

图书基本信息

书名：<<发展汉语 高级阅读 I 第二版>>

13位ISBN编号：9787561930809

10位ISBN编号：7561930801

出版时间：2011-8

出版单位：北京语言大学出版社

作者：罗青松

页数：139

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《发展汉语》(第二版)为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。为保证本版编修的质量和效率,特成立教材编写委员会和教材编辑委员会。编辑委员会广泛收集全国各地使用者对初版《发展汉语》的使用意见和建议,编写委员会据此并结合近年来海内外第二语言教学新的理论和理念,以及对外汉语教学和教材理论与实践的新发展,制定了全套教材和各系列及各册教材的编写方案。编写委员会组织全体编者,对所有教材进行了全面更新。

《发展汉语》(第二版)主要供来华学习汉语的长期进修生使用,可满足初(含零起点)、中、高各层次主干课程的教学需要。其中,初、中、高各层次的教材也可供汉语言专业本科教学选用,亦可供海内外相关的培训课程及汉语自学者选用。

书籍目录

- 1
  - 文章一 休闲与游戏
  - 文章二 “没什么”和“有什么”
  - 文章三 散步的益处
  - 文章四 吃面的“学问”
  - 实用阅读 选课通知
- 2
  - 文章一 拒绝的吸引力
  - 文章二 罗京的较真
  - 文章三 面试的误区
  - 文章四 大学生眼中的中国电影
  - 实用阅读 话剧门票
- 3
  - 文章一 宗月大师
  - 文章二 说“门”
  - 文章三 “熊”是怎样从“能”变来的
  - 文章四 减轻压力有良方
  - 实用阅读 国庆节、中秋节放假安排通知
- 4
  - 文章一 从丈夫、先生到老公
  - 文章二 “小丁”的快乐观
  - 文章三 钱钟书与读书笔记
  - 文章四 老高的“私家车”
  - 实用阅读 《新京报》征订广告
- 5
  - 文章一 金庸热——奇异的阅读现象
  - 文章二 三十年阅读变迁
  - 文章三 中国的古桥
  - 文章四 爱，让记忆复活
  - 实用阅读 北京—西安三日游线路说明
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

## 章节摘录

每个人都会遇到各种烦心事，有时甚至会感到身心疲惫，下面介绍一些减压的良方： 1.自我催眠。

在安静独处的时候，可以常常对自己说：“蓝天白云下，我坐在绿色的草地上”，“我现在正舒适地坐在沙发上，听着优美的轻音乐”。

这种方法可以让自己放松下来、精神上得到休整。

## 2.各个击破。

请你把生活中的各种压力列出来，还可以按照压力的大小排列。

你一旦写出来以后，就会发现，要解决这些问题没有想象的那么难，只要逐条进行即可。

## 3.放声大哭。

大哭能缓解压力。

有人总是觉得“男儿有泪不轻弹”，几乎忘记了眼泪的滋味。

其实借助泪水，可以消除自己的烦恼，减轻自己的压力。

## 4.潜心阅读。

读书可以使人忘记烦恼，变得乐观开朗。

如果用心来读一本好书，可以得到很多人生体会和感悟。

总之，书籍不仅可以开阔我们的眼界，更可以带给我们丰富的人生智慧。

## 5.亲近自然。

据说在澳大利亚（Australia）的一些公园里，每天早晨会有许多人在拥抱大树，据说，拥抱大树可以释放体内的快乐激素（hormone），令人精神愉快。

因此，我们应该多走出户外，感受外面新鲜的空气，温暖的阳光，拥抱大自然。

## 6.运动宣泄。

在法国出现了一种新兴行业：运动消气中心。

该中心有教练指导人们如何大喊大叫、打枕头、捶沙发来减压消气。

当然，我们可以采用更加常见的方式：跑步、游泳、打球等都是很棒的放松身心的项目。

## 7.闻香减压。

在欧美和日本，正流行一种芳香疗法。

据说某些从植物中提取的香精的香气能通过嗅觉神经，刺激大脑，对缓和紧张心理很有效果。

## 8.享受美食。

据研究，吃美食或零食均有利于消除紧张的作用。

吃东西时，咀嚼（jujue）和吞咽运动，可以使人对紧张和焦虑的注意力得到有效的转移，从而暂时忘记了烦恼。

但此法对于那些想保持完美身材的女士们来说可要慎用。

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>