HSK5級2018年度過去問

第1回、第二部分長文×3

31～38

31-32

面试时，经理突然向几个应聘者提了一个问题：”你们能不能给我提些意见？大家面面相觑，不知道该说什么。这时，一位应聘者站了起来，问道：”可以把玻璃门上的字换掉吗？”大家向玻璃门看去，只见上面贴着”小心玻璃”四个大字。经理问：”为什么？”那位应聘者说：”换成一幅画儿，人们自然就不会撞上去了，而且还美观。”

Miànshì shí, jīnglǐ tūrán xiàng jǐ ge yìngpìn zhě tíle yíge wèntí:” Nǐmen néng bùnéng gěi wǒ tí xiē yìjiàn? Dàjiā miànmiànxiàngqù, bù zhīdào gāi shuō shénme. Zhè shí, yí wèi yìngpìn zhě zhànle qilái, wèn dào:” Kěyǐ bǎ bōli mén shàng de zì huàn diào ma?” Dàjiā xiàng bōli mén kàn qù, zhǐ jiàn shàngmiàn tiēzhe” xiǎoxīn bōli” sì ge dàzì.Jīnglǐ wèn:” Wèishéme?” Nà wèi yìngpìn zhě shuō:” Huàn chéng yì fú huàr, rénmen zìrán jiù bú huì zhuàng shàngqùle, érqiě hái měiguān.”

面接の時に、社長は突然に何人かの応募者に向かって1つの質問をした。「あなたたちは私に(いくつかの)意見を出してくれませんか？」みんなは互いに顔を見合わせて、何を言えばいいのか分からなかった。その時、1人の応募者が立ち上がって、こう尋ねた。「ガラスドアの文字を変えていただけませんか？」みんながガラスドアの方を見ると、そこには“小心玻璃(ガラスに注意)”の4つの大きな文字しかなかった。社長が「なぜですか？」と尋ねると、その応募者は言った。「1枚の絵に変えれば、人々は自然とぶつかることはなくなりますし、そのうえきれいです。」

33-35

一位知名作家在全国各大优秀刊物上，发表了许多有影响力的作品。近日，他接受了一名记者的采访。记者问：”您写了这么多作品，花了多少时间？”作者回答：”二十多年来的所有星期天。” 原来作家的作品，都是在业余时间完成的。一个人的时间用在哪里，他的成就就在哪里。如何利用业余时间，一定程度上决定着一个人的未来。

Yí wèi zhīmíng zuòjiā zài quánguó gè dà yōuxiù kānwù shàng, fābiǎole xǔduō yǒu yǐngxiǎng lì de zuòpǐn. Jìnrì, tā jiēshòule yì míng jìzhě de cǎifǎng. Jìzhě wèn:” Nín xiěle zhème duō zuòpǐn, huāle duōshǎo shíjiān?” Zuòzhě huídá:” Èrshí duō nián lái de suǒyǒu xīngqītiān.” Yuánlái zuòjiā de zuòpǐn, dōu shì zài yèyú shíjiān wánchéng de. yíge rén de shíjiān yòng zài nǎlǐ, tā de chéngjiù jiù zài nǎlǐ. Rúhé lìyòng yèyú shíjiān, yídìng chéngdù shàng juédìngzhe yíge rén de wèilái.

ある有名な作家が全国の優れた有名雑誌の数々で、多くの影響力のある作品を発表していた。近頃、彼はある記者のインタビューを受けた。記者は尋ねた。「あなたはこんなに多くの作品を書かれましたが、どのくらいの時間をかけられたのですか？」作家は答えた。「二十数年来のすべての日曜日です。」なんとこの作家の作品は、みな余暇の時間に書き上げたものだったのだ。1人の人間の時間が使われたところに、その人の業績がある。いかにして余暇の時間を利用するかで、1人の人間の未来がある程度決まるのである。

36-38

很多体育场地，除了举办足球比赛，还要承办各类赛事或者演唱会。如果种草坪的话，会大大降低场地的使用率。为了满足多种场地需求，许多体育场都开始选择可以临时拆装的”草地板”，有足球比赛时就组装起来，举办其他活动时则收起来。草地板是把已经种好的草坪，从地下十厘米处切下来，再做成一米宽的条幅。需要时，对齐铺倒地上便能直接使用，十分方便。需要注意的是，不论是种的草坪还是人工铺的草地板，使用后都需要按时进行养护。

Hěnduō tǐyù chǎngdì, chúle jǔbàn zúqiú bǐsài, hái yào chéngbàn gè lèi sàishì huòzhě yǎnchàng huì. Rúguǒ zhǒng cǎopíng dehuà, huì dàdà jiàngdī chǎngdì de shǐyòng lǜ. Wèile mǎnzú duō zhǒng chǎngdì xūqiú, xǔduō tǐyùchǎng dōu kāishǐ xuǎnzé kěyǐ línshí chāi zhuāng de” cǎo dìbǎn”, yǒu zúqiú bǐsài shí jiù zǔzhuāng qilái, jǔbàn qítā huódòng shí zé shōu qilái.

Cǎo dìbǎn shì bǎ yǐjīng zhòng hǎo de cǎopíng, cóng dìxià shí límǐ chù qiè xiàlái, zài zuò chéng yī mǐ kuān de tiáofú. Xūyào shí, duìqí pù dǎo dìshàng biàn néng zhíjiē shǐyòng, shífēn fāngbiàn. Xūyào zhùyì de shì, búlùn shì zhòng de cǎopíng háishi réngōng pù de cǎo dìbǎn, shǐyòng hòu dōu xūyào ànshí jìnxíng yǎnghù.

多くのスタジアムでは、サッカーの試合が行われるだけではなく、各種の競技会やコンサートも請け負って開催される。もし芝生を植えている場合、スタジアムの使用率は大幅に下がる。様々なスタジアムのニーズを満たすために、多くのスタジアムはみな臨時に着脱可能な「芝生ボード」を選択し始めた。サッカーの試合のある時には組み立てて(敷き)、その他のイベントを行う時には片付けるのである。芝生ボードはすでに植えられた芝生を、地下10センチメートルのところから切り、あらためて幅1メートルのプレート状にする。必要な時に、地面にぴったり敷き詰めれば直接に使用することができ、非常に便利だ。注意が必要なのは、植えられた芝生であれ人工的に敷かれた芝生ボードであれ、使用後は時間通りに手入れをしなければならないということだ。

HSK5級2018年度過去問

第1回、第二部分長文×3

39～45

39-41

有一个年轻人非常喜欢拉小提琴，他把全部的时间和精力都放在学习小提琴上，他第一次演出结束后，一位音乐评论家在报纸上写道：”他是一位未经正式训练的音乐家。如果说他是一颗宝石，那他现在还处于粗糙，未经雕饰的状态。” 年轻人面对这样的批评并，没有生气，而是去了报社，请求编辑部安排他和那位评论家见一面。见面后，他诚恳地向评论家请教了很多问题。后来，年轻人听了评论家的建议，取消了所有的演出计划，回到家里，重新开始练习。多年之后，他终于成为了世界著名的小提琴家。

