



# 闹钟的危害-1



1

**Warm-up**

醒来的方式

2

**Texts&Notes**

危害 机制 规律 必要 过渡  
用途 状态 慌张 柔和 模仿

3

**Application**

如何提高睡眠质量

4

**Cultural Note**

中国的山水画

# 热身 Warm-up



下面几种醒来的方式中，你比较喜欢哪种？



- A. 闹钟的铃声
- B. 家人的催促声
- C. 狗或鸟的叫声
- D. 太阳光

# 词汇

危害

wēihài

n.alarm clock

人类

rénlèi

n.humankind

机制

jīzhì

n.machanism

生物

shēngwù

n.Living things

规律

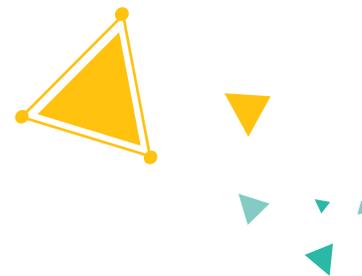
guīlǜ

n./adj. law,regular pattern

光线

guāngxiàn

n.light,ray



# 练习

## 选择合适的词语填空

闹钟

人类

生物

规律

光线

- 1、\_\_\_\_\_的睡眠有自己特定的机制。
- 2、现在的人生活压力大，大部分人需要\_\_\_\_\_来叫醒自己。
- 3、有\_\_\_\_\_的生活习惯对身体健康非常有好处。
- 4、\_\_\_\_\_是自然醒的必要条件。
- 5、最近很多中国人因为看欧洲杯比赛，\_\_\_\_\_钟有点儿乱。

# 词汇

必要

**bìyào**

adj. necessary, essential

过渡

**guòdù**

v. to transit

享受

**xiǎngshòu**

v. to enjoy

用途

**yòngtú**

n. use, purpose

实验

**shíyàn**

v./n. to make an experiment; experiment

# 练习

## 选择合适的词语填空

所          享受          过渡          必要          规律

- 1、在婚姻问题上，听听父母的意见还是很有\_\_\_\_\_的。
- 2、擦擦办公桌，整理一下文件，这些都可以让你从放松的休息状态自然\_\_\_\_\_到工作状态。
- 3、生命在于运动，有\_\_\_\_\_的运动对于身体健康大有好处。
- 4、为了\_\_\_\_\_轻松的生活，夫妻俩决定把家搬到这个安静的小镇。



医学研究证明，人类睡眠有**特定**的机制，自然醒是最符合人体生物钟规律的。光线是自然醒的必要条件，是人体内的生物闹钟。

早晨，人体感受到逐渐变强的太阳光线，新陈代谢随之加快，人逐渐从熟睡过渡到浅睡，直到**醒来**。这就是阴雨天人们往往喜欢睡懒觉的原因。

紧张的现代生活，使很多上班的人无法享受轻松舒适的睡眠、自然地醒来，闹钟的用途就**显得**格外重要。



但实验研究证明，人们对自然醒与被闹钟铃声叫醒这两种方式所产生的反应是很不相同的。从睡眠状态过渡到清醒状态时，人的呼吸会从16次/分钟提高到24次/分钟，心跳每分钟加快10次。如果突然被闹钟叫醒，将在心理上使人产生心慌、情绪低落、感觉没睡醒等不适。如果是从深度睡眠中被突然叫醒，那么，人的短期记忆能力、计算技能都会受到影响，这些能力最多为正常状态的65%，与醉酒者相当。

## 来/过来



动词，常见格式“动词+来/过来”

1、用在动词“醒”后，表示由睡眠向清醒的过渡

(1) 人逐渐从熟睡过渡到浅睡，直到醒来。

(2) 早晨醒来，我发现窗外正下着大雪。

### 来/过来



动词，常见格式“动词+来/过来”

2、“过来”用在动词后，表示回到原来的、正常的状态。。

(1) 我被一阵吵闹声突然惊醒，过了半天，脑子才清醒**过来**。

(2) 他救了妻子，没救孩子。有的人说他做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能活**过来**。



## 来/过来

“动词+得/不+过来”

3.表示能力可以(或不够)做某事，一般多用否定形式。

(1) 天上的星星那么多，谁数得过来呀？

(2) 最近手头的工作太多了，我都忙不过来了。

# 讲解-所 1



## 所

量词，用于住所、机构等。

- (1) 来自北京一所大学的学生做了关于这个问题的实验。
- (2) 学校附近就有一所幼儿园，你可以把孩子送到那儿去。



### 所

助词，用在动词前，指称事物，“……东西”。

- (1) 山水画所表现的是人与自然的关系。
- (2) ……人们对自然醒与被闹钟铃声叫醒所产生的反应是不同的。

## 讲解-所3



### 所

“有/无+所+动词”，“所”与后接动词构成短语，做“有、无”的宾语，“有的东西”“无的东西”。

- (1) 调查显示，随着年龄的增大，女性的职场幸福感有所提高。
- (2) 我和李阳是无所不谈的好朋友。

## 相当

动词（数量、条件、情况等）两方面差不多

与...相当/相当于

- ◆ 1、这些能力最多为正常状态的65%，与醉酒者相当。
- ◆ 2、这种鸟一天所食的害虫相当于自己的体重。



## 相当

副词—程度较高

- ◆ 菜的味道好极了，服务也挺周到，我相当满意。
- ◆ 如果要问人们选择职业时主要考虑的是什麼，有相当一部分人以收入多少作为标准。



# HSK 真题一写作

## 完成句子

◆ 发表 这篇论文 什么时候 是 的

这篇论文是什么时候发表的。

1、讲信用 是 原则 经济交往中的 基本

2、我 很少 食品 吃油炸 的

3、天上的云 像绵羊 女儿说 长得

4、听课 很认真 学生们 我的 都

# HSK 真题一写作

## 完成句子

1、讲信用 是 原则 经济交往中的 基本

讲信用是经济交往中的基本原则。

2、我 很少 食品 吃油炸 的

我很少吃油炸的食品。

3、天上的云 像绵羊 女儿说 长得

女儿说天上的云长得像绵羊。

4、听课 很认真 学生们 我的 都

我的学生们都很认真听课。

# HSK 真题一写作

## 完成句子

Tips:

基本结构: S. + V. + O. ; S. + Adj.

adj./n+(的)+ S.+Adv(地)+V.+ adj./n+(的)+O.+得+Complement

一般结构: 什么时候, 谁, 什么, 哪, 哪儿, 怎么, 为什么, 吗, 呢……

固定结构: 把, 被, 让, “是…的” “Place+有……” “…比…”

因为…, 所以…, 一…就… 等等

# HSK 真题一写作

## 完成句子

- 1、他 武术 学过 居然
- 2、很多人 都对 感兴趣 太极拳
- 3、他 业务 对 熟悉 银行的 很
- 4、有这样 幽默的 很让人 快乐 朋友
- 5、难得 这个 非常 机会
- 6、一定要 安全 开车的 注意 时候