

nào

zhōng

闹钟

alarm clock

qíng

xù

情绪

emotion

dī

luò

低落

depressed

wú

nài

无奈

helpless

New words

huāng

慌

flurried

wēi

危

hài

害

harm

shū

shì

舒适

comfortable

Day 3— Alarm clock and biological clock

话题材料:

在日常生活中，我们为了让自己能够按时醒来，通常都会给自己定个闹钟^{nào zhōng} (alarm clock)。然而，闹钟对身体健康有很大的不良影响^{yǐng xiǎng}。如果人在睡眠中^{shuì mián}，突然被闹钟叫醒，将在心理上使人产生心慌^{huāng} (flurried)、情绪^{qíng xù} (mood) 低落^{dī luò} (down)、感觉没睡醒等不适 (uncomfortable)。在有些国家，闹钟被评为他们最讨厌的人类发明之一。这些危害也许以前我们并不了解，或者即使知道也只能无奈^{wú nài} (helpless) 接受。

生活紧张对现代人的生理 (physiology) 和心理 (mentality) 都产生了很大的危害^{wēi} (harm)，因而越来越引起人们的普遍 (common) 关注。那么如何放松我们的精神，获得一个舒适^{shū shì} (comfortable) 的睡眠呢？

Day 3— Alarm clock and biological clock

话题讨论：如何提高睡眠质量。

1. 你平常用闹钟吗？
2. 你觉得闹钟有哪些好处和危害？
3. 你有没有让自己“自然醒” (Natural wake) 的办法？