Yǒu yíge niánqīng rén fēicháng xǐhuan lā xiǎotíqín, tā bǎ quánbù de shíjiān hé jīnglì dōu fàng zài xuéxí xiǎotíqín shàng, tā dì yī cì yǎnchū jiéshù hòu, yí wèi yīnyuè pínglùn jiā zài bàozhǐ shàng xiě dào:” Tā shì yí wèi wèi jīng zhèngshì xùnliàn de yīnyuè jiā. Rúguǒ shuō tā shì yì kē bǎoshí, nà tā xiànzài hái chǔyú cūcāo, wèi jīng diāoshì de zhuàngtài.” Niánqīng rén miàn duì zhèyàng de pīpíng bìng, méiyǒu shēngqì, ér shì qùle bàoshè, qǐngqiú biānjí bù ānpái tā hé nà wèi pínglùn jiā jiàn yīmiàn. Jiànmiàn hòu, tā chéngkěn de xiàng pínglùn jiā qǐngjiàole hěnduō wèntí. Hòulái, niánqīng rén tīngle pínglùn jiā de jiànyì, qǔxiāole suǒyǒu de yǎnchū jìhuà, huí dào jiālǐ, chóngxīn kāishǐ liànxí. Duōnián zhīhòu, tā zhōngyú chéngwéile shìjiè zhùmíng de xiǎotíqín jiā.

ある若者は非常にバイオリンを弾くのが好きで、(彼は)すべての時間と精力をバイオリンを学ぶことに投入していた。彼が初めての公演を終えた後、1人の音楽評論家が新聞にこう書いた。「彼は(1人の)正式な訓練をいまだ受けたことがない音楽家だ。もし彼が(1つの)宝石だとすると、彼は今はまだ表面が粗く、いまだ彫刻や装飾を施されていない状態だ。」

若者はこのような批判にさらされても、決して腹を立てず、新聞社に行き、編集部に彼とその評論家を1度面会させてくれるよう取り計らうことを頼んだ。面会の後、彼は誠意をもって評論家に多くのことについて教えを請うた。後に、若者は評論家の提案を聞き、すべての公演計画をキャンセルし、家に帰って、改めて練習を始めた。何年も後になって、彼はついに世界的に有名なバイオリニストになったのである。

42-43

有研究显示，全球平均气温不断升高将使飞机起飞更困难。除非设计出动力更强的飞机或者修建更长的跑道，否则今后对于乘客人数以及行李重量的要求将更加苛刻。这是因为随着气温升高，空气将变得稀薄，飞机机翼的升力也随之减小，而飞机越重，加速就越困难。在温暖的气候条件下，它们需要在跑道上行驶更长的距离，也达到飞机起飞需要的速度。当跑道长度不够时，飞机就需要减轻自身的重量。

Yǒu yánjiū xiǎnshì, quánqiú píngjūn qìwēn búduàn shēng gāo jiāng shǐ fēijī qǐfēi gèng kùnnán. Chúfēi shèjì chū dònglì gēng qiáng de fēijī huòzhě xiūjiàn gèng zhǎng de pǎodào, fǒuzé jīnhòu duìyú chéngkè rénshù yǐjí xínglǐ zhòngliàng de yāoqiú jiāng gèngjiā kēkè. Zhè shì yīnwèi suízhe qìwēn shēng gāo, kōngqì jiāng biàn dé xībó, fēijī jī yì de shēnglì yě suí zhī jiǎn xiǎo, ér fēijī yuè zhòng, jiāsù jiù yuè kùnnán. Zài wēnnuǎn de qìhòu tiáojiàn xià, tāmen xūyào zài pǎodào shàng xíngshǐ gèng zhǎng de jùlí, yě dádào fēijī qǐfēi xūyào de sùdù. Dāng pǎodào chángdù búgòu shí, fēijī jiù xūyào jiǎnqīng zìshēn de zhòngliàng.

地球の平均気温が絶え間なく上昇することが飛行機の離陸をより困難にしている、ということを示した研究がある。動力がさらに大きな飛行機を設計するか滑走路をさらに長く改修しない限りは、今後ますます乗客人数や荷物の重量への要求が厳しくなるだろう。これは気温の上昇に伴い、空気が希薄になるからで、飛行機の機翼の揚力もそれに従って減少し、飛行機が重くなればなるほど、加速も困難になる。温暖な気候条件のもとでは、それらは飛行機が離陸するのに必要な速度に達するために、滑走路でより長い距離を走らなければならない。滑走路の長さが不足している時は、飛行機は自身の重量を軽減しなければならない。

44-45

二零零七年，阿里巴巴创始人马云面对，”在旗下的淘宝网开店是否免费” 这个问题时，他的分析是：阿里巴巴的长远目标是成为中国最好的电子商务平台，目前的主要任务是把规模做大；既想做大规模，又想赚大钱。以公司现有的能力还做不到。因此，他最终决定不收费。事实证明，马云是明智的，在”免费”的吸引下，越来越多的商家在淘宝网开店。如今，阿里巴巴已成为中国最大的电子商务平台。当我们无法同时完成许多事情时，就一定要懂得舍弃，有舍才有得。

Èr líng líng qī nián, ālǐ bābā chuàngshǐ rén mǎyún miàn duì,” zài qíxià de táobǎo wǎng kāidiàn shìfǒu miǎnfèi” zhège wèntí shí, tā de fēnxī shì:” Ālǐ bābā de chángyuǎn mùbiāo shì chéngwéi zhōngguó zuì hǎo de diànzǐ shāngwù píngtái, mùqián de zhǔyào rènwù shì bǎ guīmó zuò dà; jì xiǎng zuò dà guīmó, yòu xiǎng zhuàn dàqián. Yǐ gōngsī xiàn yǒu de nénglì hái zuò bú dào. Yīncǐ, tā zuìzhōng juédìng bù shōufèi. Shìshí zhèngmíng, mǎyún shì míngzhì de, zài” miǎnfèi” de xīyǐn xià, yuè lái yuè duō de shāngjiā zài táobǎo wǎng kāidiàn. Rújīn, ālǐ bābā yǐ chéngwéi zhōngguó zuìdà de diànzǐ shāngwù píngtái. Dāng wǒmen wúfǎ tóngshí wánchéng xǔduō shìqing shí, jiù yídìng yào dǒngdé shěqì, yǒu shě cái yǒu dé.

