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。