从句陈述内容，是四六级和考研阅读中高频出现的学术论证句式。嵌套方式和逻辑链条（假设担忧 → 客观研究反驳）也符合议论文常见模式，学习后可大量迁移到类似句型。

Perhaps most encouraging of all is a paper from 2022 by researchers at Stanford University that involved a mix of contrived help-seeking interactions and asking people to recall times they'd sought help in the past.

第4段，第1句

本句成分丰富且包含多个训练价值点:完全倒装的主系表结构可训练非常规语序识别;长主语中的多层后置定语(介词短语+定语从句)训练修饰成分的剥离;定语从句中 "mix of...and..." 结构训练并列成分识别;宾语从句中关系词省略训练隐含连接的补足;多个动词形式 (is/involved/asking/recall/sought)并存训练谓语与非谓语的区分;是一个坑点较密集的优质练习句

So, bear all this in mind the next time you need to ask for help.

第5段，第1句

覆盖祈使句谓语、宾语、方式状语（固定搭配 bear...in mind）、时间状语从句（the next time 引导）等多个成分；包含不定式作宾语的常见结构；对练习祈使句识别、状语从句定位、固定搭配拆分有一定价值，但无复杂定语或并列成分，可挖掘点中等。

And if someone can't help right now, avoid taking it personally.

第5段，第3句

"If 条件部分 + 逗号 + 祈使句"是非常常见、可迁移性很强的英语句式。掌握这种读法后，处理大量建议类和说明类句子都会有帮助。

本篇出现的 34 个考研英语二真题高频词

下列单词既在本篇完形原文中出现，又是 **考研英语二** 历年真题的高频词（在该考试真题中出现的句子数均不少于 8）。每个词标注本篇 出现次数与该考试真题句频，点击可查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

involve B1

v. 包含

本篇2次 · 真题 61 句

would A1

aux. (will 的过去式) 将要，会

本篇1次 · 真题 304 句

less A1

det. 较少的

本篇1次 · 真题 150 句

researcher B2

n. 研究人员

本篇1次 · 真题 112 句

least A2

det. 最少的

本篇1次 · 真题 63 句

decade B1

n. 十年

本篇1次 · 真题 61 句

concern B1

v. 涉及

本篇1次 · 真题 60 句

decline B2

v. 下降

本篇1次 · 真题 56 句

factor B1

n. 因素

本篇1次 · 真题 47 句

actually A2

adv. 实际上，事实上（用于纠正或补充信息）

本篇1次 · 真题 42 句

seek B1

v. 寻找

本篇1次 · 真题 40 句

generally B1

adv. 通常，一般地

本篇1次 · 真题 35 句

negative B1

adj. 否定的

本篇1次 · 真题 32 句

struggle B1

v. 奋斗

本篇1次 · 真题 32 句

finding B2

n. 调查结果

本篇1次·真题 30 句

status B2

n. 地位

本篇1次·真题 29 句

highly B1

adv. 非常

本篇1次·真题 28 句

relationship B1

n. 关系

本篇1次·真题 28 句

failure B1

n. 失败

本篇1次·真题 24 句

imply B2

v. 暗示, 暗指

本篇1次·真题 24 句

willing B1

adj. 愿意的, 乐意的

本篇1次·真题 23 句

interaction B2

n. 相互作用

本篇1次·真题 22 句

perceive B2

v. 理解, 领悟 (某事的性质或意义)

本篇1次·真题 19 句

psychologist B2

n. 心理学家

本篇1次·真题 19 句

request B1

n. 请求

本篇1次·真题 14 句

underestimate B2

v. 低估

本篇1次·真题 13 句

widespread B2

adj. 广泛的

本篇1次·真题 13 句

interested A1

adj. 感兴趣的

本篇1次·真题 12 句

weakness B1

n. 缺点

本篇1次·真题 12 句

credit B1

n. 赊购, 赊账

本篇1次·真题 11 句

mix

A2

v. 混合

本篇1次 · 真题 11 句

recall

B2

v. 回忆起, 记起

本篇1次 · 真题 10 句

remind

A2

v. 提醒

本篇1次 · 真题 10 句

personally

B1

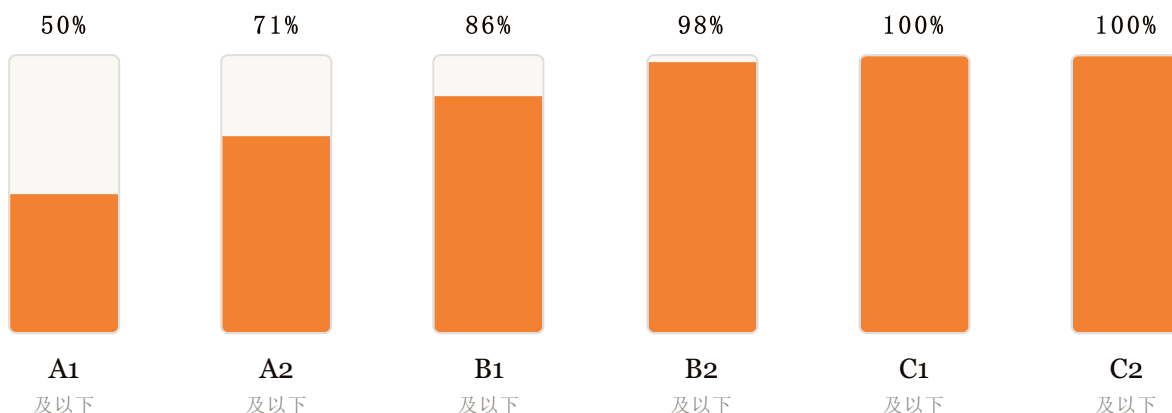
adv. 就个人而言

本篇1次 · 真题 8 句

VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 139 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 **139** 个单词, 按欧框 CEFR 等级统计。每根柱表示「该等级及以下」的累积占比 (CDF), 最右一柱为 100%。B2 以上 (C1/C2) 为高阶词, 本篇共 3 个 · 约 2%。



每柱为「按 CEFR 等级及以下」的累积覆盖率 (CDF) · 数据为全文去重词 139 个 · 末柱为 100%

去重总词数

139

B2 以上难词

2%

B1 及以下覆盖

86%

考研英语二 2025年 · 全卷构成

Section I	完形填空（四选一）	本题
Section II Part A (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (3)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (4)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part B	段落小标题（7选5）	题目解析 →
Section III	英译汉（段落翻译）	题目解析 →
Section IV Part A	写作	题目解析 →
Section IV Part B	写作	题目解析 →