

ตะลุยโจทย์ ม.ปลาย
เพื่อเตรียมสอบ ONET + 9 วิชาสามัญ + GAT-PAT
วิชาภาษาอังกฤษ (ONET)
ชุดที่ 7 (ตอนที่ 6/6)



โดยช่วงตั้งแต่ 24 พ.ค.-14 ต.ค. 59 ท่านสามารถติดตามได้ดังนี้ ตะลุยโจทย์ ป.6 ในวันอังคาร, ตะลุยโจทย์ ม.3 ในวันพุธ และตะลุยโจทย์ ม.ปลาย ในวันพฤหัสบดี+วันศุกร์

Direction : Read through the following extract as quickly as possible to answer the questions.

It can be easy to freak out when life's stress gets to be too much, but there are simple ways to keep you cool when situations heat up.

By Cheryl Fenton.

Stressor #1: Traffic

Have to be somewhere in a hurry? It always seems that this is the time when everyone in the world decides to get into their cars and drive somewhere...anywhere...just so you can't be on time. Those who give into the intense frustration that goes hand-in-fist with "rush hour" (an oxymoron, if I've ever heard one) can fall victim to road rage. According to the AAA Foundation for Traffic Safety, from January 1990 to September 1996, there were at least 10037 incidents of aggressive driving in the U.S., leading to 12610 injured and 218 murder victims. And every year, these numbers are increasing.

HOW TO KEEP YOU COOL: Sjoquist suggests that when you're in traffic and about to lose it, have a "gratitude moment." "Rushing around means not really enjoying anything fully. Take being stuck in traffic as an opportunity to pause and remind yourself of all the wonderful things you've experienced in your life," she says. "Remember the people who have supported you, the experiences that have helped shape you, and all the wonderful things that have contributed to the positive elements of your life."

Stressor #2: A pushy mother or mother-in-law

She tells you exactly when, why and how you're doing everything wrong, from planning your family's trip to the Grand Canyon to changing your daughter's diaper.

HOW TO KEEP YOU COOL: Take a vacation! "Create a mini-vacation of the mind," Sjoquist says. "Close your eyes and imagine yourself beginning to rise into the sky, far from cares and worries and complaints. You can even picture yourself floating away from your mother, seeing her getting smaller and smaller. If it's your mother-in-law, imagine your husband with you, hand-in-hand, as you both choose comfort over conflict and enjoy a moment of peace. Now find yourself calm, collected and ready to tackle the problem at hand."

Stressor #3: An over-demanding boss or co-worker

You have enough work to keep you busy until next Thanksgiving, but your boss just gave you another "top-priority" assignment.

HOW TO KEEP YOU COOL: Just breathe. "Changing your breathing instantly changes your physical and mental state, and having the skill to alter your state of mind and body puts you in charge of your life in the most powerful way," says Sjoquist, "Breathing is something you can do in the moment, to help bring you back to calm when you are faced with an anxiety-provoking situation. By consciously attempting to stay in a calm state of mind you're much less likely to freak out when faced with demanding people or situations."

Stressor #4: An unhelpful customer service rep

If you're lucky enough to get through the maze that is today's customer service helpline to speak to an actual person, there is nothing more frustrating than reaching one who isn't helpful.

HOW TO KEEP YOU COOL: It's a simple solution—stay polite and simply ask for someone else. "There is no need to suffer through feeling overwhelmed when there are plenty of nice, willing people who are happy to pitch in," says Sjoquist. "Ask politely for someone else who can be of better assistance to you. By showing compassion for someone else (like the person in the difficult position of being a customer service representative), you can help them tune into your needs. Being polite but insistent always pays off in the end."

WHAT YOU SAID

WH&F readers share their tricks for staying calm.

I laugh... a lot. It's seriously this wonderful, easy, calorie-burning way to get rid of stress. Either that, or I sing or hum loudly, making up my own words about the situation that's frustrating me (usually when I'm driving somewhere).

—Val Fenton, 28, Washington, DC

I imagine myself lying on a very warm beach at the water's edge with the waves rolling up over my body and washing my stress away as they recede.

—Suzanne Keck, 36, Newton, Mass.

For stressful work situations, I put my head in my hands, rub my face, take a deep breath and then walk a lap around the inside of my office.