2007年、アリババの創始者である馬雲は「傘下のタオバオで開店することを無料にするか否か」という問題に直面した時に、(彼は)このように分析した。アリババの長期的な目標は中国で最高の電子商取引のプラットホームとなることで、目下の主な任務は規模を拡大することである。大規模にするだけでなく、大金も稼ぎたいが、会社の現在の能力ではまだやり遂げることはできない。それで、彼は最終的に料金を取らないことに決めた。「馬雲が賢明であったことは事実が証明した。「無料」の魅力で、ますます多くの商店がタオバオに開店したのだ。今や、アリババは中国最大の電子商取引のプラットホームとなった。」私たちは同時に多くのことを成し遂げることができない時には、必ず(何かを)手放すこと、捨ててこそ得ることができるということを理解しなければならない。

HSK5級2018年度過去問

第2回、第二部分長文×3

31～38

31-32

两个人如何分蛋糕是一个经典的问题，为了确保公平性，”你来分我来选” 的方法是最有效的。首先，由其中一人把蛋糕切成两块；然后，另一个人优先选出他自己想要的那块，剩下的那块就留给切蛋糕的人。由于切蛋糕的人事先不知道第二个人会选哪一块，为了保证自己的利益，他必须尽量把蛋糕平均分成两份。这样，不管对方怎么选择，它都能保证自己不会吃亏。

Liǎng grén rúhé fēn dàngāo shì yíge jīngdiǎn de wèntí, wèile quèbǎo gōngpíng xìng,” nǐ lái fēn wǒ lái xuǎn” de fāngfǎ shì zuì yǒuxiào de. Shǒuxiān, yóu qízhōng yìrén bǎ dàngāo qiē chéng liǎng kuài; ránhòu, lìng yígerén yōuxiān xuǎn chū tā zìjǐ xiǎng yào dì nà kuài, shèng xià dì nà kuài jiù liú gěi qiē dàngāo de rén.Yóuyú qiē dàngāo de rén shìxiān bù zhīdào dì èr gè rén huì xuǎn nǎ yí kuài, wèile bǎozhèng zìjǐ de lìyì, tā bìxū jǐnliàng bǎ dàngāo píngjūn fēnchéng liǎng fèn. Zhèyàng, bùguǎn duìfāng zěnme xuǎnzé, tā dōu néng bǎozhèng zìjǐ bú huì chīkuī.

2人でどのようにしてケーキを分けるかは(1つの)古典的な問題で、公平性を確保するために、「1人(あなた)が分けてもう1人(私)が選ぶ」という方法が最も有効である。まず、その中の1人がケーキを2つに切り分ける。その後で、もう1人が優先的にその人自身がほしい1つを選び、余った方をケーキを切った人に残すのである。ケーキを切る人は事前に2人目がどちらを選ぶかが分からないので、自分の利益を保証するために、その人(彼)は必ずできるだけ均等に2つに分ける。そのようにすれば、相手がどのように選ぼうとも、その人は自分が損をしないことを保証することができるのである。

33-35

古时的读书人家，一般都有许多藏书，为防止书籍出现虫蛀的问题，古人会把樟木制成书箱存放书籍，或者在书箱中放一种叫芸香草的中药。虫蛀闻到樟木或者芸香草的味道后就会远离，书籍便能得到很好的保护。时间久了，当人们打开书箱翻阅书籍时，就能闻到一股香气，也就形成了。”书香”的概念。而”门第”，在古代就是指富贵人家，因此，人们常用”书香门第”来指上几辈有读书人的富贵家庭。

Gǔ shí de dúshū rénjiā, yìbān dōu yǒu xǔduō cángshū, wèi fángzhǐ shūjí chūxiàn chóng zhù de wèntí, gǔrén huì bǎ zhāng mù zhì chéngshū xiāng cúnfàng shūjí, huòzhě zài shū xiāng zhōng fàng yì zhǒng jiào yún xiāngcǎo de zhōngyào. Chóng zhù wén dào zhāng mù huòzhě yún xiāngcǎo de wèidào hòu jiù huì yuǎnlí, shūjí biàn néng dédào hěn hǎo de bǎohù.Shíjiān jiǔle, dāng rénmen dǎkāi shūxiāng fānyuè shūjí shí, jiù néng wén dào yì gǔ xiāngqì, yě jiù xíngchéngle.” Shūxiāng” de gàiniàn. Ér” mén dì”, zài gǔdài jiùshì zhǐ fùguì rénjiā, yīncǐ, rénmen chángyòng” shū xiāng mén dì” lái zhǐ shàng jǐ bèi yǒu dúshūrén de fùguì jiātíng.

昔、読書人の家には、一般的にいずれも多くの蔵書があり、書籍に虫がつくなどの問題を防ぐために、昔の人はクスノキで本箱を作って書籍を入れたり、あるいは本箱の中にウンコウ草と呼ばれる一種の漢方薬を入れたりした。本につく虫はクスノキやウンコウ草の匂いを嗅ぎつけるとすぐに離れるので、書籍はすぐれた保護効果を得られるのである。長い時間が経って、人々が本箱を開けて書籍をめくって読む時に、漂ってくる香りを嗅ぐことができるので、「書香」という概念もできた。そして「門第」とは、古代には富貴な家を指していた。したがって、人々はよく「書香門第」という言葉を用いて何代にもわたって読書人のいる富貴な家庭を指すのである。

36-38

调查发现，多数人平均一到两年就会更换一部手机。那么，被换掉的旧手机都去哪里了呢？原来，大部分旧手机经过分类处理、翻新后会流入二手市场，重新出售；有的经过简单拆解处理后，部分零部件会再次被回收利用；完全没有回收价值的手机则直接作为垃圾被处理掉。值得注意的是，一部废旧手机里的有害物质至少有二十种，如果处理不当将会对人类健康构成巨大的威胁。因此，无论是从资源的综合利用还是环保角度来看，废旧手机的高效回收和利用都有十分重要的意义。

Diàochá fāxiàn, duōshù rén píngjūn yí dào liǎng nián jiù huì gēnghuàn yí bù shǒujī. Nàme, bèi huàn diào de jiù shǒujī dōu qù nǎlǐle ne? Yuánlái, dà bùfen jiù shǒujī jīngguò fèn lèi chǔlǐ, fānxīn hòu huì liúrù èrshǒu shìchǎng, chóngxīn chūshòu; yǒu de jīngguò jiǎndān chāi jiě chǔlǐ hòu, bùfen líng bùjiàn huì zàicì bèi huíshōu lìyòng; wánquán méiyǒu huíshōu jiàzhí de shǒujī zé zhíjiē zuòwéi lèsè bèi chǔlǐ diào.zhíde zhùyì de shì, yí bù fèijiù shǒujī lǐ de yǒuhài wùzhí zhìshǎo yǒu èrshí zhǒng, rúguǒ chǔlǐ bùdāng jiāng huì duì rénlèi jiànkāng gòuchéng jùdà de wēixié. Yīncǐ, wúlùn shì cóng zīyuán de zònghé lìyòng háishi huánbǎo jiǎodù lái kàn, fèijiù shǒujī de gāoxiào huíshōu hé lìyòng dōu yǒu shí fēn zhòngyào de yìyì.

