

Текст для аудирования

亲爱的小文：

看到你的来信，我也有同感。我想跟你分享一下我是如何管理时间、如何减压，如何应付身边的一切事情的。

首先，在高中阶段，我的学业繁重，考试压力很大。在学习方面的压力可能来自学校，来自家长，来自同学，也来自自己。各科老师都拼命留作业。父母希望我能拿高分，这样我就能进世界一流大学。同学之间互相比成绩，也给我带来了很大的压力。为了不在老师、家长、同学面前丢面子，我每天把大部分课外时间都花在学业上。

其次，我每个星期还要抽出时间参加课外活动：每周要去老人院做三个小时的义工；准备八级钢琴试；我是学校游泳队的队员，每天清晨五点就要起床去学校训练一个小时。同时，我还在准备美国大学的英文、数学入学考试，因为我打算申请去美国上大学。我每天都要抽出时间做练习题。

我从早忙到晚，加上睡眠不足，每天都觉得很累，有时候还头晕。后来我作了一些调整。压力大的时候，我会跟朋友聊聊，或者约朋友出去看一场电影。我上课时专心听讲，每天一到家先列一个时间表，尽量当天的功课当天做完，考试提前复习，这样就可以充分利用时间。我还经常跟父母沟通，让他们了解我的情况，得到他们的支持。

对一个高中生来说，怎样有效、合理地管理时间是最重要的。我还认识到，无论碰到什么困难，我们都应该用积极的态度来面对。

祝好！

应平
6月5日