—Whitney Hagerman, 30, Atlanta

I take a few deep breaths. And if that doesn't work, I reach for my cell phone to call my best friend to vent.

—Andrea Candell, 33, Tiburon, Calif.

1. According to the extract, the number of people injured by car accidents in 2000 would be
 - 1) 218
 - 2) 10037
 - 3) 12610
 - 4) greater than 12610

2. When you are annoyed by your mother-in-law,
 - 1) send her back home
 - 2) take her complains seriously
 - 3) picture her as an ugly witch
 - 4) imagine yourself flying away from her
3. If your boss give you too many assignments,
 - 1) quit the job
 - 2) take a deep breath
 - 3) complain to your co-workers
 - 4) ask for a special promotion
4. If you phone the customer service helpline but one who answers the phone is unhelpful, you should
 - 1) ask for someone else who is willing to help
 - 2) explain politely that nothing can be done
 - 3) simply tell the customer to help himself
 - 4) tell your customer to come back on some other day
5. For staying calm, uses her imagination.
 - 1) Val Fenton
 - 2) Suzanne Keck
 - 3) Whitney Hagerman
 - 4) Andrea Candell

เฉลย

แบบทดสอบนี้ใช้เพื่อวัดทักษะ Speed Reading ควรอ่านแบบกวาดสายตาอย่างรวดเร็วเพื่อหาข้อมูลที่สำคัญ (scan) รวมถึงดูลักษณะของข้อความ จากข้อความที่ยกมาให้อ่านนั้น จะเห็นคำว่า stress ปรากฏอยู่ทั่วไป แสดงว่าน่าจะเป็นเรื่องหลัก (topic) จากการอ่านหัวข้อ (headings) และหัวข้อย่อย (sub-headings) พบว่าข้อความเสนอปัญหาและแนวทางการแก้ไข

1. **เฉลย 4)** greater than 12610
จากข้อความที่กำหนดให้ จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ในปี ค.ศ. 2000 มีแนวโน้มที่จะมากกว่า 12610 ราย
หัวข้อที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางรถยนต์ก่อน คำถามถามเกี่ยวกับตัวเลข ให้อ่านเฉพาะข้อความข้างเคียงตัวเลขเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ข้อความที่กำหนดให้อ้างอิงข้อมูลระหว่าง ค.ศ. 1990-1996 ซึ่งระบุว่าจำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บสูงถึง 12610 ราย และค่าตัวเลขเกี่ยวกับอุบัติเหตุสูงขึ้นทุกปี
2. **เฉลย 4)** imagine yourself flying away from her
เมื่อคุณรำคาญแม่สามี (หรือแม่ยาย) ให้จินตนาการว่าตัวคุณกำลังโยนหินห่างไปจากเธอ
หัวข้อที่มีคำว่า mother-in-law ก็จะพบคำตอบซึ่งเป็นคำแนะนำที่อยู่ในหัวข้อย่อย How to keep you cool ของหัวข้อ Stressor #2
3. **เฉลย 2)** take a deep breath
หากเจ้านายของคุณมอบหมายงานให้คุณมากเกินไป ให้หายใจเข้าลึกๆ หากคำแนะนำที่ถูกต้องได้จากหัวข้อที่มีคำว่า boss
4. **เฉลย 1)** ask for someone else who is willing to help
หากคุณโทรศัพท์ไปยังศูนย์บริการลูกค้า แต่ผู้รับสายไม่ช่วยเหลือ คุณควรขอคุยกับผู้อื่นที่เต็มใจช่วยเหลือ
หากคำแนะนำที่ถูกต้องได้จากหัวข้อที่มีคำว่า customer
5. **เฉลย 2)** Suzanne Keck
เพื่อให้จิตใจยังคงสงบ ซูซาน เคค ใช้จินตนาการของเธอ เพราะหัวข้อ What you said ระบุชื่อของคนที่ได้แบ่งปันเคล็ดลับของตน ให้หาคำว่า imagination หรือคำที่ใกล้เคียง ก็จะพบว่าชื่อในตัวเลือก 2) ถูกต้อง

นักเรียนสามารถเข้าไปดูข้อมูลย้อนหลังได้ที่ www.bunditnaenaw.com