

1. 城市化可以为中国创造良好的国际竞争环境。
2. 城市化能够使中国大量引进人才。
3. 城市化使中国的文化更加繁荣。
4. 城市化可以提高中国国民的消费水平。
5. 城市化可以大大增加中国人的就业机会。

……

反方观点：中国不应大搞城市化。

1. 国际竞争是多方面的，农业、旅游业等行业的竞争重点未必在城市。
2. 引进的人才多为临时性人才，中国应当注重培养自己的人才。
3. 城市化可能会导致人们过分追求物质享受，忽视精神塑造。
4. 城市化将使中国出现超前消费的现象。
5. 城市化促进的是电子化、规模化生产，不一定能增加就业机会。

……

话题五

身心健康才是真正的健康

话题背景

我们在生活中总会遇到这样那样的压力，来自读书、求职、工作、生存等各个方面，如果不能及时缓解、释放这些压力，我们的身心健康就会受到严重的影响。那么，面对不能放慢的生活节奏和不能主宰的职场竞争，怎样才能保证我们的身心健康呢？

教学目标

1. 可以讲述中国人社会生活中所面临的各种各样的压力，可举例介绍中国目前越来越关注身心健康问题的国情；
2. 能谈论身心健康方面的话题。

热身活动

1. 想想自己现在有什么压力，举例说明；
2. 设想一下你的未来会面临什么样的压力，准备如何应对。

第一部分 阅读文章

提示 生活中有压力是正常现象，那么这些压力来自哪里？应该如何看待并面对这种不可逃避的现实呢？这篇文章透过现象看本质，探讨了压力的来源与应对办法，请关注作者研究问题的角度与思路，并结合自己的生活实际，思考一下自己有什么压力、应该如何面对压力。

别为自己制造压力

经济社会快速发展，紧张忙碌的生活与工作节奏让人压力陡增，越来越多的人心理承受力出现“透支”，进入所谓的“心理亚健康”状态：失眠头痛、兴趣减退、精力不足、情绪低落、易怒、着急……负面情绪不及时纠正，抑郁症很可能就此“缠”上你。因此，每一个人都应该学会排解压力。

人为什么会有压力

我们在生活中总会感受到来自各个方面的压力，应对起来并不容易，那么，我们会不会感受到这些压力呢？

首先，我们应该明白什么是心理压力。心理压力是一种身心紧张的状态，源于环境要求与自身应对能力的不平衡。有些人很长时间都找不准自己的平衡点，就像在一个跷跷板上，你总想往上爬，但渐渐发现，当你爬到某个点的时候，如果再继续往前走，就会越来越低，不再是越来越高了。来来回回挣扎很多次，你会发现要站到最高点是那么困难，找到那个平衡点需要花很多时间。

相反，如果能调节好这两者之间的关系，让内心平衡和强大起来，压力就会减少，甚至完全释放。打个比方，一棵小树苗在生长过程中需要有支撑，遇到风吹雨打才不会倒；当这棵小树苗长成参天大树时，遇到再恶劣的天气也很难被击垮，这就是内心强大的体现。当你还处于小树苗阶段时，你的支撑可以是信仰、亲朋好友，也可以是遇到困难时给你帮助的人。生活当中会出现很多不可预期的情况，如果你内心不够强大，不能自我调整，就需要支撑。倘若这些支撑都不给力，你就会感觉压力倍增，甚至焦虑。



小树苗长成了参天大树，田琨摄

说到内心强大，我们有一个叫 ABC 的理论。这是美国心理学家埃利斯创建的，该理论认为激发事件 A (activating event) 只是引发情绪和行为后果 C (consequence) 的间接原因，直接原因则是由人们对激发事件的认知和评价而产生的信念 B (belief)。也就是说，外界刺激通过内心系统形成情绪和行为的反射。遇到外界压力时，人都会出现很多情绪，进而导致各种行为。情绪会加重压力，由此出现的行为也会加重压力，这时，我们需要明白，为什么在某个特定压力下会产生不良情绪？这取决于一个人对压力的感受和态度。如果能处理好这个地方，就不存在后面的问题了。

