

L4-unit 8

缓解压力

ストレスを解消する

第 35 课

说出来跟大家分享一下吧

言って皆さんと分かち合おう



Online Chinese School



会话背景:

小王今天看起来精神很好，吉田问他是什么原因。



你感觉自己工作压力大吗？哪些方式可以缓解？



huǎn jiě yā lì

学习缓解压力方式的表达



	生词	拼音	意思	词性
1	喜事	xǐ shì	祝い事	名词
2	缓解	huǎn jiě	緩解する 和らぐ , 緩む	动词
3	压力	yā lì	プレッシャー	名词
4	分享	fēn xiǎng	分かち合う	动词
5	几乎	jī hū	ほとんど	副词
6	选择	xuǎn zé	選択する 選ぶ	动词
7	轻松	qīng sōng	気楽	形容词
8	释放	shì fàng	(プレッシャー・感情など) を外に出す	动词



小王，看你最近精神挺好，是有什么喜事吗？



课长，我哪有什么喜事啊，只是找到了一个缓解压力的好方式。



哦，什么方式？说出来跟大家分享一下。



缓解压力的方式有很多，比如散步，旅游，购物，吃美食等等。但是因为最近常常加班，几乎没有时间。我选择的方式就是听音乐和唱歌。每天在回家路上边听边唱，回到家就感觉一下子轻松了许多。



嗯，这个方式不错，既不占用时间，又能通过唱歌把压力释放出来。



重要句式 ©2016 Ctalk - 8275456

① “哪（能）……啊？” 反問句「～のわけがない」

a. 我**哪**有什么喜事**啊**？

b. 如果不努力，**哪**能找到这么好的工作**啊**？

c. 我只学过一个月汉语，**哪**能_____ **啊**？

② “比如说……等等” 「例えば～などがある」

a. 缓解压力的方式有很多，**比如说**散步，旅游，购物，吃美食**等等**。

b. 上海附近也有很多适合居住的城市，**比如说**苏州，无锡，常州...**等等**。

c. 我去过中国几个城市旅游，**比如说**_____。



● 根据会话回答问题：



小王最近精神为什么不错？



小王觉得缓解压力的方式有哪些？



小王是最近一段时间是怎样缓解压力的？



转述会话 (会話を説明する)



小王最近精神挺好，因为他找到了一个缓解压力的好方式。



重要提示

- ① 缓解压力，方式
- ② ...出来，分享.....
- ③ 比如...等等
- ④ 既不占用...又能通过...把...释放出来





转述原文:

小王最近精神挺好，因为他找到了一个缓解压力的好方式。吉田让他说出来跟大家分享一下。小王说缓解压力的方式有很多，比如散步，旅游，购物，吃美食等等。因为没有时间，他选择听音乐和唱歌。吉田觉得这种方式很好，既不占用时间，又能通过唱歌把压力释放出来。





① 话题讨论:

你一般是怎么缓解压力的？你还知道哪些缓解压力的方式吗？

今天我们学习了缓解压力方式的汉语表达，请用学过的知识与老师讨论。

② 预习: 下节课的导入话题。

你有什么业余爱好吗？周末时间你一般做什么呢？

下次再见吧！

