

B1.11 压力与健康

你可以学到:

- ✓介绍一些坚持锻炼的方法;
- ✓描述自己的生活状态;
- ✓讨论压力的来源和向别人介绍缓解压力的方法。

一

坚持锻炼的方法

听 说 读 写

如何坚持跑步计划，试试这些方法：

- 1、早睡早起，有足够睡眠及晨练时间。
- 2、制定合理的训练计划，健身又不会过于疲劳。
- 3、找个方便自己跑步的场地。
- 4、能够坚持一个人跑步，并尝试坚持雨天也跑。
- 5、学习掌握运动前后的热身与放松，避免运动伤害。
- 6、与朋友一起跑，互相鼓励。
- 7、参加跑步活动，交流经验及乐趣。
- 8、给自己定个小目标



不花钱的运动减肥方法，简单又健康：

- 1、每星期上楼梯 3~4 次，每次运动约 30 分钟。
- 2、每星期至少步行 3 次，每次连续步行 2 分钟。
- 3、每星期做 3~4 次瑜伽。
- 4、跳舞也是运动减肥好方法。
- 5、骑自行车能让你的身体得到足够的锻炼。
- 6、早上起来，做大约 20 分钟的体操。
- 7、办公室体操锻炼肌肉。
- 8、做家务是最有效的减肥方法。



二

你最近压力大吗？

听 说 读 写

最近你是否出现过以下症状？

	情况	常常	偶尔	从来没有
1	总觉得自己工作太多，做不完。			
2	总觉得自己时间不够，走路和说话都很快。			
3	没有时间娱乐，总想着要学习和工作。			
4	遇到问题时很容易生气。			
5	总担心别人对自己的看法。			
6	担心自己的经济状况。			
7	头疼、没有胃口。			
8	上床以后想很多事情，很长时间都睡不着觉。			
9	注意力很难集中，记忆力下降。			
10	需要用烟、酒、药物等来控制自己的情绪。			
11	总觉得事情没有做好。			
12	做事不认真考虑，做完后又后悔了。			



三 压力的来源

听说读写

请和你的语伴聊聊，关于生活中的压力以及缓解压力的方法：



* Photograph purchased from shutterstock.com

来自学校的压力

考试

功课

找工作



来自工作的压力

加班

人际关系

老板



来自家庭的压力

孩子教育

考试压力

贷款

家庭成员

3

四 健康最重要

听说读写

假设你是一名心理医生，请阅读这封信的内容，然后写一个回复。

李医生：

上个月我和我的老公结婚了，不久前他所在的公司开始裁员，所以现在他的精神压力特别大，几乎每天晚上都要加班，晚上回到家的时候常常都快 11 点了，连周末也没有时间休息，我们完全没有时间沟通 and 交流。虽然我很理解他，也不想和他抱怨什么，但是我很担心这样下去我的婚姻会出现问题，你说我该怎么办？

期待你的回复！

小红