压力是自己制造的

面对同样的环境和事情，人们会出现不同的态度，而这源于不同的心理类型——有些人是内控型，有些人是外控型。这一点在女性身上体现得尤为明显。

对于“为什么今天心情不好”这个问题，人们会有不同的回答方式，比如阴天让我郁闷、同事和领导都不喜欢我、命运总是捉弄我……而“你今天为什么高兴”这个问题得到的答案可能是：他喜欢我了、领导表扬我了、哥们儿送我一瓶好酒……这些表述方式有一个共同特点，就是别人在前、“我”在后，其他的人或者事对“我”的情绪负责，这就是外控型。外控型的人不能很好地控制生活中的大多数状况，他们相信命运、机遇和社会的安排，面对失败与困难，往往把责任推卸给外部原因，不去寻找解决问题的办法，而是企图寻求救援或碰运气。与此相反，表达方式中，“我”在前、别人在后的人就是内控型，他们认为“我”的情绪“我”自己做主，生活中多数事情的结果取决于个人的努力程度，他们相信自己能够控制事情的发展与结果，这也是内心强大的表现。



我的情绪我做主，田琨摄

另外，心理学上有一个说法，叫作吸引力法则，即当思想专注在某一领域的时候，和这个领域相关的人和事就会被吸引而来，你脑子里什么东西多、你关注什么东西，你就可以吸引它。关注好的东西多，你吸引的东西就是好的；心里的垃圾越多，你看到的周围的垃圾就越多。遇到不顺的事，很多人都会说：“我怎么那么倒霉！老碰上不好的事！”实际上这些都是被你吸引过来的。仔细想一想，这里面一定有你自己的原因。

还有一个概念叫创造定律，就是当你有意识地选择你想要的东西时，你的感受、心情和你对周围的人或环境的认知就会变成你所期望的那样。有句话很经典——你的心可以创造一个天堂般的地狱，也可以创造一个地狱般的天堂。在心情比较平静和理性时，你会觉得一切都还可以，但当你经历了挫折后，你是否还能坦然面对？

我们往往喜欢和别人比：那个人比我长得漂亮，那个人有名牌、名车和大房子。但你不知道，我们所看到的世界不是真实的，而是你内心对外界的一种投射。如果你内心宽广，即使没钱没地位，你也能看到一个美丽的世界；相反，有钱有地位的人如果内心狭窄，他们也

不会快乐。但不得不承认的是，这些外界因素的确会给你带来压力和失落感，也就是说，所谓的压力就是你自己创造的，你接受也好不接受也好，事实就是这样。

面对压力有三个选择

面对以上种种问题，我想给大家介绍一个近几年我自己慢慢摸索出来的方法——内心和诗三合一。任何环境、职业和年龄的人，都可用这个方法去自我调整。



要学会缓解压力，田琨摄

不管碰到多大的事，先问自己三个问题：一是我想要什么；二是我能做什么；三是我该做什么。这三个问题你的答案是不是一致的？如果你对这三个问题的回答是一致的，你内心就和谐强大了。

首先是你想要什么。很多人都有这样的体会：每天上班都有很多事要处理，做一件事的时候如果脑子里想的是另外一件事，紧张感就会上升。这时你要判断现在什么事最重要，其他的事只要按照顺序往下排就行了。

其次你能做什么。当我们感到有压力的时候，我们只有三个选择。第一是改变，如果你对工作不满意、对家庭不满意，你就要努力改变，能做多少做多少。第二是接受，你做了你能做的还是改变不了，那就接受。接受有两种方式：一种叫被动接受，也就是忍，就是控制情绪，这个是不提倡的，很多人精神压力大也由此而来，因为情绪是一种本能反应，你控制它就是压制它，压制得越多反弹得就越厉害，所以这种被动接受不是好的方式；另一种叫主动接受，压力如果不能避免，那就不如高兴至少是积极地接受，然后想办法克服它、战胜它。第三个选择就是离开，如果既不能改变又不想接受，那干脆就离开吧。有的人会说，我

一个都不选，其实你不选那就意味着你选择的是痛苦。

再次，是你该做什么。你能做的事一定要跟你自己的能力相匹配，人贵有自知之明，你要对自己有一个判断，知道哪些是能做的、哪些是不能做的。很多人就纠结在觉得自己能做，就玩儿命地去做，做完后还不满意，这样就会遭到焦虑、失落感的轮番袭击，直到内心崩溃。所以说，内心的平衡和强大最重要，它是释放压力的根本。