調査によると、多数の人が平均して1年から2年で1台の携帯電話を取り換えていることが分かった。それでは、取り換えられた古い携帯電話はみんなどこに行ってしまったのだろう？

本来、大部分の古い携帯電話は分類処理を経て、リユース処理をされて、中古市場に入り、改めて出荷される。簡単な分解処理を経た後、一部の部品は再び回収して利用されるものもあるが、完全に回収する価値のない携帯電話は直接ゴミとして廃棄処理がなされる。

注目に値するのは、一部の不用となった携帯電話の有害物質は少なくとも20種あり、もしその処理が不適切ならば人類の健康に極めて大きな脅威を作り上げてしまうことである。そのため、资源の総合利用から見ても環境保護から見ても、不用となった携帯電話の効果的な回収と利用は非常に重要な意義を持っているのである。

HSK5級2018年度過去問

第2回、第二部分長文×3

39～45

39-41

根据 ”影响职业幸福感的十大因素” 排行榜显示，可观的收入和一定的闲暇时间都是获得职业幸福感的保证。那么，什么样的工作既有满意的收入，又有许多空闲时间呢？最近登上职业幸福感榜首的自由职业者，就同时满足了上述两个要求。在收入方面，百分之六十八的自由职业者税前月收入都高于全国平均工资水平；在时间方面，自由职业者不仅免去了日常上班的奔波，还少了许多人际交往上的矛盾。因此，不少有一定职业技能的人都放弃固定工作，做起了自由职业者。

Gēnjù” yǐngxiǎng zhíyè xìngfú gǎn de shí dà yīnsù” páiháng bǎng xiǎnshì, kěguān de shōurù hé yídìng de xiánxiá shíjiān dōu shì huòdé zhíyè xìngfú gǎn de bǎozhèng. Nàme, shénme yàng de gōngzuò jì yǒu mǎnyì de shōurù, yòu yǒu xǔduō kòngxián shíjiān ne? Zuìjìn dēng shàng zhíyè xìngfú gǎn bǎngshǒu de zìyóu zhíyè zhě, jiù tóngshí mǎnzúle shàngshù liǎng gè yāoqiú.Zài shōurù fāngmiàn, bǎi fēn zhī liùshíbā de zìyóu zhíyè zhě shuì qián yuè shōurù dōu gāo yú quánguó píngjūn gōngzī shuǐpíng; zài shíjiān fāngmiàn, zìyóu zhíyè zhě bùjǐn miǎn qùle rìcháng shàngbān de bēnbō, hái shǎole xǔduō rénjì jiāowǎng shàng de máodùn. Yīncǐ, bù shǎo yǒu yídìng zhíyè jìnéng de rén dōu fàngqì gùdìng gōngzuò, zuò qǐle zìyóu zhíyè zhě.

「職業の幸福感に影響する10大要素」のランキングが示すところによると、それなりの収入と一定の休暇期間はいずれも職業の幸福感を得る保証となる。それでは、どのような仕事が満足する収入もあり、また多くの自由時間もあるのだろうか？最近職業の幸福感のランキングのトップに上がったのはフリーランスで、同時に上述の2つの条件を満たしている。収入の面では、68%のフリーランスの税引前の月収はいずれも全国平均の給与レベルを上回っている。時間の面では、フリーランスは日常的な出勤の苦労を免れているだけでなく、多くの人間関係上のトラブルも少なくなる。そのため、多くの一定の職業技能を持っている人が固定の仕事を捨て、フリーランスになり始めているのである。

42-43

一头驴子外出寻找食物，发现有两堆草料。东边是一大堆干草料，西边是一小堆新鲜的嫩草。驴子很高兴，跑到那堆干草料前，刚要吃，突然想到西边的草料那么新鲜，肯定更好吃，不赶快去吃的话可能会被别的驴子吃掉。于是它就跑到嫩草堆前，正要吃，又想，这堆草虽然很嫩，可毕竟少，万一别的驴子把那一大堆干草料吃光的话，自己就要饿肚子了，还是回去吃干草料吧。于是这只驴子便一直这样来来回回，犹豫不定，最后饿死在了草堆旁。

Yìtóu lǘzi wàichū xúnzhǎo shíwù, fāxiàn yǒu liǎng duī cǎoliào. Dōngbian shì yí dà duī gān cǎoliào, xībian shì yì xiǎo duī xīnxiān de nèn cǎo. Lǘzi hěn gāoxìng, pǎo dào nà duī gān cǎoliào qián, gāng yào chī, tūrán xiǎngdào xībian de cǎoliào nàme xīnxiān, kěndìng gēng hào chī, bù gǎnkuài qù chī dehuà kěnéng huì bèi bié de lǘzi chī diào.Yúshì tā jiù pǎo dào nèn cǎo duī qián, zhèng yào chī, yòu xiǎng, zhè duī cǎo suīrán hěn nèn, kě bìjìng shǎo, wàn yì bié de lǘzi bǎ nà yí dà duī gān cǎoliào chī guāng dehuà, zìjǐ jiù yào è dùzile, háishì huíqù chī gān cǎoliào ba. Yúshì zhè zhǐ lǘzi biàn yìzhí zhèyàng lái láihuí hui, yóuyù búdìng, zuìhòu è sǐ zàile cǎo duī páng.

1頭のロバが食べものを探しに外に出ると、2山の草の飼葉があるのを見つけた。東側は(1つの)大きな干し草の飼葉の山で、西側は(1つの)小さな新鮮な若草の山だった。ロバは喜んで、その干し草の飼葉の前に駆けて行き、食べようとした時に、突然西側の飼葉がとても新鮮なので、絶対にもっとおいしいに違いなく、急いで食べに行かなければ他のロバに食べられてしまうだろうと思った。そこでそのロバ(それ)が若草の山の前に駆けて来て、まさに食べようとしたその時に、また考えた。この草の山は若くて柔らかいとはいえ、結局は少ないので、万一他のロバがあの大きな干し草の飼葉を全部食べてしまったら、自分は腹を空かせることになる。やっぱり戻って干し草の飼葉を食べよう。こうしてそのロバはずっとそのように行ったり来たりで、あれこれ迷って決められなかったので、最後には草の山のそばで飢え死にしてしまった。

44-45

一家专卖高档男装的服装店推出了一项会员服务：赠送会员每月一次免费的干洗服务。于是，很多顾客把衣服送到店里干洗，在等待取衣服的过程中，他们会看看这家店的其他服装，看久了，难免会有想买的衣服。就这样，店里的生意越来越好。这家店通过免费的干洗服务，让顾客心甘情愿地来店里消费，这其中，赠品的功劳是不可忽视的。

Yìjiā zhuānmài gāodàng nánzhuāng de fúzhuāng diàn tuīchūle yí xiàng huìyuán fúwù: Zèngsòng huìyuán měi yuè yīcì miǎnfèi de gānxǐ fúwù. Yúshì, hěnduō gùkè bǎ yīfú sòng dào diàn lǐ gānxǐ, zài děngdài qǔ yīfú de guòchéng zhōng, tāmen huì kàn kàn zhè jiā diàn de qítā fúzhuāng, kàn jiǔle, nánmiǎn huì yǒu xiǎng mǎi de yīfú.Jiù zhèyàng, diàn lǐ de shēngyì yuè lai yuè hǎo. Zhè jiā diàn tōngguò miǎnfèi de gānxǐ fúwù, ràng gùkè xīngānqíngyuàn de láidiàn lǐ xiāofèi, zhè qízhōng, zèngpǐn de gōngláo shì bùkě hūshì de.

