

Complete Lesson Transcript – Lesson 386 [Simplified]

Kirin: 上网学中文第三百八十六课.

大家好，我是杨老师.

Raphael: 大家好，我是赖老师.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 欢迎加入我们的中文学习课程.

Raphael: 在今天的课程，我们会用问问题跟回答的方式来复习我们前几课学过的单字. 这样的练习能让你们知道如何把学过的单字使用在真实的生活. 另外，在今天，我们会听到一个生字.

Kirin: 信心.

Adam: Confidence.

Raphael: 现在请听第一个单字跟问题.

Kirin: 放松.

Raphael: 要是你觉得紧张的话，什么方法能让你放松？

Kirin: 我是个很容易紧张的人，所以学会如何放松对我真的很重要. 我紧张的时候，会听音乐或是到外面去散步，什么都不想. 跟朋友聊天也是很好的办法. 我很幸运有好朋友愿意听我说话. 有他们陪我，让我的心情轻松了不少.

Raphael: 容易紧张的人，可能是因为他们想的比较多，常常对自己没有信心，而且把自己的缺点看得很严重. 有的时候是因为压力太大，心中有很多不愉快的感觉，常常让自己变得太情绪化.

Kirin: 没错. 像要是我现在觉得紧张的话，就会先告诉自己不要想那么多，把呼吸的速度变慢. 有的时候我的好朋友也会讲笑话给我听，然后我就会忘记自己刚刚还在紧张呢！

Raphael: 嗯，这个方法听起来很棒. 接下来，请听第二个单字跟问题.

Kirin: 羡慕.

Raphael: 你羡慕什么样的人？

Kirin: 有的人羡慕很有钱的人，因为有钱人可以买任何他们想买的东西。不过我却羡慕做事情有计划的人，因为我做事情总是没有计划，很多事情都来不及做完，所以常常让自己很头痛。我真想把这个坏习惯改掉。

Raphael: 如果只是一直羡慕别人，坏习惯永远都改不掉的！我建议你可以把要做的事情先写下来，把行程安排好再开始做。这样就不会手忙脚乱，结果每件事情都没办法完成。

Kirin: 这个办法不错哦！我常常把最重要的事情放到最后才做，做其他事情的时候，反而没办法专心，到最后什么都没做好。现在我决定第一个计划就是根据你的建议去做。

Raphael: 嗯，希望我的建议对你有帮助。请继续听第三个单字跟问题。

Kirin: 经过。

Raphael: 从你家到学校会经过哪些地方？

Kirin: 从我的家到学校会经过加油站，超级市场跟邮局。所以我下课回家的时候，总是会顺便到超级市场买一些东西回家或到邮局去寄信。

Raphael: 嗯，这样很方便。像从我家到学校的路上，就不会经过这些地方。如果我想买一些日常用品，就得往和我家相反的另外一条路走，才能到超级市场。

Kirin: 原来如此。难怪有时候下课的时候，我看你没有走往回家的路，反而走另外一边。这样真的很麻烦呢！

Raphael: 对啊。再来，请听第四个单字跟问题。

Kirin: 柜台。

Raphael: 搭乘飞机的时候，应该多久以前到机场的柜台？

Kirin: 搭乘飞机的时候，最好是两三个钟头以前到机场的柜台，把机票跟护照给他们，请他们帮你安排位子。除了这个以外，也要看看行李有多重，要是太重的话就得付钱。

Raphael: 是哦！我还没坐过飞机，所以不是很清楚。而且下个月我要和我朋友一起出国去旅行，我还不知道该怎么准备我的行李。我怕东西带太多或是不够，真的很麻烦！

Kirin: 没关系，第一次总是比较没经验。到时候我再告诉你一些方法，可以很快地整理好你的行李而且又不会太重。

Raphael: 真的吗？那到时候我再请教你。最后，请听第五个单字跟问题。

Kirin: 包括。

Raphael: 你的房租包括了哪些费用？

Kirin: 我的房租一个月是一万块钱，包括了水费跟管理费，可是不包括电费。电费得另外算，因为每个人使用的电不同，电费也比其他费用贵，所以大部分的房东都不太愿意替客人付电的费用。

Raphael: 哇！你的房租对一般人来说，不太便宜呢！还是有人跟你一起住呢？如果有的话，房租压力就会轻松不少。因为电费是和室友一起付的，所以电的使用上，也必须公平一点比较好。

Kirin: 是的。因为我有两个室友，而且我们三个人都不太浪费，所以电费其实不会很贵。房租，电费还有其他费用，全部加起来之后，还在我们的预算以内。

Raphael: 希望这样的练习能让你们更清楚这些单字的用法。你们也可以跟朋友们互相练习这些问题，增加更多说中文的机会。我们的会员可以上网到我们的网站 chineselearnonline.com 这个地方作更多的练习。

Kirin: 我们下次再见。