（选自《生命时报》2014年7月1日，作者姚贵忠，有改动）

阅读理解

一、生词

1. 忙碌：mánglù

形容非常忙，忙得不可开交。反义词：悠闲。

2. 陡增：dǒuzēng

增长得十分迅速，突然增加。反义词：骤降。

3. 透支：tòuzhī

超出限额支付、支取，比喻精神、体力过度消耗，超过所能承受的程度。

例：长时间体力透支会使人处于亚健康状态。

4. 低落：dīluò

指人的精神、情绪处于低迷状态。反义词：高昂。

5. 缠：chán

纠缠，搅扰。

例：如果他热爱体育运动，就不会疾病缠身了。

6. 排解：páijiě

排遣，化解。

例：留学生活有时是寂寞的，要学会排解寂寞。

7. 跷跷板：qiāoqiāobǎn

一种少年儿童游乐的用具，长木板中间装上轴和固定的支架，两端坐人，一起一落。

8. 挣扎：zhēngzhá

努力支撑或摆脱。

例：在困境中挣扎确实不容易，可一旦过去了，就会成为你人生中非常宝贵的经历。

9. 参天: cāntiān
指高耸于天空。
例: 原始森林里有很大参天大树。
10. 给力: gěilì
指帮助很大或作用很大。
例: 你真给力!
11. 焦虑: jiāolù
多指没来由的紧张或恐惧。
12. 郁闷: yùmen
发愁, 不快乐。
13. 捉弄: zhuōnòng
戏弄, 使别人为难。
例: 你不要总是捉弄胆小的同学。
14. 推卸: tuīxiè
将应该承担的责任找理由或借口转移, 不负责任。
例: 如果是你的错, 你就应该勇敢地承认, 不要推卸责任。
15. 坦然: tǎnrán
指心境平和坦荡。
16. 投射: tóushè
此指反映。
17. 狭窄: xiázhǎi
不宽阔。
18. 失落感: shīluògǎn
指原来属于自己的某种重要的东西被一种有形的或无形的力量强行剥夺后的感觉, 如忧伤、苦恼、内疚、痛苦、自责等。
19. 忍: rěn
忍耐, 忍受, 指被迫接受。
例: 他天天欺负你, 你別再忍了。
20. 反弹: fǎntán
指反作用。
21. 厉害: lìhai
形容剧烈或猛烈。
例: 他昨天晚上没睡好, 今天头疼得厉害。

22. 干脆: gāncuì
直截了当, 爽快。
例: 如果你想好好照顾你的爸爸妈妈, 干脆把他们接到你家里来一起生活就是了。
23. 自知之明: zìzhīzhīmíng
指了解自己, 对自己有正确的评估。
例: 人贵有自知之明。
24. 纠结: jiūjié
指陷入其中不能自拔。
例: 这么长时间你一直在纠结这件无关紧要的事, 不觉得很无聊吗?
25. 玩儿命: wánrǎmìng
指行动不顾危险, 拿着性命当儿戏, 含幽默之意。
26. 崩溃: bēngkuì
原义是倒塌毁坏, 也指人因过度的刺激或悲伤超过了心理承受极限而情绪失控, 无法自制。
例: 这次的工作机会要是再抓不住, 那他就彻底地崩溃了。

二、注释

1. 亚健康

亚健康是一种介于健康和疾病之间的临界状态。处于亚健康状态的人, 虽然不能确诊为患有某种疾病, 但却会出现精神活力和适应能力下降的状况。如果这种状态持续下去, 非常容易引起身心疾病。世界卫生组织将机体无器质性病变、但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”, 中国人一般称为“亚健康状态”。

2. 埃利斯

埃利斯全名为阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis), 是美国著名心理学家, 提倡积极的心理疗法。1955年, 他将自己的新方法命名为理性疗法 (RT), 认为引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件, 而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容, 因此要改变情绪困扰不应该致力于改变外界事件, 而应该改变认知, 通过改变认知进而改变情绪。他认为外界事件为 A, 人们的认知为 B, 情绪和行为反应为 C, 因此其核心理论又称 ABC 理论。

三、阅读检查: 简要回答问题

1. “心理亚健康”状态有哪些表现?

