

Тест №1

根据录音内容选择正确答案（一）

(1) 你遇到的压力会影响（ ）。

A. 身边的人	Б. 你的工作	В. 你的学习	Г. 你的家庭
---------	---------	---------	---------

(2) 刚来中国时他觉得压力很大因为（ ）。

A. 谁都不认识	Б. 人生地不熟	В. 汉语太难了	Г. 没有中国朋友
----------	----------	----------	-----------

(3) 为了减少压力他（ ）。

A. 找到了中国朋友	Б. 换了学校	В. 找到了学习伙伴	Г. 制定了个新的计划
------------	---------	------------	-------------

(4) 释放自己的情绪方法包括（ ）。

A. 做饭	Б. 玩儿电脑	В. 出去旅游	Г. 画画儿
-------	---------	---------	--------

(5) 放慢生活节奏的方法主要有（ ）。

A. 游泳	Б. 打工	В. 练习汉语	Г. 听音乐
-------	-------	---------	--------

根据录音内容判断正误（二）

1. 遇到压力时，我们都应该勇敢地面对。正
2. 他每天学习 25 个词。误
3. 累的时候，他不愿意暂时放下手里的事。正
4. 短暂的休闲有助于学习和工作的效率提高。正
5. 好办法不一定会帮助减少压力。正

填空（三）

- (1) 随着生活节奏的加快，每个人都会遇到来自各个方面的压力。
- (2) 首先，我应该重新认识一下自己。
- (3) 慢慢地，我学习汉语的压力变小了。
- (4) 第三，可以有意识地放慢生活节奏。
- (5) 这样短暂的放松之后再投入到学习和工作中去。