

## 使用指导

### B1.11 压力与健康

#### 一 坚持锻炼的方法

锻炼的好处不言而喻，但怎样坚持才是一个问题，先对语伴进行提问：你认为锻炼有些什么好处？让语伴先表达自己的看法。然后帮助语伴阅读理解该题第一部分的内容，重点学习加粗的单词。第二部分也可以先进行提问：你觉得什么方法对减肥最有效，也最便宜？听听语伴的观点然后再一起阅读举出的例子。

#### 二 你最近压力大吗？

此题主要以小测试的形式来引发关于压力在日常生活中的表现形式的探讨。可以让语伴套用这样的句式来进行提问：你是否会出现……的情况？后互相根据自己的实际情况给出答案。一些加粗的重点词语可能需要进行解释。

#### 三 压力的来源

此题的内容是讨论压力的各方面来源，可以根据提示来进行讨论，也可以鼓励语伴多说说自己的意见和想法，最后还需要讨论一下各种减压的方法。

#### 四 健康最重要

此写作题要求语伴先阅读理解信中的内容，然后假设自己是一名心理医生，给寄信者提点建议，信中小红提到的情况其实也是我们日常生活中常出现的情况，因为工作压力而没有时间和身边的人进行交流，解决的办法可以是第三题讨论的结果。要提醒语伴注意信的格式。