2. 我们为什么觉得有压力?
3. 作者用小树苗长成参天大树的例子比喻什么?
4. 什么是 ABC 理论?
5. 举例说明什么是外控型性格。
6. 举例说明什么是内控型性格。
7. 什么是吸引力法则?
8. 什么是创造定律?
9. 为什么说压力是你自己创造的?
10. 遇事应当先问自己哪三个问题?
11. 遇到压力时, 我们有哪些选择?
12. 如果上述选择你都不想选, 结果是什么?
13. “自知之明”是什么意思?
14. 为什么说内心的平衡和强大最重要?
15. 你是否给自己制造过压力?

四、拓展练习: 思考题

1. 你的生活中有什么压力?
2. 产生这些压力的根源是什么?

3. 你是如何应对这些压力的?
4. 读了这篇文章, 你对压力是否有新的认识?
5. 以后你是否有一些新的方法应对压力?

提示 随着时代的发展和社会生活的演变, 人们对健康问题有了更深入的认识, 除了身体健康之外, 心理健康也越来越受到重视, 因为二者的关系是相辅相成的, 身体健康是心理健康的基础, 心理健康是身体健康的保证。只有身心都健康了, 才称得上是真正的健康。

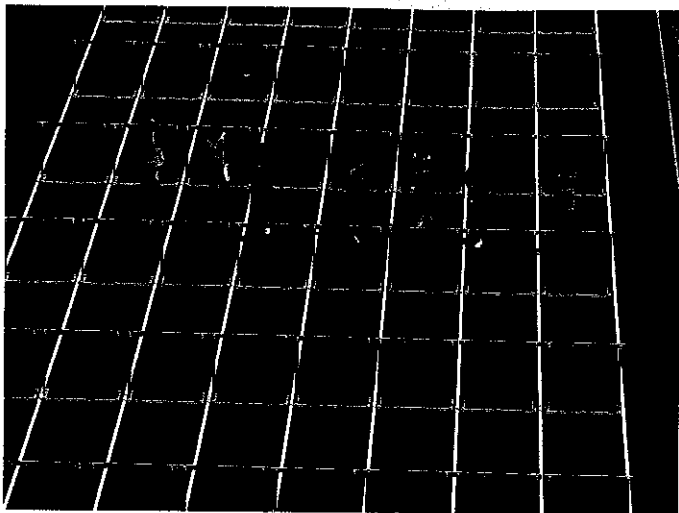
身心健康才是真正的健康

以前说到健康, 人们往往认为身体平安无事就是健康, 而随着时代的发展和社会生活的演变, 我们发现仅仅是身体平安无事未必意味着生活就可以快乐和幸福。在生活水平和医疗水平越来越高的时候, 人们的心理问题反而越来越突出, 直接影响到生活的各个方面。因此心理健康越来越受到重视, 并常常与身体健康相提并论。现在人们普遍认为二者是相辅相成的, 身心健康才是真正的健康。

一、身体健康是心理健康的基础

要想保持心理健康, 身体健康是不可或缺的基础, 中国的大中小学越来越重视体育课就是一个明证。体育课的教学目标与教学任务是: 锻炼学生身体, 增强学生体质; 传授体育的基本知识、技术和技能; 对学生进行道德品质教育, 如拼搏精神、团队精神等。例如, “为祖国健康工作五十年”是清华大学的著名口号, 也是一种体育精神。清华历史上有一条“铁”的规定: 体育课不及格不能毕业。其目的是使毕业生能够以良好的身体状况和心理素质长时间地为国家与人类工作。1912年, 周诒春出任清华副校长, 确立了“德智体三育并重”的方针, 使清华成为中国最早设立正规体育教育的学校之一。1964年, 在庆祝著名体育教育家马约翰在清华任教五十年的大会上, 校长蒋南翔表示: “把身体锻炼好, 以便向马约翰先生看齐, 同马约翰先生竞争, 争取至少为祖国健康地工作五十年。”从此, 这句脍炙人口的口号便成为清华大学文化理念中崇尚体育的重要标志, 并在其他高校与社会上流传开来, 产生了积极的影响。由此可见, 体育教育乃至健康生活教育不仅能提升学生的健康水平, 促进学生的心智发展, 而且会对学生的生活自信心、社会责任感产生重要影响, 使他们在未来的

