

Complete Lesson Transcript – Lesson 386 [Traditional]

Kirin: 上網學中文第三百八十六課.

大家好，我是楊老師.

Raphael: 大家好，我是賴老師.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 歡迎加入我們的中文學習課程.

Raphael: 在今天的課程，我們會用問問題跟回答的方式來複習我們前幾課學過的單字. 這樣的練習能讓我們知道如何把學過的單字使用在真實的生活中. 另外，在今天，我們會聽到一個生字.

Kirin: 信心.

Adam: Confidence.

Raphael: 現在請聽第一個單字跟問題.

Kirin: 放鬆.

Raphael: 要是你覺得緊張的話，什麼方法能讓你放鬆？

Kirin: 我是個很容易緊張的人，所以學會如何放鬆對我真的很重要. 我緊張的時候，會聽音樂或是到外面去散步，什麼都不想. 跟朋友聊天也是很好的辦法. 我很幸運有好朋友願意聽我說話. 有他們陪我，讓我的心情輕鬆了不少.

Raphael: 容易緊張的人，可能是因為他們想的比較多，常常對自己沒有信心，而且把自己的缺點看得很嚴重. 有的時候是因為壓力太大，心中有很多不愉快的感覺，常常讓自己變得太情緒化.

Kirin: 沒錯. 像要是我現在覺得緊張的話，就會先告訴自己不要想那麼多，把呼吸的速度變慢. 有時候我的好朋友也會講笑話給我聽，然後我就會忘記自己剛剛還在緊張呢！

Raphael: 嗯，這個方法聽起來很棒. 接下來，請聽第二個單字跟問題.

Kirin: 羨慕.

Raphael: 你羨慕什麼樣的人？

Kirin: 有的人羨慕很有錢的人，因為有錢人可以買任何他們想買的東西。不過我卻羨慕做事情有計劃的人，因為我做事情總是沒有計劃，很多事情都來不及做完，所以常常讓自己很頭痛。我真想把這個壞習慣改掉。

Raphael: 如果只是一直羨慕別人，壞習慣永遠都改不掉的！我建議你可以把要做的事情先寫下來，把行程安排好再開始做。這樣就不會手忙腳亂，結果每件事情都沒辦法完成。

Kirin: 這個辦法不錯哦！我常常把最重要的事情放到最後才做，做其他事情的時候，反而沒辦法專心，到最後什麼都沒做好。現在我決定我第一個計劃就是根據你的建議去做。

Raphael: 嗯，希望我的建議對你有幫助。請繼續聽第三個單字跟問題。

Kirin: 經過。

Raphael: 從你家到學校會經過哪些地方？

Kirin: 從我的家到學校會經過加油站，超級市場跟郵局。所以我下課回家的時候，總是會順便到超級市場買一些東西回家或到郵局去寄信。

Raphael: 嗯，這樣很方便。像從我家到學校的路上，就不會經過這些地方。如果我想買一些日常用品，就得往和我家相反的另外一條路走，才能到超級市場。

Kirin: 原來如此。難怪有時候下課的時候，我看你沒有走往回家的路，反而走另外一邊。這樣真的很麻煩呢！

Raphael: 對啊。再來，請聽第四個單字跟問題。

Kirin: 櫃檯。

Raphael: 搭乘飛機的時候，應該多久以前到機場的櫃檯？

Kirin: 搭乘飛機的時候，最好是兩三個鐘頭以前到機場的櫃檯，把機票跟護照給他們，請他們幫你安排位子。除了這個以外，也要看看行李有多重，要是太重的話就得付錢。

Raphael: 是哦！我還沒坐過飛機，所以不是很清楚。而且下個月我要和我朋友一起出國去旅行，我還不知道該怎麼準備我的行李。我怕東西帶太多或是不夠，真的很麻煩！

Kirin: 沒關係，第一次總是比較沒經驗。到時候我再告訴你一些方法，可以很快地整理好你的行李而且又不會太重。

Raphael: 真的嗎？那到時候我再請教你。最後，請聽第五個單字跟問題。

Kirin: 包括。

Raphael: 你的房租包括了哪些費用？

Kirin: 我的房租一個月是一萬塊錢，包括了水費跟管理費，可是不包括電費。電費得另外算，因為每個人使用的電不同，電費也比其他費用貴，所以大部分的房東都不太願意替客人付電的費用。

Raphael: 哇！你的房租對一般人來說，不太便宜呢！還是有人跟你一起住呢？如果有的話，房租壓力就會輕鬆不少。因為電費是和室友一起付的，所以電的使用上，也必須公平一點比較好。

Kirin: 是的。因為我有兩個室友，而且我們三個人都不太浪費，所以電費其實不會很貴。房租，電費還有其他的費用，全部加起來之後，還在我們的預算以內。

Raphael: 希望這樣的練習能讓你們更清楚這些單字的用法。你們也可以跟朋友們互相練習這些問題，增加更多說中文的機會。我們的會員可以上網到我們的網站 chineselearnonline.com 這個地方做更多的練習。

Kirin: 我們下次再見。