ある高級紳士服専門の衣料品店が、ある(1つの)会員サービスを打ち出して、会員に毎月1回無料のドライクリーニングをサービスすることにした。すると、多くの客が衣服をドライクリーニングのために店に持ち込み、服の受け取りを待っている間に、彼らはその店の他の服を見るのだが、長い間見ていると、どうしても買いたい服ができる。そのようにして、その店の商売はますます繁盛した。

その店は無料のドライクリーニングによって、客が自分から喜んで店に来て消費するようにさせたのだが、これはその中の、プレゼント(無料サービス)の効果は軽視できないということである。

HSK5級2018年度過去問

第3回、第二部分長文×3

31～38

31-32

齐王做事总是不能坚持下去。孟子便劝说齐王：”我在您身边时，你有从善的决心；可是我已离开，您又会放弃先前的努力，这样不是在做无用功吗？即使是生命力最强的植物，让它们在阳光下晒一天，然后又把它们放到寒冷的地方冻十天，它们也不可能存活下来。”齐王听了十分惭愧，下定决心要改正。这就是”一曝十寒”的故事，后人常用这个成语比喻做事没有恒心，经常间断。

Qí wáng zuòshì zǒng shì bùnéng jiānchí xiàqù. Mèngzǐ biàn quànshuō qí wáng:” Wǒ zài nín shēnbiān shí, nǐ yǒu cóng shàn de juéxīn; kěshì wǒ yǐ líkāi, nín yòu huì fàngqì xiānqián de nǔlì, zhèyàng búshì zài zuò wúyònggōng ma?Jíshǐ shì shēngmìnglì zuì qiáng de zhíwù, ràng tāmen zài yángguāng xià shài yìtiān, ránhòu yòu bǎ tāmen fàng dào hánlěng de dìfāng dòng shí tiān, tāmen yě bù kěnéng cúnhuó xiàlái.”Qí wáng tīngle shífēn cánkuì, xiàdìng juéxīn yào gǎizhèng. Zhè jiùshì” yípù shí hán” de gùshì, hòu rén chángyòng zhège chéngyǔ bǐyù zuòshì méiyǒu héngxīn, jīngcháng jiànduàn.

斉王はものごとをするのにいつも努力して続けることができなかった。孟子は斉王を諫めて言った。「私が王様(あなた)のおそばにいる時には、王様はお聞き入れになる決意をなさいますが、ひとたびおそばを離れると、王様はまた以前の努力を放棄なさいます。このようでは何も努力されていないと同じではありませんか？たとえ生命力の最も強い植物であっても、それらを日光の下に1日当てて、その後でまたそれらを寒く冷たい場所に10日置いて凍えさせれば、それらも生き続けることができなくなります。」斉王は聞き終わって、非常に恥じ入り、改めようと決意した。これこそが「一曝十寒」の物語であり、後の人はよくこの成語を使って、ものごとをする際に根気がなく、しよっちゅう途切れ途切れになることを例える。

33-35

一家公司设计了一款特别的自动售货机。当人们把废弃的饮料瓶投进去时，它的两个通道便会自动掉下宠物粮食，同时流出干净的水。供流浪的小动物享用。设计者称，这款机器靠太阳能供电，而且卖废旧瓶子的钱就能够负担机器日常维护的费用，因此既环保又长效。孩子们也特别喜欢这款售货机，他们利用课余时间收集废旧瓶子，然后投进售货机，靠自己的能力帮助小动物们。

Yìjiā gōngsī shèjìle yì kuǎn tèbié de zìdòng shòu huòjī. Dāng rénmen bǎ fèiqì de yǐnliào píng tóu jìnqù shí, tā de liǎng gè tōngdào biàn huì zìdòng diào xià chǒngwù liángshí, tóngshí liúchū gānjìng de shuǐ.Gōng liúlàng de xiǎo dòngwù xiǎngyòng. Shèjì zhě chēng, zhè kuǎn jīqì kào tàiyángnéng gōngdiàn, érqiě mài fèijiù píngzi de qián jiù nénggòu fùdān jīqì rìcháng wéihù de fèiyòng, yīncǐ jì huánbǎo yòu zhǎng xiào.Háizimen yě tèbié xǐhuān zhè kuǎn shòu huòjī, tāmen lìyòng kèyú shíjiān shōují fèijiù píngzi, ránhòu tóu jìn shòu huòjī, kào zìjǐ de nénglì bāngzhù xiǎo dòngwùmen.

ある会社が1つの特別な自動販売機を設計した。人々が飲み物の空きビンを入れると、その自動販売機(それ)の2つの通路から自動的にペットの餌が落ち、それと同時に清潔な水が流れ、飼い主のいない小動物に提供するのである。設計者が言うには、その機械は太陽エネルギーで電力供給を行い、しかも空きビンを売ったお金で機械の日常的なメンテナンス費用を負担できるので、そのため環境保護になり長持ちもする。子供たちも特にこの販売機が気に入り、彼らは放課後を利用して空きビンを集めて、その後で販売機に入れて、自分の能力によって小動物たちを助けているのである。

36-38

在酒店就餐时，服务员不小心将饮料和汤汁洒在客人衣物上这种事情时有发生。对此，酒店一般都只是道歉，而这种处理问题的方式却会严重影响客人对酒店的印象。有一家世界知名的酒店要求服务员，一旦遇到这类事件，除了要向客人真诚地道歉外，还要将客人的衣服拿去干洗，并尽快将干净的衣服送还给客人。为此，该酒店还专门设立了一个高档干洗中心，以确保客人的衣服能及时得到妥善的处理。犯错之后，不仅要说对不起，更要迅速采取补救措施。该酒店的做法让许多客人感到满意，他们在跟亲朋好友夸赞酒店的同时，也为酒店做了免费宣传。

Zài jiǔdiàn jiùcān shí, fúwùyuán bù xiǎoxīn jiāng yǐnliào hé tāng zhī sǎ zài kèrén yīwù shàng zhè zhǒng shìqíng shí yǒu fāshēng. Duì cǐ, jiǔdiàn yībān dōu zhǐshì dàoqiàn, ér zhè zhǒng chǔlǐ wèntí de fāngshì què huì yán chóng yǐngxiǎng kèrén duì jiǔdiàn de yìnxiàng.Yǒu yìjiā shìjiè zhīmíng de jiǔdiàn yāoqiú fúwùyuán, yídàn yù dào zhè lèi shìjiàn, chúle yào xiàng kèrén zhēnchéng dì dàoqiàn wài, hái yào jiāng kèrén de yīfú ná qù gānxǐ, bìng jǐnkuài jiāng gānjìng de yīfú sòng hái gěi kèrén.Wèi cǐ, gāi jiǔdiàn hái zhuānmén shèlìle yíge gāodàng gānxǐ zhōngxīn, yǐ quèbǎo kèrén de yīfú néng jíshí dédào tuǒshàn de chǔlǐ.Fàncuò zhīhòu, bùjǐn yào shuō duìbùqǐ, gèng yào xùnsù cǎiqǔ bǔjiù cuòshī. Gāi jiǔdiàn de zuòfǎ ràng xǔduō kèrén gǎndào mǎnyì, tāmen zài gēn qīnpéng hǎoyǒu kuāzàn jiǔdiàn de tóngshí, yě wèi jiǔdiàn zuòle miǎnfèi xuānchuán.