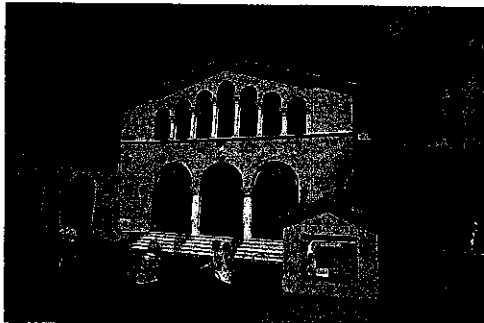
生活与工作中能够以健康的体魄与充沛的精力去应对一切。



体育运动有利于身体健康，刘谦功摄

二、心理健康是身体健康的保证

在健康方面，中国素有“养生先养心”的说法。所谓“养心”，即指心灵修炼与心理健康。中国古代医学名著《黄帝内经》认为“恬淡虚无”，即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境十分有利于健康长寿。用现在的话来说，心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态，这种状态能够保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、态度积极、行为恰当。一个人的心理健康会受到遗传和环境的双重影响，并突出表现在是否能够处理好生活中发生的各种情况、是否能够恰当地与他人进行沟通等方面。例如，李女士每到月初就感



观看戏剧表演有益于放松心情，刘谦功摄

到浑身不自在，有时还头疼甚至失眠。在家人的建议下她进行了心理咨询，在梳理了自己的生活状况后，李女士发现，自己月初的生活与工作压力都很大，要交房租、还信用卡、领取本月工作任务等等，这使她产生了焦虑情绪，进而导致身体不适。后来李女士听从心理医生的指导，开始正确认识自己面对的压力，月初身体不适的症状明显减轻了。由此可见，如果一个人能够在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就可以说是具备了心理健康的基本特征。

三、身体健康与心理健康是相辅相成的

健康可以分为身体健康和心理健康两大门类，但从根本上说，身体健康与心理健康是相辅相成的，二者息息相关，密不可分，是一种良性循环的关系。身体健康的人往往性格开朗，热爱运动，热衷于享受生活，即使在生活中遇到困难也能够保持乐观的态度，并想办法去克服，这就使得他们出现心理问题的概率大大降低，身体越来越健康，每天都会高高兴兴地过日子。例如，王先生是一个身心都很健康的人，他几乎每个节假日都进行体育锻炼或安排出游活动，在健身房他挥汗如雨，在名胜古迹与青山绿水之间他流连忘返，所以总是能保持着一种良好的心态投入工作和生活，并以快乐的情绪感染着家人和朋友，让大家都十分开心。当然，谁都免不了会遇到各种各样的困难和挫折，但王先生总是能积极主动地接受它们，并想办法战胜它们，使自己的工作和生活回归常态。

由此可见，身体健康与心理健康之间是一种相辅相成的关系，如果能够有意识地使二者互相促进，那我们就最有可能获得身心健康。从全社会的角度来说，如果人人都注重身心健康，都能够以饱满的热情投入生活、学习与工作，那我们的社会一定是一个蓬勃昂扬、和谐发展的社会。

（原创，作者刘谦功）

阅读理解

一、生词

1. 演变：yǎnbiàn

发展变化。

例：汉字有悠久的形成和演变历史。

2. 相提并论：xiāngtí-bìnglùn

把不同的人或事物不加区别地混在一起来谈论或者看待。

例：这两个公司的生产规模相差很大，不能相提并论。

3. 相辅相成: xiāngfǔ-xiāngchéng
指两件事物互相补充, 互相配合, 缺一不可。
例: 习惯的形成与人格的塑造是相辅相成的, 习惯影响人格, 人格也会影响习惯。
4. 明证: míngzhèng
明显的证据。
5. 锻炼: duànliàn
通过体育活动增强体质。
例: 尽管冬天很冷, 但也应该到户外去锻炼身体。
6. 体质: tǐzhì
指人体的健康水平和对外界的适应能力。
例: 户外活动非常有利于增强体质。
7. 传授: chuánshòu
教授学问、技艺、经验等。
例: 教师向学生传授知识, 不能仅仅局限于书本和课堂, 还要通过社会实践进行。
8. 拼搏: pīnbó
指尽最大的力量去实现自己的目标。
例: 年轻人要有拼搏精神, 中国有一句古诗说得好: “少壮不努力, 老大徒伤悲。”
9. 出任: chūrèn
受命担任某种职务。
例: 经过大家的劝说, 张先生同意出任公司的总经理了。
10. 脍炙人口: kuàizhì-rénkǒu
意思是美味人人爱吃, 比喻好的诗文等受到人们的称赞和传颂。
例: 李白的诗歌脍炙人口, 妇孺皆知。
11. 崇尚: chóngshàng
十分推崇。
例: 我崇尚“知足常乐”的生活观念, 每天开开心心地享受生活最重要。
12. 充沛: chōngpèi
充足而旺盛。
例: 我总是精力充沛, 觉得浑身上下有使不完的劲。
13. 修炼: xiūliàn
指修心炼身, 使身体更健康、心态更平和。

