

9-11 Классы

经常能看见这样的新闻，有很多我们熟悉的名人明星年纪不大就突然去世了，很多人分析原因的时候都会总结到一条，就是工作压力太大，让自己太累了。我们以前也看到过一个非常经典的医学方面的实验，研究人员把两只小老鼠关到一个笼子里，旁边放一只猫。这只猫的爪子碰不到老鼠。但是老鼠天天都能看到这只猫，能听到猫的声音。两个星期以后，你们猜发生了什么样的变化？那两只老鼠先是瘦了，它的体重减轻了，接着还发现老鼠得了癌症。也就是说，如果是一直生活在压力下，总是带着紧张的情绪的话，很容易会得病。这种情况很普通，这也是一个规律。因为压力造成一种人的应激状态。一个人在压力下，全身都会出现一种反应。这个应激状态会让血压升高、心跳变快、头疼、睡不着觉等等，什么病都来了。在社会调查结果中，中国的城市人口当中有 10%的人觉得自己学习或者工作压力非常大。觉的比较大的有 40%，还有 40%的人感觉不太大，认为一点儿都不大的是 10%。那都是什么样的人压力大呢？调查结果非常有意思，我们发现它跟收入有一定的关系。收入 800 块钱以下的人，容易觉得压力比较大，因为收入比较低。收入超过 8000 元的人认为压力大的人也比收入低一些的要多。而月收入超过两万的人，50%以上都觉得自己压力非常非常的大。所以收入和压力的关系是两头高中间低，收入特别少和收入特别多的人都容易觉得压力大。那我们有没有什么办法克服这些压力呢？首先，应该在心理上做出改变，要学会对自己已经有的东西满意，要明白生活不能总是完美的。其次，还可以尝试用不同的方式，让自己从工作学习的压力中走出来，发展其他的爱好，不要让工作学习占用全部生活。最后，要学会倾诉，也就是找自己身边熟悉的人，聊一聊让自己担心着急的事，一起商量商量解决办法，有时候可能会有 1+1 大于 2 的效果。

1-5 cabab 6-10 babca 11-15 bccba

1. 名人工作大的时候会辞职。
a 对 b 不对 c 没说
2. 研究员用猫和老鼠做实验。
a 对 b 不对 c 没说
3. 实验里的动物都在一个笼子里。
a 对 b 不对 c 没说
4. 老鼠因为紧张害怕变瘦了。
a 对 b 不对 c 没说
5. 实验证明只有长期的压力才会对身体有害。
a 对 b 不对 c 没说
6. 应激状态会让人血压降低。
a 对 b 不对 c 没说

7. 10%的人认为没什么压力。

a 对 b 不对 c 没说

8. 月收入两万元以上的人压力都很大。

a 对 b 不对 c 没说

9. 收入和压力是什么关系？

a. 收入越低，压力越大 b 收入越高，压力越大 c 较高和较低收入的人压力更大

10. 怎么才能改变自己的心态？

a 知足常乐 b 多一个朋友多一条路 c 有志者事竟成

11. 为什么要寻找新爱好？

a 有机会认识更多朋友 b 分散注意力 c 把时间花在感兴趣的事上

12. 根据文章，谁可能是倾诉的对象？

a 心理医生 b 陌生人 c 父母

13. 一加一大于二在文章中是什么意思？

a 合作的必要性 b 成功的可能性 c 交流的重要性

14. 为了缓解压力文章提供了几种办法？

a 两种 b 三种 c 四种

15. 这篇文章可能在哪本书上看到？

a 《养生保健》 b 《当代科技》 c 《潮流风尚》