ホテルで食事をする時に、従業員がうっかり飲み物やスープを客の服にかけてしまうようなことが時々起こる。そのことについて、ホテルは一般的に謝罪するだけだが、このような問題処理の方法では客のホテルに対する印象にかえって深刻な影響を与えてしまう。ある世界的に有名なホテルは従業員に、いったんそのような事件にぶつかった場合、客に心から謝罪する他に、客の服をドライクリーニングに出して、なるべく早く清潔な服を客に返却しなければならない、ということを求めた。そのため、そのホテルは1つの高級ドライクリーニングセンターをわざわざ設けて、客の服がすぐに適切な処理を確実に受けられるようにした。ミスを犯した後は、すみませんと言うだけでなく、さらに迅速な挽回措置を取らなければならない。そのホテルのやり方は多くの客に満足感を与え、その客たちが友人や親戚にホテルを称賛すると同時に、ホテルのために費用のかからない宣伝もしてくれたのである。

HSK5級2018年度過去問

第3回、第二部分長文×3

39～45

39-41

一位大学教授曾做过这样一个实验：他随便挑选了一群陌生人，给他们寄去节日贺卡。他本来以为只会有 一小部分人回信。但结果却大大出乎他的意料，那些人回赠的节日卡片如雪花般地寄了回来，而且，大部分给他回赠卡片的人根本就没想要打听一下来信人到底是谁。他们只是在收到贺卡后，自动回寄了一张。这个看似很小的实验，却很巧妙的证明了互惠原则在人际交往过程中所起的作用，即我们总是尽可能采用相同的方式来回报别人为我们所做的一切。

yí wèi dàxué jiàoshòu céng zuòguò zhèyàng yíge shíyàn: Tā suíbiàn tiāoxuǎnle yìqún mòshēng rén, gěi tāmen jì qù jiérì hèkǎ. Tā běnlái yǐwéi zhǐ huì yǒu yī xiǎo bùfèn rén huíxìn.Dàn jiéguǒ què dàdà chū hū tā de yìliào, nàxiē rén huízèng de jiérì kǎpiàn rú xuěhuā bān de jìle huílái, érqiě, dà bùfèn gěi tā huízèng kǎpiàn de rén gēnběn jiù méi xiǎng yào dǎtīng yí xiàlái xìn rén dàodǐ shì shéi.Tāmen zhǐshì zài shōu dào hèkǎ hòu, zìdòng huí jìle yì zhāng. Zhège kàn shì hěn xiǎo de shíyàn, què hěn qiǎomiào de zhèngmíngliǎo hùhuì yuánzé zài rénjì jiāowǎng guòchéng zhōng suǒ qǐ de zuòyòng, jí wǒmen zǒng shì jǐn kěnéng cǎiyòng xiāngtóng de fāngshì lái huíbào biérén wéi wǒmen suǒ zuò de yíqiè.

ある大学教授がかつてこのような1つの実験を行ったことがある。彼は無作為に一群の見知らぬ人々を選び、彼らに祝日のグリーティングカードを送った。彼はもともと一部の少数の人のみが返事をして来ると思っていた。しかし結果は彼の予想を大きく上回って、その人たちのお返しのグリーティングカードは雪が降るように続々と送り返されて来て、しかも、大部分の彼にグリーティングカードを送り返して来た人は、手紙を送って来た人がいったい誰だかまったく尋ねようとしなかった。彼らはただグリーティングカードを受け取った後で、機械的に1枚送り返していただけだったのだ。

この一見小さな実験は、互恵性の原則が人間関係の過程で起こる働きであることを巧妙に証明した。つまり私たちはいつもできる限り同じ方法を選んで他人が私たちのためにしてくれたことすべてにお返しをするのである。

42-43

拥堵成本，是指市民拥堵造成的经济损失。一般来说，经济越发达，基本工资越高的城市，因拥堵造成的损失越大。二零一五年十一月，高德地图发布了《二零一五年第三季度中国主要城市交通分析报告》报告称，若以每月二十二个工作日、每天上下班花费两个小时为标准，再根据全国各大城市二零十四年度平均工资，将路上的时间换算成钱，那么上班族因拥堵造成的经济损失是巨大的。应该怎样降低拥堵成本呢？专家建议市民少开私家车，尽量选择乘坐公共交通工具出行。

Yōngdǔ chéngběn, shì zhǐ shìmín yōngdǔ zàochéng de jīngjì sǔnshī. Yìbān lái shuō, jīngjì yuè fādá, jīběn gōngzī yuè gāo de chéngshì, yīn yōngdǔ zàochéng de sǔnshī yuè dà.Èr líng yīwǔ nián shíyī yuè, gāo dé dìtú fābùle “èr líng yīwǔ nián dì sān jìdù zhòng guó zhǔyào chéngshì jiāotōng fēnxī bàogào” bàogào chēng, ruò yǐ měi yuè èrshí'èr ge gōngzuò rì, měitiān shàng xiàbān huāfèi liǎng ge xiǎoshí wèi biāozhǔn, zài gēnjù quánguó gè dà chéngshì èr líng shísì niándù píngjūn gōngzī, jiāng lùshàng de shíjiān huànsuàn chéng qián, nàme shàngbān zú yīn yōngdǔ zàochéng de jīngjì sǔnshī shì jùdà de.Yīnggāi zěnyàng jiàngdī yōngdǔ chéngběn ne? Zhuānjiā jiànyì shìmín shǎo kāi sījiā chē, jǐnliàng xuǎnzé chéngzuò gōnggòng jiāotōng gōngjù chūxíng.

渋滞コストは、市民が渋滞によって作り出す経済的な損失を指している。一般的には、経済が発達し、基本給が高い都市ほど、渋滞が作り出すコストが大きくなる。2015年11月、オートナビは『2015年第3四半期の中国主要都市の交通分析レポート』を発表した。レポートには、もし毎月22日間の就労日で、毎日の通勤で2時間費やすのを標準として、さらに全国の各大都市の2015年度の平均給与に基づいて、(通勤の)道中の時間を金額に換算すると、通勤族が渋滞によって作り出す経済的な損失は膨大なものとなる、とある。どのように渋滞コストを低減すべきなのだろうか？専門家は市民に自家用車を運転することを控えめにし、できる限り公共の交通手段を選択して出かけることを提案している。

44-45

人们常说”鱼儿离不开水”，可有一种鱼离开了水照样生活得悠闲自在，那就是跳鱼。除了可以用腮呼吸引外，跳鱼还能凭借皮肤和口腔来呼吸，跳鱼行动非常灵敏，稍有动静就会立即钻到水里或洞中。跳鱼的弹跳力极强，要是在水中待久了。它们会跳到海滩上套透气，有时还能跳到树上去呢。

Rénmen cháng shuō” yú er lì bù kāishuǐ”, kě yǒuyì zhǒngyú líkāile shuǐ zhàoyàng shēnghuó dé yōuxián zìzài, nà jiùshì tiào yú.Chúle kěyǐ yòng sāi hūxī yǐn wài, tiào yú hái néng píngjiè pífū hé kǒuqiāng lái hūxī, tiào yú xíngdòng fēicháng língmǐn, shāo yǒu dòngjìng jiù huì lìjí zuān dào shuǐ lǐ huò dòng zhōng. Tiào yú de tántiào lì jí qiáng, yàoshi zài shuǐzhōng dài jiǔle.Tāmen huì tiào dào hǎitān shàng tào tòuqì, yǒushí hái néng tiào dào shù shàngqù ne.