14. 豁达: huòdá
性格开朗。
例: 做人要豁达一点儿, 不要凡事都计较。
15. 凝神: níngshén
集中精神。
例: 陈教授正在凝神思考问题, 我们不要去打扰他。
16. 恰当: qiàdàng
非常合适。
例: 如果你能在文章里恰当地使用一些成语, 你的文章就会更有文采。
17. 遗传: yíchuán
指父母性状通过无性繁殖或有性繁殖传递给后代, 从而使后代获得其父母特征或信息现象。
18. 双重: shuāngchóng
两方面的, 多用于抽象事物。
例: 双重领导、双重任务
19. 沟通: gōutōng
使两方相联系。
例: 在历史上, 中西文化的沟通经历了漫长而曲折的过程。
20. 浑身: húnshēn
全身。
例: 浑身是汗、浑身是胆
21. 自在: zìzài
自由, 不受拘束。
例: 这个星期我休假, 可以逍遥自在一下了。
22. 梳理: shūlǐ
用梳子整理头发, 比喻对事物进行整理与分析。
例: 今天下午咱们开个会, 把大家提的意见梳理一下。
23. 协调: xiétiáo
配合得适当。
例: 游泳时身体各部位的动作必须协调。
24. 息息相关: xīxī-xiāngguān
彼此呼吸都相互关联, 形容关系非常密切。
例: 咱们两个公司的利益息息相关, 所以必须精诚合作。

25. 良性循环: liángxìng xúnhuán

指事物之间相互关联, 互为依托, 形成共同促进的因果关系, 是事物发展的进步现象。

例: 保持身体健康和按时运动之间是一种良性循环的关系。

26. 开朗: kāilǎng

开阔明朗, 也指人的性格豁达乐观。

例: 小王性格很开朗, 大家都喜欢跟他在一起工作。

27. 想方设法: xiǎngfāng-shèfǎ

努力想出各种办法。

例: 工作中遇到了问题就要想方设法去解决, 不能知难而退。

28. 克服: kèfú

用坚强的意志和力量战胜缺点、错误、坏现象、不利条件等。

例: 克服急躁情绪、克服恶劣环境

29. 挥汗如雨: huī hàn rú yǔ

形容汗出得非常多, 像下雨一样。

例: 麦收时节, 村民们都在田里挥汗如雨地收割麦子, 生怕来不及收完就遇到下雨天。

30. 流连忘返: liúlián wàng fǎn

形容对美好景致或事物十分留恋, 忘记了回去。

例: 这里的山水太美了, 真让我流连忘返。

31. 感染: gǎnrǎn

原意为病原体侵入机体引起病变, 借指通过某种方式引起他人相同的情绪和行动, 后者为褒义。

例: 他的演讲充满了激情, 感染了在场的每一位听众。

32. 蓬勃: péngbó

繁荣, 旺盛。

例: 朝气蓬勃、蓬勃发展

二、注释

1. 马约翰

马约翰(1882—1966)是中国近代体育史上的著名体育教育家, 1914—1966年在清华大学任助教、教授、体育部主任等职, 1954年起任中国田径协会主席、中华全国体育总会副主席、主席。在52年的体育教育实践中, 他研究了体育运动的基本规律, 参考中外经验

