

## 听力（一）

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。可以说压力无处不在，它会陪伴我们走过整个人生旅程，所以我们必须勇敢地面对。如果一遇到压力就逃避，甚至想要放弃，那么不但不利于压力的排除，还会形成不良的心理，也会影响身边的人。

道理大家都懂，我就举个实例说说我自己是怎么缓解压力的吧。

我来中国学习汉语很长时间了，刚开始时我觉得压力很大，因为汉语比我想象的还要难许多，所以当时很担心。该怎么办呢？我挣扎了好几天，这可是个不小的压力。后来，我静下心来想了想：首先，我应该重新认识一下自己，给自己一个新的计划，设定一个目标，自己跟自己比，一步一步提高。就这样，我每天学习 20 个词，从不间断。慢慢地，我学习汉语的压力变小了。其次，我觉得要想给自己减压，就要学会释放自己的情绪。比如和朋友聊聊天、侃大山，出去旅游，看看电影等，这样就会变得轻松许多。第三，可以有意识地放慢生活节奏，缓解一下疲惫的身心，但这并不等于无聊。可以听听音乐，可以暂时放下手里的事，出去散散步。在悠闲的状态下，用欣赏的眼光看一下身边的事物，这样短暂的放松之后再投入到学习和工作中去，效率会大大提高。

总之，要正确地看待压力，而不要直接被压力压倒。逃避、放弃都将于事无补，只有积极地想办法解决困难，压力才会得以缓解！