人々はよく「魚は水から離れられない」と言うが、水から離れても悠然として生きている(1種の)魚がいる。それがトビウオである。エラ呼吸ができる他に、トビウオは皮膚やロによって呼吸することもできる。トビウオの行動は非常に機敏で、ほんの少しの気配があればたちどころに水や穴の中に潜るだろう。トビウオの跳躍力は極めて強く、もし水の中に長い時間いると、トビウオたちは砂浜に跳び上がって空気を吸い、時には木の上に跳び上がることもできる。

HSK5級2018年度過去問

第4回、第二部分長文×3

31～38

31-32

孩子想让父亲带他去放风筝。

“今天没有风，不能放。风筝只有在有风的时候，才能飞到天上。”父亲说。

“那为什么没有风，鸟照样可以飞到天上呢？ ”孩子问。

“因为鸟是靠自己飞上天的，而风筝是靠风在飞。”父亲接着说，“所以啊，凡事都要靠自己，不能光靠别人，否则就算暂时获得成功，也不会长久。”

Háizi xiǎng ràng fùqin dài tā qù fàng fēngzheng.

“Jīntiān méiyǒu fēng, bùnéng fàng. fēngzheng zhǐyǒu zài yǒu fēng de shíhou, cáinéng fēi dào tiānshang.” Fùqin shuō.

“Nà wèishéme méiyǒu fēng, niǎo zhàoyàng kěyǐ fēi dào tiānshàng ne? ” Háizi wèn.

“Yīnwèi niǎo shì kào zìjǐ fēi shàngtiān de, ér fēngzheng shì kào fēng zài fēi.” Fùqin jiēzhe shuō,“suǒyǐ a, fánshì dōu yào kào zìjǐ, bùnéng guāng kào biérén, fǒuzé jiùsuàn zànshí huòdé chénggōng, yě bú huì chángjiǔ.”

子供は父親に凧あげに連れて行ってもらいたいと思った。「今日は風がないから、凧は揚げられないよ。凧は風がある時にだけ、空にあがることができるんだ。」父親は言った。「それじゃあ、なぜ風がないのに、鳥はいつものように空まで飛べるの？」子供は尋ねた。「それは鳥が自分の力で空まで飛んで上がるけれど、凧は風に頼って飛んでいるからだよ。」父親は続けて言った。「だからね、すべてのことはみな自分の力に頼らなければならないんだ。他の人に頼ってばかりではいけないよ。さもないとたとえ一時的に成功したとしても、長続きしないからね。」

33-35

汉代著名的医学家淳于意，是中国最早发明和使用病历的医生。他勤奋好学，下了很多功夫研读医书，医术很高超。在长期的从医过程中，淳于意发现：医生有时记忆不准确，会给治疗带来麻烦。于是，每次看病时，他都把病人的姓名、地址、病症、药方与看病日期等信息记录下来。实践证明，这种做法对诊断和治疗很有帮助。渐渐地，医生们都学习他的这种做法。由于记录的主要内容是病史，所以后来这种记录被称为“病历”。

Hàndài zhùmíng de yīxué jiā chúnyú yì, shì zhōngguó zuìzǎo fāmíng hé shǐyòng bìnglì de yīshēng. Tā qínfèn hàoxué, xiàle hěnduō gōngfu yándú yīshū, yīshù hěn gāochāo. Zài chángqī de cóng yī guòchéng zhōng, chúnyú yì fāxiàn: Yīshēng yǒushí jìyì bù zhǔnquè, huì gěi zhìliáo dài lái máfan. Yúshì, měi cì kànbìng shí, tā dōu bǎ bìngrén de xìngmíng, dìzhǐ, bìngzhèng, yàofāng yǔ kànbìng rìqī děng xìnxī jìlù xiàlái. Shíjiàn zhèngmíng, zhè zhǒng zuòfǎ duì zhěnduàn hé zhìliáo hěn yǒu bāngzhù. Jiànjiàn de, yīshēngmen dōu xuéxí tā de zhè zhǒng zuòfǎ. Yóuyú jìlù de zhǔyào nèiróng shì bìngshǐ, suǒyǐ hòulái zhè zhǒng jìlù bèi chēng wéi “bìnglì”.

漢代の著名な医学者である淳于意は、中国で最も早くカルテを発明して使用した医者である。彼は勤勉で学問好きで、多くの努力を重ねて医書を精読し、医術(のレベル)は群を抜いていた。長い期間にわたって医療に従事する過程で淳于意は、医者に記憶が不正確な時があれば、治療に不都合をもたらすということに気づいた。そこで、診療のたびに、彼はいつも患者の氏名、住所、症状、薬の処方と診療日時などの情報を記録した。このようなやり方は診断や治療にとても役に立つことは、実践が証明した。次第に、医者たちはみな彼のこのようなやり方を学んだ。記録する主な内容が病気の歴史だったために、後にこのような記録は「病歴(カルテ)」と呼ばれるようになった。

36-38

欧阳修得到一幅画儿,上面画了一丛牡丹花,花儿下面还蹲坐着一只猫。

一日,欧阳修的一位好友来家中做客,他一看到那幅画儿就说：“这画的是中午的牡丹与猫。”欧阳修感到十分疑惑,画儿中根本没出现太阳,怎能判断出是中午呢？

那位好友指着牡丹说：“假设他画的是早上的牡丹,花瓣上应该有露水,但这牡丹看上去已有些枯干,显然是被中午的阳光晒的。”接着,他又指着猫说：“猫在遇到强光时,眼睛就会变得细长。你瞧！这只猫的眼睛眯成了一条线,不正说明有强烈的阳光吗？ ”

Ōuyángxiū dédào yì fú huàr, shàngmiàn huàle yì cóng mǔdān huā, huār xiàmiàn hái dūn zuòzhe yì zhī māo.

Yí rì, ōuyángxiū de yí wèi hǎoyǒu lái jiāzhōng zuòkè, tā yí kàn dào nà fú huàr jiù shuō:“Zhè huà de shì zhōngwǔ de mǔdān yǔ māo.” Ōuyángxiū gǎndào shífēn yíhuò, huàr zhōng gēnběn méi chūxiàn tàiyáng, zěn néng pànduàn chū shì zhōngwǔ ne?

Nà wèi hǎoyǒu zhǐzhe mǔdān shuō:“Jiǎshè tā huà de shì zǎoshang de mǔdān, huābàn shàng yīnggāi yǒu lùshuǐ, dàn zhè mǔdān kàn shàng qù yǐ yǒuxiē kūgān, xiǎnrán shì bèi zhōngwǔ de yángguāng shài de.” Jiēzhe, tā yòu zhǐzhe māo shuō:“Māo zài yù dào qiáng guāng shí, yǎn jing jiù huì biàn de xì cháng. Nǐ qiáo! Zhè zhī māo de yǎnjing mī chéngle yìtiáo xiàn, búzhèng shuōmíng yǒu qiángliè de yángguāng ma? ”

欧陽修は1枚の絵を得た。そこ(その絵)には一かたまりの牡丹の花が描かれており、花の下にはさらに1匹のネコがしゃがんで座っていた。ある日、欧陽修のある親友が家に客としてやって来た。彼はその絵を見るなり言った。「これが描いているのは正午の牡丹とネコだ。」欧陽修は非常に疑問に思った。絵の中にはまったく太陽など出て来ていない。どうして正午だと判断できたのだろうか？その親友は牡丹を指して、「もし彼が描いたのが朝の牡丹であれば、花びらに露があるはずだが、この牡丹は見たところすでにしおれて乾いている。明らかに正午の日差しに晒されている。」続けて、彼はネコも指して言った。「ネコは強い光に出合うと、目が細長くなる。ごらん！この猫の目は細められて1本の糸のようだ。まさに強烈な日差しがあることの説明になっていないかね？」