编制出了各种不同内容的徒手操近百套, 发表了《体育运动的迁移价值》《我们对体育应有的认识》等论著。

2. 《黄帝内经》

《黄帝内经》是中国最早的医学典籍, 相传为黄帝所作, 但一般认为此书最终成型于西汉, 作者亦非一人, 而是由历代黄老医家传承增补而成。《黄帝内经》在道家理论上提出了中医学的阴阳五行学说、脉象学说、经络学说、病因学说、养生学说等重要理论, 基本素材来源于古人对生命现象的长期观察与大量临床医疗实践。《黄帝内经》奠定了人们对人体生理、病理、诊断、治疗的认识基础, 对后世影响极大, 被称为“医之始祖”。

3. 恬淡虚无

“恬淡虚无”指生活淡泊质朴, 心境平和宁静, 外不受物欲诱惑, 内不存情虑侵扰, 能够达到物我两忘的境界, 是道家所崇尚的养生途径。

三、阅读检查: 解释下列句子中划线的部分

1. 心理健康越来越受到重视, 并常常与身体健康相提并论。现在人们普遍认为二者是相辅相成的, 身心健康才是真正的健康。

2. 要想保持心理健康, 身体健康是不可或缺的基础, 中国的大中小学越来越重视体育课就是一个明证。

3. 清华历史上有一条“铁”的规定: 体育课不及格不能毕业。

4. 1912年, 周诒春出任清华副校长, 确立了“德智体三育并重”的方针。

5. 从此, 这句脍炙人口的口号便成为清华大学文化理念中崇尚体育的重要标志。

6. 在健康方面, 中国素有“养生先养心”的说法。

7. 一个人的心理健康会受到遗传和环境的双重影响。

8. 身体健康与心理健康是相辅相成的, 二者息息相关, 密不可分, 是一种良性循环的关系。

9. 在健身房他挥汗如雨, 在名胜古迹与青山绿水之间他流连忘返。

四、拓展练习：举例说明下列成语

1. 相提并论
2. 相辅相成
3. 脍炙人口
4. 息息相关
5. 流连忘返

第二部分 口语表达：讨论

一、观点提示

1. 生活中有压力是一种正常现象。
2. 人感到有压力不是坏事。
3. 压力有正面与负面之分。
4. 我们可以把压力变成动力。
5. 使环境要求与自身应对能力达到平衡很重要。
6. 内控型性格与外控型性格之我见。
7. 很多压力是自己给自己制造的。
8. 我们应该坦然面对挫折。
9. 战胜压力首先要靠内心的强大。
10. 身心健康才是真正的健康。

二、示范提纲

观点：我们可以把压力变成动力。

说明：

1. 观念上：如果生活中的某种压力不可避免，我们必须面对，那就不如把压力变成动力，积极地应对。例如，就业压力对很多人来说是不可避免的，找工作不容易，即使是一份普通的工作，要求也越来越高，像公司文秘就需要精通外语、熟练使用电脑、会开车。

2. 方法上：要把压力变成动力，只有观念是不行的，还要有许多行之有效的办法。例如，如果你想应聘公司文秘，那么你就要学会外语、电脑、开车这些甚至更多的技能。万一应聘不成功，你还可以选择考研、留学，全面提升自己，让自己将来有条件寻求更好的职位。

结论：

生活的压力永远存在，你认为它是压力，那么这些压力就会越来越大。如果你把它变成动力，那么你就能获得解放，真正摆脱压力。

三、话题词群

1. 中心议题：压力、动力；身体健康、心理健康
2. 性格特征：内向、外向；内控型、外控型
3. 人生态度：塞翁失马、顺其自然、与世无争、知足常乐、海阔天空
4. 对立统一：得失、成败、取舍、乐观、悲观
5. 基本观念：人生观、世界观、价值观

四、参考用语

1. 压力过大会使人处于亚健康状态，要防患于未然。
2. 生活中出现这样或那样的不可预期的情况很正常，所以我们要培养自己随机应变的能力。
3. 生活中永远有做不完的事情，所以我们做事情必须分清主次。
4. 面对压力我们有三种选择：第一是改变，第二是接受，第三是离开。
5. 随遇而安是一种很好的生活态度。
6. 幸福来自内心，你觉得幸福就是幸福。
7. 中国有一句俗语：“知足常乐。”这种乐观的生活态度非常有利于身心健康。
8. 要想把压力变成动力，必须有正确的应对方法。
9. 人生的路应该边走边看，有时候停下来休息休息也没关系。
10. 生活中的压力，有一些是不可避免的，有一些是可以避免的。