HSK5級2018年度過去問

第4回、第二部分長文×3

39～45

39-41

为了减少员工因久坐而引起健康问题，一些企业给员工更换了站立式办公桌。但最新研究表明，站着办公除了有助于提神醒脑外，对改善健康状况并没有什么实际作用。

这是因为，人的身体活动水平与健康状况密切相关。因此不管是坐着还是站着，任何一种长时间、能量消耗很低的固定姿势都可能对健康不利。假如企业购买一些健身器材放在办公室，并鼓励员工多锻炼，这肯定比让他们站着工作一天有效得多。

Wèile jiǎnshǎo yuángōng yīn jiǔ zuò ér yǐnqǐ jiànkāng wèntí, yìxiē qǐyè gěi yuángōng gēnghuànle zhànlì shì bàngōng zhuō. Dàn zuìxīn yánjiū biǎomíng, zhànzhe bàngōng chúle yǒu zhù yú tíshén xǐng nǎo wài, duì gǎishàn jiànkāng zhuàngkuàng bìng méiyǒu shé me shíjì zuòyòng.

Zhè shì yīnwèi, rén de shēntǐ huódòng shuǐpíng yǔ jiànkāng zhuàngkuàng mìqiè xiāngguān. Yīncǐ bùguǎn shì zuòzhe háishì zhànzhe, rènhé yì zhǒng cháng shíjiān, néngliàng xiāohào hěn dī de gùdìng zīshì dōu kěnéng duì jiànkāng búlì. Jiǎrú qǐyè gòumǎi yìxiē jiànshēn qìcái fàng zài bàngōngshì, bìng gǔlì yuángōng duō duànliàn, zhè kěndìng bǐ ràng tāmen zhànzhe gōngzuò yìtiān yǒuxiào de duō.

従業員が長時間座ることによって健康上の問題が起こることを減らすために、一部の企業は従業員のためにスタンディングデスクに交換した。しかし最近の研究の示したところによると、立ったまま事務作業をしても頭をはっきりさせることに役立つ以外には、健康状態の改善については特に実際の効果はないそうだ。

これは、人の身体活動レベルが健康状態と密接な関係にあるからだ。そのため座っているか立っているかにかかわらず、どちらにせよ長時間の、エネルギーの消耗率が少ない固定された姿勢は健康に良くない。

もし企業がフィットネスマシンをいくつか購入してオフィスに置いて、さらに従業員によくトレーニングを行うことを奨励すれば、それは彼らを立ったまま1日働かせるよりはるかに効果的であるに違いない。

42-43

社会心理学认为，一个人一旦选定自己的角色位置之后，就不会因为其他因素而做出太大的改变，这种现象被称为定位效应。心理学家曾做过一个实验：在召开会议前，先让人们自由选择座位，然后让他们在室外休息片刻后再进入室内就座，如此反复了多次。结果发现，大多数人每次都选择了他们第一次选择的座位。许多求职者也受到了定位效应的影响，他们择业时往往只考虑心中的理想职位，这就导致他们很容易错过其他机会。

Shèhuì xīnlǐ xué rènwéi, yíge rén yídàn xuǎn dìng zìjǐ de juésè wèizhì zhīhòu, jiù bú huì yīn wèi qítā yīnsù ér zuò chū tài dà de gǎibiàn, zhè zhǒng xiànxiàng bèi chēng wéi dìngwèi xiàoyìng. Xīnlǐ xué jiā céng zuòguo yíge shíyàn: Zài zhàokāi huìyì qián, xiān ràng rénmen zìyóu xuǎnzé zuòwèi, ránhòu ràng tāmen zài shìwài xiūxi piànkè hòu zài jìnrù shìnèi jiù zuò, rúcǐ fǎnfùle duō cì. Jiéguǒ fāxiàn, dà duōshù rén měi cì dōu xuǎnzéle tāmen dì yī cì xuǎnzé de zuòwèi. Xǔduō qiúzhí zhě yě shòudàole dìngwèi xiàoyìng de yǐngxiǎng, tāmen zéyè shí wǎngwǎng zhǐ kǎolǜ xīnzhōng de lǐxiǎng zhíwèi, zhè jiù dǎozhì tāmen hěn róngyì cuòguò qítā jīhuì.

社会心理学の考えでは、1人の人間はいったん自分の役割の位置を選ぶと、その他の要素によってあまり大きな変化を作り出すことはない。このような現象は“定位”効果と呼ばれている。心理学者はかつて(次のような)1つの実験を行った。会議を招集する前に、まず人々に自由に座席を選ばせ、その後で彼らを部屋の外で短い間休憩させてから再び部屋に入れて席に着かせる。このようなことを何度も繰り返す。その結果、大多数の人がどの回もいずれも彼らが最初に選んだ席を選んだのである。多くの求職者も定位効果の影響を受けており、彼らが職業を選ぶ時は往々にして心の中の理想の職位しか考えない。このために彼らはその他のチャンスを逃しやすくなってしまうのだ。

44-45

杭州是中国最早推出公共自行车服务的城市，发展至今，已经有了一套成熟的运营系统。凭借公共自行车极高的使用率、密集的网点分布、人性化的自助借还功能以及较低廉的费用，杭州被评选为全球最佳公共自行车服务城市之一。能够将旅游业、环境保护与交通问题结合起来，把一个公共项目做到世界级的水平，杭州是一个成功的例子，值得其他城市借鉴和学习。

Hángzhōu shì zhōngguó zuìzǎo tuīchū gōnggòng zìxíngchē fúwù de chéngshì, fāzhǎn zhìjīn, yǐjīng yǒule yí tào chéngshú de yùnyíng xìtǒng. Píngjiè gōnggòng zìxíngchē jí gāo de shǐyòng lǜ, mìjí de wǎngdiǎn fēnbù, rénxìng huà de zìzhù jiè hái gōngnéng yǐjí jiào dīlián de fèiyòng, hángzhōu bèi píngxuǎn wèi quánqiú zuì jiā gōnggòng zìxíngchē fúwù chéngshì zhī yī. Nénggòu jiāng lǚyóu yè, huánjìng bǎohù yǔ jiāotōng wèntí jiéhé qilái, bǎ yíge gōnggòng xiàngmù zuò dào shìjiè jí de shuǐpíng, hángzhōu shì yíge chénggōng de lìzi, zhíde qítā chéngshì jièjiàn hé xuéxí.

杭州は中国で最も早くシェアサイクルサービスを提供した都市で、現在も発展を続けており、すでに成熟した運営システムを持っている。シェアサイクルの極めて高い使用率や、密集したネットワークの分布、ヒューマニゼーションに基づいた自分でレンタルと返却が行える機能や比較的安価な料金によって、杭州は全世界の最優秀シェアサイクルサービス都市の1つに選ばれた。旅行業や、環境保護と交通問題を結びつけて、1つの公共プロジェクトを世界水準にすることができるという、杭州は1つの成功例であり、その他の都市が参考にして学ぶ価値がある。